

Szubjektív értékkategóriák és vallásosság/spiritualitás mint a mentális egészség meghatározó faktorai főiskolai hallgatóknál

Értekezés a doktori (Ph.D.) fokozat megszerzése érdekében
a pszichológia tudományágban

Írta: Pauwlik Zsuzsa Orsika okleveles pszichológus-pszichológia szakos tanár

Készült a Debreceni Egyetem Interdiszciplináris Doktori Iskolája
(Alkalmazott Pszichológiai Programja) keretében

Témavezető: Dr.

A doktori szigorlati bizottság:

elnök: Prof. dr. Czigler István
tagok: Dr. V. Komlósi Annamária
Dr. Kuritárné Dr. Szabó Ildikó

A doktori szigorlat időpontja: 2008 április 29.

Az értekezés bírálói:

Prof. dr. Kopp Mária
Prof. dr. Molnár Péter
Dr.

A bírálóbizottság:

elnök: Prof. dr. Czigler István
tagok: Prof. dr. Kopp Mária
Prof. dr. Molnár Péter
Dr.
Dr.

A nyilvános vita időpontja: 200... ..

Doktori (PhD) értekezés

**Szubjektív értékkategóriák és
vallásosság/spiritualitás mint a mentális
egészség meghatározó faktorai főiskolai
hallgatóknál**

Pauwlik Zsuzsa Orsika

Debreceni Egyetem

BTK

2008

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés.....	
1. Elméleti háttér.....	8
1.1. Az értékek	
1.1.1. Az érték fogalma	
1.1.2. Az érték kutatás társadalomontológiai megközelítése	
1.1.3. Az érték kutatás dinamikus megközelítései és előzményei	
1.1.4. Értékek a mentális egészség vonatkozásában	
1.2. A Vallásosság/Spiritualitás	
1.2.1. A vallásosság/spiritualitás kutatásának kezdetei - a nagy pszichológiai iskolák vallásértelmezése	
1.2.2. A vallásosság/spiritualitás kutatásának jelene	
1.2.2.1. A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála	
1.3. A szubjektív jóllét	
1.3.1. A szubjektív jóllét kutatásának előzményei, kezdetek	
1.3.2. A szubjektív jóllét modelljei és fogalma	
1.3.3. Személyes törekvések, aspirációk és szubjektív jóllét	
1.4. Az érzelmi intelligencia	
1.4.1. Az érzelmi intelligencia kutatásának előzményei, kezdetek	
1.4.2. Az érzelmi intelligencia fogalma	
1.4.3. Az érzelmi intelligencia koncepciói	
1.4.3.1. Az érzelmi intelligencia képesség alapú koncepciója	
1.4.3.2. Az érzelmi intelligencia tulajdonság alapú koncepciói	
1.4.3.2.1. Bar-On hierarchikus modellje	
1.4.3.2.2. Goleman hierarchikus modellje	

2. A kutatás bemutatása

2.1. Kutatási célkitűzések

2.2. Vizsgálati hipotézisek

2.3. Vizsgálati eszközök, módszerek

2.3.1. Mintavétel

2.3.2. A vizsgálat eszközei

2.3.2.1. Háttér Kérdőív

2.3.2.2. Az értékek vizsgálata

2.3.2.2.1. Aspirációs Kérdőív

2.3.2.3. Vallásosság/spiritualitás vizsgálata

2.3.2.3.1. Napi spirituális Tapasztalatok Skála

2.3.2.4. A szubjektív jóllét vizsgálata

2.3.2.4.1. Diener-féle Élettel Való Elégedettség Skála

2.3.2.4.2. Berni Szubjektív Jóllét Kérdőív

2.3.2.5. Az érzelmi intelligencia vizsgálata

2.3.2.5.1. Bar-On-féle Emocionális Intelligencia Kérdőív

2.3.2.6. A tesztfelvétel körülményei

2.3.3. Statisztikai elemzés

2.4. A vizsgálatok eredményei

2.4.1. Az egyéni aspirációk és szubjektív jóllét kapcsolata

2.4.2. Az egyéni aspirációk és az érzelmi intelligencia kapcsolata

2.4.3. Vallásosság, spiritualitás és szubjektív jóllét kapcsolata

2.4.4. Vallásosság, spiritualitás és az érzelmi intelligencia kapcsolata

2.5. Megbeszélés és következtetések

2.5.1. Az egyéni aspirációk és a szubjektív jóllét kapcsolata

2.5.2. Az egyéni aspirációk és az érzelmi intelligencia kapcsolata

2.5.3. Vallásosság, spiritualitás és a szubjektív jóllét kapcsolata

2.5.4. Vallásosság, spiritualitás és az érzelmi intelligencia kapcsolata

2.6. A kutatás eredményeinek összefoglalása

Hivatkozott irodalom

Függelékek

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönettel tartozom témavezetőmnek, Dr. Bugán Antalnak, aki munkám során értékes gondolatokkal, elméleti és gyakorlati tanácsokkal, javaslatokkal és őszinte kritikával segített.

Köszönöm Dr. Margitics Ferencnek az értékes szakmai eszmecseréket és a gondolatébresztő beszélgetéseket.

Köszönöm Dr. V. Komlóssy Annamáriának, hogy rendelkezésemre bocsátotta az Aspirációs Kérdőívet.

Köszönöm Dr. Lynn G. Underwood-nak, hogy rendelkezésemre bocsátotta a Daily Spiritual Experience Scale-t.

Köszönöm Dr. Sallay Hedvignek, hogy rendelkezésemre bocsátotta a Berni Szubjektív Jólét Kérdőívet.

Köszönöm Dr. Szathmáry Juditnak és Mathew Bakernek a Napi Spirituális Tapasztalatok Skála magyar nyelvre történő fordításának lektori ellenőrzését.

Külön köszönetet szeretnék mondani a Nyíregyházi Főiskola Pszichológia Tanszék oktatóinak a munkámhoz nyújtott segítségükért és türelmükért, valamint köszönet illeti azokat a hallgatókat, akik vállalták a kérdőívek kitöltését.

BEVEZETÉS

A személyiség és az egészségesség viszonya komplex és többirányú, illetve többlépcsős folyamatokat rejt magába. Új kutatási irányvonal az egészségpszichológiában a személyiség dinamikus megközelítése, ami nem a tartós személyiségjellemzők és az egészség kapcsolatát vizsgálja elsősorban, hanem a személyiséget folyamatként, mint funkcionális rendszert értékeli, melyben a percepciók, kogníciók, értékek, célok és törekvések egységes egészet alkotnak és együttesen fejtik ki hatásukat az egészségre. Ez a szemlélet a személyiséget nem statikus vonások összességéként fogja fel, hanem azt vizsgálja, hogy a meglévő individuális különbségek milyen módon jutnak kifejeződésre (Demetrovics és Nagy, 2001; Urbán, 2001.)

Több pszichológiai elmélet és módszer igazolja a lelki és testi folyamatok közti szoros összefüggést a gyógyulásban és az egészségmegőrzésben. Ennek az összefüggésnek a kimutatását és kezelését eddig döntően a pszichoszomatikus és szomatopszichikus betegségek etiológiájában és gyógyításában tárták fel: pl. a stressz szerepét a szív –érrendszeri betegségek kifejlődésében és az onkológiai betegségek kialakulásában. Mára az orvostudomány is felismerte és figyelembe veszi a kognitív és érzelmi tényezők szerepét a betegségek kialakulásában és a gyógyulás folyamatában. A kóroki szemlélet kiegészült a viselkedés-lélektani szemlélettel és mindinkább előtérbe kerül a viselkedésközpontú orvoslás, ami fokozott hangsúlyt helyez a megelőzés folyamatára és a gyógyításban egyre nagyobb teret nyújt a nem-gyógyszeres kezelési lehetőségeknek (Demetrovics és Nagy, 2001; Urbán, 2001.). Napjainkra elfogadottá vált az onkológiai betegségek kezelése során alkalmazott ún. Simonton tréning, ami meditatív és imaginációs technikákra épít és hatékonysága kétségkívül igazolást nyert. Ornish (1990) szívproblémákkal küszködő betegek gyógyulását elősegítő programjának központi eleme a nyitottság és magasabb/spirituális erők megtapasztalása.

A különböző betegségformák szimbolikus jelentéstartalommal rendelkeznek, bizonyos üzeneteket közvetítenek felénk olykor viszonylag nyílt, máskor rejtett és nehezen kibogozható kódolt formában (Tepperwein,1992; Dahlke,1996), ha ezeket a közléseket megtanuljuk dekódolni és értelmezni az jelentős segítséget nyújthat a betegségek enyhítésében, kezelésében és a magában a megelőzés folyamatában. A gondolkodás és a nyelv meghatározó jelentősséggel bír a fizikai és mentális egészségi állapotra és hatással van az egészségmagatartás alakulására (Kulcsár, 2002).

Ennek a jelenségnek a szerepét azonban idáig kevésbé vizsgálták a megelőzés folyamatában, protektív faktorként. Jelen kutatásunkban azokat a szubjektív – nem anyagi jellegű- értékeket és a vallásosságot, spiritualitását vizsgáljuk, amely tényezők a mentális egészség kialakításában, fenntartásában és megőrzésében, védőfaktorként fontos szerepet játszhatnak. A szubjektív szinten megteremtett egyensúlyi állapot elérését lehetővé tevő olyan pszichológiai változókat kerestünk, amelyek protektív faktorként is működhetnek. Ezért a következő változókat jelöltük ki vizsgálatunk tárgyául: az anyagi és nem anyagi értékek és vallásosság/spiritualitás.

Vizsgálatunkban arra a kérdésre keressük a választ, hogy egy meghatározott életkori csoport – főiskolai hallgatók – körében a szubjektív – nem anyagi jellegű- értékek és a vallásosság/spiritualitás miként nyilvánulnak meg, illetve milyen összefüggések tárhatóak fel a mért változók és a mentális egészség vonatkozásában.

1. ELMÉLETI HÁTTÉR

1.1. AZ ÉRTÉK

1.1.1. Az érték fogalma

Az érték fogalma rendkívül összetett és bonyolult ezért mind a tudományos gondolkodásban – tekintettel a különböző társadalomtudományi diszciplínák eltérő kutatási irányultságára, kérdésfelvetésére, eszköz és módszertárára -, mind a köznyelvi használatban többféle meghatározása létezik.

Az értékproblematika komplex interdiszciplináris kategória, amelynek kutatásában több tudományterület – axiológia, filozófia, pedagógia, pszichológia, szociológia, kulturális antropológia stb. – is részt vesz és az egyes diszciplínák sajátos szemléletük, elméleti megközelítésük és szempontjaik alapján próbálnak választ találni az értékproblematika aktuális és őket foglalkoztató kérdéseire.

Nézzünk néhány definíciót, ami az érték fogalmának meghatározását kísérli meg: Gergely (1990) szerint „az érték olyan szubjektív ítéleti viszony a valósághoz, ami a cselekvés és a döntés meghatározójává válik. Az egyes értékek nem különállóan, hanem egymással összefüggésben, egymásnak alá-, fölé- és mellérendelve rendszerként irányítják az egyes ember (csoport, nagyobb közösség) döntéseit, tevékenységeit”(Gergely, 37.).

Csepeli (2001) úgy véli, hogy bár „az értékek bizonyíthatatlanok és verifikálhatatlanok ugyanakkor poláris szerkezetük és a beléjük vetett hit folytán adódó motivációs erejük révén jelentésekkel teli cselekvési teret képesek teremteni a társadalom tagjai számára” (Csepeli, 233.).

Váriné (1987) nyomán „az értékképzet és értékfogalom mindenekelőtt a jelentésszerveződés sajátos, pragmatikus, vagyis az emberi cselekvéshez és társas léthez kapcsolt formája. Az értékekben a dolgok osztályainak az életvezetés, a tevékenység, a társadalmi hovatartozás és az önmeghatározás szempontjából felismert jelentősége tükröződik és tárgyiasul különféle formában (az elvont értékfogalmakban, az eszményekben, a gyakorlati tevékenység és az interakciók, a kommunikatív cselekvés célképzeteiben, az együttélési normákban, az ítéletekben, a választásokban és a döntésekben)” (Váriné, 55.).

Bugán (1994) meghatározásában „az értékek mint a legátfogóbb és legfelsőbb motívumosztályok kognitív képződmények, akár spontán, akár tudatosan nyilvánulnak meg, de mindig szubjektív-érzelmi meghatározottságúak egyben. Így képesek egyének, csoportok,

társadalmak életét mint legfontosabb „szervező elvek” viszonylagos egyensúllyal szervezni” (Bugán, 36.).

A fenti meghatározások sokszínűségéből kitűnik, hogy az érték kategóriája olyan többletényező jelenségek körét reprezentál, amelyben egymással összefüggő és kölcsönhatásban levő komponensek rendszere manifesztálódik, ezért nehéz a fogalom általánosan elfogadható definiálása.

Csepeli (2001) szerint „a különböző értékutatókat lehetetlen közös nevezőre hozni, mivel minden egyes szintézis bizonyos fontos mozzanatok elvesztésével fenyeget” (Csepeli, 237.) Az értékek osztályozása és rendszerezése szükségszerűen azzal jár, „hogy valamiképpen torzul a probléma, a rendteremtő kényszer áldozatává válik” (Csepeli, 237.).

Bugán (1994) arra mutat rá, hogy az egyes társadalomtudományi diszciplínák között egészen addig nem valósulhat meg az integráció, amíg nem áll rendelkezésünkre az ehhez szükséges elméleti-módszertani keret vagy fogalmi érettség.

1.1.2. Az értékutató társadalomontológiai megközelítései

Jelen vizsgálatunkban a szubjektív érték kategóriájának a viselkedést, egészségmagatartást meghatározó motivációs szerepének feltárására és elemzésére, az értékfelfogás és a viselkedés kapcsolatának mélyebb megértésére törekszünk, ezért az értékutatók áttekintése során csak röviden és vázlatosan tárgyaljuk annak társadalomontológiai megközelítését.

Ez a megközelítés az értékek genezisében azok társadalmi eredetét és a társadalmi együttélés szabályozásában betöltött szerepüket hangsúlyozza. Váriné (1987) szerint az „Érték és társadalom, érték és mindennapi lét, érték és történelmi folyamat elválaszthatatlanok egymástól. Az értékkepződés, értékteremtés, értékőrzés és –elsajátítás folyamatai szinte egyidősek a társadalommal” (Váriné, 53.). Az értékek nem pusztán a dolgok, események és eszmék inherens sajátosságait képezik le, hanem a rájuk vonatkozó, társadalmilag kialakított közmegegyezésen alapuló értékítételezések révén tekintjük azokat értékesnek vagy értéktelennek (Váriné, 1987).

Minden társadalmi változás befolyásolja az emberek viselkedését; ez a változás gyakran először tudatos formában jelenik meg az értékrendben vagy az értékpreferenciában; ugyanakkor egyfajta visszahatás is megfigyelhető, amikor a társadalmi változások először a valós viselkedés szintjén jelennek meg és csak ezt követően tudatosulnak (Bugán, 1994).

Rokeach és munkatársai (1968) selfközpontú kognitív struktúrakonceptiójában a közös társadalmi elvárásokat - az erkölcsre és a kompetenciára vonatkozóan - a szülők és a

társadalom más képviselői modellálással, pozitív és negatív megerősítésekkel az értékek nyelvén közvetítik a következő generáció számára. A közös értékek internalizáció révén beépülnek az utódok személyiségébe és mértékül szolgálnak saját maguk és mások kompetenciájának és erkölcsének megítéléséhez. Az értékek ilyenformán egyrészt a társadalmi elvárások kognitív reprezentációi, másrészt a kompetencia és az erkölcs egyéni igényeinek a képviselői. Ez a kettősség lehetővé teszi, hogy az egyén úgy tekintsen szükségleteire, mint a társadalom vele szemben állított elvárásaira, miközben ugyanazokra a célokra és eszközökre törekszik - amelyek egyben a társadalom céljai és eszközei - amelyet a társadalom tagjaitól megkövetel.

Ez a megközelítés az egyént a környezethez fűző cselekvő viszony lényegi meghatározójának, az érték jellegű tartós orientációkat jelöli meg, csakúgy mint Spranger vagy a szociális behaviorizmus.

A fenti megközelítések hangsúlyozzák az értékek sokoldalú társadalmi beágyazottságát és szemléletesen érzékeltetik azt a strukturális folyamatot, amelyben az értékek keletkezése, átadása, elsajátítása és fenntartása működik, azonban az értékek nem vezethetők le egyoldalúan a társadalom érdekviszonyaiból az egyéni determináltság, a szükségletek és a motivációk figyelmen kívül hagyásával.

1.1.3. Az érték kutatás dinamikus megközelítései

Pszichológiai szempontból az értékvezérelt viselkedés motivációbázisát a szükségletek adják. A szükségletek körének meghatározásában a társadalomtudósok és elméletalkotók – kondicionáláselméletek, szociális-kognitív tanuláselméletek - egy csoportja csak a legelemibb fiziológiai szinten (levegő, víz, szexualitás, táplálék és alvás szükséglete) ismeri el azok létezését és amellet érvel, hogy a lelki szükségleteket nem lehet tudományosan bebizonyítani és az ilyen fogalmak használata merőben haszontalan és félrevezető.

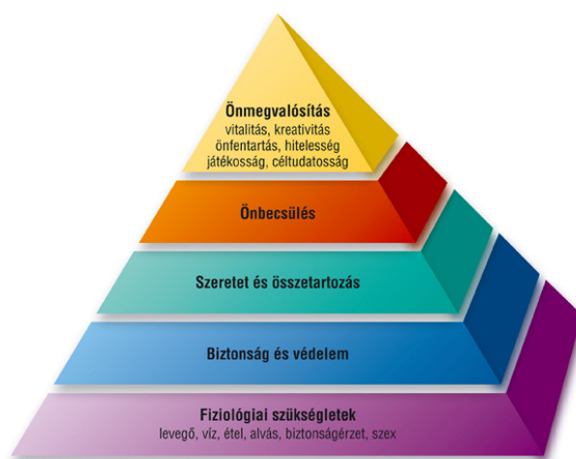
Más kutatók és elméleteik, mint Mc Dougall (1908) motiváció központú pszichológiai rendszere, Murray (1938) viszcerogén és pszichogén szükségleteket magába foglaló motívumelmélete, Maslow (1954) szükséglet hierarchián alapuló humánmotivációs programja, Rogers (1961) vagy Ryan és Deci (1980) fenomenológiai szempontú megközelítése vagy Kasser (2002) szükségletelmélete, az emberi motiváció természetét és az ember optimális működését a lelki szükséglet fogalmát alkalmazva igyekeznek megérteni (id. Carver és Scheirer, 2001).

Az 1950-es évek közepéig uralkodóan a darwini evolúciós elméletre épülő ortodox motivációelmélet alapján értelmezték a kutatók az emberek viselkedését. Az elmélet

különbséget tett elsődleges vagy alapvető és másodlagos vagy származékos szükségletek között; az alapvető szükségletek amilyen az önérdek a szexualitás és az agresszió, az emberi faj belső motivációs adottságai, beépültek a faj biológiai magjába és az egész faj valamennyi egyedénél egyetemesen jelen vannak. Ezekhez az elsődleges szükségletekhez képest bármi más csak származékos lehet; a másodlagos szükségletek az egyén fejlődése során alakulnak ki, abból a célból, hogy eszközként segítsék valamely elsődleges motívum kielégülését. Ezen okfejtés alapján az olyan humán motívumok, mint pl. szeretet vagy a teljesítményszükséglet sem minősülnek alapvetőnek, kivéve ha az önérdek vagy a szexualitás céljait szolgálják (id. Carver és Scheirer, 2001).

Az emberi motívumok rendszerezésében új szint jelentett a Murray-féle (1938) szükségletrendszer. Murray összeállította az emberi szükségletek katalógusát, amelyben nagy hangsúllyal jelentek meg a másodlagos vagy pszichogén (pl. teljesítmény, dominancia, affiliáció, gondozás, alkotás, autonómia) szükségletek. Személyiségelmélete lendületet adott a személyiség motívumok felőli feltárásának, az igazi fordulópontot mégis a Maslow (1943) által megfogalmazott motivációs hierarchia koncepció jelentette (id. Carver és Scheirer, 2001).

Maslow a motivációról vallott hagyományos elképzeléssel szakítva úgy gondolta, hogy a motívumok hierarchiába rendeződnek (lásd 1.1.3.1. sz. ábra). A hierarchia alsóbb szintjén helyezkednek el a hiányalapú motívumok – a fiziológiai szükségletek, a biztonságérzés és a fizikai biztonság szükségletei, a szeretet és valahova tartozás szükségletei, a megbecsülés szükségletei, ezt követik a kognitív szükségletek és az esztétikai szükségletek – és a hierarchia csúcsán foglal helyet a növekedésalapú önmegvalósítási szükséglet. Maslow szerint a hierarchián felfelé haladva a szükségletek egyre inkább megkülönböztethetően emberiek és egyre kevésbé jellemzőek az állatokra. A legmagasabb rendű emberi motívum az önmegvalósítás, ami az ”egyén lehetőségeinek, képességeinek és tehetségeinek folyamatos megvalósulásaként, a küldetés (vagy elhivatottság, sors, végzet vagy hivatás) végrehajtásaként, az ember saját belső természetének teljesebb tudásaként és elfogadásaként, az egység, az integráció és a szinergia felé tartó lankadatlan törekvésaként definiálható” (Maslow, 2003, 91.).



1.1.3.1.sz. ábra: Maslow szükséglethierarchiája

Az, hogy a magasabb motívumok nem jelennek meg olyan széles körben és egyetemlegesen, mint az alapvetőbb szükségletek, nem jelenti azt, hogy másodlagosak vagy származékosak lennének, csupán azt, hogy kevésbé prepotensek. A hierarchiában az a motívum helyezkedik el előrébb, amelyik biológiailag sürgetőbb, erőteljesebb vagyis prepotensebb, míg a kevésbé prepotens motívumok háttérbe szorúlnak. A hierarchián felfelé haladva a motívumok erőssége csökken, de a magasabb motívumok ugyanúgy az ember belső természetének sajátosságai és mélyen az emberi természetben gyökereznek, mint a többi szükséglet de többnyire elhomályosítják a biológiailag sürgetőbb motívumok.

Maslow nem csak az emberi motiváció, hanem a lelki egészség értelmezése kapcsán is ellentmondott kora uralkodó és átfogó pszichológiai rendszerei a kísérleti-positivista viselkedéslélektan és a klasszikus, ortodox freudi pszichoanalízis képviselői által ezen kérdéskör kapcsán vallott nézeteknek (Maslow, 2003).

A lelki egészség szerinte többet jelent a valósághoz, a társadalomhoz és a más emberekhez történő alkalmazkodásnál és az ego-kontrollnál, magában foglalja a lelki élet belső egészségét is. A lelki egészség így „az emberben rejlő képességek és lehetőségek, a „teljes működés” megvalósítása, az emberi és személyes lényeg hozzáférhetősége” (Maslow, 2003, 293.) amelyben „minimális a rossz egészségi állapot, a neurózis, a pszichózis, vagy az alapvető emberi és személyes képességek elvesztése, csökkenése” (Maslow, 2003, 293.). Ha az ember egészséges a lelki erők és az ember belső lényege elfojtástól és elnyomástól mentesen szabadon, gátolatlanul és meggondolásoktól mentesen fejeződik ki.

A hiánymotívumok kielégülése segít a betegségek elkerülésében, ugyanakkor hiányuk betegséghez vagy leépüléshez vezet, ezzel szemben a növekedési igény kielégítése egészséget

eredményez. Azoknak az egyéneknek akiknek rossz az egészségi állapota, neurotikus vagy pszichotikus tünetei vannak gyakran kielégítetlenek bizonyos szükségletei, amelyek a biztonságra, a valahová tartozásra, a közeli szeretetkapcsolatokra, a tiszteletre, az önbecsülésre és a presztízusra irányulnak. Ahhoz, hogy biztosítva legyen a betegség és a szubjektív beteg-lét elkerülése optimális módon pótolnia kell a környezetnek ezen szükségleteket. A hiányok kielégítése terápiás, gyógyító hatással jár és rendszeres biztosításuk megelőzi a betegségek kialakulását.

Az egészséges embereknél megfelelően kielégítettek az alapszükségletek, így ők nem mutatják a hiány jeleit és nem rekednek meg a növekedés hiány-motivált szintjén. Az önkiteljesítés hajlama motiválja őket az a hajlam, ami a teljes emberségre és a növekedésre irányul. Ez az állapot metamotivált vagy motiválatlan, a teljes emberként való létezés állapota, ami meghaladja a növekedés, a személylé válás folyamatát.

Az önmegvalósító, egészséges, érett emberek integráltabbak 'éretlen' társaiknál. Kevésbé függenek környezetüktől, autonómak és önirányítottabbak, hajlamosabbak spontán módon az úgynevezett magasabb értékeket, örök értékeket vagy 'B-értékeket' választani, amely értékek Maslow szerint a következők:

- teljesség: egység, integráció, hajlam az egy-ségre, a kettősség meghaladása, rend
- tökéletesség: „pont-jó-ahogy-van-ság”, „így-jóság”, „így helyes”, megfelelésség, teljesség
- befejezés: bevégezés, véglegesség, beteljesülés, rendeltetés
- igazságosság: rendbelevőség, törvényszerűség
- elevenség, életteliség: folyamat, spontaneitás, önszabályozás, teljes működés, „nem-halál”
- gazdagság: differenciáltság, összetettség
- egyszerűség: kendőzetlenség, alapvetőség
- szépség: helyesség, életteliség, tökéletesség, teljesség, egyediség
- jóság: helyesség, kívánatosság, „így helyes”, igazságosság, jó szándék, becsületesség
- egyediség: idioszinkrázia, egyéniség, összehasonlíthatatlanság, újdonság
- erőfeszítés nélküliség: könnyedség, törekvés, küszködés vagy nehézség hiánya, kecsesség, tökéletes, szép működés

- játékoság: élvezet, öröm, szórakozás, boldogság, humor, kitörő öröm, erőfeszítés hiánya
- igazság, becsületesség, valóság: leplezetlenség, egyszerűség, gazdagság, teljesség, alapvetőség
- magábanvalóság: autonómia, függetlenség, „nem kell más ahhoz, hogy önmaga lehessen, önmeghatározó, környezetet meghaladó, elkülönült, saját törvényei szerint él

A B értékek nem különülnek el és nem zárják ki egymást, hanem átfedik egymást és összeolvadnak (Maslow, 2003).

Az önmegvalósításnak fentebb jellemzett változata mellett létezik annak transzcendens formája. A transzcendens önmegvalósító személyeket tudatosabban motiválják az olyan egyetemes értékek és célok – igazság, egység, szépség – amelyek felettük illetve rajtuk kívül állnak. A világhoz való viszonyulás holisztikus módja és az én fokozottabb transzcendálódása jellemzi őket.

A teljesen kifejlődött egyén és a jól növekvő ember jellegzetességei – pl. az ember nagyobb integrációja, teljessége és egysége; nagyobb nyitottság az élményre/tapasztalatra, nagyobb spontaneitás, önkifejezés, teljes működés, élettéliség; valódi én, szilárd identitás, autonómia, egyediség; nagyobb objektivitás, tárgyilagosság, az én meghaladása – szubjektív módon jutalmazó jellegűek, az életöröm, a boldogság, a nyugalom érzésével, a stresszel és a problémákkal való megküzdés képességével járnak együtt.

A növekedés éretlenebb szintjén megragadt egyének olyan szubjektív jeleket mutatnak, mint pl. a szorongás, a kétségbeesés, az unalom, az élvezet képtelensége, a céltalanság, az üresség érzése és az identitás hiánya.

Mindenkinek lehetősége van az önmegvalósításra és bármely személy képes arra, hogy ideiglenesen megvalósítsa önmagát és átéljen olyan állapotokat amikor integráltabb, nyitottabb, idioszinkratikusabb, teljesebben működik, jobban meghaladja az egóját és függetlenebb az alsóbb szükségletektől. Az önmegvalósító személyeket az különbözteti meg az átlagembertől, hogy náluk jóval gyakrabban, intenzívebben és tökéletesebben jelentkeznek az ilyen állapotok.

Maslow szerint az önkiteljesítés irányába ható impulzusok meglehetősen gyengék ezért könnyen elnyomhatóak, a kultúra, a hibás nevelés, a helytelen beállítódások, a traumatikus események, az el nem fogadás, szokások stb. révén. A lehetőségek és képességek a teljesebb létezés és az emberség tökéletesebb megvalósítására elsősorban magában az

emberben, saját belső magjában, belső természetében rejlenek és nem a társadalom teremti vagy találja ki őket (Maslow, 2003).

A környezet szerepe és legfontosabb feladata az, hogy segítse ezen lélektani lehetőségek megvalósítását, kibontakoztatását. A társadalom azonban nem csak segítheti, hanem gátolhatja és elfojthatja a belső én kifejeződését, az egészséges növekedést; ha a személy belső természete korlátokba ütközik, letagadják vagy elnyomják az olykor nyilvánvaló és látható formában azonnal, máskor burkolt és átvitt formában esetleg jóval később betegséget fog előidézni. A személyiség akkor fog megbetegedni, ha az egyén képtelen megvalósítani és kiteljesíteni a benne rejlő lehetőségeket, nem tud a saját stílusában és tempójában fejlődni és frusztrálódik az alapszükségletek, valamint saját belső énjének kifejeződése. Ennek a gondolatnak a neurotikus zavarok megértésében és gyógyításában betöltött szerepét olyan klasszikusan képzett pszichoanalitikusok, mint Fromm és Horney is elismerték.

Az ember belső magja vagy belső természete még ha gyenge és megtagadják is, ritkán tűnik el az emberből, a felszín alatt megmarad és megvalósulásra, nyílt korlátozatlan kifejeződésre törekszik. Ez a dinamikus erő ad teret a változásnak és teszi lehetővé a nevelést, az önfejlesztést és a pszichoterápiát (Maslow, 2003).

Rogers és Maslow gondolkodásának több kapcsolódási pontja is van; mindketten fenomenológiai szempontból közelítik meg a személyiséget, melynek középpontjában nem a korlátozások és gátlások állnak, hanem az emberben az egészségre és növekedésre irányuló lehetőségek és képességek. Úgy vélik, hogy csak az önmegvalósítás és összhang irányába fejlődő emberről mondható, hogy pszichológiailag egészséges (id. Carver és Scheirer, 2001).

Az ember lényegéből fakadó pozitív, magasabb természetét hangsúlyozzák: eszerint az emberek természetükből fakadóan jók és folyamatosan törekszenek önmaguk tökéletesítésére, lehetőségeik és képességeik kiterjesztésére valamint arra, hogy a legjobbat hozzák ki magukból. Ha az emberek nem jók és tisztességesek, az azért lehetséges, mert az őket érő fájdalmakra, feszültségre és az emberi szükségleteik kielégítetlenségére reagálnak (id. Carver és Scheirer, 2001).

Rogers (1959) két szociális szükségletet helyez elgondolásának középpontjába: az önmegvalósítást vagy önaktualizációt és a pozitív értékelés szükségletét. A növekedésre irányuló tendencia, az aktualizáció „a képességek olyan módon való kifejlesztése, amely fenntartja vagy növeli a szervezetet és minden élőlény sajátja” (id. Carver és Scheirer, 2001. 377.). Az aktualizáló tendencia részben a fiziológiai működésben nyilvánul meg, részben az én fenntartását vagy kiteljesítését szolgálja. Az önmegvalósítás az egészségesség, a kongruencia vagy integráció és a nagyobb önállóság valamint kreativitás irányába hat. Az önmagát megvalósító egyén

teljességgel működik, nyitott a világ és önnön érzéseinek megtapasztalására, legyenek azok akár kellemetlenek vagy fájdalmasak.

Bár a két motívum közül Rogers az önaktualizációt tartja elsődlegesnek, elismeri, hogy a másoktól kapott gyengédség és elfogadás szükséglete szintén fontos és erőteljes motívum, ezért kielégítését gyakran sürgetőbbnek érezzük mint az önmegvalósítást. Amikor mások elfogadnak bennünket, azt többnyire értékfeltételek alapján teszik, ilyen esetekben annak érdekében változtatjuk meg a cselekvésünket, hogy az ún. jelentős mások (számunkra fontos személyek) barátságát, tiszteletét vagy szeretetét elnyerjük. Ha meghajlunk a feltételek előtt és megváltoztatjuk az értékeinket, céljainkat vagy viselkedésünket a másoktól kapott pozitív értékelésért, az összeütközésbe kerülhet a személyes fejlődéssel, az önmegvalósítással (id. Carver és Scheirer, 2001).

Rogers úgy véli, hogy az emberek akkor egészségesebbek lelkiileg, ha feltétel nélküli pozitív szeretetben részesülnek. Ez azt jelenti, hogy mások (szülők, barátok stb.) akkor is elfogadják és értékelik őket, amikor érzéseik, attitűdjeik és viselkedésük nincsenek összhangban a mások által ideálisnak tartottal (id. Carver és Scheirer, 2001).

1.1.4. Értékek az öndeterminációs elmélet keretében

Deci és Ryan (1985, 2000) önmeghatározási elméletükben az öndetermináció és autonómia iránti vágy motiváló erejét hangsúlyozzák. Feltevésük szerint az embereknek szükségük van arra az érzésre, hogy az önmagukra vonatkozó döntéseiket maguk hozhassák meg.

Az ön-determinációs elmélet szerint az egyénnek organizmikus pszichológiai szükséglete, hogy autonóman működjön. Az individuum alapvető vágya, hogy szabadon választhassa meg a tevékenységeit és összhangban cselekedjen a belső értékeivel. Deci és Ryan elméletükben kiterjesztették, de Charms eredeti elképzelését az okság észlelt lókuszára vonatkozóan és a cselekvés négy különböző motivációját azonosították. Ezek a következők:

- külső,
- introjektált,
- identifikált,
- intrinsic.

Amennyiben a cselekvés indítója külső (externális) ok, azért törekszünk valaminek az elérésére, mert valaki azt akarja tőlünk, vagy azt gondoljuk, hogy akarja illetve, valamilyen jutalomra számítunk. Amennyiben nem kapunk jutalmat, elismerést vagy nem helyeslik törekvéseinket, nagy valószínűséggel felhagyunk azokkal. Ha a cselekvés háttérében introjektált ok áll, akkor a törekvés háttérében a szégyen, a büntudat vagy a szorongás elkerülése húzódik meg.

Azok a cselekvések, amelyeket az egyén azért végez, mert értelmesnek és értékesnek tart identifikált szabályozás alatt állnak. Az identifikált szabályozás esetén a viselkedés önmeghatározott csakúgy, mint az intrinsic szabályozásnál. Itt az egyénnek bár számos jó oka van a cselekvésre, az elsődleges ok az, hogy valóban érdekli a tevékenység. Ellenben, ha a személy a viselkedéshez tartozó értékeket látszólag elfogadja de viselkedésének célja a büntudat vagy szorongás elkerülése esetleg az elismerés vagy önelismerés megszerzése, a viselkedés szabályozása külső vagy introjektált. A külső és az introjektált viselkedés kontrollált, még abban az esetben is, ha a kontroll teljes egészében csak bennünk létezik.

A nagyrészt introjektált (kontrollált) és a nagyrészt identifikált (önmeghatározott) módon működő személyek lelki egészségi állapota között számos különbség figyelhető meg. Az anyagi sikerek előtérbe helyezése – ami a viselkedés kontrollált orientációját tükrözi – rossz lelki egészségi állapottal jár együtt csakúgy, mint az introjektált vallásos magatartás (Kasser és Ryan, 1993).

A szükségletek Kasser (2002) értelmezésében elengedhetetlenek a túléléshez, a növekedéshez és a személyiség optimális működéshez. A szükségletek motiválják az ember viselkedését és a lelki fejlődés érdekében ki akarnak elégülni.

Szerinte négy olyan alapvető szükségletet lehet elkülöníteni ami minden ember motivációja, működése és jólléte szempontjából nélkülözhetetlen. Ezek a következők:

- a testi és lelki biztonság, a létfenntartás szükségletei; az életben maradáshoz és boldoguláshoz elengedhetetlenek, ide tartozik még a háborítatlansági-biztonsági szükséglet.
- kompetencia-, hatékonyság- és önbecsülési szükségletek; ide sorolható azon érzés, hogy képesek vagyunk megtenni és elérni azt amit szeretnénk, továbbá az, hogy értékesnek, inkább pozitívan, mint negatívan jellemezhetőnek lássuk magunkat.
- kapcsolati szükséglet; arra irányul, hogy más emberekhez kapcsolódjunk, velük bensőséges és szoros kapcsolatba kerüljünk, legyen szó egy nagyobb közösséghez pl. egyház, helyi szervezet, csoport vagy más emberekhez való tartozásról.

- autonómia- és autentikusság (hitelesség) szükséglet; ez a szükségletcsoport abban a motivációban jelenik meg, hogy törekszünk személyes érdeklődésünk követésére és önmagunk kibontakoztatására. Olyan tevékenységeket igyekszünk végezni, ami kellő kihívást jelent számunkra, ugyanakkor érdekes és élvezetes. Amennyiben ez sikerül, magunkénak érezzük a viselkedést és egyszerre leszünk függetlenek és hitelesek.

Kasser (2002) szükségletelméletében nem alkot feltételezéseket a szükségletek egymáshoz viszonyított helyzetéről és nem tesz különbséget annak erőteljes, sürgető és kevésbé sürgető formái között. Úgy véli, amennyiben a fenti négy szükségletcsoport kielégül, az emberek jól illetve elégedettnek érzik magukat és javul az életminőségük. Ellenkező esetben, rosszabbul érzik magukat és romlik az életük minősége.

A társadalomontológiai megközelítéshez kapcsolt gondolatmenethez hasonlóan, ahogy nem beszélhetünk az értékek egyirányú társadalmi meghatározottságáról, nem vezethetjük le azokat pusztán a szükségletekből sem, hiszen „minden ponton érintik a társadalmak létezési és működésmechanizmusai” (Bugán, 1994. 10.).

A szükségletek adják az alapmotivációt valaminek a megtételéhez és a mindenkori társadalmi viszonyok közepette realizálódnak miközben kifejezési módjuk és mértékük számos tényezőtől függ. A személyiség és a társadalmi környezet együttesen adja meg azokat a kereteket, amelyben a szükségletek kielégülnek, mivel behatárolja a kívánatos és követendő utakat és viselkedésmódokat (Kasser, 2005). Ezek a keretek azonban nem mindig biztosítanak lehetőséget a szükségletek egészséges kifejezésére, hiszen a fogyasztói társadalom által sugallt üzenetek, a társadalom különböző osztályainak, rétegeinek, csoportjainak és szervezeteinek érdekeit tükrözik, s ezen érdekek nem mindig esnek egybe a lelki szükségletek kielégítésének optimális formáival. Abban, hogy az egyének mit tartanak kívánatosnak, követendőnek és realizálásra érdemesnek alapvető szerepe van a társadalmi érdekcsoportoknak, amelyek véleményformáló hatásuk és az ezt lehetővé tévő eszközrendszer – tömegkommunikáció, média, sajtó - birtoklása révén képesek formálni/manipulálni az egyének értékeit. Amennyiben az egyén a társadalom által közvetített üzeneteket beépíti (interiorizálja) saját érték- és hiedelemrendszerébe, az így kialakuló értékítéletei szabályozzák a magatartását, meghatározzák az emberekhez és tárgyakhoz fűződő viszonyulásait, viselkedését és befolyásolják őt mind rövid, mind hosszú távú céljainak megválasztásában (Kasser, 2005).

1.1.5. Értékek a mentális egészség vonatkozásában

Melyek azok az értékek, amelyek védőfaktoroként fontos szerepet játszanak a mentális egészség kialakításában és fenntartásában, valamint segítenek a helytelen magatartási formák megelőzésében és/vagy kompenzálásában?

Úgy tűnik, hogy a pszichológusok vonakodnak feltenni ezt a kérdést az ún. pozitív vagy egészséges értékekkel kapcsolatban (Kendler, 1999). A kérdés eldöntése olyan értékítéletet kíván, amelyet a kutatók nyilvánvalóan nehezen hoznak meg. A legtöbb értékelmélet és modell nem fogalmaz meg előfeltevéseket azzal kapcsolatban, hogy mely értékek 'egészségesebbek' másoknál és nem kísérli meg összekapcsolni a különböző értékeket az olyan pszichológiai változókkal, mint a szubjektív jóllét, az optimális teljesítmény vagy az én fejlődése illetve az egészségmagatartás pozitív és /vagy negatív formái. Az egészségmagatartás folyamatmodelljei közül a motiváció és a személyiség éndeterminációs elmélete, mely különbséget tesz intrinzik és extrinzik értékek között (Deci és Ryan, 2000; Kasser, 2005) nyújt fogalmi keretet a kérdés megválaszolásához. Az elmélet nyomán az intrinzik értékekre való törekvés önmagában (belsőleg) kielégítő jellegű, mert direkt módon kapcsolódik az olyan alapvető emberi szükségletekhez, mint az autonómiára való szükséglet, a kompetenciaszükséglet és a társas kapcsolatokra való szükséglet (Deci és Ryan, 2000). Az intrinzik értékek az emberek valódi lelki szükségletein alapulnak, támogatják az emberek lelki kiteljesedését és fejlődését. Ezen belső értékek közé tartoznak az önelfogadás/személyes növekedés, a kapcsolatok/intimitás és a közösségi érzések/segítőkészség csoportjába tartozó értékek. Ezzel szemben, az extrinzik értékek kevésbé direkt módon elégítik ki az alapvető pszichológiai szükségleteket és gyakrabban járnak együtt alacsonyabb vagy túlzott (inflálódott) illetve törekeny, bizonytalan ún. kontingens (feltételes vagy feltételekhez kötött) önbecsüléssel, lelki bizonytalanságérzéssel, örömet nem okozó vagy akár káros tevékenység végzésével és a külső befolyásolásra/nyomásra való nagyobb nyitottsággal (Kasser, 2005). Az extrinzik értékeket mivel nem az egyén alapvető lelki szükségletein alapulnak, önmagunkon kívül keressük és elnyerésük külső megerősítések, valamint mások dicsérete révén teljesülhet. Amikor ilyen külsődleges értékekre koncentrálnak, a megelégedettség forrását önmagunkon kívülre helyezzük, így ezen értékek nemhogy támogatnák a lelki fejlődést, hanem rossz kedélyállapotot, a feszültségek magasabb szintjét és az élethez való alkalmazkodás nehézségét idézik elő. Az extrinzik értékek körébe tartoznak a fogyasztói kultúra által erőteljesen propagált célok és értékek, így a pénz és az anyagi javak megszerzésére irányuló törekvések,

a másokban önmagunkról kialakított megfelelő kép (imázs), a társas környezetben kivívott közismertség és a vonzó megjelenés fontossága.

Az éndeterminációs elmélet szerint az intrinzik értékek 'hasznosabbak' mint az extrinzik értékek mind az egyén mind a társadalom számára, hiszen az egészséges egyéni értékek végső soron egészségesen működő társadalomhoz vezetnek. Az egyén szempontját kiemelve, a kutatások igazolták, hogy a relatív intrinzik orientáció számos pozitív individuális változóval függ össze, úgy mint az élettel való elégedettség magasabb foka, több pozitív érzelem átélése, nagyobb mértékű önmegvalósítás és vitalitás, jobb közérzet, kisebb mértékű szorongás és depresszió (Kasser, 2005). Ezzel szemben a relatív extrinzik orientációról a fentiek ellenkezője nyert bizonyítást: az anyagelvű személyek kisebb mértékű önmegvalósításról és vitalitásról, nagyobb mértékű depresszióról és szorongásról számolnak be. Az anyagelvű értékek rossz közérzettel, antiszociális viselkedéssel és narcizmussal járnak együtt. Cohenék vizsgálata igazolta, hogy az anyagelvű és meggazdagodni vágyó személyeknél a különböző mentális és pszichológiai zavarok megjelenésének valószínűsége szignifikánsan magasabb (Kasser, 2005). A szociális környezet oldaláról elemezve az intrinzik értékek szerepét, a kutatók azt találták, hogy a relatíve erős intrinzik értékek összefüggést mutatnak az együttműködő stratégia alkalmazásával az élet tényleges problémáira emlékeztető társasdilemma-játékokban (Sheldon és mtsai. 2000). A belső értékeket valló egyének gyakrabban végeznek önkéntes segítő tevékenységet, több szeretetet, gondoskodást tudnak nyújtani másoknak az intim kapcsolatokban, többet tesznek a közösségért, amelyben élnek és többet törődnek a környezetvédelmi kérdésekkel (Kasser, 2005). Ellenben, a relatíve erős extrinzik értékorientációval jellemezhető személyek fogolydilemma helyzetben többször választották az előrejutást (egyéni előnyt) az együttműködés kárára (Sheldon és mtsai. 2000). Az anyagelvű értékek gyakrabban járnak együtt a rövidebb, kevésbé pozitív és inkább negatív kapcsolatokkal továbbá az anyagelvű egyének nagyobb mértékű elidegenedést tapasztalnak a társas kapcsolataikban, több összetűzésbe kerülnek a barátaikkal és a szerelmükkel, elidegenedettnek és távolinak érzik magukat a társadalomtól, illetve kevésbé nyitottak a környezeti és ökológiai kérdések iránt és a környezetre nézve károsabb módon viselkednek (Kasser, 2005).

Így a materiális értékek nem csak az azokat valló és követő egyének jóllétét ássák alá, hanem rossz hatást gyakorolnak más emberek egészségére és boldogságára és negatívan hatnak a tágabb értelemben vett közösségre, a társadalomra és végezetül Földünk 'egészségére' is (Kasser, 2005).

1.2. VALLÁSOSSÁG/SPIRITUALITÁS

1.2.1. A vallásosság/spiritualitás kutatásának kezdete – a nagy pszichológiai iskolák vallásértelmezése

A vallásosság és a spiritualitás alapvető jellemzője nagyon sok ember életének. Központi helyet foglal el az emberiség, a népek és az egyének életében. Olyan érték, ami fontos szerepet játszik a mentális egészség fenntartásában, az egészségmagatartásban és az egészségmegőrzésben. Ennek ellenére a vallás és a spiritualitás pszichológiai tanulmányozásának története rövid, hiszen relatíve új keletű tudományterületről van szó. A vallás jelenségkörének vizsgálata egészen a 19. század végéig a teológia és a filozófia kizárólagos területe volt.

A valláslélektannal foglalkozó első könyvek alig több mint száz évvel ezelőtt jelentek meg (James, 1902; Wundt, 1905). A kezdeti valláslélektani kutatások a nagy lélektani iskolákhoz –pszichoanalízis, analitikus pszichológia, kognitív pszichológia, humanisztikus pszichológia-illetve ezen irányzatokon belül egy-egy kiemelkedő személyiség - Freud, Jung, Fromm, Allport, Maslow - nevéhez kötődnek, akik vizsgálat alá vetették a vallásos megnyilvánulásokat, továbbá foglalkoztak a vallásos jelenségek pszichikus eredetével és azoknak a személyiség fejlődésére gyakorolt hatásával (id. Benkő, 2003).

Wundt (1905) a néplélektani keretein belül vizsgálta és értelmezte a vallás jelenségét. A vallási érzelmek és képzetek forrása szerinte az egyén fantáziája, ami a kísérleti lélektan eszközeivel feltárható és megismerhető. Annak ellenére azonban, hogy Wundt hangsúlyozza és fontosnak tartja az empirikus módszerek alkalmazását a vallás jelenségeinek értelmezése során, mégis megmarad a filozófiai fejtegetések szintjén(id. Benkő, 2003).

James (1902) Wundthoz hasonlóan nem végzett empirikus vizsgálatokat, hanem a ténylegesen átélt vallásos tapasztalatok –misztikusok, szentek és más a történelem által vallásosnak tartott személyek írásai és imádságai alapján-, jellemzőit elemezte a pragmatikus filozófia szintjén (id. Benkő, 2003).

Freud szerint a vallás neurotikus, infantilis jelenség, gyermekes magatartás, ami a gyermeknek a szüleihez, főként az apjához fűződő viszonyából fejlődik ki. A vallás olyan általános emberi kényszerneurózis, ami az Öidipusz komplexusból keletkezik. Minden istenalak mögött -bármilyen korról és vallásról legyen is szó- az apa alakja fedezhető föl, aki egyszerre óvja, védelmezi az embert miközben szigorú előrelátással öröködik felette. A vallás gyermekes magatartás, olyan illúzió, ami csak az emberi értelem a Logosz segítségével számolható fel, hiszen az emberi élet és az emberi fejlődés célja a tudás, az igazság, a

felebaráti szeretet (Menschenliebe), a függetlenség, az emberi szenvedés enyhítése, az erkölcs és a felelősség ideáinak megvalósítása. Amennyiben az ember feladja az atyáskodó Isten illúzióját és szembenéz a valósággal –saját magányosságával és jelentéktelenségével a világegyetemben- képessé válik a gyermeki fixáción való felülkerekedésre, a világ és abban saját szerepének illúziók nélküli látására és saját erejének valamint a benne rejlő lehetőségeknek a kihasználására (Freud, 1990, 1991).

Jung szerint tekintetbe kell venni azt, hogy a vallás nem pusztán történelmi vagy szociológiai hanem pszichikai tény, s mint ilyet tudományos, empirikus és fenomenológiai szempontból szükséges vizsgálni.

Jung Freuddal szemben azt vallotta, hogy „a vallások semmi esetre sem tudatos kiagyalt szüleményei, hanem a tudattalan lélek természetes életéből fakadnak, s azt valamiképpen híven ki is fejezik” (Jung, 1996. 13.) továbbá „Isten közvetlenül átélhető lelki tény... s a tény önmagában véve érvényes, anélkül hogy bármiféle, pszichológián kívüli bizonyítékokra volna szüksége, és hozzáférhetetlen a nem lélektani kritika mindennemű formája számára” (Jung, 1996. 23.). Az emberi lélekben olyan kapcsolati lehetőség vagy ráirányultság rejlik Isten lényére, ami az Isten-kép archetípusának feleltethető meg. A lélek „naturaliter religiosa” vagyis természeténél fogva vallásos. A vallás az embernek a legnagyobb és legerősebb értékhez fűződő kapcsolatát fejezi ki. A vallás lélektani szempontból nézve pszichikus jelenség, és ha vallás, mint funkció kimarad az ember életéből, akkor az ember egyénként egyensúlyát veszti, hiszen pusztán az értelemmel, a „rátíóval” és az akarattal képtelen a világban boldogulni (Jung, 1996).

Spranger (1914) az egzisztencialista fenomenológia képviselőjeként azt vallja, hogy minden ember alapvető élménye az Istennel vagy a magasabb hatalommal való kapcsolat megtapasztalása. Az, hogy ez a tapasztalás mennyire tölt be központi szerepet az egyén életében vagy foglalja el helyét más érték, nagymértékben függ az egyént ért szocializációs hatásoktól, neveltetésének körülményeitől és a személy belső beállítottságától. Az ember olyan lény, aki a szellem szférájában létező értékekre irányul, fejlődése az értékorientációk változásaiban jelenik meg, illetve abban, hogy az ember állandó öntökéletesítésre törekszik. Az emberi értékorientációk hat alaptípusa –elméleti, gazdasági, esztétikai, társadalmi, politikai, vallási- egyben életformákat is képvisel. Az egyén magatartásának megértéséhez nem elég a külsőleg vallásosnak tartott viselkedési formákat megfigyelni, hanem elemezni kell az egyén belső értékvilágát és cselekvéseinek szándékát.(id. Benkő, 2003).

Az ortodox freudi pszichoanalízis és a behaviorizmus évtizedei során a valláspszichológiai kutatások háttérbe szorulnak és csupán a főbb pszichológiai áramlatok mentén kapnak helyet. Watson (1913) az emberi viselkedés leírásában determinista és

elementarista elveket követ, szerinte az egyén reakcióit a külső ingerek váltják ki és a viselkedés részekre bontható. A tudat, a lélek, a belső folyamatok és az emlékképek kiiktatandó tartalmak a pszichológiából csakúgy, mint az önmegfigyelés módszere. A pszichológiának a viselkedés tanulmányozására szolgáló önálló független tudományterületté kell válnia, a lelki jelenségekkel, mint alkalmazkodással kell foglalkozni. Watson a vallást titokzatos és nehezen megfigyelhető jelenségnek tartja, szerinte a vallásos habitusrendszer a félelemre épül és megakadályozza a logikus gondolkodást. A vallást a tudománynak és a kísérleti úton kiépített etikának kell helyettesítenie (id. Pléh, 1992).

Fromm bár fontosnak tartja a vallást, mégis elvonatkoztat az Isten fogalomtól. Szerinte a vallást egy olyan rendszerrel hozzuk összefüggésbe, amely az egyistenhit körül központosul, azonban „a vallás bármely közösség által elismert eszme- és cselekvési rendszer, amely az individuum számára tájékozódási keretet és odaadásának tárgyat biztosít” (Fromm, 1995. 24.) Lélektani szempontból az olyan világi eszmerendszerek, mint pl. a tekintélyelvű rendszerek és az olyan tudományos rendszerek, mint a marxizmus és a filantrópia is vallásnak tekinthetők. Fromm szerint nem létezett a történelemben olyan civilizáció és kultúra, amely tágabb értelemben véve ne rendelkezett volna vallással. Az emberi létezés immanens része a vallásos szükséglet, a tájékozódási rendszer és az odaadás/vagy imádható tárgy iránti igény. A teljesség iránti szükséglet kifejeződhet valamely cél, eszme vagy egy az embert meghaladó hatalom iránti elhivatottságban is. Az odaadás és imádat tárgya lehet Isten, de ugyanúgy az arany, a pénz, a siker (Fromm, 1995).

A kognitív pszichológia megjelenésével a megismerő ember kerül ismét előtérbe, a kutatás közvetlen tárgya az ember, ami a behaviorista metateoretikus előfeltevésekkel való egyértelmű szakítást jelenti (Pléh, 1992), és ahol a vallásosság pszichológiai tanulmányozása is nagyobb teret kap. Oser és Gmünder (1992) a vallásos fejlődés fokozatainak kialakulásában a kognitív tényezők fontosságát hangsúlyozzák (id. Benkő, 2003).

Míg a kognitív irányzat megnyitotta az utat a megismerő folyamatok és a belső tapasztalatok vizsgálatára, a humanisztikus pszichológia ráirányította a figyelmet arra, hogy nem lehet teljes az emberkép addig, amíg a sajátosan emberi, felsőbbrendű motívumok és értékek, úgy, mint a self, a szeretet, a kreativitás, az önazonosság, a növekedés, az önmegvalósítás nem nyernek teret a pszichológiában (id. Benkő, 2003).

Allport (1950) az érett vallásosság jellemzőit igyekezett megragadni. A korábbi évtizedek pszichológiai elképzelésein és fejtegetésein túllépve rendszeres vizsgálatokat végzett a valláslélektan területén. Az egyén értékrendszerének vizsgálatára –Spranger nyomán- egy kérdőívet dolgozott ki, továbbá kérdőíves úton vizsgálta a befelé (intrinsic) és kifelé irányuló (extrinsic) vallásosságot. (id. Benkő, 2003). Allport (1963, 1964) kiemeli a

vallás stabilizáló és terápiás szerepét, továbbá feltételezi, hogy a belső vallásosság, a külső vallásossággal ellentétben támogatja a mentális egészséget (id. Tomcsányi és Babály 1999).

Maslow (1968) motivációs hierarchiájában rámutat arra, hogy a hiánymotívumok mellett, amelyek a biológia vagy pszichológiai egyensúly helyreállítását célozzák, léteznek növekedésalapúak is, amelyek arra ösztönöznek, hogy túllépünk azon, amit a múltban tettünk, és azon, amik eddig voltunk. Maslow elméletében találkozunk a csúcselmény fogalmával, amely az intenzív önmegvalósítás pillanataira utal, és amelyhez az áhítat, a rácsodálkozás és az ekstázis érzése kapcsolódik (id. Carver, Scheirer, 2001). Továbbá, Maslow (1971) motivációs hierarchiájának utolsó változatában különbséget tesz kétféle önmegvalósító személyiség között: a transzcendens önmegvalósítókat tudatosabban motiválják az olyan egyetemes és spirituális értékek és célok, mint az elfogadás, a megbocsátás és az egység. (id. Carver, Scheirer, 2001).

A valláspszichológiával foglalkozó eddig vázolt irányzatokon túl meg kell említenünk a transzperszonális pszichológiát, ami jelentős teológiai, filozófiai és vallási kérdéseket vet fel. Olyan korábban nem vizsgált területeken végez empirikus kutatásokat (pl. megváltozott tudatállapotok, ekstazikus állapotok, sámánizmus), amelyek igen jelentősek a valláspszichológia számára (id. Benkő, 2003).

1.2.2. A vallásosság/spiritualitás kutatásának jelene

A fent ismertetett előzmények ellenére a pszichológusok figyelme csak az utóbbi huszonöt évben fordult komolyan és intenzíven a valláspszichológia irányába és indultak meg a szisztematikus és módszeres kvalitatív és kvantitatív kutatások.

Benkő (1979) a Psychological Abstracts bibliográfiai folyóirat adatait alapul véve azt találta, hogy a pszichológiai könyvek, cikkek és tanulmányok mintegy 1%-a tartozik a valláspszichológia körébe, ami évente 150-200 tudományos munkát jelent.

Larson és munkatársai (1986) négy fontos pszichiátriai szakfolyóiratot áttanulmányozva, egy öt éves periódust átfogóan –1978 és 1982 között – azt találták, hogy a kvantitatív tanulmányok csak mintegy 2. 5%-a foglalt magába vallási és/vagy spirituális méréseket.

Weaver és munkatársai (1998) azt a kérdést teszik fel, hogy tabunak számít-e a vallás tanulmányozása a pszichológiában és mintegy tíz év elteltével, még mindig a Larsonééhoz hasonló adatokról számolnak be: a szerzők által 1991 és 1994 között vizsgált hét az Amerikai Pszichológiai Társaság által jegyzett folyóiratban a tanulmányok összesen 2. 7%-a tartalmazta a vallás és/vagy a spiritualitás változóját.

Koenig és munkatársai (2001) áttekintésükben már a vallás és a spiritualitás – különösen a vallás- valamint fizikai egészség összefüggését vizsgáló tanulmányok soráról számolnak be, főként a szív problémákkal, a rákkal, a magas vérnyomással, a magas koleszterin szinttel és a mortalitással (vagy a túlélés hosszával) és az egészségmagatartással kapcsolatban.

A téma iránti egyre szélesebbé váló érdeklődést mutatja az Egyesült Államok vezető tudományos folyóirataiban (Pszichoszomatikus Orvoslás, Közegészségügy, Gerontológia) napjainkban megjelenő vallással és spiritualitással kapcsolatos tanulmányok sora és az önálló valláspszichológiával foglalkozó szakfolyóiratok (pl. Journal of Psychology and Theology, Journal of Psychology and Christianity, The International Journal for the Psychology of Religion, Journal of Religion and Health, Journal for the Scientific Study of Religion, Review of Religious Research) megjelenése.

Az első, a *vallás és a spiritualitás* pszichológiájával foglalkozó kézikönyv megjelenése egészen 2005-ig váratott magára, a különböző szerzők válogatott írásaiból készült kötetet Paloutzian és Park szerkesztésében a New Yorki Guilford Press adta ki. A kötet széleskörű betekintést nyújt a 45 szerző által írt 30 fejezet révén a valláspszichológia legfontosabb konceptuális és metodológiai kérdéseibe. Külön figyelmet érdemel a vallási és spirituális tapasztalatok neuropszichológiájával foglalkozó fejezet, amely azon agyi struktúrák összefüggését tárgyalja a kognitív folyamatokkal, amelyek a vallási és spirituális élmények kialakulásáért, megjelenéséért felelősek. A vallás és a spiritualitás egész életen áttartó –a gyermekkorban kezdődő és az öregeddel záruló – fejlődésével foglalkozó fejezetek újszerűen tárgyalják az Isten fogalom kialakulásának és fejlődésének jellegzetességeit (Paloutzian és Park, 2005).

