

**Személyes tervekhez kapcsolódó  
motivációs és érzelmi mintázatok,  
valamint a pszichológiai jóllét  
hosszmetszeti összefüggései**

# Tartalomjegyzék

|                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Absztrakt .....                                                                                                               | 3  |
| 1. Bevezető – Szakirodalmi áttekintés.....                                                                                    | 4  |
| 1.1 A motivációk öndeterminációs elmélete .....                                                                               | 4  |
| 1.2. Az én-konkordancia elmélete.....                                                                                         | 5  |
| 1.3. Korábbi kutatások a vallásosság és az egyéni törekvések kapcsolatáról .....                                              | 6  |
| 1.4. A jóllét és boldogság fogalma a pozitív pszichológiában.....                                                             | 8  |
| 1.5. Az önmegvalósítás elmélete .....                                                                                         | 9  |
| 1.6. Érzelmek és vallásosság .....                                                                                            | 10 |
| 1.6. A személyes tervek felmérésének módszerei .....                                                                          | 10 |
| 1.7. Hipotézisek .....                                                                                                        | 11 |
| 2. Módszer.....                                                                                                               | 12 |
| 2.1. Eljárás.....                                                                                                             | 12 |
| 2.2. Vizsgálati személyek.....                                                                                                | 12 |
| 2.3. Eszközök .....                                                                                                           | 14 |
| 2.3.1. <i>Az adatfelvétel első időpontjában használt módszerek</i> .....                                                      | 14 |
| 2.3.1.1. Személyes tervek kérdőív .....                                                                                       | 14 |
| 2.3.1.2. Az Élettel való elégedettség (SWLS) .....                                                                            | 15 |
| 2.3.1.3. Ézelmi állapotok gyakorisága .....                                                                                   | 16 |
| 2.3.1.4. Életcél kérdőív (PIL) .....                                                                                          | 16 |
| 2.3.1.5. Önaktualizációs Skála.....                                                                                           | 17 |
| 2.3.2. <i>Az adatfelvétel második időpontjában használt módszerek</i> .....                                                   | 17 |
| 3. Eredmények .....                                                                                                           | 18 |
| 3.1. A TRM és NRM összefüggése az autonóm és kontrollált motivációs okokkal.....                                              | 18 |
| 3.2. A különböző motivációs okok és a tervekhez kapcsolódó érzelmek<br>elkötelezettségre gyakorolt hatása .....               | 19 |
| 3.3. A különböző motivációs okok megvalósultságra gyakorolt hatása .....                                                      | 19 |
| 3.4. A különféle meghatározottságú motivációk és a megvalósultság hatása a tervekhez<br>kapcsolódó érzelmekre.....            | 20 |
| 3.5. A motivációs háttér, a tervek megvalósultsága és a hozzájuk kapcsolódó érzelmek<br>hatása a pszichológiai jóllétre ..... | 21 |
| 4. Az eredmények értelmezése.....                                                                                             | 23 |
| 5. Diskusszió, kitekintés .....                                                                                               | 28 |
| 6. Bibliográfia .....                                                                                                         | 32 |
| 7. Mellékletek.....                                                                                                           | 36 |
| I. sz. Melléklet – A statisztikai elemzés eredményei .....                                                                    | 36 |
| II. sz. Melléklet – A kutatásban használt kérdőívek .....                                                                     | 43 |

## Absztrakt

Dolgozatom motivációs és pozitív pszichológiai, valamint valláspszichológiai témákat ötvöz és kísérli meg azok eredményeinek együttes tesztelését. Vizsgálatom Ryan és Deci öndeterminációs elméletén, valamint Sheldon és Kasser én-konkordancia elméletén alapul: külső (kontrollált) illetve belső (autonóm) meghatározottságú célok hatását figyeltem meg a tervek iránti elkötelezettségre, azok megvalósulásának mértékére, a konkrét tervekhez kapcsolódó érzelmekre és az általános pszichológiai jóllétre. A kutatás újdonsága, hogy a magyarázó változók közé bevontam kétféle, normatív és transzcendens vallásos motivációt is, melyek egy korábbi vizsgálatban összefüggést mutattak a kontrollált és autonóm motivációkkal. A pszichológiai jóllétet az élettél való elégedettség, a pozitív-negatív érzelmek gyakorisága, az élet értelmességének érzése és az önaktualizáció mutatóin keresztül vizsgáltam.

A kutatás hosszmetzeti elrendezésű volt. A két időpontban kitöltött kérdőívek a személyes tervek, azok érzelmi és motivációs jellemzőire, valamint a pszichológiai jóllét fent felsorolt összetevőire vonatkoztak.

Vizsgálatom eredményei részben megerősítették az én-konkordancia elméletben megfogalmazott összefüggéseket, valamint sikerült az elmélet értelmezési körét kibővíteni a vizsgálatba bevont kétféle vallásos motivációra is. Ezek mellett megmutatkozott a tervekhez kapcsolódó érzelmek szerepe is mind a célok megvalósításban, mind a pszichológiai jóllét alakulásában.

## **1. Bevezető – Szakirodalmi áttekintés**

Minden ember rendelkezik elképzelésekkel, tervekkel saját sorsának kívánatos alakulásáról. A célok a mindennapi tapasztalás részei, melyekben megjelennek a személy önmagáról és a világról alkotott elgondolásai, elvárásai, félelmei (Martos, 2009). A célokat kívánatos állapotok mentális reprezentációiként határozhatjuk meg (Austin, Vancouver, 1996), melyeknek egyszerre van iránymutató és motiváló szerepe. Ezeknek a céloknak, jövőbeli elképzeléseknek megvalósulását segíti elő az önszabályozás, mely lehetővé teszi a cél elérését elősegítő cselekvések rugalmas alkalmazását változó körülmények mellett is (Karoly, 1993). A célok pszichológiai jelentőségét öt szempontban lehet összefoglalni aszerint, hogy a személyiség mely aspektusaira fejtik ki hatásukat: 1. a szubjektív élmény, 2. a magatartás önszerveződése, 3. a személyiség és az életút szerveződése, 4. a társas kapcsolatok és a kultúra szerveződése, 5. a testi és lelki egészség alakulása (Martos, 2009).

Dolgozatomban a pozitív pszichológia elméleteit ötvözőm a valláspszichológia azon felismerésével, mely szerint a mindennapi célok megvalósítási szándékai mögött húzódó különféle motivációk között jelen lehetnek vallásos jellegű motivációk is. Ilyen a transzcendencia keresése, az afelé való belső törekvés motivációja, mely által a tervek nagyobb jelentőséget kapnak (Pargament, Mahoney, 2005). A személyes tervek háttérében vallásos előírások és normák elvárásai is megjelenhetnek, melyek szintén jelentősen befolyásolhatják a személy viselkedését, elképzeléseit, valamint érzelmeit is (Silberman, 2003). Vizsgálatomban különböző eredetű, köztük vallásos motivációk hatásait vizsgálom a személyes tervek iránt érzett elkötelezettségre, azok megvalósulására, a hozzájuk kapcsolódó érzelmekre, valamint arra is választ keresek, hogy a személyek pszichológiai jólléte hogyan függ össze terveik motivációs háttérével és azok megvalósulásával, illetve kudarcával.

### **1.1 A motivációk öndeterminációs elmélete**

A célok felé hajtó, motiváló hatások természete erősen befolyásolja a megvalósításba fektetett energiát és az elkötelezettség mértékét. Deci és Ryan (1991) Öndetermináció (Önmeghatározás) Elméletében (Self-Determination Theory, SDT) az önmeghatározást egy olyan állapotként definiálták, melyben a személy tudatában van saját hatóerejének, képességeinek, és azt tapasztalja, hogy a kontroll forrása önmaga. Három olyan alapvető pszichológiai szükségletet fogalmaztak meg, melyek együttes kielégülésekor létre tud jönni az intrinzik motiváció, tehát az az állapot, melyben a célok mozgatói tisztán a belső jutalmazó következmények, a cselekvés önmagában kielégítő a személy számára. Ilyen esetben a

személy minden kognitív képességét és kreativitását képes mozgósítani. E három szükséglet a kompetencia, az autonómia és a társas kapcsolódás. A kompetencia vagy énhatékonyság megtapasztalásakor a személy úgy érzi, hogy a vágyott cél eléréséhez szükséges eszközök és képességek az ő kezében vannak, és ő uralja azokat. Az autonómia szükséglete azt foglalja magában, hogy az okság észlelt helye a személyben van, cselekvései saját magából indulnak ki, és önként végzi azokat. A társas kapcsolódás igénye a másokhoz való tartozás és a róluk való gondoskodást foglalja magában (Deci, Ryan, 1991).

Az önmeghatározási elmélet keretében megalkották az extrinzik és intrinzik motivációk egy újszerű felosztását, melyben a motiváció fajtáit a szabályozás észlelt helye, az autonómia dimenziója mentén különítették el (Deci, Ryan, 1985; Ryan, Deci, 2000). A kontinuum egyik végpontján a már említett intrinzik motiváció áll. Ennek megléte esetén a cselekvést az érdeklődés, öröm, belső elégedettség, a képességek kiterjesztése és gyakorlása mozgatja. A másik végpont az extrinzik motiváció, mely az önállóság legalacsonyabb szintjét jelenti, itt a viselkedés teljes mértékben kívülről vezérelt (például büntetés vagy jutalom által szabályozott). A két végpont között az alábbi három, magasabb autonómia fokú, de még extrinzik szabályozást különítették el. 1. Az introjektált szabályozás esetén a büszkeség elérése, vagy a bűntudat, szorongás elkerülése motiválja a cselekvést. Ezek a motivációk már belülről, az önértékelés által vezérlik a személyt, de az attribúciók külső meghatározottságúak. 2. Az azonosulás alapján történő szabályozás esetén a személy egyénileg elfogadott, tudatos értékeivel összhangban cselekszik. 3. Az integrált szabályozás jellemezhető a legmagasabb autonómia-szinttel az extrinzik motivációkon belül. Ilyen esetben a személy önmagával kongruensen cselekszik, és ez belső elégedettséggel tölti el (Urbán, 2001; Gaskó, 2010).

## **1.2. Az én-konkordancia elmélete**

Az autonóm célok jóllétre gyakorolt hatására Sheldon és Elliot (1999) végeztek kutatást, melyben az Öndeterminációs Elméletben megjelenő felosztást alkalmazták a személyes célok rendszerére. Elméletükben én-konkordanciának nevezik azt az állapotot, amikor a személy önként választott és belülről vezérelt módon törekszik terveinek megvalósítására. Ilyen helyzetekben tapasztalható meg az öndeterminációs elmélet által megfogalmazott autonómia, kompetencia és a társas kapcsolódás élménye. Az én-konkordáns célok a személy aktuális érdeklődését és vágyait tükrözik, és összhangban vannak a számára fontos meggyőződésekkel és értékekkel (Sheldon, Elliot, 1999).

Az én-konkordáns tervek két úton is hatnak a célokra és a személyre. Egyrészt pozitív hatást gyakorolnak a célok elérésére azáltal, hogy az ilyen tervek iránti elkötelezettség erősebb, tovább megmarad, valamint a személy nagyobb erőfeszítést fektet ezek megvalósításába, mint azon célok esetén, amelyeket nem érez igazán magáénak. Ennek háttérében feltételezésük szerint az áll, hogy az ilyen törekvéseket a személyiség állandó aspektusai határozzák meg. Ezeken keresztül tehát az én-konkordancia elősegíti az adott cél megvalósulását (Sheldon, Elliot, 1998). Ezzel szemben a nem konkordáns célok a környezet nyomására fogalmazódnak meg. Ezek nem okoznak örömet a személynek, nem is igazán fontosak számára. Ha bele is fog azok megvalósításába, erőfeszítéseit a „muszáj” nyomasztó érzése motiválja. Ez kisebb elkötelezettséget és hamarabb alábbhagyó erőfeszítéseket eredményez a cél irányába. Az én-konkordáns célokkal kapcsolatos másik megfigyelés, hogy azok, akik ilyen terveket tűznek ki maguk elé, nagyobb szubjektív jóllétről (elégedettség, pozitív érzelmek) számolnak be azok megvalósulása esetén, mint azok, akiket csak külső kényszer vezérelt (Sheldon, Elliot, 1999). Hasonló összefüggést ír le McGregor és Little (1998), akik megfigyelték, hogy a szubjektív hatékonyság érzése (melyet a személy tervei megvalósulásakor is megél) jó előrejelzője a boldogságérzésnek.

Ugyanannak a tevékenységnek háttérében a különböző személyeknél eltérő motívumok állhatnak, így ugyanaz a cél lehet én-konkordáns és nem én-konkordáns is (Sheldon és mtsai., 2004). Például egy zeneiskola diákjai közül lehet, hogy sokan azért tanulnak hegedülni, mert örömet lelik a zenélésben és élvezik, ahogy egyre inkább kibontakoztathatják tehetségüket, míg mások csak azért játszanak a hangszeren, mert az a család részéről elvárás, szüleik beíratják őket. Az én-konkordancia elmélete szerint azok, akik kényszerűségből járnak az órára, azok kevésbé lesznek elkötelezettek a tevékenység iránt, például csak ímmel-ámmal gyakorolnak, és számukra a zenélés kevesebb sikerélményt és örömet okoz.

### **1.3. Korábbi kutatások a vallásosság és az egyéni törekvések kapcsolatáról**

A vallásosság és a célok kapcsolatának meghatározására többféle elképzelés is született. Lehetséges, hogy az egyén célrendszerében szerepelnek kimondottan vallásos célok, olyan törekvések, melyek konkrétan egy Felsőbb Erővel való kapcsolatra, vagy a róla szóló ismeretek elmélyítésére irányulnak (Emmons, Cheung, Tehrani, 1998). A célok megszentelésének koncepciója szerint a vallásos törekvések nem képviselnek külön meghatározott célokat, hanem a mindennapos tervek mögött található egy szakrális dimenzió,

amely által egy általános cél kap vallásos értelmet, függetlenül annak tartalmától (Mahoney és mtsai., 2005). Hasonló elképzelés jelenik meg Tix és Frazier (2005) munkájában is: szerintük a mindennapi célok motivációjában egy bizonyos mértékig szerepet kapnak a vallásos tényezők is. Ezen utóbbi megközelítésekkel vonható párhuzamba Pargament (1999) elképzelése, aki a spiritualitást úgy határozta meg, mint annak a képességét, hogy hétköznapi, nem vallásos eseményeket, feladatokat és terveket vallásos tartalommal töltsük meg, és ezáltal egy magasabb kontextusba emeljük őket.

Martos, Kézdy és Horváth-Szabó (2011) vizsgálatukban a vallásos motiváció fogalmán belül két dimenziót különítettek el: a transzcendentális vallásos motivációt (TRM, transcendental religious motivation), melynek háttérében a transzcendenssel való belső kapcsolat elmélyítésének vágya áll, és a normatív vallásos motivációt (NRM, normative religious motivation), mely például az egyház vagy a vallási közösség által szabott normák követésének igényét jelzi. Kutatásukban megfigyelték ezeknek a dimenzióknak más pszichológiai konstruktumokkal való összefüggését. Bár a TRM és az NRM között viszonylag erős korreláció található, más valláspszichológiai fogalmakkal való összefüggéseikben eltérő mintázatokat mutattak. A TRM az intrinzik vallásos orientációval (Maltby, 2002) és az internalizált vallásos viselkedéssel (Ryan és mtsai., 1993) volt szorosabb kapcsolatban, míg az NRM az extrinzik orientációval és az introjektált vallásos viselkedéssel korrelált. Fontos megjegyezni, hogy a transzcendentális vallásos motiváció nem az egyházi előírások és a közösség normáinak figyelmen kívül hagyását és elutasítását jelenti, hanem azoknak egy olyan belső megélését, mely túlmutat a szabályok önmagukért való betartásán. Ezáltal megvalósul azoknak egy olyan tágabb kontextusba helyezése, melyben a viselkedés mozgatója a transzcendenssel való személyes kapcsolat igénye.

Vizsgálták a TRM és az NRM kapcsolatát az autonóm-kontrollált szabályozással, illetve a pszichológiai jóllét három (különböző módszerekkel mért) összetevőjével is, az élettel való elégedettséggel, az önaktualizációval és az élet értelmével. Eredményként azt találták, hogy minél erősebb volt a személyek mindennapi terveinek háttérében a transzcendentális vallásos motiváció, annál inkább magukénak és önmagukkal kongruensnek érezték ezeket a célokat. Az önaktualizáció és az élet értelmének megtapasztalása is a TRM magasabb értékével járt együtt, míg az önaktualizáció és az NRM negatívan korrelált (Martos és mtsai., 2011).

Ezek az eredmények összhangban vannak azon korábbi kutatásokkal, melyek azt figyelték meg, hogy a célok belülről fakadó vallásos meghatározottsága a pszichológiai jóllét

állapotának irányába hat (Emmons, 2005). Ezt az összefüggést részben befolyásolhatja, hogy a TRM az éntegráció növelése által jobb pszichológiai működéssel jár együtt, de azon keresztül is hatása lehet a jóllét alakulására, hogy elősegíti, hogy életünk háttérében célt és értelmet találjunk (Park, 2005), és egy önmagán túlmutató értelmezési keretbe helyezzük életünk eseményeit (Emmons, 2005).

