

**DOKTORI (PhD) ÉRTEKEZÉS TÉZISEI**

---

**Pauwlik Zsuzsa Orsika**

**SZUBJEKTÍV ÉRTÉKKATEGÓRIÁK ÉS  
VALLÁSSOSSÁG/SPIRITUALITÁS MINT A  
MENTÁLIS EGÉSZSÉG MEGHATÁROZÓ  
FAKTORAI FŐISKOLAI HALLGATÓKNÁL**

**Témavezető: Dr. Bugán Antal**

---

DE Bölcsészettudományi Kar

2008

# 1. Bevezetés, célkitűzések

Doktori értekezésemben arra a kérdésre kerestem 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.

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.).

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 jelentőséggel 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, spiritualitást 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, továbbá a vallásosság/spiritualitás.

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.

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. Módszerek

### A vizsgálat eszközei.

- A pszichoszociális háttér vizsgálata: Háttér Kérdőív.
- Az értékek, aspirációk vizsgálata: Aspirációs Kérdőív (Kasser és Ryan,1993; V. Komlósi és mtsai, 2006).
- A vallásosság/spiritualitás vizsgálata: A Mindennapi Spirituális Tapasztalatok Skála (Underwood, 2002).
- A szubjektív jóllét vizsgálata: Diener-féle Élettel Való Elégedettség Skála (Diener, 2000), valamint Berni Szubjektív Jóllét Kérdőív (Grob, 1995).
- Az érzelmi intelligencia vizsgálata: Bar-On-féle Emocionális Intelligencia Kérdőív (Bar-On, 1997).

### Mintavétel.

Az adatgyűjtés a Nyíregyházi Főiskola hallgatói körében történt, minden karon véletlenszerűen kiválasztott hallgatók körében. A részvétel minden 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 mintából mindig az adott kérdésfeltevésnek megfelelően végeztük el.

### 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.

### 3. Eredmények és következtetések

Az eredmények bemutatása a kutatás során feltett egyes kérdésekkel kapcsolatban megfogalmazott vizsgálati hipotéziseknek megfelelően történik:

#### 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 élettel 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 jelentkeztek 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. Komlói 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. Komlói 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. Komlói 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 jólléten 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.

## **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).

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 tudtunk 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 tudtunk 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 tudtunk szorosabb kapcsolatot kimutatni. Az érzelmi intelligencia egyes összetevői közül csak az 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 variációjának 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 tudunk 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 variációját 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.

## **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 társadalmi és kulturális 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 hétköznapi életben. 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 magasabbnak 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 a férfiak (Beit-Hallahmi, Argyle 1997; Kopp, Székely és Skrabski, 2004). A mindennapi spirituális tapasztalatokat vizsgálva David és munkatársai 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, melyeket 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 (Davis, 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 a másokon keresztül érzett isteni szeretet percepciója 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 spiritualításra 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 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.

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.

## **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 diszkriminálás képességét, továbbá azt a képességet, hogy empátiát érezzünk mások iránt és képesek legyünk átvenni azok 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 hallgatókéknál, 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 diszkriminálás képességét, továbbá azt a képességet, hogy empátiát érezzünk mások iránt és képesek legyünk átvenni mások 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.

#### **4. A kutatás eredményeinek az összefoglalása**

Kutatásom során, 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 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 a 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 az 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, 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 „jótekonnyal” 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 hétköznapi életben. 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 magasabbnak 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. Kisebbségi, de még szignifikáns mértékű különbség jelentkezett az öröm és a self transzcendencia érzése, az isteni szeretet percepciója és a könyörületes szeretet érzése területén, melyeket 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 spiritualitásra 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 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. 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 tartó hallgatókéknál. 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.

Az eredmények azonban a tágabb prevenció területén fontosak lehetnek, növelve a főiskolai, egyetemi ifjúság mentálhigiénéjével foglalkozó szakemberek munkájának hatékonyságát.

## Irodalom

*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.* (2006): The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18: 13-25.