Az utóbbi másfél-két évtizedben hazánkban (Kopp; 1999; Kopp és Skrabski, 2000; Kopp, Székely és Skrabski, 2004; Zonda és Paksi, 2006) és külföldön is egyre növekvő számú kutatás tárja fel a vallás és a spiritualitás hatását az emberek és fizikai és mentális állapotára, egészségére (Levin és mtsai., 1995; Powell és mtsai., 2003). Magyarországon ezen terület kutatásának helyzete azonban specifikus, és nyilvánvalóan időbeli eltolódást mutat az Egyesült Államokhoz képest - a II. világháborút követően a hazánkban kialakuló politikai és társadalmi rendszer ideológiája folytán nemhogy a vallás tudományos igényű kutatását de a szabad vallás és hitgyakorlást is tiltotta. A teljhatalmú kommunista vezetés gazdasági és társadalomszerkezeti átalakítást hajtott végre, lerombolva a korábbi évszázadok kultúráját, hagyományait és a vallásosságot (Tomka, 2001). A magyar társadalom 1950 és 1978 között erőteljesen elvallástalanodott (Tomka, 1991). A vallás pszichológiájának ennek ellenére, mégis voltak kiemelkedő képviselői hazánkban pl. Gyökössy Endre református lelkész vagy

Vető Lajos későbbi evangélikus püspök, akik lelkipáterként tevékenységük mellett előadásokat tartottak illetve publikáltak a pasztorálpszichológia témakörében. Ezért a kutatások felfutásáról nálunk inkább csak az utóbbi hat-nyolc évben beszélhetünk. A kutatási eredmények azt jelzik, hogy a vallásosság és a spiritualitás különböző dimenziói fokozhatják a szubjektív jóllét érzését (Ellison, 1991), a depresszió és a pszichológiai distressz alacsonyabb szintjével járnak együtt (Idler, 1987, Williams és mtsai., 1991), csökkentik a morbiditási és mortalitási mutatókat (Levin, 1996), továbbá a vallásos személyek sikerebben küzdenek meg a stresszel és nagyobb valószínűséggel képesek a lelki egyensúly megőrzésére és visszaszerzésére (Myers, 2000).

A vallás/spiritualitás témaköre iránt nyitott és elkötelezett kutatóknak a kilencvenes évek elején, azonban még számos problémával kellett szembenézni, ha ezen terület tanulmányozásával kívántak foglalkozni. Viszonylag kevés olyan vizsgálat (részben a megfelelő mérőeszközök, részben a megfelelő fogalmi keretek hiányában) állt rendelkezésre, ami a vallásosság/spiritualitás dimenzióinak mérését és a konceptualizálására tett próbálkozások történetét foglalta volna össze (Moberg és Brusek, 1978). A spiritualitással, illetve a spirituális-jóllét fogalmával az 1960-as évek végén a hetvenes évek elején elsőként a szociológus David O. Moberg kezdett foglalkozni. Az 1971-ben rendezett White House Konferencián, ami a spirituális-jóllétre fókuszált, szemben a vallásossággal, a résztvevők, túlléptek a kutatások korábbi korlátjain és egy újfajta nézőpontot gyakoroltak. Annak ellenére azonban, hogy a konferenciáról készült beszámolóban megfogalmazódott az a szándék, hogy átalakítsák a vallással kapcsolatos kutatások tradicionális nyelvezetét és túllépjék a vallás kutatásának nyilvánvaló korlátjait végül a konferenciáról készült jelentés, mégis a templomokról és a bibliai tanításokról szólt és leértékelte mindazt, amit a 'intézményesületlen vallásnak' neveztek (Moberg és Brusek, 1978).

A spirituális jóllét mérésére szolgáló első skálát Paloutzian és Ellison alkották meg, és miután az Amerikai Pszichológiai Társaság 1979-es kongresszusán bemutatták, majd 1982-ben publikálták először. A két szociálpszichológus kutató a skála kifejlesztését a hetvenes évek végén, abban az időpontban kezdte, amikor az amerikai társadalomban fokozódó érdeklődés jelentkezett az életminőség különböző aspektusainak mérésével kapcsolatban és ezzel egy időben megjelent és tudatossá vált a spirituális kérdések és az emberi természet vallási oldala iránti érdeklődés és megfogalmazódott annak tudományos igényű vizsgálata iránti szándék. Az életminőség kezdeti vizsgálatait – a kutatások kérdésfeltevése itt még alapvetően szociológiai illetve közgazdasági jellegű – a kézzelfogható, megszámlálható, materiális jellegű javak birtoklását és különböző szolgáltatások igénybevételét mérték, mint pl.: az átlagos háztartásban fellelhető elektronikai és más különböző fogyasztási cikkek száma

és jellege. Másrészt azonban világossá vált, hogy az élet néhány fontos és jelentőségteljes aspektusa nem mérhető és vizsgálható ilyen módon. Ennek a felismerésnek a nyomán fordult Ellisonék érdeklődése az életminőség szubjektív aspektusainak mérése irányába. A Spirituális Jólét Skála az emberekkel a spiritualitásról folytatott mélyinterjúk és a rendelkezésre álló szakirodalom tanulmányozása alapján készült el: a skála a spirituális életminőség percepciójának átfogó mérésére szolgál, két alskála van az Egzisztenciális Jólét és a Vallási Jólét. A Vallási Jólét Alskála az Istenhez fűződő személyes kapcsolat jellegét, az Egzisztenciális Jólét Alskála az élettől való elégedettséget és az élet értelmességének érzését méri.

A fenti felismerés további kifejeződése a Moberg által 1984-ben publikált Spirituális Jólét Kérdőív, amely viszonylagos hosszúsága (96 item) okán kevésbé vált elterjedtté. A két skála publikálása óta eltelt húsz évben világossá vált, hogy a Spirituális Jólét Skála tartalmaz olyan itemeket az Istennel való személyes kapcsolatot illetően, ami problematikussá teheti és korlátozhatja a skála használatát a specifikus vallási gyakorlatok és hiedelmek kapcsán (Moberg, 1984).

Napjainkra világossá vált az is, hogy bár megfogalmazódott az igény a vallás hagyományos értelmezésének és nyelvezetének kiterjesztésére, és a fenti mérőeszközök úttörő szerepet vállaltak ebben az akkor még éppen csak elkezdődött folyamatban, a mérőeszközök nyelvezete és az általuk nyert eredmények tárgyalása azonban, alapvetően tradicionális maradt. Azáltal, hogy a siritualitás/vallásosság kapcsolata az egészségmagatartással a kutatók érdeklődésének fókuszába került a kilencvenes évektől kezdődően, a spiritualitás 'nyelvezete' is lassanként kialakult, differenciálódott és fejlődése, változása napjainkban is tart. Ma már léteznek olyan skálák, - pl. a Krónikus Betegségterápia Funkcionális Becslése – Spirituális Jólét Skála - amelyek kifejezetten bizonyos, krónikus betegségben szenvedő egyének spirituális jólétét és annak változását mérik a terápiás folyamatban, olyan vallási perspektívát alkalmazva, ami nem korlátozó jellegű s így használható különböző vallási/spirituális háttérű egyének esetében is (Peterman és mtsai., 2002). Nyilvánvalóvá vált az is, hogy a vallás és a spiritualitás változói nem sűrítethetők egyetlen skálába, amely egyetlen változó a 'vallásosság' hatását vizsgálja.

Olyan multidimenzionális, standard mérőeszközre volt szükség, ami, a vallásosság és a spiritualitás releváns dimenzióinak hatását a fizikai és mentális egészségre egymástól függetlenül vizsgálja.

Az Egyesült Államokban a Nemzeti Egészségügyi Intézet és a Fetzer Intézet együttműködésével 1995-ben megalakult egy a vallás/spiritualitás és az egészség/jólét területén szakértelemmel rendelkező egyetemi oktatókból, kutatókból álló munkacsoport. A kutatók a vallásosság/spiritualitás dimenzióját és ennek az egészségi állapotra gyakorolt

hatását vizsgálták. A projekt célja volt azon vallásos/spirituális dimenziók azonosítása, amelyek a legvalószínűbb és szignifikáns hatással vannak az egészségi állapotra; a változók működését meghatározó potenciális mechanizmusok feltárása; továbbá a dimenziók mérését lehetővé tevő mérőeszközök kidolgozása (Idler és mtsai., 1999).

A kutatócsoport az egészséggel való elméleti vagy empirikus kapcsolat alapján a vallásosság/spiritualitás tizenkét kulcsfontosságú területét azonosította be, több olyan területet is involválva, amelyet a korábbi vizsgálatokban széles körben figyelmen kívül hagytak.

Ezek a következők:

- Mindennapi Spirituális Tapasztalatok
- Élet Értelme
- Értékrend
- Hiedelmek
- Megbocsátás
- Privát Vallási Gyakorlat
- Vallási/Spirituális Megküzdés
- Vallási Támogatás
- Vallási/Spirituális Történet
- Elkötelezettség
- Szervezett Vallásosság
- Vallási Preferencia

A munkacsoport tagjainak feltételezése szerint vallásosság/spiritualitás e tizenkét területe négy különböző mechanizmuson keresztül is befolyással, hatással van az egészségre.

Ezek a következők:

- *Viselkedési mechanizmusok*: A vallásosság/spiritualitás indirekt módon védőszerepet tölt be az egészséges életmód és életstílus kapcsán. Bizonyos vallási felekezetek (pl. hinduizmus, buddhizmus, zsidó, iszlám) egészséges táplálkozási módot vagy akár vegetarianizmust javasolnak a híveiknek, tiltják bizonyos fajta élelmiszerek és a mámorító szerek fogyasztását és közbenjárnak a dohányzás ellen (Cochran és mtsai., 1988). A vallásosság és a kevesebb alkohol és drogfogyasztás közötti kapcsolat számtalanszor bizonyítást nyert: a vallásosan elkötelezett emberek konzisztensen kevésbé valószínű, hogy drogokhoz vagy alkoholhoz nyúlnak, mint a kevésbé elkötelezettek. A szociális

kapcsolatok szerteágazósága és sokszínűsége –a szervezett vallási csoportok látogatásának velejárója – és a depresszió hiánya összefügg az elérhető egészségügyi szolgáltatásokról való jobb informáltsággal és az akut egészségügy krízishelyzetekre kapott gyorsabb segítségnyújtással (Umberson, 1987; Doherty és mtsai., 1983). Miközben nincs minden vallásnak specifikus tanítása az egészséget veszélyeztető magatartással kapcsolatban, a teológusok amellet érvelnek, hogy a 'tisza élet', olyan általános vallási értéket képvisel, amely segít a test, a lélek és a szellem egészségének fenntartásában és megőrzésében.

- *Szociális mechanizmusok:* A spirituális és vallási közösségek segítő, támogató háttérrel biztosítanak a tagjaiknak. A vallási csoporthoz való tartozás a legfontosabb szociális kötelek egyike, a család és a barátok mellett; számos epidemiológiai tanulmány igazolta, hogy a halálozási arány egyenesen arányosan csökken a kapcsolatok – beleértve az egyházi közösségi létet - növekedésének számával (House és mtsai., 1988). Az ezen kapcsolatok által nyújtott támogatás részben érzelmi – a pozitív és negatív érzelmek megosztása, együttérzés, megértés, biztatás, vigasztalás – részben instrumentális – kézzelfogható segítség munkával, különböző tárgyakkal, eszközökkel vagy pénzzel - jellegű. A vallási gyülekezetek számos különféle támogatás forrását jelenthetik az egymást ismerő és az egymást nem ismerő tagjaiknak egyaránt. A kutatók igazolták, hogy az igehirdetéseket gyakrabban látogató emberek szélesebb körű kapcsolati rendszerrel bírnak, és több támogatást kapnak a kapcsolati háló más tagjaitól, mint azok a személyek, akik ritkábban vagy egyáltalán nem járnak istentiszteletre (Bradley, 1995; Idler és Kasl, 1997).
- *Pszichológiai mechanizmusok:* A vallási csoportok Istenről, az erkölcsi törvényekről, az emberi kapcsolatokról, életről és halálról egyaránt az ismeretek teljes körét nyújtják tagjaik számára, olyan hittételeket, amelyek direkt módon relevánsak az egészség szempontjából. A kutatók kimutatták, hogy az istentiszteleten való részvétel, az imádkozás és a Biblia olvasás szubjektív jótékony hatása elsődlegesen a vallási hitrendszer megerősítő szerepüknek tulajdonítható: azok az egyének, akik önmagukat erősen hívőnek írják le boldogabbak és elégedettebbek az életükkel, mint azok a személyek, akik kevésbé erős hittel rendelkeznek (Idler és mtsai., 1999). A vallási elkötelezettség szignifikáns protektív hatással van a krízisben lévő emberek emocionális és fizikai jóllétére. A vallásos megküzdés, a coping más módzataival összehasonlítva, különösen hatékony segítséget nyújt azokban a szituációkban, amikor

az egyén egyáltalán nem vagy csak kevés direkt kontrollt gyakorolhat az események felett, az események bejósolhatósága csekély továbbá gyász illetve komoly megbetegedések esetén (Idler és mtsai., 1999). További tanulmányok sora igazolta – szívműtéten átesett betegeknel, csípő törést szenvedett idős asszonyoknál, kórházban tartózkodó veteránoknál és gyermeküket elvesztett szülőknél – hogy szignifikánsan kisebb mértékű a depresszió azoknál a személyeknél, akiknek vallásos erőforrásai vannak (Idler és mtsai., 1999). Legyen a stresszor akár egy az életet fenyegető betegség vagy mozgáskorlátozottság esetleg környezeti katasztrófa vagy interperszonális konfliktus, az egyén által Isteni vagy a gyülekezet tagjaitól származó támogatás csökkenti a stresszor hatását (Seeman és McEwan, 1996). A mély belső nyugalom és béke megtapasztalása, ami gyakran a meditációhoz vagy az imádkozáshoz kötődik, a szimpatikus arousalnak a paraszimpatikus irányba való elmozdulását jelzi, amelyről tudjuk, hogy tompítja a pszichológiai reakciókat (Seeman és McEwan, 1996).

- *Fiziológiai mechanizmusok:* A vallásosság/spiritualitás direkt fiziológias módon is véd mind a kisebb mind a nagyobb stresszorokkal szemben: az olyan neuroendokrin üzenetátvivőkön keresztül, mint a katekolaminok, a szerotonin és a kortizol a negatív érzelmek összefüggenek a patogenikus mechanizmusokkal beleértve a miokardiás isémiát (Jiang, 1996), az aritmiát (Kamarck és Jennings, 1991) és a megnövekedett immunválaszokat (Stone és Bovjberg, 1994). Bizonyos vallási/spirituális technikák a relaxált válaszreakciót váltják ki, ami egy olyan integrált pszichológiai reagálásmód, ami szembeállítható a stressz válasszal. A relaxált állapot ismételt előhívása az izomtónus csökkenését, az autonóm idegrendszer szimpatikus ágának csökkent aktivitását, a hipofízis-adrenokortikális tengely kisebb aktivitását, a vérnyomás csökkenését, a szívritmus csökkenését és jobb oxigénnel való ellátottságot eredményez, továbbá megváltoztatja az agyi elektromos aktivitást és funkciót (Stone és Bovjberg, 1994).

Hill és Pargament (2003) szerint a fenti négy mechanizmust szükséges lenne kiegészíteni azzal a hatással, amivel maguk a vallási és spirituális tapasztalatok (a bennük rejlő erő kapcsán) erősítik vagy rombolják a fizikai és mentális egészséget.

1.2.2.1.A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála

Jelen vizsgálatunkban a szubjektív értékkategóriák és a vallásosság/spiritualitás megnyilvánulása és hatása a mentális egészségre főiskolai hallgatóknál a fenti 12 terület közül egyet tekintettünk relevánsnak: a Mindennapi Spirituális Tapasztalatokat.

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála (Underwood és Teresi 2002) kifejlesztése Lynn G. Underwood nevéhez fűződik. A skála megalkotója a vallásosság és spiritualitás olyan aspektusát kívánta mérni, amit az egyének életében anekdotaszerűen fontos szerepe és a fizikai és mentális egészségi állapottal való lehetséges kapcsolata ellenére teljességében még nem vizsgáltak.

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála 16 ítemet tartalmaz és a hétköznapi vagy 'evilági' spirituális tapasztalatokat méri, nem a jóval szokatlanabb és ritkább misztikus tapasztalatokat, mint pl. a halál közeli élmények, a testen kívüli élmények vagy a látomások. Vizsgálja a transzcendenssel vagy az istenivel való kapcsolat megtapasztalását és tudatosságát és méri, hogy a hiedelmek és a belsővé vált megértések miként képezik a részét az élet folytonosan változó jellemzőinek egyfajta spirituális vagy vallási perspektívából szemlélve.

A skála kialakításának kontextusa, előzmények: A Napi Spirituális Tapasztalatok Skála kidolgozásának ötlete eredetileg egy a spiritualitást/vallásosságot multidimenzióális szempontból mérő eszköz kialakításánál merült fel. A mérőeszköz megalkotásán dolgozó munkacsoport egyik fő szervezőjeként és tagjaként Underwood figyelt fel arra, hogy az eszköz nem tartalmazza explicit módon a transzcendens hétköznapi megtapasztalását, illetve az isteni jelenlét érzését, azt a faktort, ami különösen kiemelkedő lehet a mentális és fizikai egészség szempontjából (Underwood és Teresi 2002).

Egészen napjainkig a legtöbb kutatás a vallás tanulmányozására fókuszált, magát a vallás fogalmát széles értelemben definiálva. Számos adat a vallás és az egészségi állapot viszonylatában a templomba járás gyakorisága és az egészség közti pozitív kapcsolatot hangsúlyozta. Az istentiszteletek látogatása azonban csak egy részét képezi annak, ahogyan az emberek vallásos orientációja kifejeződik, figyelmen kívül hagyva az elkötelezettséget, a hiedelmeket és az olyan privát vallási gyakorlatot, mint pl. az ima vagy a meditáció.

Mindeközben a spiritualitás fogalma, a valláson belül és a hétköznapi életben is egyre nagyobb teret nyert. A korai kilencvenes években a kutatók – sokan olyanok, akik maguk sem voltak vallásosak- szívesebben használták a spiritualitás szót és magát a fogalmat a vallásossághoz kapcsolódó kutatásaikban; azonban a spiritualitás szónak sok vallásos ember számára a vízöntő korának New Age Mozgalmához kapcsolódó konnotációja volt. Így

elkerülhetetlenné vált, a spiritualitás és a vallásosság fogalmának meghatározása és azok jelentéstartalmának tisztázása.

Miután a spiritualitás szó használata mindinkább elterjedt a köztudatban mind a spiritualitás, mind a vallásosság fogalmának használata átértékelődött, megváltozott és új jelentéstartalmakkal bővült. Napjainkban gyakorivá és megszokottá váltak az olyan kijelentések, hogy 'spirituálisan elkötelezettnak érzem magam, de nem vagyok vallásos', illetve számos olyan ember van, akik a vallásos tevékenységekben elkötelezettek –templomba járnak, imádkoznak, áldoznak- mindenfajta spirituális érzés nélkül. Mégis, a legtöbb ember spiritualitása egyfajta vallásos hitben, aktivitásban vagy szóhasználatban gyökerezik. Az emberek viszonylag kis csoportja jellemezhető csak azzal a spiritualitással, ami nem kapcsolódik a vallásos hit vagy aktivitás egyetlen formájához sem.

Miközben egyes kutatók megkülönböztethetetlennek tartják a két fogalmat, mások különbséget tesznek köztük - bár ez inkább csak teoretikusan lehetséges- és hasznosnak tartják a két fogalom különválasztást a megértés szempontjából. William James (1902) megkülönbözteti az első kézből származó experientális vallásosságot, ami direkt jellegű és a másodkézből származó vagy intézményesült vallást (Hill és Pargament, 2003).

Napjainkban az Egyesült Államokban a két fogalom polarizálódása figyelhető meg: a vallásosság jelenti mindazt, ami formális, intézményes, doktrinális, autoritárius, kívülről ered és a spirituális reprezentálja azt, ami szubjektív, személyes, érzelmi jelleggel bír, belső eredetű és nem szisztematikus (Koenig és mtsai., 2001). A két fogalom kettéválasztásának azonban számos veszélye van, pl. az a benyomás alakulhat ki, hogy mindaz, ami spirituális az egyben jó is és fordítva, ami vallásos az csak rosszat jelenthet. Ez a leegyszerűsítő szemléletmód nem veszi figyelembe, hogy mindkét területnek egyaránt vannak pozitív, segítő és ártalmas oldalai (Pargament, 2002). Hill és munkatársai (2000) szerint a vallás és a spiritualitás sokkal inkább összetartozó mintsem független változók. A Vallásosság/spiritualitás Multidimenzionális MÉRŐESZKÖZÉT megalkotó kutatók (Idler és mtsai., 1999) egyetértenek abban, hogy a vallásosságnak specifikus viselkedési, szociális, dogmatikus és felekezeti jellemzői vannak, mivel magába foglalja az istentiszteletek rendjét és azokat a dogmatikus tételeket, amelyen a hívők közössége osztozik. A spiritualitás foglalkozik a transzcendenssel, felteszi a végső kérdéseket az élet értelmére vonatkozóan, azzal az előfeltevéssel, hogy az élet több annál, amit láthatunk, hallhatunk, érzékelhetünk, vagy teljes egészében megérthetünk. A spiritualitás túlmutat a selfen és foglalkozik a más emberekhez való könyörületesség kérdésével. Amikor a spiritualitás vallásos kontextusban jelenik meg, többet is kifejezhet, mint a vallásos élet belső vagy személyes dimenziója, jelentheti az Istennel való személyes kapcsolatot vagy azokat a személyes jellegű szokásokat

és gyakorlatokat, amelyeken keresztül az egyén a könyörületeséget gyakorolja. Abban az esetben, ha a spiritualitás fogalmát kiemeljük a vallási kontextusból a fogalom annyira határozatlanná válhat, hogy végső soron elveszíti a jelentését. Miközben a vallás segít fenntartani a spirituális életet és a spiritualitás gyakran kiemelkedő aspektusa a vallásos személyek életének, lehetséges a vallás külsőségeinek alkalmazása a transzcendenshez fűződő szorosabb kapcsolat nélkül is. Underwood értelmezésében a vallásos jelző olyan személyre utal, aki kapcsolatban áll hasonlóan gondolkodó és hasonló felfogású emberek csoportjával, akiknek közös a hite (hiedelmeik) és osztoznak a vallási csoporthoz való tartozásban és a vallási gyakorlatban (Underwood és Teresi, 2002). A spiritualitásnak számos definíciója létezik: Underwood több mint 200 meghatározást gyűjtött össze a világ különböző pontjairól. Moberg (1971) szerint a spiritualitás az emberek belső erőforrásaiból vonatkozik; az az alapvető érték, amely köré az összes többi érték szerveződik, az élet központi szemléletmódja – legyen szó vallásos, vallásellenes vagy nem vallásos egyénről – amely irányítja az ember életvitelét, az emberi természet természetfölötti és nem materiális dimenziója. Ezen értelmezés nyomán minden ember spirituális, még abban az esetben is, ha nem látogatja a vallási intézményeket és nem gyakorolja a vallást (Underwood és Teresi, 2002). Pargament szerint (1999) a spiritualitást úgy értelmezhetjük, mint egy folyamatot, amelynek célja a szent vagy szakrális keresése, annak megtalálása és fenntartása az ember életében. Ez a keresés egy tágabb vallási kontextusban nyer értelmet, amely lehet tradicionális vagy a tradicionalitást nélkülöző (Hill és mtsai., 2000).

A skála elkészítése során Underwood először különböző vallási csoportokból származó és nem vallásos háttérből jövő, különböző képzettségi szintű és eltérő etnikai csoportokból származó emberekkel készített mélyinterjúkat és vezetett fókuszcsoportokat, ahol nyitott végű kérdések segítségével tárta fel az egyének spirituális/vallási tapasztalatait. Ezt követően trappista (cisztercita) és bencés szerzetesekkel készített mélyinterjúkat, felhasználva egy korábbi kutatásának tanulságait, amikor cisztercita szerzetesek segítségével vizsgálta a könyörületes szeretet és elfogadás természetét illetve azt a belső mechanizmust, melynek révén az kifejeződik a mindennapokban (Underwood, 2006). Underwood továbbá rövid interjúkat készített olyan 9-15 éves tanulók és főiskolai hallgatók csoportjával, akik az Egyesült Államokbeli mintában nem reprezentáltak specifikus kulturális és vallási közeget képviseltek. Az interjúkészítésnél Underwood különös gondot fordított az interjú légkörére, tiszteletben tartva azon válaszolóknak a nézőpontját, akiknek nem voltak spirituális tapasztalataik vagy nem fogadták el azokat. Az interjú során a bizalom megfelelő szintjének megteremtése elengedhetetlen volt, hiszen maga a téma és tapasztalatok is gyakran nagyon személyes jellegűek voltak.

Másrészt Underwood az egyének beszámolóit kiegészítette a spirituális étellel kapcsolatos teológiai, spirituális, vallási és összehasonlító valláspszichológiai írásokkal és tanulmányokkal. A skála elkészítéséhez a leghathatósabb segítséget azon írások tanulmányozása jelentette számára, ahol a szerzők mélyen megértették a spiritualitás lényegét és a spiritualitást az élet szerves, és nélkülözhetetlen részének tekintették. Az interjúk feltárták a 'kapcsolat' fogalmának fontosságát a tapasztalatokat illetően: míg a Nyugati spiritualitás az Istennel és a más emberekkel való kapcsolat személyes jellegét hangsúlyozza, a Kelet spiritualitása a minden létezővel és az egységgel való kapcsolatra helyez nagyobb nyomtérket. Sok ember gyakran kapcsolatban érzi magát a transzcendenssel a mindennapi küzdelmek, a hétköznapi harcok során: Istenben keres erőt, Istentől kér segítséget, vár tőle vigasztalást és vezetve érzi magát Isten által a specifikus helyzetek és körülmények között. A transzcendenstől eredő emocionális támogatás abban az érzésben manifesztálódik, hogy az egyén szeretve és vigasztalva érzi magát. Egy következő fogalom, ami gyakran felbukkan a Keleti és a Nyugati tradíciók spirituális irodalmában a spirituális integráció vagy egység, ami a belső harmónia és egységesség érzését eredményezi. Megjelenik még az az érzés, hogy a létezés nem kizárólag a self fizikai vagy mentális aspektusaitól függ, hanem kapcsolódik valamihez, ami túl van az énen vagy mélyen benne található. Az a képesség, hogy az egyén meghaladja egy adott szituáció korlátjait gyakran a spirituális és vallási kontextusból fakad. Kamm (1986) szerint a vallásos áhítat központi minősége a spirituális életnek és minden más aspektus belőle ered. Az áhítat annak a megértéséből fakad, hogy az egyén nem a középpontja a világegyetemnek és annak a csodának vagy misztériumnak az érzéséből, hogy a mindenség 'beszél' a transzcendensről, közvetíti azt (Underwood és Teresi, 2002).

A könyörület is centrális komponense több spirituális hagyománynak (Smith, 1991). Önzetlenül jót tenni és foglalkozni más emberekkel, illetve mások hibáit a mi esendőségünk tükrében nagyvonalúan kezelni, a spiritualitás hétköznapi életben való megnyilvánulásának lehetséges módjai. Az Istennel vagy az istenivel való kapcsolatra történő vágyakozás szintén fontos aspektusa a spirituális életnek, amely szempont több tradíció misztikus irodalmában is felmerül és könnyen tekinthető az átlagos ember mindennapi spirituális tapasztalatait alkotó egyik elemnek. Ez a sóvárgás abban az érzésben jelenik meg, hogy az egyén közelebb akar kerülni Istenhez vagy szeretne egybeolvadni vele (Underwood és Teresi, 2002).

A Napi Spirituális Tapasztalatok Skála kialakítása során Underwood tíz kulcsfontosságú dimenziót azonosított. Ezek a következők:

- kapcsolat a transzcendenssel,
- öröm és self transzcendencia érzése,
- erő és vigasz érzése,
- béke érzése,
- a transzcendens általi támogatottság, isteni segítség érzése,
- isteni szeretet érzése,
- áhítat érzése,
- hála és megbecsülés érzése,
- irgalom, könyörületes szeretet érzése,
- teljesség, egybeolvadás és közelség érzése.

Ezen dimenziók mindegyike egy vagy két itemet tartalmaz.

A kapcsolat a transzcendenssel dimenzió két itemet tartalmaz: Érzem Isten jelenlétét és Kapcsolatban érzem magam minden létezővel.

Az istenivel vagy a transzcendenssel való kapcsolat mind a Keleti, mind a Nyugati vallási hagyományokban fontos és meghatározó szerepet tölt be csakúgy, mint az egyének életében. Az első item az istenivel való mindennapi interakció elsődlegesen istenhívők által megélt formájára vonatkozik. A második item, bár lehetséges, hogy releváns az istenhívők csoportjára nézve, elsődlegesen annak a kapcsolatérzésnek a megragadására lett tervezve, amit a buddhisták, a hinduk és más nem keresztény vallási csoportok tartanak fontosnak. Az Underwood által lefolytatott interjúk nyomán megállapítható, hogy a keresztény, zsidó és muszlinvallású személyek kevésbé gyakran számoltak be erről az érzésről és nehezebben értették azt meg mint az ateisták vagy az agnosztikusok.

Az öröm és a self transzcendencia érzése dimenzió egy itemet foglal magába: A templomban töltött idő alatt, vagy más olyan alkalmakkor, amikor kapcsolatban vagyok Istennel olyan örömet érzek, ami kiemel a mindennapi gondokból.

Az item a self-transzcendencia olyan momentumait vizsgálja, amelyek spirituális/vallási természetűek és kizárja a 'zónán kívüliség' azon pillanatait, amik nem vallási vagy spirituális jellegűek. Az item azt a tapasztalatot ragadja meg, amikor az istentiszteletek alkalmával mintegy feloldódnak az egyén mindennapi gondjai és a jelen helyzet testi vagy pszichológiai nehézségeit túllépi azzal a tudatossággal, hogy az élet több mint ezen problémák összessége.

Az erő és vigasz dimenzió két itemet tartalmaz: Erőt merítek a vallásból vagy a spiritualitásból és Vigaszt találok a vallásban vagy a spiritualításban.

Konceptuálisan az erő és vigasz megtapasztalása különböznek egymástól. Az erő bátorságot ad az embereknek ahhoz, hogy kilépjenek egy bonyolult helyzetből és/vagy valami olyat tegyenek, amiben eredetileg nem voltak biztosak. Ilyen pl. az az egyedülálló anya, aki a munkából fáradtan hazaérkezik és képes még odaadóbban törődni a gyermekével vagy az az idős munkásember, aki kész konfrontálódni a főnökével egy etikai kérdés kapcsán, annak ellenére, hogy fél a munkahelye elvesztésétől. A vigasz leginkább a biztonság érzésével függ össze egy veszélyes szituációban vagy egy olyan helyzetben, ahol sebezhetővé és sérülékennyé válik az egyén. Ez jelenthet egy olyan súlyos és nehéz pillanatot, mint amilyen egy gyerek elvesztése vagy jelenthet akár egy sikertelen vizsgát.

A béke dimenziója egy itemet tartalmaz: Mély belső békét vagy harmóniát érzek.

Ez az item túlmutat valamiféle jó hangulaton és a boldogság vagy a nyugalom érzésén és egy azoktól különböző –mélyebb- állapotot reprezentál.

A transzcendens általi támogatottság, az isteni segítség dimenzió két itemet tartalmaz: Isten segítségét kérem a napi tevékenységeim közben és Úgy érzem, hogy Isten vezet a napi tevékenységeim közben.

Az első item olyan segítségkérést reprezentál, ami általánosan és széles körben használt és elterjedt az átlagnépesség -nem vallásos- személyek körében is.

A második item arra a tapasztalatra irányul, amikor az ember gyengéd biztatást vagy ellenvetést érez valamely cselekedetére vonatkozóan.

Az isteni szeretet percepciója dimenzió két itemből áll: Közvetlenül érzem Isten szeretetét és Másokon keresztül érzem Isten szeretetét.

Egyes emberek számára könnyebben érezhető Isten szeretete más személyeken keresztül, pl. a támogatásuk és az elfogadásuk megtapasztalása révén, míg mások számára könnyebb befogadni Isten szeretetét közvetlenül.

Az áhítat dimenziója egy itemet tartalmaz: Spirituálisan megérint a teremtés szépsége.

Ez az item az áhítat érzését próbálja megragadni és egyike a skála univerzálisan érvényes itemeinek átlépve a vallásosság és a vallástalanság határait. Az item feltárja azon személyek spirituális tapasztalatait is, akik nem gyakorló hívők. Az áhítat annak a ténynek a megállapításából fakad, hogy nem az egyén áll az univerzum középpontjában és abból az érzésből, hogy az univerzum transzcendenciája megszólítja az egyént. Ez a látásmód különösen jelentős hatással van arra, hogyan éli az ember az életét.

A hála és megbecsülés dimenziója egy tételt tartalmaz: Hálás vagyok az Istentől kapott jótéteményekért.

Ez az item a hálát, mint számos vallási hagyomány és a spirituális élet központi jellemzőjét ragadja meg. A hála dimenziójának a központiságot igazolja az is, hogy a számos Zsoltár és egyházi ének tartalmazza az Isten iránti hálának a kifejezését.

Az irgalom és könyörületes szeretet dimenziója két tételből áll: Önzetlenül törődöm másokkal és Elfogadok másokat még akkor is amikor olyan dolgot tesznek, ami szerintem helytelen.

A könyörületeség több vallás –buddhizmus, kereszténység, zsidóság- tradíciójában, mint a spirituális élet egyik fő komponense jelenik meg. Az Önzetlenül törődöm másokkal item célja, hogy azokat az alkalmakat azonosítsa a mindennapok során, amikor nem önző és önös okokból vagy érdekekből esetleg azért, hogy jobb színben tüntessük fel magunkat mások előtt, hanem önzetlenül törődünk másokkal. A másik személlyel való önzetlen törődés során maga a másik áll a cselekvés középpontjában, miközben a saját személyiségünk háttérbe szorul.

Az irgalom és könyörületes szeretet dimenziójának másik iteme a könyörületeség fogalmkörére összpontosul. Az item annak az attitűdnek a megragadására irányul, amikor az elfogadás és az irgalmasság fényében foglalkozunk mások hibáival. Az irgalmasság, ahogyan megfogalmazódik az itemben szorosan összefügg a megbocsátással, azonban mélyebb tapasztalatot fejez ki, mint a megbocsátás izolált és egymástól elkülönülő cselekedetei.

A teljesség, az egybeolvadás és közelség dimenziója két itemből áll: Arra vágyom, hogy közelebb kerüljek Istenhez vagy egybeolvadjak vele és Általában véve, milyen közel érzi magát Istenhez?

Ez a két item kifejezi annak a tapasztalatnak a gyakoriságát, hogy az egyén vágyik az istenire és a közelség érzését. Az első item próbálja megragadni az Istennel vagy az istenivel való kapcsolatra vágyódást, illetve a vele való kapcsolatot, különösen akkor, amikor a közelség érzése nincs jelen.

A milyen közel érzi magát Istenhez item szintén a teljesség, az egybeolvadás és közelség dimenziójához kapcsolódik, mert a közelségre való vágyódás nem fedi le teljesen a valós mértékét a közelség vagy a távolság érzésének. Az interjúkból kiderült, hogy vannak olyan emberek, akik nagymértékben arra vágnak arra, hogy közel kerüljenek Istenhez és nagyon közel is érzik magukat hozzá. Azonban mások közel szeretnének kerülni Istenhez, de nagyon távol érzik magukat tőle.

A mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skálát számos kutatásban alkalmazták a spirituális tapasztalatok és a mentális egészség és a fizikai egészség kapcsolatának vizsgálatára. A mindennapi spirituális tapasztalatok direkt hatását a mentális és fizikai

egészségre több tanulmány is igazolta (Boswell és mtsai., 2006; Chiarrocchi and Deneke, 2005; Holland and Neimeyer, 2005; Wachholtz és Pargament, 2005; Parker és mtsai., 2004)

A skála szignifikánsan összefüggést mutatott számos pszichoszociális és más egészséggel összefüggő változóval: negatívan korrelált a szorongással, a depresszióval, a stresszel és pozitív összefüggést mutatott az optimizmussal és az észlelt szociális támogatással és az egyén életminőségével a Chicago-i Szent Lukács Orvosi Centrumban lefolytatott vizsgálat eredményei szerint (Underwood és Teresi, 2002). Továbbá, ugyanezen vizsgálatban Shababi és Powell azt találták, hogy a napi spirituális tapasztalatok gyakorisága szignifikánsan negatívan korrelált az alkoholfogyasztással. Ez arra utal, hogy a bevitt összesített alkoholmennyiség, beleértve a bor, sör és égetett szeszesital fogyasztást kevésbé volt jellemző a több spirituális tapasztalattal jellemezhető személyekre. A kutatók nem találták szignifikáns összefüggést az önbeszámolón alapuló alvásproblémákkal vagy a szintén önbeszámolón alapuló testi tünetekkel, betegséggel (Underwood és Teresi, 2002).

A Loyola Egyetemen Zechmeister által végzett vizsgálatban a gyakoribb napi spirituális tapasztalatok több pozitív érzéssel mutattak összefüggést, míg a negatív érzések előfordulásának tekintetében nem mutatkozott kapcsolat (Underwood és Teresi, 2002).

Mashelko és Kubzansky (2005) szintén pozitív összefüggést talált a spirituális tapasztalatok és egészség és a jóllét olyan mutatói között, mint a boldogság, a pszichológiai distressz és az egészségi állapot szubjektív megítélésének szintje.

A kardiovaszkuláris betegségekből való felépülés esetén időskorú betegeknél protektív faktorként szerepelt a transzcendens által való támogatottság érzése (Oxman és mtsai., 1995). Oxman és munkatársai szerint ezen érzés, mintegy lökhárítószzerűen működik és megvédi az egyéneket a pszichológiai stressz káros hatásaitól, amely stressz a specifikus pszichológiai és fiziológiai effektusokon keresztül kiterjedt módon kapcsolódik az egészséghez.

1.3. A SZUBJEKTÍV JÓLLÉT

1.3.1. A szubjektív jóllét kutatásának előzményei, kezdetek

A szubjektív jóllét, az étellel való elégedettség és a boldogság vizsgálatának kérdése már az ókortól kezdve foglalkoztatja a kutatókat. Arisztotelész Retorika című művében a boldogságot úgy határozza meg mint a jóllét és a kiválóság egyfajta kombinációját. Szerinte „a boldogság vagy az erényen alapuló helyes életmód vagy a független élet vagy a biztonságra alapozott élet vagy az élő és a holt vagyon bősége társulva azzal a lehetőséggel, hogy megőrizzük és élvezzük” (Arisztotelész, 1982. 26.). A boldogságnak számos eleme és összetevője van; úgy mint „a nemes származás, a barátok sokasága, derék emberek barátsága, a gazdagság, a jó gyerekek, a sok gyermek, a derűs öregkor, továbbá olyan kiváló testi adottságok, mint egészség, szépség, erő, deli termet, sporttehetség, hírnév, tisztelet, szerencse, erény” (Arisztotelész, 1982. 26.). Az anyagi javak csak eszközt jelentenek a boldogsághoz, de semmiképpen nem tekinthetők végcélnak írja Arisztotelész a Nikomakhoszi Ethika című művében. A boldogság, egyfajta formája a szemlélődésnek, ami nem szolgálhat egyedüli céljául az emberi létnek, hiszen ahhoz hogy boldoguljunk az életben az embernek bizonyos anyagi jellegű, pl. táplálék és más külső javakra is szüksége van. Ebből nem következik szükségszerűen az, hogy annak az embernek, aki boldog akar lenni számtalan és értékes dolgokra van szüksége pusztán azért mert külsődleges javak nélkül nem lehet boldog. A pénzszerzésnek alárendelt életmód lehet, hogy hasznos, de valamely más és nem a boldogság irányába mutat, mert a gazdagság nem jelenti evidens módon a boldogság megtalálását. „A pénzszerző életforma mindig bizonyos kényszert ró az emberre, s a gazdagság nyilván nem lehet a keresett jó, mert csak arra való, hogy felhasználjuk, s nem önmagáért, hanem másokért van” (Arisztotelész, 1971. 10.).

Szolón azokat az embereket nevezte boldognak, akik közepes anyagi eszközök birtokában is józanul élnek és erkölcsös tetteket hajtanak véghez. A sztoikusok a boldogságkeresés során az erényes tevékenységet, az epikureánusok az élvezetek (beleértve a testi és lelki fájdalmak elkerülését) fontosságát hangsúlyozzák. (Hársing, 2001).

A boldogság sokszínű és különböző filozófiai jellegű meghatározásainak helyességét csak empirikus vizsgálatokkal lehet igazolni, ezért Arisztotelész szerint a mondottakat a tényekkel és az étellel kell összevetni, ha „aztán a tényekkel is megegyeznek, akkor el is kell őket ismernünk; de ha velük ellentétben állnak, akkor üres szavaknak kell őket minősítenünk” (Arisztotelész, 1971. 289.).

Arisztotelész felhívásának teljesülésére hosszú ideig kellett várni; a témakör iránti érdeklődés az Egyesült Államokban folyó életminőség vizsgálatok során jelentkezett először, majd a XX. század végén kialakult pozitív pszichológiai irányzat képviselői tanulmányozták behatóan a kérdéskört. A jóllét kutatása a huszadik században csak második helyet foglalhatta el a pszichológiai rendellenességek és a kóros lelki jelenségek vizsgálata mögött. A szorongást megemlítő pszichológiai absztraktok száma 1887 óta százszor több volt, mint az étellel való elégedettséget említő (Myers, 2000). Mindemellett Diener és munkatársai (1999) több mint 300 a jólléttel foglalkozó tanulmányról számolnak be, ami a kutatók ezen témakör iránti számottevő érdeklődését és a kérdéskör kutatásának virágzását bizonyítja.

Wilson (1967) tanulmányában a boldogság összetevőit próbálta meghatározni, korábbi írások nyomán. A Wilson szerinti tipikus boldog embert leginkább leíró tulajdonságlista, nagyfokú hasonlóságot mutat az Arisztotelész által leírt jellemzőkkel. A boldog ember jellemzően „fiatal, egészséges, jól képzett, jól fizetett, extrovertált, optimista, aggodalmaktól mentes, vallásos, házas, magas önértékeléssel, munkamorállal, közepes szintű törekvésekkel bír, emellett mindkét nembeli és széles intelligenciaövezetbe tartozhat” (Wilson, 1967, 214.).

1.3.2. A szubjektív jóllét modelljei és fogalma

A szubjektív jóllét fogalma rendkívül összetett, ebből adódóan megközelítései is nagyon sokfélék, a legújabb kor elméleteit Diener három csoportba sorolja (id. Urbán, 1995). Ezek a következők:

- Az elméletek első csoportja, az ókori gondolkodók, filozófusok nyomdokain haladva a boldogságot úgy tekinti, mint kedvező sajátosságok és tulajdonságok birtoklását vagy olyan érzést, ami a személyes potenciálok beteljesítésén, aktiválásán keresztül a személyes kifejezés érzéséhez, az önmegvalósításhoz vezet.
- A második csoportba az ún. 'felülről-lefelé' (top-down) ható modellek tartoznak, amelyek a boldogság megítélésében a személyiséget szerepét és az élettapasztalatok interpretációját hangsúlyozzák. A boldogságot az étellel való elégedettséggel azonosítják, ami szubjektív ítéleten alapul és a személyiség értékelő és attribúciós folyamataival van összefüggésben.
- Az elméletek harmadik csoportja a boldogság 'alulról-felfelé' (bottom-up) megközelítései tartoznak. Ezek a boldogságot az élet különböző területein megélt öröm összegződésének tekintik. Az egyén akkor boldog, ha sok pozitív érzelmet, hangulatot és örömteli pillanatot él meg.

Napjainkra nyilvánvalóvá vált azon álláspont, hogy a különböző elméletek integrációjára van szükség - a fenti megközelítések nem alkalmasak önmagukban a szubjektív jóllét jelenségekörének értelmezésére - melynek nyomán a szubjektív jóllétet három fő tényezővel lehet jellemezni:

- a pozitív érzelmek/affektivitás – öröm és boldogság- gyakorisága és intenzitása,
- az élet egészével való elégedettség szintje, ami egy kognitív ítélő rendszerre utal, amellyel az egyén az életét globálisan ítéli meg
- a negatív érzelmek depresszió, a félelem, a szorongás, a szomorúság vagy más negatív állapotok viszonylagos hiánya.

Azt, hogy az egyes tényezők – kellemes érzelmek, az élettal való elégedettség, kellemetlen érzelmek – egymástól függetlenek és különállóak számos vizsgálat igazolta (Izd. Diener és mtsai. 1999). Bár a pozitív és negatív érzelmekről korábban azt gondolták, hogy ugyanazon dimenzió két végpontján helyezkednek el, mára igazolást nyert, hogy az egy személyen belüli pozitív és negatív érzelmek szintje viszonylag független egymástól. Továbbá, a bizonyítékok azt jelzik, hogy a kellemes és a kellemetlen érzésekért különálló idegrendszeri működések felelősek (Diener, 2000).

Diener (2000) szerint a szubjektív jóllétnek több egymástól különválasztható összetevője van: az élettal való elégedettség, az élet fontos részterületeivel - mint pl. a munka vagy a házasság – való elégedettség, a pozitív érzelmek (kellemes érzések és hangulatok megtapasztalása, átélése) magas szintje és a negatív érzelmek (kellemetlen érzések és hangulatok megtapasztalása, átélése) alacsony szintje.

A szubjektív jólléttel kapcsolatos kezdeti kutatások a személyiség és a boldogság kapcsolatát vizsgálva olyan kérdésekre kerestek választ, hogy létezik-e stabil, vonás jellegű boldogság, illetve vannak-e a boldogsággal összefüggő személyiségvonások. Számos kutatás igazolta, hogy az olyan személyiségtulajdonságok, mint az extravertió pozitív összefüggést mutatnak a jólléttel (Lu és Shih, 1997) míg a neuroticizmus negatívan kapcsolódik a jólléthez (Brebner és mtsai., 1995). Azonban a személytulajdonságok a jóllét mérések során megközelítőleg csak a variancia 30%-át magyarázták (Chan és Joseph, 2000), így nyitva maradt a kérdés, hogy milyen más közelebbről meghatározható faktorok mutatnak még összefüggést a jólléttel.

1.3.3. Személyes törekvések, aspirációk és szubjektív jóllét

A boldogság/élettel való szubjektív elégedettség megértésére újabb lehetőséget jelentettek a nyolcvanas évek végén és a kilencvenes évek elején megjelenő irányzatok, amelyek, az eddigiektől eltérő személyiségpszichológiai megközelítés révén, a személyes törekvésekre (Emmons, 1986), a személyes célokra (Brunstein, 1993) illetve az aspirációkra (Kasser, 1993, 1996) helyezik a hangsúlyt.

Ezek az új keletű kutatási irányvonalak az olyan humanisztikus teoretikusok munkásságából merítettek, mint Rogers, Maslow és Fromm, akik szerint az azzal kapcsolatos döntéseink, hogy mi fontos számunkra az életben, mi az, amit megteszünk az elérése érdekében, valamint a belső potenciálok kibontakoztatására irányuló törekvések meghatározzák a jóllétünket. Akkor érezzük értelmesnek és értékesnek az életünket, ha a belső énünkkel kongruens céljaink vannak és elkötelezetten törekszünk ezek megvalósítására, végső soron az önmegvalósításra, a személyiségünk kiteljesítésére.

Emmons elméletében a személyiség, mint motivációs rendszer, a személyes törekvések rendszere fogható fel, ahol a viselkedést irányító személyes célok (illetve a célok rendszerén) és azok beteljesedésén van a hangsúly. Az elmélet alapján, minden ember rendelkezik a személyes célok egyedi rendszerével; és a személyes törekvések, azokat a célokat foglalják magukba, amelyet az egyén önmagára jellemzően próbál megvalósítani. A személyes törekvések, olyan magasabb rendű absztraháló jellemzőknek vagy témáknak is tekinthetők, amelyek idiografikusan koherens és az egyén számára funkcionálisan ekvivalens, alárendelt célok csoportját jelentik. A törekvés nem egy és azonos a céllal, hanem olyan absztrakció, ami egyesíti a funkcionálisan azonos jellegű célokat. Ez azt jelenti, hogy ugyanazon törekvésnek a részét képezhetik fenotípusosan különböző jellegű célok is. A személyes törekvések idiografikusak és nomotetikusak egyszerre. Idiografikusak abban az értelemben, hogy személyesek, csak az adott egyénre jellemzőek ezért alkalmasak a sajátos egyedi jellegek megragadására. Nomotetikusak, mert különböző dimenziók mentén –érték, elköteleződés, erőfeszítés, a siker valószínűsége, ambivalencia, konfliktus – jellemezhetőek és ezáltal az összehasonlítás alapját képezhetik (id. Urbán, 1995).

Emmons és Diener (1985) vizsgálatai azt mutatják, hogy azok a személyek, akik törekvéseiket fontosnak és konfliktust nem okozónak érzik inkább elégedettek az élettel. Diener és Fujita (1995) egy további vizsgálat során a jóllét/élettel való elégedettség, az erőforrások és a személyes célok összefüggését vizsgálva azt találta, hogy a szociális és belső erőforrásoknak jelentős és szignifikáns hatása van az élettel való elégedettségre és a pozitív affektusokra és kisebb, de szignifikáns hatása a negatív affektusokra. A nem szociális külső

erőforrások (pl. materiális javak, pénz) nincsenek hatással az érzelmi jóllétre, de közepesen korrelálnak az étellel való elégedettséggel. Továbbá, a különböző típusú erőforrások jelentőségének egyedi mintázatát tanulmányozva eltéréseket találtak férfiak és a nők esetében. A nők számára a személyes célok szempontjából fontosabbak az olyan szociális célok mint az érzelmi kontroll és a szociális készségek, illetve az ezek eléréséhez szükséges szociális erőforrások. A férfiak esetében a célok rendszerét tekintve a teljesítménycélok, mint az autoritás, a kisportoltság, a tapasztalati tudás és az ezek megszerzéséhez szükséges teljesítmény- és instrumentális erőforrások lényegesebbek (id. Urbán, 1995).

Kasser és Ryan (1993) az értékek és célok valamint a szubjektív jóllét kapcsolatát vizsgálva azt találták, hogy azok a személyek, akiknek az extrinzik célok fontosak (törekvéseik pénzügyi sikerekre, a pénz és az anyagi javak megszerzésére irányulnak) alacsonyabb jóllétről számoltak be, valamint rosszabb lelki állapotban voltak, függetlenül attól, hogy nő-e vagy férfi az illető, mint azok az egyének akiknek az intrinzik célok elsődlegesek (önmaguk elfogadása, a kapcsolatok és a közösségi érzések).

Kasser és Ryan (2005), valamint más kutatók vizsgálatai, különböző életkorú, alacsony-, közép- és felső társadalmi réteget képviselő emberek körében és az Egyesült Államoktól eltérő kultúrákban is igazolták, hogy fordított a kapcsolat az anyagi értékek nagy becsben tartása és a szubjektív jóllét között. A fent említett tanulmányok igazolják, a humanisztikus elméletalkotók azon elképzelését, hogy a jóllét szempontjából az intrinzik célok centrálisabb jellegűek, mint az extrinzik célok.

1.4. AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA

1.4.1. Az érzelmi intelligencia kutatásának előzményei, kezdetek

Az érzelmi intelligencia akadémikus kutatásainak kezdete az 1990-es évek elejére tehető (Salovey és Mayer, 1990; Mayer és Salovey, 1993, 1995). Nem sokkal a tudományos igényű cikkek és publikációk megjelenése után napvilágot látott Goleman (1995) e tárgykörben megírt könyve, melyben a szerző többek között tárgyalja az érzelmek és agyműködés, az érzelmek és a szociális viselkedés kapcsolatát, továbbá vizsgálja annak lehetőségét, hogy az egyén érzelmi és szociális készségeinek fejlesztése révén miként lehet szociálisan hatékonyabb másoknál különböző vonatkozásokban. A könyv hamarosan 'bestseller' lett az Egyesült Államokban, s az érzelmi intelligencia fogalma teret kapott nem csak a szak-, hanem a populáris irodalomban is, pszichológiai tudományos ismeretterjesztő könyvek, magazinok, folyóiratok és újságcikkek témája lett. A téma iránti megnövekedett érdeklődés termékenyítően hatott a kutatókra, további vizsgálatokra ösztönözve őket.

Az érzelmi intelligencia fogalmát az elmúlt közel húsz évben számos szerző definiálta már különféleképpen. Mielőtt rátérnénk ezen értelmezések bemutatására, tekintsük át röviden az érzelmi intelligencia fogalmának kialakulását:

- Az 1900 és 1969 közötti időszakban az intelligenciakutatás és az érzelmek kutatása viszonylag elkülönült egymástól. Az intelligencia mérésére szolgáló egyre kifinomultabb eljárásokat dolgoztak ki a kutatók, miközben az intelligencia kutatást a faktorális majd az információfeldolgozási megközelítés uralta. Az intelligenciát egyre inkább általános megértési és értelmi képességként fogták fel a pszichológusok. A verbális és a performációs intelligencián túl megjelent egy új szakkifejezés, amikor Thorndike (1920) megalkotta a *társas intelligencia* fogalmát (id. Mayer, 2001). A társas intelligenciát kutató első tanulmányok főként a társas közegben tanúsított kompetens viselkedés meghatározásával, leírásával és mérésével foglalkoztak (Thorndike és Stein 1937, Chapin, 1942). Az első mérőeszközt a szociálisan intelligens viselkedés mérésére gyerekeknél, Edgar Doll publikálta 1935-ben. Az eredmények kezdetben nem voltak biztatóak és a korszak intelligenciáról vallott felfogása is szinte kizárólag kognitív szempontú volt (id. Mayer, 2001). Feltehetően még Wechsler is befolyásolta Thorndike és Doll munkássága, mivel a kognitív intelligencia mérésére szolgáló 1939-ben kidolgozott, világszerte ismert felnőtt intelligencia tesztjében két olyan alskála („Helyzetek” és „Képrendezés”) is van,

amelyek a szociális intelligencia bizonyos aspektusainak mérésére is szolgálhatnak. Az intelligenciaskála publikálását követő évben Wechsler (1940) az intelligens viselkedést befolyásoló nem-intellektuális faktorokról jelentetett meg közleményt, majd a későbbiekben amellet érvelt, hogy az intelligenciáról alkotott modellek nem lehetnek teljesek addig, amíg nem tudjuk megfelelően körülírni és értelmezni ezeket a faktorokat. A kutatók érdeklődése a társas intelligencia leírásáról és megértéséről az interperszonális viselkedés megértésének és annak a hatékony alkalmazkodásban betöltött szerepének megértése irányába mozdult (id. Atkinson, 1999). Ezzel nagyjából egyidőben a kutatások középpontjába került az alexitímia, ami eszenciájaként a szociális-emocionális intelligenciának arra a képességre (pontosabban ezen képesség hiányára) fókuszál, ahogy felismerjük, megértjük és leírjuk az érzelmeinket. Az alexitímia kutatásával párhuzamosan megindult az érzelmi tudatosság vizsgálata is (Mayer, 2001).

Az érzelemkutatók eközben az érzelmi reakciók evolúciós vs. kulturálisan meghatározott jellegéről vitatkoztak (Mayer, 2001).

- Az 1970-től 1989-ig terjedő korszakban az érzelmi intelligencia fogalmának több előfutára is megjelent. Ezek a meghatározások –éppen a kutatások kezdeti jellege miatt- még nem voltak kellően világosak és jól körülírtak. Az intelligencia és az érzelmek kutatásának területe ekkor már nem különül el élesen egymástól, összekapcsolta és integrálta őket a 'megismerés és érzelem' új kutatási területe. A kutatók az érzelmek jelentésével és kiváltó okaival kapcsolatos összefüggéseket keresték, vizsgálták az érzelmek és a gondolkodás kölcsönhatását klinikai populációhoz (depressziós, mániás depressziós) tartozó személyeknél. Megerősítést nyert Darwin azon állítása, hogy az érzelmek az állatfajok evolúciója során jöttek létre és az érzelmeknek egyetemes jelentésük van (Mayer, 2001). Sternberg (1985) az intelligencia összetevőkre bontása mellett érvelt, felvetve azt, hogy az intelligenciatesztek elhanyagolják a gyakorlati intelligencia olyan összetevőit, mint a változásokhoz és a bizonytalan körülményekhez való alkalmazkodás vagy az önmotiválás képessége (id. Atkinson, 1999). Gardner (1983) többszörös intelligenciáról kidolgozott elméletében hat olyan intelligenciafajtát különít el, amelyek egymástól független, elkülönült rendszerként működnek az agyban. Ezek a következők: nyelvi, logikai-matematikai, téri, zenei, testi-kinesztéziás és *személyes intelligencia*. Gardner szerint a standard intelligenciatesztek csak az első három intelligencia összetevőt mérik, míg az utóbbi három is ugyanilyen figyelmet és

elismerést igényelne. A személyes intelligencia szerinte két jól elkülöníthető összetevőre bontható: a személyen belüli vagy intraperszonális (érzelmi) és a személyközi vagy interperszonális (szociális) intelligenciára. A személyen belüli intelligencia magában foglalja saját érzelmeink és érzéseink ellenőrzésének és megkülönböztetésének képességét. A személyközi intelligencia ezzel szemben az a képesség, melynek révén felismerjük és megértjük mások szükségleteit és szándékait, felfogjuk hangulatukat és temperamentumukat és ezáltal előre vetítjük, miként fognak viselkedni új helyzetekben (id. Atkinson, 1999). A társas intelligenciáról a kutatások megállapították, hogy többfajta társas készségből áll, melyek az empátiával kapcsolatos készségek, a proszociális attitűdök, a társas szorongás és az emocialitás (Marlowe, 1986).

- Az 1990 és 1993 közötti időszakban megjelenik az érzelmi intelligencia fogalma. Mayer és Salovey (1993) az *Érzelmi Intelligencia* című tanulmányukban összefoglalják az idevonatkozó korábbi kutatások nagy részét és a különböző kutatási irányzatok összekapcsolásával kidolgozzák az érzelmi intelligencia formális – képességalapú- elméletét és egy ennek megfelelő empirikus mérési eljárást.
- Az 1993-tól 1997-ig terjedő időben az érzelmi intelligencia fogalma világszerte népszerűvé vált és az e témakörrel kapcsolatos kutatások sora indult meg (pl. Bar-On, 1997; Goleman, 1995).
- Az érzelmi intelligencia kutatásának napjainkban is tartó időszaka 1998-ban kezdődött. Ezen időszakban sor került az érzelmi intelligencia meghatározásának finomítására, az érzelmi intelligencia elméletének alaposabb kidolgozására és további új mérőeszközök kidolgozására (Mayer, 2001). A kutatók az érzelmi intelligenciával összefüggésben számos új területen kezdtek meg vizsgálatokat. Így kutatják az érzések hatását a társas gondolkodásra és viselkedésre (Forgas, 2001). Vizsgálják az érzelmi intelligencia és az alexitímia és maladaptív megküzdés (Taylor, 2001); az érzelmi intelligencia és az önmegvalósítás (Bar-On, 2001); az érzelmi intelligencia és a házasság (Fitness, 2001); az érzelmi intelligencia és az empátiás pontosság (Flury és Ickes, 2001); az érzelmi intelligencia és a nevelés (Elias és mtsai., 2001) kapcsolatát.

1.4.2. Az érzelmi intelligencia fogalma

Az érzelmi intelligencia kezdeti, képességre utaló definíciói az 1990-es évekből Mayer és munkatársaitól származnak. Szerintük az „érzelmi intelligencia az érzelmi információfeldolgozás olyan formája, amely magában foglalja a saját érzelmek és mások érzelmeinek pontos értékelését, az érzelem megfelelő kifejezését, valamint az érzelmek olyan adaptív szabályozását, ami javítja az élet minőségét” (Mayer, DiPaolo, Salovey, 1990. 773.).

Néhány évvel később tovább gondolva és kibővítve az eredeti meghatározást Mayer és munkatársai úgy határozták meg az érzelmi intelligenciát, mint „az a képesség, hogy felismerjük az érzelmek jelentését és kapcsolatait, valamint gondolkodjunk és problémákat oldjunk meg mindezek alapján. Az érzelmi intelligencia szerepet játszik az érzelmek észlelésében, az érzelmekhez kapcsolódó érzések asszimilálásában, valamint az érzelmek által hordozott információ megértésében és az érzelmek kezelésében” (Mayer és mtsai., 1999. 267).

Az érzelmi intelligencia tulajdonságalapú definíciói –szemben a képességalapú meghatározásokkal- az érzelmi intelligenciát képességek vagy tulajdonságok összetevőjeként írják le.

Goleman (1995) szerint az érzelmi intelligenciának öt összetevője van, ezek a következők: az érzelmek ismerete, az érzelmek kezelése, önmagunk motiválása, mások érzelmeinek felismerése és az emberi kapcsolatok kezelése. Ebben a felfogásban az érzelmi információ általános feldolgozásáról és a feldolgozáshoz szükséges képességekről a hangsúly áttevődik a motivációra (itt önmotiválás) és általában véve az emberi kapcsolatokra, illetve azok kezelésére.