E kutatás empirikusan is bizonyította a transzcendentális és normatív vallásos motivációk elkülönítésének megalapozott voltát, és meghatározta ezek összefüggéseit több motivációs és valláspszichológiai konstrukttal. Keresztmetszeti elrendezése miatt azonban nem alkalmas arra, hogy az együttjárásokon túl ok-okozati viszonyokat állapítson meg a vallásos meghatározottságú motivációk és a pszichológiai jóllét egyes összetevőinek kapcsolatában. Jelen kutatás célja többek között ezen összefüggések longitudinális elrendezésben történő feltárása.

#### **1.4. A jóllét és boldogság fogalma a pozitív pszichológiában**

A pozitív pszichológia tudományos áramlatának megjelenésével egy új nézőpont született a pszichológián belül. Az irányzat paradigmaváltást hozott magával: a pszichológia feladatát a patológiák tanulmányozása és gyógyítása mellett abban határozta meg, hogy feltárja a jól működő egyén és közösség jellemzőit, ezáltal elősegítve a lelki egészség megőrzését és a betegségek gyógyítását (Oláh, 2004).

Az utóbbi évtizedekben a pozitív pszichológiának köszönhetően egyre több kutatás irányul a lelki egészségre és a jóllétre, a boldogságra. A boldogság azonban egy nagyon sokrétű, komplex fogalom, mely alatt a különböző szerzők más-más szubjektív tapasztalatot értenek és hangsúlyoznak. Ryan és Deci (2001) munkájukban a jóllétet több szempontból közelítik meg, azt egy olyan konstrukciónak tekintve, mely magában foglalja az optimális szubjektív élményt és a személy optimális működésmódját egyaránt. Két nézőpontot különítenek el: a hedonikus megközelítés a szubjektív boldogságra, az élvezetekre fókuszál, míg az ún. eudaimonikus megközelítés a személyiség egészének megfelelő működését, az önkitaljesztést és önmegvalósítást helyezi a középpontba. E két szempont kiegészíthető még az ún. egzisztenciális jólléttel, mely az élet értelmességének és a személyes kontroll érzésének megtapasztalását foglalja magában (Crumbaugh, Maholick, 1964).

A szubjektív, hedonikus jóllét a személy általános benyomása arról, hogy összességében mennyire elégedett az életével (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985). E fogalom magában foglal egy kognitív és egy affektív komponenst is. Az affektív

komponenshez tartozik a pozitív érzelmi állapotok (pl. öröm, büszkeség, jókedv) gyakori jelenléte a személy életében, és a negatív érzelmi állapotok relatív hiánya (pl. szomorúság, bűntudat, szorongás, félelem). A kognitív komponenst a személy élettel való általános elégedettsége alkotja (Diener, 1984). E két összetevőből kifolyólag a szubjektív jóllét vizsgálatához mind az érzelmi állapotok, mind az élettel való elégedettség mérése szükséges. Természetesen a mindennapi életesemények is befolyással vannak a szubjektív jóllétre, de ezektől függetlenül létezik annak egy egyénre jellemző, mindenkinél eltérő nagyságú, átlagos szintje (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999).

A jóllét eudaimonikus megközelítése szerint a boldogság forrásai a belső elkötelezettség, az önmegvalósítás és a hitelesen megélt emberi kapcsolatok (Martos, 2010). Az önmegvalósítás szorosan összefügg az egyéni törekvésekkel és motivációkkal is, mely a dolgozatom fontos témái, így elméletét az alábbiakban részletesen bemutatom.

### **1.5. Az önmegvalósítás elmélete**

Az önmeghatározás és az autonóm célok jelentőségével foglalkozva meg kell említenünk az önmegvalósítás fogalmát is, mely ezekhez hasonló szemlélettel közelíti meg a személyes jóllét és kiteljesedés elérésének állapotát. Az önmegvalósítás fogalmát elsőként Goldstein használta, és olyan élelcélként, motiváló erőként definiálta, amely az embert belső lehetőségeinek megvalósítására sarkallja (Hall, Lindzey, 1985).

Később Maslow volt az, aki az önmegvalósítás máig legismertebb elméletét kidolgozta. Az önmegvalósítást úgy határozta meg, mint a legmagasabb rendű szükségletet, melynek kielégítése csak akkor lehetséges, ha a hierarchiában alacsonyabban álló szükségletek kielégítettek. Ezek a fiziológiai szükségletek, illetve a biztonság, a valahová tartozás és az önbecsülés szükségletei (Maslow, 1970). Az önmegvalósítás állapota a személy kiteljesedését, képességeinek teljes kibontakoztatását, az élet teljességének élményét, a másokkal való elfogadó, felelős kapcsolatok létrehozásának képességét foglalja magában (V. Komlósi, 2006). Az önmegvalósítás olyan tanulási mintázatokat és célokat feltételez, melyek a növekedésre irányulnak. Az ilyen személy nem csak önmagával törődik, hanem nyitott a környezetében élők igényeire, az autonóm, számára belülről fontos célokra törekszik, és képes az emberekre önmagukként tekinteni, és nem aszerint értékelni őket, hogy mennyire elégítik ki az ő igényeit (Croft, Boyer, Hett, 2009).

A humanisztikus pszichológia másik nagy alakja, Rogers is használta az önmegvalósítás fogalmát, azzal az eltéréssel, hogy ő az önmegvalósítást nem egy elérendő

állapotnak, hanem egy folyamatnak tekintette, egy olyan mozgatórugónak, mely az egyén magatartását motiválja (Beck-Bíró, 2009).

## **1.6. Érzelmek és vallásosság**

A tervekhez kapcsolódó vallásos motivációk és azok érzelmi vonatkozásait vizsgálva fontos egy kis kitekintést tenni a vallásosság és az érzelmek sokrétű kapcsolatára. A vallásosság mind az érzelmek kialakulását, mind azok szabályozását befolyásolja, és igen mély érzelmek forrása lehet (Emmons, 2005).

A transzcendens, a szent, a végső valóság felé való törekvés meghatározó kritériuma a vallásosságnak és a spiritualitásnak, melyhez érzelmek, gondolatok és viselkedéses megnyilvánulások is kapcsolódnak (Hill és mtsai., 2000).

Silberman (2003) háromféle hatást különít el, melyeken keresztül a spirituális jelentésszisztemek hatást gyakorolhatnak az érzelmekre. Elsőként a vallásos rendszerek előírják bizonyos érzelmek helyénvalóságát vagy épp nem megfelelőségét, és behatárolhatják azok intenzitását. Másodszor, Isten tulajdonságaival és attitűdjeivel kapcsolatos elképzelések sajátos érzelmeket ébreszthetnek a vallásos egyénben, és befolyásolhatják pszichológiai jóllétét, általános érzelmi állapotait. Harmadik hatásként a vallásosság keretet biztosít a transzcendenshez való közelség nagyon mély érzelmi élményének megtapasztalásához.

Arnold (1960) azokat az érzelmeket tekinti vallásosnak, melyeket a személy Isten iránt érez (pl. hódolat, tisztelet). Elképzelése szerint ezen érzelmek fontos spirituális szereppel is bírnak, mivel olyan motiváló hatásuk van, mely az egyént a tökéletesedés és a beteljesülés állapotai felé hajtja. E megközelítés a transzcendentális vallásos motivációval vonható párhuzamba, és érzelmi szempontból is megerősíti dolgozatunk elméleti alapgondolatainak megalapozottságát.

## **1.6. A személyes tervek felmérésének módszerei**

A személyes törekvések és azok jellegzetességeinek felmérésére többféle módszer létezik. Az idiografikus megközelítés a személyiség és a célok egyediségét hangsúlyozza. Ennek megfelelően egy vizsgálat során a résztvevők saját maguk sorolnak fel bizonyos számú tervet, mellyel az adott pillanatban rendelkeznek. Az ezzel ellentétes nomotetikus megközelítés alkalmazása esetén egy előre összeállított céllista tételeinek értékelése a feladat (Martos, 2009). A jelen vizsgálatban is alkalmazott eljárás e két módszer egyesítésén alapul. Az értékelendő terveket a kitöltő határozza meg, de ezeket a terveket a kutató által megadott

szempontok szerinti kell értékelnie (pl. a kontroll észlelt helye, a terv intrinzik vagy extrinzik jellege alapján). Ennek a módszernek előnye, hogy az értékelt tervek személyesen kiválasztott volta miatt a kérdőíves módszerekhez képest nagyobb érvényességgel bír, ugyanakkor az objektív értékelési szempontok miatt lehetőség van az adatok statisztikai elemzésére és egymással való összevetésére is (Little, 1993; Sheldon, Kasser, 2001).

### **1.7. Hipotézisek**

A fent bemutatott kutatások eredményei alapján vizsgálatunk hipotézisei a következők.

1. A transzcendens vallásos motiváció (TRM) az autonóm motivációval, a normatív vallásos motiváció (NRM) a kontrollált motivációval korrelál pozitívan.
2. Az autonóm motiváció és a TRM, valamint a tervekhez kapcsolódó pozitív érzelmek pozitívan jelzik előre a személyes tervek iránti elkötelezettséget, míg a kontrollált motiváció, az NRM és a tervekhez kapcsolódó negatív érzelmek az elkötelezettség alacsonyabb értékének irányában hatnak.
3. A nagyobb TRM és autonóm motiváció nagyobb megvalósultsággal jár, míg az NRM és a kontrollált motiváció negatívan jelzi előre a megvalósultság mértékét. A megvalósultságot ezek mellett pozitívan jósolják be a tervekhez kapcsolódó pozitív érzelmek, míg a negatív kapcsolódó érzelmek fordított hatással bírnak.
4. A tervek autonóm vagy TRM meghatározottsága pozitívan, kontrollált vagy NRM meghatározottsága pedig negatívan jelzi előre a konkrét tervekhez kapcsolódó pozitív érzelmeket. A tervekhez kapcsolódó negatív érzelmeket pedig fordítva, az autonómia és a TRM jelzi előre negatívan, míg az kontrollált motiváció és az NRM pozitívan.
5. A TRM pozitívan jelzi előre a szubjektív jóllétet (SWLS, pozitív-negatív érzelmek gyakorisága), az élet értelmességének érzését (PIL) és az önaktualizációt, míg a NRM ugyanezeknek a változókat fordított irányba befolyásolja. A tervek megvalósultsága és a hozzájuk kapcsolódó pozitív érzelmek szintén a pszichológiai jóllét fent felsorolt mutatóinak növekedésének irányába hatnak.

## **2. Módszer**

### **2.1. Eljárás**

Az adatgyűjtés a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen történt, egy nagyobb motivációs és valláspszichológiai kutatás keretében. A vizsgálat vezetői Dr. Martos Tamás és Urbán Szabolcs, az egyetem oktatói voltak. Az adatbázis nyers adatait Dr. Martos Tamás engedélyével felhasználhattam önálló kutatásom hipotéziseinek ellenőrzéséhez, mely segítségével egy viszonylag nagy mintán (182 fő) tesztelhettem feltevéseim megalapozottságát.

Az adatgyűjtés egyetemi személyiségpszichológia gyakorlatok keretében történt. Az összeállított kérdőívcsomagot (ld. a II. Mellékletben) a szorgalmi időszak elején és végén töltötték ki a hallgatók, illetve az általuk a kitöltésre megkért ismerőseik. Az utánkövetés tehát egy körülbelül két hónapos időszakot fed le. Az instrukció is olyan tervek összegyűjtésére vonatkozott, melyeket a személy az elkövetkező 2-3 hónapban kíván megvalósítani, valamint ez még egy olyan hosszúságú intervallum, melyre még viszonylag pontosan vissza lehet emlékezni, így az egyetemi félév időbeosztása alkalmas volt az adatgyűjtésre.

Az adatok felvétele mindkét alkalommal papír alapon történt. A kitöltők anonimitását a jelígek alapján való azonosítás és a kérdőívek zárt borítékban való továbbítása biztosította. Szintén az anonimitást szolgálta, hogy az adatok digitalizálását az adatgyűjtőktől független személyek végezték. A második adatfelvételkor minden kitöltő egy specializált válaszlapot kapott (korábbi válaszai alapján).

A kutatás során két részletben vettek fel adatokat a fent leírt követéses módszerrel. Az első adatfelvétel 2006 tavaszi szemeszterében történt, majd az elemszám növelése érdekében 2012 tavaszán újabb személyek bevonásával ismét megismételték az utánkövetéses adatgyűjtést.

### **2.2. Vizsgálati személyek**

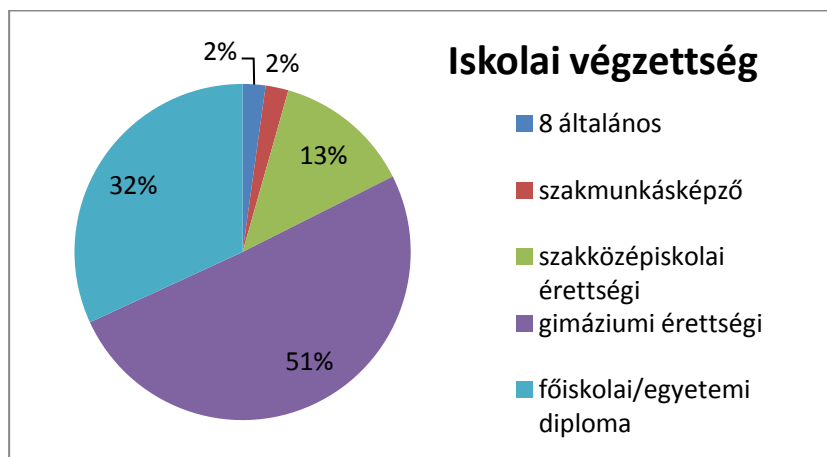
A kérdőíveket 182 személy (91 férfi és 91 nő) töltötte ki mindkét időpontban, átlagéletkoruk 29,72 év volt.

A kitöltők átlagéletkorának és szórásának nemek szerinti megoszlása az alábbi, 1.sz. táblázatban látható.

|            | Kitöltők száma | Átlagéletkor | Szórás |
|------------|----------------|--------------|--------|
| Férfi      | 91             | 28,7         | 11,79  |
| Nő         | 91             | 30,74        | 12,62  |
| Összesítve | 182            | 29,72        | 12,22  |

**1. táblázat: A kitöltők száma, átlagéletkora és szórása nemenként**

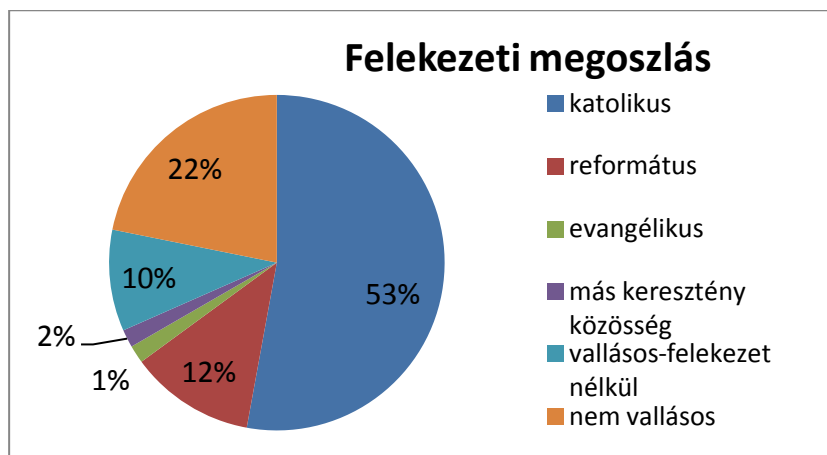
A kitöltők iskolai végzettség szerinti megoszlása az alábbi diagramon látható (1. sz. ábra).



**1. ábra: A kitöltők iskolai végzettség szerinti megoszlása**

Látható, hogy a vizsgált személyek 95%-a minimum érettségivel rendelkezik, ezen belül 31,9%-nak diplomája is van. Ennek figyelembe vétele fontos az eredmények kiterjeszthetőségének szempontjából.

A kitöltők felekezeti megoszlása a 2. sz. ábrán található.



**2. ábra: A kitöltők felekezet szerinti megoszlása**

Az ábrán is látható, hogy a vizsgált minta 68,8 %-át keresztény felekezetűek alkotják, 9,8 %-át magukat vallásosnak tartó, de felekezet nélküli személyek, míg 21,8 % egyáltalán nem vallásos.

A további adatokból a vallásgyakorlás módjára vonatkozóan az derül ki, hogy a kitöltők több, mint egyharmada (35,7%) a maga módján tartja magát vallásosnak, 19,8% egyáltalán nem vallásos, 17,6% rendszeresen, egyházában, 14,8%-a ritkán, de egyházában gyakorolja vallását.

A vallás fontosságát tekintve 36,5% kissé, 27% nagyon, míg 29% egyáltalán nem tartja fontosnak a vallást. 6,7% állította, hogy minden cselekedetét befolyásolja vallásos meggyőződése.