*Bugán, A.* (2006): Az értékközpontú viselkedés és egészség. In: *Bugán, A.* (szerk.) A kapcsolati egyensúlyok szerepe az egészséges alkalmazkodásban. Didakt Kft, Debrecen. 7-24.

*Beit-Hallahmi, B., Argyle, M.* (1997): The psychology of religious behaviour, belief and experience. Routledge, London.

*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.

*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.

*Demetrovics, Gy., Nagy, Gy.* (2001): Személyes törekvések és egészség. *Magyar Pszichológiai Szemle*, LVI:4, 513-538.

*Grob, A.* (1995): Subjective well-being and significant life-events across the life-span. *Swiss Journal of Psychology* 54: 3-18.

*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.

*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.
- Peak, E.* (2006): Religiosity and perceived emotional intelligence among Christians. *Personality and Individual Differences*, 41: 479-490.
- Pikó, B.* (2005): "Isten halott"? XLVIII/12: 83-93.
- Pikó, B.* (2006): A depresszió társadalom-lélektana: kórtünet vagy kortünet? *Valóság*, XLIX/6: 53.-62.
- 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.
- 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.
- Tepperwein, K.* (1992): *Mit árul el a betegséged?* HUNGA-PRINT Nyomda és Kiadó, Budapest.
- 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.* (2001): Útban a magatartásszempontról egészségpszichológia felé: az egészségmagatartás pszichológiai elemzése. *Magyar Pszichológiai Szemle*, LVI. 4. 593-622.
- 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.
- Wiebe, K.F., Fleck, J.R.* (1980): Personality correlates of intrinsic, extrinsic and nonreligious orientations. *Journal of Psychology*, 105: 181-187.
- Zonda, T., Paksi, B.* (2006): Adatok a vallásosság protektív szerepéhez a testi és lelki egészségben. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7/1: 1-13.

#### **A disszertáció témakörében készült tanulmányok:**

1. Margitics Ferenc, Pauwlik Zsuzsa, Petrika Erzsébet: Temperamentum és karaktertípusok összefüggése a szubklinikus depressziós tünetegyüttessel, diszfunkcionális attitűdökkel és megküzdési stratégiákkal  
*Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 2006. 7/1: 35-57.
2. Bugán Antal, Margitics Ferenc, Pauwlik Zsuzsa: Vulnerabilitási faktorok depresszióra  
*Psychiatria Hungarica* 2006. 21 (3): 227-240.
3. Margitics Ferenc, Pauwlik Zsuzsa: Kockázat-átviteli mechanizmusok szerepe a depresszióra való fokozott érzékenység kialakulásában depressziós anyák gyermekeinél  
*Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 2007. 8/1: 63-85.