Bar-On (1997) úgy definiálja az érzelmi intelligenciát mint „nem kognitív képességek, kompetenciák és készségek olyan együttese, amely befolyásolja az ember azon képességét, hogy megküzdjön a külső környezet követelményeivel és nyomásával” (Bar-On, 1997. 14.).

1.4.3. Az érzelmi intelligencia koncepciói

1.4.3.1. Az érzelmi intelligencia képességalapú koncepciója

Mayer és Salovey képesség alapú elmélete, mint az érzelmi intelligencia négyágú modellje vált ismertté (1.4.3.1.1. ábra). Mayer és Salovey (1993, 1995) szerint az érzelmi intelligencia fogalmába több különböző érzelmi képesség is belefoglalható. Ezek a képességek négy osztályba vagy ágba sorolhatók. A modell feltételezi, hogy a négy ág a legalapvetőbb lelki folyamatoktól, amilyen az érzelmek percepciója az összetettebb lelki

folyamatokig, amilyen az érzelmek szabályozása ível. Mindegyik ágon belül léteznek reprezentatív képességek, amelyek egy kontinuum mentén fejlődnek. A modell hangsúlyozza az érzelmi intelligencia fogalmának összetettségét és szerteágazóságát. Az elméletalkotók olvasatában az érzelmi intelligencia nem egy bizonyos képesség, hanem sokkal inkább képességek együttese, amely a viszonylag egyszerűektől, mint pl. arcok különböző érzelmi kifejezéseinek a megkülönböztetése tart az összetettebb és integráltabb képességeig, mint pl. az érzelmek okainak és következményeinek megértése mindennapi interperszonális helyzetekben. A képességek hierarchikus elrendeződése Oláh (2005) alapján a következő:

- Érzelmi percepció

Az érzelem észlelése, értékelése és kifejezése.

Az érzelem azonosításának képessége önmagunkban (különböző testi és lelki állapotainkban).

Az érzelmek azonosításának képessége más személyeknél és különböző helyzetekben.

Az érzelmek pontos kifejezésének képessége és az érzésekhez kötődő igények kifejezése

Azon képesség, hogy különbséget tudunk tenni a pontos és pontatlan vagy őszinte és nem őszinte érzelmkifejezési módok között.

- Érzelmi integráció

A gondolkodás érzelmi serkentése.

Azon képesség, hogy valaki az érzései alapján újrendezze, fontossági sorrendbe állítsa gondolatait tárgyakkal, eseményekkel és más emberekkel kapcsolatban.

Azon képesség, hogy létrehozunk olyan élénk érzelmeket, amelyek facilitálják az ítéletalkotást és az érzésekre vonatkozó emlékezést.

Azon képesség, hogy tökélet kovácsoljunk a hangulatváltozásainkból, amelyek több nézőpont felvételét segítik és azt, hogy integráljuk a hangulat kiváltotta nézőpontokat.

Azon képesség, hogy az érzelmi állapotokat arra használjuk, hogy azok serkentsék a problémamegoldást és a kreativitást.

- **Érzelmi megértés**

Az érzelmi információ megértése és elemzése, az érzelmi tudás alkalmazása.

Az a képesség, hogy megértsük, hogy a különböző érzelmek hogyan viszonyulnak egymáshoz.

Az a képesség, hogy észleljük az érzések okait és következményeit.

Az a képesség, hogy értelmezni tudjuk a komplex érzéseket, a kevert érzéseket és az ellentmondó érzéseket.

Az a képesség, hogy megértsük és megjósoljuk az érzelmek közötti valószínű átmeneteket.

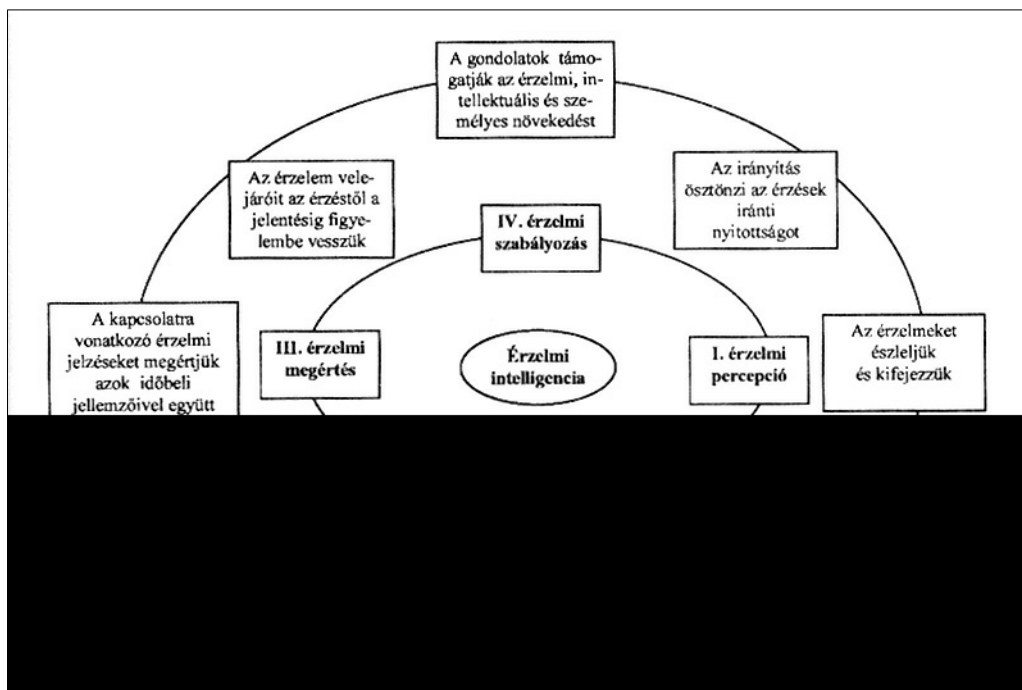
- **Az érzelem szabályozása**

Az a képesség, hogy nyitottak legyünk az érzésekre, kellemesekre és kellemetlenekre egyaránt.

Az érzelmek monitorozásának és mérlegelésének képessége.

Az a képesség, hogy létrehozzunk, fenntartsunk egy érzelmi állapotot vagy éppen eltávolodjunk tőle, attól függően, hogy az állapotot mennyire ítéljük informatívnak vagy hasznosnak

Az a képesség, hogy kezeljük mások, illetve a saját érzéseinket.



1.4.3.1.1.. sz. ábra: Salovey és Mayer modellje (Oláh, A. alapján)

Az érzelmi intelligencia ezen képességalapú modellje felvázolja az intelligencia belső struktúráját és kifejti ennek hatását az ember életére.

A modell szerint az érzelmi percepció szintjén különböznek az emberek abban, hogy mennyire figyelnek az érzelmeikre, valamint abban, hogy mennyire gyorsan és hatékonyan tudják értékelni és kifejezni érzelmeiket. Nem csak a saját, hanem más személyek érzelmeinek pontos percepciójában és értékelésében is vannak egyéni különbségek.

Az érzelmi integráció szintjén az egyének eltérnek abban, ahogyan a különböző érzelmi állapotaikat, hangulataikat pl. boldog, szomorú hangulat milyen módon és mértékben hasznosítják az ítéletalkotás vagy a problémamegoldás során.

A harmadik szint – érzelmi megértés- magába foglalja az érzelmeik megértését és elemzését, továbbá azt a képességet, hogy szavakkal felcímkézzük az érzelmeiket –beleértve a komplex érzelmeiket és a stimuláló érzéseket is- valamint felismerjük az érzelmi terminusok közti kapcsolatokat és felismerjük az érzelmeik közti átmeneteket.

Az érzelmi intelligencia legmagasabb, negyedik szintje az érzelmeik reflektív szabályozásának képességét foglalja magába. Az érzelmeik szabályozásához elengedhetetlen az érzelmi élményekre való nyitottság továbbá az érzelmeik monitorozásának és mérlegelésének képessége, melynek révén az egyén alkalmassá válik az érzelmszabályozásra, ami az érzelmi és intellektuális fejlődését, növekedését szolgálja (Mayer és mtsai., 2000; Oláh, 2005).

Mayer és munkatársai (2000) kiemelik, hogy az érzelmi intelligencia központi szerepet játszik az emberek közti interakciókban.

A modell szerint a magasabb érzelmi intelligenciával jellemezhető személyek abban különböznek az alacsonyabb érzelmi intelligenciával jellemezhető személyektől, hogy nagy valószínűséggel:

- a) jó szociális alkalmazkodóképességű családban nőttek fel, emocionálisan szenzitív szülői gondoskodásban részesültek,
- b) nem defenzívek,
- c) képesek hatékonyan átértékelni az érzelmeiket, realisztikusan optimisták és megértőbbek másoknál
- d) jó érzelmi szerep modelleket választanak,
- e) képesek közölni és megvitatni az érzelmeiket

- f) fejlesztik a jártasságukat, tudásukat olyan sajátos érzelmi területeken, mint az esztétika, a morális vagy etikai érzések, a szociális problémák kezelése, a vezetés vagy a spirituális érzések (Mayer és mtsai, 2000).

1.4.3.2. Az érzelmi intelligencia tulajdonságalapú koncepciói

1.4.3.2.1. Bar-On hierarchikus modellje

Az érzelmi intelligencia tulajdonságalapú modelljei alapvetően különböznek a képességalapú modellektől. Ezen tulajdonságalapú modellek képviselői (Bar-On, 1997, 2006; Goleman, 1995, 1998) úgy használják az érzelmi intelligencia fogalmát, mint olyan tulajdonságok vagy képességek listáját, amelyek révén az egyén sikeres lehet az életben.

Bar On (1997) szerint az érzelmi intelligencia egymással kapcsolatban lévő érzelmi, személyes és társas képességek többfaktoros készlete, ami lehetővé teszi, hogy megfeleljünk a mindennapok kihívásainak és elvárásainak.

Bar-On-t hierarchikus modelljének kialakításában több szerző munkássága is befolyásolta: Darwin korai munkái az érzelmek kifejezésének fontosságáról az alkalmazkodásban és a túlélésben; Thorndike (1920) társas intelligenciáról alkotott fogalma és ennek az intelligenciának az emberi teljesítményben betöltött szerepére vonatkozó elképzelése; Wechsler (1940, 1943) megállapításai a nem kognitív és konnatív faktoroknak az intelligens viselkedésre gyakorolt hatásáról. Sifneos (1967) meghatározása az alexitímiáról, az érzelmi-társas intelligencia tengely patológikus végpontjáról és Appelbaum (1973) koncepciója a pszichológiai beállítottságról ezen tengely eupszichikus végpontján (id. Bar-On, 2006).

A Bar-On (1997, 2006) modell az érzelmi intelligencia öt kulcsfontosságú komponensét foglalja magába. Ezek a következők:

- a) az a képesség, hogy felismerjük, megértjük és kifejezzük az érzéseinket és az érzelmeinket,
- b) az a képesség, hogy megértjük mások érzéseit és kapcsolatba kerüljünk velük,
- c) az a képesség, hogy kezeljük és kontrolláljuk az érzelmeinket,
- d) az a képesség, hogy kezeljük a változásokat, átalakítsuk és megoldjuk a személyes és interperszonális természetű problémákat,
- e) képesség pozitív érzelmek generálására és az önmotiválásra.

Az érzelmi intelligencia ezen öt összetevőjének mindegyike tartalmaz bizonyos számú érzelmi, személyes és társas képességet és készséget valamint ezek facilitátorait. Az érzelmi és társas szempontból intelligens viselkedést meghatározó képességek a következők:

- **Önbecsülés:** Önmagunk megértésének, elfogadásának és tiszteletben tartásának képesség
- **Magabiztosság:** Az érzelmek, hiedelmek és gondolatok kifejezésének és azok nem destruktív módon történő érvényesítésének képessége
- **Éntudatosság:** Az érzelmek felismerésének és megértésének képessége
- **Stressztűrés:** Az egyén képessége a kedvezőtlen eseményeknek és stresszteli helyzeteknek való ellenállásra, anélkül, hogy „darabokra hullana” azáltal, hogy képes a stresszel aktív és pozitív módon megküzdeni
- **Impulzus-kontroll:** A cselekvésre késztető impulzusnak, drive-nak vagy kísértésnek való ellenállás vagy késleltetés képessége
- **Valóságérzékelés:** A szubjektíven tapasztalt és az objektíven létező valóság felbecsülésének, összevetésének és értékelésének képessége
- **Rugalmasság:** A változó helyzetekhez és feltételekhez történő alkalmazkodás képessége érzelmekben, gondolatokban és viselkedésben
- **Problémamegoldás:** A problémák azonosításának és értelmezésének, továbbá azok lehetségesen hatékony megoldásainak létrehozásának és végrehajtásának képessége
- **Empátia:** Mások érzéseinek megértése és megbecsülése
- **Interperszonális viszony:** Kölcsönösen kielégítő interperszonális viszonyok kialakításának és fenntartásának képessége, mely viszonylatokra érzelmi közelség, az érzelmek nyújtásának és fogadásának kiegyenlítetttsége jellemző

Az érzelmi és társas szempontból intelligens viselkedést további öt tényező segíti, facilitálja. Ezek az alábbiak:

- **Optimizmus:** Az élettel szembeni pozitív attitűd fenntartásának képessége szerencsétlenségek és sorcsapások esetén is
- **Önmegvalósítás:** Az egyén potenciális képességeinek, tehetségének realizálási képessége

- **Boldogság:** Az a képesség, hogy az egyén elégedett legyen az életével, az élet napos oldalát lássa, örömet találjon önmagában és másokban, képes legyen rá, hogy jól érezze magát
- **Függetlenség:** Az önirányítottság és önuralom képessége az egyén gondolkodásában és cselekedeteiben és a másoktól való érzelmi függetlenség képessége
- **Társas felelősségtudat:** Az egyén valamely társadalmi csoportban való kooperatív, közreműködő és konstruktív részvételének képessége

Konzisztensen a modellel, az, hogy az egyén érzelmi és társas szempontból intelligens, azt jelenti, hogy képes megérteni és hatékonyan kifejezni az érzéseit és az érzelmeit; megért másokat és együttműködik velük, továbbá sikeresen küzd meg a mindennapok követelményeivel, változásaival és elvárásaival. Ez elsősorban azon az intraperszonális képességen alapul, hogy az egyén tudatosan szemléli, megérti és elfogadja magát, miközben megérti mások erősségeit és gyengeségeit, továbbá ki tudja fejezni az érzéseit és a gondolatait nem destruktív módon. Interperszonális szinten az érzelmi és társas intelligencia magába foglalja azt a képességet, hogy az egyén tudatában van mások érzéseinek, érzelmeinek és szükségleteinek továbbá képes kialakítani és fenntartani kooperatív, konstruktív és kölcsönösen kielégítő kapcsolatokat. Végezetül, érzelmi és társas szempontból intelligensnek lenni azt is jelenti, hogy az egyén képes hatékonyan kezelni a személyes, társas és környezeti változásokat azáltal, hogy realiztikusan és rugalmasan kezeli a váratlan helyzeteket, oldja meg problémákat és hozza meg a döntéseket. Ahhoz, hogy ez működjön, szükséges, hogy kezelni tudjuk az érzelmeinket -így azok értünk és nem ellenünk dolgoznak- megfelelően optimisták, pozitív beállítottságúak és önmotiváltak legyünk (Bar-On, 1997, 2006).

Bar-On elméletében összekapcsolja a mentális képességeket, mint pl. az érzelmi éntudatosság olyan más -a mentális képességektől különböző személyiségjellemezőkkel, mint függetlenség, az önbecsülés vagy a hangulat. A modell átfogó jellege és széles látóköre ellenére Bar-On óvatosan fogalmazza meg a modellel kapcsolatos elvárásait. Az érzelmi intelligencia szerinte csak lehetőséget jelent a sikerek eléréséhez és nem magát a sikert jelenti.

Bar-On az érzelmi és társas szempontból intelligens viselkedés mérésére dolgozta ki az Emocionális Intelligencia Kérdőívet. A Bar-On féle kérdőív a több szerző szerint is az érzelmi intelligencia legátfogóbb önbeszámoló mérőeszköze (Bar-On, 1997; Dawda és Hart 2000).

1.4.3.2.2. Goleman hierarchikus modellje

Goleman (1995) az érzelmi intelligenciát kezdetben öt összetevő:

- az érzelmek felismerése,
- az érzelmek kezelése,
- önmotiválás,
- mások érzelmeinek felismerése,
- kapcsolatkezelés- együtteseként írta le.

Az érzelmek felismerése magában foglalja az érzések pillanatról pillanatra történő felismerését és monitorozását. Az érzelmek kezelése az érzelmek megfelelő kezelését jelenti, azt a képességet, hogy lecsillapodjon és megnyugodjon az egyén, továbbá azt, hogy megszabaduljon a szorongástól, a szomorúság és a lehangoltság érzésétől vagy az ingerlékenységtől. Az önmotiválás, képesség az érzelmek különböző célok elérése érdekében való összerendezésére, a kielégülés elhalasztására, a lobbanékonyság gátlására és arra, hogy az „áramlás” állapotába kerüljön az egyén. Mások érzelmeinek felismerése magában foglalja az empátiát és a mások szükségleteire, igényeire és akaratára való ráhangolódást. A kapcsolatkezelés a mások érzelmeinek kezelésében való jártasságot és a más személyekkel való kapcsolattartás könnyedségét jelenti (Goleman, 1995).

Goleman (1998) a későbbiekben átalakította és kiegészítette az érzelmi intelligenciáról vallott eredeti elképzelését, kibővítve az érzelmi intelligenciát alkotó képességek és tulajdonságok körét. Az érzelmi intelligencia öt dimenzióját huszonöt különböző kompetenciára bontotta le (lásd 1.4.3.2.2.1. sz. táblázat).

Goleman (1998) ezzel a kibővítéssel még jobban kiszélesítette az érzelmi intelligencia fogalmát, a személyiség nagyon különböző összetevőit egymás mellé rendelve.

Goleman szemben Bar-Onnal, a modellje prediktív validitásával kapcsolatban rendkívüli elvárásokat támaszt. Úgy véli az érzelmi intelligencia határozza meg az otthon, az iskolában és a munkában elért sikereket. A fiatalok közt az érzelmi intelligencia magasabb foka kevesebb durvaságot és agressziót, nagyobb népszerűséget és a tanulmányokban való jobb előrehaladást eredményez. A munkahelyen a fejlett érzelmi intelligencia segíti a csapatmunkát, az együttműködést és a hatékonyabb munkavégzést. Még általánosabban fogalmazva, Goleman szerint, az érzelmi intelligencia az élet minden területén meghatározó előnyt jelent (Goleman, 1995, 1998).

Éntudatosság:	Pontos önértékelés Önbizalom
Önszabályozás	Önkontroll Megbízhatóság Lelkiismeretesség Alkalmazkodóképesség Újítás
Motiváció	Teljesítménymotiváció Elkötelezettség Kezdeményezés Optimizmus
Empátia	Mások megértése A másokban rejlő lehetőségek kiaknázása Szolgáltatékészség A változatosság kihasználása Politikai tudatosság
Társas készségek	Befolyásolás Kommunikáció Konfliktuskezelés Vezetői készségek A változás elősegítése Kapcsolatok építése Közreműködés Együttműködés Csapatkészségek

14.3.2.2..sz. táblázat: Goleman modellje

2. A KUTATÁS BEMUTATÁSA

2.1 KUTATÁSI CÉLKITŰZÉS

Jelen vizsgálat célja, hogy egészséges, nem klinikai populációhoz tartozó főiskolai hallgatók körében feltárja a szubjektív érték kategóriák (extrinzik és intrinzik értékek) és a vallásosság/spiritualitás (vallásosság szubjektív megítélése és mindennapi spirituális tapasztalatok) előfordulásának jellemzőit és azok összefüggését a mentális egészség mutatóival (szubjektív jóllét és érzelmi intelligencia).

Választ kerestünk arra a kérdésre, hogy az intrinzik és extrinzik értékek valamint a vallásosság és a spiritualitás milyen szerepet játszanak a mentális egészség kialakításában és fenntartásában.

A mentális egyensúly felbomlásával összefüggő számos betegség, így pl. a szorongás, a depresszió, és a stresszel kapcsolatos megbetegedések társadalmi, gazdasági és szociális terhei igen súlyosak. Valamennyi fejlett országban az utóbbi években tendenciaként jelentkezett: a mentális betegségek robbanásszerű növekedése és a probléma tömegjelenséggé válása valamint a pszichiátria felől a mentális egészség felé fordulás paradigmaváltása. A fenti jelenségek az egészségügyi statisztikákban is tükröződnek: az össznépeség körében egy-egy éven belül 15-20%-os a diagnosztizálható mentális zavarok aránya. Az ezen zavarokkal kapcsolatos terhek csökkentése a prevención keresztül valósulhat meg. A primer prevenció a kockázati tényezők redukcióját és a védőfaktorok erősítését, továbbá a mentális zavarok előfordulásának visszaszorítását tűzi ki célul.

Bár, a mentális egészségvédelmet –az érzelmi és szociális jóllét védelmét és fenntartását- a politikusok retorikai szinten elismerik, a terület azonban mégsem élvez kellő prioritást. A WHO Európai Miniszteri Konferenciáján a Mentális Egészségről (Helsinki, 2005. január 12-15.) nyilatkozat született a mentális egészségről –szembenézve a kihívásokkal, megoldásokat keresve- melynek preambulumban az Egészségügyi Világszervezet Európai Régió tagállamainak Egészségügyi Miniszterei és a WHO Európai Regionális Igazgatója kijelentik, hogy a mentális egészség és jólét alapvető jelentőségű az egyének és közösségek életminősége szempontjából; továbbá hangsúlyozzák a mentális egészség megőrzésének és a mentálhigiénés problémák megelőzésének fontosságát a személyes erősségekre és lehetőségekre történő fókuszálás, a rugalmasság megerősítése és a külső protektív tényezők fejlesztése révén.

Mindezek ellenére azonban jelenleg a mentális egészségvédelemre és prevencióra fordított összeg aránytalanul kevés a mentális betegségek kezelésének költségéhez képest. Az egészségügyi költségvetésnek a mentálhigiéné és egészségvédelem területére fordított finanszírozása Magyarországon 8%, a prevenciós programok hozzáférhetősége meglehetősen csekély (European Network for Mental Health Promotion and Mental Disorder Prevention, 2006).

Vizsgálatunk eredményeivel szeretnénk hozzájárulni a fiatalok mentális egészségével foglalkozó primer prevenciós programok hatékonyságához, valamint hasznos ismereteket nyújtani a fiatal felnőttekkel foglalkozó szakemberek munkájához.

Az egészséges fiatalok körében, primer prevenciós célból végzett vizsgálatok azáltal segíthetik a mentálhigiénés szakembereket egészségfejlesztő munkájukban, hogy feltérképezik a mentális egészséget veszélyeztető, illetve támogató tényezőket. A preventív faktorok kialakítása és fejlesztése segítséget nyújthat a mindennapi életben jelentkező stresszteli eseményekkel való megküzdéshez és az egészséges pszichológiai állapot, a lelki egyensúly megteremtéséhez és megőrzéséhez.

2.2. VIZSGÁLATI HIPOTÉZISEK

A vizsgálati hipotéziseinket a kutatási célkitűzésben felvetett kérdéseknek megfelelően fogalmazzuk meg.

Az egyéni aspirációk és a szubjektív jóllét kapcsolata

- A szubjektív jóllét szintjében nem mutatkoznak nemi különbségek (Diener és mtsai.1999, Szondy 2004).
- A főiskolai hallgatók számára (a magyar reprezentatív mintának megfelelően) az intrinzik célok, ezen belül is az egészség, a személyes növekedés és a társas kapcsolatok bizonyulnak a legfontosabbnak (V. Komlósi és mtsai. 2006).
- Az egyéni aspirációk fontosságának a megítélésében jelentős különbség lesz a nemek között, nők fontosabbnak tartják az intrinzik aspirációkat és az imázst, a férfiak pedig a gazdagságot (V. Komlósi és mtsai. 2006).
- Az intrinzik aspirációk közül (az egészség után) a nők számára a társas kapcsolatok, a férfiak számára a személyes növekedés lesz a fontosabb (V. Komlósi és mtsai. 2006).

- Az intrinzik célok növelik, az extrinzik célok csökkentik a szubjektív jóllét szintjét (Kasser és Ryan 1993, 1996, Sheldon és Elliot 1999).
- Mind az intrinzik, mind az extrinzik aspirációk megvalósultsága és valószínűsége pozitív kapcsolatban áll szubjektív jóllét összetevői közül az étellel való elégedettséggel (Szondy 2004).
- Az egyéni aspirációk mindhárom szintje (fontossága, valószínűsége, megvalósultsága) szoros kapcsolatot mutat a szubjektív jóllét egyes mutatóival.

Az egyéni aspirációk és az érzelmi intelligencia kapcsolata

- A nemek között nincs jelentős mértékű eltérés az összesített érzelmi intelligencia tekintetében (Bar-On, 1997, Dawda és Hart, 2000).
- Az érzelmi intelligenciát alkotó egyes képességek tekintetében jelentős különbségek mutathatók ki a nemeknél. A nők jobbak az interperszonális készségek területén, mint a férfiak, ez utóbbiaknak jobb az intraperszonális kapacitásuk, jobban kezelik az érzelmeiket és jobb az adaptációs készségük (Bar-On, 1997).
- Az érzelmi intelligencia összetevőit alkotó egyes alskálákat nézve a nők szignifikánsan alacsonyabb értékeket érnek el a Függetlenség és Optimizmus és magasabbat a Társas felelősségtudat tekintetében, mint a férfiak (Dawda és Hart, 2000).
- Az intrinzik személyes törekvések, ezen belül is az egészség, a személyes növekedés és a társas kapcsolatok és a társadalmi felelősségvállalás szignifikáns mértékű pozitív irányú kapcsolatban állnak az érzelmi intelligencia mutatóival (Kasser és Ryan, 1993; Sheldon és Kasser, 1995).
- Az intrinzik személyes törekvések, ezen belül is az egészség, a személyes növekedés és a társas kapcsolatok és a társadalmi felelősségvállalás szignifikáns mértékű pozitív irányú kapcsolatban állnak az optimizmus és boldogság alskálákkal (Sheldon és Kasser, 1995).
- Az extrinzik személyes törekvések, ezen belül is a gazdagság, a hírnév és az imázs szignifikáns mértékű negatív irányú kapcsolatban állnak az érzelmi intelligencia mutatóival, elsősorban az optimizmus és boldogság alskálákkal (Kasser és Ryan, 1993; Sheldon és Kasser, 1995).

- Az intrinzik személyes törekvések pozitív irányú szignifikáns kapcsolatot mutatnak az intraperszonális EQ-n belül az önbecsülés, érzelmi éntudatosság és az önmegvalósítás képességével (Bar-On, 2001).
- A személyes törekvések és az érzelmi intelligencia kapcsolata eltérő mintázatot mutat a nőknél és a férfiaknál.

Vallásosság, spiritualitás és a szubjektív jóllét kapcsolata

- A nők körében magasabb a vallásos/spirituális értékeket valló és gyakorló egyének aránya, mint a férfiak körében (Beit-Hallahmi, Argyle 1997; David, Smith, Marsden, 2001; Kopp, Székely és Skrabski, 2004).
- A kulturális és társadalmi eltérések miatt a magyar főiskolai hallgatók körében a mindennapi spirituális tapasztalatok előfordulási arányai és szerkezete is más mintázatot mutat, mint amit a 2004-es GSS (General Social Survey) vizsgálat során az amerikai átlagpopulációra jellemzőnek találtak (Underwood, 2006).
- A magukat nagyon vallásosnak tartó főiskolai hallgatókra a spiritualitás inkább jellemző lesz, mint a vallásosság szubjektív megítélése alapján az ateista kategóriába került hallgatókra (David, Smith és Marsden, 2001).
- A vallásos/spirituális értékek magasabb szintje a szubjektív jóllét magasabb szintjével jár együtt (Sheldon és Elliot, 1999; Kass és mtsai., 1991).
- A spiritualitás és a szubjektív jóllét kapcsolata eltérő mintázatot mutat a nőknél és a férfiaknál.

Vallásosság, spiritualitás és az érzelmi intelligencia kapcsolata

- A magukat szubjektíven vallásosabbnak tartó személyek (főiskolai hallgatók) szenzitívebbek, empatikusabbak és nyitottabbak az érzelmeikre, mint akik kevésbé tartják magukat vallásosnak (Wiebe és Fleck, 1980).
- Az érzelmi intelligencia pozitív összefüggést mutat a vallásos/spirituális értékekkel. Különösen azok az érzelmi készségek és képességek mutatnak szorosabb kapcsolatot a spirituális értékekkel, amelyek magukban foglalják a saját érzelmeink megértését és az érzelmek közti diszkriminálást, továbbá azt a képességet, hogy empátiát érezzünk mások iránt és képesek legyünk átvenni annak szempontjait (Peak, 2006).
- A spiritualitás és az érzelmi intelligencia kapcsolata eltérő mintázatot mutat a nőknél és a férfiaknál.

2.3. MÓDSZEREK

2.3.1. Mintavétel

Az adatgyűjtés a Nyíregyházi Főiskola hallgatói körében történt, minden karon véletlenszerűen kiválasztott hallgatók körében. A részvétel minden egyes esetben önkéntes alapon, a hallgató beleegyezésével történt. Az önkitöltéses kérdőíveket előadás keretében, a kutatók irányításával vettük fel.

A vizsgálatban 750 főiskolai hallgató vett részt, közülük 712 főnek volt értékelhető a kitöltött kérdőíve. (545 nő, 167 férfi).

A szakok szerinti megoszlás a következőképpen alakult: 242 fő gazdasági szakos, 165 fő humán szakos tanár, 115 fő reálszakos tanár, 77 fő szociálpedagógia szakos, 67 fő művészeti tanár szakos és 46 fő tanító szakos hallgató.

Az életkor átlaga 19,8 (szórás 1,58. min: 18, max. 27), a medián értéke 20 év volt.

A vizsgálati és kontrollcsoportok kialakítását a vizsgálati mintából mindig az adott kérdésfeltevésnek megfelelő vizsgálati hipotézisek szerint végeztük el (az adott kérdésfeltevéstől függően az egyes vizsgálati minták eltérhettek egymástól), és a „Vizsgálatok eredményei” fejezetben mutatjuk be őket részletesen.

2.3.2. A vizsgálat eszközei

Az adott kérdésfeltevésekkel kapcsolatban, a „*Vizsgálati hipotézisek*” -ben megfogalmazott feltevések megválaszolását elősegítendő, olyan tesztcsomagot állítottunk össze, amely lehetővé tette az adott változók vizsgálatát. A tesztcsomag összeállításánál a következő szempontokat vettük figyelembe:

- a. a teszt alkalmazhatósága, megbízhatósága, érthetősége
- b. a teszt elterjedtsége a szakmában (ettől csak akkor tértünk el, ha az első szempontnak eleget téve, az adott kérdésfeltevés megválaszolását differenciáltabbá tette a kevésbé elterjedt teszt választása)
- c. az egyes tesztek és magának a tesztcsomagnak a kitöltése se vegyen túl sok időt igénybe

A vizsgálati eszközök a következők voltak:

2.3.2.1. Pszichoszociális háttér vizsgálata:

2.3.2.1.1. Háttér Kérdőív

(A kérdőívet lásd az 1. számú függelékben)

A háttér kérdőív a kitöltő szociális hátterének a következő területeit térképezte fel:

Szociodemográfiai tényezők:

- nem
- életkor

Szociokulturális tényezők:

- szak
- lakhely

Vallásosság:

- Milyen vallású, milyen felekezethez tartozik?
- Milyen gyakran jár templomba?
- Mennyire vallásos?

2.3.2.2. Aspirációk vizsgálata:

2.3.2.2.1 Aspirációs Kérdőív (Kasser és Ryan, 1993; V. Komlósi és mtsai, 2006)

(A kérdőívet lásd a 2. számú függelékben)

Deci és Ryan (1985, 2000) öndeterminációs elmélete alkotja a kérdőív elméleti hátterét, mely szerint a személyiség egészséges működését, növekedését, belső integrációját bizonyos veleszületett és univerzális szükségleteknek a kielégítése biztosítja elsősorban. A szerzők három ilyen szükségletet tartanak alapvetőnek: a személy autonómia igénye, pozitív kapcsolatok iránti vágya és kompetens, önirányított cselekvésre való képesség. Ezek az alapszükségletek alkotják a személyiség fő motiváló erőit, melyek kielégítése történhet önmotiválás (intrinzik motívumok) és külső motiválás (extrinzik motívumok) által. A szerzők empirikus kutatások által tárták fel a legjelentősebb intrinzik és extrinzik motívumokat, melyeket aspirációk, életcélok formájában fogalmaztak meg.

A kérdőív a hosszú távú célok és aspirációk feltárására szolgál; összesen 35 aspirációt (cél, motívum) tár fel, amelyek 7 életcél kategória köré szerveződnek, amelyet a kérdőív 7 alskálája jelenít meg, s melyek mindegyikéhez 5-5 tétel tartozik. Ezek a következők:

- Gazdagság
- Hírnév
- Imázs
- Növekedés
- Kapcsolat
- Társadalom
- Egészség

A kérdőívben felsorolt aspirációkat három szempont szerint, egy hétfokozatú Likert-típusú skálán kell megítélnie a vizsgálati személynek:

- Fontosság (Mennyire fontos az Ön számára az adott célkitűzés?)
- Valószínűség (Mennyire valószínű, hogy ez Önnel megtörténik a jövőben?)
- Megvalósultság (A fenti célból eddig mennyit ért el?)

A legfontosabb extrinzik motivációk (aspirációk): gazdagság, hírnév, imázs. A legfontosabb intrinzik motivációk (aspirációk): személyes növekedés, társas kapcsolatok, társadalmi elköteleződés. Kasser és Ryan (1996) szerint az egészség nem tartozik egyértelműen az aspirációk egyik körébe sem. Több külföldi kutatási eredménnyel megegyezően V. Komlósi és munkatársai (2006) hazai mintán az aspirációk faktoranalízisének eredménye alapján az egészséget az intrinzik aspirációk közé sorolták.

A kérdőív értékelésekkor a fenti három szempont alapján kiszámítható az egyes skálák (extrinzik, intrinzik) és az alskálák értéke. További elemzésre ad lehetőséget az Aspirációs Index kiszámítása, ami az extrinzik és intrinzik célok egymáshoz viszonyított arányáról tájékoztat a célok rendszerében.

A kérdőív magyar adaptálása során V. Komlósi és munkatársai (2006) az egyes dimenziók megbízhatóságát kiválóan találták (Cronbach-alfa=0,72-0,91).

2.3.2.3. Vallásosság/spiritualitás vizsgálata

2.3.2.3.1. Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála (Underwood, 2002).

(A kérdőívet lásd a 3. számú függelékben)

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála a transzcendenssel való kapcsolat percepcióját és a transzcendensnek a mindennapi életben való jelenlétét méri.

A skála kialakítása során Underwood tíz kulcsfontosságú dimenziót azonosított. Ezek a következők:

- kapcsolat a transzcendenssel,
- öröm és self transzcendencia érzése,
- erő és vigasz érzése
- béke érzése
- a transzcendens általi támogatottság, isteni segítség érzése,
- isteni szeretet érzése
- áhítat érzése,
- hála és megbecsülés érzése,
- irgalom, könyörületes szeretet érzése
- teljesség, egybeolvadás és közelség

A tíz dimenzió mindegyike egy vagy két itemet tartalmaz:

- A kapcsolat dimenzió két itemet tartalmaz: Érzem Isten jelenlétét és Kapcsolatban érzem magam minden létezővel.
- Az öröm és a self transzcendencia érzése dimenzió egy itemet foglal magába: A templomban töltött idő alatt, vagy más olyan alkalmakkor, amikor kapcsolatban vagyok Istennel olyan örömet érzek, ami kiemel a mindennapi gondokból.

- Az erő és vigasz dimenzió két itemet tartalmaz: Erőt meríték a vallásból vagy a spiritualitásból és Vigaszt találok a vallásban vagy a spiritualításban.
- A béke dimenziója egy itemet tartalmaz: Mély belső békét vagy harmóniát érzek.
- Az isteni segítség dimenzió két itemet tartalmaz: Isten segítségét kérem a napi tevékenységeim közben. Úgy érzem, hogy Isten vezet napi tevékenységeim közben.
- Az isteni szeretet percepciója dimenzió két itemből áll: Közvetlenül érzem Isten szeretetét és Másokon keresztül érzem Isten szeretetét.
- Az áhítat dimenziója egy itemet tartalmaz: Spirituálisan megérint a teremtés szépsége.
- A hála és megbecsülés dimenziója egy tételt tartalmaz: Hálás vagyok az Istentől kapott jótéteményekért.
- A könyörületes szeretet dimenziója két tételből áll: Önzetlenül törődöm másokkal és Elfogadok másokat még akkor is amikor olyan dolgot tesznek, ami szerintem helytelen.
- Az egybeolvadás és közelség dimenziója egy itemből áll: Arra vágyom, hogy közelebb kerüljek Istenhez vagy egybeolvadjak vele.

A válaszkategóriák kivéve a 16. kérdést, a spirituális tapasztalatok gyakoriságra vonatkoznak és egy hatfokozatú Likert típusú skálán jelölhetők meg. A válaszkategóriák a következők: 1=sokszor egy nap, 2=minden nap, 3=a napok többségében, 4=néhanapján, 5=ritkán és 6=soha vagy majdnem soha.

Az utolsó itemhez „általában véve, milyen közel érzi magát Istenhez?” az előbbiektől eltérő válaszkészlet tartozik. A válaszkategóriák a következők: 1=egyáltalán nem érzem közel, 2=kissé közel, 3=nagyon közel, 4=olyan közel, amennyire csak lehetséges.

Azok a személyek, akik alacsonyabb értéket érnek el a skálán, illetve az egyes itemeket tekintve, gyakrabban élnek át mindennapi spirituális tapasztalatokat miközben a magas pontszámok kevesebb spirituális tapasztalatot jeleznek.

A skála megbízhatóságát több vizsgálat is kiválóan találta (Cronbach-alfa=0.94 és 0.95)(Underwood, 2002). A skálát az Egyesült Államokon kívül más országokban is sikerrel alkalmazták már és több nyelvre is lefordították: létezik a skála spanyol, koreai, héber, vietnámi és francia változata.

2.3.2.4. Szubjektív jóllét vizsgálata

2.3.2.4.1. Diener-féle Élettel Való Elégedettség Skála

(A kérdőívet lásd a 4. számú függelékben)

A szubjektív jóllét mérésére egyrészt a Diener-féle élettel való elégedettség skálát használtuk. Diener szerint a szubjektív jóllét arra utal, hogyan értékelik kognitív és affektív szempontból az életüket az egyének. Minden ember ítéletet alkot az életéről, mint egységes egészeiről és annak különböző részterületeiről, mint pl.: a munka, a család, a házasság stb. Így a szubjektív jóllétnek több egymástól független komponense van. A skála ezen összetevők közül a kognitív faktort, az élettel való elégedettséget méri öt állítás segítségével. A vizsgálati személynek egy hétfokozatú skálán kell megjelölni, mennyire tartja igaznak önmagára nézve az adott állítást. Az 1-es fokozat azt jelöli, ha egyáltalán nem, míg a 7-es, ha teljes mértékben egyetért az állítással.

A kérdőív magyar változatát Martos és munkatársai (2006) sikeresen alkalmazták kutatásaik során, a kérdőív megbízhatóságát kiválóan találták (Cronbach-alfa=0,890).

2.3.2.4.2 Berni Szubjektív Jóllét Kérdőív

(A kérdőívet lásd az 5. számú függelékben)

A szubjektív jóllét további aspektusainak feltárását a Berni Szubjektív Jóllét Kérdőív (Grob, 1995) Sallay (Sallay, 2004) által adaptált magyar változatával végeztük. Grob (1995) a szubjektív jóllétnek két dimenzióját írja le, az elégedettséget és a „betegség-létet”.

Az elégedettség összetevői a következők:

- az élettel szembeni pozitív attitűd
- a pozitív önértékelés
- a depresszív hangulat hiánya
- az élet öröme.

Az *élettel szembeni pozitív attitűd* egyrészt az élet pozitív tudatosságát jelenti, azt, hogy a világ dolgaihoz általános pozitív attitűddel közeledik a személy, másrészt a személynek azt a meggyőződését jelenti, hogy ő értelmes életet él.

A *depresszív hangulat* az energia hiányát, a szomorúságot és visszahúzódást mutatja. Ennek a dimenzióknak a hiánya fontos jelzője a szubjektív jóllétnek, az élettel való elégedettségnek.

Az *élet öröme* az élet pozitív értékelését, méltányolását és megbecsülését, valamint a személyes képességek és jellemzők elfogadását jelenti.

A „betegség-lét” két összetevője:

- a személyes problémák
- a szomatikus tünetek és reakciók.

A *személyes problémák* egyrészt azt mutatja be, hogy személyt az utóbbi időben milyen mértékben foglalkoztatják, nyugtalanítják különböző problémák, másrészt megmutatja azt is, hogy miként ismeri fel és fogadja el a szociális környezetében jelentkező problémákat, harmadrészt pedig azt, hogy mennyire érzékeny a problémás helyzetekre a személy.

A *szomatikus tünetek és reakciók* azt jelenti, hogy a személy milyen mértékben hajlamos belső feszültségeit szomatikus tünetekbe átfordítani.

A fentiekkel összhangban a mérőeszköz a szubjektív jóllét hat dimenziójára irányul. Ezek a következők:

- Élettel szembeni pozitív attitűd
- Személyes problémák
- Önértékelés
- Depresszív hangulat
- Szomatikus panaszok
- Az élet örömei

A vizsgálati személynek egy ötfokozatú skálán kell megjelölni, mennyire tartja igaznak önmagára nézve az adott állítást. A kérdőív értékelésekkor összesítjük az egyes dimenziókhoz tartozó pontértékeket –figyelembe véve a fordított tételket- és ez az érték jelzi az egyén élettel szembeni attitűdjének, a személyes problémáknak, az önértékelésnek, a depresszív hangulatnak, a szomatikus tüneteknek és reakcióknak valamint az élet örömeinek szintjét.

A kérdőív magyar adaptálását Sallay (2004) végezte el, az egyes skálák megbízhatóságát jónak találta (Cronbach-alfa=0,69-0,81)

2.3.2.5. Érzelmi intelligencia vizsgálata

2.3.2.5.1. Bar-On-féle Emocionális Intelligencia Kérdőív

(A kérdőívet lásd a 6. számú függelékben)

Az érzelmi intelligencia vizsgálatára a Bar-On-féle Emocionális Intelligencia Kérdőívet (Bar-On, 1997) használtuk. A Bar-On féle modell szerint az érzelmi intelligencia nem kognitív, hanem személyes, érzelmi és szociális képességeket és készségeket foglal magába. Ezek mérésére szolgál az általa összeállított 121 itemet tartalmazó kérdőív. A vizsgálati személyeknek egy Likert típusú ötfokozatú skálán kell bejelölni azt, hogy saját magukra mennyire tartják jellemzőnek az adott állítást. A válaszadási lehetőségek a következők: 1 – egyáltalán nem jellemző, 2 –nem jellemző, 3 – kissé jellemző, 4-jellemző, 5 – nagyon jellemző.

Bar-On hierarchikus modellje az érzelmi intelligencia 15 komponensét különbözteti meg, amelyek öt faktorba rendeződnek. A kérdőív fő skálái (összetett skálák) az öt faktornak, az alskálák a 15 komponensnek felelnek meg. A kérdőív fő és alskálái a következők:

- I. Intrapersonális skálák: Magabiztosság, Éntudatosság, Önbecsülés, Függetlenség, Önmegvalósítás
- II. Interperszonális skálák: Empátia, Társas Felelősségtudat, Interperszonális Viszony
- III. Alkalmazkodást felmérő skálák: Valóságérzékelés, Rugalmasság, Problémamegoldás
- IV. Stresszkezelést felmérő skálák: Stressztűrés, Impulzus-kontroll
- V. Általános Hangulat skálák: Optimizmus, Boldogság

A kérdőív értékelése során –a fordított tételek figyelembevételével- összesítjük az egyes skálák értékeit, majd kiszámítjuk a főskálák értékeit és az összesített érzelmi hányados (EQ) pontszámot. Ennek a hányadosnak az értéke mutatja, hogy az egyén mennyire hatékony az érzelmi és szociális működésben, milyen az érzelmi illetve szociális intelligenciája. Az alskálákon elért magasabb pontszámok a személy hatékonyabb működését jelzik mind a környezeti elvárásokkal és követelményekkel, mind a környezeti nyomással szemben. Az alacsony pontszámok az életben való boldogulás képességének nehézségét jelzik, továbbá érzelmi, szociális és viselkedéses, magatartásbeli problémákra utalnak (Bar-On, 2000).

- Az *intrapersonális* főskálán magas értéket elérő személyek pozitívan értékelik önmagukat és mindazt, amit az életben tesznek; kapcsolatban vannak önműn érzéseikkel, képesek megérteni és kifejezésre juttatni azokat.
- Az *interperszonális* főskálán magas értéket elérő személyek pozitív beállítottságúak, kellemes, szeretetreméltó, étellel teli, eleven, társaságot kedvelő, szociálisan orientált személyek, akik képesek kifejezni az érzéseiket.
- Az *adaptációt* felmérő skálákon magas pontszámot mutató személyek flexibilisek, realiztikusak és hatékonyak a problémahelyzetek megértésében és képesek adekvát megoldási módok kidolgozására.
- A *stresszkezelést* felmérő skálákon magas pontszámot mutató személyek csendesek, nyugodtak, ritkán impulzívok és jól dolgoznak akkor is, ha nagy nyomásnak vannak kitéve.
- Az *általános hangulat* skálákon magas pontszámot mutató személyek jókedvűek, derűsek, vidámak, reménykedők, bizakodók és alapvetően optimista beállítottságúak.

A kérdőív fő és alszkáláinak item homogenitását és belső konzisztenciáját több vizsgálat jónak találta (Cronbach-alfa=0,69 és 0,89 között) (Bar-On, 1997, Dawda és Hart, 2000). A kérdőív megbízhatósága egy hónapos időtartamra vonatkozóan megfelelőnek bizonyult ($r=0,85$) (Bar-On, 2000)

2.3.2.6. A tesztfelvétel körülményei

A kutatásban való részvétel minden esetben önkéntes alapon, a hallgató beleegyezésével történt. Az önkítöltéses kérdőíveket dupla előadás (1 óra 30 perc) keretében, a kutatók irányításával vettük fel.

A hallgatók részéről a tesztcsomag kitöltése átlagosan egy órát vett igénybe, a leggyorsabb hallgató 55 perc, a leglassabb 1 óra 30 perc alatt töltötte ki a teszteket.

A tesztfelvételre 2006. év október, november hónapjaiban valamint 2007. év februárjában került sor.

2.3.3. Statisztikai elemzés

A leíró statisztika, korreláció és a lineáris regresszió-analízis mellett, a különböző szempontok alapján kialakított csoportok összehasonlító statisztikai vizsgálatához kétmintás t-próbát alkalmaztunk. Az adatok feldolgozása az SPSS for Windows 12.0 statisztikai programcsomag felhasználásával történt.

2.4. A VIZSGÁLATOK EREDMÉNYEI

2.4.1. Az egyéni aspirációk és a szubjektív jóllét kapcsolata

Minta

A vizsgált minta egésze (n=712, 545 nő, 167 férfi).

A vizsgálati csoportok kialakításának szempontjai

A vizsgálati csoportok kialakításánál az Aspirációs Kérdőív Intrinzik és Extrinzik Aspirációk Összesített Mutató skáláin elért eredményeket vettük figyelembe, ezen belül is azt, hogy a minta melyik kvartilisébe tartoztak a hallgatók (2.4.1.1. táblázat).

Az adott skálán alacsonyabb értékeket elérő csoportba kerültek azok a hallgatók, akik az adott skálán elért eredményeik alapján a minta első kvartilisébe, a magasabb értékeket elérők csoportjába pedig azok, akik a minta negyedik kvartilisébe estek.

	Kvartilisek	
	Első	negyedik
Intrinzik Aspirációk:		
Fontosság	114	130
Intrinzik Aspirációk: valószínűség	94	115
Intrinzik Aspirációk: megvalósultság	74	100
Extrinzik Aspirációk:		
Fontosság	52	72
Extrinzik Aspirációk: valószínűség	46	66
Extrinzik Aspirációk: megvalósultság	36	56

2.4.1.1. táblázat

Az Aspirációs Kérdőív Intrinzik és Extrinzik Aspirációk Összesített Mutató skáláin elért eredmények a kvartilisei

Az intrinzik aspirációk fontosságának a vizsgálatok az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 180 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 189 fő került.

Az intrinzik aspirációk valószínűségének a vizsgálatok az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 172 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 180 fő került.

Az intrinzik aspirációk megvalósultságának a vizsgálatok az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 177 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 175 fő került.

Az extrinzik aspirációk fontosságának a vizsgálatok az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 177 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 189 fő került.

Az extrinzik aspirációk valószínűségének a vizsgálatkor az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 175 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 169 fő került.

Az extrinzik aspirációk megvalósultságának a vizsgálatkor az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 177 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 171 fő került.

A vizsgálat eszközei

A személyes törekvések vizsgálata:

Aspirációs Kérdőív

A szubjektív jóllét vizsgálata:

Diener-féle Élettel Való Elégedettség Skála

Berni Szubjektív Jóllét Kérdőív

Eredmények

Leíró és összehasonlító statisztika

Az Aspirációs Kérdőívben elért eredményeknek a leíró és összehasonlító statisztikáját a 2.4.1.2. táblázat mutatja be.

A teljes mintát figyelembe véve, az egyes aspirációk fontosságát nézve az egészség, a személyes növekedés és a társas kapcsolatok kategóriáiban kaptuk a legmagasabb pontszámokat. Ezek az aspirációk a legtöbb válaszadó számára nagyon fontosak, amit az is jelez, hogy az egészségnél és társas kapcsolatoknál volt a legalacsonyabb a szórás (a személyes növekedésnél talált igen magas szórás viszont az ezen a területen mutatkozó nagy egyéni eltérésekre utal). A legkevésbé fontos életcélként a három extrinzik aspirációt: a hírnevet, a gazdagságot és az imázst tartották a vizsgálati személyek. Összességében az intrinzik aspirációk előnyben részesülnek az extrinzik aspirációkkal szemben főiskolai hallgatóknál. Ezek az eredmények nagymértékben megegyeznek V. Komlósi és munkatársai (2006) reprezentatív mintán végzett kutatásának eredményeivel (kivéve a személyes növekedés esetében talált szórás értéket, amit ők alacsonynak találtak). Szondy (2004) késői serdülőkorban (átlagéletkor: 17,38) szintén az intrinzik aspirációkat találta jellemzőbbnek az általa vizsgált korosztályra, a következő sorrendben: társas kapcsolatok, egészség, személyes növekedés, melyet a társadalmi felelősség követett. Serdülők esetében is az extrinzik aspirációk kerültek a legkevésbé fontos életcélok közé, a gazdagságot, az imázst és végül a hírnév követte.

	Teljes minta (n=712)		Nők (n=545)		Férfiak (n=167)	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Intrinzik Összesített Mutató: fontosság	121,5***	11,7	122,8	10,3	117,3	14,8
Intrinzik Összesített Mutató: valószínűség	103,7***	16,1	105,2	14,9	98,8	18,6
Intrinzik Összesített Mutató: megvalósultság	86,9**	19,7	88,1	19,2	82,9	20,1
Növekedés: fontosság	32,3	13,2	32,1	8,4	32,6	22,8
Növekedés: valószínűség	26,8*	4,7	27,1	4,5	26	5
Növekedés: megvalósultság	21,8	5,5	22	5,5	21,1	5,6
Társas kapcsolat: fontosság	32***	3,2	32,3	2,8	30,1	4,4
Társas kapcsolat: valószínűség	28,5***	4,7	29	4,2	26,8	5,8
Társas kapcsolat: megvalósultság	24,5***	9,4	25,7	9,4	22,6	7,2
Társadalmi felelősség: fontosság	25,6*	5,8	25,9	5,6	24,5	6,4
Társadalmi felelősség: valószínűség	22,3**	5,7	22,7	5,6	21	5,9
Társadalmi felelősség: megvalósultság	16,7	6,1	17	6	16,1	6,1
Egészség: fontosság	32,3***	3,4	32,7	2,9	31	4,5
Egészség: valószínűség	26,1***	5,5	26,6	5,3	24,5	6,1
Egészség: megvalósultság	23,5*	6,5	23,8	6,4	22,4	6,8
Extrinzik Összesített Mutató: fontosság	64,7	17,1	64,6	17,2	65,1	16,9
Extrinzik Összesített Mutató: valószínűség	56,6	14,2	56,6	14	56,4	14,8
Extrinzik Összesített Mutató: megvalósultság	46,2	14,2	46,1	13,8	46,7	15,5
Gazdagság: fontosság	22,8	5,6	23,6	5,7	24,1	5,4
Gazdagság: valószínűség	19,9	5,1	19,8	5	20,3	5,5
Gazdagság: megvalósultság	15,1	5,5	15	5,4	15,2	5,9
Hírnév: fontosság	17**	7,3	16,6	7,2	18,4	7,4
Hírnév: valószínűség	14,9***	5,9	14,5	5,7	16,4	6,3
Hírnév: megvalósultság	11,5***	5	11,1	4,7	12,9	5,7
Imázs: fontosság	23***	6,7	23,8	6,6	20,6	6,7
Imázs: valószínűség	21,1***	5,9	21,7	5,8	19,3	6,1
Imázs: megvalósultság	19,4*	6,3	19,7	6,2	18,3	6,5

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

2.4.1.2. táblázat

Az Aspirációs Kérdőívben elért eredmények a leíró és összehasonlító statisztikája

Ha a fontossági sorrendet a nemek szerint vizsgáljuk, akkor mindkét nemnél kisebb hangsúlyeltolódással az intrinzik aspirációk túlsúlyát látjuk. Míg a nőknél az egészség, társas kapcsolatok és a személyes növekedés a sorrend, addig a férfiaknál a személyes növekedés kerül az első helyre, melyet az egészség és a társas kapcsolatok kategóriája követ. A társadalmi elköteleződés mindkét nem esetében a negyedik a fontossági sorrendben. A nőknél ezután kb. azonos átlagértékekkel az imázs és a gazdagság következik, míg a férfiaknál a gazdagság megelőzi az imázst. Mindkét nem esetében a hírnév foglalja el a legutolsó helyet a fontossági sorrendben. Az extrinzik aspirációk terén kapott eredményeink megegyeznek V. Komlósi és munkatársai (2006) kutatási eredményeivel. Az intrinzik aspirációknál ők mindkét

nemnél az egészséget találták a legfontosabb kategóriának, melyet a nőknél a társas kapcsolat, a férfiaknál pedig a személyes növekedés követett. Az összehasonlító statisztikai elemzés (kétmintás t-próba) alapján a nők szignifikánsan magasabb pontszámot értek el az intrinzik aspiráció (összesített mutató), az egészség, a társas kapcsolatok, az imázs és a társadalmi elkötelezettség terén. Ezzel szemben a hírnév tekintetében a férfiak adtak magasabb pontszámot. Szondy (2004) is ugyanezt a különbséget mutatta ki a nemek között késői serdülők korban, kivéve a férfiaknál a hírnév fontosságát mutató magasabb értékeket. Nem volt jelentős különbség a nemeknél az extrinzik aspiráció (összesített mutató), a személyes növekedés és a gazdagság fontosságának a megítélése terén. Ezek az eredmények csak részben egyeznek meg V. Komlósi és munkatársai (2006) reprezentatív mintán végzett kutatási eredményeivel. Náluk a férfiak a gazdaságra és vagyonra irányuló aspirációk, a nők az imázs, a személyes növekedés, a társas kapcsolatok, a társadalmi elkötelezettség és az egészség területén értek el szignifikánsan magasabb pontszámokat, mint a másik nem.

A teljes mintát figyelembe véve, az egyes aspirációk valószínűségét nézve szintén az intrinzik aspirációk esetében kaptuk a legmagasabb értékeket, a társas kapcsolatok, személyes növekedés és egészség sorrendben. Ezt a társadalmi elkötelezettség követi, végül az extrinzik aspirációk következnek imázs, gazdagság és hírnév sorrendben. Ugyanezt a sorrendet találta Szondy (2004) késői serdülőkorban. Ha a valószínűségi sorrendet a nemek szerint vizsgáljuk, akkor a nőknél a teljes mintánál talált tendenciát tudjuk megerősíteni. Férfiaknál csak egy helyen van kisebb eltérés, ők a gazdagságot az imázs elé helyezték. Az összehasonlító statisztikai elemzés az egyes aspirációk valószínűségének a megítélése területén is a fontosság megítélésénél kapott nemi eltéréseket mutatta, kivéve, hogy a személyes növekedés lehetőségét a nők szignifikánsan magasabbra értékelték, mint a férfiak.

Az egyes aspirációk megvalósulását a teljes mintára nézve is az intrinzik aspirációk esetében találtuk a legmagasabb értékeket, a következő sorrendben: társas kapcsolatok, egészség és személyes növekedés. Ezt negyedikként egy extrinzik aspiráció, az imázs, majd a társadalmi elkötelezettség, a gazdagság és hírnév követte. Ez a sorrend független volt a nemi hovatartozástól. Szondy (2004) a megvalósultság tekintetében -némi hangsúlyeltolódással- szintén hasonló mintázatot talált késői serdülőkorban: egészség, társas kapcsolatok, személyes növekedés, imázs, társadalmi felelősség, gazdagság, hírnév. Az összehasonlító statisztikai elemzés az egyes aspirációk valószínűségének a megítélése területén a fontosság megítélésénél kapott nemi eltéréseket mutatta, kivéve, hogy a társadalmi elkötelezettség terén a megvalósultság tekintetében nem volt jelentős különbség a nemek között.

Az egyes aspirációk valószínűségét és megvalósulását sajnos nem tudtuk a reprezentatív mintával összevetni, mivel V. Komlósi és munkatársai (2006) tanulmányukban nem közöltek erre vonatkozó adatokat.

A Diener-féle Élettel Való Elégedettség Skálán és a Berni Szubjektív Jólét Kérdőívben elért eredményeknek a leíró és összehasonlító statisztikáját (minta egészére és külön a nemek szerint) a 2.4.1.3. táblázat mutatja be (az egymással való összehasonlíthatóság miatt az átlagok és a szórások a vizsgált skálákon belül egy állításra adott értékeket jelölik).

	Teljes minta (n=712)		Nők (n=545)		Férfiak (n=167)	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Diener-féle Élettel Való Elégedettség Skála	4,38	1,22	4,40	1,20	4,34	1,28
Berni Szubjektív Jólét Kérdőív: Az élettel szembeni pozitív attitűd	3,46	0,65	3,46	0,64	3,47	0,67
Berni Szubjektív Jólét Kérdőív: Személyes problémák	2,75	0,85	2,77	0,9	2,67	0,70
Berni Szubjektív Jólét Kérdőív: Szomatikus tünetek és reakció	2,15***	0,75	2,21	0,75	1,96	0,71
Berni Szubjektív Jólét Kérdőív: Önértékelés	4,45	0,87	4,45	0,85	4,47	0,92
Berni Szubjektív Jólét Kérdőív: Depresszív hangulat	2,16	0,70	2,14	0,68	2,24	0,74
Berni Szubjektív Jólét Kérdőív: Az élet öröme	3,46	0,66	3,46	0,64	3,42	0,74

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

2.4.1.3. táblázat

A Diener-féle Élettel Való Elégedettség Skálán és a Berni Szubjektív Jólét Kérdőívben elért eredmények leíró és összehasonlító statisztikája

A Diener-féle élettel való elégedettség vizsgálatokor Diener és munkatársai (1999) egyetemi hallgatónál 4,7-es átlagot (szórás=1,28) találtak. A főiskolai hallgatónál mi ennél kicsit alacsonyabb értékeket mértünk, mely a hétfokozatú Likert-típusú skálán közepes értéknek felelt meg.

A Grob-féle elégedettség mutatói közül a legmagasabb értéket az önértékelés területén értek el a főiskolai hallgatók, melyet azonos értékkel az élettel szembeni pozitív attitűd és az élet örömei követtek. A depresszív hangulat skálán elért alacsony érték a depresszív hangulat hiányának jelzője.