### **2.3. Eszközök**

Az adatfelvételek két időpontjában alkalmazott kérdőívek a II. sz. Mellékletben találhatóak.

Az első időpontban kitöltött kérdőív tartalmazza az olyan alapvető adatokra vonatkozó kérdéseket, mint a nem, az életkor, a foglalkozás, a legmagasabb iskolai végzettség, illetve hogy hány évig részesült a kitöltő oktatásban. Az első kérdőívcsomag végére kerültek a demográfiai jellegű kérdések a kitöltő családi állapotára, felekezetére, a vallásgyakorlás módjára és a vallás fontosságára vonatkozóan.

#### ***2.3.1. Az adatfelvétel első időpontjában használt módszerek***

##### **2.3.1.1. Személyes tervek kérdőív**

A személyes tervek felmérésére, a bevezetőben bemutatott elméleti háttérre támaszkodva, számos korábbi kutatáshoz hasonlóan az idiografikus és nomotetikus eljárások módszereinek ötvözetét használtuk (Sheldon, Kasser, 2001).

A vizsgálati személyeknek elsőként egy felsorolást kellett készíteniük azokról a jelenleg meglévő terveikről, melyeknek megvalósításával valamilyen mértékben már elkezdtek foglalkozni, és amelyeket a következő 2-3 hónapban terveztek megvalósítani. Ezután az volt a feladat, hogy válasszák ki ezek közül azt az ötöt, melyek a legfontosabbak számukra, melyek leginkább foglalkoztatják őket. Ezt az öt tervet a előre megfogalmazott állítások alapján kellett értékelniük egy skálán, aszerint, hogy mennyire igaz rájuk az adott állítás (0: egyáltalán nem igaz, 5: teljes mértékben igaz).

A kérdőív kérdései két nagyobb témakör köré csoportosultak:

1. A *terveknek* az elkötelezettségre és a kompetenciára irányuló *jellemzői*: pl. a megvalósításába fektetett energia, a terv melletti elkötelezettség foka, a megvalósításhoz szükséges képességek megléte.

Az elkötelezettség változóját az alábbi három kérdés pontszámainak átlagából hoztuk létre: mekkora energiát fektet az adott cél megvalósításába, milyen nagy elszántsággal munkálkodik rajta, és mennyire tudna lemondani róla, mennyire érzi e tervet egy másikkal helyettesíthetőnek.

A kompetencia változót e kutatásban nem vizsgáltam.

2. A *tervek szubjektív motivációja*: mi áll a háttérében annak, hogy a személy foglalkozik az adott tervvel. A felsorolt szempontok között szerepel:

- két kontrollált, azaz jutalom vagy mások elvárásai által kívülről vezérelt motivációk („mert közvetlen hasznom származik belőle”, „mert nem tehetem meg, hogy nem ezzel foglalkozom”)
- két autonóm, belülről vezérelt ok („mert élvezetet jelent a megvalósítása” „mert értelmet ad az életemnek”)
- a bevezetőben bemutatott kétféle vallási motiváció (normatív): „mert meg akarok felelni egyházam előírásainak”, transzcendens: „mert közelebb szeretnék kerülni Istenhez”).

A két külsőleg meghatározott motiváció értékének átlaga képezi a kontrollált, a két belülről vezérelt motiváció értékének átlaga pedig az autonóm meghatározottságú motiváció változóját. A normatív és a transzcendens vallási motiváció értékeiből hoztuk létre az NRM és TRM változókat.

A tervek megvalósulásának utólagos megfigyelhetősége érdekében egy kérdés vonatkozott arra is, hogy a vizsgálati személyek százalékban kifejezve (0-100%) milyen mértékben valósították meg addig az időpontig az adott terveket.

#### 2.3.1.2. Az Élettel való elégedettség (SWLS)

Diener és munkatársainak (1985) Élettel Való Elégedettség Kérdőíve (SWLS, Satisfaction with Life Scale) a szubjektív jóllét kognitív összetevőjét méri. A kérdőív öt tételt tartalmaz, melyeket hétfokú Likert-skálán kell értékelni az „Egyáltalán nem értek egyet” és

„Tökéletesen egyetérték” dimenziók mentén. Példatételek a kérdőívből: „Elégedett vagyok az élettel.” „Életkörülményeim kitűnőek.” A kérdőív belső megbízhatósága kiemelkedően jó volt (Cronbach  $\alpha = 0,804$ ).

#### 2.3.1.3. Érzelmi állapotok gyakorisága

A pozitív és negatív érzelmi állapotok felmérésére 4 pozitív (pl. vidám, boldog) és 4 negatív (pl. elégedetlen, rosszkedvű) érzelmet kellett hétfokú Likert-skálán értékelniük a vizsgálati személyeknek aszerint, hogy milyen gyakran élték át ezeket az elmúlt kb. két héten (nagyon ritkán – nagyon gyakran). A 4-4 melléknevet tartalmazó verzió egy rövidített változat, a módszert leggyakrabban 10-10 felsorolt melléknévvel alkalmazzák (Brunstein, Schultheiss, Gräsmann, 1998).

A negatív és pozitív érzelmeket külön skálaként kezeljük, mivel a kétféle affektivitás nem zárja ki egymást. A két skála átlagát kivonjuk egymásból, az így kapott érték jeleníti meg a személy aktuális érzelmi állapotát. Mind a negatív, mind a pozitív alskála belső megbízhatósága nagyon jó volt (Cronbach  $\alpha = 0,861$  és  $0,825$ , a fenti sorrendben).

#### 2.3.1.4. Életcél kérdőív (PIL)

Az Életcél Kérdőív (Purpose in Life Test) a frankl-i értelemben vett élet értelmességét teszi mérhetővé. Azt ragadja meg, hogy valaki mennyire érzi életének egészét, illetve annak egyes történéseit értelmesnek. A kérdőív tételei az alábbi jellemzőkre irányulnak: az életcélok világossága, az élet értékéhez és a halálhoz való viszonyulás, a személyes kontroll érzése, az énhatékonyság megtapasztalása, valamint a jelenben való elmélyülés képessége az unalommal szemben. A kérdőívet Crumbaugh és Maholick (1964) dolgozták ki, magyar mintára történő adaptálását Konkoly Thege és Martos (2006) végezték. Az e vizsgálat során alkalmazott 10 tételű változat az eredetileg 20 tételből álló skála rövidített verziója. Belső megbízhatósága különlegesen jó volt (Cronbach  $\alpha = 0,902$ ).

A tételekre 7 fokú skálán kell választ adni. A skála értékeinek nincs állandó jelentése, hanem minden tételnél az adott tétel válaszlehetőségeinek két szélső pólusa van megadva. Erre egy példa a kérdőívből:

| 3. A létem                        |   |   |            |   |   |                              |
|-----------------------------------|---|---|------------|---|---|------------------------------|
| 1                                 | 2 | 3 | 4          | 5 | 6 | 7                            |
| teljesen értelmetlen és céltalan. |   |   | (semleges) |   |   | rendeltetése és értelme van. |

### 2.3.1.5. Önaktualizációs Skála

Az Önaktualizációs Skálát (Self-Actualization Scale) a humanisztikus pszichológia fent részletesen bemutatott önmegvalósítás fogalmának mérésére dolgozta ki Jones és Crandall (1986). A kérdőív állításai a saját érzelmek elfogadására, illetve a másokkal való szeretetteljes, egyúttal azonban hiteles kapcsolatok megvalósításának képességére irányulnak. A tételeket aszerint kell értékelni 1 és 4 között, hogy a kitöltő az adott pillanatban mennyire tartja azt önmaga nézve igaznak (1: soha nem igaz, 2: néha igaz, 3: többnyire igaz, 4: mindig igaz). A mérőeszköz belső reliabilitása meglehetősen gyenge volt, ezért a két legkevésbé megbízható tételt töröltem a változók közül, így a Cronbach  $\alpha$  értéke 0,603-ra nőtt, ami még mindig egy igen alacsony, de már elfogadható érték.

### **2.3.2. Az adatfelvétel második időpontjában használt módszerek**

A második időpontban ismételt felvételre kerültek az első alkalommal alkalmazott kérdőívek.

Belső megbízhatóságuk az első időpontban felvett adatokhoz hasonlóan igen jó volt. Az Önaktualizációs Skála reliabilitása ez esetben is alacsonyabb értéket ért el a többinél, de a legkevésbé megbízható két item törlésével elfogadható szintre emelkedett.

A belső megbízhatóságot mérő Cronbach alfa pontos értékei skálánként az alábbi táblázatban találhatóak.

| <b>Mérőeszköz<br/>neve</b>       | <b>Megbízhatósága<br/>(Cronbach <math>\alpha</math>)</b> |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Élettel Való Elégedettség (SWLS) | 0,825                                                    |
| Pozitív érzelmek gyakorisága     | 0,833                                                    |
| Negatív érzelmek gyakorisága     | 0,875                                                    |
| Életcél Kérdőív (PIL)            | 0,874                                                    |
| Önaktualizációs Skála            | 0,680                                                    |

**2. táblázat: A 2. időpontban felvett tesztek belső megbízhatóságának mutatói**

A táblázatban bemutatott mérőeszközök állandó tesztanyagot képeznek, melyeket már az első időpont módszereinek ismertetésénél részletesen bemutattam. A két időpont közötti változás megragadására a kérdőíveken a második kitöltés során elért pontszámokból kivontam az első időpont értékeit. Az így létrejött változók a pozitív változás irányába mutatnak, tehát

0-nál nagyobb értékük az adott jólléti mutató növekedését, negatív értékük annak csökkenését fejezi ki. Ezekkel az egyesített változókkal számoltam a statisztikai elemzés során.

A Személyes Tervek Kérdőív az előbbi mérőeszközökkel ellentétben második alkalommal módosított formában került alkalmazásra. A kitöltőknek az első alkalommal megadott öt tervet kellett újabb szempontok szerint értékelni az előző kérdőív óta eltelt időszakra vonatkoztatva. Ez alkalommal a különböző tervekhez kapcsolódó érzelmek megjelenésére vonatkoztak kérdések, például: „Ezzel a tervemmel kapcsolatban aggodalmat, szorongást érzek.” Az értékelés ugyanazon a hatfokú skálán történt, mint az első időpontban (0: egyáltalán nem igaz, 5: teljes mértékben igaz). Négy kérdés vonatkozott pozitív érzelmekre (hála, öröm, lelkesedés, csodálat), és négy negatívakra (aggodalom, düh, küszködés, szomorúság). Érzelmi kontextusuk mellett ismételtlen megkérdeztük ugyanazon öt terv megvalósultságának százalékban kifejezett arányát. Ezen adatból az első időpont hasonló értékét kivonva megkapjuk a megvalósítás mértékét, melynek segítségével megfigyelhető a vizsgálat egyik fontos változója, az adott cél megvalósításának foka.

### **3. Eredmények**

Az eredmények statisztikai elemzését az SPSS program 17.0 verziószámú változatával végeztem.

Az egyes változók közötti együttjárás megfigyeléséhez Spearman-féle korrelációs együtthatót számoltam. Több független változó egy adott függő változóra vonatkozó előrejelző erejének meghatározására a többszempontos lineáris regresszió módszerét alkalmaztam. Ez a módszer a vizsgált változót bejósoló független változók feltárása által lehetőséget nyújt magyarázó modellek felállítására is, ami alkalmassá teszi jelen, longitudinális elrendezésű kutatásban történő felhasználásra.

A szövegben csak a szignifikáns eredmények pontos értékeit tüntettem fel, a statisztikai próbák részletes eredményei az I. sz. Mellékletben találhatók.

#### **3.1. A TRM és NRM összefüggése az autonóm és kontrollált motivációs okokkal**

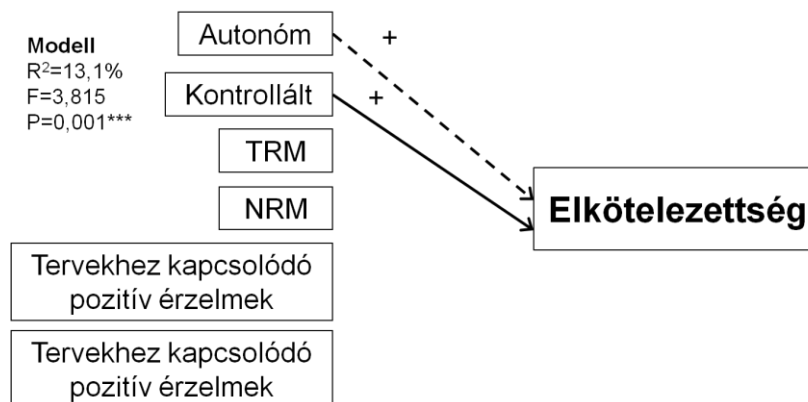
Spearman-féle korrelációs együtthatót számolva a TRM és az autonóm meghatározottságú motivációk között valóban szignifikáns pozitív kapcsolatot találtunk ( $\rho=0,197$ ,  $p=0,10$ ). Az NRM és a kontrollált motivációk között e mintában nem volt

összefüggés ( $\rho=0,068$ ,  $p=0,381$ ). A hipotézis alapjául szolgáló korábbi kutatáshoz hasonlóan (Martos és mtsai., 2011) a TRM és az NRM között erős korrelációt találtunk ( $\rho=0,557$ ,  $p=0,000$ ).

### 3.2. A különböző motivációs okok és a tervekhez kapcsolódó érzelmek elkötelezettségre gyakorolt hatása

Többszemponos lineáris regresszió-elemzéssel az autonóm és kontrollált motivációknak, valamint a tervekhez kapcsolódó érzelmeknek az elkötelezettségre, mint függő változóra gyakorolt hatását vizsgálva azt találtuk, a kontrollált motiváció – előzetes hipotézisünkkel ellentétben – pozitívan jelzi előre az tervek mellett való elkötelezettséget ( $\beta=0,224$ ,  $p=0,006$ ), tehát a külső hajtóerők által meghatározott tervek is magas elkötelezettséget hoznak magukkal. A többi változó hatása nem volt szignifikáns, ugyanakkor érdemes megemlíteni az autonóm motiváció értékének alakulását, amelynél egy pozitív tendencia figyelhető meg. Eszerint az autonómia is pozitívan jelzi előre az elkötelezettséget ( $\beta=0,161$ ,  $p=0,081$ ).

Az elkötelezettséggel kapcsolatos fent bemutatott összefüggéseket a 3. ábra szemlélteti.



3. ábra: Az elkötelezettség előrejelzésére felállított modell

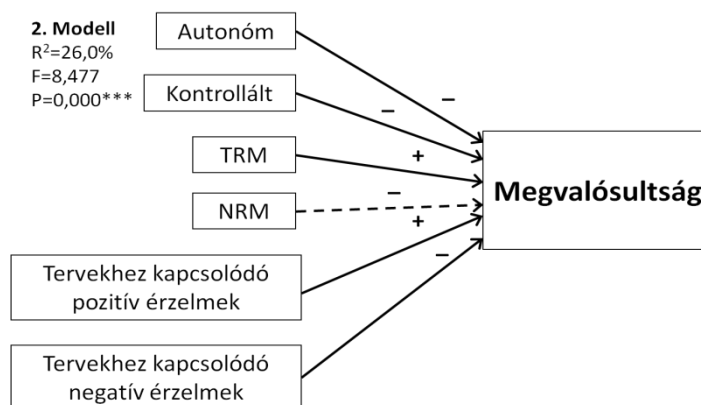
### 3.3. A különböző motivációs okok megvalósultságra gyakorolt hatása

A megvalósultságra, mint függő változóra vonatkozó regressziós modellt két lépésben állítottuk fel. Első lépésben a célok háttérében feltételezett különböző motivációkat mérő változókat helyeztük a regressziós egyenletbe független, magyarázó változóként (NRM, TRM, Autonóm, Kontrollált). A négy skála által magyarázott variancia mértéke szignifikáns volt ( $R^2=16,1\%$ ,  $p=0,000$ ). A megvalósultságra a kontrollált motiváció bírt a legnagyobb, negatív előrejelző erővel ( $\beta=-0,288$ ,  $p=0,000$ ). A TRM szintén szignifikáns, pozitív hatást

gyakorolt a megvalósulásra ( $\beta=0,238$ ,  $p=,009$ ). Az NRM negatív előrejelző ereje marginálisan volt szignifikáns ( $\beta=-0,171$ ,  $p=0,051$ ). Ezen három eredmény megfelel előzetes feltevéseinknek. Ezekkel ellentétes eredmény született az autonóm motivációk tekintetében, melyek szintén fordítottan jósolták be a megvalósultságot ( $\beta=-0,214$ ,  $p=0,007$ ).

Második lépésben felállított modellünkbe bekerültek a tervekhez kapcsolódó érzelmek is, mint független változók. Ezáltal a modell magyarázó ereje jelentősen megnőtt ( $R^2=26\%$ ,  $p=0,000$ ). Hipotézisünkkel egybehangzóan a tervekhez kapcsolódó pozitív érzelmek pozitív irányban, a negatív érzelmek fordítottan jelezték előre az adott terv megvalósulását. A többi változó szerepe nem változott az első modellhez képest.