4. Antal Bugán, Ferenc Margitics, Zsuzsa Pauwlik: The background factors of depressive experience processing among college students  
Applied Psychology in Hungary, 2005-2006/ 7-8. 40-51.
5. Margitics Ferenc, Pauwlik Zsuzsa: Depresszió és megküzdés serdülőknél.  
Egészségpszichológiai Tanulmányok 1., Krúdy Könyvkiadó, Nyíregyháza, 2007.
6. Margitics Ferenc, Pauwlik Zsuzsa: Pedagógusjelöltek depresszív élményfeldolgozásának jellemzői.  
In: Tudásbázis és Pedagógusképzés, Pedagógiai, Pszichológiai és Tantárgy-Pedagógiai Tanulmányok. (szerk. Schmerczy) Élmény 94' Bt. Könyvkiadó, Nyíregyháza, 2007, 27-36.
7. Zsuzsa Pauwlik, Ferenc Margitics: Role of Protective Family Socialization Factors in the Development of Depression, in the Case of Persons Vulnerable to Depression  
6th International Conference of Phd Students, Medical Science, University of Miskolc, 2007, 145-150.
8. Zsuzsa Pauwlik, Ferenc Margitics: Characteristics of the Processing of Depressive Experiences in the Case of Secondary School Students  
6th International Conference of Phd Students, Medical Science, University of Miskolc, 2007, 195-200.
9. Ferenc Margitics, Zsuzsa Pauwlik: Role of Risk Family Socialization Factors in the Development of Depression  
7 th International Multidisciplinary Conference, Baia Mare, Romania, 2007, 455-460.
10. Pauwlik Zsuzsa, Margitics Ferenc: Személyes törekvések és szubjektív jóllét pedagógusjelölteknél  
Pedagógiai Műhely, 2007. 22/4: 25-33.
11. Margitics Ferenc, Pauwlik Zsuzsa: Egyéni aspirációk és depresszió  
Psychiatria Hungarica, 2007. 22/6: 443-455.
12. Pauwlik Zsuzsa, Margitics Ferenc: Személyes törekvések kapcsolata a szubjektív jólléttel főiskolai hallgatóknál  
Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 2008. 9/1: 1-33.
13. Ferenc Margitics, Zsuzsa Pauwlik: Health Psychological Research at the College of Nyíregyháza  
In: Life Style and Health Research Progress, NovaPublishers, New York, 2008, p. 5-7.
14. Ferenc Margitics, Zsuzsa Pauwlik: Gender Differences in Proneness to Depression among Hungarian College Students  
In: Life Style and Health Research Progress, NovaPublishers, New York, 2008, p. 273-287.

## A disszertáció témakörében tartott előadások:

1. Margitics Ferenc, Pauwlik Zsuzsa, Petrika Erzsébet  
Temperamentum és karaktertípusok összefüggése a szubklinikus depressziós tünetegyüttesel főiskolai hallgatóknál  
A Magyar Tudományos Akadémia Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Tudományos Testületének és a Magyar Professzorok Világtanácsának XIV. évi Tudományos Ülése  
2005. szeptember 30. – október 1. Nyíregyháza
2. Ferenc Margitics, Zsuzsa Pauwlik  
Role of Risk Family Socialization Factors in the Development of Depression  
7 th International Multidisciplinary Conference, Baia Mare, Romania, May 17-18, 2007.
3. Zsuzsa Pauwlik, Ferenc Margitics  
Role of Protective Family Socialization Factors in the Development of Depression, in the Case of Persons Vulnerable to Depression  
PhD Hallgatók VI. Nemzetközi Konferenciája, Miskolc, 2007. augusztus 12-18.
4. Pauwlik Zsuzsa, Margitics Ferenc: A vallásosság kapcsolata a mentális egészséggel pedagógusjelölteknel  
Magyar Tudomány Napja, Nyíregyháza, 2007. november 13.
5. Pauwlik Zsuzsa, Margitics Ferenc: Egyéni aspirációk kapcsolata a szubjektív jólléttel pedagógusjelölteknel.  
Doktorandusz Tudományos Ülés, Nyíregyháza, 2007. december. 07.
6. Pauwlik Zsuzsa, Margitics Ferenc: A mentális egészség kapcsolata a vallásosság szubjektív megítélésével és a mindennapi spirituális tapasztalatokkal főiskolai hallgatók körében  
Magyar Pszichiátriai Társaság XIV. Vándorgyűlése, Sopron, 2008. január 23-26.
7. Ferenc Margitics, Zsuzsa Pauwlik (2008): Individual aspirations and depression  
online: <http://www.slideworld.org/viewslide1.aspx/5655>
8. Pauwlik Zsuzsa, Margitics Ferenc: Egyéni aspirációk és az érzelmi intelligencia kapcsolata  
Magyar Pszichológiai Társaság XVIII. Országos Tudományos Nagygyűlése, Nyíregyháza, 2008. május 22-24.
9. Pauwlik Zsuzsa, Margitics Ferenc: Vallásosság, vallásos attitűd és a mindennapi spirituális tapasztalatok vizsgálata főiskolai hallgatók körében  
Magyar Pszichológiai Társaság XVIII. Országos Tudományos Nagygyűlése, Nyíregyháza, 2008. május 22-24.