A Grob-féle „betegség-lét” mutatói alacsony értékeket jeleztek, melyek közül a személyes problémák mutatója magasabb értéket mutatott, mint a szomatikus reakcióké. Ezek az értékek a – ötfokozatú Likert-skála alapján– az önértékelés esetében magas, az élettel szembeni pozitív attitűd és az élet öröme tekintetében az átlagtól magasabb, a személyes problémák esetében átlagos, a szomatikus tünetek és a depresszív hangulat tekintetében pedig

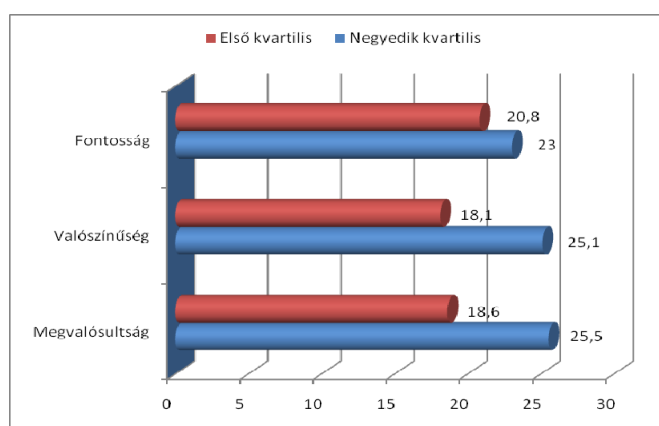
átlagtól alacsonyabb szintnek felelnek meg. Sallay (2005) serdülők körében végzett kutatásai során hasonló értékeket talált, kivéve az önértékelés (átlag=3,57, szórás=0,67) átlagtól alacsonyabb és a depresszív hangulat (átlag=3,68, szórás=0,71) átlagtól magasabb szintjét. Ezek az értékek a serdülőkori változásokkal jól magyarázhatóak, melyek már kevésbé voltak jellemzőek az általunk vizsgált mintára.

A nemek között elvégzett összehasonlító statisztikai vizsgálat eredménye azt mutatja, hogy csak a szomatikus tünetek és reakciók területén volt jelentősebb, szignifikáns mértékű eltérés a nők és a férfiak között. A nők hajlamosabbak ilyen jellegű reakciókra, mint a férfiak ($t=3,944$, $p<0,005$).

Különbségek a szubjektív jóllétben az egyéni aspirációk különböző szintjei szerint

Megvizsgáltuk azt is, hogy az Aspirációs Kérdőív Intrinzik és Extrinzik Aspirációk Összesített Mutató skáláin elért eredmények alapján létrehozott alacsonyabb értékeket (első kvartilis), illetve magasabb értéket (negyedik kvartilis) elérő vizsgálati csoportok között milyen különbségek mutatkoznak a szubjektív jóllét területén.

Az 2.4.1.1. ábra az Aspirációs Kérdőív Intrinzik Aspirációk Összesített Mutató skáláin (fontosság, valószínűség, megvalósultság) elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a Diener-féle étellel való elégedettség területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagait mutatja be.

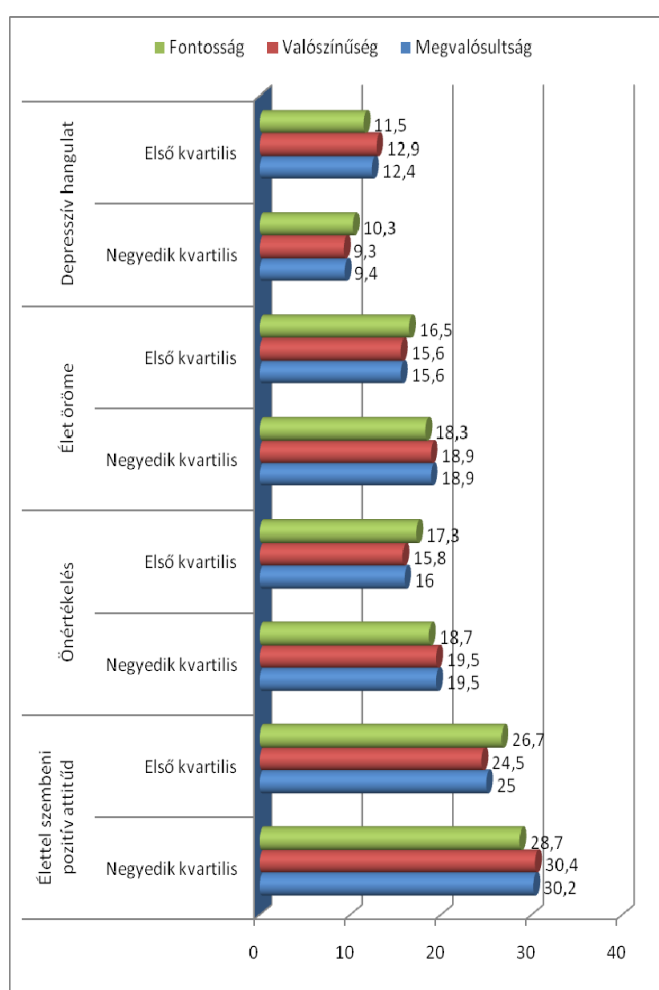


2.4.1.1. ábra

Az Aspirációs Kérdőív Intrinzik Aspirációk Összesített Mutató skáláin (fontosság, valószínűség, megvalósultság) elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a Diener-féle étellel való elégedettség területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagai

Az összehasonlító statisztikai vizsgálat (kétmintás t-próba) szerint az élettal való elégedettség szignifikáns mértékben jellemzőbb azokra a hallgatókra, akik az intrinzik személyes törekvések fontosságát ($t=3,459$, $p<0,001$), valószínűségét ($t=11,938$, $p<0,000$) és megvalósultságát ($t=11,893$, $p<0,000$) tekintve is magasabb értékeket (negyedik kvartilis) értek el, mint az ezeken a skálákon alacsony értékeket elért hallgatókra (első kvartilis).

Az Aspirációs Kérdőív Intrinzik Aspirációk Összesített Mutató skáláin (fontosság, valószínűség, megvalósultság) elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a Grob-féle elégedettség (élettal szembeni pozitív attitűd, önértékelés, élet öröme, depresszív hangulat hiánya) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagait a 2.4.1.2. ábra mutatja be.



2.4.1.2. ábra

Az Aspirációs Kérdőív Intrinzik Aspirációk Összesített Mutató skáláin (fontosság, valószínűség, megvalósultság) elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a Grob-féle elégedettség (élettal szembeni pozitív attitűd, önértékelés, élet öröme, depresszív hangulat) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagai

A két csoport között a Grob-féle elégedettséget mérő minden skálán jelentős, szignifikáns eltérés mutatkozott.

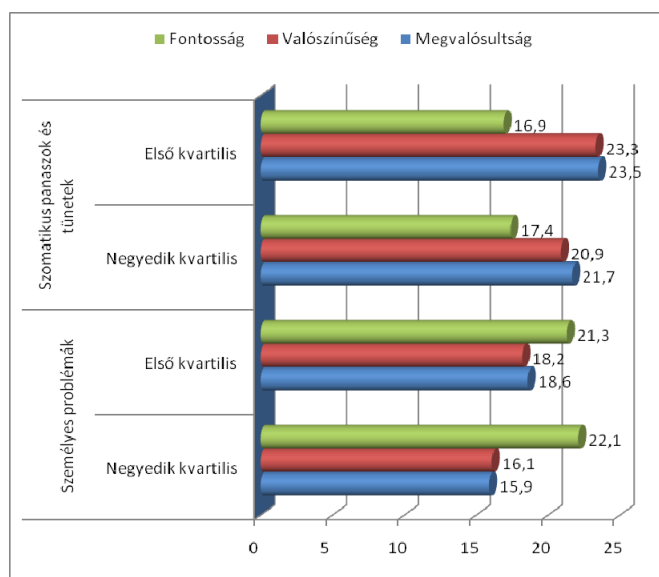
Az étellel szemben pozitívabb attitűdöt szignifikáns szinten jellemzőbbnek találtunk azokra a hallgatókra, akik az intrinzik aspirációkat fontosabbnak ($t=3,546$, $p<0,000$), valószínűbbnek ($t=11,410$, $p<0,000$) és megvalósultabbnak ($t=9,816$, $p<0,000$) tartották.

Szignifikáns szinten magasabb volt az önértékelése is, azoknak a hallgatóknak, akik az intrinzik aspirációkat fontosabbnak ($t=3,806$, $p<0,000$), valószínűbbnek ($t=10,605$, $p<0,000$) és megvalósultabbnak ($t=10,064$, $p<0,000$) tartották.

Az élet örömeire is szignifikáns szinten fogékonyabbnak mutatkoztak azok a hallgatóknak, akik az intrinzik aspirációkat fontosabbnak ($t=5,203$, $p<0,000$), valószínűbbnek ($t=9,996$, $p<0,000$) és megvalósultabbnak ($t=9,872$, $p<0,000$) tartották.

A depresszív hangulat hiánya szintén szignifikáns szinten jobban jellemző volt azokra a hallgatókra, akik az intrinzik aspirációkat fontosabbnak ($t=3,700$, $p<0,002$), valószínűbbnek ($t=10,427$, $p<0,000$) és megvalósultabbnak ($t=8,470$, $p<0,000$) tartották.

A 2.4.1.3. ábra az Aspirációs Kérdőív Intrinzik Aspirációk Összesített Mutató skáláin (fontosság, valószínűség, megvalósultság) elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a Grob-féle „betegség-lét” (személyes problémák, szomatikus tünetek és panaszok) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagait mutatja be.



2.4.1.3. ábra

Az Aspirációs Kérdőív Intrinzik Aspirációk Összesített Mutató skáláin (fontosság, valószínűség, megvalósultság) elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a Grob-féle „betegség-lét”-et (személyes problémák, szomatikus tünetek és panaszok) vizsgáló skálák átlagai

A két csoport között a Grob-féle „betegség-lét”-et mérő mindkét skálán jelentős, szignifikáns eltérés mutatkozott.

Szignifikáns szinten kevesebb személyes problémáról számoltak be azok a hallgatók, akik az intrinzik aspirációkat valószínűbbnek ($t=4,030$ $p<0,000$) és megvalósultabbnak ($t=2,109$, $p<0,036$) tartották. (Az intrinzik aspirációk fontossága tekintetében is jelentkezett ez a tendencia, de nem érte el a szignifikáns mértéket).

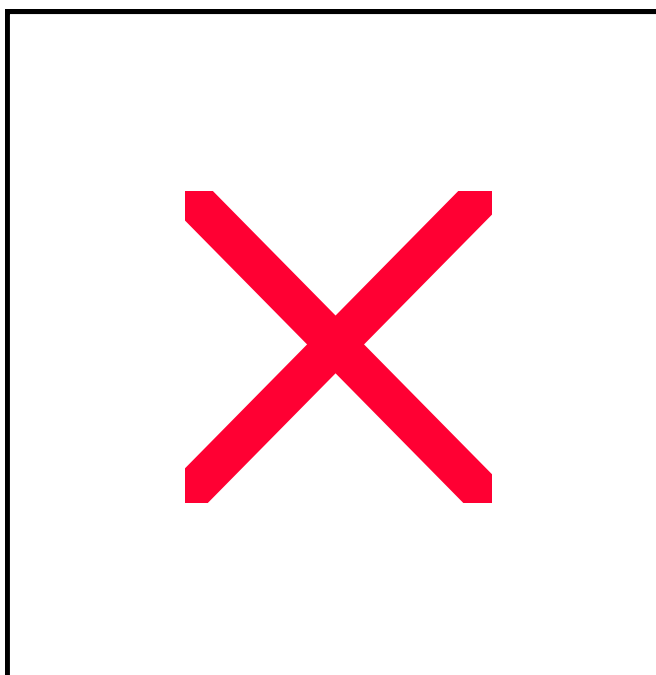
Szignifikáns szinten kevesebb szomatikus panaszról és tünetről számoltak be azok a hallgatók, akik az intrinzik aspirációkat valószínűbbnek ($t=3,269$ $p<0,000$) és megvalósultabbnak ($t=4,162$, $p<0,000$) tartották. (Az intrinzik aspirációk fontossága tekintetében is jelentkezett ez a tendencia, de nem érte el a szignifikáns mértéket).

Az Aspirációs Kérdőív Extrinzik Aspirációk Összesített Mutató skálán az extrinzik aspirációk fontossága alapján kialakított vizsgálati csoportok között a szubjektív jóllét tekintetében a Grob-féle elégedettség skálák közül csak az Élet Öröme, valamint a Grob-féle „betegség lét” Személyes Problémák skálán találtunk jelentős, szignifikáns mértékű különbséget. Az extrinzik aspirációkat fontosabbnak tartó (negyedik kvartilis) hallgatók több személyes problémával küzdenek ($t=2,398$, $p<0,017$), ennek ellenére mégis fogékonyabbak az élet örömeire ($t=2,077$, $p<0,037$), mint ezeket az aspirációkat kevésbé fontosnak tartó (első kvartilis) hallgatók.

A 2.4.1.4. ábra az Aspirációs Kérdőív Extrinzik Aspirációk Összesített Mutató skáláin (valószínűség, megvalósultság) elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a Diener-féle elégedettség és a Grob-féle elégedettség (élettel szembeni pozitív attitűd, önértékelés, élet öröme, depresszív hangulat hiánya) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagait mutatja be.

Az 2.4.1.4. ábra tanúsága szerint az Aspirációs Kérdőív Extrinzik Aspirációk Összesített Mutató skáláin a valószínűség és a megvalósultság megítélése alapján kialakított vizsgálati csoportok között a Diener-féle elégedettség és a Grob-féle elégedettség (élettel szembeni pozitív attitűd, önértékelés, élet öröme, depresszív hangulat) minden területén jelentős, szignifikáns mértékű eltérést találtunk.

A Diener-féle élettel való elégedettséget szignifikáns mértékben jellemzőbbnek találtuk azokra a hallgatókra, akik az extrinzik személyes törekvések valószínűségét ($t=7,599$, $p<0,000$) és megvalósultságát ($t=8,909$, $p<0,000$) tekintve is a magasabb értékeket (negyedik kvartilis) érték el, mint az ezeken a skálákon alacsony értéket elérő hallgatókra (első kvartilis).



2.4.1.4. ábra

Az Aspirációs Kérdőív Extrinzik Aspirációk Összesített Mutató skáláin (valószínűség, megvalósultság) elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a Diener-féle elégedettség és a Grob-féle elégedettség (élettel szembeni pozitív attitűd, önértékelés, élet öröme, depresszív hangulat) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagai

Az élettel szemben pozitívabb hozzáállást szignifikáns szinten jellemzőbbnek találtunk azokra a hallgatókra, akik az extrinzik aspirációkat valószínűbbnek ($t=8,171$, $p<0,000$) és megvalósultabbnak ($t=8,098$, $p<0,000$) tartották.

Szignifikáns szinten magasabb volt az önértékelése is, azoknak a hallgatóknak, akik az extrinzik aspirációkat valószínűbbnek ($t=6,908$, $p<0,000$) és megvalósultabbnak ($t=6,748$, $p<0,000$) tartották.

Az élet örömeire is szignifikáns szinten fogékonyabbnak mutatkoztak azok a hallgatóknak, akik az extrinzik aspirációkat valószínűbbnek ($t=6,733$, $p<0,000$) és megvalósultabbnak ($t=7,319$, $p<0,000$) tartották.

A depresszív hangulat hiánya szintén szignifikáns szinten jobban jellemző volt azokra a hallgatókra, akik az extrinzik aspirációkat valószínűbbnek ($t=4,988$, $p<0,000$) és megvalósultabbnak ($t=4,104$, $p<0,000$) tartották.

Az Aspirációs Kérdőív Extrinzik Aspirációk Összesített Mutató skáláin (fontosság, valószínűség, megvalósultság) elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a Grob-féle „betegség-lét” (személyes problémák, szomatikus tünetek és panaszok) területén nem tudtunk szignifikáns mértékű különbséget kimutatni a vizsgálati csoportok között.

Az egyéni aspirációk és a szubjektív jóllét kapcsolata

Az egyes aspirációk fontossága és az egyes szubjektív jóllét mutatók közötti kapcsolat erősségét a 2.4.1.4. táblázat mutatja be.

	1	2	3	4	5	6	7
Gazdagság	-0,035	-0,027	0,096	-0,007	-0,016	0,130**	0,029
Hírnév	0,058	0,075*	0,109**	0,036	0,031	0,032	0,111**
Imázs	0,125**	0,086*	0,093**	0,015	0,060	-0,020	0,127**
Növekedés	-0,009	0,039	-0,039	0,038	0,071	-0,037	0,068
Kapcsolatok	0,101	0,118**	0,023	0,004	0,086*	0,144**	0,191**
Társadalmi felelősség	0,109**	0,067	0,119**	0,104**	0,040	-0,090	0,137
Egészség	0,110**	0,096*	-0,008	-0,095*	0,164**	-0,140**	0,142**
Intrinzik	0,156**	0,147**	0,062	0,021	0,158**	-0,170**	0,222**
Extrinzik	0,064	0,067	0,107**	0,006	0,037	0,028	0,116**

1= Diener-féle Élettel Való Elégedettség Skála, 2= Az étellel szembeni pozitív attitűd, 3= Személyes problémák, 4= Szomatikus tünetek és reakció, 5= Önértékelés, 6= Depresszív hangulat, 7= Az élet öröme

*=p<0,05, **p<0,01

2.4.1.4. táblázat

Az aspirációk fontossága és az egyes szubjektív jóllét mutatók közötti korrelációk

Az étellel való elégedettség az intrinzik aspirációk célként való kitűzésével mutatta a legszorosabb kapcsolatot. Ezen kívül az imázs, egészség és a társadalmi felelősség is pozitív kapcsolatban állt az étellel való elégedettséggel. Szondy (2004) késői serdülőkorban az étellel való elégedettséggel ezeken túl még a hírnév fontosságát is szoros kapcsolatban állónak találta. Az étellel szembeni pozitív attitűd szintén az intrinzik aspirációk összesített mutatójával, ezen belül is a társas kapcsolatok fontosságával mutatta a legszorosabb kapcsolatot. Ezen túl kevésbé szoros, de még szignifikáns mértékű kapcsolatban állt az egészség célként való kitűzésével. Az extrinzik aspirációk közül a hírnév és az imázs fontossága állt még szorosabb kapcsolatban ezzel a jóllét mutatóval. Az önértékelés szintén az intrinzik aspirációk összesített mutatójával volt szoros kapcsolatban. Ezen belül szorosabb kapcsolatot az egészség fontosságával, kevésbé szoros, de még szignifikáns mértékű kapcsolatot a társadalmi felelősségérzettel mutatott. Az élet öröme mind az intrinzik, mind az extrinzik aspirációk fontosságával szoros kapcsolatot mutatott. Az intrinzik aspirációk közül a társas kapcsolatok és egészség, az extrinzik aspirációk közül az imázs és a hírnév célként való kitűzése volt szoros kapcsolatban ezzel a szubjektív jóllét mutatóval. A depresszív hangulat szoros pozitív kapcsolatot mutatott a társas kapcsolatok és a gazdagság, szoros negatív kapcsolatot az egészség fontosságával, valamint az intrinzik aspirációk összesített mutatójával. A személyes problémák a társadalmi felelősséggel mutatták a legszorosabb kapcsolatot, ezen túl szoros kapcsolatban voltak még az extrinzik aspirációk fontosságával, ezen belül is hírnévvel és az imázssal. A szomatikus tünetek és reakciók szintén a társadalmi

felelősség fontosságával voltak a legszorosabb kapcsolatban, valamint kevésbé szoros negatív kapcsolatban az egészség fontosságával.

Az egyes személyes törekvések elérési valószínűsége igen szoros kapcsolatban volt a szubjektív jóllét általunk vizsgált mutatóival. Az egyes aspirációk valószínűsége és az egyes szubjektív jóllét mutatók közötti kapcsolat erősségét a 2.4.1.5. táblázat mutatja be.

	1	2	3	4	5	6	7
Gazdagság	0,301**	0,352**	-0,115**	-0,128**	0,275**	-0,207**	0,295**
Hírnév	0,229**	0,274**	-0,008	-0,009	0,205**	-0,131**	0,295**
Imázs	0,334**	0,333**	-0,045	-0,083*	0,305**	-0,209**	0,309**
Növekedés	0,450**	0,555**	-0,189**	-0,181**	0,539**	-0,462**	0,452**
Kapcsolatok	0,408**	0,445**	-0,126**	-0,098**	0,395**	-0,381**	0,430**
Társadalmi felelősség	0,266**	0,263**	0,044	0,062	0,191**	-0,249**	0,254**
Egészség	0,340**	0,357**	-0,175**	-0,250**	0,370**	-0,371**	0,302**
Intrinzik	0,455**	0,490**	-0,128**	-0,144**	0,459**	-0,459**	0,449**
Extrinzik	0,323**	0,348**	-0,051	-0,069	0,292**	-0,196**	0,326**

1= Diener-féle Élettel Való Elégedettség Skála, 2= Az étellel szembeni pozitív attitűd, 3= Személyes problémák, 4= Szomatikus tünetek és reakció, 5= Önértékelés, 6= Depresszív hangulat, 7= Az élet öröme

*=p<0,05, **p<0,01

2.4.1.5. táblázat

Az aspirációk valószínűsége és az egyes szubjektív jóllét mutatók közötti korrelációk

A Diener-féle étellel való elégedettség az összes törekvés elérési valószínűségével pozitív kapcsolatot mutatott, melyeken belül a személyes növekedés és a tartalmas emberi kapcsolatok valószínűségével volt a legszorosabb kapcsolatban. Szondy (2004) is ugyanezt a tendenciát találta késő serdülők vizsgálata során. A Grob-féle elégedettség mutatói közül mind a négy igen szoros kapcsolatot mutatott az összes személyes törekvés elérési valószínűségével. Az étellel szembeni pozitív attitűd, az önértékelés és az élet öröme egyaránt pozitív kapcsolatban állt a személyes törekvésekkel. Ezekben belül mind a háromnál a személyes növekedés valószínűségével volt a legerősebb a kapcsolat, melyet az intrinzik aspirációk összesített mutatója és a tartalmas emberi kapcsolatok valószínűsége követett. A depresszív hangulat szintén szignifikáns kapcsolatban állt az összes személyes törekvéssel, azonban ennek a kapcsolatnak a jellege minden esetben negatív volt. A kapcsolatok erőssége azonos tendenciát mutatott a már vizsgált Grob-féle elégedettség mutatókkal, kivéve, hogy ebben az esetben az egészség valószínűsége erősebbnek mutatkozott a tartalmas emberi kapcsolatokénál. A Grob-féle „betegség-lét” mutatói közül a személyes problémák mutatója negatív szignifikáns kapcsolatban állt az összesített intrinzik aspirációkkal, ezen belül is a személyes növekedés, egészség és a tartalmas emberi kapcsolatok valószínűségével, valamint az extrinzik aspirációk közül a gazdagsággal. Ugyanezt a tendenciát mutatta a szomatikus tünetek és reakciók mutatója is, kiegészülve az imázs valószínűségével mutatott kevésbé szoros, de még szignifikáns mértékű kapcsolattal.

Az egyes személyes törekvések megvalósultsága szintén igen szoros kapcsolatot mutatott a szubjektív jóllét általunk vizsgált mutatóival (2.4.1.6. táblázat).

	1	2	3	4	5	6	7
Gazdagság	0,371**	0,300**	-0,076*	-0,089*	0,205**	-0,153**	0,260**
Hírnév	0,236**	0,243**	0,041	-0,012	0,193**	-0,117**	0,232**
Imázs	0,354**	0,335**	0,043	-0,092*	0,311**	-0,206**	0,330**
Növekedés	0,488**	0,496**	-0,140**	-0,147**	0,496**	-0,402**	0,437**
Kapcsolatok	0,229**	0,218**	-0,067	-0,043	0,230**	-0,201**	0,220**
Társadalmi felelősség	0,260**	0,229**	0,061	0,017	0,159**	-0,180**	0,232**
Egészség	0,318**	0,298**	-0,183**	-0,299**	0,322**	-0,290**	0,271**
Intrinzik	0,437**	0,413**	-0,087*	-0,156**	0,408**	-0,357**	0,414**
Extrinzik	0,379**	0,340**	-0,019	-0,068	0,277**	-0,182**	0,329**

1= Diener-féle Élettel Való Elégedettség Skála, 2= Az élettel szembeni pozitív attitűd, 3= Személyes problémák, 4= Szomatikus tünetek és reakció, 5= Önértékelés, 6= Depresszív hangulat, 7= Az élet öröme

*= $p < 0,05$, **= $p < 0,01$

2.4.1.6. táblázat

Az aspirációk megvalósultsága és az egyes szubjektív jóllét mutatók közötti korrelációk

A Diener-féle élettel való elégedettség és a Grob-féle elégedettség mutatók az összes személyes törekvéssel szoros pozitív kapcsolatban álltak. Az elégedettség szintje bejósolható volt az intrinzik aspirációk (elsősorban a személyes növekedés megvalósultságával) mellett az extrinzik aspirációkkal (elsősorban az imázs és gazdagság megvalósultságával) is. A Grob-féle „betegség-lét” mutatói közül a személyes problémák mutatója negatív szignifikáns kapcsolatban állt az egészség és személyes növekedés megvalósultságával, valamint kevésbé szoros, de még szignifikáns mértékű kapcsolatban az összesített intrinzik aspirációkkal és a gazdagság megvalósultságával. Ugyanezt a tendenciát mutatta a szomatikus tünetek és reakciók mutatója is, kivéve hogy ennél a mutatónál az összesített intrinzik aspirációkkal szorosabb kapcsolat mutatkozott.

A továbbiakban a minta egészére és nemenként is, lineáris regresszióelemzést (stepwise method) végeztünk, külön-külön minden egyes szubjektív jóllétet mérő mutatóra nézve, melyben függő változóként a szubjektív jóllétet mérő skálák, prediktorként az egyes egyéni aspirációk fontossága, valószínűsége és megvalósultsága szerepelt.

A Diener-féle élettel való elégedettség esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.1.7. táblázatban foglaltuk össze.

Prediktor	Béta	t	p<
Teljes minta: $F_{totál}=95,179$; $df=3/712$; $p<0,000$			
Növekedés: megvalósultság	0,359	9,557	0,000
Társas kapcsolat: valószínűség	0,327	7,105	0,000
Társas kapcsolat: fontosság	-0,155	-3,811	0,000
Nők: $F_{totál}=79,475$; $df=3/545$; $p<0,000$			
Növekedés: megvalósultság	0,404	8,263	0,000
Intrinzik: valószínűség	0,281	5,620	0,000
Társadalmi felelősség: megvalósultság	-0,122	-2,724	0,007
Férfiak: $F_{totál}=21,229$; $df=3/167$; $p<0,000$			
Imázs: valószínűség	0,382	3,989	0,000
Intrinzik: megvalósultság	0,323	3,867	0,000
Extrinzik: fontosság	-0,254	-3,063	0,007

2.4.1.7. táblázat

Az étellel való elégedettség regressziója az Aspirációs Kérdőív skáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve az étellel való elégedettség szoros pozitív kapcsolatot mutatott a megvalósult személyes növekedéssel és a tartalmas emberi kapcsolatok valószínűségével, szignifikánsan negatív pedig a tartalmas emberi kapcsolatok fontosságával, mely együttesen a variancia 29,6%-át magyarázta. Tehát annál elégedettebb a személy az életével, minél inkább megvalósultnak érzi a személyes növekedését, amely a jövőben tartalmas emberi kapcsolatok megvalósításának a valószínűségével társul, miközben ezeknek a kapcsolatoknak a fontosságát kevésbé érzi fontosnak önmaga megítélésénél.

Ha a nemeket nézzük, akkor a személyes törekvések a nők esetében az étellel való elégedettség varianciájának 31,5%-át magyarázták. Pozitív szignifikáns kapcsolatban volt a személyes növekedés megvalósultságával és az intrinzik aspirációk összesített mutatójának valószínűségével, negatív szignifikáns kapcsolatban a társadalmi elkötelezettség megvalósultságával. A férfiak esetében az étellel való elégedettség varianciájának 28,7%-át adták a személyes törekvések. Pozitív szignifikáns kapcsolatot mutatott az imázs valószínűségével és az összesített intrinzik aspirációk megvalósultságával, negatív szignifikáns kapcsolatot az összesített extrinzik aspirációk fontosságával. Ez azt mutatja, hogy az étellel való elégedettség megítélése eltérő a nők és férfiak esetében. Míg a nők elégedettségének a forrása a megvalósult személyes növekedés, amely az intrinzik aspirációk valószínűségével és kevés megvalósult társadalmi felelősség vállalásával társul, addig a férfiak elégedettsége elsősorban a jövőbeli imázs, jó megjelenés függvénye, amely a már megvalósult intrinzik aspirációk talaján bontakozik ki, mely mellett általában az extrinzik aspirációk nem jelentenek fontos életcél.

A Grob-féle elégedettség mutatói közül az étellel szembeni pozitív attitűd esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.1.8. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	T	p<
Teljes minta: $F_{totál}=112,826$; $df=3/712$; $p<0,000$			
Növekedés: valószínűség	0,306	6,309	0,000
Növekedés: megvalósultság	0,204	4,637	0,000
Társas kapcsolat: valószínűség	0,151	3,748	0,000
Nők: $F_{totál}=84,975$; $df=3/545$; $p<0,000$			
Növekedés: valószínűség	0,308	5,564	0,000
Növekedés: megvalósultság	0,206	4,084	0,000
Társas kapcsolat: valószínűség	0,142	3,097	0,002
Férfiak: $F_{totál}=37,389$; $df=3/167$; $p<0,000$			
Növekedés: valószínűség	0,329	4,495	0,000
Társas kapcsolat: megvalósultság	0,234	3,420	0,001
Extrinzik: valószínűség	0,228	3,004	0,003

2.4.1.8. táblázat

Az étellel szembeni pozitív attitűd regressziója az Aspirációs Kérdőív skáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve az étellel szembeni pozitív attitűd a személyes növekedés valószínűségével és megvalósultságával, valamint a tartalmas emberi kapcsolatok valószínűségével volt pozitív szignifikáns kapcsolatban, együttesen a variancia 33,2%-át magyarázva. Az étellel szembeni pozitív attitűd, az élethez való pozitív hozzáállás tehát annál inkább jellemző lesz a személyre, minél nagyobb a személyes növekedésének a valószínűsége (melynek alapjául a már megvalósult személyes növekedés szolgál) és minél inkább kilátása van jövőbeli tartalmas emberi kapcsolatok kialakítására.

A nemi hovatartozást tekintve a személyes aspirációk a férfiak esetében magyarázták az étellel szembeni pozitív attitűd varianciájának a nagyobb hányadát (41,5%). Pozitív szignifikáns kapcsolatot mutatott a személyes növekedés valószínűségével, a tartalmas emberi kapcsolatok megvalósultságával és az összesített extrinzik aspirációk valószínűségével. A nők esetében az étellel szembeni pozitív attitűd varianciájának 32,9%-át magyarázták a személyes törekvések. Pozitív szignifikáns kapcsolatban voltak a személyes növekedés valószínűségével, a személyes növekedés megvalósultságával és a tartalmas emberi kapcsolatok valószínűségével. Míg a nőknél az étellel szembeni pozitív attitűd kialakulásánál a teljes mintánál kimutatott tendencia érvényesült, addig a férfiak esetében a személyes növekedés a valószínűsége mellett fontos szerepet kap az élethez való pozitív hozzáállás kialakulásában a már megvalósult tartalmas emberi kapcsolatok és az extrinzik aspirációk valószínűsége.

Az önértékelés esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.1.9. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	T	p<
<i>Teljes minta: $F_{totál}=112,945$; $df=3/712$; $p<0,000$</i>			
Növekedés: valószínűség	0,354	8,104	0,000
Növekedés: megvalósultság	0,325	6,659	0,000
Társadalmi elkötelezettség: megvalósultság	-0,132	-3,564	0,000
<i>Nők: $F_{totál}=91,870$; $df=3/545$; $p<0,000$</i>			
Növekedés: valószínűség	0,341	6,889	0,000
Növekedés: megvalósultság	0,315	6,460	0,000
Társadalmi elkötelezettség: megvalósultság	-0,153	-3,700	0,000
<i>Férfiak: $F_{totál}=30,253$; $df=3/167$; $p<0,000$</i>			
Növekedés: valószínűség	0,436	6,292	0,000
Imázs: megvalósultság	0,359	4,294	0,000
Gazdagság: megvalósultság	-0,165	-2,091	0,038

2.4.1.9. táblázat

Az önértékelés regressziója az Aspirációs Kérdőív skáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve az önértékeléssel pozitív szignifikáns kapcsolatot a személyes növekedés valószínűsége és megvalósultsága, negatív szignifikáns kapcsolatot a társadalmi elkötelezettség mutatott, együttesen a variancia 33,2%-át magyarázva. Tehát annál magasabb lesz a személy önértékelése, minél nagyobb a személyes növekedésének a valószínűsége (melynek alapjául a már megvalósult személyes növekedés szolgál), valamint minél kevésbé vállalt társadalmi elkötelezettséget.

A személyes törekvések önértékelés esetében a nemeknél közel azonos mértékben magyarázták a varianciát (férfiaknál 36,5%, nőknél 34,6%). Férfiaknál pozitív szignifikáns kapcsolatban álltak a személyes növekedés valószínűségével és az imázs megvalósultságával, negatív szignifikáns kapcsolatban a gazdagság megvalósultságával. Nőknél pozitív szignifikáns kapcsolatot mutattak a személyes növekedés valószínűségével és megvalósultságával, negatív szignifikáns kapcsolatot a társadalmi elkötelezettség megvalósultságával. Míg a nőknél az önértékelés alakulásában a teljes mintánál kimutatott tendencia érvényesült, addig a férfiak esetében a személyes növekedés valószínűsége mellett fontos szerepet kap az önértékelés alakulásában a már megvalósult imázs (jó megjelenés) és a gazdagság.

Az élet örömei esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.1.10. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	T	p<
 Teljes minta: $F_{\text{totál}}=82,382$, $df=3/712$; $p<0,000$			
Növekedés: megvalósultság	0,278	7,179	0,000
Társas kapcsolat: valószínűség	0,260	6,987	0,000
Hírnév: valószínűség	0,107	3,066	0,002
 Nők: $F_{\text{totál}}=82,172$; $df=2/545$; $p<0,000$			
Növekedés: megvalósultság	0,279	5,252	0,000
Növekedés: valószínűség	0,253	4,765	0,000
 Férfiak: $F_{\text{totál}}=44,413$; $df=2/167$; $p<0,000$			
Társas kapcsolat: valószínűség	0,384	4,951	0,000
Imázs: megvalósultság	0,289	3,729	0,000

2.4.1.10. táblázat

Az élet örömei regressziója az Aspirációs Kérdőív skáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve az élet örömei pozitív szignifikáns kapcsolatot mutattak a személyes növekedés megvalósultságával, a tartalmas emberi kapcsolatok valószínűségével és a hírnév valószínűségével, melyek együttesen a variancia 26,6%-át magyarázták. Ezek az eredmények azt mutatják, hogy a személy annál inkább érzi az életét örömtelinek, minél inkább megvalósultnak érzi személyes növekedését és lehetségesnek tartja tartalmas emberi kapcsolatok kialakítását a jövőben, valamint minél inkább érzi azt, hogy hírnévre tehet szert a jövőben.

A nemi hovatartozást figyelembe véve az élet öröme varianciájának nagyobb részét a férfiak esetében magyarázták a személyes törekvések (35,8%). Pozitív szignifikáns kapcsolatban voltak a tartalmas emberi kapcsolatok valószínűségével és az imázs megvalósultságával. Nőknél a személyes aspirációk az élet öröme varianciájának a 24%-át magyarázták. Pozitív szignifikáns kapcsolatot mutattak a személyes növekedés megvalósultságával és valószínűségével. Ez azt mutatja, hogy az örömteli élet megítélése eltérő a nők és férfiak esetében. A nők az életet akkor tartják örömtelinek, ha megvalósult személyes növekedésük alapján annak jövőbeli kibontakozási esélyeit jónak tartják. A férfiak számára ezzel szemben a jövőbeli társas kapcsolatok lehetősége adja az élet örömét, amely a már megvalósult jó megjelenés, imázs alapján bontakozhat ki.

A depresszív hangulat esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.1.11. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	T	p<
Teljes minta: $F_{totál}=61,620$, $df=4/712$; $p<0,000$			
Intrinzik: valószínűség	-0,418	-9,293	0,000
Növekedés: megvalósultság	-0,242	-5,465	0,000
Társadalmi elkötelezettség: megvalósultság	0,159	3,850	0,000
Extrinzik: fontosság	0,123	3,633	0,000
Nők: $F_{totál}=51,442$; $df=3/545$; $p<0,000$			
Növekedés: valószínűség	-0,318	-5,951	0,000
Növekedés: megvalósultság	-0,198	-3,695	0,000
Extrinzik: fontosság	0,128	3,296	0,001
Férfiak: $F_{totál}=36,834$; $df=2/167$; $p<0,000$			
Intrinzik: valószínűség	-0,607	-8,492	0,000
Extrinzik: fontosság	0,159	2,226	0,027

2.4.1.11. táblázat

A depresszív hangulat regressziója az Aspirációs Kérdőív skáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve a depresszív hangulat negatív szignifikáns kapcsolatban volt az intrinzik aspirációk valószínűségének összesített mutatójával és a személyes növekedés megvalósultságával, pozitív szignifikáns kapcsolatban pedig a társadalmi elkötelezettség megvalósultságával és az extrinzik aspirációk fontosságának összesített mutatójával, együttesen a variancia 26,6%-át magyarázva. A depresszív hangulat hiánya tehát akkor valósulhat meg a személynél, ha minél inkább lehetségesnek tartja jövőbeli intrinzik aspirációi (ezen belül elsősorban a személyes növekedésének) a megvalósulását, valamint minél kevésbé vállalt az eddigi életében társadalmi elkötelezettséget és minél kevésbé tartja elérendő célnak az extrinzik aspirációkat.

A nemek tekintetében a depresszív hangulat varianciájának nagyobb részét a férfiak esetében magyarázták a személyes törekvések (31,7%). Negatív szignifikáns kapcsolatban álltak az összesített intrinzik aspirációk valószínűségével, pozitív szignifikáns kapcsolatban pedig az összesített extrinzik aspirációk fontosságával. Nők esetében a személyes törekvések a depresszív hangulat varianciájának 22,9%-át magyarázták. Negatív szignifikáns kapcsolatot mutattak a személyes növekedés valószínűségével és a megvalósultságával, pozitív szignifikáns kapcsolatot pedig összesített extrinzik aspirációk fontosságával. A nőkre akkor lesz jellemző a depresszív hangulat hiánya, ha megvalósult személyes növekedésük alapján annak jövőbeli kibontakozási esélyeit jónak tartják, a férfiakra pedig akkor, ha általában az intrinzik aspirációk megvalósulási esélyeit jónak tartják a jövőre nézve. Mindkét nem esetében a depresszív hangulat hiánya azzal a törekvéssel társul, hogy minél kevésbé tartják elérendő célnak az extrinzik aspirációkat.

A Grob-féle „betegség-lét” mutatói közül a személyes problémák esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.1.12. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	T	p<
<i>Teljes minta: $F_{totál}=18,044$, $df=3/712$; $p<0,000$</i>			
Növekedés: valószínűség	-0,228	-6,014	0,000
Társadalmi elkötelezettség: fontosság	0,156	4,063	0,000
Extrinzik: fontosság	0,109	2,884	0,000
<i>Nők: $F_{totál}=11,810$; $df=3/545$; $p<0,000$</i>			
Növekedés: valószínűség	-0,231	-5,175	0,000
Hírnév: fontosság	0,124	2,897	0,004
Társadalmi elkötelezettség: megvalósultság	0,113	2,518	0,012
<i>Férfiak: $F_{totál}=13,507$; $df=2/167$; $p<0,000$</i>			
Társadalmi elkötelezettség: fontosság	0,344	4,468	0,000
Növekedés: valószínűség	-0,294	-3,828	0,000

2.4.1.12. táblázat

A személyes problémák regressziója az Aspirációs Kérdőív skáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve a személyes problémákkal negatív szignifikáns kapcsolatban a személyes növekedés valószínűsége, pozitív szignifikáns kapcsolatban a társadalmi elkötelezettség és extrinzik aspirációk összesített mutatója állt, együtt a variancia 7,4%-át magyarázva. Tehát a személyes problémák kialakulásának a valószínűsége akkor növekszik meg a személy életében, ha az úgy érzi, hogy személyes növekedésének az esélye csökkent, és emellett még célként tűzte ki a társadalmi kötelezettségvállalást és általában az extrinzik aspirációi elérését.

A nemek tekintetében a személyes problémák varianciájának nagyobb részét a nők esetében magyarázták a személyes törekvések (25,3%). Negatív szignifikáns kapcsolatot mutattak a személyes növekedés valószínűségével, pozitív szignifikáns kapcsolatot a hírnév fontosságával és a társadalmi elkötelezettség megvalósultságával. A férfiaknál a személyes problémák varianciájának 14,5%-át magyarázták a személyes törekvések. Pozitív szignifikáns kapcsolatban voltak a társadalmi elkötelezettség fontosságával, negatív szignifikáns kapcsolatban a személyes növekedés valószínűségével. A nők esetében a személyes problémák kiváltó okai lehetnek a személyes növekedés valószínűségének a csökkenése mellett a célként kitűzött hírnév, valamint a már megvalósult társadalmi kötelezettség vállalása is. Férfiak esetében a személyes problémák legfontosabb kiváltó oka lehet a célként

kitűzött társadalmi kötelezettségvállalás mellett a személyes növekedés valószínűségének a csökkenése.

A szomatikus tünetek és reakció esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.1.13. táblázatban foglaltuk össze.

Prediktor	Béta	t	p<
Teljes minta: $F_{\text{totál}}=43,196$; $df=2/712$; $p<0,000$			
Egészség: megvalósultság	-0,340	-9,277	0,000
Társadalmi elkötelezettség: megvalósultság	0,164	4,149	0,000
Nők: $F_{\text{totál}}=35,467$; $df=2/545$; $p<0,000$			
Egészség: megvalósultság	-0,372	-8,388	0,000
Társadalmi elkötelezettség: megvalósultság	0,154	3,472	0,001
Férfiak: $F_{\text{totál}}=13,074$; $df=3/167$; $p<0,000$			
Egészség: megvalósultság	-0,339	-4,113	0,000
Gazdagság: megvalósultság	0,252	3,248	0,001
Egészség: fontosság	-0,188	-2,432	0,016

2.4.1.13. táblázat

A szomatikus tünetek és reakció regressziója az Aspirációs Kérdőív skáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve a szomatikus tünetek és reakciók dimenzióval negatív szignifikáns kapcsolatban a megvalósult egészség, pozitív szignifikáns kapcsolatban a megvalósult társadalmi elkötelezettség állt, a variancia 11,2%-át magyarázva. Tehát a szomatikus tünetek kialakulásának az esélye megnőhet, ha a személy kevésbé érzi egészségesnek magát és emellett társadalmi kötelezettségeket is vállal.

A nemi hovatartozást figyelembe véve a szomatikus tünetek és reakciók varianciájának nagyobb részét a férfiak esetében magyarázták a személyes törekvések (19,9%). Negatív szignifikáns kapcsolatban álltak az egészség megvalósultságával és fontosságával, pozitív szignifikáns kapcsolatban a gazdagság megvalósultságával. Nőknél a személyes törekvések a szomatikus tünetek és reakciók varianciájának csak a 11,9%-át magyarázták. Negatív szignifikáns kapcsolatot mutattak az egészség megvalósultságával, pozitív szignifikáns kapcsolatot pedig a társadalmi elkötelezettség megvalósultságával. Tehát mindkét nemnél a szomatikus tünetek kialakulási valószínűségét megnöveli az, ha nem érzik egészségesnek magukat. A nőknél ehhez súlyosbító tényezőként a megvalósult társadalmi kötelezettségvállalás, a férfiaknál pedig a megvalósult gazdagság és az egészség fontosságának figyelmen kívül hagyása társul.

2.4.2. Az egyéni aspirációk és az érzelmi intelligencia kapcsolata

Minta

A vizsgált minta egésze (n=712, 545 nő, 167 férfi).

A vizsgálati csoportok kialakításának szempontjai

Megegyeznek a 2.4.1. pontban leírtakéval (lásd. 2.4.1.1. táblázat)

A vizsgálat eszközei

A személyes törekvések vizsgálata:

Aspirációs Kérdőív

Az érzelmi intelligencia vizsgálata:

Bar-On-féle Emocionális Intelligencia Kérdőív

Eredmények

Az érzelmi intelligencia leíró és összehasonlító statisztikája

A Bar-On-féle Emocionális Intelligencia Kérdőívben elért eredményeknek a leíró és összehasonlító statisztikáját (minta egészére és külön a nemek szerint) a 2.4.2.1. táblázat mutatja be.

	Teljes minta (n=712)		Nők (n=545)		Férfiak (n=167)	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Érzelmi intelligencia (EQ)	435,1	50,4	434,1	50,8	438,2	48,9
Intrapersonális EQ	127,7	17,9	127,1	17,7	129,5	18,4
Magabiztosság	21,3	3,5	21,2	3,5	21,6	3,6
Éntudatosság	26,1*	4,7	26,3	4,7	25,1	4,7
Önbecsülés	29,9***	7,3	29,2	7,3	31,8	6,9
Függetlenség	22,9*	4,9	22,7	4,9	23,7	4,8
Önmegvalósítás	27,7	4,2	27,8	4,1	27,2	4,6
Interperszonális EQ	96,7***	10,9	98,1	10,4	91,2	11,1
Empátia	20,3***	2,8	20,6	2,7	19,3	3,1
Társas felelősségtudat	37,1***	4,4	37,9	4,1	34,6	4,4
Interperszonális viszonyulás	39,5***	5,6	40,1	5,3	37,9	6,3
Alkalmazkodóképesség EQ	90,2	11,2	90,3	10,7	90,1	12,7
Valóságérzékelés	34,5*	5,6	34,7	5,5	33,7	5,8
Rugalmasság	26,2	4,8	26,1	4,9	26,6	4,6
Problémamegoldás	30,1	11,7	30,1	13,1	30,1	4,2
Stresszkezelés EQ	58,1***	10,7	57,1	10,3	61,9	11,3
Stressztűrés	28,9***	5,8	28,2	5,6	31,2	5,8
Impulzivitás-impulzuskontroll	29,7	12,9	29,2	14,3	31,1	5,9
Általános hangulat EQ	63,7	10,1	63,4	9,8	64,7	10,6
Optimizmus	27,8***	5,5	27,4	5,6	29,1	5,1
Boldogság	36,1	5,7	36,2	5,4	35,5	6,5

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

2.4.2.1. táblázat

A Bar-On-féle Emocionális Intelligencia Kérdőívben elért eredmények leíró és összehasonlító statisztikája (*p<0,05; **p<0,01)

Az összesített érzelmi intelligencia mutatója szerint nem találtunk jelentős különbséget a nemek között.

Az érzelmi intelligencia egyes összetevőit nézve a nők és férfiak között csak az interperszonális EQ és a stresszkezelés EQ területén tudtunk jelentősebb, szignifikáns mértékű különbséget kimutatni. A nők esetében magasabb interperszonális EQ értékeket találtunk, mint a férfiaknál. Az interperszonális EQ-t alkotó egyes érzelmi képességek területén is jelentős különbségek mutatkoztak a nemek között. A nők empátikusabbak, magasabb a társadalmi felelősségtudatuk, jobb a kölcsönösen kielégítő interperszonális viszonyok kialakítására és fenntartására való képességük, mint a férfiaknak. A férfiak viszont a stresszkezelés EQ területén érték el szignifikáns mértékben magasabb értékeket, mint a nők. Ez a különbség a stresszkezelést EQ-t alkotó érzelmi képességek területén elsősorban a férfiak magasabb stressztűrő képességében realizálódott. Az impulzus-kontroll területén nem volt jelentősebb különbség a nemek között.

Az intraperszonális EQ esetében nem tudtunk jelentősebb eltérést kimutatni a nemek között. Az intraperszonális EQ-t alkotó érzelmi képességeket vizsgálva viszont azt találtuk, hogy a férfiak önbecsülése jelentős mértékben magasabb, mint a nőké. Kisebb, de még szignifikáns mértékű eltérés mutatkozott az érzelmi függetlenség területén a férfiak, az érzelmi éntudatosság területén a nők javára. A magabiztosság és önmegvalósítás területén nem volt jelentősebb különbség a nemek között.

Az alkalmazkodóképesség EQ esetében szintén nem tudtunk jelentősebb eltérést kimutatni a nemek között. Az alkalmazkodóképesség EQ-t alkotó érzelmi képességeket vizsgálva csak a valóságkontroll területén mutatkozott kisebb, de szignifikáns mértékű eltérés a nők javára. A rugalmasság és problémamegoldás területén nem volt jelentősebb különbség a nemek között.

Szintén nem volt jelentősebb eltérés a nemek között az általános hangulat EQ területén. Az általános hangulat EQ-t alkotó érzelmi képességeket vizsgálva viszont azt találtuk, hogy a férfiak jelentős mértékben optimistábbak, mint a nők. A boldogság tekintetében nem volt jelentősebb eltérés a nemek között.

Kíváncsiak voltunk arra is, hogy milyen az érzelmi intelligencia struktúrája főiskolai hallgatóknál. Az érzelmi intelligencia egyes összetevőinek és az alsókálának az egymással való összehasonlíthatósága érdekében a vizsgált skálákon belül kiszámoltuk egy állításra adott értékek átlagát. Ezeket mutatja be a 2.4.2.2. táblázat.

	Teljes minta (n=319) Átlag	Nők (n=241) Átlag	Férfiak (n=78) Átlag
Intrapersonális érzelmi intelligencia	3,44	3,43	3,47
Magabiztosság	3,00	2,99	3,02
Éntudatosság	3,73	3,78	3,59
Önbecsülés	3,31	3,24	3,53
Függetlenség	3,24	3,22	3,29
Önmegvalósítás	3,96	3,98	3,89
Interperszonális érzelmi intelligencia	4,02	4,06	3,89
Empátia	4,06	4,13	3,87
Társas felelősségtudat	4,16	4,22	3,96
Interperszonális viszonyulás	3,92	3,94	3,85
Alkalmazkodóképesség érzelmi intelligencia	3,46	3,47	3,43
Valóságérzékelés	3,46	3,49	3,37
Rugalmasság	3,24	3,21	3,31
Problémamegoldás	3,70	3,68	3,76
Stresszkezelés érzelmi intelligencia	3,22	2,98	3,45
Stressztűrés	3,18	3,10	3,46
Impulzivitás-impulzuskontroll	3,35	3,33	3,43
Általános hangulat érzelmi intelligencia	3,75	3,71	3,89
Optimizmus	3,50	3,43	3,71
Boldogság	3,98	3,97	4,03
Érzelmi intelligencia összes	3,63	3,62	3,66

2.4.2.2. táblázat

A Bar-On-féle Emocionális Intelligencia Kérdőíven egy állításra adott értékek átlaga

A táblázatból látható, hogy a főiskolai hallgatók –nemi hovatartozástól függetlenül- az érzelmi intelligencia összetevői közül az interperszonális skálán érték el a legmagasabb értékeket. Bar-On (2000) szerint ezen a skálán magas értéket elérő személyek pozitív beállítottságúak, kellemes, szeretetreméltó, élettel teli, eleven, társaságot kedvelő, szociálisan orientált személyek, akik képesek kifejezni az érzéseiket. Az interperszonális tulajdonságok közül leginkább a társas felelősségtudat volt jellemző a hallgatókra, melyet az empátia és a kölcsönösen kielégítő interperszonális viszonyok kialakításának és fenntartásának képessége követett.

Az érzelmi intelligencia összetevői közül második legmagasabb értéket az általános érzelmi hangulat skálán találtuk. Bar-On (2000) szerint ezen a skálán magas értéket elérő személyek jókedvűek, derűsek, vidámak, reménykedők, bizakodók és alapvetően optimista beállítottságúak.

Az érzelmi intelligencia struktúrájának következő elemei az intraperszonális képességek és az alkalmazkodóképesség voltak, melyeknek a sorrendje a nemi hovatartozástól függött. Míg a nők az alkalmazkodóképesség, addig a férfiak az intraperszonális skálán értek el kissé magasabb értékeket. Bar-On (2000) szerint az

intrapersonális skálán magas értéket elérő személyek pozitívan értékelik önmagukat és mindazt, amit az életben tesznek; kapcsolatban vannak önmön érzéseikkel, képesek megérteni és kifejezésre juttatni azokat. Míg a hallgatók az interperszonális képességek közül jellemzőnek tartják magukra az önmegvalósítást és az éntudatosságot, addig kevésbé tartják magukra jellemzőnek a magabiztosságot, a függetlenséget és önbecsülést. Bar-On (2000) szerint az intrapersonális skálán magas pontszámot mutató személyek flexibilisek, realiztikusak és hatékonyak a problémahelyzetek megértésében és képesek adekvát megoldási módok kidolgozására. Az alkalmazkodóképességet alkotó tulajdonságok közül a hallgatók a problémamegoldást jellemzőnek találták magukra, a rugalmasságot és valóságérzékelést pedig kevésbé jellemzőnek. Ezen a két skálán kimutatott jellemzők szintén függetlenek voltak a nemi hovatartozástól.

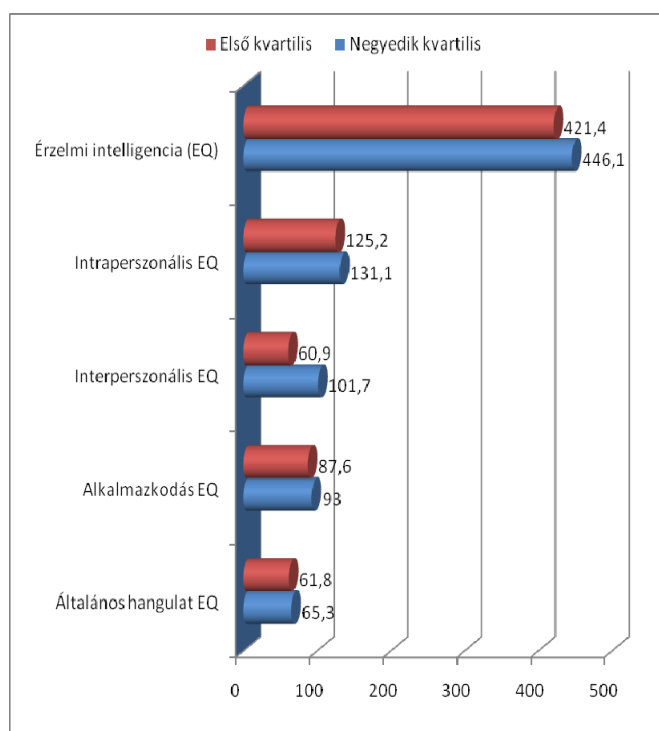
Az érzelmi intelligencia leggyengébb összetevője a stresszkezelés volt a hallgatók körében. Bar-On (2000) szerint a stresszkezelés skálán magas pontszámot mutató személyek csendesek, nyugodtak, ritkán impulzívok és jól dolgoznak akkor is, ha nagy nyomásnak vannak kitéve. Kutatásunk eredményei azt mutatják, hogy ez kevésbé volt jellemző a hallgatókra. Ezen belül is elsősorban a nők a stressztűrést találták kevésbé jellemzőnek magukra.

Különbségek az érzelmi intelligenciában az egyéni aspirációk különböző szintjei szerint

Megvizsgáltuk azt is, hogy az Aspirációs Kérdőív Intrinzik és Extrinzik Aspirációk Összesített Mutató skáláin elért eredmények alapján létrehozott alacsonyabb értékeket (első kvartilis), illetve magasabb értéket (negyedik kvartilis) elérő vizsgálati csoportok között milyen különbségek mutatkoznak az érzelmi intelligencia területén.

Az 2.4.2.1. ábra az Aspirációs Kérdőív Intrinzik Aspirációk Összesített Mutató fontosság skáláján elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia (EQ) és annak egyes összetevői (inrapersonális EQ, interperszonális EQ, alkalmazkodóképesség EQ, stresszkezelés EQ, általános hangulat EQ) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagait mutatja be.

Szignifikáns szinten magasabb volt az érzelmi intelligenciája, azoknak a hallgatóknak, akik az intrinzik aspirációkat fontosabbnak ($t=4,570$, $p<0,000$) tartották, mint akik nem.

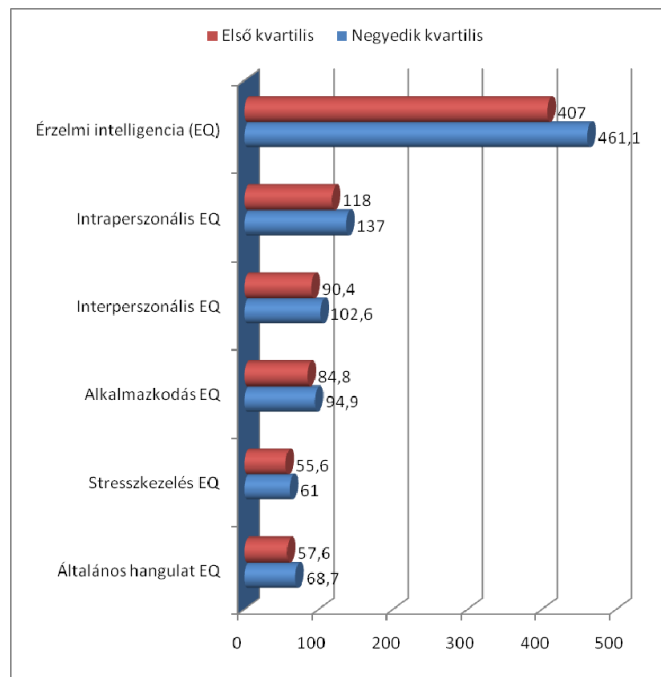


2.4.2.1. ábra

Az Aspirációs Kérdőív Intrinzik Aspirációk Összesített Mutató fontosság skáláján elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia (EQ) és annak egyes összetevői (inrapersonális EQ, interperszonális EQ, alkalmazkodóképesség EQ, stresszkezelés EQ, általános hangulat EQ) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagai

Az érzelmi intelligencia egyes összetevőit vizsgálva azt találtuk, hogy azok a hallgatók, akik az intrinzik aspirációkat fontosabbnak tartották, szignifikáns mértékben magasabb értékeket értek el az intrapersonális EQ ($t=3,237$, $p<0,001$), az interperszonális EQ ($t=10,324$, $p<0,000$), az alkalmazkodóképesség EQ ($t=4,393$, $p<0,000$) és az általános hangulat EQ ($t=3,289$, $p<0,000$) területén, mint azok, akik kevésbé tartották fontosnak az intrinzik aspirációkat. A két csoport között a stresszkezelés EQ területén nem találtunk jelentősebb különbséget.

Az 2.4.2.2. ábra az Aspirációs Kérdőív Intrinzik Aspirációk Összesített Mutató valószínűség skáláján elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia (EQ) és annak egyes összetevői (inrapersonális EQ, interperszonális EQ, alkalmazkodóképesség EQ, stresszkezelés EQ, általános hangulat EQ) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagait mutatja be.



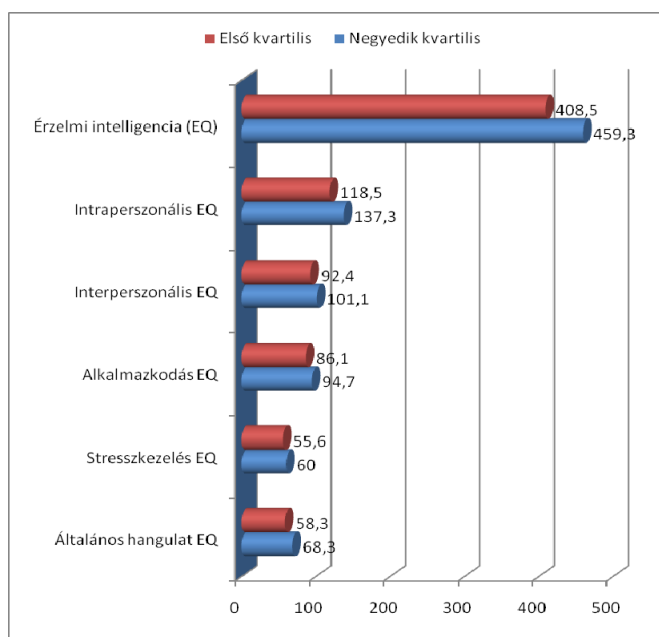
2.4.2.2. ábra

Az Aspirációs Kérdőív Intrinzik Aspirációk Összesített Mutató valószínűség skáláján elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia (EQ) és annak egyes összetevői (inrapersonális EQ, interperszonális EQ, alkalmazkodóképesség EQ, stresszkezelés EQ, általános hangulat EQ) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagai

Szignifikáns szinten magasabb volt az érzelmi intelligenciája azoknak a hallgatóknak, akik az intrinzik aspirációkat valószínűbbnek ($t=10,790$, $p<0,000$) tartották, mint akik nem.