Az alábbi, 4. sz. ábra a második, kibővített modell eredményeit mutatja be.



4. ábra: A megvalósultság előrejelzésére létrehozott bővített modell

### 3.4. A különféle meghatározottságú motivációk és a megvalósultság hatása a tervekhez kapcsolódó érzelmekre

Eredményeink szerint három változó is szignifikánsan meghatározza azt, hogy egy tervhez mennyire kapcsolódik pozitív érzelem: az autonóm motiváció ( $\beta=0,533$ ,  $p=,000$ ), a transzcendentális vallásos motiváció ( $\beta=0,224$ ,  $p=,005$ ) és a megvalósultság ( $\beta=0,229$ ,  $p=,001$ ) egyaránt pozitív előrejelzői a tervekhez kapcsolódó pozitív érzelmeknek. A kontrollált és az NRM motivációk hatása nem volt szignifikáns. Figyelemre méltó a felállított modell igen magas előrejelző ereje: a függő változó varianciájának 40,4%-át képesek függő változóink megmagyarázni.

A tervekhez kapcsolódó negatív érzelmeket hipotézisünknek megfelelően a megvalósultság ( $\beta=-0,282$ ,  $p=0,001$ ) és az autonóm motiváció ( $\beta=-0,192$ ,  $p=,020$ ) negatívan, a

kontrollált motiváció ( $\beta=0,199$ ,  $p=,015$ ) pedig pozitívan jelezte előre. A vallásos meghatározottságú motívumok hatása e modellben nem érte el a szignifikanciaszintet.

A statisztikai vizsgálat eredményeit az összefüggések áttekinthetősége érdekében az alábbi, 3.sz. táblázatban is összefoglalom.

| Független változók | Függő változók                        |          |                                       |          |
|--------------------|---------------------------------------|----------|---------------------------------------|----------|
|                    | Tervekhez kapcsolódó pozitív érzelmek |          | Tervekhez kapcsolódó negatív érzelmek |          |
|                    | $\beta$                               | p        | $\beta$                               | p        |
| Autonóm            | 0,533                                 | 0,000*** | -0,192                                | 0,020*   |
| Kontrollált        | -0,066                                | 0,335    | 0,199                                 | 0,015*   |
| TRM                | 0,224                                 | 0,005**  | 0,108                                 | 0,249    |
| NRM                | 0,002                                 | 0,980    | -0,008                                | 0,927    |
| Megvalósultság     | 0,229                                 | 0,001*** | -0,282                                | 0,001*** |

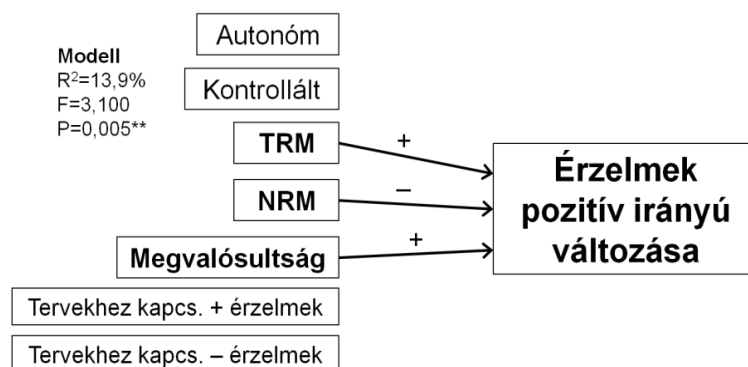
\*\*\*  $p < 0,001$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*  $p < 0,05$

**3. táblázat: A tervekhez kapcsolódó érzelmeket előrejelző változók**

### **3.5. A motivációs háttér, a tervek megvalósultsága és a hozzájuk kapcsolódó érzelmek hatása a pszichológiai jóllétre**

A jóllét általunk mért négy összetevőjének (élettel való elégedettség, pozitív-negatív érzelmek gyakorisága, az élet értelmességének érzése, önaktualizáció) változása közül egyedül a pozitív-negatív érzelmi állapotok gyakoriságának változására vonatkozó hatások voltak szignifikánsak. Az önaktualizáció és az élet értelme változók bejósolására vonatkozó modell kevés híján nem érte el a szignifikanciaszintet, de különféle tendenciák ott is megfigyelhetők. A modellekbe bevont hét független változó: az NRM és a TRM, a kontrollált és az autonóm motiváció, valamint a megvalósultság és a tervekhez kapcsolódó pozitív és negatív érzelmek.

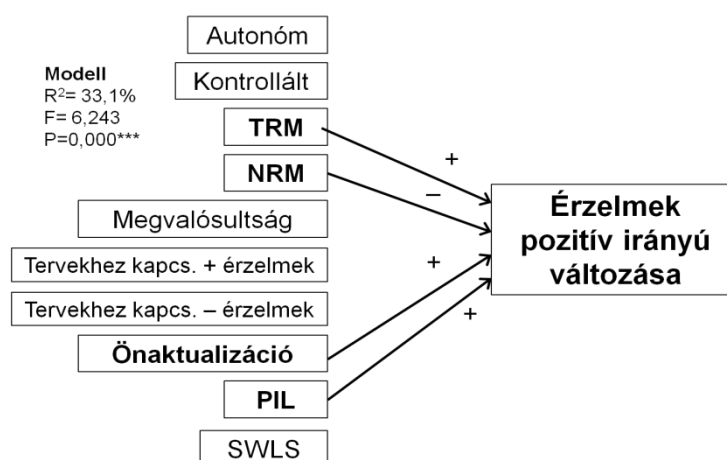
Eredményeink szerint a pozitív érzelmek gyakoriságának változására az NRM, a TRM és a megvalósultság gyakorolt szignifikáns hatást. Az NRM negatív ( $\beta=-0,209$ ,  $p=0,031$ ), a TRM pozitív ( $\beta=0,261$ ,  $p=0,013$ ) irányba befolyásolta az érzelmek változását, ami megegyezik a hipotézisünkben feltételezettekkel. A megvalósultság szintén az érzelmek pozitív irányba történő változásának előrejelzője volt ( $\beta=0,203$ ,  $p=0,034$ ), összhangban az előzetes elvárásokkal. A bemutatott összefüggéseket az 5. ábra szemlélteti.



5. ábra: Az érzelmek pozitív változásának előrejelzésére létrehozott modell

Az élet értelmessége érzésének változásával a tervek megvalósultsága, az önaktualizáció növekedésével pedig a tervekhez kapcsolódó érzelmek mutattak tendenciaszerű összefüggést, de ezek a modellek nem érték el a szignifikanciaszintet.

Feltételeztem, hogy a jóllét különböző változói, bár annak más aspektusait mérik, de mégis hatással lehetnek egymásra, így utólag létrehoztam egy kibővített modellt az érzelmek gyakoriságának változásának magyarázatára. Az addigi függő változók mellé bevontam a jóllét három másik változóját is (önaktualizáció, élettel való elégedettség, élet értelme). Az így kiegészített modell magyarázó ereje ezzel több, mint kétszeresére nőtt ( $R^2=33,1\%$ ,  $p=0,000$ ). Az érzelmek pozitív változására az alábbi magyarázó változók voltak szignifikáns hatással: TRM ( $\beta=0,234$ ,  $p=0,011$ ), NRM ( $\beta=-0,208$ ,  $p=0,017$ ), önaktualizáció ( $\beta=0,258$ ,  $p=0,002$ ) és az élet értelmességének érzése (PIL) ( $\beta=0,309$ ,  $p=0,000$ ). A megvalósultság hatása e modellben elhalványult. Az eredeti és a kibővített modell eredményeit a 6. ábra tekinti át.



6. ábra: Az érzelmek pozitív változásának előrejelzésére létrehozott bővített modell

#### 4. Az eredmények értelmezése

*Első hipotézisem* Martos és munkatársainak (2011) korábbi kutatása alapján együttjárást feltételezett a TRM és az autonóm motivációk, illetve az NRM és a kontrollált motivációk között. A statisztikai elemzés részben bizonyította ezt a hipotézist, a transzcendenciával való mélyebb kapcsolat megvalósítására irányuló vallásos motiváció szignifikánsan pozitívan korrelált a belső meghatározottságú, autonóm motivációkkal. Ezzel párhuzamosan a normatívan vallásos, tehát az egyház vagy a vallásos közösség által meghatározott motiváció és a kontrollált, külső elvárásokra vagy jutalmazásra irányuló motivációk között feltételeztünk hasonló együttjárást, de e két változó között mintánkban nem volt szignifikáns az összefüggés.

*Második hipotézisünk* szerint az elkötelezettség szintjére hatással van, hogy milyen meghatározottságú motivációkkal rendelkezik az egyén. Minél inkább autonóm, belülről fakadó motívumok találhatóak céljai mögött, annál nagyobb lesz az elkötelezettsége is, szemben a kisebb elkötelezettséget kiváltó kontrollált motivációval (Deci, Ryan, 1985, Sheldon, Elliot, 1999). Ezzel párhuzamosan a TRM esetében is magasabb elkötelezettség-értéket vártunk, az NRM-nek pedig negatív hatást feltételeztünk (Martos és mtsai., 2011). Mintánkban a vallásos motivációk nem jelezték előre az elkötelezettséget, viszont az autonóm és kontrollált motivációk tekintetében érdekes eredményeket találtunk. Hipotézisünkkel ellentétben a kontrollált motiváció pozitívan jósolta be az elkötelezettséget, tehát egy kívülről meghatározott, anyagi haszon, elvárás vagy kényszer szülte terv mellett is igen erősen képesek elköteleződni az emberek. Ennek magyarázata lehet, hogy hiába az autonóm motivációk személyesebb és inspirálóbb volta, az életben sokszor olyan helyzetek adódnak, amikor nem személyes választás kérdése, hogy egy tervet megvalósítunk-e (pl. elkészítem a határidőig a főnököm által kért munkát vagy leadom a szakdolgozatot), hiszen azok elmaradása nem kívánt következményekhez vezethet. Eredményünk arra utal, hogy bizonyos külső motivációk is elkötelezetté teszik az embert, nagy elszántsággal és energiával képes munkálkodni ezek megvalósításán is. Az autonóm motivációkkal kapcsolatban magas elkötelezettséget vártunk. Ezen összefüggés mintánkban nem érte el a szignifikanciaszintet, de tendenciaszinten megjelent, mint pozitív előrejelző. Eszerint tehát a belülről vezérelt, önmagukért választott tervekkel szembeni elkötelezettség is viszonylag magas, ennek szignifikáns statisztikai ellenőrzésére érdemes lenne további vizsgálatokat folytatni.

*Harmadik hipotézisünkben* azt feltételeztük, hogy a megvalósultságra hatással van a célok mögötti motiváció külső vagy belső meghatározottsága: azaz az autonóm célok nagyobb megvalósultsággal járnak együtt, mint a kontrolláltak (Sheldon, Elliot, 1998). A regresszióelemzés során a vallásos motivációk tekintetében valóban találtunk ilyen összefüggéseket. A transzcendentális vallásos motiváció szignifikánsan növelte a megvalósultságot, tehát akinek céljainak háttérében erős volt az a belső motiváció, hogy a Transzcendenssel/Istennel közelebbi, személyesebb kapcsolatba kerüljön, az nagyobb mértékben valósította meg kitűzött terveit. Ezzel szemben a normatív vallásos motiváció, a vallásos szabálykövetés esetén negatív volt az összefüggés: marginálisan szignifikáns eredményünk szerint az NRM csökkentette a megvalósulás mértékét.

A kontrollált motiváció – hipotézisünknek megfelelően – szintén negatívan jelezte előre a megvalósultságot. Ezen eredmény az előző, elkötelezettségre vonatkozó eredmények ismeretében válik különösen is érdekessé. Azt látjuk, hogy bár a külsőleg meghatározott tervek mellett erősen elkötelezett a személy, azok megvalósításával már nem halad úgy, mint ahogy az az elkötelezettség mértékéből következne. Ez az eredmény jól mutatja a kontrollált, nem én-konkordáns célokban rejlő kettősséget. Lehet, hogy a személynek vannak ilyen céljai és „hivatalosan”, külsőleg elkötelezett irántuk, azok megvalósításával mégsem halad úgy, mint ahogy az elkötelezettségből adódna, mert a személyes belső meggyőződés hiányzik a háttérből (Sheldon, Elliot, 1999). Erre az érdekes ambivalenciára hívja fel a figyelmet egy nemrégiben készült tanulmány is, mely szerint ha a személy folyamatosan a terv fontosságát hangsúlyozó jelzéseket kap a környezetéből, az csökkentheti a kontrollált motiváció negatív hatását a megvalósultságra. A kontrollált motiváció által meghatározott tervek melletti elkötelezettséget és azok megvalósulását tehát a környezeti tényezők is befolyásolják (Koestner, Otis, Powers, Pelletier, Gagnon, 2008). Lehetséges, hogy ez a jelenség is szerepet játszik abban, hogy mintánkban megjelent e kettősség. Ennek különféle lehetséges egyéb meghatározóit és jellemzőit érdemes lenne a jövőben célzottabban is megvizsgálni.

Az autonóm módon irányított tervek megvalósultságára vonatkozóan hipotézisünkkel ellentmondó, érdekes eredményt kaptunk: az autonómia negatívan jelezte előre a megvalósultságot. Ezen összefüggés háttérének pontos vizsgálatához szintén további kutatások szükségesek. Feltételezésem szerint szerepet játszhat benne, hogy bár nagyobb az elkötelezettség a belülről vezérelt tervek mellett, és a személy valóban sajátjának érzi azok megvalósítását, az autonóm működésmód magával hoz néhány más jellemzőt is. Egyrészt az autonóm célok sokszor kevésbé körülhatárolhatóak, konkrétak, így megvalósításuk is

hosszabb időbe telhet. Másrészt itt nincs külső nyomás, és lehetséges, hogy a hatékonyság is csökken ezen külső keret hiánya miatt. A hatékonyság még egy érdekes kérdést vet fel: érdemes-e, megfelelő-e az autonóm működésmódot a hatékonyság szempontjából vizsgálni, hiszen az autonómia fogalma azt is magában foglalja, hogy a terv személyesen fontos és értékes az egyén számára, így miért is kellene sietnie annak mielőbbi befejezésével, ha a megvalósítás már önmagában örömet okoz.

Második lépésben a regressziós modellt a tervekhez kapcsolódó érzelmek változóival egészítettük ki, és azt találtuk, hogy a modell magyarázó ereje ezáltal jelentősen megemelkedett (16%-ról 26%-ra). A négyféle motiváció az első modellel megegyező irányban és hasonló erősséggel jelezte előre a megvalósultságot, és az újonnan bevont mindkét változó szignifikáns előrejelző erővel bírt. Ha a személy terveire pozitív érzelmek társulnak, akkor magasabb a megvalósultság mértéke is, míg a tervekhez kapcsolódó negatív érzelmek csökkentik a megvalósítás hatékonyságát. A tervekkel kapcsolatos öröm és lelkesedés tehát olyan erőforrást és lendületet biztosít, amely elősegíti azok hatékony elérését, míg az aggodalommal, küszködéssel járó tervek megvalósítása nehezebben halad.

*A negyedik hipotézis* a tervekhez kapcsolódó érzelmek alakulására vonatkozott. A négy, fent is használt motivációs változó és a megvalósultság bejósoló hatását vizsgáltuk a tervekhez társuló pozitív és negatív érzelmekre. Eredményeink a hipotéziseknek megfelelő szignifikáns befolyásoló hatásokat mutattak ki: az autonómia, a TRM és a megvalósultság is pozitívan jelezte előre azt, hogy a személy terveire pozitív érzelmek kapcsolódnak. Ha tehát valaki belülről irányított motívumokkal rendelkezik, vagy terveit a Transzcendenssel, Istennel való kapcsolat elmélyítésére irányuló vágy vezérli, annak a konkrét terveivel kapcsolatban is pozitív érzelmi viszonyulásai vannak, azokra gondolva a lelkesedés, az öröm, a hála vagy az áhítat érzése tölti el. Hasonlóképpen az, aki jól halad terve megvalósításával és megtapasztalja személyes hatékonyságának jutalmazó érzését, annak pozitív lelkiállapota a terveire is hozzá fog kapcsolódni. Figyelemre méltó, hogy a modell bejósoló ereje különösen is erős: a függő változó varianciájának 40,4%-át meghatározza az általunk bevont öt független változó.

A negatív tervekhez kapcsolódó érzelmeket tekintve a két vallásos meghatározottságú motiváció nem volt rájuk szignifikáns hatással, ellenben mind az autonómia, mind a kontrollált motivációk, valamint a megvalósultság is szignifikáns előrejelző erővel bírt. Eredményeink azt mutatják, hogy a kontrollált motiváció negatív érzelmeket hoz magával a

tervekkel kapcsolatban, míg az autonómia csökkenti annak az esélyét, hogy a tervekhez a küszködés, aggodalom, harag vagy éppen a szomorúság negatív érzése kapcsolódjon. A megvalósultság előrejelző ereje szintén fordított irányú, magas megvalósultságnál, ezáltal a személyes hatékonyság megélésénél tehát kevésbé jelentek meg a tervekkel kapcsolatban negatív érzelmek. Ezzel párhuzamosan az alacsony megvalósultság negatív érzelmek megjelenését jósolja be a tervekkel kapcsolatban.

A megvalósultság és a tervekhez kapcsolódó érzelmek összefüggéseit elemezve megfigyelhetjük, hogy ezek kölcsönösen bejósolják egymást: minél hatékonyabb a megvalósítás, annál pozitívabb érzelmek kapcsolódnak egy tervhez, és minél pozitívabb érzelmek kapcsolódnak egy tervhez, annál hatékonyabb a megvalósítás is. Ez egy cirkuláris oksági kapcsolat, mely egyfajta felfelé ívelő spirálként erősíti egymást és segíti elő a személy pszichológiai jóllétét.

*Ötödik hipotézisünk* a különböző meghatározottságú motivációk, a megvalósultság és a tervekhez kapcsolódó érzelmek a jóllét négy különböző eszközzel mért összetevőjére gyakorolt hatására vonatkozott. A bevezetőben bemutatott kutatási előzményekre alapozva azt feltételeztük, hogy az autonóm meghatározottságú motivációk és a TRM pozitív irányban, a kontrollált motivációk és az NRM negatív irányban hatnak a pszichológiai jóllét egyes mutatóinak változásaira. Ezeken kívül hipotézisünk szerint a tervek nagyobb megvalósultsága, valamint az azokhoz kapcsolódó pozitív érzelmek is növelik a jóllétet. A jóllét alakulását az SWLS, a PIL és az Önaktualizációs skálákkal, valamint a pozitív és negatív érzelmek gyakoriságának változásával mértük.

A jóllét változói közül egyedül az érzelmek változására gyakoroltak szignifikáns hatást a független változók. Az érzelmek pozitív irányú változását az NRM negatívan, a TRM pozitívan jelezte előre, tehát mintánkon is igazolódtak azok a korábbi megfigyelések, melyek a belülről fakadó vallásos motiváció jóllétre való pozitív hatását írták le (Emmons, 2005). Az autonóm és a kontrollált célok érzelmekre gyakorolt hatása e modellben nem volt szignifikáns. A megvalósultság szignifikánsan pozitívan magyarázta az érzelmek változását, tehát igazolódtott az a korábbi kutatások alapján megfogalmazott elképzelésünk, hogy ha valaki megéli személyes hatékonyságát, azt, hogy terveit nagy arányban megvalósította, az kedvező hatással lesz hangulatára, pozitív érzelmi állapotainak gyakoriságára (McGregor, Little 1998). A tervekhez kapcsolódó érzelmek nem mutattak összefüggést az általános érzelmi állapotok gyakoriságával.

Ezen eredményeket tágabb kontextusba helyezve azt látjuk, hogy egybecsengenek más hasonló kutatásokban talált eredményekkel. Például Nelissen, Dijker és De Vries (2007) a Schwartz-féle értéktípusok és a személy érzelmeinek összefüggéseit vizsgálták. Az önirányítás (önállóság) értéktípusa elképzelésük szerint párhuzamba vonható az öndeterminációs elmélet intrinzik motivációjával (és kutatásunk autonómia, valamint TRM változóival). A teljesítmény értéktípusához (és az ezáltal megvalósuló hatékonysághoz) szintén az intrinzik motiváció kitartó, folyamatos elkötelezettségére van szükség. Eredményeik valóban azt mutatják, hogy az önirányítás szignifikánsan korrelált az érdeklődés, a lelkesedés és a büszkeség pozitív érzelmeivel. A teljesítmény az érdeklődéssel és a büszkeséggel függött össze pozitívan. Jelen kutatás más szempontból közelítette meg ezeket az összefüggéseket, de eredményeink egy irányba mutatnak: a fentiekkel párhuzamba vonható, hogy a megvalósultság, valamint a TRM mintánkban is pozitív hatást fejtett ki a személy érzelmeire.

Második lépésként az érzelmek változását magyarázó modellbe független változóként bevontuk a jóllét három másik összetevőjét is (SWLS, PIL, Önaktualizáció), azt feltételezve, hogy mivel alapvetően mind ugyanarra a komplex pszichológiai konstruktmra vonatkoznak, csak annak különböző összetevőit méri, így lehetséges, hogy egymás változását is hatékonyan tudják magyarázni és előre jelezni. Ennek az utólagos elgondolásnak a megalapozottsága bizonyítást nyert, e változókkal kiegészülve a modell magyarázó ereje az eredeti több mint kétszeresére, 33,1%-ra nőtt. Az előző modellhez hasonlóan szignifikáns volt az NRM és a TRM negatív illetve pozitív előrejelző ereje, míg a megvalósultság hatása elhalványult. A három újonnan bevont független változó közül az önaktualizáció és a PIL is szignifikánsan bejósolta az érzelmi állapotok pozitív irányú változását, mindkettő pozitív irányban. Azt látjuk tehát, hogy aki magas szinten önmegvalósító, hatékonyan kamatoztatja képességeit és bontakoztatja ki lehetőségeit, az gyakrabban él át pozitív érzelmi állapotokat, mint negatívakat. Emellett a PIL által mért élet értelmessége is erősen hozzájárult a pozitív érzelmi állapotok megéléséhez és ezáltal a magasabb jólléthez. Ezen eredmény azt az összefüggést mutatja, hogy az egyén minél inkább úgy érzi, hogy élete egyes eseményeinek és egészének értelme és célja van, illetve minél inkább megtapasztalja a személyes kontroll érzését (Crumbaugh, Maholick, 1964), annál gyakrabban él át pozitív érzelmeket. Az egzisztenciális jóllét tehát a szubjektív jóllétre is hatással van.

A jóllét többi mutatójának bejósoló modelljeit vizsgálva nem találtunk szignifikáns összefüggést, de két szignifikanciaszinthez közelítő tendencia megjelent, melyeket érdemes

lenne további vizsgálatok során nyomon követni. Az egyik ilyen tendencia a tervek megvalósultságának, a személyes hatékonyság megtapasztalásának előremozdító ereje az élet értelmességének és céljának erősebb megélésében, a másik pedig a tervekhez kapcsolódó érzelmek hatása az önaktualizációra. A tervekhez kapcsolódó pozitív érzelmek az önaktualizáció megtapasztalásának irányában sejtetnek hatást, a negatív érzelmek pedig pont ellentétesen.

### A kutatás korlátai

Az eredmények értelmezésekor nem tekinthetünk el a vizsgálat legnagyobb korlátjától, a minta reprezentativitásának problémájától sem. Mivel az adatfelvétel egyetemi keretek között zajlott, a legtöbb kitöltő a huszonéves korosztályból került ki, és a résztvevők 95%-a legalább középfokú végzettséggel rendelkezett (ebből 31% egyetemi/főiskolai diplomával is). A minta tehát az életkori és végzettségi csoportok csupán meghatározott körét öleli fel. Emellett a felekezeti megoszlás sem volt reprezentatív: a minta kétharmadát keresztény felekezetűek alkotják (ezen belül 52,9% katolikus). Bár e kutatásnak nem volt célja, hogy a vizsgált összefüggéseket a felekezetek közötti eltérés szempontjából is feltárja, de e jellemzők figyelembe vétele is fontos az eredmények kiterjeszthetőségének szempontjából.

## **5. Diszkusszió, kitekintés**

Vizsgálatom eredményei nagyrészt igazolták az előzetes hipotéziseket az autonóm illetve kontrollált meghatározottságú motivációk eltérő hatásairól, és ezen előrejelző hatások megjelentek a vizsgálat újdonságainak számító transzcendens és normatív vallásos motivációk esetében is. Mivel e két vallásos motiváció egy nemrég megalkotott pszichológiai fogalom (Martos, Kézdy, Horváth-Szabó, 2011), fontos szerepe van minden ezzel foglalkozó kutatásnak, melyek által egyre részletesebben feltáruhatnak ezen konstruktumok speciális jellemzői. A vallásos motivációk és tulajdonságaik, hatásaik pontosabb megismerése utat nyit a további elméleti vizsgálódás és az eredmények gyakorlatba való átültetése felé.

Az autonómia és a kontrollált motiváció tervekkel szembeni elkötelezettséget és a megvalósultságot bejósoló szerepét tekintve érdekes kettősségek jelentek meg. Ezek felhívták figyelmünket a motivációk sokszínű tulajdonságaira és komplex hatásaira, melyek további vizsgálódásra érdemesek.

A jóllét különböző összetevőire, mint függő változókra gyakorolt hatások közül egy esetben találtunk szignifikáns összefüggést. A fent bemutatott motivációknak, valamint a modellbe bevont megvalósultságnak és a tervekhez kapcsolódó érzelmeknek a jóllét változásának mutatói közül egyedül a pozitív-negatív érzelmek változására volt szignifikánsan magas magyarázó ereje. Az érzelmek pozitív irányú változására a transzcendentális vallásos motiváció pozitív, a normatív vallásos motiváció negatív hatást gyakorolt, így vizsgálatunk egyik központi újítása, az én-konkordancia elmélet és a kétféle vallásos motiváció összekapcsolása indokoltnak mutatkozott. Ez az eredmény igazolta hipotézisünket, mint ahogyan a megvalósultság is az elvárásoknak megfelelően növelte a pozitív érzelmek gyakoriságát. A hipotézis másik része az autonóm és a kontrollált motivációk hatására vonatkozott, melyek modellünkben nem mutatkoztak szignifikánsnak. Érdekes, hogy a jóllét többi mutatója közül az élet értelmességének érzése (PIL) és az önaktualizáció is szignifikánsan pozitívan előre jelezte az érzelmek változását.

A vizsgálatot összefoglalva azt mondhatjuk, hogy a TRM és NRM vallásos motivációk e longitudinális elrendezésben is bizonyították, hogy összefüggnek az autonóm és kontrollált meghatározottságú motivációkkal, és hogy alkalmasak az elkötelezettség, a megvalósultság, a tervekhez kapcsolódó érzelmek, valamint a jóllét bizonyos mértékű előrejelzésére.

E kutatás kapcsán új vizsgálódási irányokat is megfogalmazhatunk. Érdekes lenne a kérdőívben szereplő kompetencia változót is bevonni a vizsgálódásba, amely e dolgozat kereteibe már nem fért bele. Ezáltal vizsgálható lenne, hogy a személy észlelt kompetenciája hogyan függ össze az elkötelezettséggel, a terv megvalósulásával, a tervekhez kapcsoló érzelmekkel és a jólléttel. Érdekes kérdések vetődhetnek fel ezzel kapcsolatban, például hogy az elkötelezettség alapvetően pozitív tulajdonsága milyen hatással van a jóllétre, ha a megvalósításhoz szükséges képességek hiányoznak, tehát a kompetencia alacsony. Feltételezhetjük, hogy ez esetben a túlzott elkötelezettség és ragaszkodás egy adott célhoz maladaptív is lehet, hiszen a megfelelő kompetencia hiányában az adott terv megvalósításával a személy küszködik, lassan halad, ami jelen kutatás eredményei szerint negatív érzelmi állapotokhoz vezet.

Az elkötelezettségre vonatkozó hatások vizsgálatát is tovább lehetne finomítani azáltal, ha az azt létrehozó 3 szempontot (pl. mekkora energiát fektet az adott tervbe, mennyire érzi helyettesíthetőnek) önálló változókként, külön is megvizsgálánk és bevonnánk a modellekbe.

Az új vizsgálandó szempontok megfogalmazása mellett a kutatás kiterjesztésének egy másik lehetséges iránya, hogy a vizsgált mintát bővítjük. Az egyenletesebb végzettségbeli és életkorbeli eloszlás megvalósításán túl érdekes lenne különböző felekezetek, vallási csoportok tagjait nagyobb számban bevonni a vizsgálatba és megfigyelni, hogy van-e különbség ezen csoportok között a vallásos motivációk megjelenésének aránya és azok jellemző összefüggései tekintetében.

A kutatást tágabb kontextusban értelmezve és az eredményeket kiterjesztve fontos azok pedagógiai szempontjainak figyelembe vétele. Klasszikus kísérletük során Lepper, Greene és Nisbett (1973) megfigyelte, hogy ha gyermekeket jutalmazni kezdenek a rajzolásért, akkor később szabadidejükben már csökkenő érdeklődést mutatnak a korábban kedvelt és szívesen végzett tevékenység iránt, hiszen az addigi autonóm szabályozás kívülről irányítottá válik. Jelen kutatásunkban is ezt találtuk, hogy bár a kontrollált motivációjú személyeknél az elkötelezettség külsőleg megmarad (a rajzos kísérletre vonatkoztatva: a gyerekek valószínűleg továbbra is azt állították, hogy fontos számukra a rajzolás), de a tényleges megvalósultságra már negatív a hatás, valamint a személy érzelmi állapota is romlik.

Meghatározó tehát a jutalmazás módja. Fontos, hogy a szülő vagy pedagógus ne irányító, kontrolláló módon jutalmazzon egy elvárt cselekvést, hanem a jutalom információs aspektusa legyen meghatározó. Például ilyen lehet egy dicséret, egy pozitív visszajelzés, mely elegendő jutalmat jelent, és megerősíti a személyt a tevékenységben. A külső jutalmazás helyett tehát az öndetermináció három jellemzőjét érdemes erősíteni, a kompetenciát, az autonómiát és a társas kapcsolódást, amely fenntartja és önmagában örömtelivé teszi a cselekvést a személy számára (Deci, 1975).

A vallásos motivációkat tekintve fontos szempont, hogy a vallásos értékek és hagyományok hogyan kerülnek átadásra, legyen szó akár a hittant tanuló gyermekekről, egy vallással ismerkedő felnőttéről vagy érdeklődő nem hívőről. A személyiség egészséges működése szempontjából fontos, hogy a hitoktatás a belső, intrinzik vallásosságot fejlessze, és a TRM álljon a cselekedetek háttérében. Például a tanítás során annak feltárása, hogy a böjtölés, amely valamilyen formában szinte minden vallás gyakorlatában megtalálható, hogyan tud az Istennel való mélyebb kapcsolat eszközévé válni. Természetesen minden vallásnak megvannak a böjt pontos módjára vonatkozó előírásai, de fontos, hogy a hitoktatásban ne csak az kapjon hangsúlyt, hogy pontosan mik az ez irányú szabályok. Az

isteni büntetéssel, elkárhózással való fenyegetés még inkább a normatív vallásos motivációt erősíti. Mindezek szem előtt tartása tehát kiemelten fontos a hitoktatók képzésében. Problémát okozhat, ha maguk a hitoktatók is elsősorban normatív vallásos motivációs beállítottsággal rendelkeznek, tehát fontos számukra is a jó önismeret és a belülről vezérelt vallásosság megtapasztalása.

## 6. Bibliográfia

- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality*. New York. Columbia University Press.
- Austin, J. T., Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychol Bull*, 120: 338-375.
- Beck-Bíró, K. (2009). Önmegvalósítás a munkahelyen. Megélések és meg nem élések, illetve azok okai. *Vezetéstudomány* 40 (11), 60-65.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., Grässmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494-508.
- Brunstein, J. C., Maier, G.W., Dargel, A. (2007). Persönliche Ziele und Lebenspläne: Subjektives Wohlbefinden und proaktive Entwicklung im Lebenslauf. In: Brandtstaedter J, Lindenberger U (szerk.), *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne: Ein Lehrbuch*. Kohlhammer, Stuttgart, 2007: 270-304. (Idézi Martos, 2010)
- Croft, G., Boyer, W., Hett, G. (2009). Self-Actualization: The heart and soul of a potential-based life skills program for a child with multiple disabilities. *Early childhood Education Journal*, 37 (1), 43-49.
- Crumbaugh, J., Maholick, L. (1964). An experimental study in existentialism: The approach of Frankl's concept of noogen neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20., p. 200-207.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. Plenum, New York.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.). *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation*, vol. 38 (pp. 237-288). Lincoln, NE: University Of Nebraska Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

- Emmons, R. A., Cheung, C., Tehrani, K. (1998). Assessing spirituality through personal goals: Implications for research on religion and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 45, 391–422.
- Emmons, R. A. (2005). Emotion and Religion. In: R. F. Paloutzian, C. L. Park (szerk, 2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York, Guilford.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61, 731–745.
- Gaskó, K. (2010). Autónmia és felelősségvállalás - Áttekintés az Országos Képesítési Keretrendszer számára. TÁMOP-4.1.3-08/1-2008-0004.
- Hall, C. S., Lindzey, G. (1985). Az organizmikus személyiségelmélet. In: Szakács, F., Kulcsár, Zs. (szerk.) *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény II. Elméleti irányzatok*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Wood, R. W., Jr., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 30, 51–77.
- Jones, A., Crandall, R. (1986). Validation of a short index of self-actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 63 - 73.
- Karoly P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Ann Rev Psychol*, 44: 23.
- Koestner, R., Otis, N., Powers, T., Pelletier, L., Gagnon, H. (2008) Autonomous motivation, controlled motivation and goal progress. *Journal of Personality*, 76, 1201- 1230.
- Konkolý Thege Barna, Martos Tamás (2006). Az Életcél Kérdőív magyar változatának jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7., p. 153-170.
- Lepper, M. R., Greene, D., Nisbett, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic rewards: A test of the “overjustification” hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, 129–137.
- Little, B. R. (1993). Personal Projects and the Distributed Self: Aspects of a Conative Psychology. In: Suls, J. (ed.) *Psychological Perspectives on the Self*. Vol. 4. 157–186. Lawrence Erlbaum, Hillsdale.