Az érzelmi intelligencia egyes összetevőit vizsgálva azt találtuk, hogy azok a hallgatók, akik az intrinzik aspirációkat valószínűbbnek tartották, szignifikáns mértékben magasabb értékeket értek el az intrapersonális EQ ($t=10,914$, $p<0,000$), az interperszonális EQ ($t=10,494$, $p<0,000$), az alkalmazkodóképesség EQ ($t=8,314$, $p<0,000$), a stresszkezelés EQ ($t=4,587$, $p<0,000$) és az általános hangulat EQ ($t=10,633$, $p<0,000$) területén, mint azok, akik kevésbé tartották valószínűnek az intrinzik aspirációik jövőbeli megvalósulását.

Az 2.4.2.3. ábra az Aspirációs Kérdőív Intrinzik Aspirációk Összesített Mutató megvalósultság skáláján elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia (EQ) és annak egyes összetevői (inrapersonális EQ, interperszonális EQ, alkalmazkodóképesség EQ, stresszkezelés EQ, általános hangulat EQ) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagait mutatja be.



2.4.2.3. ábra

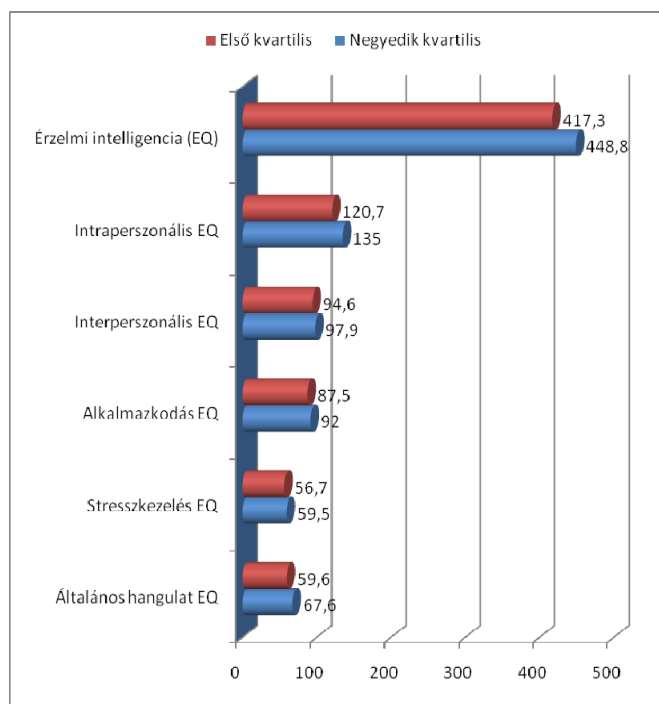
Az Aspirációs Kérdőív Intrinzik Aspirációk Összesített Mutató megvalósultság skáláján elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia (EQ) és annak egyes összetevői (inrapersonális EQ, interperszonális EQ, alkalmazkodóképesség EQ, stresszkezelés EQ, általános hangulat EQ) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagai

Szignifikáns szinten magasabb volt az érzelmi intelligenciája, azoknak a hallgatóknak, akik az intrinzik aspirációkat megvalósultabbnak ($t=9,209$, $p<0,000$) tartották, mint akik nem.

Az érzelmi intelligencia egyes összetevőit vizsgálva azt találtuk, hogy azok a hallgatók, akik az intrinzik aspirációkat megvalósultabbnak tartották, szignifikáns mértékben magasabb értékeket értek el az intrapersonális EQ ($t=10,643$, $p<0,000$), az interperszonális EQ ($t=7,359$, $p<0,000$), az alkalmazkodóképesség EQ ($t=6,877$, $p<0,000$), a stresszkezelés EQ ($t=3,632$, $p<0,000$) és az általános hangulat EQ ($t=9,452$, $p<0,000$) területén, mint azok, akik kevésbé tartották megvalósultnak az intrinzik aspirációikat a jelenben.

Az Aspirációs Kérdőív Extrinzik Aspirációk Összesített Mutató fontosság skáláján elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia (EQ) esetében nem találtunk szignifikáns mértékű különbséget. Az érzelmi intelligencia egyes összetevői közül is csak az általános hangulat EQ területén mutatkozott szignifikáns különbség a csoportok között. Azok a hallgatók, akik fontosabbnak tartották az extrinzik aspirációkat, szignifikáns mértékben magasabb pontszámot értek el az általános hangulat EQ skálán ($t=2,051$, $p<0,047$), mint aki ezeket az aspirációkat kevésbé tartották fontosnak.

Az 2.4.2.4. ábra az Aspirációs Kérdőív Extrinzik Aspirációk Összesített Mutató valószínűség skáláján elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia (EQ) és annak egyes összetevői (intrapersonális EQ, interperszonális EQ, alkalmazkodóképesség EQ, stresszkezelés EQ, általános hangulat EQ) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagait mutatja be.



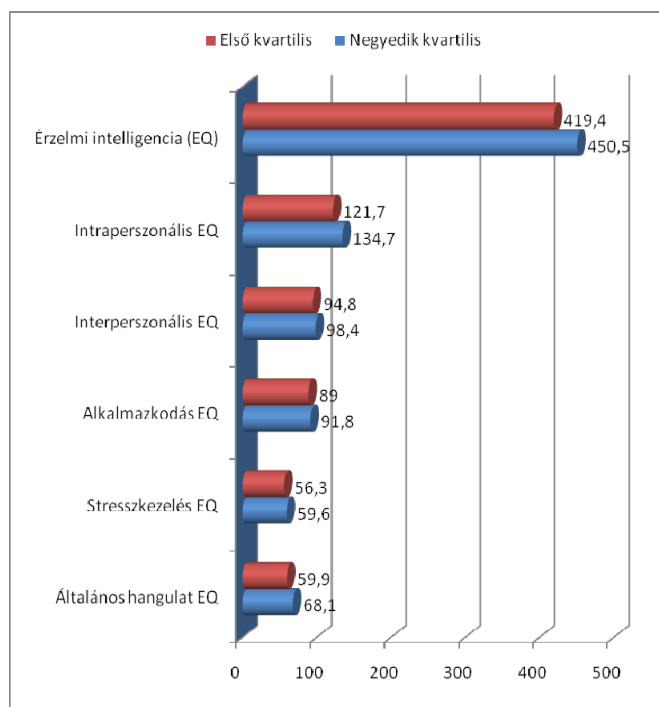
2.4.2.4. ábra

Az Aspirációs Kérdőív Extrinzik Aspirációk Összesített Mutató valószínűség skáláján elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia (EQ) és annak egyes összetevői (intrapersonális EQ, interperszonális EQ, alkalmazkodóképesség EQ, stresszkezelés EQ, általános hangulat EQ) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagai

Szignifikáns szinten magasabb volt az érzelmi intelligenciája, azoknak a hallgatóknak, akik az extrinzik aspirációkat valószínűbbnek ($t=5,442$, $p<0,000$) tartották, mint akik nem.

Az érzelmi intelligencia egyes összetevőit vizsgálva azt találtuk, hogy azok a hallgatók, akik az extrinzik aspirációkat valószínűbbnek tartották, szignifikáns mértékben magasabb értékeket értek el az intrapersonális EQ ($t=7,767$, $p<0,000$), az interperszonális EQ ($t=2,713$, $p<0,007$), az alkalmazkodóképesség EQ ($t=3,419$, $p<0,001$), a stresszkezelés EQ ($t=2,312$, $p<0,021$) és az általános hangulat EQ ($t=7,740$, $p<0,000$) területén, mint azok, akik kevésbé tartották valószínűnek az extrinzik aspirációik jövőbeli megvalósulását.

Az 2.4.2.5. ábra az Aspirációs Kérdőív Extrinzik Aspirációk Összesített Mutató megvalósultság skáláján elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia (EQ) és annak egyes összetevői (intrapersonális EQ, interperszonális EQ, alkalmazkodóképesség EQ, stresszkezelés EQ, általános hangulat EQ) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagait mutatja be



2.4.2.5. ábra

Az Aspirációs Kérdőív Extrinzik Aspirációk Összesített Mutató megvalósultság skáláján elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia (EQ) és annak egyes összetevői (intrapersonális EQ, interperszonális EQ, alkalmazkodóképesség EQ, stresszkezelés EQ, általános hangulat EQ) területén talált szignifikáns különbségeket mutató skálák átlagai

Szignifikáns szinten magasabb volt az érzelmi intelligenciája, azoknak a hallgatóknak, akik az extrinzik aspirációkat megvalósultabbnak ($t=5,366$, $p<0,000$) tartották, mint akik nem.

Az érzelmi intelligencia egyes összetevőit vizsgálva azt találtuk, hogy azok a hallgatók, akik az extrinzik aspirációkat megvalósultabbnak tartották, szignifikáns mértékben magasabb értékeket értek el az intrapersonális EQ ($t=6,736$, $p<0,000$), az interperszonális EQ ($t=3,043$, $p<0,003$), az alkalmazkodóképesség EQ ($t=2,376$, $p<0,018$), a stresszkezelés EQ ($t=2,756$, $p<0,006$) és az általános hangulat EQ ($t=7,680$, $p<0,000$) területén, mint azok, akik kevésbé tartották megvalósultnak az extrinzik aspirációikat a jelenben.

Az egyéni aspirációk és az érzelmi intelligencia kapcsolata

Az egyéni aspirációk fontossága és az érzelmi intelligencia közötti kapcsolat erősségét a 2.4.2.3. táblázat mutatja be.

	1	2	3	4	5	6
Gazdagság	-0,009	-0,009	-0,080*	-0,048	-0,108**	-0,014
Hírnév	0,042	0,090*	0,001	-0,041	-0,025	0,082*
Imázs	0,050	0,060	0,070	-0,014	-0,102**	0,094*
Növekedés	0,069	0,089*	0,077*	0,035	-0,012	0,034
Kapcsolatok	0,152**	0,061	0,340**	0,154**	-0,025	0,132**
Társadalmi felelősség	0,094*	0,034	0,318**	0,060	-0,008	0,071
Egészség	0,206**	0,146**	0,240**	0,185**	-0,013	0,163**
Intrinzik	0,220**	0,142**	0,407**	0,196**	-0,005	0,175**
Extrinzik	0,056	0,073	0,026	-0,023	-0,077*	0,087*

1=Érzelmi intelligencia (EQ) összpontszám, 2=Intrapersonális EQ, 3= Interperszonális EQ, 4=Alkalmazkodóképesség EQ, 5= Stresszkezelés EQ, 6=Általános hangulat EQ

*=p<0,05, **p<0,01,

2.4.2.3. táblázat

Az egyéni aspirációk fontossága és az érzelmi intelligencia közötti korrelációk

Az érzelmi intelligencia összességében az intrinzik aspirációkkal mutatta a legszorosabb kapcsolatot, ezen belül is az egészséggel és a személyes kapcsolatok fontosságával. Az extrinzik aspirációk fontosságával nem volt szoros kapcsolatban az érzelmi intelligencia.

Az érzelmi intelligencia egyes összetevőit vizsgálva azt találtuk, hogy a személyes törekvések fontosságával az interperszonális EQ volt a legszorosabb kapcsolatban, azon belül is az intrinzik törekvésekkel (társadalmi elkötelezettség, társas kapcsolatok, egészség). Szoros kapcsolatot találtunk még az alkalmazkodóképesség EQ és az intrinzik aspirációk -ezen belül az egészség és társas kapcsolatok- fontossága között. Ugyancsak szoros kapcsolatot találtunk az általános hangulat és intrapersonális EQ és az intrinzik aspirációk (egészség és társas kapcsolatok) között. A stresszkezelés EQ általában nem mutatott szorosabb kapcsolatot az egyéni aspirációk fontosságával, csak a gazdagság és imázs fontosságával mutatott szorosabb negatív irányú kapcsolatot.

Az egyéni aspirációk valószínűsége és az érzelmi intelligencia közötti kapcsolat erősségét a 2.4.2.4. táblázat mutatja be.

	1	2	3	4	5	6
Gazdagság	0,269**	0,304**	0,107**	0,143**	0,088*	0,307
Hírnév	0,192**	0,250**	0,077*	0,090*	0,124**	0,245**
Imázs	0,264**	0,281**	0,194**	0,121**	0,057	0,317**
Növekedés	0,495**	0,528**	0,387**	0,394**	0,255**	0,501**
Kapcsolatok	0,404**	0,336**	0,450**	0,309**	0,162**	0,443**
Társadalmi felelősség	0,215**	0,176**	0,403**	0,178**	0,089*	0,213**
Egészség	0,361**	0,336**	0,247**	0,298**	0,207**	0,386**
Intrinzik	0,460**	0,429**	0,460**	0,377**	0,228**	0,473**
Extrinzik	0,264**	0,308**	0,139**	0,127**	0,082*	0,326**

1.=Érzelmi intelligencia (EQ) összpontszám, 2=Intrapersonális EQ, 3= Interperszonális EQ, 4=Alkalmazkodóképesség EQ, 5= Stresszkezelés EQ, 6=Általános hangulat EQ

*=p<0,05, **p<0,01,

2.4.2.4. táblázat

Az egyéni aspirációk valószínűsége és az érzelmi intelligencia közötti korrelációk

Az egyes aspirációk valószínűsége igen szoros kapcsolatot mutatott az érzelmi intelligenciával általában és az egyes összetevőit tekintve is. Ezen belül az érzelmi intelligencia szorosabb kapcsolatban volt az intrinzik, mint az extrinzik aspirációk valószínűségével. Az intrinzik aspirációk összetevői közül az érzelmi intelligencia a személyes növekedés valószínűségével volt a legerősebb kapcsolatban, melyet a társas kapcsolatok és az egészség valószínűsége követett. Az érzelmi intelligencia egyes összetevőit nézve ugyanezt az erősségi sorrendet találtuk az általános hangulat EQ, az intraperszonális EQ, az alkalmazkodóképesség EQ és a stresszkezelés EQ esetében. Az interperszonális EQ-nál ez a sorrend a következőképpen alakult: társas kapcsolatok, társadalmi felelősségvállalás, egészség valószínűsége. Az extrinzik aspirációk közül az érzelmi intelligencia a gazdagság és imázs valószínűségével volt szorosabb kapcsolatban. Ez a tendencia volt megfigyelhető akkor is, ha az extrinzik aspirációk valószínűségét az érzelmi intelligencia egyes összetevőivel összevetve vizsgáltuk. Az extrinzik aspirációk valószínűségével az intraperszonális EQ mutatta a legerősebb, a stresszkezelés EQ a leggyengébb kapcsolatot.

Az egyéni aspirációk megvalósultsága és az érzelmi intelligencia közötti kapcsolat erősségét a 2.4.2.5. táblázat mutatja be.

Az egyes aspirációk megvalósultsága szintén igen szoros kapcsolatot mutatott az érzelmi intelligenciával és annak egyes összetevőit tekintve is. Ezen belül az érzelmi intelligencia szintén szorosabb kapcsolatban volt az intrinzik, mint az extrinzik aspirációk megvalósultságával. Az intrinzik aspirációk közül a személyes növekedés és egészség megvalósultságával, az extrinzik aspirációk közül az imázs megvalósultságával volt a legerősebb kapcsolatban az érzelmi intelligencia.

	1	2	3	4	5	6
Gazdagság	0,194**	0,221**	0,094*	0,077*	0,091*	0,268**
Hírnév	0,181**	0,245**	0,094*	0,081*	0,119**	0,245**
Imázs	0,273**	0,303**	0,183**	0,138**	0,063	0,334**
Növekedés	0,450**	0,479**	0,305**	0,344**	0,271**	0,454**
Kapcsolatok	0,221**	0,193**	0,221**	0,165**	0,071	0,260**
Társadalmi felelősség	0,212**	0,187**	0,299**	0,133**	0,080*	0,220**
Egészség	0,309**	0,288**	0,160**	0,270**	0,206**	0,336**
Intrinzik	0,400**	0,391**	0,326**	0,295**	0,202**	0,415**
Extrinzik	0,250**	0,295**	0,148**	0,108**	0,096*	0,330**

1.=Érzelmi intelligencia (EQ) összpontszám, 2=Intrapersonális EQ, 3= Interperszonális EQ, 4=Alkalmazkodóképesség EQ, 5= Stresszkezelés EQ, 6=Általános hangulat EQ

*=p<0,05, **p<0,01,

2.4.2.5. táblázat

Az egyéni aspirációk megvalósultsága és az érzelmi intelligencia közötti korrelációk

Az érzelmi intelligencia egyes összetevőit tekintve az egyes intrinzik aspirációk megvalósultsága az általános hangulat és az intrapersonális EQ-val volt a legszorosabb kapcsolatban. Ugyanez a tendencia jelentkezett az extrinzik aspirációk esetében is.

A továbbiakban a minta egészére és nemenként is, lineáris regresszióelemzést (stepwise method) végeztünk, az érzelmi intelligencia egészére, valamint külön-külön minden egyes érzelmi intelligencia összetevőre nézve, melyben függő változóként az érzelmi intelligenciát mérő skálák, prediktorként az egyes egyéni aspirációk fontossága, valószínűsége és megvalósultsága szerepelt.

Az érzelmi intelligencia egésze esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.2.6. táblázatban foglaltuk össze.

Prediktor	Béta	t	p<
Teljes minta: $F_{total}=88,248$; $df=3/712$; $p<0,000$			
Növekedés: valószínűség	0,275	5,469	0,000
Növekedés: megvalósultság	0,189	4,148	0,000
Társas kapcsolat: valószínűség	0,143	3,428	0,001
Nők: $F_{total}=51,150$; $df=3/545$; $p<0,000$			
Növekedés: valószínűség	0,252	4,340	0,000
Növekedés: megvalósultság	0,221	4,235	0,000
Társas kapcsolat: valószínűség	0,101	2,131	0,034
Egészség: fontosság	0,082	2,102	0,036
Férfiak: $F_{total}=29,035$; $df=2/167$; $p<0,000$			
Intrinzik: valószínűség	0,892	5,904	0,000
Társas kapcsolat: valószínűség	-0,372	-3,371	0,001
Egészség: valószínűség	-0,278	-2,073	0,040

2.4.2.6. táblázat

Az érzelmi intelligencia regressziója az Aspirációs Kérdőív skáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve az érzelmi intelligencia a személyes növekedés valószínűségével és megvalósultságával, valamint a tartalmas emberi kapcsolatok valószínűségével volt pozitív szignifikáns kapcsolatban, együttesen a variancia 27,6%-át magyarázva. Az érzelmi intelligencia magasabb foka tehát annál inkább jellemző lesz a személyre, minél nagyobb a személyes növekedésének a valószínűsége (melynek alapjául a már megvalósult személyes növekedés szolgál) és minél inkább kilátása van jövőbeli tartalmas emberi kapcsolatok kialakítására.

A nemi hovatartozást tekintve a személyes aspirációk a férfiak esetében magyarázták az érzelmi intelligencia varianciájának a nagyobb hányadát (34,3%). Pozitív szignifikáns kapcsolatot mutatott az intrinzik aspirációk valószínűségével, negatív pedig a tartalmas emberi kapcsolatok és az egészség valószínűségével. A nők esetében az érzelmi intelligencia varianciájának 27,7%-át magyarázták a személyes törekvések. Pozitív szignifikáns kapcsolatban voltak a személyes növekedés valószínűségével, a személyes növekedés megvalósultságával és a tartalmas emberi kapcsolatok valószínűségével.

Az intraperszonális EQ esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.2.7. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	t	p<
Teljes minta: $F_{totál}=79,248$; $df=4/712$; $p<0,000$			
Növekedés: valószínűség	0,407	8,991	0,000
Növekedés: megvalósultság	0,173	3,605	0,000
Társas kapcsolat: fontosság	-0,101	-3,010	0,003
Imázs: megvalósultság	0,086	2,308	0,021
Nők: $F_{totál}=123,285$; $df=2/545$; $p<0,000$			
Növekedés: valószínűség	0,408	8,134	0,000
Növekedés: megvalósultság	0,218	4,351	0,000
Férfiak: $F_{totál}=35,684$; $df=2/167$; $p<0,000$			
Növekedés: valószínűség	0,431	6,002	0,000
Társas kapcsolat: megvalósultság	0,221	3,084	0,002

2.4.2.7. táblázat

Az intraperszonális EQ regressziója az Aspirációs Kérdőív skáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

Az intraperszonális EQ azt a képességet jelenti, hogy az egyén felismerje, megértse és kifejezze az érzéseit és az érzelmeit. A teljes mintát figyelembe véve az intraperszonális EQ pozitív szignifikáns kapcsolatot mutatott a személyes növekedés valószínűségével és megvalósultságával, a tartalmas emberi kapcsolatok fontosságával és az imázs megvalósultságával, melyek együttesen az intraperszonális EQ varianciájának 31,4 %-át magyarázták.

A nemi hovatartozást figyelembe véve az intraperszonális EQ varianciájának kb. egyforma hányadát magyarázzák az egyéni törekvések a nők (31,9%) és férfiak (30,1%) esetében. A nőknél az intraperszonális EQ a személyes növekedés valószínűségével és megvalósultságával, a férfiaknál a személyes növekedés valószínűségével és a tartalmas emberi kapcsolatok megvalósulásával volt pozitív szignifikáns kapcsolatban.

Megvizsgáltuk azt is, hogy az intraperszonális EQ-t alkotó képességek (magabiztosság, érzelmi éntudatosság, önbecsülés, érzelmi függetlenség, önmegvalósítás) –a minta egészére és külön a nemekre vonatkoztatva is- milyen kapcsolatban állnak az egyes egyéni aspirációkkal.

A magabiztosság képessége az intraperszonális EQ-n belül az érzelmek felismerésének és megértésének képességét jelöli. A magabiztosság a minta egészére nézve a személyes növekedés valószínűségével ($t=7,674$; $p<0,000$) és a hírnév megvalósultságával pozitív ($t=3,659$; $p<0,000$), a társas kapcsolatok fontosságával ($t=-4156$; $p<0,000$) negatív irányú szignifikáns mértékű kapcsolatot mutatott, melyek együttesen a magabiztosság varianciájának 11,8%-át magyarázták.

A nemeket tekintve kb. a magabiztosság varianciájának azonos mértékét magyarázták a személyes törekvések a nőknél (12,6%) és a férfiaknál (11,6%). Jelentős eltérés mutatkozott azonban a nemek között a magabiztosságot magyarázó személyes törekvésekben. Míg a nők esetében az egész mintánál kimutatott tendenciát erősítettük meg, addig a férfiaknál a magabiztosság a gazdagság valószínűségével ($t=3,543$; $p<0,000$) és az egészség megvalósultságával ($t=2,600$; $p<0,000$) mutatott pozitív, a gazdagság megvalósultságával ($t=-2,195$; $p<0,030$) pedig negatív irányú kapcsolatot.

Az érzelmi éntudatosság képessége az intraperszonális EQ-n belül az érzelmek, hiedelmek és gondolatok kifejezésének és azok nem destruktív módon történő érvényesítésének képessége. Az egész mintát figyelembe véve az érzelmi éntudatosság a személyes növekedés megvalósultságával ($t=3,754$; $p<0,000$) és valószínűségével ($t=2,889$; $p<0,003$), valamint a társas kapcsolatok valószínűségével ($t=2,192$; $p<0,029$) volt szoros, pozitív irányú kapcsolatban, melyek együttesen az éntudatosság varianciájának 14,4%-át magyarázták.

A nemeket tekintve a személyes törekvések a férfiak esetében az érzelmi éntudatosság magasabb varianciáját (18,7%) magyarázták, mint a nők esetében (13%). Míg a nőknél az érzelmi éntudatosság a személyes növekedés valószínűségével ($t=3,734$; $p<0,000$) és megvalósultságával ($t=3,270$; $p<0,001$), addig a férfiaknál a személyes növekedés megvalósultsága ($t=2,852$; $p<0,005$) mellett a társas kapcsolatok valószínűségével ($t=3,322$; $p<0,000$) volt szoros, pozitív irányú kapcsolatban.

Az önbecsülés az intraperszonális EQ-n belül a személynek azt a képességét jelenti, hogy képes önmaga megértésére, elfogadására és tiszteletben tartására. Az egész mintát nézve az önbecsülés szoros pozitív kapcsolatot mutatott a személyes növekedés valószínűségével ($t=6,091$; $p<0,000$) és megvalósultságával ($t=2,805$; $p<0,005$), valamint az imázs megvalósultságával ($t=5,684$; $p<0,000$), negatív pedig az imázs fontosságával ($t=-4,461$; $p<0,000$) és a társas kapcsolatok valószínűségével ($t=-4,031$; $p<0,000$). Ezek a személyes törekvések az önbecsülés varianciájának 24,7%-át magyarázták.

A nemeket tekintve a személyes törekvések a férfiak esetében az önbecsülés magasabb varianciáját (29,7%) magyarázták, mint a nők esetében (25,9%). Míg a nők esetében az egész mintánál kimutatott tendenciát erősítettük meg (kivéve a társas kapcsolatok valószínűségét), addig a férfiaknál az önbecsülés az intrinzik törekvések megvalósultságával ($t=3,827$; $p<0,000$), az imázs valószínűségével ($t=3,642$; $p<0,000$) és az egészség fontosságával ($t=2,598$; $p<0,011$) volt szoros pozitív, az extrinzik törekvések ($t=-2,560$; $p<0,010$) és az imázs fontosságával ($t=-2,189$; $p<0,030$) negatív kapcsolatban.

Az érzelmi függetlenség az intraperszonális EQ-n belül az egyén gondolkodásában és cselekedeteiben az önirányítottság és önuralom képességét, valamint a másoktól való érzelmi függetlenség képességet jelenti. Az egész mintát tekintve az érzelmi függetlenség a személyes növekedés valószínűségével ($t=8,034$; $p<0,000$) és a hírnév megvalósultságával ($t=3,731$; $p<0,000$) volt szoros pozitív kapcsolatban, mely személyes törekvések a függetlenség varianciájának 12,6%-át magyarázták.

A nemeket tekintve az érzelmi függetlenség varianciájának kb. azonos mértékét magyarázták a személyes törekvések a nőknél (14%) és a férfiaknál (13%). Mindkét nemnél a függetlenség a személyes növekedés valószínűségével volt szoros pozitív kapcsolatban, melyhez még a nőknél a teljes mintán kimutatott személyes törekvések társultak.

Az önmegvalósítás az intraperszonális EQ-n belül az egyén potenciális képességeinek, tehetségének realizálási képességét jelenti. Az egész mintát figyelembe véve az önmegvalósítás képessége a személyes növekedés valószínűségével ($t=8,439$; $p<0,000$) és megvalósultságával ($t=3,667$; $p<0,000$) volt szoros, pozitív irányú kapcsolatban, mely személyes törekvések az önmegvalósítás varianciájának a 26,5%-át magyarázták.

A nemeket tekintve a személyes törekvések a férfiak esetében az önmegvalósítás magasabb varianciáját (30,1%) magyarázták, mint a nők esetében (26,4%). Míg a nőknél az önmegvalósítás a személyes növekedés valószínűségével ($t=6,869$; $p<0,000$) és megvalósultságával ($t=3,654$; $p<0,000$), addig a férfiaknál a személyes növekedés valószínűsége ($t=5,974$; $p<0,000$) mellett a személyes növekedés megvalósultsága helyett a gazdagság valószínűségével ($t=2,541$; $p<0,012$) volt szoros, pozitív irányú kapcsolatban.

Az interperszonális EQ esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.2.8. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	T	p<
Teljes minta: $F_{totál}=66,441$; $df=4/712$; $p<0,000$			
Intrinzik: valószínűség	0,772	13,720	0,000
Egészség: valószínűség	-0,370	-6,649	0,000
Gazdagság: valószínűség	-0,130	-3,443	0,001
Egészség: fontosság	0,119	3,279	0,001
Nők: $F_{totál}=49,493$; $df=3/545$; $p<0,000$			
Intrinzik: valószínűség	0,732	11,535	0,000
Egészség: valószínűség	-0,350	-5,680	0,000
Gazdagság: valószínűség	-0,138	-3,031	0,001
Férfiak: $F_{totál}=29,459$; $df=3/167$; $p<0,000$			
Intrinzik: valószínűség	0,685	5,360	0,000
Társas kapcsolat: fontosság	0,160	2,145	0,034
Egészség: valószínűség	-0,242	-2,060	0,041

2.4.2.8. táblázat

Az interperszonális EQ regressziója az Aspirációs Kérdőív skáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

Az interperszonális EQ azt a képességet jelenti, hogy az egyén megértse mások érzéseit és kapcsolatba kerüljön velük. A teljes mintát figyelembe véve az interperszonális EQ pozitív szignifikáns kapcsolatot mutatott az intrinzik aspirációk valószínűségével, negatív pedig az egészség és gazdagság valószínűségével. Ezek a személyes törekvések együttesen az interperszonális EQ varianciájának a 27,6%-t magyarázták.

A nemeket tekintve a személyes törekvések a férfiak esetében az interperszonális EQ magasabb varianciáját (34,7%) magyarázták, mint a nők esetében (21,8%). Míg a nők esetében a teljes mintánál kimutatott tendencia érvényesült, addig a férfiak esetében az interperszonális EQ intrinzik aspirációk valószínűsége mellett szoros pozitív irányú kapcsolatban volt még a társas kapcsolat valószínűségével is.

Megvizsgáltuk azt is, hogy az interperszonális EQ-t alkotó képességek (empátia, társas felelősségérzet, interperszonális viszonyulás) –a minta egészére és külön a nemekre vonatkoztatva is- milyen kapcsolatban állnak az egyes egyéni aspirációkkal.

Az empátia az interperszonális EQ-n belül az egyén azon képességét jelenti, hogy megérti és megbecsüli mások érzéseit. A teljes mintát figyelembe véve az empátia szoros

pozitív irányú kapcsolatban volt a társas kapcsolatok ($t=7,573$; $p<0,000$) és társadalmi felelősség valószínűségével ($t=5,536$; $p<0,000$), negatívban pedig az egészség valószínűségével ($t=-3,194$; $p<0,001$). Ezek az egyéni aspirációk az empátia varianciájának 16%-át magyarázták.

A nemeket tekintve a férfiak esetében (16,4%) az empátia varianciájának kicsit nagyobb hányadát magyarázták a személyes törekvések, mint a nők esetében (13,5%). A nők esetében a pozitív irányú kapcsolatok esetében nem volt eltérés az egész mintánál kimutatott tendenciától. A negatív irányú kapcsolatok esetében az egész mintánál kimutatott tendencia nem jelentkezett a nemeknél, csak a nőknél volt kimutatható az empátia és a gazdagság valószínűsége ($t=-3,456$; $p<0,001$) között ilyen jellegű kapcsolat.

A társas felelősségtudat az interperszonális EQ-n belül az egyén azon képességét jelenti, hogy az egyén egy adott társadalmi csoportban képes együttműködve részt venni a közös munkában. A teljes mintát tekintve a társas felelősségtudat szoros pozitív irányú kapcsolatban volt az intrinzik aspirációk fontosságával ($t=8,104$; $p<0,000$) és a társadalmi felelősségvállalás valószínűségével ($t=5,491$; $p<0,000$), negatívban pedig a gazdaság fontosságával ($t=-4,970$; $p<0,000$) és a hírnév valószínűségével ($t=-4,276$; $p<0,000$). Ezek a személyes törekvések együttesen a társas felelősségtudat varianciájának a 29,1%-t magyarázták.

A nemeket tekintve a személyes törekvések a férfiak esetében a társas felelősségtudat magasabb varianciáját (29,7%) magyarázták, mint a nők esetében (23,9%). A nőknél a társas felelősségtudat szoros pozitív irányú kapcsolatot mutatott az intrinzik aspirációk fontosságával ($t=5,524$; $p<0,000$) és a társadalmi felelősségvállalás valószínűségével ($t=5,016$; $p<0,000$), negatívban pedig extrinzik aspirációk fontosságával ($t=-7,136$; $p<0,000$). A férfiaknál a társas felelősségtudat szintén szoros pozitív irányú kapcsolatban volt az intrinzik aspirációk fontosságával ($t=4,432$; $p<0,000$), valamint annak valószínűségével ($t=3,214$; $p<0,034$) is, és szintén negatív irányú kapcsolatban az extrinzik aspirációk fontosságával ($t=-2,560$; $p<0,041$).

Az interperszonális viszonyulás az interperszonális EQ-n belül a kölcsönösen kielégítő interperszonális viszonyok kialakításának és fenntartásának képessége, mely viszonylatokra érzelmi közelség, az érzelmek nyújtásának és fogadásának kiegyenlítetttsége jellemző. A teljes mintát figyelembe véve az interperszonális viszonyulás szoros pozitív irányú kapcsolatban volt a társas kapcsolat valószínűségével ($t=8,252$; $p<0,000$), a személyes növekedés megvalósultságával ($t=4,443$; $p<0,000$) és az intrinzik aspirációk fontosságával ($t=3,150$; $p<0,002$), melyek együttesen az interperszonális viszonyulás varianciájának 25,8%-t magyarázták.

A nemeket tekintve a férfiak esetében (28,8%) az interperszonális viszonyulás varianciájának kicsit nagyobb hányadát magyarázták a személyes törekvések, mint a nők esetében (25%). Mindkét nemnél szoros pozitív irányú kapcsolatban volt az interperszonális viszonyulás a társas kapcsolatok valószínűségével, valamint a nőknél a személyes növekedés megvalósultságával ($t=4,214$; $p<0,000$), a férfiaknál pedig a személyes növekedés valószínűségével ($t=4,686$; $p<0,000$). A nőknél ezeken kívül még az egészség megvalósultságával ($t=-3,115$; $p<0,002$) volt szoros, de negatív irányú kapcsolatban.

Az alkalmazkodás EQ esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.2.9. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	T	p<
Teljes minta: $F_{\text{totál}}=40,406$; $df=4/712$; $p<0,000$			
Növekedés: megvalósultság	0,300	6,158	0,000
Növekedés: valószínűség	0,217	3,874	0,000
Gazdagság: megvalósultság	-0,126	-2,916	0,004
Hírnév: fontosság	-0,087	-2,442	0,015
Nők: $F_{\text{totál}}=44,764$; $df=3/545$; $p<0,000$			
Növekedés: megvalósultság	0,307	5,655	0,000
Növekedés: valószínűség	0,179	3,268	0,000
Imázs: fontosság	-0,110	-2,746	0,000
Férfiak: $F_{\text{totál}}=12,328$; $df=4/167$; $p<0,000$			
Gazdagság: megvalósultság	-0,451	-4,559	0,000
Növekedés: megvalósultság	0,313	3,330	0,000
Gazdagság: valószínűség	0,250	2,651	0,009
Társas kapcsolat: valószínűség	0,220	2,503	0,013

2.4.2.9. táblázat

Az alkalmazkodás EQ regressziója az Aspirációs Kérdőív skáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

Az alkalmazkodás EQ az érzelmi intelligencián belül azon képességeket jelenti, amelyek segítségével az egyén a változásokat kezeli, átalakítja és megoldja a személyes és interperszonális természetű problémáit. A teljes mintát figyelembe véve az alkalmazkodás EQ szoros, pozitív irányú kapcsolatban volt a személyes növekedés megvalósultságával és valószínűségével, negatívban pedig a gazdagság megvalósultságával és a hírnév fontosságával. Ezen személyes törekvések az alkalmazkodás EQ varianciájának 18,7%-t magyarázták.

A nemeket tekintve az alkalmazkodás EQ varianciájának kb. azonos mértékét magyarázták a személyes törekvések a nőknél (20,1%) és a férfiaknál (22%). Az alkalmazkodás EQ a nőknél –a teljes mintánál megfigyelt tendenciával megegyezően- a személyes növekedés valószínűségével és megvalósultságával, a férfiaknál a személyes növekedés megvalósultságával, a gazdagság valószínűségével és a társas kapcsolatok

valószínűségével mutatott szoros, pozitív irányú kapcsolatot. Az alkalmazkodás EQ a nőknél az imázs fontosságával, a férfiaknál a gazdagság megvalósultságával volt szoros, de negatív irányú kapcsolatban.

Megvizsgáltuk azt is, hogy az alkalmazkodás EQ-t alkotó képességek (valóság-érzékelés, rugalmasság, problémamegoldás) –a minta egészére és külön a nemekre vonatkoztatva is- milyen kapcsolatban állnak az egyes egyéni aspirációkkal.

A valóságérzékelés az alkalmazkodás EQ-n belül a szubjektíven tapasztalt és az objektíven létező valóság felbecsülésének, összevetésének és értékelésének képességét jelenti. A teljes mintát figyelembe véve a valóságérzékelés a személyes aspirációk közül a személyes növekedés ($t=5,555$; $p<0,000$) és egészség valószínűségével ($t=3,222$; $p<0,001$) volt szoros pozitív irányú, a hírnév fontosságával ($t=-5,341$; $p<0,000$) pedig negatív irányú kapcsolatban. Ezek az egyéni aspirációk a valóságérzékelés varianciájának 14,5%-t magyarázták.

A nemeket tekintve a nők esetében (17,8%) a valóságérzékelés varianciájának kicsit nagyobb hányadát magyarázták a személyes törekvések, mint a férfiak esetében (16,1%). A valóságérzékelés a nőknél a személyes növekedés megvalósultságával ($t=4,480$; $p<0,000$) és valószínűségével ($t=3,803$; $p<0,000$), a férfiaknál az egészség valószínűségével ($t=3,480$; $p<0,000$) és a társas kapcsolatok megvalósultságával ($t=2,131$; $p<0,039$) volt szoros, pozitív irányú kapcsolatban. Mindkét nem esetében szoros, negatív irányú kapcsolatot találtunk a hírnév fontossága és a valóságérzékelés között. A nőknél a társadalmi felelősségvállalás ($t=-3,112$; $p<0,002$), a férfiaknál a gazdagság megvalósultsága ($t=-3,161$; $p<0,002$) volt még negatív irányú kapcsolatban a valóságérzékeléssel.

A rugalmasság képessége az alkalmazkodás EQ-n belül a változó helyzetekhez és feltételekhez történő alkalmazkodás képessége érzelmekben, gondolatokban és viselkedésben. A teljes mintát figyelembe véve a rugalmasság a személyes törekvések közül az intrinzik aspirációk valószínűségével ($t=7,508$; $p<0,000$) pozitív, a társadalmi felelősség fontosságával ($t=-2,440$; $p<0,015$) negatív irányú kapcsolatot mutatott, mely törekvések a rugalmasság varianciájának csak a 7,5%-t magyarázták.

A nemeket tekintve a személyes törekvések a férfiak esetében a rugalmasság magasabb varianciáját (13,9%) magyarázták, mint a nők esetében (7,6%). A nőknél a személyes törekvések és rugalmasság közötti kapcsolat tendenciája megfelelt az egész mintánál kimutatotténak. A férfiak esetében a rugalmasság csak a társas kapcsolatok valószínűségével ($t=5,189$; $p<0,000$) mutatott szoros, pozitív irányú kapcsolatot.

A problémamegoldás képessége az alkalmazkodás EQ-n belül a problémák azonosításának és értelmezésének, továbbá azok lehetségesen hatékony megoldásainak létrehozásának és végrehajtásának képességét jelenti. A teljes mintát figyelembe véve a

problémamegoldás a személyes törekvések közül csak a személyes növekedés valószínűségével ($t=3,094$; $p<0,002$) volt szoros pozitív irányú kapcsolatban, mely a problémamegoldás varianciájának csupán az 1,2% magyarázza.

A nemeket tekintve a személyes törekvések a férfiak esetében a problémamegoldás sokkal magasabb varianciáját (15,6%) magyarázták, mint a nők esetében (0,9%). Míg a nőknél a problémamegoldás csak a személyes növekedés valószínűségével ($t=2,496$; $p<0,015$) volt szoros pozitív irányú kapcsolatban, addig a férfiaknál szoros pozitív irányú kapcsolatot mutatott a személyes növekedés valószínűsége ($t=4,055$; $p<0,000$) mellett a társas kapcsolatok megvalósultságával ($t=2,097$; $p<0,038$) is, negatív irányút pedig a gazdagság megvalósultságával ($t=-3,533$; $p<0,001$).

A stresszkezelés EQ esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.2.10. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	T	p<
Teljes minta: $F_{totál}=29,790$; $df=3/712$; $p<0,000$			
Növekedés: megvalósultság	0,226	5,442	0,000
Imázs: fontosság	-0,184	-4,960	0,000
Egészség: valószínűség	0,154	3,647	0,001
Nők: $F_{totál}=27,080$; $df=3/545$; $p<0,000$			
Egészség: valószínűség	0,197	4,195	0,000
Növekedés: megvalósultság	0,193	4,121	0,000
Gazdagság: fontosság	-0,164	-4,002	0,000
Férfiak: $F_{totál}=13,183$; $df=2/167$; $p<0,000$			
Növekedés: valószínűség	0,389	5,061	0,000
Társadalmi felelősség: fontosság	-0,178	-2,319	0,002

2.4.2.10. táblázat

A stresszkezelés EQ regressziója az Aspirációs Kérdőív skáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A stresszkezelés EQ az érzelmi intelligencián belül az egyén azon képességét jelenti, hogy kezelni és kontrollálni tudja az érzelmeit. A teljes mintát figyelembe véve a stresszkezelés EQ a személyes törekvések közül a személyes növekedés megvalósultságával és az egészség valószínűségével volt szoros pozitív, az imázs fontosságával pedig negatív irányú kapcsolatban, mely törekvések a stresszkezelés EQ varianciájának a 11,2%-t magyarázták.

A nemeket tekintve a stresszkezelés EQ varianciájának kb. azonos mértékét magyarázták a személyes törekvések a nőknél (13%) és a férfiaknál (13,1%). A nőknél a stresszkezelés EQ a teljes mintánál kimutatott tendenciával megegyezően a személyes növekedés megvalósultságával és az egészség valószínűségével volt szoros pozitív irányú

kapcsolatban. A teljes mintánál kimutatott tendenciával ellentétben nem az imázs, hanem a gazdagság fontosságával mutatott negatív irányú kapcsolatot. A férfiaknál a stresszkezelés EQ szintén a személyes növekedés megvalósultságával volt szoros pozitív, a társadalmi felelősség vállalásával pedig negatív irányú kapcsolatban.

Megvizsgáltuk azt is, hogy a stresszkezelés EQ -t alkotó képességek (stressztűrés, impulzus-kontroll) –a minta egészére és külön a nemekre vonatkoztatva is- milyen kapcsolatban állnak az egyes egyéni aspirációkkal.

A stressztűrés a stresszkezelés EQ-n belül az egyén képessége a kedvezőtlen eseményeknek és stresszteli helyzeteknek való ellenállásra, anélkül, hogy „darabokra hullana” azáltal, hogy képes a stresszel aktív és pozitív módon megküzdeni. A teljes mintát figyelembe véve a stressztűrés a személyes törekvések közül a személyes növekedés ($t=8,616$; $p<0,000$) és hírnév valószínűségével ($t=4,413$; $p<0,000$) pozitív, az intrinzik aspirációk fontosságával ($t=-5,497$; $p<0,000$) negatív irányú kapcsolatot mutatott, melyek együtt a stressztűrés varianciájának a 15,6%-t magyarázták.

A nemeket tekintve a stressztűrés varianciájának kb. azonos mértékét magyarázták a személyes törekvések a nőknél (16,1%) és a férfiaknál (16,3%). A stressztűrés a nőknél a személyes növekedés megvalósultságával ($t=6,211$; $p<0,000$) és az egészség valószínűségével ($t=4,381$; $p<0,000$), a férfiaknál a személyes növekedés ($t=3,501$; $p<0,000$) és a társas kapcsolatok valószínűségével ($t=2,113$; $p<0,036$) volt szoros, pozitív irányú kapcsolatban. A stressztűrés negatív irányú kapcsolatot mutatott a nőknél a társadalmi felelősség megvalósultságával ($t=-2,713$; $p<0,003$), a férfiaknál intrinzik aspirációk fontosságával ($t=-3,146$; $p<0,002$).

Az impulzus-kontroll a stresszkezelés EQ-n belül a cselekvésre készítő impulzusnak, drive-nak vagy kísértésnek való ellenállás vagy késleltetés képességét jelenti. A teljes mintát figyelembe véve az impulzus-kontroll a személyes törekvések közül csak az egészség megvalósultságával ($t=2,304$; $p<0,015$) mutatott szorosabb, pozitív irányú kapcsolatot, mely az impulzus-kontroll varianciájának csupán 6%-át magyarázta.

A nemek tekintetében a nőknél nem tudtunk szoros kapcsolatot kimutatni a személyes törekvések és az impulzus-kontroll között. A férfiaknál az impulzus-kontroll a személyes törekvések közül a társas kapcsolat valószínűségével ($t=3,1332$ $p<0,000$) volt pozitív, a hírnév fontosságával ($t=-2,964$; $p<0,003$) negatív irányú kapcsolatban, mely törekvések az impulzus-kontroll varianciájának 7,9%-át magyarázták.

Az általános hangulat EQ esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.2.11. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	t	p<
Teljes minta: $F_{totál}=75,661$; $df=4/712$; $p<0,000$			
Kapcsolat: valószínűség	0,293	5,916	0,000
Növekedés: valószínűség	0,243	4,926	0,000
Növekedés: megvalósultság	0,166	3,704	0,000
Kapcsolat: fontosság	-0,141	-3,506	0,001
Nők: $F_{totál}=61,618$; $df=4/545$; $p<0,000$			
Növekedés: valószínűség	0,217	4,848	0,000
Növekedés: megvalósultság	0,215	4,230	0,000
Kapcsolat: valószínűség	0,220	3,975	0,000
Kapcsolat: fontosság	-0,138	3,975	0,002
Férfiak: $F_{totál}=45,688$; $df=2/167$; $p<0,000$			
Kapcsolat: valószínűség	0,472	6,066	0,000
Intrinzik: valószínűség	0,191	2,457	0,015

2.4.2.11. táblázat

Az általános hangulat EQ regressziója az Aspirációs Kérdőív skáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

Az általános hangulat EQ az érzelmi intelligencián belül a pozitív érzelmek generálására és az önmotiválásra való képességet jelenti. A teljes mintát figyelembe véve az általános hangulat EQ a személyes törekvések közül személyes növekedés valószínűségével és megvalósultságával, valamint a társas kapcsolatok valószínűségével volt szoros pozitív, a társas kapcsolatok fontosságával pedig negatív irányú kapcsolatban. Ezek a törekvések az általános hangulat EQ varianciájának 30,4%-át magyarázták.

A nemeket tekintve a férfiak esetében (35,7%) az általános hangulat EQ varianciájának kicsit nagyobb hányadát magyarázták a személyes törekvések, mint a nők esetében (31,7%). A nők esetében az általános hangulat EQ és a személyes törekvések kapcsolata a teljes mintánál feltárt tendenciát mutatta. A férfiaknál az általános hangulat EQ csak két egyéni aspirációval, a társas kapcsolat és az intrinzik motivációk valószínűségével mutatott szoros, pozitív irányú kapcsolatot.

Megvizsgáltuk azt is, hogy az általános hangulat EQ-t alkotó képességek (optimizmus, boldogság) –a minta egészére és külön a nemekre vonatkoztatva is- milyen kapcsolatban állnak az egyes egyéni aspirációkkal.

Az optimizmus az általános hangulat EQ belül az étellel szembeni pozitív attitűd fenntartásának képességét jelenti, szerencsétlenségek és sorscsapások esetén is. A teljes mintát tekintve a személyes aspirációk közül az optimizmus szoros, pozitív irányú kapcsolatban volt a személyes növekedés valószínűségével ($t=7,438$; $p<0,000$) és megvalósultságával ($t=2,615$; $p<0,009$), valamint a hírnév megvalósultságával ($t=2,159$; $p<0,039$). Ezek a személyes törekvések az optimizmus varianciájának a 22,9%-át magyarázták.

A nemeket tekintve a nők esetében (27,5%) az optimizmus varianciájának nagyobb hányadát magyarázták a személyes törekvések, mint a férfiak esetében (21,7%). A nőknél az optimizmus a személyes növekedés valószínűségével ($t=6,709$; $p<0,000$) és megvalósultságával ($t=4,171$; $p<0,000$) volt szoros, pozitív, a gazdagság fontosságával ($t=-2,509$; $p<0,012$) pedig negatív irányú kapcsolatban. A férfiak esetében az optimizmus az intrinzik aspirációk valószínűségével ($t=5,820$; $p<0,000$) pozitív, a társadalmi felelősségvállalással ($t=-1,975$; $p<0,049$) pedig negatív irányú kapcsolatot mutatott.

A boldogság az általános hangulat EQ belül az a képesség, hogy az egyén elégedett legyen az életével, az élet napos oldalát lássa, örömet találjon önmagában és másokban, képes legyen rá, hogy jól érezze magát. A teljes mintát figyelembe véve a boldogság az egyéni aspirációk közül a társas kapcsolat ($t=7,885$; $p<0,000$) és imázs valószínűségével ($t=4,034$; $p<0,000$), valamint a személyes növekedés megvalósultságával ($t=5,736$; $p<0,000$) mutatott szoros, pozitív irányú kapcsolatot. Ezek a személyes törekvések együttesen a boldogság varianciájának a 29,4%-át magyarázták.

A nemeket tekintve a személyes törekvések a férfiak esetében a boldogság sokkal magasabb varianciáját (41,2%) magyarázták, mint a nők esetében (26,8%). A férfiaknál a boldogság szoros pozitív kapcsolatban volt a társas kapcsolatok ($t=4,549$; $p<0,000$) és imázs valószínűségével ($t=3,378$; $p<0,001$), valamint az egészség megvalósultságával ($t=2,098$; $p<0,038$). A nők esetében a boldogság a társas kapcsolatok valószínűségével ($t=4,352$; $p<0,000$), valamint a személyes növekedés valószínűségével ($t=2,865$; $p<0,000$) és megvalósultságával ($t=4,462$; $p<0,000$) mutatott szoros, pozitív irányú kapcsolatot.

2.4.3. Vallásosság, spiritualitás és a szubjektív jóllét kapcsolata

Minta

A vizsgált minta egésze ($n=712$, 545 nő, 167 férfi).

A vizsgálati csoportok kialakításának szempontjai

A vizsgálati csoportok kialakításánál a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Kérdőívben és azok egyes skáláin elért eredményeket vettük figyelembe, ezen belül is azt, hogy a minta melyik kvartilisébe tartoztak a hallgatók (2.4.3.1. táblázat).

Az adott skálán alacsonyabb értékeket elérő csoportba kerültek azok a hallgatók, akik az adott skálán elért eredményeik alapján a minta első kvartilisébe, a magasabb értékeket elérők csoportjába pedig azok, akik a minta negyedik kvartilisébe estek.

	Kvartilisek	
	első	harmadik
Mindennapi Spirituális Tapasztalatok összpontszám	52	78
Kapcsolat a transzcendenssel	4	6
Öröm és self transzcendencia	4	6
Erő és vigasz	4	6
Béke	3	5
Isteni segítség	3	6
Isteni szeretet percepciója	3	6
Áhítat	3	6
Hála és megbecsülés	2	5
Könyörületes szeretet	2	6
Egybeolvadás és közelség	4	6

2.4.3.1. táblázat

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Kérdőívben és azok egyes skáláin elért eredményeknek a kvartilisei

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Kérdőív összpontszámát figyelembe véve az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 178 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 179 fő került.

A kapcsolat a transzcendenssel skála vizsgálatok az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 210 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 214 fő került.

Az öröm és self transzcendencia skála vizsgálatok az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 244 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 258 fő került.

Az erő és vigasz skála vizsgálatok az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 249 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 267 fő került.

A béke skála vizsgálatok az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 210 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 264 fő került.

Az isteni segítség skála vizsgálatok az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 212 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 250 fő került.

Az isteni szeretet percepciója skála vizsgálatok az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 224 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 291 fő került.

Az áhítat skála vizsgálatok az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 219 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 275 fő került.

A hála és megbecsülés skála vizsgálatok az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 226 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 241 fő került.

A könyörületes szeretet skála vizsgálatok az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 128 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 143 fő került.

Az egybeolvadás és közelség skála vizsgálatok az alacsonyabb értékeket elérő csoportba 236 fő, a magasabb értékeket elérők csoportjába 295 fő került

2.4.3.2. A vizsgálat eszközei

Vallásosság vizsgálata

A vizsgálat során alkalmazott Háttér Kérdőív következő kérdései vizsgálták a vallásosságot:

- Milyen vallású, milyen felekezethez tartozik?
- Milyen gyakran jár templomba?
- Mennyire vallásos?

(hétfokozatú Likert-skálán 1. egyáltalán nem; 7. teljes mértékben)

Spiritualitás vizsgálata:

Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála

A szubjektív jóllét vizsgálata:

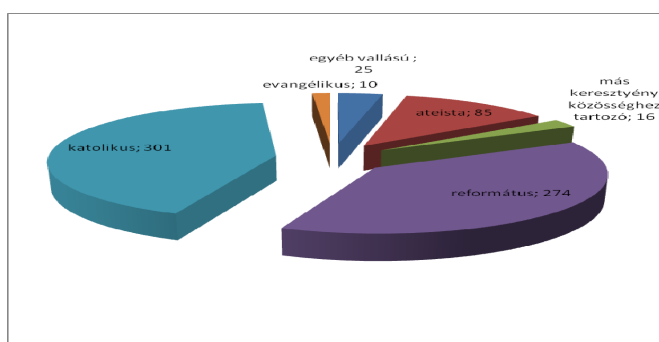
Diener-féle Élettel Való Elégedettség Skála

Berni Szubjektív Jóllét Kérdőív

2.4.3.3. Eredmények

A vallásosság vizsgálata

A felekezethez való tartozást mutatja be a 2.4.3.1. ábra.



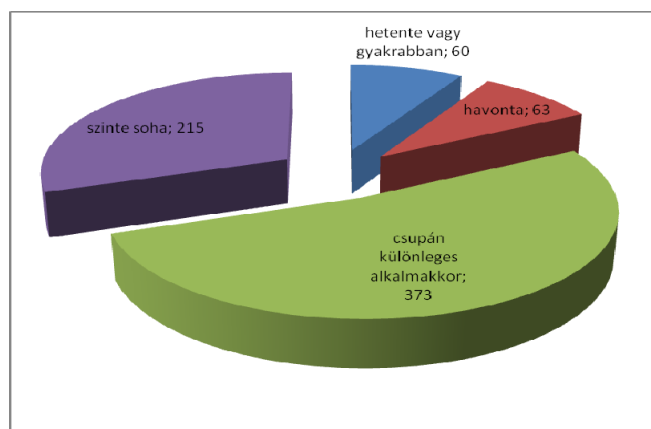
2.4.3.1. ábra

A felekezethez való tartozás

A vizsgált mintában megközelítőleg azonos arányban fordulnak elő katolikus (301 fő) és református (274 fő) felekezethez tartozó hallgatók. A harmadik helyen a magukat hitetlennek vallók (általunk ateistának kategorizált) hallgatók (85 fő) álltak. Őket a követték az egyéb, nem keresztyény valláshoz tartozó (25 fő), a más keresztyény közösséghez tartozó (16 fő) és végül az evangélikus felekezethez tartozó hallgatók következtek.

Míg a férfiak 18,7%-a (31 fő) vallotta magát hitetlennek, addig ez az arány a nők körében 10%-os (54 fő) volt.

A templomba járás gyakoriságát a 2.4.3.2. ábra mutatja be.



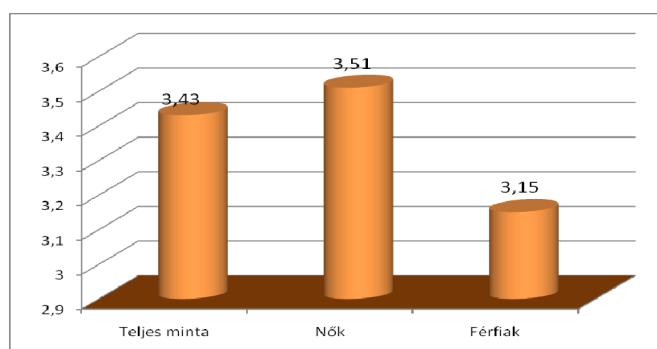
2.4.3.2. ábra

A templomba járás gyakorisága

A felekezethez való tartozástól függetlenül a hallgatóknak több mint a fele csupán különleges alkalmakkor jár templomba (53%). Míg a főiskolai hallgatók 9%-a havonta, 8%-a hetente vagy gyakrabban, addig a hallgatók 30%-a szinte soha nem jár templomba.

A nemi hovatartozás szerint vizsgálva a templomba járás gyakoriságát azt találtuk, hogy hetente (férfiak 7,9%–13 fő; nők 8,6%–47 fő) és különleges alkalmakkor (férfiak 48,6%–81 fő; nők 53,4%–292 fő) a férfiak és nők közel azonos arányban járnak templomba. A havonta templomba járók körében a nők (nők 9,7%–53 fő; férfiak 6,2%–10 fő) a templomba szinte soha nem járók között a férfiak (férfiak 37,3%–2 fő; nők 28,3%–155 fő) voltak túlsúlyban.

Főiskolai hallgatók körében a vallásosság szubjektív megítélését mutatja be a 2.4.3.3. ábra.

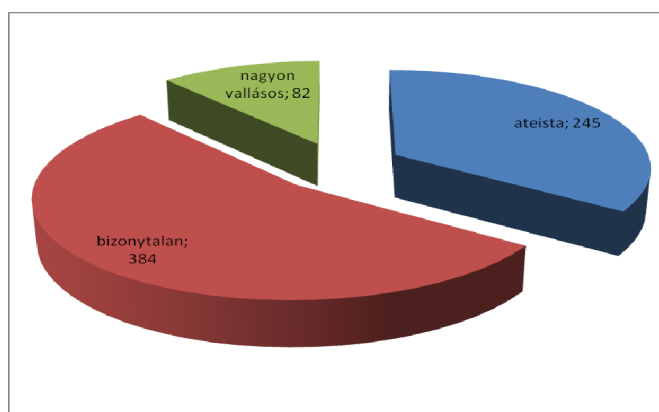


2.4.3.3. ábra

A vallásosság szubjektív megítélésének átlagai

A nemi hovatartozás tekintetében szignifikáns mértékű különbséget találtunk a nemek között a vallásosság szubjektív megítélésében. A nők sokkal vallásosabbnak ítélték meg magukat, mint a férfiak ($t=2,415$, $p<0,016$).

A vallásosság szubjektív megítélésére a *Mennyire vallásos?* kérdésre adott válaszok alapján került sor. Ezt egy hétfokozatú Likert-skálán kellett megítélnie a hallgatóknak, melyen az 1-es végpont az „egyáltalán nem”, a 7-es a „teljes mértékben” volt. Ezen a skálán az 1-es és 2-es válaszokat „ateista”, a 6-os és 7-es válaszokat „nagyon vallásos”, a 3-4-5-ös válaszokat „bizonytalan” kategóriába soroltuk (2.4.3.4. ábra).



2.4.3.4. ábra

A vallásosság szubjektív megítélése

Ezek alapján –mint a 3. ábra alapján is látható– a hallgatók 54%-a a bizonytalan, 34%-a az ateista, 12%-a a nagyon vallásos kategóriába került.

A felekezethez való tartozást vizsgálva a nagyon vallásosok közül 45 fő katolikus, 27 fő református, 8 fő más keresztyén közösséghez tartozó és 2 fő egyéb, nem keresztyén vallási közösséghez tartozó. Az ateisták legtöbbször hitetlennek vallja magát (85 fő), katolikus 80 fő, református 65 fő, evangélikus 1 fő, egyéb, nem keresztyén vallási közösséghez 12 fő, más keresztyén vallási közösséghez 2 fő tartozik közülük.

A templomba járás tekintve a nagyon vallásosok közül a legtöbben heti rendszerességgel (37 fő) vagy havonta (16 fő) járnak templomba. A többiek csak különleges alkalmakkor (25 fő) vagy szinte soha (4 fő) nem keresik fel a templomot. Az ateisták közül a legtöbben (165 fő) szinte soha nem jár templomba, 80 fő pedig csak különleges alkalmakkor keresi fel azt.

Megvizsgáltuk azt is, hogy a felekezethez való tartozás milyen összefüggésben van a vallásosság szubjektív megítélésével (2.4.3.2. táblázat).