- Mahoney, A., Pargament, K. I., Cole, B., Jewell, T., Magyar, G. M., Tarakeshwar, N., (2005). A higher purpose: The sanctification of strivings in a community sample. *International Journal for the Psychology of Religion*, 15, 239–262.
- Maltby, J. (2002). The age universal I-E scale-12 and orientation toward religion: Confirmatory factor analysis. *Journal of Psychology*, 136, 555–560.
- Martos, T. (2009). Célok, tervek, törekvések. I. Elméleti megfontolások és alkalmazási lehetőségek. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64. 2. 337–358.
- Martos, T. (2010). Életcélok és lelki egészség a magyar társadalomban. Doktori Dolgozat. Semmelweis Egyetem, Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola.
- Martos, T., Kézdy, A., Horváth-Szabó, K. (2011). Religious motivations for everyday goals: their religious context and potential consequences. *Motivation and Emotion*, 35, 75–88.
- Maslow, E. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper and Row.
- McGregor, I., Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. *J Pers Soc Psychol*, 74: 494-512.
- Nelissen, R. M. A., Dijkster, A. J. M., De Vries, N. K. (2007). Emotions and goals: Assessing relations between values and emotions. *Cognition and Emotion*, 4, 902-911.
- Oláh, A. (2004). Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? *Iskolakultúra*, (11), 39-47.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality?: Yes and no. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 3–16.
- Pargament, K. I., Mahoney, A. (2005). Sacred matters: Sanctification as a vital topic for the psychology of religion. *International Journal for the Psychology of Religion*, 15, 179–198.
- Park, C. L. (2005). Religion and meaning. In R. F. Paloutzian, C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. (pp. 295–314). Guilford Press: New York.
- Ryan, R. M., Rigby, S., King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 586–596.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68–78.

- Sheldon, K. M., Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 546-557.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482–497.
- Sheldon, K. M., Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical validation for humanistic ideas. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 30-50.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Kim, Y., Wu, C., Demir, M., Sun, Z. (2004). Self-concordance and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 209-223.
- Silberman, I. (2003). Spiritual role modeling: The teaching of meaning systems. *International Journal for the Psychology of Religion*, 13, 175-195.
- Tix, A. P., Frazier, P. A. (2005). Mediation and moderation of the relationship between intrinsic religiousness and mental health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 295–306.
- Urbán, R. (2006): Az érzelem és a motiváció pszichológiájának vázlata. In: Oláh, A., Bugán, A. (szerk, 2006): *Fejezetek a pszichológia alapterületeiből*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
- V. Komlósi, A. (2006). A személyiség értelmezései. In: Oláh Attila, Bugán Antal (szerk, 2006): *Fejezetek a pszichológia alapterületeiből*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

## 7. Mellékletek

### I. sz. Melléklet – A statisztikai elemzés eredményei

A teljes minta életkori adatai

| Statistics     |         |        |
|----------------|---------|--------|
| életkor        |         |        |
| N              | Valid   | 87     |
|                | Missing | 0      |
| Mean           |         | 28,75  |
| Std. Deviation |         | 11,959 |

Életkori átlagok és szórás nemek szerint

| Group Statistics |     |    |       |                |                 |
|------------------|-----|----|-------|----------------|-----------------|
|                  | nem | N  | Mean  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| életkor          | 1   | 47 | 26,77 | 10,462         | 1,526           |
|                  | 2   | 40 | 31,08 | 13,267         | 2,098           |

Iskolai végzettségek megoszlása

| Isk. végz.                 |           |         |               |                    |
|----------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid 8 ált                | 4         | 2,2     | 2,2           | 2,2                |
| szakmunkásképző            | 4         | 2,2     | 2,2           | 4,4                |
| szakközépiskolai érettségi | 24        | 13,2    | 13,2          | 17,6               |
| gimnaziumi érettségi       | 92        | 50,5    | 50,5          | 68,1               |
| főiskolai/egyetemi diploma | 58        | 31,9    | 31,9          | 100,0              |
| Total                      | 182       | 100,0   | 100,0         |                    |

Felekezet szerinti megoszlás

| 10.2 Felekezet            |           |         |               |                    |
|---------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid katolikus           | 92        | 50,5    | 52,9          | 52,9               |
| református                | 21        | 11,5    | 12,1          | 64,9               |
| evangélikus               | 3         | 1,6     | 1,7           | 66,7               |
| más keresztény közösség   | 3         | 1,6     | 1,7           | 68,4               |
| vallásos-felekezet nélkül | 17        | 9,3     | 9,8           | 78,2               |
| nem vallásos              | 38        | 20,9    | 21,8          | 100,0              |
| Total                     | 174       | 95,6    | 100,0         |                    |
| Missing -9999             | 8         | 4,4     |               |                    |
| Total                     | 182       | 100,0   |               |                    |

## Vallásgyakorlás módja

### 10.3 Vallásgyak.

|                                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid -9999                         | 5         | 2,7     | 2,7           | 2,7                |
| egyáltalán nem vagyok vallásos      | 36        | 19,8    | 19,8          | 22,5               |
| nem gyakorlom a vallásomat          | 17        | 9,3     | 9,3           | 31,9               |
| magam módján vagyok vallásos        | 65        | 35,7    | 35,7          | 67,6               |
| ritkán, egyházamban gyakorlom       | 27        | 14,8    | 14,8          | 82,4               |
| rendszeresen, egyházamban gyakorlom | 32        | 17,6    | 17,6          | 100,0              |
| Total                               | 182       | 100,0   | 100,0         |                    |

## Vallásgyakorlás fontossága

### 10.4 Vall. Fontossága

|                                    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid egyáltalán nem fontos        | 53        | 29,1    | 29,8          | 29,8               |
| kissé                              | 65        | 35,7    | 36,5          | 66,3               |
| nagyon                             | 48        | 26,4    | 27,0          | 93,3               |
| minden cselekedetemet befolyásolja | 12        | 6,6     | 6,7           | 100,0              |
| Total                              | 178       | 97,8    | 100,0         |                    |
| Missing -9999                      | 4         | 2,2     |               |                    |
| Total                              | 182       | 100,0   |               |                    |

Az SWLS belső megbízhatósága az 1. időpontban

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| ,804                   | 5          |

A pozitív érzelmek alszála belső megbízhatósága az 1. időpontban

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| ,825                   | 4          |

A negatív érzelmek alszála belső megbízhatósága az 1. időpontban

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| ,861                   | 4          |

A PIL kérdőív belső megbízhatósága az 1. időpontban

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| ,902                   | 10         |

Az Önaktualizációs Skála belső megbízhatósága az 1. időpontban

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| ,603                   | 14         |

Az SWLS belső megbízhatósága a 2. időpontban

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| ,825                   | 5          |

A pozitív érzelmek alszála belső megbízhatósága a 2. időpontban

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| ,833                   | 4          |

A negatív érzelmek alszála belső megbízhatósága a 2. időpontban

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| ,875                   | 4          |

A PIL kérdőív belső megbízhatósága a 2. időpontban

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| ,874                   | 10         |

Az Önaktualizációs Skála belső megbízhatósága a 2. időpontban

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| ,680                   | 14         |

## 1. hipotézis – A TRM, NRM, Autonóm és Kontrollált motivációk közötti korrelációk

Correlations

|                |           |                         | Extrinzik | Intrinzik | NRM    | TRM    |
|----------------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|--------|--------|
| Spearman's rho | Extrinzik | Correlation Coefficient | 1,000     | ,144      | ,068   | ,144   |
|                |           | Sig. (2-tailed)         | .         | ,058      | ,381   | ,061   |
|                |           | N                       | 175       | 175       | 170    | 170    |
|                | Intrinzik | Correlation Coefficient | ,144      | 1,000     | ,074   | ,197** |
|                |           | Sig. (2-tailed)         | ,058      | .         | ,335   | ,010   |
|                |           | N                       | 175       | 175       | 170    | 170    |
|                | NRM       | Correlation Coefficient | ,068      | ,074      | 1,000  | ,557** |
|                |           | Sig. (2-tailed)         | ,381      | ,335      | .      | ,000   |
|                |           | N                       | 170       | 170       | 170    | 169    |
|                | TRM       | Correlation Coefficient | ,144      | ,197**    | ,557** | 1,000  |
|                |           | Sig. (2-tailed)         | ,061      | ,010      | ,000   | .      |
|                |           | N                       | 170       | 170       | 169    | 170    |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 2. hipotézis – Az elkötelezettségre vonatkozó lineáris regresszióelemzés eredményei

| Elkötelezettség                       |  |                |       |                |        |        |
|---------------------------------------|--|----------------|-------|----------------|--------|--------|
|                                       |  | Teljes modell  |       |                |        |        |
| Független változó                     |  | R <sup>2</sup> | F     | p <sub>F</sub> | B      | β      |
|                                       |  | 13,1%          | 3,815 | 0,001***       |        |        |
| Autonóm                               |  |                |       |                | 0,105  | 0,161  |
| Kontrollált                           |  |                |       |                | 0,122  | 0,224  |
| TRM                                   |  |                |       |                | -0,002 | -0,005 |
| NRM                                   |  |                |       |                | -0,045 | -0,080 |
| Tervekhez kapcsolódó pozitív érzelmek |  |                |       |                | 0,072  | 0,146  |
| Tervekhez kapcsolódó negatív érzelmek |  |                |       |                | 0,008  | 0,012  |

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

### 3. hipotézis – A megvalósultságra vonatkozó lineáris regresszióelemzés eredményei

| Megvalósultság |                                       |                |       |                |        |        |                    |
|----------------|---------------------------------------|----------------|-------|----------------|--------|--------|--------------------|
|                | Független változók                    | Teljes modell  |       |                |        |        |                    |
|                |                                       | R <sup>2</sup> | F     | p <sub>F</sub> | B      | β      | p <sub>β</sub>     |
| 1. lépés       |                                       | 16,1%          | 7,099 | 0,000***       |        |        |                    |
|                | TRM                                   |                |       |                | 3,812  | 0,238  | 0,009**            |
|                | NRM                                   |                |       |                | -3,770 | -0,171 | 0,051 <sup>+</sup> |
|                | Autonóm                               |                |       |                | -5,725 | -0,214 | 0,007**            |
|                | Kontrollált                           |                |       |                | -6,417 | -0,288 | 0,000***           |
| 2. lépés       |                                       | 26%            | 8,477 | 0,000***       |        |        |                    |
|                | TRM                                   |                |       |                | 2,965  | 0,185  | 0,040*             |
|                | NRM                                   |                |       |                | -3,357 | -0,152 | 0,066 <sup>+</sup> |
|                | Autonóm                               |                |       |                | -9,538 | -0,357 | 0,000***           |
|                | Kontrollált                           |                |       |                | -4,529 | -0,203 | 0,008**            |
|                | Tervekhez kapcsolódó pozitív érzelmek |                |       |                | 4,690  | -0,237 | 0,011*             |
|                | Tervekhez kapcsolódó negatív érzelmek |                |       |                | -5,401 | -0,210 | 0,007**            |

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

### 4. hipotézis – A különféle meghatározottságú motivációk és a megvalósultság hatása a tervekhez kapcsolódó érzelmekre

| Tervekhez kapcsolódó POZITÍV érzelmek |                |        |                |        |        |                |
|---------------------------------------|----------------|--------|----------------|--------|--------|----------------|
| Független változók                    | Teljes modell  |        |                |        |        |                |
|                                       | R <sup>2</sup> | F      | p <sub>F</sub> | B      | β      | p <sub>β</sub> |
|                                       | 40,4%          | 19,763 | 0,000***       |        |        |                |
| Autonóm                               |                |        |                | 0,719  | 0,533  | 0,000***       |
| Kontrollált                           |                |        |                | -0,074 | -0,066 | 0,335          |
| TRM                                   |                |        |                | 0,181  | 0,224  | 0,005**        |
| NRM                                   |                |        |                | 0,002  | 0,002  | 0,980          |
| Megvalósultság                        |                |        |                | 0,012  | 0,229  | 0,001***       |

#### Tervekhez kapcsolódó NEGATÍV érzelmek

| Független változók | Teljes modell  |       |                |        |        |                |
|--------------------|----------------|-------|----------------|--------|--------|----------------|
|                    | R <sup>2</sup> | F     | p <sub>F</sub> | B      | β      | p <sub>β</sub> |
|                    | 15,8%          | 5,460 | 0,000***       |        |        |                |
| Autonóm            |                |       |                | -0,199 | -0,192 | 0,020*         |
| Kontrollált        |                |       |                | 0,172  | 0,199  | 0,015*         |
| TRM                |                |       |                | 0,067  | 0,108  | 0,249          |
| NRM                |                |       |                | -0,007 | -0,008 | 0,927          |
| Megvalósultság     |                |       |                | -0,011 | -0,282 | 0,001***       |

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

## 5. hipotézis – A jóllét különböző mutatókkal mért összetevőinek előrejelzése

|                   | Független változók                                                                                                          | Érzelmek (vált.) |       |          | SWLS (vált.)   |       |       | PIL (vált.)    |       |                    | Önaktualizáció (vált.) |       |       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|----------|----------------|-------|-------|----------------|-------|--------------------|------------------------|-------|-------|
|                   |                                                                                                                             | R <sup>2</sup>   | F     | p        | R <sup>2</sup> | F     | p     | R <sup>2</sup> | F     | p                  | R <sup>2</sup>         | F     | p     |
|                   | TRM, NRM, Autonóm, Kontrollált, Tervekhez kapcsolódó pozitív és negatív érzelmek, Megvalósultság                            | 13,9%            | 3,100 | 0,005**  | 8,4%           | 1,753 | 0,102 | 9,3%           | 1,956 | 0,066 <sup>+</sup> | 9,2%                   | 1,880 | 0,078 |
| Kibővített modell | TRM, NRM, Autonóm, Kontrollált, Tervekhez kapcsolódó pozitív és negatív érzelmek, Megvalósultság, SWLS, PIL, Önaktualizáció | 33,1%            | 6,243 | 0,000*** |                |       |       |                |       |                    |                        |       |       |

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

## A szignifikáns, vagy ahhoz közeli modellek független változóinak hatása a jóllét különböző mutatókkal mért összetevőire

| Független változók                    | Érzelmek (vált.) |        |                | PIL (vált.) |        |                    | Önaktualizáció (vált.) |        |                    |
|---------------------------------------|------------------|--------|----------------|-------------|--------|--------------------|------------------------|--------|--------------------|
|                                       | B                | β      | p <sub>β</sub> | B           | β      | p <sub>β</sub>     | B                      | β      | p <sub>β</sub>     |
| Autonóm                               | 0,094            | 0,033  | 0,746          | -0,132      | -0,176 | 0,098              | -0,043                 | -0,120 | 0,264              |
| Kontrollált                           | 0,147            | 0,063  | 0,471          | 0,030       | 0,049  | 0,588              | -0,015                 | -0,050 | 0,587              |
| TRM                                   | 0,446            | 0,261  | 0,013*         | -0,013      | -0,030 | 0,780              | -0,002                 | -0,008 | 0,939              |
| NRM                                   | -0,472           | -0,209 | 0,031*         | -0,071      | -0,119 | 0,231              | 0,014                  | 0,045  | 0,650              |
| Megvalósultság                        | 0,021            | 0,203  | 0,034*         | 0,005       | 0,190  | 0,053 <sup>+</sup> | 0,000                  | -0,031 | 0,752              |
| Tervekhez kapcsolódó pozitív érzelmek | 0,017            | 0,033  | 0,938          | 0,063       | 0,116  | 0,285              | 0,053                  | 0,201  | 0,067 <sup>+</sup> |
| Tervekhez kapcsolódó negatív érzelmek | -0,339           | -0,127 | 0,157          | 0,031       | 0,044  | 0,631              | -0,070                 | -0,205 | 0,029*             |

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

### Érzelmi állapotok gyakorisága – kibővített modell

| Független változók                    | Érzelmek (vált.) |         |             |
|---------------------------------------|------------------|---------|-------------|
|                                       | B                | $\beta$ | $p_{\beta}$ |
| Autonóm                               | 0,366            | 0,133   | 0,165       |
| Kontrollált                           | 0,069            | 0,030   | 0,712       |
| TRM                                   | 0,409            | 0,234   | 0,011*      |
| NRM                                   | -0,489           | -0,208  | 0,017*      |
| Megvalósultság                        | 0,012            | 0,124   | 0,158       |
| Tervekhez kapcsolódó pozitív érzelmek | -0,190           | -0,094  | 0,334       |
| Tervekhez kapcsolódó negatív érzelmek | -0,200           | -0,076  | 0,359       |
| Önaktualizáció                        | 1,989            | 0,258   | 0,002**     |
| Élettel való elégedettség             | 0,221            | 0,070   | 0,392       |
| Élet értelmességének érzése           | 1,144            | 0,309   | 0,000***    |

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

## II. sz. Melléklet – A kutatásban használt kérdőívek

### 1. időpont

#### **Tisztelt Hölgyem/Uram!**

A Pázmány Péter Katolikus Egyetem Pszichológiai Intézetében folyó kutatáshoz kérjük a segítségét. ***Kérjük, segítse kutatásunkat a mellékelt kérdőív kitöltésével!***

#### ***A kitöltés során kérjük, vegye figyelembe az alábbiakat:***

Az Ön által közölt információkat bizalmasan kezeljük, és pusztán összesített, statisztikai adat formájában tárjuk a szakmai nyilvánosság elé. Az Ön egyéni válaszait még az a személy sem fogja megismerni, akitől a kérdőívet kapta. Ennek biztosítása érdekében, kérjük, hogy a kérdőív kitöltése után zárja le a borítékot, melyben a kérdőívet kapta, és úgy adja vissza a “közvetítőnek”!

***Az itt szereplő kérdésekre nincs jó vagy rossz válasz.*** Valamennyi kérdésre válaszoljon a saját szempontjai, illetve tapasztalatai szerint - úgy, ahogy azt leginkább sajátjának érzi. A kérdések megválaszolása során ne töprengjen túl sokat egy-egy kérdésen - egyszerűen írja be azt a választ, ami először az eszébe jut.

***A kérdőív kitöltése során ne hagyjon ki egyetlen kérdést sem.*** Amennyiben nem kíván válaszolni, vagy nem értelmezhető a kérdés az Ön számára, jelölje azt például áthúzással, vagy egyéb módon. Ha szükségesnek tartja, indokolja is meg, hogy miért nem válaszolt. Visszajelzéseivel a kérdőív későbbi változatának kidolgozását is segíti.

A kérdések mennyisége soknak tűnhet, tapasztalataink szerint azonban a teljes kitöltés általában 40-45 perc alatt elvégezhető. Válaszaival egyúttal hozzájárul ahhoz is, hogy a kérdőív későbbi változatának kidolgozása során kiválaszthassuk a legfontosabb kérdéseket.

#### **Kérdéseivel, észrevételeivel keressen nyugodtan minket:**

Martos Tamás  
SE EKK  
Mentálhigiéné Intézet  
martos@mental.usn.hu

Urbán Szabolcs  
PPKE BTK  
Pszichológia Intézet  
urban.szabolcs@btk.ppke.hu

#### ***Előre is köszönjük a közreműködését!***

**Válasszon egy 5-6 betűből álló jeligt:**

.....

Az Ön életkora: ..... év

Neme: 1 Férfi ☐ 2 Nő ☐

Hány évig részesült oktatásban (kérjük, csak az általános-, közép-, és felsőfokú tanulmányi éveket számolja, a tanfolyamjellegű továbbképzéseket például ne)? ..... év

Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége:

1. ☐ kevesebb, mint 8 általános

2. ☐ 8 általános

3. ☐ szakközépiskola

4. ☐ szakközépiskolai érettségi

5. ☐ gimnáziumi érettségi

6. ☐ főiskolai v. egyetemi diploma

Jelenlegi foglalkozása: .....

1.) A mindennapokban számos kisebb-nagyobb célt (pl. feladatot, tervet, vállalást) kívánunk elérni, megvalósítani. Ezekre a célokra valamilyen mértékben időt, figyelmet fordítunk, foglalkozunk velük, és gyakran (bár nem mindig) meg is valósítjuk őket.

A továbbiakban az Ön jelenlegi terveinek fogjuk nevezni azokat a célokat, melyek megvalósításával Ön valamilyen mértékben **már most foglalkozik** (tehát nem a jövőben tervezi azt elkezdni).

Néhány lehetséges példa (az Ön tervei ezektől minden szempontból különbözhetnek!)

Tanulmányi versenyen részt venni  
Ablakokat lemázolom otthon  
Elvinni a szüleimet nyaralni  
Szakmai előbbre jutás  
Imádkozni a családért, rámbízottakért  
Többet akarok sportolni és kevesebb alkoholt fogyasztok  
Tisztázom a párkapcsolati problémáimat  
Megtanulom hatékonyabban képviselni az érdekeimet  
stb.

1.1) Elsőként arra kérjük Önt, hogy készítsen egy felsorolást azokról a **jelenlegi terveiről**, melyeket a következő időszakban (2-3 hónapban) kíván megvalósítani. Kérjük, hogy minél több (de legalább öt-hat) tervet írjon le a lehető legrészletesebben! Szükség esetén folytassa a felsorolást a hátoldalon. (A sorrend NEM számít.)

**Jelenleg ezeket a terveimet szeretném megvalósítani:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....

1.2) Most arra kérjük, hogy jelölje meg jelenlegi tervei közül (pl. aláhúzással) azt az **ÖTÖT**, mely mostanában a **LEGINKÁBB FOGLALKOZTATJÁK ÖNT** a mindennapokban.

Azokat válassza ki, melyek **a leginkább foglalkoztatják Önt**, ne pedig azokat, melyeket **csak általában, vagy elvileg tart fontosnak**.

A következő oldalon egy táblázatot talál. Kérjük, ennek felső részébe (a - e. oszlopok) írja be az öt kiválasztott tervet. (A sorrend itt sem számít, egy-két szavas rövidítés lehetséges, a tervek sorszámát azonban ne használja).

**JELLEMZŐ TERVEIT IDE ÍRJA BE (lehet rövidítés is):** →

Az alábbiakban **különböző szempontokat** adunk meg, amelyek szerint az egyes tervek különbözhetnek egymástól. Kérjük, hogy értékelje mind a négy tervét a megadott szempontok szerint egy-egy 0-5-ig terjedő értékkel az alábbiak szerint:

**0**  
egyáltalán  
nem igaz

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**  
teljes mérték-  
ben igaz

Haladjon oszloponként (tervenként), és a megfelelő értékeket írja be az egyes cellákba. Ne hagyjon ki egy cellát sem. Ne vegye figyelembe, hogy egy másik szempont szerint milyen választ adott, mindig csak az adott szempontot mérlegelje.

|     |                                                                                                                                                                           | a.                                                                                    | b.                     | c.                     | d.                     | e.                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
|     |                                                                                                                                                                           | terv rövid megnevezése                                                                | terv rövid megnevezése | terv rövid megnevezése | terv rövid megnevezése | terv rövid megnevezése |
| 1.  | Ennek a tervnek a megvalósítását nagyon <b>nehéz</b> feladatnak látom.                                                                                                    |                                                                                       |                        |                        |                        |                        |
| 2.  | Ennek a tervnek a megvalósításába sok <b>energiát</b> fektetnek.                                                                                                          |                                                                                       |                        |                        |                        |                        |
| 3.  | Pontosan tudom azokat a <b>lépéseket</b> , melyek ennek a tervnek a megvalósításához szükségesek.                                                                         |                                                                                       |                        |                        |                        |                        |
| 4.  | Ha valami miatt le kellene mondanom erről a tervemről, <b>könnyen találnék</b> helyette magam számára egy másikat.                                                        |                                                                                       |                        |                        |                        |                        |
| 5.  | Ennek a tervnek a megvalósításához rendelkezem minden szükséges <b>képességgel</b> .                                                                                      |                                                                                       |                        |                        |                        |                        |
| 6.  | El vagyok szánva, hogy <b>mindenképpen megvalósítom</b> ezt a tervemet, bármilyen akadályokba ütközöm.                                                                    |                                                                                       |                        |                        |                        |                        |
|     | <i>Most lehetséges okokat sorolunk fel, melyek részben hozzájárulhattak ahhoz, hogy az egyes terveket meg akarja valósítani. Értékelje ezeket az állításokat (0 - 5)!</i> | <b>Többek között azért foglalkozom most ezzel a tervemmel, ...</b>                    | X                      | X                      | X                      | X                      |
| 7.  |                                                                                                                                                                           | ... mert közvetlen hasznom származik belőle (pl. anyagiak, siker).                    |                        |                        |                        |                        |
| 8.  |                                                                                                                                                                           | ... mert úgy érzem, nem tehetem meg, hogy nem ezzel foglalkozom.                      |                        |                        |                        |                        |
| 9.  |                                                                                                                                                                           | ... mert meg akarok felelni egyházzam / felekezetem elvárásainak, előírásainak.       |                        |                        |                        |                        |
| 10. |                                                                                                                                                                           | ... mert ez valami olyasmi, ami igazán az enyém, ami értelmet ad az életemnek.        |                        |                        |                        |                        |
| 11. |                                                                                                                                                                           | ... mert szeretnék közelebb kerülni Istenhez / a Transzcendenshez.                    |                        |                        |                        |                        |
| 12. |                                                                                                                                                                           | ... mert egyszerűen jó ezzel foglalkozni, örömet és élvezetet jelent a megvalósítása. |                        |                        |                        |                        |
| 13. | Milyen mértékig valósította meg Ön ezt a tervet mostanáig (százalékban kifejezve)?<br>0 - 100 %                                                                           |                                                                                       | %                      | %                      | %                      | %                      |
| 14. | Mekkorára becsüli annak esélyét (százalékban kifejezve), hogy ezt a tervét teljes mértékben meg tudja majd a közeljövőben valósítani? 0 - 100 %                           |                                                                                       | %                      | %                      | %                      | %                      |

2.) A következőkben olyan állításokat olvashat, melyek az Ön személyes tapasztalataira vonatkoznak. Arra kérjük, minden állítás esetében jelölje, hogy milyen mértékben tartja azt **magára nézve** igaznak. Válaszoljon az alábbiak szerint:

|                                                                                                    | 1 soha nem igaz | 2 néha igaz | 3 többnyire igaz | 4 mindig igaz |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|------------------|---------------|
| 1. Nem szégyenkezem semmilyen érzelmem miatt.                                                      |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 2. Úgy érzem, hogy azt kell tennem, amit mások elvárnak tőlem.                                     |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 3. Hiszek abban, hogy az emberek lényegében jók és meg lehet bennük bízni.                         |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 4. Haragudni is tudok azokra, akiket szeretek.                                                     |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 5. Szükséges, hogy mások mindig helyeseljék azt, amit teszek.                                      |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 6. Nem fogadom el a saját gyengeségeimet.                                                          |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 7. Akkor is tudok kedvelni valakit, ha nem értek vele egyet.                                       |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 8. Félek a kudarctól.                                                                              |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 9. Meg sem szoktam kísérteni, hogy elemezzem és leegyszerűsítsem az összetett dolgokat.            |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 10. Többet ér, ha önmagamot adom, mint ha népszerű vagyok.                                         |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 11. Úgy érzem, nem szabad haragudnom azokra, akiket szeretek.                                      |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 12. Nincs olyan küldetésem az életben, melynek különösebben elköteleztem volna magam.              |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 13. Ki tudom fejezni az érzéseimet akkor is, ha ennek kellemetlen következményei lehetnek.         |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 14. Nem az én felelősségem, hogy bárkinek is segítek.                                              |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 15. Gyakran aggaszt, hogy alkalmatlan vagyok valamire.                                             |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 16. Szeretnek engem, mert én is szeretek másokat.                                                  |                 |             | 1                | 2 3 4         |
|                                                                                                    |                 |             |                  |               |
| 1. Úgy érzem, értékes ember vagyok, legalábbis másokhoz képest.                                    |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 2. Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van.                                                            |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 3. Mindent egybevetve hajlamos vagyok arra, hogy tehetségtelen, sikertelen embernek tartsam magam. |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 4. Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.                                         |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 5. Úgy érzem, nem sok dologra lehetek büszke.                                                      |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 6. Jó véleménnyel vagyok magamról.                                                                 |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 7. Mindent fontolóra véve, elégedett vagyok magammal.                                              |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 8. Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni.                                                          |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 9. Időnként értéktelennek érzem magam.                                                             |                 |             | 1                | 2 3 4         |
| 10. Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó.                                                |                 |             | 1                | 2 3 4         |

3.) Most különböző hangulatokat, érzelmeket sorolunk fel. Kérjük, jelölje meg, hogy az **elmúlt kb. két hétben** milyen gyakorisággal élte át ezeket a hangulatokat, érzelmeket.

|                |  | nagyon<br>RITKÁN |   |   |   |   | nagyon<br>GYAKRAN |
|----------------|--|------------------|---|---|---|---|-------------------|
| 1. boldog      |  | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 7               |
| 2. elégedetlen |  | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 7               |
| 3. vidám       |  | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 7               |
| 4. szomorú     |  | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 7               |
| 5. elégedett   |  | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 7               |
| 6. rosszkedvű  |  | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 7               |
| 7. derűs       |  | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 7               |
| 8. csalódott   |  | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 7               |

4.) Most arra kérjük, hogy jellemezze önmagát az alábbi állítások segítségével. Egyetértésének mértékét most az alábbiak szerint adhatja meg. Válaszoljon a saját érzései szerint, és ne gondoljon arra, hogy mások hogyan válaszolnának.

|    |                                                                | EGYÁLTALÁN<br>NEM értek egyet |   |   |   |   | TÖKÉLETESEN<br>egyetértek |             |
|----|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|---|---|---|---|---------------------------|-------------|
|    |                                                                | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                         | 7           |
| 1. | A legtöbb tekintetben az életem majdnem ideálisnak mondható.   |                               |   |   |   |   | 1                         | 2 3 4 5 6 7 |
| 2. | Életkörülményeim kitűnőek.                                     |                               |   |   |   |   | 1                         | 2 3 4 5 6 7 |
| 3. | Elégedett vagyok az életemmel.                                 |                               |   |   |   |   | 1                         | 2 3 4 5 6 7 |
| 4. | Eddig minden fontosat megkaptam az életben, amit csak akartam. |                               |   |   |   |   | 1                         | 2 3 4 5 6 7 |
| 5. | Ha újraélhetném az életem, alig változtatnék valamin.          |                               |   |   |   |   | 1                         | 2 3 4 5 6 7 |

5.) A következő állításokkal kapcsolatban karikázza be azt a számot, amelyet magára vonatkozóan a leginkább igaznak tart! Ehhez vegye figyelembe, hogy a számok egy-egy nagyon tiszta és egyértelmű érzéstől annak ellenkezőjéig terjednek. A „(semleges)” egyik irányban sem foglal állást. Próbálja ez utóbbi választ a lehető legritkábban használni!

|                                                                 |   |   |            |   |   |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------|---|---|------------|---|---|-------------------------------------------------------|
| 1                                                               | 2 | 3 | 4          | 5 | 6 | 7                                                     |
| nagyon unatkozom.                                               |   |   | (semleges) |   |   | feldobott és lelkes vagyok.                           |
| 7                                                               | 6 | 5 | 4          | 3 | 2 | 1                                                     |
| mindig izgalmasnak tűnik.                                       |   |   | (semleges) |   |   | teljesen rutinszerűnek tűnik.                         |
| 1                                                               | 2 | 3 | 4          | 5 | 6 | 7                                                     |
| teljesen értelmetlen és céltalan.                               |   |   | (semleges) |   |   | rendeltetése és értelme van.                          |
| 7                                                               | 6 | 5 | 4          | 3 | 2 | 1                                                     |
| új és különbözik a többitől.                                    |   |   | (semleges) |   |   | pont ugyanolyan, mint a többi.                        |
| 1                                                               | 2 | 3 | 4          | 5 | 6 | 7                                                     |
| üres, csupa kétségbeesés.                                       |   |   | (semleges) |   |   | csordultig tele van izgalmas, jó dolgokkal.           |
| 7                                                               | 6 | 5 | 4          | 3 | 2 | 1                                                     |
| mindenképp megérte élni.                                        |   |   | (semleges) |   |   | egyáltalán nem érte meg élni.                         |
| 1                                                               | 2 | 3 | 4          | 5 | 6 | 7                                                     |
| gyakran tűnődöm azon, hogy egyáltalán miért is élek.            |   |   | (semleges) |   |   | mindig látom, hogy miért vagyok a világon.            |
| 7                                                               | 6 | 5 | 4          | 3 | 2 | 1                                                     |
| teljes mértékben képesnek érzem magam.                          |   |   | (semleges) |   |   | gyakorlatilag képtelennek érzem magam.                |
| 7                                                               | 6 | 5 | 4          | 3 | 2 | 1                                                     |
| öröm és elégedettség forrása.                                   |   |   | (semleges) |   |   | kellemetlen és unalmas élmény.                        |
| 1                                                               | 2 | 3 | 4          | 5 | 6 | 7                                                     |
| eddig nem találtam a magam számára hivatást vagy életfeladatot. |   |   | (semleges) |   |   | világos célokat és nekem való életfeladatot találtam. |

6.) Végül arra kérjük, hogy jellemezze önmagát az alábbiak szerint:

|     | 1 egyáltalán<br>nem igaz rám | 2 inkább<br>nem igaz rám | 3 inkább<br>igaz rám | 4 tökéletesen<br>igaz rám |
|-----|------------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------|
| 1.  |                              |                          |                      |                           |
| 2.  |                              |                          |                      |                           |
| 3.  |                              |                          |                      |                           |
| 4.  |                              |                          |                      |                           |
| 5.  |                              |                          |                      |                           |
| 6.  |                              |                          |                      |                           |
| 7.  |                              |                          |                      |                           |
| 8.  |                              |                          |                      |                           |
| 9.  |                              |                          |                      |                           |
| 10. |                              |                          |                      |                           |
| 11. |                              |                          |                      |                           |
| 12. |                              |                          |                      |                           |

10.) Néhány adat önmagáról:

10.1 Családi állapota:

1. ☐ nőtlen, hajadon      2. ☐ házas      3. ☐ élettársi kapcsolat  
4. ☐ elvált      5. ☐ özvegy

10.2 Melyik felekezethez tartozik?

1. ☐ katolikus  
2. ☐ református  
3. ☐ evangélikus  
4. ☐ más keresztény közösséghez tartozó (kérjük, pontosítsa): .....  
5. ☐ egyéb vallási közösséghez tartozó (kérjük, pontosítsa): .....  
6. ☐ vallásos, de nem tartozik felekezethez  
7. ☐ nem vallásos

10.3 Milyen módon gyakorolja vallását? Jelölje meg az Önre leginkább illő megállapítást:

1. ☐ - egyáltalán nem vagyok vallásos  
2. ☐ - nem gyakorolom a vallásomat  
3. ☐ - a magam módján vagyok vallásos  
4. ☐ - ritkán, de egyházamban gyakorolom a vallásomat  
5. ☐ - rendszeresen, egyházamban gyakorolom a vallásomat

10.4 Mennyire fontos Önnek mindennapi életvitelében a vallás? Jelölje meg az Önre leginkább illő megállapítást:

1. ☐ - egyáltalán nem fontos  
2. ☐ - kissé fontos  
3. ☐ - nagyon fontos  
4. ☐ - minden cselekedetemet befolyásolja

**Köszönjük segítségét!**

Ha a kérdőívvel, vagy egyes kérdésekkel kapcsolatban megjegyzése, kritikája van, kérjük, írja ide (folytathatja a hátoldalon is, ha szükséges):

.....