Felekezethez való tartozás	Átlag	Szórás
Katolikus (n=301 fő)	3,78	1,64
Református (n=274 fő)	3,66	1,46
Evangélikus (n=10 fő)	3,6	1,26
Más keresztény közösséghez tartozó (n=16 fő)	5,00	1,97
Hitetlen (n=85 fő)	1,27	0,45
Egyéb, nem keresztény vallású (n=25 fő)	2,84	1,77

2.4.3.2. táblázat

A felekezethez való tartozás összefüggése a vallásosság szubjektív megítélésével

A táblázatból kitűnik, hogy a nagy felekezetekhez tartozó főiskolai hallgatók a 7 fokú skálán átlagos mértékben tartják magukat vallásosnak. A leginkább vallásosnak a más keresztény közösséghez tartozók vallják magukat, míg a legkevésbé vallásosnak a magukat hitetlennek tartókat találtuk.

A 2.4.3.3. táblázat azt mutatja be, hogy a templomba járás gyakorisága hogyan függ össze a vallásosság szubjektív megítélésével.

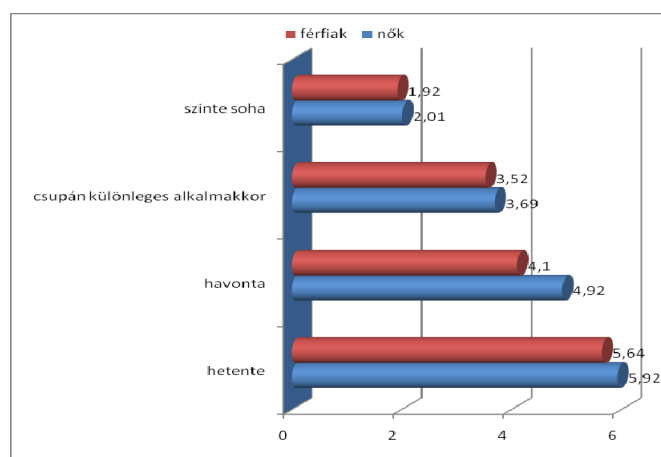
Templomba járás gyakorisága	Átlag	Szórás
Hetente vagy gyakrabban (n=60 fő)	5,80	1,19
Havonta (n=63 fő)	4,79	1,18
Csupán különleges alkalmakkor (n=373 fő)	3,65	1,29
Szinte soha (n=245 fő)	1,99	1,24

2.4.3.3. táblázat

A templomba járás gyakorisága és a vallásosság szubjektív megítélésének kapcsolata

Leginkább azok vallják magukat vallásosnak, akik hetente vagy gyakrabban járnak templomba, míg legkevésbé azok, akik szinte soha nem járnak templomba.

Nemek tekintetében a templomba járás gyakorisága és a vallásosság szubjektív megítélése közötti összefüggést a 2.4.3.5. ábra mutatja be.



2.4.3.5. ábra

A templomba járás gyakoriságának és a vallásosság megítélésének összefüggése (átlagok)

Az ábrából kitűnik, hogy a nők –függetlenül a templomba járás gyakoriságától– saját vallásosságuk fokát magasabbra tartják, mint a férfiak.

A spiritualitás vizsgálata

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála (Daily Spiritual Experience Scale) egyes itemeire adott válaszok előfordulási arányát (%) a 2.4.3.4. táblázatban foglaltuk össze.

A Napi Spirituális Tapasztalatok Skála minden iteme belekerült a 2004-es GSS – General Social Survey-be, abba az egész Egyesült Államokra kiterjedő Általános Szociális Vizsgálatba, amelyet 1972 óta minden második évben lefolytatnak és amely az amerikai populáció véletlenszerűen kiválasztott mintájára terjed ki. A minta jól reprezentálja az Egyesült Államok népességének különböző vallási, etnikai, életkori, képzettségi fokú és földrajzi elhelyezkedésű csoportjait (David, Smith, Marsden, 2005).

A kérdőív itemei	1	2	3	4	5	6
1. Érzem Isten jelenlétét	5,6	11,5	15,3	22,2	20,8	24,6
2. Kapcsolatban érzem magam minden létezővel	3,2	8,3	17,8	19,5	25,1	26,1
3. A templomban töltött idő alatt, vagy más olyan alkalmakkor, amikor kapcsolatban vagyok Istennel olyan örömet érzek, ami kiemel a mindennapi gondokból	5,1	4,4	12,1	19,1	23,5	35,8
4. Erőt merítek a vallásból vagy a spiritualitásból	4,3	8,4	10,8	16,8	23,9	35,6
5. Vigaszt találok a vallásban vagy a spiritualításban	4,2	7,3	10,7	16,4	23,9	37,7
6. Mély belső békét vagy harmóniát érzek	4,3	6,3	18,8	27,4	24,2	19
7. Isten segítségét kérem a napi tevékenységeim közben	9,1	12,3	13,9	18,4	19,7	26,6
8. Úgy érzem, hogy Isten vezet napi tevékenységeim közben	7,3	10,1	12,1	15,5	19,8	35,2
9. Közvetlenül érzem Isten szeretetét.	7,2	9,4	11,1	16,8	19,8	35,7
10. Másokon keresztül érzem Isten szeretetét.	3,5	5,2	10,4	17	23,1	40,8
11. Spirituálisan megérint a teremtés szépsége	3,6	4,9	9,7	17,8	25,1	38,9
12. Hálás vagyok az Istentől kapott jótéteményekért	11,2	16,8	17,3	20,2	14,6	19,9
13. Önzetlenül törődöm másokkal	5,5	14	37,4	25,3	15,3	2,5
14. Elfogadok másokat még akkor is amikor olyan dolgokat tesznek, ami szerintem helytelen	5,1	12,9	38,2	23,6	16,4	3,8
15. Arra vágyom, hogy közelebb kerüljek Istenhez vagy egybeolvadjak vele.	3,9	5,3	9,5	14,2	23,3	43,8

1=sokszor egy nap, 2=minden nap, 3=a napok többségében, 4=néhanapján, 5=ritkán és 6=soha vagy majdnem soha.

2.4.3.4. táblázat

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála egyes itemeire adott válaszok előfordulási arányát (%)

A következőkben a kutatás során nyert adatainkat ennek a vizsgálatnak az eredményeivel fogjuk összevetni, mivel Magyarországon még nem használták más kutatásban ezt a kérdőívet.

A kapcsolat dimenzió első iteme: Érzem Isten jelenlétét. A főiskolai hallgatók 32,4%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 24,6%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. A 2004-ben zajló GSS vizsgálat (n=1329) adatai szerint az első itemben megfogalmazott érzést sokszor egy nap, minden nap illetve a napok többségében megtapasztalja az amerikai populáció 37%-a. Másrészt a népesség 22,4%-a soha vagy majdnem soha nem tapasztalta ezt az érzést. A kapcsolat dimenzió második iteme: Kapcsolatban érzem magam minden létezővel. A főiskolai hallgatók 29,3%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 26,1%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. A GSS vizsgálat adatai szerint a második itemben megfogalmazott érzést sokszor egy nap, minden nap illetve a napok többségében megtapasztalja az amerikai populáció 35%-a. Másrészt a népesség 13%-a soha vagy majdnem soha nem tapasztalta ezt az érzést.

Az öröm és a self transzcendencia érzése dimenzió egy itemet foglal magába: A templomban töltött idő alatt, vagy más olyan alkalmakkor, amikor kapcsolatban vagyok Istennel olyan örömet érzek, ami kiemel a mindennapi gondokból. A főiskolai hallgatók 21,6%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 35,8%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. A 2004-es GSS vizsgálat szerint az amerikai népesség 44%-a számolt be arról, hogy sokszor egy nap, minden nap illetve a napok többségében megtapasztalja ezt az érzést és 14,3% soha vagy majdnem soha nem tapasztalta ezt az érzést.

Az erő és vigasz dimenzió első iteme: Erőt merítek a vallásból vagy a spiritualitásból. A főiskolai hallgatók 23,6%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 35,6%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. A 2004-es GSS vizsgálat szerint az amerikai népesség 33,3%-a számolt be arról, hogy sokszor egy nap, minden nap illetve a napok többségében megtapasztalja ezt az érzést és 18,8% soha vagy majdnem soha nem tapasztalta ezt az érzést. Az erő és vigasz dimenzió második iteme: Vigaszt találok a vallásban vagy a spiritualításban. A főiskolai hallgatók 22%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 37,7%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. A 2004-es GSS vizsgálat szerint az amerikai népesség 29,5%-a számolt be arról, hogy sokszor egy nap, minden nap illetve a napok többségében megtapasztalja ezt az érzést és 19,4% soha vagy majdnem soha nem tapasztalta ezt az érzést.

A béke dimenziója egy itemet tartalmaz: Mély belső békét vagy harmóniát érzek. A főiskolai hallgatók 29,4%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 19%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. A 2004-es GSS vizsgálat szerint az amerikai népesség 34,1%-a számolt be arról, hogy sokszor egy nap, minden nap illetve a napok többségében megtapasztalja ezt az érzést és 14,7% soha vagy majdnem soha nem tapasztalta ezt az érzést.

Az isteni segítség dimenzió első iteme: Isten segítségét kérem a napi tevékenységeim közben. A főiskolai hallgatók 35,1%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 26,6%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. A 2004-es GSS vizsgálat szerint az amerikai népesség 40,5%-a számolt be arról, hogy sokszor egy nap, minden nap illetve a napok többségében megtapasztalja ezt az érzést és 22,3% soha vagy majdnem soha nem tapasztalta ezt az érzést. Az isteni segítség második iteme: Úgy érzem, hogy Isten vezet napi tevékenységeim közben. A főiskolai hallgatók 29,5%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 35,2%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. A 2004-es GSS vizsgálat szerint az amerikai népesség 42,9%-a számolt be arról, hogy sokszor egy nap, minden nap illetve a napok többségében megtapasztalja ezt az érzést és 17,4% soha vagy majdnem soha nem tapasztalta ezt az érzést.

Az isteni szeretet percepciója első iteme: Közvetlenül érzem Isten szeretetét. A főiskolai hallgatók 35,2%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 26,6%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. Az isteni szeretet percepciója második iteme: Másokon keresztül érzem Isten szeretetét. A főiskolai hallgatók 27,7%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 35,7%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. A 2004-es GSS vizsgálat szerint az amerikai átlagpopulációs mintában gyakrabban tapasztalták meg az egyének Isten szeretetét másokon keresztül (40,7% sokszor egy nap, minden nap illetve a napok többségében), mint közvetlenül (35%). A megkérdezettek 20,8% számolt be arról, hogy soha vagy majdnem soha nem érezte Isten szeretetét közvetlenül és 15% mondta, hogy soha vagy majdnem soha nem érezte Isten szeretetét másokon keresztül.

Az áhítat dimenziója egy itemet tartalmaz: Spirituálisan megérint a teremtés szépsége. A főiskolai hallgatók 19,1%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 40,8%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. A 2004-es GSS vizsgálat szerint az amerikai népesség 25,7%-a számolt be arról, hogy sokszor egy nap, minden nap illetve a napok többségében megtapasztalja ezt az érzést és 20,3% soha vagy majdnem soha nem tapasztalta ezt az érzést.

A hála és megbecsülés dimenziója egy tételt tartalmaz: Hálás vagyok az Istentől kapott jótéteményekért. A főiskolai hallgatók 19,1%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 40,8%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. A 2004-es GSS vizsgálat szerint az amerikai népesség csak 11,2%-a számolt be arról, hogy sokszor egy nap, minden nap illetve a napok többségében megtapasztalja ezt az érzést és 30,9% soha vagy majdnem soha nem tapasztalta ezt az érzést.

A könyörületes szeretet dimenziója első iteme: Önzetlenül törődöm másokkal. A főiskolai hallgatók 56,9%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 2,5%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. A 2004-es GSS vizsgálat szerint az amerikai népesség csak 29%-a számolt be arról, hogy sokszor egy nap, minden nap illetve a napok

többségében megtapasztalja ezt az érzést és 14% soha vagy majdnem soha nem tapasztalta ezt az érzést. A könyörületes szeretet dimenziójának másik iteme: Elfogadok másokat még akkor is amikor olyan dolgot tesznek, ami szerintem helytelen. A főiskolai hallgatók 56,2%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 3,8%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. A 2004-es GSS vizsgálat szerint az amerikai népesség csak 27,3%-a számolt be arról, hogy sokszor egy nap, minden nap illetve a napok többségében megtapasztalja ezt az érzést és 10,7% soha vagy majdnem soha nem tapasztalta ezt az érzést.

Az egybeolvadás és közelség dimenziója egy itemből áll: Arra vágyom, hogy közelebb kerüljek Istenhez vagy egybeolvadjak vele. A főiskolai hallgatók 18,7%-a naponta vagy a napok többségében tapasztalja, 43,8%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést. A 2004-es GSS vizsgálat szerint az amerikai népesség csak 33,9%-a számolt be arról, hogy sokszor egy nap, minden nap illetve a napok többségében megtapasztalja ezt az érzést és 18,2% soha vagy majdnem soha nem tapasztalta ezt az érzést.

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skálán elért eredményeknek a leíró és összehasonlító statisztikáját a 2.4.3.5. táblázat mutatja be (a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skálán és annak egyes skáláin elért eredmények értékelésekor –a fordított skálázás miatt- azt kell figyelembe venni, hogy a magasabb értékek a spiritualitásra való fogékonyság hiányát, az alacsonyabb értékek a spiritualitásra való fogékonyságot jelentik).

Vizsgálatunk eredményei azt mutatják, hogy a főiskolai hallgatóknál a spiritualitás legerősebben könyörületes szeretetként jelentkezett, melyet a hála és megbecsülés érzése követett. A GSS vizsgálat szerint az amerikai átlagpopulációban a spiritualitás legerősebb dimenziója az öröm és a self transzcendencia érzése ($M=3,6$, $SD=1,63$) volt, melyet az Isten általi vezetés ($M=3,73$, $SD=1,73$) követett. Főiskolai hallgatók körében a spiritualitás leggyengébben az egybeolvadás és közelség dimenziójánál és az isteni szeretet másokon keresztüli percepciójánál jelentkezett. A GSS vizsgálat szerint az amerikai átlagpopulációban a spiritualitás leggyengébb dimenziója a hála és megbecsülés érzése ($M=4,88$, $SD=1,11$) volt.

Megvizsgáltuk a nemek közötti különbségeket is a spiritualitással kapcsolatban. A nőkre szignifikáns mértékben jellemzőbbnek találtuk a spiritualitást, mint a férfiakra. A legmarkánsabb különbség a nemek között az isteni segítség és vezetés, valamint hála és megbecsülés érzésében jelentkezett, ezeket mind jellemzőbbnek találtuk a nőkre. Kisebb, de még szignifikáns mértékű különbség jelentkezett az öröm és a self transzcendencia érzése, az isteni szeretet percepciója és a könyörületes szeretet érzése területén, melyek szintén a nőkre találtunk jellemzőbbnek.

A kérdőív itemei	Teljes minta (n=712)		Nők (n=545)		Férfiak (n=167)	
	Átlag	Szórás	Átlag	Átlag	Szórás	Átlag
1. Érzem Isten jelenlétét	4,15	1,51	4,09	1,51	4,35	1,51
2. Kapcsolatban érzem magam minden létezővel	4,31	1,39	4,33	1,39	4,24	1,38
3. A templomban töltött idő alatt, vagy más olyan alkalmakkor, amikor kapcsolatban vagyok Istennel olyan örömet érzek, ami kiemel a mindennapi gondokból	4,59*	1,44	4,52	1,43	4,83	1,46
4. Erőt merítek a vallásból vagy a spiritualitásból	4,55	1,49	4,51	1,48	4,67	1,51
5. Vigaszt találok a vallásban vagy a spiritualításban	4,61	1,47	4,56	1,46	4,77	1,48
6. Mély belső békét vagy harmóniát érzek	4,18	1,34	4,19	1,33	4,14	1,41
7. Isten segítségét kérem a napi tevékenységeim közben	4,07***	1,65	3,95	1,64	4,46	1,61
8. Úgy érzem, hogy Isten vezet napi tevékenységeim közben	4,35**	1,64	4,26	1,65	4,63	1,57
9. Közvetlenül érzem Isten szeretetét.	4,41*	1,62	4,32	1,64	4,68	1,53
10. Másokon keresztül érzem Isten szeretetét.	4,74	1,40	4,73	1,40	4,76	1,39
11. Spirituálisan megérint a teremtés szépsége	4,73	1,38	4,73	1,37	4,72	1,43
12. Hálás vagyok az Istentől kapott jótéteményekért	3,70**	1,65	3,61	1,61	4,00	1,72
13. Önzetlenül törődöm másokkal	3,39*	1,14	3,33	1,13	3,57	1,18
14. Elfogadok másokat még akkor is amikor olyan dolgokat tesznek, ami szerintem helytelen	3,45	1,17	3,43	1,16	3,51	1,19
15. Arra vágyom, hogy közelebb kerüljek Istenhez vagy egybeolvadjak vele.	4,79	1,42	4,77	1,41	4,85	1,47
16. Mindennapi spirituális tapasztalatok összértéke (1-15 item)	63,95*	16,68	63,27	16,59	66,17	16,81

2.4.3.5. táblázat

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skálán elért eredmények leíró és összehasonlító statisztikája

Megvizsgáltuk azt is, hogy a vallásosság szubjektív megítélése alapján kialakított nagyon vallásos (n=82) és ateista (n=246) főiskolai hallgatók csoportja között mutatkozik-e jelentősebb mértékű különbség a mindennapi spirituális tapasztalatok területén (2.4.3.6. táblázat).

A kérdőív itemei	Teljes minta (n=712)		Nagyon vallásosak (n=82)		Ateisták (n=246)	
	Átlag	Szórás	Átlag	Átlag	Szórás	Átlag
1. Érzem Isten jelenlétét	4,15***	1,51	2,27	1,25	5,22	1,09
2. Kapcsolatban érzem magam minden létezővel	4,31***	1,39	3,05	1,33	4,83	1,29
3. A templomban töltött idő alatt, vagy más olyan alkalmakkor, amikor kapcsolatban vagyok Istennel olyan örömet érzek, ami kiemel a mindennapi gondokból	4,59***	1,44	2,56	1,38	5,65	0,70
4. Erőt merítek a vallásból vagy a spiritualitásból	4,55***	1,49	2,51	1,30	5,59	0,85
5. Vigaszt találok a vallásban vagy a spiritualításban	4,61***	1,47	2,65	1,30	5,65	0,81
6. Mély belső békét vagy harmóniát érzek	4,18***	1,34	2,87	1,26	4,69	1,27
7. Isten segítségét kérem a napi tevékenységeim közben	4,07***	1,65	2,02	1,05	5,37	1,01
8. Úgy érzem, hogy Isten vezet napi tevékenységeim közben	4,35***	1,64	2,16	1,13	5,54	0,92
9. Közvetlenül érzem Isten szeretetét.	4,41***	1,62	2,29	1,26	5,53	1,01
10. Másokon keresztül érzem Isten szeretetét.	4,74***	1,40	3,15	1,37	5,54	0,90
11. Spirituálisan megérint a teremtés szépsége	4,73***	1,38	3,39	1,42	5,46	0,92
12. Hálas vagyok az Istentől kapott jótéteményekért	3,70***	1,65	1,88	1,01	4,98	1,28
13. Önzetlenül törődöm másokkal	3,39***	1,14	2,99	1,05	3,58	1,26
14. Elfogadok másokat még akkor is amikor olyan dolgokat tesznek, ami szerintem helytelen	3,45	1,17	3,26	1,20	3,46	1,22
15. Arra vágyom, hogy közelebb kerüljek Istenhez vagy egybeolvadjak vele.	4,79***	1,42	2,90	1,50	5,70	0,75

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

2.4.3.6. táblázat

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skálán elért eredmények leíró és összehasonlító statisztikája (a vallásosság szubjektív megítélése alapján)

Vizsgálatunk eredményei azt mutatják, hogy a vallásosság szubjektív megítélése alapján kialakított nagyon vallásos és ateista főiskolai hallgatók csoportja között igen jelentős, szignifikáns mértékű eltérés mutatkozott a mindennapi spirituális tapasztalatok területén. A nagyon vallásos hallgatókra a mindennapi spirituális tapasztalatok valamennyi területén sokkal jellemzőbbnek találtuk a spiritualitás érzését, mint az ateista kategóriába sorolt hallgatókra. Csak egyetlen itemnél, a másik ember önzetlen elfogadásának esetében nem volt jelentősebb különbség a két csoport között.

Megvizsgáltuk azt is, hogyan alakul a kérdőív faktorstruktúrája. A vizsgálat során csak - az általános gyakorlatnak megfelelően - a 0,4-nél nem kisebb faktorsúlyú rotált faktorokat vettük figyelembe a háttértényezők differenciálásánál (2.4.3.7. táblázat).

A kérdőív itemei	Faktorok	
	1	2
1. Érzem Isten jelenlétét	0,880	
2. Kapcsolatban érzem magam minden létezővel	0,653	
3. A templomban töltött idő alatt, vagy más olyan alkalmakkor, amikor kapcsolatban vagyok Istennel olyan örömet érzek, ami kiemel a mindennapi gondokból	0,854	
4. Erőt merítek a vallásból vagy a spiritualitásból	0,886	
5. Vigaszt találok a vallásban vagy a spiritualításban	0,894	
6. Mély belső békét vagy harmóniát érzek	0,682	
7. Isten segítségét kérem a napi tevékenységeim közben	0,868	
8. Úgy érzem, hogy Isten vezet napi tevékenységeim közben	0,898	
9. Közvetlenül érzem Isten szeretetét.	0,895	
10. Másokon keresztül érzem Isten szeretetét.	0,760	
11. Spirituálisan megérint a teremtés szépsége	0,710	
12. Hálás vagyok az Istentől kapott jótéteményekért	0,840	
13. Önzetlenül törődöm másokkal		0,831
14. Elfogadok másokat még akkor is amikor olyan dolgokat tesznek, ami szerintem helytelen		0,866
15. Arra vágyom, hogy közelebb kerüljek Istenhez vagy egybeolvadjak vele.	0,808	

2.4.3.7. táblázat

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála faktorszerkezete

A faktoranalízis során a vizsgált változók két faktorba rendeződtek és a teljes varianciának a 70%-át magyarázták.

Az első faktor (sajátérték: 9,745), mely a teljes variancia 60,9%-át magyarázta, tartalmazza a spirituális tapasztalatokat közvetlenül vizsgáló itemeket. Ide tartozott a mindennapi spiritualitás tíz dimenziója közül kilenc: a kapcsolat, az öröm és self transzcendencia, az erő és vigasz, a béke, az isteni segítség, az isteni szeretet percepciója, az áhítat, a hála és megbecsülés, valamint az egybeolvadás és közelség érzése.

A második faktor (sajátérték: 1,454), mely a teljes variancia 9,1%-át magyarázta csupán a könyörületes szeretet érzését tartalmazta, melyek a másik ember elfogadására és a vele való törődésre vonatkoznak.

A vallásosság szubjektív megítélésének kapcsolata a szubjektív jólléttel

A vallásosság szubjektív megítélése alapján létrehozott ateista (n=245 fő) és nagyon vallásos (n=82 fő) csoportok tagjainak a Diener-féle Élettel Való Elégedettség Skálán és a Berni Szubjektív Jóllét Kérdőívben elért eredményeinek leíró és összehasonlító statisztikáját mutatja be a 2.4.3.8. táblázat.

	Nagyon vallásos (n=245)		Ateista (n=82)	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Diener-féle Élettel Való Elégedettség Skála	22,15	6,71	21,8	6,14
Berni Szubjektív Jóllét Kérdőív: Az élettel szembeni pozitív attitűd	27,74	5,89	27,79	5,39
Berni Szubjektív Jóllét Kérdőív: Személyes problémák	23,01*	6,06	20,86	8,62
Berni Szubjektív Jóllét Kérdőív: Szomatikus tünetek és reakció	17,21	6,49	16,51	5,51
Berni Szubjektív Jóllét Kérdőív: Önértékelés	18,13	3,45	17,97	3,50
Berni Szubjektív Jóllét Kérdőív: Depresszív hangulat	10,73	3,74	10,86	3,48
Berni Szubjektív Jóllét Kérdőív: Az élet öröme	17,27	3,26	17,21	3,34

2.4.3.8. táblázat

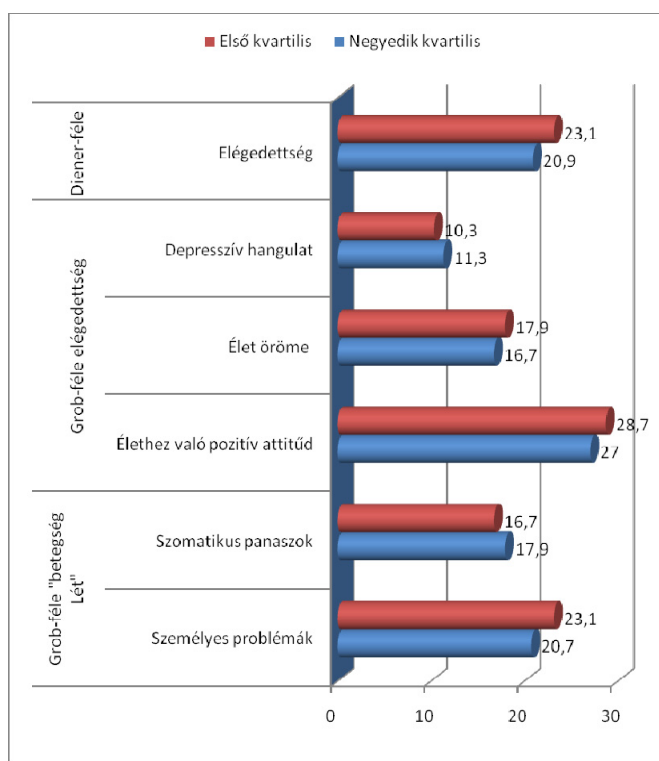
A Diener-féle Élettel Való Elégedettség Skálán és a Berni Szubjektív Jóllét Kérdőívben elért eredmények leíró és összehasonlító statisztikája (a vallásosság szubjektív megítélése alapján)

Az élettel való elégedettség csak egy területén találtunk szignifikáns mértékű eltérést a nagyon vallásos és ateista hallgatók között. A nagyon vallásos hallgatók súlyosabbnak ítélték meg a személyes problémáikat, mint az ateisták ($t=3,458$, $p<0,000$).

Különbségek a szubjektív jóllétben a spiritualitás különböző szintjei szerint

Megvizsgáltuk azt is, hogy a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skálán és annak egyes alsókáláin elért eredmények alapján létrehozott alacsonyabb értékeket (első kvartilis), illetve magasabb értéket (negyedik kvartilis) elérő vizsgálati csoportok között milyen különbségek mutatkoznak a szubjektív jóllét területén (lásd. 2.4.3.1. táblázat).

A 2.4.3.6. ábra a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skálán elért eredmények (összpontszám) alapján kialakított vizsgálati csoportok között a szubjektív jóllét területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagait mutatja be.

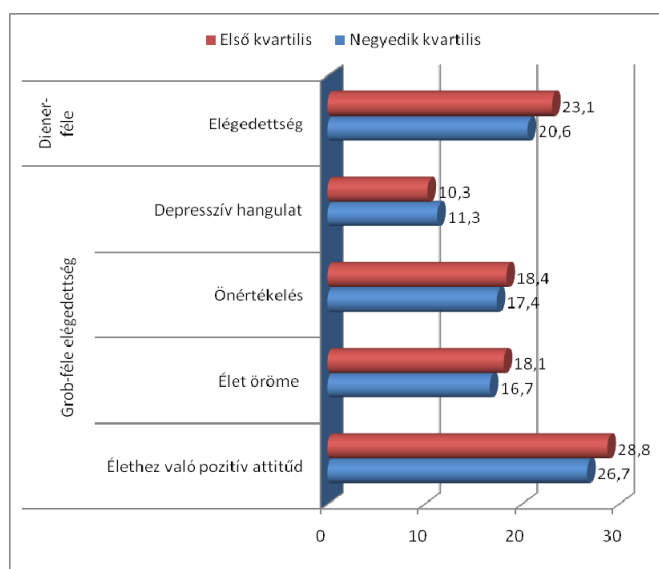


2.4.3.6. ábra

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skálán elért eredmények (összpontszám) alapján kialakított vizsgálati csoportok között a szubjektív jóllét területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagai

Az összehasonlító statisztikai vizsgálat (kétmintás t-próba) szerint a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skálán alacsonyabb értéket (első kvartilis) elérő, spirituálisan fogékony hallgatók a szubjektív jóllét szignifikáns mértékben magasabb szintjéről számoltak be, mind a Diener-féle étellel való elégedettség ($t=3,568$, $p<0,000$), mind a Grob-féle elégedettség (étellel szembeni pozitív attitúd: $t=2,871$, $p<0,004$; élet öröme: $t=3,432$, $p<0,001$; a depresszív hangulat hiánya: $t=2,709$, $p<0,007$) területén, mint a spiritualításra kevésbé fogékony (negyedik kvartilis) hallgatók. A Grob-féle elégedettség mutatói közül csak az önértékelés területén nem volt jelentősebb különbség a két csoport között. A Grob-féle „betegség lét” mutatóit tekintve a spirituálisan fogékonyabb hallgatók szignifikáns mértékben kevesebb szomatikus panaszról és tünetről ($t=2,407$, $p<0,017$), viszont több személyes problémáról ($t=3,829$, $p<0,000$) számoltak be, mint a spiritualításra kevésbé fogékony hallgatók.

A 2.4.3.7. ábra a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Kapcsolat a Transzcendenssel alskálán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a szubjektív jóllét területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagait mutatja be.



2.4.3.7. ábra

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Kapcsolat a Transzcendenssel alszállán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a szubjektív jóllét területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagai

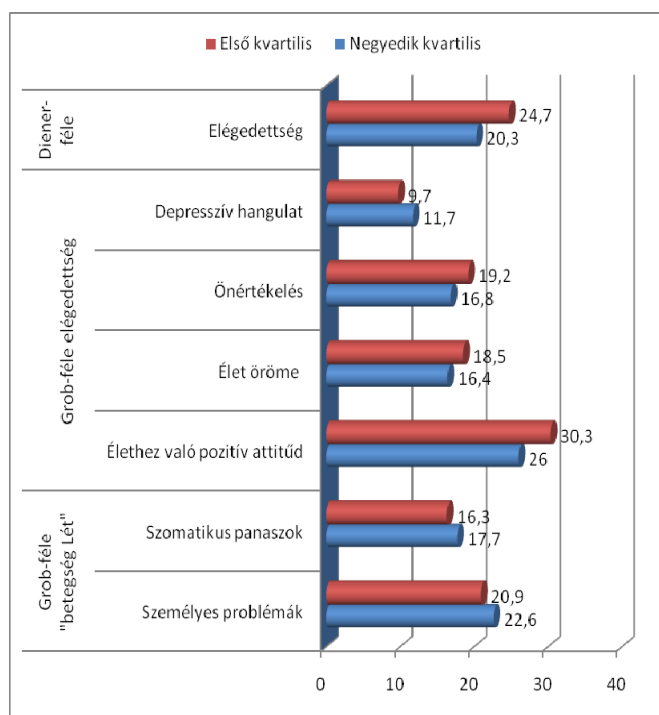
Az összehasonlító statisztikai vizsgálat (kétmintás t-próba) szerint a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Kapcsolat a Transzcendenssel alszállán alacsonyabb értéket (első kvartilis) elérő, a transzcendenssel magukat kapcsolatban érző hallgatók a szubjektív jóllét szignifikáns mértékben magasabb szintjéről számoltak be, mind a Diener-féle élethez való elégedettség ($t=4,227$, $p<0,000$), mind a Grob-féle elégedettség (élethez szembeni pozitív attitűd: $t=3,924$, $p<0,000$; önértékelés: $t=2,911$, $p<0,004$; élet öröme: $t=4,364$, $p<0,000$; a depresszív hangulat hiánya: $t=2,740$, $p<0,004$) területén, mint a magukat a transzcendenssel kevésbé kapcsolatban érző hallgatók (negyedik kvartilis). A Grob-féle „betegség lét” mutatóit tekintve nem találtunk jelentősebb különbséget a két csoport között.

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Öröm és Self Transzcendencia alszállán elért eredmények alapján a szubjektív jóllétnek csak két területén, a Grob-féle elégedettség közül az élet öröme, a Grob-féle „betegség-lét” mutatói közül pedig a személyes problémák esetében találtunk szignifikáns mértékű különbséget a két csoport között. Mindkettőt azokra a hallgatókra találtuk jellemzőbbnek, akik mélyebben átértékelték a transzcendenssel való kapcsolat örömeit (élet öröme: $t=2,838$, $p<0,005$; személyes problémák: $t=2,346$, $p<0,016$).

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Erő és Vigaszt alszállán elért eredmények alapján az alacsonyabb értéket (első kvartilis) elérő, a spiritualitásból erőt merítő és benne vigaszt találó hallgatók a szubjektív jóllét szignifikáns mértékben magasabb szintjéről számoltak be, mind a Diener-féle élethez való elégedettség ($t=2,131$, $p<0,034$), mind

a Grob-féle elégedettség (élettel szembeni pozitív attitűd: $t=2,312$, $p<0,021$; élet öröme: $t=2,50$, $p<0,010$) területén, mint a spiritualitásból erőt nem merítő és benne vigaszt nem találó hallgatók (negyedik kvartilis). A Grob-féle elégedettség mutatói közül az önértékelés és depresszív hangulat hiánya területén nem volt jelentősebb különbség a két csoport között. A Grob-féle „betegség lét” mutatóit tekintve szintén nem találtunk jelentősebb különbséget a két csoport között.

A 2.4.3.8. ábra a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Béke alskálán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a szubjektív jóllét területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagait mutatja be.



2.4.3.8. ábra

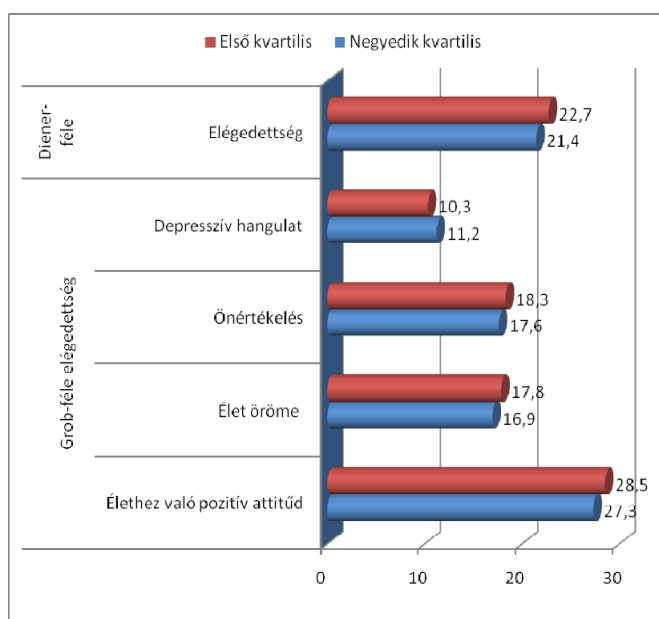
A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Béke alskálán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a szubjektív jóllét területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagai

Az összehasonlító statisztikai vizsgálat (kétmintás t-próba) szerint a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Béke alskálán alacsonyabb értéket (első kvartilis) elérő, a harmóniát és mély belső békét érző hallgatók a szubjektív jóllét szignifikáns mértékben magasabb szintjéről számoltak be, mind a Diener-féle élettel való elégedettség ($t=8,003$, $p<0,000$), mind a Grob-féle elégedettség (élettel szembeni pozitív attitűd: $t=8,925$, $p<0,000$; önértékelés: $t=7,287$, $p<0,000$; élet öröme: $t=6,925$, $p<0,000$; a depresszív hangulat hiánya: $t=6,325$, $p<0,000$) területén, mint a magukban harmóniát és mély békét nem érző hallgatók

(negyedik kvartilis). A Grob-féle „betegség lét” mutatóit tekintve a mély belső békét átélő hallgatók szignifikáns mértékben kevesebb szomatikus panaszról és tünetről ($t=2,459$, $p<0,014$) és kevesebb személyes problémáról ($t=2,625$, $p<0,004$) számoltak be, mint a mély belső békét nem átélő hallgatók.

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Isteni Segítség alszállán elért eredmények alapján a szubjektív jóllétnek csak két területén, a Diener-féle elégedettség, valamint a Grob-féle elégedettség közül az élet öröme esetében találtunk szignifikáns mértékű különbséget a két csoport között. Mindkettőt azokra a hallgatókra találtuk jellemzőbbnek, akik hisznek az isteni segítségben és vezetésben (Diener-féle elégedettség: $t=2,614$, $p<0,009$; élet öröme: $t=2,271$, $p<0,024$).

A 2.4.3.9. ábra a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Kérdőív Isteni Szeretet Percepciója skálán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a szubjektív jóllét területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagait mutatja be.



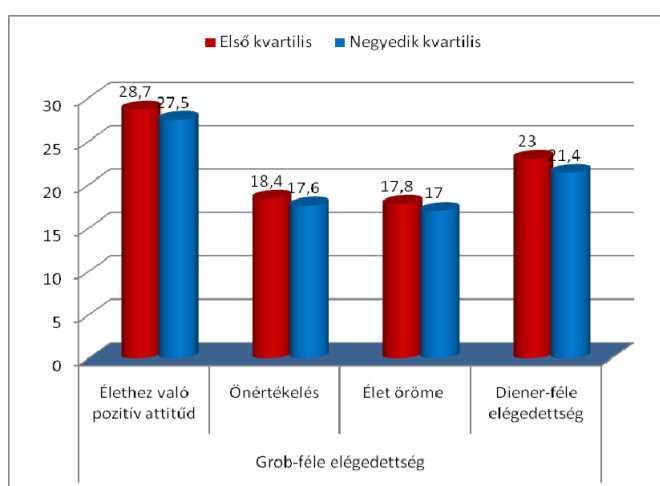
2.4.3.9. ábra

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Isteni Szeretet Percepciója alszállán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a szubjektív jóllét területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagai

Az összehasonlító statisztikai vizsgálat (kétmintás t-próba) szerint a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Kapcsolatban az Isteni Szeretet Percepciója alszállán alacsonyabb értéket (első kvartilis) elérő, az isteni szeretet érző hallgatók a szubjektív jóllét szignifikáns mértékben magasabb szintjéről számoltak be, mind a Diener-féle élethez való

elégedettség ($t=2,316$, $p<0,021$), mind a Grob-féle elégedettség (élettel szembeni pozitív attitűd: $t=2,593$, $p<0,010$; önértékelés: $t=2,043$, $p<0,043$; élet öröme: $t=2,892$, $p<0,004$; a depresszív hangulat hiánya: $t=2,696$, $p<0,007$) területén, mint a magukban az isteni szeretet nem érző hallgatók (negyedik kvartilis). A Grob-féle „betegség lét” mutatóit tekintve nem találtunk jelentősebb különbséget a két csoport között.

A 2.4.3.10. ábra a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Áhítat alskálán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a szubjektív jóllét területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagait mutatja be.

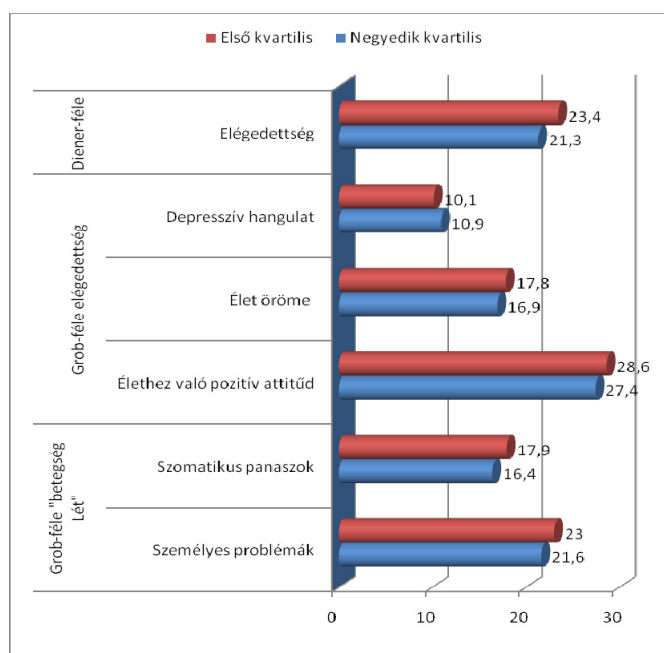


2.4.3.10. ábra

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Áhítat alskálán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a szubjektív jóllét területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagai

Az összehasonlító statisztikai vizsgálat (kétmintás t-próba) szerint a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Áhítat alskálán alacsonyabb értéket (első kvartilis) elérő, a teremtés szépsége iránti áhítatot érző hallgatók a szubjektív jóllét szignifikáns mértékben magasabb szintjéről számoltak be, mind a Diener-féle élettel való elégedettség ($t=2,777$, $p<0,006$), mind a Grob-féle elégedettség (élettel szembeni pozitív attitűd: $t=2,604$, $p<0,006$; önértékelés: $t=2,425$, $p<0,016$; élet öröme: $t=2,369$, $p<0,018$) területén, mint ezt az érzést nem átélő hallgatók (negyedik kvartilis). A depresszív hangulat és a Grob-féle „betegség lét” mutatóit tekintve nem találtunk jelentősebb különbséget a két csoport között.

A 2.4.3.11. ábra a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Hála és Megbecsülés alskálán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a szubjektív jóllét területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagait mutatja be.



2.3.4.11. ábra

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Hála és Megbecsülés alskálán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között a szubjektív jóllét területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagai

Az összehasonlító statisztikai vizsgálat (kétmintás t-próba) szerint a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Hála és Megbecsülés alskáláján alacsonyabb értéket (első kvartilis) elérő, az isteni jótétemények iránt hálás hallgatók a szubjektív jóllét szignifikáns mértékben magasabb szintjéről számoltak be, mind a Diener-féle étellel való elégedettség ($t=3,724$, $p<0,000$), mind a Grob-féle elégedettség (étellel szembeni pozitív attitűd: $t=2,321$, $p<0,021$; élet öröme: $t=2,978$, $p<0,003$; a depresszív hangulat hiánya: $t=2,161$, $p<0,031$) területén, mint a negyedik kvartilisbe tartozó hallgatók. A Grob-féle elégedettség mutatói közül csak az önértékelés területén nem volt jelentősebb különbség a két csoport között. A Grob-féle „betegség lét” mutatóit tekintve a spirituálisan fogékonyabb hallgatók szignifikáns mértékben kevesebb szomatikus panaszról és tünetről ($t=2,711$, $p<0,007$), viszont több személyes problémáról ($t=2,549$, $p<0,011$) számoltak be, mint a spiritualitásra kevésbé fogékony hallgatók.

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Kérdőív Könyörületes Szeretet skálán elért eredmények alapján a szubjektív jóllétnek csak egy területén, a Grob-féle elégedettség közül az élet öröme esetében találtunk szignifikáns mértékű különbséget a két csoport között. Az élet örömeinek magasabb szintjét azokra a hallgatókra találtuk jellemzőbbnek, akik életükben több könyörületes szeretet jelenlétéről számoltak be (élet öröme: $t=2,579$, $p<0,010$).

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Egybeolvadás és Közelség alskálán elért eredmények alapján nem találtunk szignifikáns mértékű különbséget a két csoport között, a szubjektív jóllét területén.

A szubjektív jóllét kapcsolata a mindennapi spirituális tapasztalatokkal

A továbbiakban a minta egészére és nemenként is, lineáris regresszióelemzést (stepwise method) végeztünk, a szubjektív jóllét egyes összetevői nézve, melyben függő változóként a szubjektív jóllét egyes összetevői prediktorként a mindennapi spirituális tapasztalatokat mérő itemek szerepetek. (A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála és annak egyes alskáláin elért eredményeknek a szubjektív jólléttel való kapcsolatának értékelésekor –a fordított skálázás miatt- azt kell figyelembe venni, hogy a pozitív irányú kapcsolat a spiritualitásra való fogékonyság hiánya, a negatív irányú kapcsolat a spiritualitásra való fogékonyság irányába mutat).

A Diener-féle étellel való elégedettség esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.3.9. táblázatban foglaltuk össze.

Prediktor	Béta	t	p<
<i>Teljes minta: $F_{totál}=30,442$; $df=4/712$; $p<0,000$</i>			
Isteni segítség	0,032	5,630	0,000
Béke	-0,298	-6,755	0,000
Isteni szeretet percepciója	-0,242	-3,927	0,000
Könyörületes szeretet	-0,120	-3,311	0,001
<i>Nők: $F_{totál}=21,627$; $df=5/545$; $p<0,000$</i>			
Isteni szeretet percepciója	-0,303	-4,034	0,000
Béke	-0,299	-5,764	0,000
Isteni segítsége	0,235	3,449	0,000
Egybeolvadás és közelség	0,194	3,242	0,000
Könyörületes szeretet	-0,187	-4,516	0,000
<i>Férfiak: $F_{totál}=11,298$; $df=3/167$; $p<0,000$</i>			
Isteni segítsége	0,432	4,020	0,000
Béke	-0,395	-4,757	0,000
Isteni szeretet percepciója	-0,227	-2,684	0,008

2.4.3.9. táblázat

A Diener-féle étellel való elégedettség regressziója a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alskáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve a Diener-féle étellel való elégedettség a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alskálái közül szoros szignifikáns mértékű pozitív kapcsolatot mutatott az isteni segítség és vezetés érzésével, szignifikánsan negatívát pedig a béke, a könyörületes szeretet érzésével és az isteni szeretet percepciójával, melyek együttesen az étellel való elégedettség varianciájának a 14,2%-át magyarázták.

Ha a nemeket nézzük, akkor a mindennapi spirituális tapasztalatok a nők esetében az étellel való elégedettség varianciájának 16%-át magyarázták. Pozitív szignifikáns kapcsolatban voltak az isteni segítség és vezetés, valamint az egybeolvadás és közelség érzésével, negatív szignifikáns kapcsolatban pedig a béke és a könnyőreletes szeretet érzésével. A férfiak esetében az étellel való elégedettség varianciájának 19,9%-át adták a mindennapi spirituális tapasztalatok melyek pozitív szignifikáns kapcsolatot mutattak az isteni segítség érzésével, negatívát pedig a béke érzésével és az isteni szeretet percepciójával.

A Grob-féle elégedettség mutatói közül az étellel szembeni pozitív attitűd esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.3.10. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	t	p<
Teljes minta: $F_{totál}=40,664$; $df=3/712$; $p<0,000$			
Béke	-0,375	-8,736	0,000
Isteni segítség	0,374	6,733	0,000
Isteni szeretet percepciója	-0,204	-3,412	0,001
Nők: $F_{totál}=33,263$; $df=3/545$; $p<0,000$			
Béke	-0,386	-7,761	0,000
Isten segítsége	0,348	5,421	0,000
Isteni szeretet percepciója	-0,188	-2,678	0,000
Férfiak: $F_{totál}=9,896$; $df=3/167$; $p<0,000$			
Isten segítsége	0,451	4,138	0,000
Béke	-0,391	-4,652	0,000
Isteni szeretet percepciója	-0,263	-2,344	0,020

2.4.3.10. táblázat

Az étellel szembeni pozitív attitűd regressziója a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alskáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve az étellel szembeni pozitív attitűd a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alskálái közül szoros szignifikáns mértékű pozitív kapcsolatot mutatott az isteni segítség és vezetés érzésével, szignifikánsan negatívát pedig a béke érzésével és az isteni szeretet percepciójával, melyek együttesen az étellel szembeni pozitív attitűd varianciájának a 18,2%-át magyarázták.

Ha a nemeket nézzük, akkor a mindennapi spirituális tapasztalatok a nők esetében az étellel szembeni pozitív attitűd varianciájának 19,1%-át, a férfiaknál pedig a 17,7%-át magyarázták. A nemek között a tendenciát tekintve nem találtunk eltérést, mindkettőnél a teljes mintánál kimutatott tendencia volt megfigyelhető.

Az önértékelés esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.3.11. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	t	p<
Teljes minta: $F_{totál}=36,916$; $df=3/712$; $p<0,000$			
Isteni segítség	0,370	6,467	0,000
Béke	-0,349	-7,973	0,000
Isteni szeretet percepciója	-0,206	-3,344	0,001
Nők: $F_{totál}=28,413$; $df=3/545$; $p<0,000$			
Isten segítsége	0,364	5,473	0,000
Béke	-0,357	-6,942	0,000
Isteni szeretet percepciója	-0,194	-2,741	0,006
Férfiak: $F_{totál}=9,745$; $df=2/167$; $p<0,000$			
Erő és vigasz	0,599	3,625	0,000
Béke	-0,403	-4,700	0,000

2.4.3.11. táblázat

Az önértékelés regressziója a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alszállára
(elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve az önértékelés a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Kérdőív alszállái közül szoros szignifikáns mértékű pozitív kapcsolatot mutatott az isteni segítség és vezetés érzésével, szignifikánsan negatívát pedig a béke érzésével és az isteni szeretet percepciójával, melyek együttesen az önértékelés varianciájának a 13,1%-át magyarázták.

Ha a nemeket nézzük, akkor a mindennapi spirituális tapasztalatok a nők esetében az önértékelés varianciájának 13%-át magyarázták. Pozitív szignifikáns kapcsolatban voltak az isteni segítség és vezetés érzésével, negatív szignifikáns kapcsolatban pedig a béke érzésével és a könyörületes isteni szeretet percepciójával. A férfiak esetében az önértékelés varianciájának 13,6%-át adták a mindennapi spirituális tapasztalatok melyek pozitív szignifikáns kapcsolatot mutattak az erő és vigasz érzésével, negatívát pedig a béke érzésével.

Az élet öröme esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.3.12. táblázatban foglaltuk össze.

A teljes mintát figyelembe véve az élet öröme a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Kérdőív alszállái közül szoros szignifikáns mértékű pozitív kapcsolatot mutatott az isteni segítség és vezetés érzésével, szignifikánsan negatívát pedig a béke érzésével és az isteni szeretet percepciójával, melyek együttesen az élet öröme varianciájának a 14,5%-át magyarázták.

Prediktor	Béta	t	p<
Teljes minta: $F_{totál}=31,097$; $df=3/712$; $p<0,000$			
Isteni segítség	0,331	5,800	0,000
Béke	-0,279	-6,374	0,000
Isteni szeretet percepciója	-0,249	-4,079	0,000
Nők: $F_{totál}=26,554$; $df=3/545$; $p<0,000$			
Isten segítsége	0,325	4,959	0,000
Béke	-0,295	-5,754	0,000
Isteni szeretet percepciója	-0,247	-3,451	0,001
Férfiak: $F_{totál}=11,298$; $df=3/167$; $p<0,000$			
Béke	-0,366	-4,154	0,000
Erő és vigasz	0,221	2,510	0,013

2.4.3.12. táblázat

Az élet öröme regressziója a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Kérdőív alskáláira
(elfogadott modellek; $p<0,05$)

Ha a nemeket nézzük, akkor a mindennapi spirituális tapasztalatok a nők esetében az élet öröme varianciájának 15,8%-át magyarázták. Pozitív szignifikáns kapcsolatban voltak az isteni segítség és vezetés érzésével, negatív szignifikáns kapcsolatban pedig a béke érzésével és a könnyörületes isteni szeretet percepciójával. A férfiak esetében az élet öröme varianciájának 8,5%-át adták a mindennapi spirituális tapasztalatok melyek pozitív szignifikáns kapcsolatot mutattak az erő és vigasz érzésével, negatívát pedig a béke érzésével.

A depresszív hangulat esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.3.13. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	t	p<
Teljes minta: $F_{totál}=31,970$; $df=3/712$; $p<0,000$			
Béke	0,303	7,353	0,000
Isteni segítség	-0,212	-5,361	0,000
Isteni szeretet percepciója	0,198	-3,844	0,000
Nők: $F_{totál}=22,214$; $df=3/545$; $p<0,000$			
Béke	0,283	5,814	0,000
Isten segítsége	0,186	4,456	0,000
Isteni szeretet percepciója	-0,186	-3,902	0,000
Férfiak: $F_{totál}=11,264$; $df=2/167$; $p<0,000$			
Béke	0,439	5,341	0,000
Isten segítsége	-0,229	-2,754	0,006

2.4.3.13. táblázat

A depresszív hangulat regressziója a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alskáláira
(elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve a depresszív hangulat a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alskálái közül szoros szignifikáns mértékű pozitív kapcsolatot mutatott a béke érzésével, szignifikánsan negatív pedig az isteni segítség és vezetés érzésével, valamint az isteni szeretet percepciójával, melyek együttesen a depresszív hangulat varianciájának a 11,5%-át magyarázták.

Ha a nemeket nézzük, akkor a mindennapi spirituális tapasztalatok a nők esetében a depresszív hangulat varianciájának 10,5%-át, a férfiaknál pedig a 13,8%-át magyarázták. A nemek között a tendenciát tekintve nem találtunk eltérést, mindkettőnél a teljes mintánál kimutatott tendencia volt megfigyelhető, kivéve azt, hogy az isteni szeretet percepciója a férfiaknál nem mutatott szoros kapcsolatot a depresszív hangulattal.

A Grob-féle „betegség-lét” mutatói közül a személyes problémák esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.3.14. táblázatban foglaltuk össze.

Prediktor	Béta	t	p<
Teljes minta: $F_{\text{totál}}=15,366$; $df=2/712$; $p<0,000$			
Béke	0,263	6,314	0,000
Isteni segítség	-0,203	-4,543	0,000
Nők: $F_{\text{totál}}=11,078$; $df=2/545$; $p<0,000$			
Béke	0,261	4,835	0,000
Isteni segítése	-0,126	-4,034	0,000
Férfiak: $F_{\text{totál}}=5,129$; $df=1/167$; $p<0,000$			
Könyörületes szeretet	-0,174	-2,265	0,025

2.4.3.14. táblázat

A személyes problémák regressziója a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alskáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve a személyes problémák a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alskálái közül szoros szignifikáns mértékű pozitív kapcsolatot mutattak a béke érzésével, szignifikánsan negatív pedig az isteni segítség és vezetés érzésével, melyek együttesen a személyes problémák varianciájának az 5,7%-át magyarázták.

Ha a nemeket nézzük, akkor a mindennapi spirituális tapasztalatok a nők esetében a személyes problémák varianciájának 5,3%-át, a férfiaknál pedig a 2,4%-át magyarázták. A nőknél a tendencia megegyezett az egész mintánál kimutatottal, a férfiaknál a személyes problémák csak a könyörületes szeretet érzésével voltak szorosabb negatív irányú kapcsolatban.

A szomatikus tünetek és reakció esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.3.15. táblázatban foglaltuk össze.

Prediktor	Béta	t	p<
Teljes minta: $F_{\text{totál}}=17,241$; $df=2/712$; $p<0,000$			
Isteni segítség	-0,229	-5,387	0,000
Béke	0,202	4,754	0,000
Nők: $F_{\text{totál}}=11,078$; $df=2/545$; $p<0,000$			
Isteni segítség	-0,207	-4,176	0,000
Béke	0,185	3,739	0,000

2.4.3.15. táblázat

A szomatikus tünetek és reakció regressziója a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alskáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve a szomatikus tünetek és reakció a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alskálái közül szoros szignifikáns mértékű pozitív kapcsolatot mutattak a béke érzésével, szignifikánsan negatívát pedig az isteni segítség és vezetés érzésével, melyek együttesen a személyes problémák varianciájának az 4,4%-át magyarázták.

Ha a nemeket nézzük, akkor a mindennapi spirituális tapasztalatok a nők esetében a szomatikus tünetek és reakció varianciájának 3,3%-át és megegyező tendenciát mutattak az egész mintánál kimutatottal. A férfiaknál a szomatikus tünetek és reakció és a mindennapi spirituális tapasztalatok között nem találtunk szorosabb kapcsolatot.

2.4.4. Vallásosság, spiritualitás és az érzelmi intelligencia kapcsolata

2.4.4.1. Minta

A vizsgált minta egésze ($n=712$, 545 nő, 167 férfi).

A vizsgálati csoportok kialakításának szempontjai

Megegyeznek a 2.4.3.1. pontban leírtakéval (lásd 2.4.3.1. táblázat).

2.4.4.2. A vizsgálat eszközei

Vallásosság vizsgálata

A vizsgálat során alkalmazott Háttér Kérdőív következő kérdését használtuk fel:

- Mennyire vallásos?
(hétfokozatú Likert-skálán 1. egyáltalán nem; 7. teljes mértékben)

Spiritualitás vizsgálata:

Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála

Az érzelmi intelligencia vizsgálata:

Bar-On-féle Emocionális Intelligencia Kérdőív

2.4.4.3. Eredmények

A vallásosság szubjektív megítélésének kapcsolata az érzelmi intelligenciával

A vallásosság szubjektív megítélése alapján létrehozott ateista (n=245 fő) és a nagyon vallásos (n=82 fő) csoportok tagjainak a Bar-On-féle Emocionális Intelligencia Kérdőívben elért eredményeinek a leíró és összehasonlító statisztikáját mutatja be a 2.4.4.1. táblázat.

	Nagyon vallásos (n=245)		Ateista (n=82)	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Érzelmi intelligencia összpontszám	428,5	63,1	438,8	47,1
Intrapersonális érzelmi intelligencia	127,1	16,9	129,2	17,6
Magabiztosság	20,9	3,3	21,7	3,4
Éntudatosság	26,6	4,3	26,1	5,1
Önbecsülés	28,8	7,2	30,6	7,3
Függetlenség	22,4	4,7	23,3	4,5
Önmegvalósítás	28,5	4,2	27,8	4,3
Interperszonális érzelmi intelligencia	40,3***	5,6	38,8	5,9
Empátia	20,6	2,9	20,1	3
Társas felelősségtudat	39***	4,3	36,1	4,4
Interperszonális viszonyulás	40,3	5,6	38,8	5,9
Alkalmazkodóképesség érzelmi intelligencia	89,1*	10,7	91,8	10,5
Valóságérzékelés	34,1	5,9	35,1	5,3
Rugalmasság	25,4*	4,8	26,8	5,1
Problémamegoldás	29,6	3,6	30	4,2
Stresszkezelés érzelmi intelligencia	55,6**	11,6	59,4	10,3
Stressztűrés	27,7*	6,4	29,3	6,1
Impulzivitás-impulzuskontroll	27,9	7,3	31,2	19,7
Általános hangulat érzelmi intelligencia	63,3	10,1	63,7	10,8
Optimizmus	27,6	5,6	27,8	5,6
Boldogság	36	5,5	35,8	6,3

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

2.4.4.1. táblázat

A Bar-On-féle Emocionális Intelligencia Kérdőívben elért eredményeknek a leíró és összehasonlító statisztikája (a vallásosság szubjektív megítélése alapján)

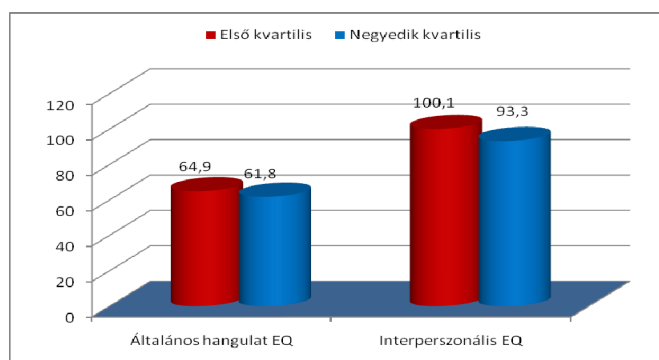
Az összesített érzelmi intelligencia mutatója szerint nem találtunk jelentős mértékű különbséget a vallásosság szubjektív megítélése alapján kialakított vizsgálati csoportok

között. Az érzelmi intelligencia egyes összetevőit nézve a nagyon vallásos csoport szignifikáns mértékben magasabb értékeket ért el az interperszonális EQ ($t=3,531$, $p<0,000$) tekintetében, ezen belül a társas felelősségtudat ($t=5,192$, $p<0,000$) területén. A magukat kevésbé vallásosnak valló (ateista) hallgatók viszont az alkalmazkodás EQ ($t=1,997$, $p<0,047$), ezen belül a rugalmasság ($t=2,082$, $p<0,038$), valamint a stresszkezelés EQ ($t=2,846$, $p<0,005$), ezen belül a stressztűrés ($t=2,081$, $p<0,038$) területén értek el szignifikáns mértékben magasabb értékeket, mint a magukat nagyon vallásosnak valló hallgatók.