.....

.....

.....

## Tisztelt Hölgyem/Uram!

Ön az elmúlt időben segítséget nyújtott a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Pszichológiai Intézetében folyó kutatáshoz. ***Kérjük, továbbra is segítse kutatásunkat a mellékelt kérdőív kitöltésével, mely kapcsolódik az előzőleg felvett kérdőívhez!***

### ***A kitöltés során továbbra is érvényesek az alábbiak:***

Az Ön által közölt információkat bizalmasan kezeljük, és pusztán összesített, statisztikai adat formájában tárjuk a szakmai nyilvánosság elé. Az Ön egyéni válaszait még az a személy sem fogja megismerni, akitől a kérdőívet kapta. Ennek biztosítása érdekében, kérjük, hogy a kérdőív kitöltése után zárja le a borítékot, melyben a kérdőívet kapta, és úgy adja vissza a “közvetítőnek”!

***Az itt szereplő kérdésekre nincs jó vagy rossz válasz.*** Valamennyi kérdésre válaszoljon a saját szempontjai, illetve tapasztalatai szerint - úgy, ahogy azt leginkább sajátjának érzi. A kérdések megválaszolása során ne töprengjen túl sokat egy-egy kérdésen - egyszerűen írja be azt a választ, ami először az eszébe jut.

***A kérdőív kitöltése során ne hagyjon ki egyetlen kérdést sem.*** Amennyiben nem kíván válaszolni, vagy nem értelmezhető a kérdés az Ön számára, jelölje azt például áthúzással, vagy egyéb módon. Ha szükségesnek tartja, indokolja is meg, hogy miért nem válaszolt. Visszajelzéseivel a kérdőív későbbi változatának kidolgozását is segíti.

A kérdések mennyisége soknak tűnhet, tapasztalataink szerint azonban a teljes kitöltés általában 40-45 perc alatt elvégezhető. Válaszaival egyúttal hozzájárul ahhoz is, hogy a kérdőív későbbi változatának kidolgozása során kiválaszthassuk a legfontosabb kérdéseket.

**Kérdéseivel, észrevételeivel keressen nyugodtan minket:**

Martos Tamás  
SE EKK  
Mentálhigiéné Intézet  
martos@mental.usn.hu

Urbán Szabolcs  
PPKE BTK  
Pszichológia Intézet  
urban.szabolcs@btk.ppke.hu

***Előre is köszönjük a közreműködését!***

---

---

|                       |
|-----------------------|
| Az Ön jelígeje: ..... |
|-----------------------|

1.) A következőkben olyan állításokat olvashat, melyek az Ön személyes tapasztalataira vonatkoznak. Arra kérjük, minden állítás esetében jelölje, hogy milyen mértékben tartja azt **magára nézve most** igaznak. Válaszoljon az alábbiak szerint:

|                                                                                                    | 1 egyáltalán nem igaz | 2 néha igaz | 3 többnyire igaz | 4 mindig igaz |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|------------------|---------------|
| 1. Nem szégyenkezem semmilyen érzelmem miatt.                                                      | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 2. Úgy érzem, hogy azt kell tennem, amit mások elvárnak tőlem.                                     | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 3. Hiszek abban, hogy az emberek lényegében jók és meg lehet bennük bízni.                         | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 4. Haragudni is tudok azokra, akiket szeretek.                                                     | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 5. Szükséges, hogy mások mindig helyeseljék azt, amit teszek.                                      | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 6. Nem fogadom el a saját gyengeségeimet.                                                          | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 7. Akkor is tudok kedvelni valakit, ha nem értek vele egyet.                                       | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 8. Félek a kudarctól.                                                                              | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 9. Meg sem szoktam kísérteni, hogy elemezzem és leegyszerűsítsem az összetett dolgokat.            | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 10. Többet ér, ha önmagamot adom, mint ha népszerű vagyok.                                         | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 11. Úgy érzem, nem szabad haragudnom azokra, akiket szeretek.                                      | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 12. Nincs olyan küldetésem az életben, melynek különösebben elköteleztem volna magam.              | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 13. Ki tudom fejezni az érzéseimet akkor is, ha ennek kellemetlen következményei lehetnek.         | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 14. Nem az én felelősségem, hogy bárkinek is segítek.                                              | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 15. Gyakran aggaszt, hogy alkalmatlan vagyok valamire.                                             | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 16. Szeretnek engem, mert én is szeretek másokat.                                                  | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 1. Úgy érzem, értékes ember vagyok, legalábbis másokhoz képest.                                    | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 2. Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van.                                                            | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 3. Mindent egybevetve hajlamos vagyok arra, hogy tehetségtelen, sikertelen embernek tartsam magam. | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 4. Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.                                         | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 5. Úgy érzem, nem sok dologra lehetek büszke.                                                      | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 6. Jó véleménnyel vagyok magamról.                                                                 | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 7. Mindent fontolóra véve, elégedett vagyok magammal.                                              | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 8. Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni.                                                          | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 9. Időnként értéktelennek érzem magam.                                                             | 1                     | 2           | 3                | 4             |
| 10. Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó.                                                | 1                     | 2           | 3                | 4             |

2.) Most különböző hangulatokat, érzelmeket sorolunk fel. Kérjük, jelölje meg, hogy az **elmúlt kb. két hétben** milyen gyakorisággal élte át ezeket a hangulatokat, érzelmeket.

|                | nagyon<br>RITKÁN |   |   |   |   |   | nagyon<br>GYAKRAN |
|----------------|------------------|---|---|---|---|---|-------------------|
| 1. boldog      | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7                 |
| 2. elégedetlen | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7                 |
| 3. vidám       | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7                 |
| 4. szomorú     | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7                 |
| 5. elégedett   | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7                 |
| 6. rosszkedvű  | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7                 |
| 7. derűs       | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7                 |
| 8. csalódott   | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7                 |

3.) Most arra kérjük, hogy jellemezze önmagát az alábbi állítások segítségével. Egyetértésének mértékét most az alábbiak szerint adhatja meg. Válaszoljon jelenlegi érzései szerint, és ne gondoljon arra, hogy mások hogyan válaszolnának, vagy hogy korábban milyen választ adott Ön.

|    |                                                                | EGYÁLTALÁN<br>NEM értek egyet |   |   |   |   | TÖKÉLETESEN<br>egyetértek |             |
|----|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|---|---|---|---|---------------------------|-------------|
|    |                                                                | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                         | 7           |
| 1. | A legtöbb tekintetben az életem majdnem ideálisnak mondható.   |                               |   |   |   |   | 1                         | 2 3 4 5 6 7 |
| 2. | Életkörülményeim kitűnőek.                                     |                               |   |   |   |   | 1                         | 2 3 4 5 6 7 |
| 3. | Elégedett vagyok az életemmel.                                 |                               |   |   |   |   | 1                         | 2 3 4 5 6 7 |
| 4. | Eddig minden fontosat megkaptam az életben, amit csak akartam. |                               |   |   |   |   | 1                         | 2 3 4 5 6 7 |
| 5. | Ha újraélhetném az életem, alig változtatnék valamin.          |                               |   |   |   |   | 1                         | 2 3 4 5 6 7 |

4.) A következő állításokkal kapcsolatban karikázza be azt a számot, amelyet magára vonatkozóan **jelenleg** a leginkább igaznak tart! Ehhez vegye figyelembe, hogy a számok egy-egy nagyon tiszta és egyértelmű érzéstől annak ellenkezőjéig terjednek. A „(semleges)” egyik irányban sem foglal állást. Próbálja ez utóbbi választ a lehető legritkábban használni!

| Vendégek fogadásának használatára.                                 |   |   |            |   |   |                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|---|---|------------|---|---|-------------------------------------------------------|
| 1. Általában                                                       |   |   |            |   |   |                                                       |
| 1                                                                  | 2 | 3 | 4          | 5 | 6 | 7                                                     |
| nagyon unatkozom.                                                  |   |   | (semleges) |   |   | feldobott és lelkes vagyok.                           |
| 2. Az élet számomra                                                |   |   |            |   |   |                                                       |
| 7                                                                  | 6 | 5 | 4          | 3 | 2 | 1                                                     |
| mindig izgalmasnak tűnik.                                          |   |   | (semleges) |   |   | teljesen rutinszerűnek tűnik.                         |
| 3. A létem                                                         |   |   |            |   |   |                                                       |
| 1                                                                  | 2 | 3 | 4          | 5 | 6 | 7                                                     |
| teljesen értelmetlen és céltalan.                                  |   |   | (semleges) |   |   | rendeltetése és értelme van.                          |
| 4. Minden nap                                                      |   |   |            |   |   |                                                       |
| 7                                                                  | 6 | 5 | 4          | 3 | 2 | 1                                                     |
| új és különbözik a többitől.                                       |   |   | (semleges) |   |   | pont ugyanolyan, mint a többi.                        |
| 5. Az életem                                                       |   |   |            |   |   |                                                       |
| 1                                                                  | 2 | 3 | 4          | 5 | 6 | 7                                                     |
| üres, csupa kétségbeesés.                                          |   |   | (semleges) |   |   | csordultig tele van izgalmas, jó dolgokkal.           |
| 6. Ha ma meg kellene halnom, úgy érezném,                          |   |   |            |   |   |                                                       |
| 7                                                                  | 6 | 5 | 4          | 3 | 2 | 1                                                     |
| mindenképp megérte élni.                                           |   |   | (semleges) |   |   | egyáltalán nem érte meg élni.                         |
| 7. Ha az életemre gondolok,                                        |   |   |            |   |   |                                                       |
| 1                                                                  | 2 | 3 | 4          | 5 | 6 | 7                                                     |
| gyakran tűnődöm azon, hogy egyáltalán miért is élek.               |   |   | (semleges) |   |   | mindig látom, hogy miért vagyok a világon.            |
| 8. Arra, hogy célt, értelmet vagy küldetést találjak az életemnek, |   |   |            |   |   |                                                       |
| 7                                                                  | 6 | 5 | 4          | 3 | 2 | 1                                                     |
| teljes mértékben képesnek érzem magam.                             |   |   | (semleges) |   |   | gyakorlatilag képtelennek érzem magam.                |
| 9. Mindennapi feladataim végzése számomra                          |   |   |            |   |   |                                                       |
| 7                                                                  | 6 | 5 | 4          | 3 | 2 | 1                                                     |
| öröm és elégedettség forrása.                                      |   |   | (semleges) |   |   | kellemetlen és unalmas élmény.                        |
| 10. Az életben                                                     |   |   |            |   |   |                                                       |
| 1                                                                  | 2 | 3 | 4          | 5 | 6 | 7                                                     |
| eddig nem találtam a magam számára hivatást vagy életfeladatot.    |   |   | (semleges) |   |   | világos célokat és nekem való életfeladatot találtam. |

5.) Végül az előző kérdőív alapján felidézzük azokat a terveit, melyeket akkor értékelt.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                             | a.                                                                        | b.                 | c.                          | d.              | e.                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------|----------------------------------------------|--|
| <p><b>Az előző kérdőívben Ön a következő terveit értékelte:</b></p> <p>Az alábbiakban <b>újabb szempontokat</b> adunk meg. Kérjük, értékelje ezek szerint korábbi terveit úgy, ahogy <b>jelenlegi tapasztalatai alapján leginkább megfelelőnek</b> találja. Csak az előző kérdőív óta eltelt időszakot vegye figyelembe!</p> <p>Az értékelést egy-egy 0-5-ig terjedő számmal végezheti az alábbiak szerint:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <b>0</b><br/>                     egyáltalán<br/>                     nem igaz                 </div> <div style="text-align: center;">1</div> <div style="text-align: center;">2</div> <div style="text-align: center;">3</div> <div style="text-align: center;">4</div> <div style="text-align: center;">5</div> </div> <p style="text-align: right;"><b>teljes mértékben igaz</b></p> <p>Haladjon oszloponként (tervenként), és a megfelelő értékeket írja be az egyes cellákba. Ne hagyjon ki egy cellát sem. Ne vegye figyelembe, hogy egy másik szempont szerint milyen választ adott, mindig csak az adott szempontot mérlegelje.</p> |                                                                                                                                                                             | Felkészülés a vizsgákra                                                   | Több sport, mozgás | Több idő töltése zenéléssel | Új tv vásárlása | Több idő töltése a szabadban, természetjárás |  |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ezzel a tervemmel kapcsolatban <b>aggodalmat, szorongást</b> érzek.                                                                                                         |                                                                           |                    |                             |                 |                                              |  |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ezzel a tervemmel kapcsolatban <b>hálát</b> érzek.                                                                                                                          |                                                                           |                    |                             |                 |                                              |  |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ezzel a tervemmel kapcsolatban <b>dühöt, haragot</b> érzek.                                                                                                                 |                                                                           |                    |                             |                 |                                              |  |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ezzel a tervemmel kapcsolatban <b>örömet, boldogságot</b> érzek.                                                                                                            |                                                                           |                    |                             |                 |                                              |  |
| 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ezzel a tervemmel kapcsolatban <b>küszködést, kétséget</b> érzek.                                                                                                           |                                                                           |                    |                             |                 |                                              |  |
| 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ezzel a tervemmel kapcsolatban <b>lelkesedést, ujjongást</b> érzek.                                                                                                         |                                                                           |                    |                             |                 |                                              |  |
| 7.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ezzel a tervemmel kapcsolatban <b>szomorúságot, bánatot</b> érzek.                                                                                                          |                                                                           |                    |                             |                 |                                              |  |
| 8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ezzel a tervemmel kapcsolatban <b>áhitatot, csodálatot</b> érzek.                                                                                                           |                                                                           |                    |                             |                 |                                              |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Az elmúlt időszakban ennek a tervnek a megvalósítása segített abban, hogy ...</b><br><b>(0 - 5)</b>                                                                      |                                                                           |                    |                             |                 |                                              |  |
| 9.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Most lehetséges<br><b>eredményeket</b><br>sorolunk fel,<br>melyeket<br>elérhetett az<br>egyes tervek<br>megvalósításával.<br>Értékelje ezeket<br>az állításokat<br>(0 - 5)! | ... független lehettem, és hatást gyakorolhattam a dolgokra.              |                    |                             |                 |                                              |  |
| 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             | ... mély, szeretetteljes kapcsolatba kerülhettem másokkal.                |                    |                             |                 |                                              |  |
| 11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             | ... fejlődhettem, és sok mindent elérhettem, megvalósíthattam.            |                    |                             |                 |                                              |  |
| 12.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             | ... elkerülhettem, hogy másoktól kelljen függőm, vagy mások irányítsanak. |                    |                             |                 |                                              |  |
| 13.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             | ... elkerülhettem mások elutasítását, vagy a magányt.                     |                    |                             |                 |                                              |  |
| 14.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             | ... elkerülhettem a kudarcokat, a sikertelenséget.                        |                    |                             |                 |                                              |  |
| 15.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Milyen mértékig valósította meg Ön ezt a tervet mostanáig (százalékban kifejezve)?                                                                                          | %                                                                         | %                  | %                           | %               | %                                            |  |

**Köszönjük segítségét!**