Különbségek az érzelmi intelligenciában a spiritualitás különböző szintjei szerint

Megvizsgáltuk azt is, hogy a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skálán és annak egyes alsókáláin elért eredmények alapján létrehozott alacsonyabb értékeket (első kvartilis), illetve magasabb értéket (negyedik kvartilis) elérő vizsgálati csoportok (lásd. 2.4.3.1. táblázat) között milyen különbségek mutatkoznak a szubjektív jóllét területén.

A 2.4.4.1. ábra a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok skálán elért eredmények (összpontszám) alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia és annak egyes összetevői területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagait mutatja be



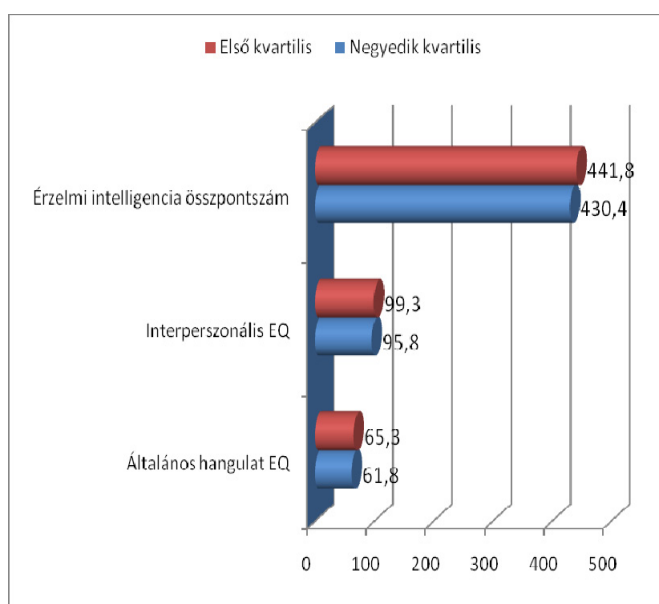
2.4.4.1. ábra

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skálán elért eredmények (összpontszám) alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagai

Az összehasonlító statisztikai vizsgálat (kétmintás t-próba) szerint a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skálán elért eredmények (összpontszám) alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia összpontszáma tekintetében nem találtunk jelentős mértékű különbséget. Az érzelmi intelligencia egyes összetevőit vizsgálva csak az Interperszonális EQ és az Általános hangulat EQ területén mutatkozott jelentős, szignifikáns mértékű különbség a csoportok között. A spiritualításra fogékonyabb hallgatók (első kvartilis)

szignifikáns mértékben magasabb pontszámot értek el az interperszonális EQ ($t=6,085$, $p<0,000$) és az általános hangulat EQ ($t=2,827$, $p<0,000$) területén is, mint a spiritualitásra kevésbé fogékony hallgatók (negyedik kvartilis).

A 2.4.4.2. ábra a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Kapcsolat a Transzcendenssel alszállán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagait mutatja be.



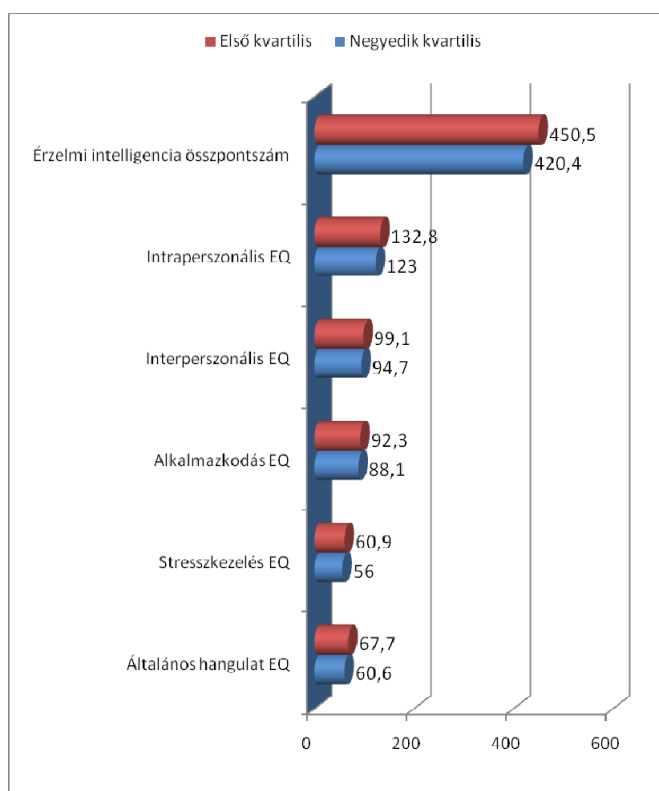
2.4.4.2. ábra

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Kapcsolat a Transzcendenssel alszállán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagai

Az összehasonlító statisztikai vizsgálat (kétmintás t-próba) szerint a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Kapcsolat a Transzcendenssel alszállán alacsonyabb értéket (első kvartilis) elérő, a transzcendenssel magukat kapcsolatban érző hallgatók az érzelmi intelligencia (érzelmi intelligencia összpontszám: $t=2,311$, $p<0,021$) szignifikáns mértékben magasabb szintjéről számoltak be, mint a magukat a transzcendenssel kevésbé kapcsolatban érző hallgatók (negyedik kvartilis). Az érzelmi intelligencia egyes összetevőinek a tekintetében is szignifikáns mértékű különbséget találtunk a vizsgálati csoportok között. A transzcendenssel magukat kapcsolatban érző hallgatók szignifikáns mértékben magasabb pontszámot értek el az interperszonális EQ ($t=3,426$, $p<0,001$) és az általános hangulat EQ ($t=3,380$, $p<0,001$) területén, mint a magukat a transzcendenssel kevésbé kapcsolatban érzők.

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Öröm és Self Transzcendencia alskálán elért eredmények alapján az érzelmi intelligenciának csak egy területén, az interperszonális EQ esetében találtunk szignifikáns mértékű különbséget a két csoport között. Ezen a skálán azok a hallgatók értek el magasabb pontszámot, akik mélyebben átérezték a transzcendenssel való kapcsolat örömét ($t=3,888$, $p<0,000$).

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Erő és Vigasz alskálán elért eredmények alapján az alacsonyabb értéket (első kvartilis) elérő, a spiritualitásból erőt merítő és benne vigaszt találó hallgatók az érzelmi intelligenciának csak egy területén, az interperszonális EQ ($t=3,181$, $p<0,002$) esetében értek el szignifikáns mértékben magasabb pontszámot, mint azok a hallgatók, akikre ez nem volt jellemző (negyedik kvartilis). Az érzelmi intelligencia többi területén nem találtunk jelentősebb különbséget a alskálán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagait mutatja be.



2.4.4.3. ábra

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Béke alskálán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagai

Az összehasonlító statisztikai vizsgálat (kétmintás t-próba) szerint a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Béke alskálán alacsonyabb értéket (első kvartilis) elérő, a harmóniát és mély belső békét érző hallgatók az érzelmi intelligencia minden területén (érzelmi intelligencia összpontszám: $t=6,253$, $p<0,000$; intraperszonális EQ: $t=3,890$, $p<0,000$; interperszonális EQ: $t=4,487$, $p<0,000$; alkalmazkodás EQ: $t=3,834$, $p<0,000$; stresszkezelés EQ: $t=4,846$, $p<0,000$; általános hangulat EQ: $t=7,555$, $p<0,000$) jelentős, szignifikáns mértékben magasabb pontszámot értek el, mint azok a hallgatók, akik nem éreztek belső harmóniát és békét (negyedik kvartilis).

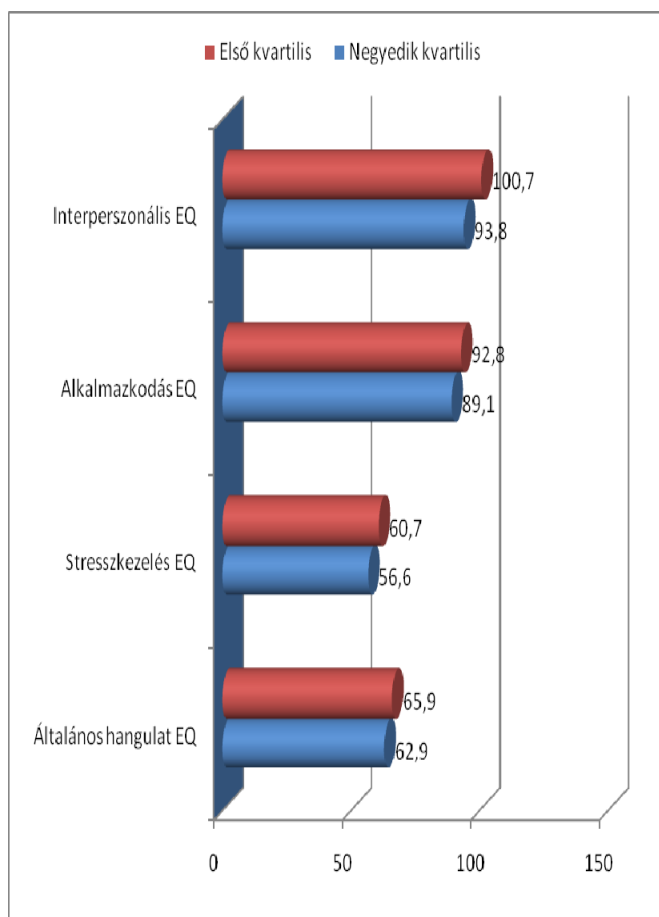
A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Isteni Segítség alskálán elért eredmények alapján az érzelmi intelligenciának csak egy területén, az interperszonális EQ esetében találtunk szignifikáns mértékű különbséget a két csoport között. Ezen a skálán azok a hallgatók értek el magasabb pontszámot (első kvartilis), akik hisznek az isteni segítségben és vezetésben ($t=4,274$, $p<0,000$).

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Isteni Szeretet Percepciója alskálán elért eredmények alapján az érzelmi intelligenciának csak egy területén, szintén az interperszonális EQ esetében találtunk szignifikáns mértékű különbséget a két csoport között. Ezen a skálán azok a hallgatók értek el magasabb pontszámot, akik közvetlenül és másokon keresztül is érzik az isteni szeretet (első kvartilis) ($t=4,274$, $p<0,000$).

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Kérdőív Áhítat alskálán elért eredmények alapján az érzelmi intelligenciának csak egy területén, szintén az interperszonális EQ esetében találtunk szignifikáns mértékű különbséget a két csoport között. Ezen a skálán azok a hallgatók értek el magasabb pontszámot, akiket spirituálisan megérint a teremtés szépsége (első kvartilis) ($t=2,204$, $p<0,028$).

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Hála és Megbecsülés alskálán elért eredmények alapján az érzelmi intelligenciának csak egy területén, szintén az interperszonális EQ esetében találtunk szignifikáns mértékű különbséget a két csoport között. Ezen a skálán azok a hallgatók értek el magasabb pontszámot, akik hálásak az Istentől kapott jótéteményekért és megbecsülik azokat (első kvartilis) ($t=4,019$, $p<0,000$).

A 2.4.4.4. ábra a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Könyörületes Szeretet alskálán elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagait mutatja be.



2.4.4.4. ábra

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Könyörületes Szeretet alszáján elért eredmények alapján kialakított vizsgálati csoportok között az érzelmi intelligencia területén talált szignifikáns különbséget mutató skálák átlagai

Az összehasonlító statisztikai vizsgálat (kétmintás t-próba) szerint a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Könyörületes Szeretet alszáján alacsonyabb értéket (első kvartilis) elérő, több könyörületes szeretet jelenlétéről beszámoló hallgatók az érzelmi intelligencia szinte minden területén (interperszonális EQ: $t=4,712$, $p<0,000$; alkalmazkodás EQ: $t=2,324$, $p<0,021$; stresszkezelés EQ: $t=2,854$, $p<0,005$; általános hangulat EQ: $t=2,363$, $p<0,019$) jelentős, szignifikáns mértékben magasabb pontszámot értek el, mint azok a hallgatók, akik nem érznek ilyen szeretetet (negyedik kvartilis).

A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála Egybeolvadás és Közelség alszáján elért eredmények alapján nem találtunk szignifikáns mértékű különbséget a két csoport között, az érzelmi intelligencia területén.

Az érzelmi intelligencia kapcsolata a mindennapi spirituális tapasztalatokkal

A továbbiakban a minta egészére és nemenként is, lineáris regresszióelemzést (stepwise method) végeztünk, a szubjektív jóllét egyes összetevői nézve, melyben függő változóként az érzelmi intelligencia egyes összetevői, prediktorként a mindennapi spirituális tapasztalatokat mérő itemek szerepetek. (A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skálán és annak egyes alskáláin elért eredményeknek az érzelmi intelligenciával való kapcsolatának értékelésekor –a fordított skálázás miatt- azt kell figyelembe venni, hogy a pozitív irányú kapcsolat a spiritualításra való fogékonyság hiánya, a negatív irányú kapcsolat a spiritualításra való fogékonyság irányába mutat).

Az érzelmi intelligencia egésze (összpontszám) esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.4.2. táblázatban foglaltuk össze.

Prediktor	Béta	t	p<
<i>Teljes minta: $F_{totál}=30,145$; $df=3/712$; $p<0,000$</i>			
Béke	-0,371	-8,980	0,000
Isteni segítség	0,246	5,970	0,000
Könyörületes szeretet	-0,141	-3,843	0,004
<i>Nők: $F_{totál}=23,004$; $df=3/545$; $p<0,000$</i>			
Béke	-0,308	-6,333	0,000
Isteni segítség	0,233	4,884	0,000
Könyörületes szeretet	-0,163	-3,904	0,000
<i>Férfiak: $F_{totál}=11,365$; $df=3/167$; $p<0,000$</i>			
Béke	-0,412	-5,045	0,000
Isteni segítség	0,327	4,037	0,000
Könyörületes szeretet	-0,186	-2,513	0,013

2.4.4.2. táblázat

Az érzelmi intelligencia (összpontszám) regressziója a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alskáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A teljes mintát figyelembe véve az érzelmi intelligencia az isteni segítség érzésével volt pozitív, a béke és könyörületes szeretet érzésével pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, együttesen a variancia 10.3%-át magyarázva.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak esetében az érzelmi intelligencia varianciájának a nagyobb hányadát (20%) magyarázták, mint a nők esetében (10,8%). Az érzelmi intelligenciával kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok tekintetében nem találtunk a nemekre jellemző mintázatot, mindkét nemnél az egész mintánál kimutatott tendencia volt megfigyelhető.

Az intraperszonális EQ esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.4.3. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	t	p<
Teljes minta: $F_{totál}=46,268$; $df=2/712$; $p<0,000$			
Béke	-0,384	-9,368	0,000
Isteni segítség	0,275	6,648	0,000
Nők: $F_{totál}=30,789$; $df=2/545$; $p<0,000$			
Béke	-0,370	-7,734	0,000
Isteni segítség	0,249	5,200	0,000
Férfiak: $F_{totál}=12,319$; $df=3/167$; $p<0,000$			
Béke	-0,377	-4,585	0,000
Isteni segítség	0,354	4,336	0,000
Könyörületes szeretet	-0,196	-2,627	0,009

2.4.4.3. táblázat

Az intraperszonális EQ regressziója a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alskáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

Az intraperszonális EQ azt a képességet jelenti, hogy az egyén felismerje, megértse és kifejezze az érzéseit és az érzelmeit. A teljes mintát figyelembe véve az intraperszonális EQ az isteni segítség érzésével volt pozitív, a béke érzésével pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, együttesen a variancia 11.3%-át magyarázva.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak esetében az intraperszonális EQ varianciájának a nagyobb hányadát (22,3%) magyarázták, mint a nők esetében (9,9%). Az intraperszonális EQ-val kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok tekintetében nem találtunk a nemekre jellemző mintázatot, mindkét nemnél az egész mintánál kimutatott tendencia volt megfigyelhető, kivéve azt, hogy a férfiaknál a könyörületes szeretet érzése is szoros, negatív irányú szignifikáns kapcsolatban volt az intraperszonális EQ-val.

Megvizsgáltuk azt is, hogy az intraperszonális EQ-t alkotó képességek (magabiztosság, érzelmi éntudatosság, önbecsülés, érzelmi függetlenség, önmegvalósítás) –a minta egészére és külön a nemekre vonatkoztatva is- milyen kapcsolatban állnak az mindennapi spirituális tapasztalatokkal.

A magabiztosság képessége az intraperszonális EQ-n belül az érzelmek felismerésének és megértésének képességét jelöli. A teljes mintát figyelembe véve a magabiztosság az isteni segítség érzésével ($t=5,254$; $p<0,000$) volt pozitív, a béke érzésével ($t=-4,611$; $p<0,000$) pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, együttesen a variancia 4,1%-át magyarázva.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak esetében a magabiztosság varianciájának a nagyobb hányadát (6,5%) magyarázták, mint a nők esetében (3,5%). A magabiztossággal kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok tekintetében nem találtunk a nemekre jellemző mintázatot, mindkét nemnél az egész mintánál kimutatott tendencia volt megfigyelhető, kivéve azt, hogy a férfiaknál a könyörületes szeretet érzése ($t=-2,048$; $p<0,042$) is szoros, negatív irányú szignifikáns kapcsolatban volt a magabiztossággal.

Az érzelmi éntudatosság képessége az intraperszonális EQ-n belül az érzelmek, hiedelmek és gondolatok kifejezésének és azok nem destruktív módon történő érvényesítésének képessége. A teljes mintát figyelembe véve az érzelmi éntudatosság az áhítat érzésével ($t=3,005$; $p<0,003$) volt pozitív, a béke érzésével ($t=-6,258$; $p<0,000$) pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, együttesen a variancia 5%-át magyarázva.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak és nők esetében is az érzelmi éntudatosság varianciájának kb. azonos hányadát magyarázták (nők: 4,4%, férfiak: 5,6%). Az érzelmi éntudatossággal kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok tekintetében nem találtunk a nemekre jellemző mintázatot, mindkét nemnél az egész mintánál kimutatott tendencia volt megfigyelhető, kivéve azt, hogy a nőknél az érzelmi éntudatosságnak az áhítattal való szoros pozitív kapcsolatát nem tudtuk kimutatni.

Az önbecsülés az intraperszonális EQ-n belül a személynek azt a képességét jelenti, hogy képes önmaga megértésére, elfogadására és tiszteletben tartására. A teljes mintát figyelembe véve az önbecsülés az isteni segítség érzésével ($t=6,470$; $p<0,000$) volt pozitív, a béke érzésével ($t=-8,849$; $p<0,000$) pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, együttesen a variancia 10,3%-át magyarázva.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak esetében az önbecsülés varianciájának a nagyobb hányadát (18,6%) magyarázták, mint a nők esetében (8,7%). Az önbecsüléssel kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok tekintetében nem találtunk a nemekre jellemző mintázatot, mindkét nemnél az egész mintánál kimutatott tendencia volt megfigyelhető, kivéve azt, hogy a férfiaknál a könyörületes szeretet érzése ($t=-2,580$; $p<0,011$) is szoros, negatív irányú szignifikáns kapcsolatban volt az önbecsüléssel.

Az érzelmi függetlenség az intraperszonális EQ-n belül az egyén gondolkodásában és cselekedeteiben az önirányítottság és önuralom képességét, valamint a másoktól való érzelmi függetlenség képességét jelenti. A teljes mintát figyelembe véve az érzelmi függetlenség az

isteni segítség érzésével ($t=5,152$; $p<0,000$) volt pozitív, a béke érzésével ($t=-4,730$; $p<0,000$) pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, együttesen a variancia 4,1%-át magyarázva.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak esetében az érzelmi függetlenség varianciájának a nagyobb hányadát (7,2%) magyarázták, mint a nők esetében (3%). Az érzelmi függetlenséggel kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok tekintetében nem találtunk a nemekre jellemző mintázatot, mindkét nemnél az egész mintánál kimutatott tendencia volt megfigyelhető, kivéve azt, hogy a férfiaknál az isteni segítség helyett az öröm és self transzcendencia érzés ($t=3,267$; $p<0,042$) volt szoros, pozitív irányú szignifikáns kapcsolatban az érzelmi függetlenséggel.

Az önmegvalósítás az intraperszonális EQ-n belül az egyén potenciális képességeinek, tehetségének realizálási képességét jelenti. A teljes mintát figyelembe véve az önmegvalósítás az isteni segítség érzésével ($t=4,636$; $p<0,000$) volt pozitív, a béke ($t=-5,743$; $p<0,000$) és könyörületes szeretet érzésével ($t=-5,648$; $p<0,000$) pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, együttesen a variancia 12%-át magyarázva.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak és nők esetében is az önmegvalósítás varianciájának kb. azonos hányadát magyarázták (nők: 12%, férfiak: 10,5%). Az önmegvalósítással kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok tekintetében nem találtunk a nemekre jellemző mintázatot, mindkét nemnél az egész mintánál kimutatott tendencia volt megfigyelhető.

Az interperszonális EQ esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.4.4. táblázatban foglaltuk össze

Prediktor	Béta	t	p<
<i>Teljes minta: $F_{totál}=56,045$; $df=2/712$; $p<0,000$</i>			
Könyörületes szeretet	-0,324	-9,044	0,000
Béke	-0,121	-3,373	0,001
<i>Nők: $F_{totál}=41,542$; $df=2/545$; $p<0,000$</i>			
Könyörületes szeretet	-0,326	-7,910	0,000
Béke	-0,101	-2,443	0,015
<i>Férfiak: $F_{totál}=12,117$; $df=2/167$; $p<0,000$</i>			
Könyörületes szeretet	-0,251	-3,298	0,001
Béke	-0,194	-2,550	0,012

2.4.4.4. táblázat

Az interperszonális EQ regressziója a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alskáláira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

Az interperszonális EQ azt a képességet jelenti, hogy az egyén megértse mások érzéseit és kapcsolatba kerüljön velük. A teljes mintát figyelembe véve az interperszonális EQ a béke és könyörületes szeretet érzésével volt negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, melyek együttesen az interperszonális EQ varianciájának 13,4%-át magyarázták.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak és nők esetében is az interperszonális EQ varianciájának kb. azonos hányadát magyarázták (nők: 13%, férfiak: 11,8%). Az interperszonális EQ kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok tekintetében nem találtunk a nemekre jellemző mintázatot, mindkét nemnél az egész mintánál kimutatott tendencia volt megfigyelhető.

Megvizsgáltuk azt is, hogy az interperszonális EQ-t alkotó képességek (empátia, társas felelősségérzet, interperszonális viszonyulás) –a minta egészére és külön a nemekre vonatkoztatva is- milyen kapcsolatban állnak a mindennapi spirituális tapasztalatokkal.

Az empátia az interperszonális EQ-n belül az egyén azon képességét jelenti, hogy megérti és megbecsüli mások érzéseit. A teljes mintát figyelembe véve az empátia a könyörületes szeretet érzésével ($t=-6,962$; $p<0,000$) volt negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, mely az empátia varianciájának 6,7%-át magyarázta.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a nők esetében az empátia varianciájának a nagyobb hányadát (8,1%) magyarázták, mint a férfiak esetében (2,8%). Az empátiával kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok tekintetében nem találtunk a nemekre jellemző mintázatot, mindkét nemnél az egész mintánál kimutatott tendencia volt megfigyelhető.

A társas felelősségtudat az interperszonális EQ-n belül az egyén azon képességét jelenti, hogy az egyén egy adott társadalmi csoportban képes együttműködve részt venni a közös munkában. A teljes mintát figyelembe véve a társas felelősségtudat a könyörületes szeretet érzésével ($t=-12,187$; $p<0,000$) volt negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, mely a társas felelősségtudat varianciájának 17,2%-át magyarázta.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak és nők esetében is a társas felelősségtudat varianciájának kb. azonos hányadát magyarázták (nők: 16,9%, férfiak: 15,7%). A társas felelősségtudattal kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok tekintetében nem találtunk a nemekre jellemző mintázatot, mindkét nemnél az egész mintánál kimutatott tendencia volt megfigyelhető.

Az interperszonális viszonyulás az interperszonális EQ-n belül a kölcsönösen kielégítő interperszonális viszonyok kialakításának és fenntartásának képessége, mely viszonylatokra érzelmi közelség, az érzelmek nyújtásának és fogadásának kiegyenlítettége jellemző. A teljes mintát figyelembe véve az interperszonális viszonyulás szintén a könyörületes szeretet érzésével volt ($t=-7,044$; $p<0,000$) negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, mely az interperszonális viszonyulás varianciájának csak 6,4%-át magyarázta.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak és nők esetében is az interperszonális viszonyulás varianciájának kb. azonos hányadát magyarázták (nők: 6,8%, férfiak: 6,9%). Az interperszonális viszonyulással kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok tekintetében nem találtunk a nemekre jellemző mintázatot, mindkét nemnél az egész mintánál kimutatott tendencia volt megfigyelhető.

Az alkalmazkodás EQ esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.4.5. táblázatban foglaltuk össze.

Prediktor	Béta	t	p<
Teljes minta: $F_{totál}=22,014$; $df=3/712$; $p<0,000$			
Isteni segítség	0,217	5,192	0,000
Béke	-0,206	-4,852	0,000
Könyörületes szeretet	-0,191	-5,133	0,004
Nők: $F_{totál}=17,354$; $df=3/545$; $p<0,000$			
Isteni segítség	0,219	4,525	0,000
Béke	-0,201	-4,077	0,000
Könyörületes szeretet	-0,199	-4,689	0,000
Férfiak: $F_{totál}=5,161$; $df=1/167$; $p<0,000$			
Könyörületes szeretet	-0,174	-2,232	0,024

2.4.4.5. táblázat

Az alkalmazkodás EQ regressziója a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alskáláira
(elfogadott modellek; $p<0,05$)

Az alkalmazkodás EQ az érzelmi intelligencián belül azon képességeket jelenti, amelyek segítségével az egyén a változásokat kezeli, átalakítja és megoldja a személyes és interperszonális természetű problémáit. A teljes mintát figyelembe véve az alkalmazkodás EQ az isteni segítség érzésével volt pozitív, a béke és könyörületes szeretet érzésével pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, melyek együttesen a variancia 8,1%-át magyarázták.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a nők esetében az alkalmazkodás EQ varianciájának a nagyobb hányadát (8,3%) magyarázták, mint a férfiak esetében (2,4%). Az alkalmazkodás EQ-val kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok a nők esetében a teljes mintánál kimutatott tendenciát követték, a férfiaknál pedig csak a könnyörületes szeretet érzésével voltak negatív irányú szignifikáns kapcsolatban.

Megvizsgáltuk azt is, hogy az alkalmazkodás EQ-t alkotó képességek (valóságérzékelés, rugalmasság, problémamegoldás) –a minta egészére és külön a nemekre vonatkoztatva is- milyen kapcsolatban állnak a mindennapi spirituális tapasztalatokkal.

A valóságérzékelés az alkalmazkodás EQ-n belül a szubjektíven tapasztalt és az objektíven létező valóság felbecsülésének, összevetésének és értékelésének képességét jelenti. A teljes mintát figyelembe véve a valóságérzékelés az áhítat érzésével ($t=4,560$; $p<0,000$) volt pozitív, a béke érzésével ($t=-4,862$; $p<0,000$) pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, melyek együttesen a valóságérzékelés varianciájának csak 3,6%-át magyarázták.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok csak a nők esetében voltak szorosabb szignifikáns kapcsolatban a valóságérzékeléssel (a teljes mintánál kimutatott tendenciával megegyezően), melyek a valóságérzékelés varianciájának csupán a 4%-át magyarázták.

A rugalmasság képessége az alkalmazkodás EQ-n belül a változó helyzetekhez és feltételekhez történő alkalmazkodás képessége érzelmekben, gondolatokban és viselkedésben. A teljes mintát figyelembe véve a rugalmasság az isteni segítség érzésével ($t=3,628$; $p<0,000$) volt pozitív, a könnyörületes szeretet érzésével ($t=-4,408$; $p<0,000$) pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, melyek együttesen csak a variancia 3,5%-át magyarázták.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak esetében a rugalmasság varianciájának a nagyobb hányadát (6,5%) magyarázták, mint a nők esetében (3,2%). A rugalmassággal kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok tekintetében nem találtunk a nemekre jellemző mintázatot, mindkét nemnél az egész mintánál kimutatott tendencia volt megfigyelhető.

A problémamegoldás képessége az alkalmazkodás EQ-n belül a problémák azonosításának és értelmezésének, továbbá azok lehetségesen hatékony megoldásainak létrehozásának és végrehajtásának képességét jelenti. Kutatási eredményeink szerint a problémamegoldás nem mutatott szoros kapcsolatot a mindennapi spirituális tapasztalatokkal sem a minta egésze, sem a nemek tekintetében.

A stresszkezelés EQ esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.4.6. táblázat mutatja be.

Prediktor	Béta	t	p<
<i>Teljes minta: $F_{\text{totál}}=32,251$; $df=2/712$; $p<0,000$</i>			
Béke	-0,309	-7,412	0,000
Isteni segítség	0,272	6,509	0,000
<i>Nők: $F_{\text{totál}}=16,014$; $df=2/545$; $p<0,000$</i>			
Béke	-0,244	-5,112	0,000
Isteni segítség	0,221	4,553	0,000
<i>Férfiak: $F_{\text{totál}}=11,212$; $df=2/167$; $p<0,000$</i>			
Béke	-0,373	-4,442	0,000
Isteni segítség	0,298	3,534	0,000

2.4.4.6. táblázat

A stresszkezelés EQ regressziója a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alszállaira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

A stresszkezelés EQ az érzelmi intelligencián belül az egyén azon képességét jelenti, hogy kezelni és kontrollálni tudja az érzelmeit. A teljes mintát figyelembe véve a stresszkezelés EQ az isteni segítség érzésével volt pozitív, a béke érzésével pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, melyek együttesen a variancia 8,1%-át magyarázták.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak esetében a stresszkezelés EQ varianciájának a nagyobb hányadát (11%) magyarázták, mint a nők esetében (7,6%). A stresszkezelés EQ-val kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok mindkét nem esetében a teljes mintánál kimutatott tendenciát követték.

Megvizsgáltuk azt is, hogy a stresszkezelés EQ -t alkotó képességek (stressztűrés, impulzus-kontroll) –a minta egészére és külön a nemekre vonatkoztatva is- milyen kapcsolatban állnak a mindennapi spirituális tapasztalatokkal.

A stressztűrés a stresszkezelés EQ-n belül az egyén képessége a kedvezőtlen eseményeknek és stresszteli helyzeteknek való ellenállásra, anélkül, hogy „darabokra hullana” azáltal, hogy képes a stresszel aktív és pozitív módon megküzdeni. A teljes mintát figyelembe véve a stressztűrés az isteni segítség érzésével ($t=6,920$; $p<0,000$) volt pozitív, a béke érzésével ($t=-8,456$; $p<0,000$) pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, melyek együttesen a stressztűrés varianciájának a 10%-át magyarázták.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak esetében a stressztűrés varianciájának a nagyobb hányadát (12,6%) magyarázták, mint a nők esetében

(7,3%). A stressztűrővel kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok mindkét nem esetében a teljes mintánál kimutatott tendenciát követték.

Az impulzus-kontroll a stresszkezelés EQ-n belül a cselekvésre készítő impulzusnak, drive-nak vagy kísértésnek való ellenállás vagy késleltetés képességét jelenti. A teljes mintát figyelembe véve az impulzus-kontroll az isteni segítség érzésével ($t=3,806$; $p<0,000$) volt pozitív, a béke érzésével ($t=-3,036$; $p<0,002$) pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, melyek együttesen az impulzus-kontroll varianciájának csupán 1,9%-át magyarázták.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak esetében az impulzus-kontroll varianciájának a nagyobb hányadát (7,2%) magyarázták, mint a nők esetében (1,4%). Az impulzus-kontrollal kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok mindkét nem esetében a teljes mintánál kimutatott tendenciát követték.

Az általános hangulat EQ esetében elvégzett regresszióelemzés eredményeit a 2.4.4.7. táblázatban foglaltuk össze.

Prediktor	Béta	t	p<
Teljes minta: $F_{total}=36,324$; $df=3/712$; $p<0,000$			
Béke	-0,365	-8,820	0,000
Isteni segítség	0,212	5,202	0,000
Könyörületes szeretet	-0,138	-3,818	0,000
Nők: $F_{total}=27,567$; $df=3/545$; $p<0,000$			
Béke	-0,359	-7,469	0,000
Isteni segítség	0,210	4,455	0,000
Könyörületes szeretet	-0,144	-3,612	0,000
Férfiak: $F_{total}=9,987$; $df=3/167$; $p<0,000$			
Egybeolvadás és közelség	0,358	3,322	0,000
Béke	-0,322	-3,915	0,000
Isteni szeretet percepciója	-0,253	-2,215	0,028

2.4.4.7. táblázat

Az általános hangulat EQ regressziója a Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála alszállaira (elfogadott modellek; $p<0,05$)

Az általános hangulat EQ az érzelmi intelligencián belül a pozitív érzelmek generálására és az önmotiválásra való képességet jelenti. A teljes mintát figyelembe véve az általános hangulat EQ az isteni segítség érzésével volt pozitív, a béke és könyörületes szeretet érzésével pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, melyek együttesen a variancia 13%-át magyarázták.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak és nők esetében is az általános hangulat EQ varianciájának kb. azonos hányadát magyarázták (nők: 12,8%, férfiak: 14%). Az általános hangulat EQ-val kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok a nők esetében a teljes mintánál kimutatott tendenciát követték, a férfiaknál pedig az általános hangulat EQ az egybeolvadás és közelség érzésével pozitív, a béke és isteni szeretet percepciójával pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatot mutatott.

Megvizsgáltuk azt is, hogy az általános hangulat EQ-t alkotó képességek (optimizmus, boldogság) –a minta egészére és külön a nemekre vonatkoztatva is- milyen kapcsolatban állnak a mindennapi spirituális kapcsolatokkal.

Az optimizmus az általános hangulat EQ belül az étellel szembeni pozitív attitűd fenntartásának képességét jelenti, szerencsétlenségek és sorscsapások esetén is. A teljes mintát figyelembe véve az optimizmus az isteni segítség érzésével ($t=5,498$; $p<0,000$) volt pozitív, a béke ($t=-9,118$; $p<0,000$) és könyörületes szeretet érzésével ($t=-4,034$; $p<0,000$) pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, melyek együttesen a variancia 13,9%-át magyarázták.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak és nők esetében is az optimizmus varianciájának kb. azonos hányadát magyarázták (nők: 13,5%, férfiak: 12,4%). Az optimizmussal kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok a nők esetében a teljes mintánál kimutatott tendenciát követték, a férfiaknál pedig az optimizmus az öröm és self transzcendencia érzésével ($t=2,268$; $p<0,025$) pozitív, a béke érzésével ($t=-4,821$; $p<0,000$) pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatot mutatott.

A boldogság az általános hangulat EQ belül az a képesség, hogy az egyén elégedett legyen az életével, az élet napos oldalát lássa, örömet találjon önmagában és másokban, képes legyen rá, hogy jól érezze magát. A teljes mintát figyelembe véve a boldogság az erő és vigasz érzésével ($t=4,200$; $p<0,000$) volt pozitív, a béke ($t=-6,921$; $p<0,000$) és könyörületes szeretet érzésével ($t=-2,917$; $p<0,004$) pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatban, melyek együttesen a boldogság varianciájának csak a 8,2%-át magyarázták.

A nemi hovatartozást tekintve a mindennapi spirituális tapasztalatok a férfiak esetében a boldogság varianciájának a nagyobb hányadát (11,6%) magyarázták, mint a nők esetében (8,2%). A boldogsággal kapcsolatban lévő mindennapos spirituális tapasztalatok mindkét nem esetében a teljes mintánál kimutatott tendenciát követték.

2.5. MEGBESZÉLÉS, KÖVETKEZTETÉSEK

Az eredmények bemutatása után az alábbiakban levonjuk a következtetéseket, a vizsgálati hipotéziseknek megfelelően:

2.5.1 Az egyéni aspirációk és a szubjektív jóllét kapcsolat

A vizsgálati hipotéziseink a következők voltak:

1. A szubjektív jóllét szintjében nem mutatkoznak nemi különbségek (Diener és mtsai. 1999, Szondy 2004).
2. A főiskolai hallgatók számára (a magyar reprezentatív mintának megfelelően) az intrinzik célok, ezen belül is az egészség, a személyes növekedés és a társas kapcsolatok bizonyulnak a legfontosabbnak (V. Komlósi és mtsai. 2006).
3. Az egyéni aspirációk fontosságának a megítélésében jelentős különbség lesz a nemek között, nők fontosabbnak tartják az intrinzik aspirációkat és az imázst, a férfiak pedig a gazdagságot (V. Komlósi és mtsai. 2006).
4. Az intrinzik aspirációk közül (az egészség után) a nők számára a társas kapcsolatok, a férfiak számára a személyes növekedés lesz a fontosabb (V. Komlósi és mtsai. 2006).
5. Az intrinzik célok növelik, az extrinzik célok csökkentik a szubjektív jóllét szintjét (Kasser és Ryan 1993, 1996, Sheldon és Elliot 1999).
6. Mind az intrinzik, mind az extrinzik aspirációk megvalósultsága és valószínűsége pozitív kapcsolatban áll szubjektív jóllét összetevői közül az étellel való elégedettséggel (Szondy 2004).
7. Az egyéni aspirációk mindhárom szintje (fontossága, valószínűsége, megvalósultsága) szoros kapcsolatot mutat a szubjektív jóllét egyes mutatóival.

Kutatásunk során a szubjektív jóllét és a személyes törekvések közötti kapcsolatokat vizsgáltuk főiskolai mintán. Rá kívántunk mutatni arra, hogy egyes személyes törekvések megléte és fontossága a szubjektív jóllét fontos jelzője lehet.

A szubjektív jóllét területén—első hipotézisünkkel összhangban— a nemek között nem jelentkezték számottevő különbségek. Ez alól egyetlen kivétel a szomatikus tünetek és reakciók területén volt, úgy találtuk, hogy a nők hajlamosabbak ilyen jellegű reakciókra, mint a férfiak. Ezek az eredmények más kutatásokban tapasztaltakkal teljes összhangot mutattak (Diener és mtsai. 1999, Szondy 2004).

Az egyéni aspirációk előfordulása területén -második hipotézisünkben- úgy gondoltuk, hogy –V. Komlósi és munkatársai (2006) magyar reprezentatív mintán végzett kutatásainak megfelelően– a főiskolai hallgatók számára is az intrinzik célok, ezen belül is az egészség, a személyes növekedés és a társas kapcsolatok bizonyulnak a legfontosabb személyes törekvéseknek. Kutatási eredményeink azt mutatják, hogy főiskolai hallgatóknál az intrinzik aspirációk előnyben részesültek az extrinzik aspirációkkal szemben. V. Komlósi és munkatársai (2006) eredményeivel megegyezően a főiskolai hallgatóknál is az egészség, a személyes növekedés és a társas kapcsolatok bizonyultak a legfontosabb személyes törekvésnek. A legkevésbé fontos életcélként pedig a három extrinzik aspirációt, a hírnevet, gazdagságot és az imázst tartották.

Harmadik hipotézisünket, mely szerint az egyéni aspirációk fontosságának a megítélésében jelentős különbség lesz a nemek között, a nők fontosabbnak tartják az intrinzik aspirációkat és az imázst, a férfiak pedig a gazdagságot (V. Komlósi és mtsai. 2006) sikerült megerősítenünk. A főiskolai mintán azonban a férfiak –a hazai mintával ellentétben– nem a gazdagságot, hanem a hírnevet tartják sokkal fontosabbnak, mint a nők.

Hazai mintán V. Komlósi és munkatársai (2006) úgy találták, hogy az intrinzik aspirációk közül (az egészség után) a nők számára a társas kapcsolatok, a férfiak számára a személyes növekedés volt a fontosabb személyes törekvés. Negyedik hipotézisünkben úgy gondoltuk, hogy főiskolai hallgatóknál sem lesz ez másként. Kutatásunk során mindkét nemnél kisebb hangsúlyeltolódással az intrinzik aspirációk túlsúlyát találtuk. Míg a nőknél az egészség, társas kapcsolatok és a személyes növekedés volt a sorrend, addig a férfiaknál a személyes növekedés kerül az első helyre, melyet az egészség és a társas kapcsolatok kategóriája követett. Ezek az eredmények teljes összhangot mutattak V. Komlósi és munkatársai (2006) eredményeivel.

Korábbi kutatások alapján (Kasser és Ryan 1993, 1996, Sheldon és Elliot 1999) -ötödik hipotézisünknek megfelelően- azt vártuk, hogy az intrinzik célok növelni, az extrinzik célok csökkenteni fogják a szubjektív jóllét szintjét. Elvárásainknak megfelelően az intrinzik aspirációk magasabb szintje a szubjektív jóllétben belül mind a Diener-féle elégedettség, mind a Grob-féle elégedettség mutatók magasabb szintjével járt együtt. Kutatásunk során azonban azt találtuk, hogy az extrinzik aspirációk magasabb szintje szintén ugyanezen mutatók magasabb szintjével járt együtt. Az intrinzik aspirációk célként való kitűzésével szoros pozitív kapcsolatot mutatott a szubjektív jóllét mutatói közül az étellel való elégedettség, az étellel szembeni pozitív attitűd, az önértékelés és az élet öröme, szoros negatív kapcsolatot pedig a depresszív hangulat, a személyes problémák és a szomatikus tünetek és panaszok. Az intrinzik aspirációkon belüli egyes személyes törekvések és szubjektív jóllét mutatók közötti

némi hangsúlyeltolódás volt megfigyelhető. Míg az étellel való elégedettség és az önértékelés esetében az egészség és társadalmi felelősség fontosságán volt a hangsúly, addig az étellel szembeni pozitív attitűd kialakulásánál és az élet öröme átélésénél a tartalmas társas kapcsolatok és egészség fontossága került előtérbe. Az extrinzik aspirációk szubjektív jóllétet negatívan befolyásoló hatását azonban nem tudtuk egyértelműen megerősíteni kutatásunk során. Míg egyrészt szoros pozitív kapcsolatot találtunk a depresszív hangulat és a gazdagságra való törekvés, valamint a személyes problémák és a hírnév és imázs fontossága között, addig az extrinzik célok közül hírnév és az imázs szoros pozitív kapcsolatot mutatott az élet örömteli átélésével, az étellel szembeni pozitív attitűd kialakulásával és az étellel való elégedettséggel is. Szondy (2004) késői serdülőkorban az étellel való elégedettséget és a hírnév fontossága között szintén szoros kapcsolatot talált.

Kutatásunk igazolta azon, hatodik hipotézisben megfogalmazott elvárásunkat, mely szerint mind az intrinzik, mind az extrinzik aspirációk valószínűsége és megvalósultsága szoros pozitív kapcsolatban áll szubjektív jóllét összetevői közül az étellel való elégedettséggel (Szondy 2004). Ezt sikerült a Diener-féle étellel való elégedettség, valamint a Grob-féle elégedettség mutatók esetében is igazolnunk.

Eredményeink alapján –hetedik hipotézisünknek megfelelően– az is nyilvánvaló, hogy az egyéni aspirációk mindhárom szintje (fontossága, valószínűsége, megvalósultsága) szoros kapcsolatban van a szubjektív jóllét egyes mutatóival. Általánosságban elmondhatjuk, hogy a férfiak esetében mutatkozott szoros kapcsolat az egyéni aspirációk és a szubjektív jóllét egyes mutatói között. Az egyéni aspirációk –nemi hovatartozástól függetlenül– a legszorosabb kapcsolatban az élethez való pozitív attitűd kialakításával és az önértékeléssel voltak, melyek varianciájának több mint 33,2 %-át magyarázták. Mindkét szubjektív jóllét mutató az intrinzik aspirációkkal mutatott szorosabb kapcsolatot, mégpedig a személyes növekedés valószínűségével és megvalósultságával, melyhez az önértékelés esetében a megvalósult társadalmi felelősségvállalás, az étellel szembeni pozitív attitűd esetében pedig a jövőbeli társas kapcsolat kialakításának a valószínűsége társult.

Az egyéni aspirációk legkevésbé szoros kapcsolatban a Grob-féle „betegség-lét” mutatóival voltak, a szomatikus tünetek és panaszok varianciájának 11,2%-át, a személyes problémák esetében pedig csak a variancia 7,4 %-át magyarázták. A szomatikus tünetek és panaszokkal a megvalósult egészség hiánya és a megvalósult társadalmi felelősségvállalás, a személyes problémákkal pedig a személyes növekedés csökkent esélye mellett a célként kitűzött társadalmi kötelezettségvállalás és az extrinzik aspirációik elérése mutatta a legszorosabb kapcsolatot.

2.5.2. Az egyéni aspirációk és az érzelmi intelligencia kapcsolata

A vizsgálati hipotéziseink a következők voltak:

1. A nemek között nincs jelentős mértékű eltérés az összesített érzelmi intelligencia tekintetében (Bar-On, 1997, Dawda és Hart, 2000).
2. Az érzelmi intelligenciát alkotó egyes képességek tekintetében jelentős különbségek mutathatók ki a nemeknél. A nők jobbak az interperszonális készségek területén, mint a férfiak, míg ez utóbbiaknak jobb az intraperszonális kapacitásuk, jobban kezelik az érzelmeiket és jobb az adaptációs készségük (Bar-On, 1997).
3. Az érzelmi intelligencia összetevőit alkotó egyes alskálákat nézve a nők szignifikánsan alacsonyabb értékeket érnek el a Függetlenség és Optimizmus és magasabbat a Társas felelősségtudat tekintetében, mint a férfiak (Dawda és Hart, 2000).
4. Az intrinzik célok növelik, az extrinzik célok csökkentik az érzelmi intelligencia szintjét.
5. Az intrinzik személyes törekvések, ezen belül is az egészség, a személyes növekedés, a társas kapcsolatok és a társadalmi felelősségvállalás szignifikáns mértékű pozitív irányú kapcsolatban állnak az érzelmi intelligencia mutatóival (Kasser és Ryan, 1993; Sheldon és Kasser, 1995).
6. Az intrinzik személyes törekvések, ezen belül is az egészség, a személyes növekedés és a társas kapcsolatok és a társadalmi felelősségvállalás szignifikáns mértékű pozitív irányú kapcsolatban állnak az optimizmus és boldogság alskálákkal (Sheldon és Kasser, 1995).
7. Az extrinzik személyes törekvések, ezen belül is a gazdagság, a hírnév és az imázs szignifikáns mértékű negatív irányú kapcsolatban állnak az érzelmi intelligencia mutatóival, elsősorban az optimizmus és boldogság alskálákkal (Kasser és Ryan, 1993; Sheldon és Kasser, 1995).
8. Az intrinzik személyes törekvések pozitív irányú szignifikáns kapcsolatot mutatnak az intraperszonális EQ-n belül az önbecsülés, érzelmi éntudatosság és az önmegvalósítás képességével (Bar-On, 2001).
9. A személyes törekvések és az érzelmi intelligencia kapcsolata eltérő mintázatot mutat a nőknél és a férfiaknál.

Kutatásunk során az érzelmi intelligencia és a személyes törekvések közötti kapcsolatokat vizsgáltuk főiskolai mintán.

A nemek közötti különbséget tekintve azt találtuk –összhangban első vizsgálati hipotézisünkkel-, hogy általában véve nincs különbség a nők és férfiak között az érzelmi intelligencia területén. A kutatók az érzelmi intelligenciát különböző populációkban vizsgálva kis eltérésekkel, nagyon hasonló mintázatokat találtak a két nem esetében (Bar-On, 2006).

Bar-On (1997) amerikai normatív populáción végzett kutatásai során a nemek tekintetében az összesített érzelmi intelligencia pontértéket tekintve nem talált szignifikáns eltérést. Az érzelmi intelligencia egyes összetevőit tekintve azonban jelentős különbségeket talált a nemeknél. A nők jobbak voltak az interperszonális készségek területén, mint a férfiak, ez utóbbiaknak jobb volt az intraperszonális kapacitásuk, jobban kezelték az érzelmeiket és jobb volt az adaptációs készségük.

Dawda és Hart (2000) egyetemi hallgatókból álló mintán szintén nem talált szignifikáns mértékű különbséget a nemek között az összesített érzelmi intelligencia mutatót illetően. Az érzelmi intelligencia egyes összetevői tekintetében Bar-On (1997) által az amerikai normatív mintán talált nemi különbségeket egyetemi mintán nem tudták megerősíteni, nem találtak jelentős mértékű különbséget ezen a területen a nemek között. Az érzelmi intelligencia összetevőit alkotó egyes alsókategoriat nézve azonban a nők szignifikánsan alacsonyabb értékeket értek el a Függetlenség és Optimizmus és magasabbat a Társas felelősségtudat tekintetében, mint a férfiak.

Kutatásunk során az összesített érzelmi intelligencia tekintetében mi sem tudunk jelentős eltérést kimutatni a nemek között. Dawda és Hart (2000) kutatási eredményeivel ellentétben a főiskolai mintán mi azonban jelentősebb eltéréseket találtunk a férfiak és nők érzelmi intelligenciájának az egyes összetevői között. Az interperszonális készségek területén Bar-On (1997) kutatási eredményeivel -és második hipotézisünkkel- összhangban- mi is azt találtuk, hogy a nők empatikusabbak, magasabb a társas felelősségtudatuk, valamint jobb az interperszonális kapcsolatok kezelésének és fenntartásának képessége, mint a férfiaknak. Az intraperszonális érzelmi intelligencia esetében általánosságban nem tudunk jelentősebb eltérést kimutatni a nemek között, azonban azt találtuk, hogy a férfiaknak jelentősen magasabb az önbecsülésük és érzelmileg függetlenebbek, mint a nők. Ellenben a nők jobbak az érzelmek kifejezésének és érvényesítésének területén. Tehát míg a nők inkább tudatában vannak az érzéseiknek, addig a férfiaknak érzelmileg függetlenebbek, jobb az önbecsülésük és jobban bíznak magukban. Bar-On (1997) kutatásaival megegyezően a mi kutatásunk is megerősítette azt, hogy a férfiak jobban küzdenek meg a stresszel, nagyobb a stressztűrő képességük, mint a nőknek.

Harmadik hipotézisünket és Dawda és Hart (2000) kutatási eredményeit megerősítve mi is úgy találtuk, hogy a férfiak optimistábbak, mint a nők. Az alkalmazkodóképesség területén azonban nem találtunk jelentősebb különbséget a nemek között.

A negyedik hipotézisünket, mely szerint az intrinzik célok növelik, az extrinzik célok csökkentik az érzelmi intelligencia szintjét, csak részben tudtuk megerősíteni. Az intrinzik aspirációk fontossága, valószínűsége és megvalósultsága is egyértelmű pozitív irányú összefüggést mutatott az érzelmi intelligenciával. Nem tudtuk azonban az extrinzik aspirációk és az érzelmi intelligencia között feltételezett negatív irányú kapcsolatot megerősíteni. Azt találtuk, hogy az extrinzik aspirációk valószínűsége és megvalósultsága és az érzelmi intelligencia között pozitív irányú összefüggés mutatható ki.

Az ötödik hipotézisünket, mely szerint az intrinzik személyes törekvések, ezen belül is az egészség, a személyes növekedés, a társas kapcsolatok és a társadalmi felelősségvállalás szignifikáns pozitív irányú kapcsolatban állnak az érzelmi intelligencia mutatóival, elsősorban az optimizmus és boldogság alskálákkal, csak részben tudtuk igazolni. Az intrinzik törekvések összesített mutatója és az érzelmi intelligencia között nem találtunk szoros kapcsolatot. Az egyes intrinzik aspirációk és az érzelmi intelligencia és annak egyes összetevői között viszont több területen is igen szoros kapcsolatokat tudunk kimutatni. A személyes törekvések közül az érzelmi intelligenciával a személyes növekedés valószínűsége és megvalósultsága mutatta a legszorosabb kapcsolatot. Az érzelmi intelligenciát alkotó képességek közül a személyes növekedés megvalósultsága mindegyikkel, a személyes növekedés valószínűsége pedig csak az interperszonális és stresszkezelés EQ-val nem volt szorosabb kapcsolatban. Az érzelmi intelligencia és annak egyes összetevői nem mutattak szoros kapcsolatot a személyes növekedés fontosságával. Szoros pozitív irányú kapcsolatot találtunk még az érzelmi intelligencia, (ezen belül az interperszonális EQ és általános hangulat EQ) és a társas kapcsolatok valószínűsége között. Az érzelmi intelligencia és a társas kapcsolatok fontossága és megvalósultsága között azonban nem tudunk szorosabb kapcsolatot kimutatni. Az érzelmi intelligencia egyes összetevői közül csak intraperszonális EQ és az általános hangulat EQ volt szoros, de negatív irányú kapcsolatban a társas kapcsolatok fontosságával. Az egyéni aspirációk közül az egészség és társadalmi felelősségvállalás fontossága, valószínűsége és megvalósultsága nem volt szoros kapcsolatban az érzelmi intelligenciával. Az érzelmi intelligencia összetevői közül egyedül a stresszkezelés EQ mutatott szorosabb kapcsolatot az egészség valószínűségével. Az érzelmi intelligencia magasabb foka tehát annál inkább jellemző lesz a személyre, minél nagyobb a személyes növekedésének a valószínűsége

(melynek alapjául a már megvalósult személyes növekedés szolgál) és minél inkább kilátása van jövőbeli tartalmas emberi kapcsolatok kialakítására.

A hatodik hipotézisünket, mely szerint az intrinzik személyes törekvések, ezen belül is az egészség, a személyes növekedés és a társas kapcsolatok és a társadalmi felelősségvállalás szignifikáns pozitív irányú kapcsolatban állnak az optimizmus és boldogság alskálákkal, csak részben tudtuk igazolni. Az intrinzik személyes törekvések az érzelmi intelligencia összetevői közül az intraperszonális EQ után az általános hangulat EQ varianciájának magyarázták a legnagyobb hányadát, ezen belül is a különösen a boldogságét. Az általános hangulat EQ-t alkotó érzelmi képességek közül az optimizmussal a személyes növekedés valószínűsége, a boldogsággal a társas kapcsolatok valószínűsége mutatta a legerősebb kapcsolatot. Mindkettővel szintén szoros pozitív irányú kapcsolatban volt személyes növekedés megvalósultsága is. A többi intrinzik személyes törekvéssel (egészség, társadalmi felelősségvállalás) nem mutatott szoros kapcsolatot az optimizmus és a boldogság.

A hetedik hipotézist, mely szerint az extrinzik személyes törekvések, ezen belül is a gazdagság, a hírnév és az imázs szignifikáns mértékű negatív irányú kapcsolatban állnak az érzelmi intelligencia mutatóival, elsősorban az optimizmus és boldogság alskálákkal, nem tudtuk igazolni. Az extrinzik törekvések összesített mutatója és az érzelmi intelligencia között nem találtunk szoros kapcsolatot. Az egyes extrinzik aspirációk és az érzelmi intelligencia és annak egyes összetevői között csak néhány területen tudtunk szorosabb kapcsolatokat kimutatni. Szoros, negatív irányú kapcsolatot találtunk az alkalmazkodás EQ és a gazdagság megvalósultsága és a hírnév fontossága, valamint a stresszkezelés EQ és imázs fontossága között. Az extrinzik aspirációk közül az optimizmus a hírnév megvalósultságával, a boldogság az imázs valószínűségével volt szorosabb, de nem negatív, hanem pozitív irányú kapcsolatban.

A nyolcadik hipotézisünket, mely szerint az intrinzik személyes törekvések pozitív irányú szignifikáns kapcsolatot mutatnak az intraperszonális EQ-n belül az önbecsülés, érzelmi éntudatosság és az önmegvalósítás képességével, szintén csak részben sikerült igazolnunk. Az intrinzik törekvések összesített mutatója és az önbecsülés, érzelmi éntudatosság és önmegvalósítás között nem találtunk szoros kapcsolatot. Az egyes intrinzik aspirációk és az érzelmi intelligencia és annak egyes összetevői között, így az önbecsülés, érzelmi éntudatosság és önmegvalósítás esetében azonban sikerült szoros, pozitív irányú kapcsolatot találnunk. Mindhárom érzelmi képesség szoros kapcsolatban volt a személyes növekedés valószínűségével és megvalósultságával, valamint az önbecsülés és érzelmi éntudatosság a társas kapcsolatok valószínűségével is. Bar-On (2001) arról számol be, hogy

az érzelmi intelligencia fejlettsége alapján bejósolható az önmegvalósítás mértéke. Bar-On kutatásai nyomán az önmegvalósítás olyan faktoroktól függ, mint az önbecsülés, az érzelmi éntudatosság és az a képesség, hogy önmagunkban bízva függetlenül gondolkodjunk és cselekedjünk. Ha képesek vagyunk intrinzik célokat kitűzni, amelyet támogat a jó érzelemszabályozás, az lehetővé teszi számunkra, hogy közelítsük az önmegvalósítás állapotát.

A kilencedik hipotézisünket, mely szerint a személyes törekvések és az érzelmi intelligencia kapcsolata eltérő mintázatot mutat a nőknél és a férfiaknál, sikerült igazolnunk. A személyes törekvések az érzelmi intelligencia és egyes összetevőinek a varianciáját sokkal nagyobb mértékben magyarázták a férfiak, mint a nők esetében. Ilyen jellegű eltérést találtunk az érzelmi intelligencia összpontszám, az interperszonális EQ (ezen belül a társas felelősségtudat és interperszonális viszonyulás) és az általános hangulat EQ (ezen belül a boldogság) esetében is. Az egyes intrinzik személyes törekvések is eltérő mértékben fejtették ki befolyásoló hatásukat a nemek esetében. Míg a férfiak esetében általában az érzelmi intelligencia legerősebb kapcsolatban az intrinzik aspirációk valószínűségének összességével volt, addig a nőknél a személyes növekedés valószínűségével. Míg a férfiak esetében az érzelmi intelligencia összetevői közül a stresszkezelés EQ kivételével mindegyik a társas kapcsolatok valószínűségével (EQ összpontszám, alkalmazkodás EQ, általános hangulat EQ), fontosságával (interperszonális EQ) vagy megvalósultságával (intrapersonális EQ), addig a nőknél inkább a személyes növekedés valószínűségével (EQ összpontszám, intrapersonális EQ, alkalmazkodás EQ, általános hangulat EQ) és megvalósultságával (EQ összpontszám, intrapersonális EQ, alkalmazkodás EQ, stresszkezelés EQ, általános hangulat EQ) volt szoros pozitív irányú kapcsolatban.

2.5.3. Vallásosság, spiritualitás és a szubjektív jóllét kapcsolata

A vizsgálati hipotéziseink a következők voltak:

1. A nők körében magasabb a vallásos/spirituális értékeket valló és gyakorló egyének aránya, mint a férfiak körében (Beit-Hallahmi, Argyle 1997; David, Smith, Marsden, 2001; Kopp, Székely és Skrabski, 2004).
2. A kulturális és társadalmi eltérések miatt a magyar főiskolai hallgatók körében a mindennapi spirituális tapasztalatok előfordulási aránya és szerkezete is más mintázatot mutat, mint amit a 2004-es GSS (General Social Survey) vizsgálat során az amerikai átlagpopulációra jellemzőnek találtak (Underwood, 2006).

3. A magukat nagyon vallásosnak tartó főiskolai hallgatókra a spiritualitás inkább jellemző lesz, mint a vallásosság szubjektív megítélése alapján az ateista kategóriába került hallgatókra (David, Smith és Marsden, 2001).
4. A vallásos/spirituális értékek magasabb szintje a szubjektív jóllét magasabb szintjével jár együtt (Sheldon és Elliot, 1999; Kass és mtsai., 1991).
5. A spiritualitás és a szubjektív jóllét kapcsolata eltérő mintázatot mutat a nőknél és a férfiaknál.

Kutatásunk során a vallásosság és a szubjektív jóllét közötti kapcsolatokat vizsgáltuk főiskolai mintán. Rá kívántunk mutatni arra, hogy a vallásos értékrend a szubjektív jóllét magasabb fokának jelzője lehet.

A főiskolai hallgatók vallásosságát vizsgálva elmondhatjuk, hogy a főiskolai hallgatók zöme bár formálisan valamilyen vallási közösséghez tartozik, ennek ellenére nem mondható vallásosnak, hitét nem vallja a hétköznapokban. Ez megegyezik azzal az általános tapasztalattal, hogy a serdülők és fiatal felnőttek kevésbé vallásosak, mint az idősebb személyek (Beit-Hallahmi, Argyle 1997; Kopp, Székely és Skrabski, 2004).

Első hipotézisünket, mely szerint a nők körében magasabb a vallásos/spirituális értékeket valló és gyakorló egyének aránya, mint a férfiak körében, sikerült igazolnunk. A vallásosság szubjektív megítélése alapján a nők vallásosságuk fokát szignifikánsan magasabbra értékelték, mint a férfiak. Ez megegyezik a hazai és nemzetközi kutatások által kimutatott tendenciával, mely szerint a nők nagyobb mértékben érdeklődnek a vallás iránt és fontosabbnak tartják a vallásos hitet, mint férfiak (Beit-Hallahmi, Argyle 1997; Kopp, Székely és Skrabski, 2004). A mindennapi spirituális tapasztalatokat vizsgálva David és mtsai., eredményeivel egyezően szintén azt találtuk, hogy a nőkre szignifikáns mértékben jellemzőbb volt a spiritualitás, mint a férfiakra. Ez az eredmény konzisztens volt más a GSS-ből származó adatokkal (David, Smith és Marsden, 2001) is, mely szerint a nők szignifikánsan magasabb pontokat értek el a vallásosság és a spiritualitás olyan területein, mint a privát vallási gyakorlat, a hiedelmek, a megbocsátás, vallási/spirituális megküzdés, a vallási elkötelezettség és a szervezett vallásosság. A legmarkánsabb különbség a nemek között az isteni segítség és vezetés, valamint hála és megbecsülés érzésében jelentkezett, ezeket mind jellemzőbbnek találtuk a nőkre. Kisebb, de még szignifikáns mértékű különbség jelentkezett az öröm és a self transzcendencia érzése, az isteni szeretet percepciója és a könyörületes szeretet érzése területén, melyek szintén a nőkre találtunk jellemzőbbnek.

Második hipotézisünket, mely szerint a kulturális és társadalmi eltérések miatt a magyar főiskolai hallgatók körében a mindennapi spirituális tapasztalatok előfordulási arányai és szerkezete is más mintázatot mutat, mint amit a 2004-es GSS (General Social Survey) vizsgálat során az amerikai átlagpopulációra jellemzőnek találtak (David, Smith, Marsden, 2005), szintén sikerült igazolnunk. A mindennapi spirituális tapasztalatok előfordulási arányát tekintve az amerikai átlagpopuláció tagjai a spiritualitás szinte minden dimenziójában magasabb előfordulási arányokat mutattak, mint a magyar főiskolai hallgatók. Legjelentősebb különbség az öröm és self transzcendencia érzése (22,4%), az egybeolvadás és közelség (15,2%), az isteni vezetés (13,4%), valamint az isteni szeretet másokon keresztül megnyilatkozó percepciója (13%) dimenziójában volt található. A magyar főiskolások csak a hála és megbecsülés (7,9%) és a könyörületes szeretet dimenziójában (Önzetlenül törődöm másokkal: 27,9%; Elfogadok másokat még akkor is, amikor olyan dolgot tesznek, ami szerintem helytelen: 28,9%) mutattak magasabb előfordulási arányokat mint az amerikai átlagpopulációban talált arányok. A mindennapi spiritualitás szerkezetét vizsgálva azt találtuk, hogy az amerikai átlagpopulációban a spiritualitás legerősebb dimenziója az öröm és a self transzcendencia érzése volt, melyet az Isten általi vezetés dimenziója követett. A magyar főiskolai hallgatók körében a spiritualitás leggyengébben az egybeolvadás és közelség dimenziójánál valamint az isteni szeretet másokon keresztüli percepciója esetében jelentkezett. A GSS vizsgálat szerint az amerikai átlagpopulációban a spiritualitás legkevésbé jellemző dimenziója a hála és megbecsülés érzése volt.

Harmadik hipotézisünket, mely szerint a magukat nagyon vallásosnak tartó főiskolai hallgatókra a spiritualitás inkább jellemző lesz, mint a vallásosság szubjektív megítélése alapján az ateista kategóriába került hallgatókra, szintén igazoltuk. Vizsgálatunk eredményei azt mutatják, hogy a vallásosság szubjektív megítélése alapján kialakított nagyon vallásos és ateista főiskolai hallgatók csoportja között igen jelentős, szignifikáns mértékű eltérés mutatkozott a mindennapi spirituális tapasztalatok területén. A nagyon vallásos hallgatókra a mindennapi spirituális tapasztalatok minden területén sokkal jellemzőbbnek találtuk a spiritualitás érzését, mint az ateista kategóriába sorolt hallgatókra. Csak egyetlen itemnél, a másik ember elfogadásának érzésében nem volt jelentősebb különbség a két csoport között. Ezek az eredmények összhangot mutatnak David és munkatársai. (2001) eredményeivel.

Negyedik hipotézisünket, mely szerint a vallásos/spirituális értékek magasabb szintje a szubjektív jóllét magasabb szintjével jár együtt, csak részben tudtuk megerősíteni. A

vallásosság szubjektív megítélése és a szubjektív jóllét között nem találtunk szoros kapcsolatot, csak a Grob-féle „betegség”-lét területén. A magukat vallásosabbnak valló hallgatók több személyes problémáról számoltak be, mint akik kevésbé vallották magukat vallásosnak. A spiritualitás, a mindennapi spirituális tapasztalatok azonban szoros kapcsolatban voltak a szubjektív jólléttel és annak mutatóival. A spirituális tapasztalatokra fogékonyabb hallgatók a szubjektív jóllét szinte minden területén (Diener-féle elégedettség, Grob-féle elégedettség: étellel szembeni pozitív attitűd, élet öröme, a depresszív hangulat hiánya) jóval magasabb elégedettségről számoltak be, mint a spiritualitásra kevésbé fogékony hallgatók. Csak az önértékelés területén nem találtunk jelentősebb különbséget, de ha a spiritualitást alkotó érzéseket nézzük, akkor az önértékelés területén is magasabb önértékelésről számoltak be azok a hallgatók, akik mély belső békét, harmóniát és hálát éreznek, valamint érzik az életüket betöltő isteni szeretet. A spiritualitás és a szubjektív jóllét elégedettség mutatóinak a kapcsolatát vizsgálva azt találtuk, hogy a szubjektív jóllét és annak minden skálája szoros pozitív irányú kapcsolatban volt a belső béke és harmónia érzésével, valamint az isteni szeretet percepciójával. Negatív irányú kapcsolatban volt a szubjektív jóllét, az elégedettség az isteni segítség és vezetés kérésével. Azok a hallgatók, akik nem kérték az isteni segítséget és vezetést, a szubjektív jóllét magasabb szintjéről számoltak be. A Grob-féle „betegség”-lét területén a spiritualitásra fogékonyabb hallgatók jóval kevesebb szomatikus tünetről, viszont több személyes problémáról számoltak be, mint a spirituális tapasztalatokra kevésbé fogékony hallgatók. A spiritualitás és a Grob-féle „betegség”-lét mutatóinak a kapcsolatát vizsgálva azt találtuk, hogy azok szintén a béke és harmónia érzésével mutattak pozitív, az isteni segítség és vezetés kérésével negatív irányú kapcsolatot.

Ötödik hipotézisünket, mely szerint a spiritualitás és a szubjektív jóllét kapcsolata eltérő mintázatot mutat a nőknél és a férfiaknál, szintén csak részben tudtuk megerősíteni. A Diener-féle és a Grob-féle elégedettség mutatók tekintetében nem találtunk jelentősebb különbséget a nemek között, kivéve azt, hogy a Grob-féle elégedettség egyes mutatói (élet öröme és önértékelés) a férfiaknál nem az isteni segítség kérésével, hanem az erő és vigasz érzésével mutattak szoros, negatív irányú kapcsolatot. A Grob-féle „betegség”-lét területét vizsgálva viszont eltérő mintázatot találtunk a nemek tekintetében. Míg a nőknél a személyes problémák és a szomatikus tünetek a béke érzésével pozitív, az isteni segítség és vezetés kérésével negatív irányú kapcsolatban voltak, addig a férfiaknál csak a személyes problémák voltak szoros pozitív irányú kapcsolatban a könyörületes szeretet érzésével.

2.5.4. Vallásosság, spiritualitás és az érzelmi intelligencia kapcsolata

A vizsgálati hipotéziseink a következők voltak:

1. A magukat szubjektíven vallásosabbnak tartó személyek (főiskolai hallgatók) szenzitívebbek, empatikusabbak és nyitottabbak az érzelmeikre, mint akik kevésbé tartják magukat vallásosnak (Wiebe és Fleck, 1980).
2. Az érzelmi intelligencia pozitív összefüggést mutat a vallásos/spirituális értékekkel. Különösen azok az érzelmi készségek és képességek mutatnak szorosabb kapcsolatot a spirituális értékekkel, amelyek magukban foglalják a saját érzelmeink megértését és az érzelmek közti diszkriminálást, továbbá azt a képességet, hogy empátiát érezzünk mások iránt és képesek legyünk átvenni annak szempontjait (Peak, 2006).
3. A spiritualitás és az érzelmi intelligencia kapcsolata eltérő mintázatot mutat a nőknél és a férfiaknál.

Az első hipotézisünket, mely szerint a magukat szubjektíve vallásosabbnak tartó személyek (főiskolai hallgatók) szenzitívebbek, empatikusabbak és nyitottabbak az érzelmeikre, mint akik kevésbé tartják magukat vallásosnak, csak részben sikerült igazolnunk. A magukat vallásosabbnak tartó hallgatók interperszonális érzelmi intelligenciája szignifikáns mértékben magasabbnak bizonyult ugyan a magukat kevésbé vallásosnak tartott hallgatókénál, azonban ez a különbség nem a nyitottság és empátia, hanem a társas felelősségtudat területén jelentkezett. A kevésbé vallásos hallgatók viszont az alkalmazkodás és stresszkezelés érzelmi intelligencia területén mutattak magasabb értékeket.

A második hipotézisünket, mely szerint az érzelmi intelligencia, ezen belül is azok az érzelmi készségek és képességek mutatnak szorosabb kapcsolatot a spirituális értékekkel, amelyek magukban foglalják a saját érzelmeink megértését és az érzelmek közti diszkriminálást, továbbá azt a képességet, hogy empátiát érezzünk mások iránt és képesek legyünk átvenni annak szempontjait, sikerült igazolnunk. Az érzelmi intelligencia a spirituális értékek közül a béke és könyörületes szeretet érzésével volt szorosabb pozitív, az isteni segítséggel pedig negatív kapcsolatban. Az intraperszonális EQ, mely azt a képességet jelenti, hogy az egyén felismerje, megértse és kifejezze az érzéseit és az érzelmeit, szintén a béke érzésével mutatott szoros pozitív, az isteni segítséggel pedig negatív kapcsolatot. Az interperszonális EQ, mely azt a képességet jelenti, hogy az egyén megértse mások érzéseit és kapcsolatba kerüljön velük, szintén a béke és könyörületes szeretet érzésével mutatott szoros pozitív kapcsolatot. Az interperszonális EQ-n belül az empátia a könyörületes szeretettel volt

szorosabb pozitív kapcsolatban. Az alkalmazkodás EQ, mely az érzelmi intelligencián belül azon képességeket jelenti, amelyek segítségével az egyén a változásokat kezeli, átalakítja és megoldja a személyes és interperszonális természetű problémáit, szintén a béke és könyörületes szeretet érzésével mutatott szoros pozitív, az isteni segítséggel pedig negatív kapcsolatot. A stresszkezelés EQ, mely az érzelmi intelligencián belül az egyén azon képességét jelenti, hogy kezelni és kontrollálni tudja az érzelmeit, szintén a béke érzésével volt szorosabb pozitív, az isteni segítséggel pedig negatív kapcsolatban. Az általános hangulat EQ, mely az érzelmi intelligencián belül a pozitív érzelmek generálására és az önmotiválásra való képességet jelenti, szintén a béke és könyörületes szeretet érzésével mutatott szoros pozitív, az isteni segítséggel pedig negatív kapcsolatot.

Harmadik hipotézisünket, mely szerint a spiritualitás és az érzelmi intelligencia kapcsolata eltérő mintázatot mutat a nőknél és a férfiaknál, nem sikerült igazolnunk. A nők és a férfiak esetében egyaránt a béke és könyörületes szeretet érzése mutatta a legszorosabb pozitív, az isteni segítség pedig negatív kapcsolatot az érzelmi intelligenciával. Az érzelmi intelligencia egyes összetevői is ezekkel a spirituális értékekkel –egyes érzelmi intelligencia területeken kisebb hangsúlyeltolódásokkal- mutatták a legszorosabb kapcsolatot. Kisebb különbség a nemek között csak az általános hangulat EQ területén jelentkezett. Itt a nők esetében általában az érzelmi intelligencia területén kimutatott tendenciát figyelhettük meg, a férfiaknál pedig az általános hangulat EQ a béke és isteni szeretet percepciójával pozitív, az egybeolvadás és közelség érzésével pedig negatív irányú szignifikáns kapcsolatot mutatott.

2.6. A KUTATÁS EREDMÉNYEINEK ÖSSZEFOGLALÁSA

Kutatásom során, hogy egészséges, nem klinikai populációhoz tartozó főiskolai hallgatók körében próbáltam meg feltárni a szubjektív érték kategóriák (extrinzik és intrinzik értékek) és a vallásosság/spiritualitás (vallásosság szubjektív megítélése és mindennapi spirituális tapasztalatok) előfordulásának jellemzőit és azok összefüggését a mentális egészség mutatóival (szubjektív jóllét és érzelmi intelligencia).

Vizsgálatainkból kitűnik, hogy a főiskolai hallgatóknál az intrinzik aspirációk előnyben részesültek az extrinzik aspirációkkal szemben. A főiskolai hallgatóknál is az egészség, a személyes növekedés és a társas kapcsolatok bizonyultak a legfontosabb személyes törekvésnek. A legkevésbé fontos életcélnak pedig a három extrinzik aspirációt, a hírnevet, gazdagságot és az imázst tartották. A nemek között jelentős különbség mutatkozott az egyéni aspirációk fontosságának a megítélésében, a nők fontosabbnak tartják az intrinzik

aspirációkat és az imázst, a férfiak pedig a hírnevet. Az intrinzik aspirációkon belül míg a nőknél az egészség, társas kapcsolatok és a személyes növekedés volt a sorrend, addig a férfiaknál a személyes növekedés kerül az első helyre, melyet az egészség és a társas kapcsolatok kategóriája követett.

Az egyéni aspirációknak a szubjektív jóléttel való kapcsolatát vizsgálva azt találtuk, hogy az intrinzik aspirációk magasabb szintje a szubjektív jólléten belül mind a Diener-féle elégedettség, mind a Grob-féle elégedettség mutatók magasabb szintjével járt együtt. Az extrinzik aspirációk magasabb szintje szintén ugyanezen mutatók magasabb szintjével járt együtt. Az intrinzik aspirációk célként való kitűzésével szoros pozitív kapcsolatot mutatott a szubjektív jóllét mutatói közül az étellel való elégedettség, az étellel szembeni pozitív attitűd, az önértékelés és az élet öröme, szoros negatív kapcsolatot pedig a depresszív hangulat, a személyes problémák és a szomatikus tünetek és panaszok. Az extrinzik célok közül hírnév és az imázs szoros pozitív kapcsolatot mutatott az élet örömteli átélésével, az étellel szembeni pozitív attitűd kialakulásával és az étellel való elégedettséggel.

Az egyéni aspirációk és az érzelmi intelligencia kapcsolatát vizsgálva azt találtuk, hogy intrinzik aspirációk fontossága, valószínűsége és megvalósultsága, valamint az extrinzik aspirációk valószínűsége és megvalósultsága is egyértelmű pozitív irányú összefüggést mutatott az érzelmi intelligenciával. Az intrinzik aspirációk közül a személyes növekedés valószínűsége és megvalósultsága mutatta a legszorosabb kapcsolatot az érzelmi intelligenciával. Az érzelmi intelligenciát alkotó képességek közül a személyes növekedés megvalósultsága mindegyik képességgel, a személyes növekedés valószínűsége pedig csak az interperszonális és stresszkezelés EQ-val nem volt szorosabb kapcsolatban. Az érzelmi intelligencia és annak egyes összetevői azonban nem mutattak szoros kapcsolatot a személyes növekedés fontosságával. Az extrinzik törekvések összesített mutatója és az érzelmi intelligencia között nem találtunk szoros kapcsolatot. Az egyes extrinzik aspirációk és az érzelmi intelligencia és annak egyes összetevői között csak néhány területen tudtunk szorosabb kapcsolatokat kimutatni. Szoros, negatív irányú kapcsolatot találtunk az alkalmazkodás EQ és a gazdagság megvalósultsága és a hírnév fontossága, valamint a stresszkezelés EQ és imázs fontossága között. Az extrinzik aspirációk közül az optimizmus a hírnév megvalósultságával, a boldogság az imázs valószínűségével volt szorosabb, de nem negatív, hanem pozitív irányú kapcsolatban.

Ezen eredmények alátámasztják az antropológia és a viselkedésközpontú orvoslás azon nézetét, mely szerint a testi és lelki egészségünk fennmaradása érdekében egyéni szinten is szükség van az egót meghaladó gondolkodásra (Pikó, 2006). Az altruista hajlamok, a társak és a társadalmi közösség fontosságának megélése, a kreatív tevékenységek, alkotás és az

önmegvalósítás folyamatának megtapasztalása önmagában is „jótékony hatással” bír valamint a gyógyításban és a megelőzés folyamatában a nem –gyógyszeres/nem anyagelvű kezelési lehetőségek (pszichoterápia, egészségfejlesztő módszerek egyéni és közösségi szinteken) felé irányítja a figyelmet (Bugán, 2006).

A főiskolai hallgatók vallásosságát vizsgálva elmondhatjuk, hogy a főiskolai hallgatók zöme bár formálisan valamilyen vallási közösséghez tartozik, ennek ellenére nem mondható vallásosnak, hitét nem vallja a hétköznapokban. A nagyon vallásos hallgatókra a mindennapi spirituális tapasztalatok minden területén sokkal jellemzőbbnek találtuk a spiritualitás érzését, mint az ateista kategóriába sorolt hallgatókra.

A vallásosság szubjektív megítélése alapján a nők vallásosságuk fokát szignifikánsan magasabbra értékelték, mint a férfiak. A mindennapi spirituális tapasztalatokat vizsgálva azt találtuk, hogy a nőkre szignifikáns mértékben jellemzőbb volt a spiritualitás, mint a férfiakra. A legmarkánsabb különbség a nemek között az isteni segítség és vezetés, valamint hála és megbecsülés érzésében jelentkezett, ezeket mind jellemzőbbnek találtuk a nőkre. Kisebb, de még szignifikáns mértékű különbség jelentkezett az öröm és a self transzcendencia érzése, az isteni szeretet percepciója és a könyörületes szeretet érzése területén, melyek szintén a nőkre találtunk jellemzőbbnek.

A vallásosság/spiritualitás szubjektív jólléttel való kapcsolatát vizsgálva a vallásosság szubjektív megítélése és a szubjektív jóllét között nem találtunk szoros kapcsolatot, csak a Grob-féle „betegség”-lét területén. A magukat vallásosabbnak valló hallgatók több személyes problémáról számoltak be, mint akik kevésbé vallották magukat vallásosnak. A spiritualitás, a mindennapi spirituális tapasztalatok azonban szoros kapcsolatban voltak a szubjektív jólléttel és annak mutatóival. A spirituális tapasztalatokra fogékonyabb hallgatók a szubjektív jóllét szinte minden területén (Diener-féle elégedettség, Grob-féle elégedettség: étellel szembeni pozitív attitűd, élet öröme, a depresszív hangulat hiánya) jóval magasabb elégedettségről számoltak be, mint a spiritualításra kevésbé fogékony hallgatók. A szubjektív jóllét és annak minden skálája szoros pozitív irányú kapcsolatban volt a belső béke és harmónia érzésével, valamint az isteni szeretet percepciójával. Negatív irányú kapcsolatban volt a szubjektív jóllét, az elégedettség az isteni segítség és vezetés kérésével. Azok a hallgatók, akik nem kérték az isteni segítséget és vezetést, a szubjektív jóllét magasabb szintjéről számoltak be. A Grob-féle „betegség”-lét területén a spiritualításra fogékonyabb hallgatók jóval kevesebb szomatikus tünetről, viszont több személyes problémáról számoltak be, mint a spirituális tapasztalatokra kevésbé fogékony hallgatók. A spiritualitás és a Grob-féle „betegség”-lét mutatóinak a kapcsolatát vizsgálva azt találtuk, hogy azok szintén a béke és harmónia érzésével mutattak pozitív, az isteni segítség és vezetés kérésével negatív irányú kapcsolatot. A Diener-féle és a

Grob-féle elégedettség mutatók tekintetében nem találtunk jelentősebb különbséget a nemek között, kivéve azt, hogy a Grob-féle elégedettség egyes mutatói (élet öröme és önértékelés) a férfiaknál nem az isteni segítség kérésével, hanem az erő és vigasz érzésével mutattak szoros, negatív irányú kapcsolatot. A Grob-féle „betegség”-lét területét vizsgálva viszont eltérő mintázatot találtunk a nemek tekintetében. Míg a nőknél a személyes problémák és a szomatikus tünetek a béke érzésével pozitív, az isteni segítség és vezetés kérésével negatív irányú kapcsolatban voltak, addig a férfiaknál csak a személyes problémák voltak szoros pozitív irányú kapcsolatban a könyörületes szeretet érzésével.

A vallásosság/spiritualitás érzelmi intelligenciával való kapcsolatát vizsgálva azt találtuk, hogy a magukat vallásosabbnak tartó hallgatók interperszonális érzelmi intelligenciája (elsősorban a társas felelősségtudat területén) szignifikáns mértékben magasabbnak bizonyult a magukat kevésbé vallásosnak tartott hallgatókénál. A kevésbé vallásos hallgatók viszont az alkalmazkodás és stresszkezelés érzelmi intelligencia területén mutattak magasabb értékeket. Az érzelmi intelligencia –nemi hovatartozástól függetlenül- a spirituális értékek közül a béke és könyörületes szeretet érzésével volt szorosabb pozitív, az isteni segítséggel pedig negatív kapcsolatban.

Ezek az eredmények igazolják a megelőző kutatásokat, miszerint azok a személyek, akiknek életében jelen van a spiritualitás és a vallásgyakorlás hatékonyabbak testi és lelki egészségük megőrzésében, a köztük és környezetük között lévő egyensúly fenntartásában (Pikó, 2005; Zonda és Paksi, 2006). Érdekes eredménye a vizsgálatnak, hogy a mentális egészséggel összefüggő változók tekintetében alapvető összefüggést találtunk a belső béke és harmónia, az isteni szeretet percepciója és a könyörületes szeretet érzésével. Ezek a mindennapi tapasztalatok úgy tűnik fontos szerepet játszhatnak az egyén döntéshozatalában, alakíthatják a motivációit, befolyásolhatják a viselkedését és jelentős hatással lehetnek a mentális egészségi állapotára. A vallás/spiritualitás pozitív pszichológiai hatásainak és lélektani jelentőségének felismerése különösen a mentálhigiéné területén fontos feladat (Süle, 1997).

Kritika és kitekintés.

Kutatásunk eredményei –a mintaválasztás korlátozottsága miatt– nem érvényesek általános értelemben a mai magyar 18-23 éves fiatalokra. A mindennapi spirituális tapasztalatok területe, további szélesebb körű kutatásokat igényelne, így a jelen kutatás által feltárt összefüggések komplexebb, mélyebb és alaposabb megismerésére adva lehetőséget.

A vizsgálat eredményei azonban a tágabb prevenció területén fontosak lehetnek, segítve a főiskolai, egyetemi ifjúság mentálhigiénéjével foglalkozó szakemberek munkájának hatékonyságát.

IRODALOM

- Arisztotelész* (1971): Nihomakoszi Ethika. Magyar Helikon, Budapest.
- Arisztotelész* (1982): Rétorika. Gondolat, Budapest.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J., Nolen-Hoeksema, S.* (1999): Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest. 351-356; 392-396.
- Bar-On, R.* (1997): Bar-On Emotional Quotient inventory: technical manual. Toronto, ON: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R.* (2001): Érzelmi intelligencia és önmegvalósítás. In: *Ciarrochi, J., Forgas, J.P., Mayer, J.D.* (szerk.) Az érzelmi intelligencia a mindennapi életben. 123-141.
- Bar-On, R.* (2000): Emotional and social intelligence: insights from the Emotional Quotient Inventory. In: *Bar-On, R., Parker, J.D.A.* (eds): The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, at home, school, and in the workplace. Jossey-Bass, San Francisco. 363-387.
- Bar-On, R.* (2006): The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18: 13-25.
- Beit-Hallahmi, B., Argyle, M.* (1997): The psychology of religious behaviour, belief and experience. Routledge, London.
- Benkő, A.* (1979): Bevezetés a valláslélektanba. Róma.
- Benkő, A.* (2003): A valláspszichológiától a vallásosság pszichológiájáig. Magyar Pszichológiai Szemle, LVIII. 1:19-49.
- Boswell, G.H., Kahana, E., Dilworth-Anderson, P.* (2006): Spirituality and healthy lifestyle behaviours: Stress counter-balancing effects on the well-being of older adults. *Journal of Religion and Health* 45(4): 587-602.
- Bradley, D.E.* (1995): Religious involvement and social resources: evidence from the data set "Americans' Changing Lives." *J Sci Study Religion*, 34/2: 259-267.
- Brebner, J., Donaldson, J., Kirby, N., Ward, L.* (1995): Relationship between happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 19: 251-258.
- Brunstein, J.C.* (1993): Personal goals and subjective well-being: a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65: 1061-1070.
- Bugán, A.* (1994): Érték és viselkedés. Akadémiai Kiadó, Budapest.

- Bugán, A.* (2006): Az értékközpontú viselkedés és egészség. In: Bugán, A. (szerk.) A kapcsolati egyensúlyok szerepe az egészséges alkalmazkodásban. Didakt Kft, Debrecen. 7-24.
- Carver, S.C., Scheirer, M. F.* (2001): Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest. 101-130.; 376-404.
- Ciarrochi, J.W., Deneke, E.* (2004): Happiness and the varieties of religious experience: Religious support, practices, and spirituality as predictors of well-being. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 15: 211-233.
- Chan, R., Joseph, S.* (2000): Dimensions of personality, domains of aspirations, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 28: 347-354.
- Cochran, J.K., Beeghley, L., Bock, E.W.* (1988): Religiosity and alcohol behaviour: an exploration of reference group theory. *Social Forum*, 3: 256-276.
- Csepeli, Gy.* (2001): Szociálpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest. 233-246.
- Dahlke, R.* (1996): A lélek nyelve: a betegség. Magyar Könyvklub, Budapest.
- David, J.A., Smith, T.W., Marsden, P.V.* (2001): General Social Surveys, 1972-2000 Cumulative Codebook. Chichago: National Opinion Research Center.
- Dawda, D., Hart, S.D.* (2000): Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28: 797-812.
- Deci, E.L., Ryan, R.M.* (1985): Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L., Ryan, R.M.* (2000): The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11: 227-268.
- Demetrovics, Gy., Nagy, Gy.* (2001): Személyes törekvések és egészség. Magyar Pszichológiai Szemle, LVI:4, 513-538.
- Diener, E., Such, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.L.* (1999): Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125: 276-302.
- Diener, E.* (2000): Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55: 34-43.
- Doherty, W.J., Schrott, H.G., Metcalf, L.* (1983): Effect of spouse support and health beliefs on medication adherence. *Journal of Family Practice*, 17: 837-841.

Elias, M.J., Hunter, L., Kress, J.S. (2001): Érzelmi intelligencia és nevelés. In: *Ciarrochi, J., Forgas, J.P., Mayer, J.D.* (szerk.) Az érzelmi intelligencia a mindennapi életben. Kairosz Kiadó, Budapest. 187-208.

Ellison, C.G. (1991): Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behaviour*, 32: 80-99.

Emmons, R. A. (1986): Personal strivings: an approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51: 1058-1068.

European Network for Mental Health Promotion and Mental Disorder Prevention;
www.impha.net

Fitness, J. (2001): Érzelmi intelligencia és házasság. In: *Ciarrochi, J., Forgas, J.P., Mayer, J.D.* (szerk.) Az érzelmi intelligencia a mindennapi életben. Kairosz Kiadó, Budapest. 143-161.

Flury, J., Ickes, W. (2001): Érzelmi intelligencia és empátiás pontosság. In: *Ciarrochi, J., Forgas, J.P., Mayer, J.D.* (szerk.) Az érzelmi intelligencia a mindennapi életben. Kairosz Kiadó, Budapest. 163-186.

Forgas, J. P. (2001): Affektív intelligencia: az érzések hatása a társas gondolkodásra és viselkedésre. In: *Ciarrochi, J., Forgas, J.P., Mayer, J.D.* (szerk.) Az érzelmi intelligencia a mindennapi életben. Kairosz Kiadó, Budapest. 77-100.

Freud, S. (1990): Totem és tabu. Göncöl Kiadó, Budapest.

Freud, S. (1991): Egy illúzió jövője. Párbeszéd Kiadó, Budapest.

Fromm, E. (1995): Pszichoanalízis és vallás. Akadémia Kiadó, Budapest.

Gergely, J. (1990): Érték és személyiség. In: *Balogh, T.* (szerk.) Személyiség koncepciók. Tanulmányok. Személyiségfejlesztés. Akadémiai Kiadó, Budapest. 29-64.

Grob, A. (1995): Subjective well-being and significant life-events across the life-span. *Swiss Journal of Psychology* 54: 3-18.

George, L.K., Ellison, C.G., Larson, D.B. (2002): Exploring the relationships between religious involvement and health. *Psychological Inquiry*, 3: 190-200.

Goleman, D. (1995): Emotional intelligence. Bantam Books, New York.

Goleman, D. (1998): Working with emotional intelligence. Bantam Books, New York.

Hársing, L. (2001): Az európai etikai gondolkodás. Bíbor Kiadó, Miskolc. 39-51.

- Hill, P. C., Pargament, K.I., Hood, R.W., Jr., McCullough, M.E., Swyers, J.P., Larson, D.B., Zinnbauer, B.J. (2000): Conceptualising religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30: 51-77.
- Hill, P. C., Pargament, K.I. (2003): Advances in the conceptualisation and measurement of religion and spirituality. *American Psychologist*, 58:1, 64-74.
- Holland, J.M., Neimeyer, R.A. (2005): Reducing the risk of burnout in end-of-life care settings: The role of daily spiritual experience and training. *Palliative and Supportive Care*, 3: 173-181.
- House, J.S., Landis, K.L., Umberson, D. (1988): Social relationships and health. *Science*, 241: 540-545.
- Idler, E.L. (1987): Religious involvement and the health of elderly: some hypotheses and an initial test. *Soc Forces*, 66: 226-238.
- Idler, E.L., Kasl, S. V. (1997): Religion among disabled and nondisabled elderly persons I: cross-sectional patterns in health practices, social activities, and well-being. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 52: S294-S305.
- Idler, E.L., Musick, M.A., Ellison, C.G., George, K. L.P, Krause, N., Ory, M.G., Pargament, K.I., Powell, H.L., Underwood, L. G., Williams, D.R. (1999): Multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research. Kalamazoo, MI: Fetzer Institute.
- Jiang, W., Babyak, M., Krantz, D.S. (1996): Mental stress-induced myocardical ischemia and cardiac events. *JAMA*, 275: 1651-1656.
- Jung, C.G. (1996): Gondolatok a vallásról és a kereszténységről. Kossuth Könyvkiadó, Budapest.
- Kaam, A. (1986): Fundamental Formation. In: *Formative Spirituality Series .Vol 1*. New York, NY: Crossroads.
- Kamarck, T., Jennings, J.R. (1991): Biobehavioral factors in sudden cardiac death. *Psychological Bulletin*, 109: 42-75.
- Kass, J.D., Friedman, R., Leserman, J., Zuttermeister, P.C., Benson, H. (1991): Health outcomes and a new index of spiritual experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30: 203-211.
- Kasser, T., Ryan, R.M. (1993): A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65: 410-422.

- Kasser, T., Ryan, R.M.* (1996): Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22: 280-287.
- Kasser, T.* (2005): *Az anyagiasság súlyos ára*. Ursus Libris, Budapest.
- Kendler, H.H.* (1999): The role of value in the world of psychology. *American Psychologist*, 54: 828-835.
- Koenig, H.G., McCullough, M.E., Larson, D.B.* (2001): *Handbook of religion and health*. New York, Oxford University Press.
- Kopp, M.* (1999): A Magyar lelkiállapot. *Confessio*, 4: 29-34.
- Kopp, M., Skrabski, Á.* (2000): Magyar lelkiállapot az ezredfordulón. *Távlatok*, 4: 499-513.
- Kopp, M., Székely, A., Skrabski, Á.* (2004): Vallásosság és egészség az átalakuló társadalomban. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 5/2: 104-125.
- Kulcsár, Zs.* (2002): *Egészségpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- Larson, D.B., Pattison, E.M., Blazer, D.G., Omran, A.R., Kaplan, B.H.* (1986): Systematic analysis of research on religious variables in four major psychiatric journals, 1978-1982. *American Journal of Psychiatry*, 143, 329-334.
- Levin, J.S., Chatters, L.M., Taylor, R.J.* (1995): Religious effects on health status and religious behaviour. *J. Gerontol: Soc Sci.* 50: 154-163.
- Levin, J.S.*(1996): How religion influences morbidity and health: reflections on natural history, saluto genesis and host resistance. *Social Science and Medicine*, 43: 849-864.
- Lu, L., Shih, J.B.* (1997): Personality and happiness: is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22: 249-256.
- Marlowe, H.A.* (1986): Social intelligence: Evidence for multidimensionality and construct independence. *Journal of Educational Psychology*, 78: 52-58.
- Martos T., Szabó G., Rózsa S.* (2006): Az Aspirációs Index rövidített változatának pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7: 171-191.
- Maselko, J., Kubzansky, L.D.* (2006): Gender differences in religious practices, spiritual experiences and health: Results from the US General Social Survey. *Social Science and Medicine*, 62(11): 2848-2860.
- Maslow, A.* (2003): *A lét pszichológiája felé*. Ursus Libris, Budapest.

- Mayer, J.D., DiPaolo, M.T., Salovey, P.* (1990): Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54: 772-781.
- Mayer, J.D., Salovey, P.* (1993): The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17: 433-442.
- Mayer, J.D., Salovey, P.* (1995): Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4: 197-208.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R.* (1999): Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27: 267-298.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R.* (2000): Models of emotional intelligence. In: *Sternberg, R.J.* (Eds.). *Handbook of intelligence*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 396-420.
- Mayer, J.D.* (2001): Útmutató az érzelmi intelligenciához. In: *Ciarrochi, J., Forgas, J.P., Mayer, J.D.* (szerk.) *Az érzelmi intelligencia a mindennapi életben*. Kairosz Kiadó, Budapest. 23-49.
- Moberg, D. O., Brusek, P.M.* (1978): Spiritual well-being: a neglected subject in quality of life research. *Social Indicators Research*, 5:3, 311-321.
- Moberg, D.O.* (1984): Subjective measures of spiritual well-being. *Review of Religious Research*, 25:4, 351-359.
- Myers, D.G.* (2000): The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55: 56-67.
- Oláh, A.* (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó, Budapest. 153-168.
- Ornish, D.* (1990): *Dr. Dean Ornish's program for reversing heart disease*. New York: Random House.
- Oxman, T.E., Freedman, D.H., Manheimer E.D.* (1995): Lack of social participation or religious strength and comfort as risk factors for death after cardiac surgery in elderly. *Psychosomatic Medicine*, 57: 5-15.
- Paloutzian, R.F., Park, C.L.* (Eds.) (2005): *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. The Guilford Press, New York.
- Parker, M., Roff, L., Kemmanck, D.L., Koenig, H.G., Baker, P.* (2003): Religiosity and mental health in southern, community-dwelling older adults. *Aging and Mental Health*, 7(5): 390-397.
- Pargament, K. I.* (1999): The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9: 3-16.

- Pargament, K.I., Mahoney, A.* (2002): Spirituality: The discovery and conservation of the sacred. In: *Snyder, C.R., Lopez, S.J.* (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York, Oxford University Press. 646-659
- Peak, E.* (2006): Religiosity and perceived emotional intelligence among Christians. *Personality and Individual Differences*, 41: 479-490.
- Peterman, A.H., Fitchett, G., Brady, M.J., Hernandez, L., Cella, D.* (2002): Measuring spiritual well-being in people with cancer: the Functional Assessment of Chronic Illness Therapy – Spiritual Well-Being Scale (Facit-Sp). *Annals of Behavioral Medicine*, 24/1: 49-58.
- Pikó, B.* (2005): “Isten halott”? XLVIII/12: 83-93.
- Pikó, B.* (2006): A depresszió társadalom-lélektana: kórtünet vagy kortünet? *Valóság*, XLIX/6: 53.-62.
- Pléh, Cs.* (1992): *Pszichológiatörténet*. Gondolat, Budapest. 137-150.
- Powell, L.H., Shababi, L., Thoresen, C.E.* (2003): Religion and spirituality: Linkages to physical health. *American Psychologist*, 58: 36-52.
- Rokeach, M.* (1968): *Beliefs, attitudes, and values*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Sallay, H.* (2004): Entering the job market: belief in a just world, fairness and well-being of graduation students. In: *Dalbert, C., Sallay, H.* (eds.): *The Justice Motive in Adolescence and Young Adulthood: Origins and Consequences*. Routledge, London, 215-231.
- Sallay, H.* (2005): Serdülők szubjektív jólléte: a családban és a baráti kapcsolatokban észlelt igazságosság és az igazságos világba vetett hit szerepe. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 6: 295-315.
- Salovey, P., Mayer, J.D.* (1990): Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9: 185-211.
- Seeman, T.E., McEwan, B.S.* (1996): Impact of social environment characteristics on neuroendocrine regulation. *Psychosomatic Medicine*, 58: 459-471.
- Sheldon, K.M., Kasser, T.* (1995): Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 68: 531-543.
- Sheldon, K.M., Elliot, A.J.* (1999): Goalstriving, need satisfaction, and well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76: 482-497.
- Sheldon, K.M., Sheldon, M.S., Osbalditson, R.* (2000): Prosocial values and group assortment in an N-person prisoner's dilemma. *Human Nature*, 11: 387-404.

Stenberg, R.J. (1986): Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence. New York: Cambridge University Press.

Stone, A.A., Bovjberg, D.H. (1994): Stress and humoral immunity: a review of the human studies. *Advances in Neuroimmunology*, 4: 49-56.

Süle, F. (1997): Valláspatológia. Gyúró Art-Press, Szokolya. 155-187.

Szondy, M. (2004): A szubjektív jóllét és a törekvések kapcsolata késő serdülőkorban. *Alkalmazott Pszichológia*, VI:4, 53-69.

Taylor, G.J. (2001): Alacsony érzelmi intelligenciaszint és lelki betegség. In: *Ciarrochi, J., Forgas, J.P., Mayer, J.D.* (szerk.) Az érzelmi intelligencia a mindennapi életben. Kairosz Kiadó, Budapest. 103-122.

Tepperwein, K. (1992): Mit árul el a betegséged? HUNGA-PRINT Nyomda és Kiadó, Budapest.

Tomcsányi T., Babály, A. (1999): A lelki egészség és a vallás. In: *Csáky-Pallavicini, R., Tomcsány, T., Czigány, L.* (szerk.) Tanakodó A mentálhigiéné elmélete, a mentálhigiéné képzés, mentálhigiéné az emberek szolgálatában. HÍD Alapítvány, Budapest.

Tomka, M. (1991): Magyar katolicizmus. Budapest.

Tomka, M. (2001): Hagyományos (vallási) értékek a modern társadalomban. *Educatio*, 10:3, 419-433.

Umberson, D. (1987): Family status and health behaviours: social control as a dimension of social integration. *Journal of Health and Social Behaviour*, 28: 306-319

Underwood, L.G., Teresi J.A. (2002): The Daily Spiritual Experience Scale: development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis and preliminary construct validity using health-related data. *Annals of Behavioural Medicine*, 24(1): 22-33.

Underwood, L.G. (2006): Ordinary spiritual experience: Qualitative research, interpretive guidelines, and population distribution for the daily spiritual experience scale. *Archive for the Psychology of Religion*, 28: 181-218.

Urbán, R. (1995): Boldogság, személyiség és egészség. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 35:5-6, 379-404.

Urbán, R. (2001): Útban a magatartásszempontról egészségpszichológia felé: az egészségmagatartás pszichológiai elemzése. *Magyar Pszichológiai Szemle*, LVI. 4. 593-622.

Váriné, Szilágyi, I. (1987): Az ember, a világ és az értékek világa. Gondolat, Budapest.

- V. Komlósi, A., Rózsa, S., Bérdi, M., Móricz, É., Horváth, D. (2006): Az Aspirációs Index hazai alkalmazásával szerzett tapasztalatok. Magyar Pszichológiai Szemle, 61:2, 237-250.*
- Wachholtz, A.B., Pargament, K.I. (2005): Is spirituality a critical ingredient of meditation? Comparing the effects of spiritual meditation, and relaxation on spiritual, psychological, cardiac, and pain outcomes. Journal of Behavior Medicine, 28(4): 369-384.*
- Weaver, A.J., Kline, A.E., Samford, J.A., Lucas, L.A., Larson, D.B., Gorsuch, R.L. (1998): Is religion taboo in psychology? A systematic analysis of research on religion in seven major American Psychological Association journals:1991-1994. Journal of Psychology and Christianity, 17, 220-232.*
- Wiebe, K.F., Fleck, J.R. (1980): Personality correlates of intrinsic, extrinsic and nonreligious orientations. Journal of Psychology, 105: 181-187.*
- Williams, D.R., Larson, D.B., Buckler, R.E., Heckmann, R.C., Pyle, C.M. (1991) Religion and psychological distress in a community sample. Social Science and Medicine, 32: 1257-1262.*
- Wilson, W. (1967): Correlates of avowed happiness, Psychological Bulletin, 67: 294-306.*
- Zonda, T., Paksi, B. (2006): Adatok a vallásosság protektív szerepéhez a testi és lelki egészségben. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 7/1: 1-13.*

FÜGGELÉKEK

Egy vizsgálathoz kérjük a segítségét, amelyet főiskolai hallgatók körében végzünk.

A kutatás témája a pszichés egyensúlyt meghatározó faktorok vizsgálata.

Ha vállalkozik a kérdőívek kitöltésére, akkor kérjük **minden kérdésre** válaszoljon, ugyanis az adatfeldolgozást hiányos adatokkal nem lehet elvégezni.

A **vizsgálat** nem egyénre, személyre irányul, hanem általános összefüggések feltárására törekszik, így **anonim/névtelen** jellegű.

A vizsgálat befejezésével - amennyiben igény van rá – visszajelzést adunk.

Köszönjük az együttműködését!

Jó munkát kívánunk!

1. SZ: FÜGGELÉK:HÁTTÉR KÉRDŐÍV

1. Nem:

1. férfi 2. nő

2. Életkor:

3. Szak: (két szakos tanár esetén azt jelöld be, amelyiket elsőnek választotta):

1. tanár (művészeti: ének, rajz)

2. tanár (testnevelés)

3. tanár. (humán: magyar, történelem stb.)

4. tanár (reál: matematika, kémia stb.)

5. tanító

6. szociálpedagógus

7. gazdasági szak

4. Vallásilag hogyan jellemezné magát?

katolikus

református

evangélikus

más keresztény közösséghez tartozó

agnosztikus

hitetlen

egyéb, pontosítsa

5. Milyen gyakran jár templomba?

hetente vagy gyakrabban

csupán különleges alkalmakkor

szinte soha vagy soha

6. A következő skálán – bekarikázással – jelölje meg, hogy Ön mennyire vallásos:

egyáltalán nem

egészen igen

1 2 3 4 5 6 7

	Célom, hogy	A.) Fontosság	B.) Valószínűség	C.) Megvalósultság
9.	Az életem végén úgy nézhessek vissza, hogy az életem értelmes és teljes volt	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
10.	Sok ember tiszteljen – csodáljon	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
11.	Megosszam az életem valakivel, akit szeretek	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
12.	Gyakran megdicsérik a vonzó megjelenésemet	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
13.	Önzetlenül segítek azoknak, akiknek szükségük van rá	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
14.	Rendben lévőnek érzem a fizikai közérzetemet	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
15.	Pénzügyeim sikeresek legyenek	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
16.	Azt csináljam, amit szeretnék, ne mások irányítsanak	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
17.	Híres legyek	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
18.	Elkötelezett, közeli kapcsolataim legyenek	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
19.	Hajviseletben és öltözködésben kövessem a divatot	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
20.	Munkámmal is hozzájáruljak, hogy a világ jobb legyen	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
21.	Egészséges legyek	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
22.	Gazdag legyek	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
23.	Ismerjem és elfogadjam a valódi önmagam	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
24.	A nevem gyakran megjelenjen a médiában	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
25.	Érzem, hogy vannak emberek, akik szeretnek és viszont szeretem őket	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
26.	Mindig úgy néztek ki, ahogy	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7

	Célom, hogy	A.) Fontosság	B.) Valószínűség	C.) Megvalósultság
	elképzeltem			
27.	Segítsek másoknak jobbra tenni az életüket	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
28.	Elkerüljenek a betegségek	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
29.	Mindig annyi pénzem legyen, hogy megvehessem, amit szeretek	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
30.	Megértsem, mit miért teszek	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
31.	A legkülönbözőbb emberek tiszteljenek-csodáljanak	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
32.	Mély, tartós kapcsolataim legyenek	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
33.	Vonzó megjelenésű embernek tartsanak	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
34.	A rászorulóknak segítséget nyújthassak	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
35.	Fizikailag egészséges életstílust folytassak	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7

3. SZ: FÜGGELÉK: MINDENNAPI SPIRITUÁLIS TAPASZTALATOK SKÁLA

Kérjük, hogy gondosan olvassa el az alábbi állításokat, majd a megfelelő oszlopban X-el jelölje be azt a válaszlehetőséget, amit önmagára a leginkább jellemzőnek tart. Több állítás is tartalmazza az 'Isten' szót. Ha ez a szó nem megfelelő Önnek, kérjük helyettesítse olyan kifejezéssel ami az istenit, a transzcendenst vagy a magasabb rendűt jelenti az Ön számára.

		Sokszor egy nap	Minden nap	A napok többségéb en	Néhanapj án	Ritkán	Soha vagy majdne m soha
1.	Érzem Isten jelenlétét.						
2.	Kapcsolatban érzem magam minden létezővel.						
3.	A templomban töltött idő alatt, vagy más olyan alkalmakkor, amikor kapcsolatban vagyok Istennel olyan örömet érzek, ami kiemel a mindennapi gondokból.						
4.	Erőt merítek a vallásból vagy a spiritualitásból.						
5.	Vigaszt találok a vallásban vagy a spiritualításban.						
6.	Mély belső békét vagy harmóniát érzek.						
7.	Isten segítségét kérem a napi tevékenységeim közben.						
8.	Úgy érzem, hogy Isten vezet a napi tevékenységeim közben.						

9.	Közvetlenül érzem Isten szeretetét.						
10.	Másokon keresztül érzem Isten szeretetét.						
11.	Spirituálisan megérint a teremtés szépsége.						
12.	Hálás vagyok az Istentől kapott jótéteményekért.						
13.	Önzetlenül törődöm másokkal.						
14.	Elfogadok másokat még akkor is amikor olyan dolgot tesznek, ami szerintem helytelen.						
15.	Arra vágyom, hogy közelebb kerüljek Istenhez vagy egybeolvadjak vele.						

16.		Egyáltalán nem érzem közel	Kissé közel	Nagyon közel	Olyan közel, amennyire csak lehetséges
	Általában véve, milyen közel érzi magát Istenhez?				

4. SZ: FÜGGELÉK: DIENER-FÉLE ÉLETTEL VALÓ ELÉGEDETTSÉG SKÁLA

Az alábbiakban 5 állítást talál. Egy hét fokozatú skálán karikázza be, hogy mennyire ért egyet az állításokkal. Az 1-es fokozat azt jelöli, ha egyáltalán nem, míg a 7-es, ha teljes mértékben egyetért az állítással:

1.	Az életem a legtöbb szempontból közel van az általam elképzeltéhez	1	2	3	4	5	6	7
2.	Az életkörülményeim kiválóak	1	2	3	4	5	6	7
3.	Elégedett vagyok az életemmel.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Eddig megkaptam az élettől a fontos dolgokat, amiket akartam.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Ha még egyszer újraélhetném az életemet, szinte semmit sem változtatnék.	1	2	3	4	5	6	7

5. SZ: FÜGGELÉK: BERNI SZUBJEKTÍV JÓLLÉT KÉRDŐÍV

Arra kérjük, hogy az összes alábbi kérdésre válaszoljon, s ne gondolkodjon túl sokáig válaszaiban. Az első benyomásaira vagyunk kíváncsiak. Minden egyes kérdésnél tegyen egy keresztet arra a helyre, ami a legpontosabban kifejezi benyomásait!

<i>Kérjük, jelezze, hogy mennyiben ért vagy nem ért egyet ezekkel az állításokkal!</i>	egyáltalán nem értek egyet	nem értek egyet	közöm- bős	egyet- értek	teljesen egyet- értek
1. A jövőm jónak néz ki.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. A legtöbb emberhez képest jobban élvezem az életet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Meg vagyok elégedve azzal, ahogyan életcéljaim megvalósulnak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jól megbirkózom életemben azokkal a dolgokkal, melyek nem változtathatók meg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Bármilyen is történik, képes vagyok a dolgok jó oldalát nézni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Kérjük, jelezze, hogy mennyiben ért vagy nem ért egyet ezekkel az állításokkal!</i>	egyálta- lán nem értek egyet	nem értek egyet	közöm- bős	egyet- értek	teljesen egyet- értek
6. Élezem az életet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Úgy érzem, hogy az életemnek van értelme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Az életem sínen van.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Hányszor aggódott az elmúlt hetekben amiatt, hogy problémái voltak</i>	soha	ritkán	néha	gyakran	nagyon gyakra n
9. másokkal ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. szüleivel ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. baráti kapcsolataival ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. az iskolával vagy más munkájával ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. azzal, hogy felnő ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. egészsége miatt ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. barátja, ill. barátnője miatt ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. anyagi gondjai miatt ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>elmúlt hetekben előfordult, hogy...</i>	soha	ritkán	néha	gyakran	Nagyon gyakra n
17. fáj a gyomra ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. szúrt a szíve, vagy szívpanaszai voltak ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. megbetegedett és nem tudott iskolába menni ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. nem volt étvágya ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. szédült ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. nem tudott elaludni ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. szokatlanul fáradt volt ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. nagyon fáj a feje ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	egyálta- lán nem érték egyét	nem érték egyét	közöm- bös	egyét- érték	Teljese n egyét- érték
25. Legalább olyan jól képes vagyok elvégezni a dolgokat, mint a legtöbb ember.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Úgy érzem, hogy az életem legalább olyan értékes, mint másoké.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Jó véleményem van önmagamról.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Elhagyatottnak érzem magam még akkor is, ha nem akarom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Néha úgy érzem, mintha valami nem lenne rendben velem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	egyálta- lán nem érték egyét	nem érték egyét	közöm- bös	egyét- érték	teljesen egyét- érték
30. Semmihez sincs kedvem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Elvesztettem más emberek iránti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

érdeklődésemet és nem foglalkozom velük.					
32. Már semmi sem okoz örömet nekem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Unalmasnak tartom az életemet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Néha pazarlom az időmet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Előfordult az elmúlt hetekben, hogy ...</i>	soha	ritkán	néha	gyakran	nagyon gyakra n
35. örült, mert elért valamit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. örömet okozott, hogy mások kedvelték Önt ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. tökéletesen boldognak érezte magát ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. úgy érezte, hogy a dolgok vágyainak megfelelően alakultak ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. bármiféle problémát sikeresen megoldott?.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. SZ: FÜGGELÉK: BAR-ON-FÉLE EMOCIONÁLIS INTELLIGENCIA KÉRDŐÍV

Kérjük, hogy gondosan olvassa el az alábbi állításokat, majd a válaszlap megfelelő oszlopában jelölje be azt a válaszlehetőséget, amit Önre a leginkább jellemzőnek tart.

Befejezés előtt szíveskedjen még egyszer ellenőrizni, hogy egyetlen tétel se maradjon megválaszolatlanul!

1.	Nehezen tudom megértetni magam másokkal.
2.	Elég könnyen ki tudom fejezni, hogy mit érzek.
3.	A legtöbb helyzetben magabiztos vagyok.
4.	Jobban szeretem az olyan munkát, ahol megmondják, hogy mit kell tennem.
5.	Megpróbálom a lehető legértelmesebb módon élni az életemet.
6.	Nehezen értem meg mások érzéseit.
7.	Szívesen segítek másokon.
8.	Nehezen tudom kimutatni az érzéseimet.
9.	Megpróbálom fantáziálás és álmodozás nélkül látni a dolgokat, úgy ahogy azok a valóságban vannak.
10.	Nehezen vágok bele új dolgokba.
11.	A nehézségek leküzdésében szeretek lépésről-lépésre haladni.
12.	Tudom, hogyan kezeljem a nyugtalanító helyzeteket.
13.	Nehéz visszafogni magam, ha feldühítenek.
14.	A legtöbb helyzetben magabiztos vagyok.
15.	Nehezemre esik élvezni az életet.
16.	Ha valakire dühös vagyok, azt megmondom neki.
17.	Tisztában vagyok az érzéseimmel.
18.	Önbizalomhiányban szenvedek.
19.	Amikor másokkal együtt dolgozom, inkább az ő elképzeléseikre támaszkodom, mint a sajátomra.
20.	Nem igazán tudom, hogy mihez értek.
21.	Nagyon jól megértem mások érzéseit.
22.	Nyugodt szívvel kihasználom az embereket, különösen akkor, ha ezt megérdemlik.
23.	A legbensőbb érzéseimet nehezen tudom megosztani másokkal.
24.	Nehéz megértenem az érzéseimet.
25.	Általában nehezemre esik alkalmazkodni a körülményekhez.

26.	Ha egy nehéz problémával szembesülök, szeretek annyi információt összegyűjteni a helyzetről, amennyit csak tudok.
27.	Úgy gondolom, hogy a nehéz helyzeteken is úrrá tudok lenni.
28.	Ha elkezdek beszélni, nehezen hagyom abba.
29.	Azt hiszem, hogy a nehéz helyzeteken is úrrá tudok lenni.
30.	Nehezemre esik mosolyogni.
31.	Ha valakivel nem értek egyet, azt a szemébe mondom.
32.	Érzéseimet nehezen tudom megosztani másokkal.
33.	Jó az önbecsülésem.
34.	Jobban szeretem, ha mások döntenek helyettem.
35.	Az utóbbi néhány évben nem értem el túl sokat.
36.	A barátaim legbensőbb dolgaikat is elmesélik nekem.
37.	Mások nem bíznak bennem.
38.	Meglehetősen vidám személy vagyok.
39.	Voltak olyan szokatlan és furcsa élményeim, amiket nem tudok megmagyarázni.
40.	Nehezen változtatom meg a véleményemet.
41.	Szeretem átlátni a feladatot, mielőtt megpróbálnám megoldani.
42.	Tudom kezelni a stresszes helyzeteket, anélkül, hogy túl idegessé válnék
43.	A megfontolatlanságom sokszor okoz problémát.
44.	A legtöbb dologban optimista vagyok.
45.	Elég vidám egyéniség vagyok.
46.	Nehezen tudok nemet mondani.
47.	Érzéseimet nehezen értem meg.
48.	Nem tudom magam elfogadni.
49.	Nehezen tudok egyedül dönteni.
50.	Nem okoz örömet számomra az amit csinállok.
51.	Érzékenyen reagálok mások érzéseire.
52.	Én még akkor is megállnék segíteni egy síró gyermeknek, hogy megtalálja a szüleit, ha éppen nagyon sietnem kellene valahová.
53.	Könnyen barátkozom másokkal.
54.	Az emberek nem értik a gondolkodásmódomat.
55.	Könnyen alkalmazkodom az új körülményekhez.
56.	Mikor felmerül egy probléma, az első dolgom, hogy leállok és átgondolom.
57.	Nehezen viselem a stresszes helyzeteket.

58.	Ha magyarázok valamit, többnyire rám szoktak szólni, hogy halkabban beszéljek.
59.	Általában bizakodó vagyok.
60.	Elégedett vagyok az életemmel.
61.	Sokan azt hiszik, nem vagyok elég rámenős.
62.	Nehezen tudom kifejezni a legbensőbb érzéseimet.
63.	Nehéz elfogadni magamat olyannak, amilyen vagyok.
64.	Inkább beosztott típus vagyok, mintsem vezető.
65.	Nem hoznak igazán lázba azok a dolgok, amik fontosak számomra.
66.	Mások érzéseit igyekszem tiszteletben tartani.
67.	Érdekel, hogy mi történik másokkal.
68.	A barátaim szívesen megosztják velem a legbensőbb érzéseiket.
69.	Gyakran elvesztem a kapcsolatot a körülöttem történő dolgokkal.
70.	Nem vagyok képes változtatni a már régen kialakult szokásaimon.
71.	Amikor egy problémát meg kell oldani, minden lehetőséget mérlegelek és a lehető legjobb mellett döntök.
72.	Úgy érzem, hogy nem tudok a félelmeimen úrrá lenni.
73.	Türelmetlen vagyok.
74.	Általában kitartó vagyok akkor is, ha a dolgok rosszabbra fordulnak.
75.	Mások jól szórakoznak a társaságomban.
76.	Nehezen tudok kiállni az igazamért.
77.	Érzéseimmel tisztában vagyok.
78.	Meg vagyok elégedve saját magammal.
79.	Ragaszkodó vagyok.
80.	Próbálom fenntartani azokat a tevékenységeket, amelyekben örömem lelem.
81.	Bizonyos helyzetekben biztos, hogy megszegném a törvényt, ha tudnám, hogy megúszom.
82.	Nehezen jövök ki másokkal.
83.	A fantáziám és a képzeletem gyakran elragad.
84.	Általában nehezen változtatok a mindennapos tevékenységeimen.
85.	Ha egy probléma merül fel, nehezen tudom eldönteni, hogy melyik a legjobb megoldás.
86.	Nehéz helyzetekben is meg tudom őrizni a nyugalmam.
87.	Nagyon indulatos vagyok, nehezen tudom kontrollálni magam.
88.	Általában bízik benne, hogy a dolgok jobbra fordulnak, még akkor is, ha időnként

	csalódás ér.
89.	Hajlamos vagyok a depresszióra.
90.	Nehezen tudom megfogalmazni azt, hogy mit érzek.
91.	Jól érzem magam a bőrömben.
92.	Úgy érzem, inkább nekem van szükségem másokra, mint másoknak rám.
93.	Nem tudom, hogy mihez kezdjek az életemmel.
94.	Nem tudok tisztelni másokat.
95.	A közeli kapcsolataim sokat jelentenek nekem és a barátaimnak.
96.	Még akkor is tudatában vagyok, hogy mi történik velem, ha ki vagyok borulva.
97.	Nehezen változtatok meg az elképzeléseimet.
98.	A felmerülő problémák megoldásához igyekszem az összes lehetőséget végiggondolni.
99.	Nehezen tudok a kellemetlen dolgokkal szembesülni.
100.	Lobbanékony természetű vagyok.
101.	Bízom benne, hogy a legelkeserítőbb helyzeteket is képes vagyok megoldani.
102.	Nem vagyok túlságosan elégedett az életemmel.
103.	Elégedett vagyok a külsőmmel.
104.	Szerintem fontos, hogy az ember törvénytisztelő legyen.
105.	Jó a kapcsolatomban másokkal.
106.	Hajlamos vagyok túlzásokba esni.
107.	Nehezen tudnék alkalmazkodni ahhoz, ha el kellene hagynom az otthonomat.
108.	Általában megtorpanok, amikor egy probléma kezelése során többféle megoldást is át kell gondolnom.
109.	Bízom benne, hogy képes vagyok kezelni a legtöbb nyugtalanító problémát.
110.	Ingerlékeny vagyok.
111.	Mielőtt belekezdenék valamibe, általában úgy érzem, hogy nem fog sikerülni.
112.	Minden jó és rossz tulajdonságaimat mérlegelve, elégedett vagyok magammal.
113.	Nehezen tudom elviselni, ha más embereket szenvedni látok.
114.	Mások szerint társaságkedvelő és könnyen barátkozó vagyok.
115.	Könnyen abba tudom hagyni az ábrándozást, és rá tudok hangolódni a pillanatnyi helyzetre.
116.	Könnyen dühbe gurulok.
117.	Imádom a hétvégéket és a nyaralást.
118.	A barátaimmal nem tartok szoros kapcsolatot.

119.	Nehezen tudom a helyes nézőpontból szemlélni a dolgokat.
120.	Szeretek szórakozni.
121.	Aggódó természetű vagyok.