

GYERMEKKORI SPIRITUALITÁS ÉS JÓL-LÉT

**GYERMEKKORI SPIRITUALITÁS
ÉS JÓL-LÉT**

*Bella Dorina és
Major Gréta*

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: Rózsa Sándor

Budapest, 2013. január 9.

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés és problémafelvetés	6-10
1.1 A spiritualitás fogalma	7
1.2 A spiritualitás szintjei	7-8
1.3 A spiritualitás az empirikus kutatások fényében	9-10
2. A kutatás célja	10
3. Kvalitatív elővizsgálat	11-13
3.1 Vizsgálati személyek és eljárás	11-13
3.2 Következtetések	13
4. Kvantitatív kutatás	13-17
4.1 Vizsgálati személyek és az eljárás menete	13-14
4.2 Mérőeszközök	14-17
4.3 Családrajzok	17
5. Adatelemzés	17-18
6. Eredmények	18-29
6.1 A mérőeszközök pszichometria jellemzői és leíró statisztikái	18-19
6.2 A jól-léttel kapcsolatos eredmények	20-24
6.3 A személyiségvonásokkal kapcsolatos eredmények	24-25
6.4 A változók redukciójának eredménye	25-26
6.5 Az átfogó spiritualitás és jól-lét modell	27-29
7. Összefoglalás	29
8. Irodalom	30-34
9. Mellékletek	35-56

Köszönetnyilvánítás

Hálás köszönet illeti *C. Robert Cloningert* és *John Fishert*, akik engedélyt adtak nekünk mérőeszközeik adaptálására és figyelemmel kísérték kutatásunkat, valamint *Rózsa Sándort*, aki a gyermekkori spiritualitás jelentőségére és izgalmas kutatási területére ráirányította figyelmünket, vezette kutatásunkat, valamint a tanulmány felépítésében és a szöveg gondozásában nyújtott önzetlen segítséget.

Továbbá szeretnénk megköszönni a Tarnaméri Általános Iskola illetve a hevesi Körzeti Általános Iskola tanárainak és diákjainak a kutatásban való részvételét.

A gyermekek lelki világának feltárása több neves kutatót is inspirált, ennek ellenére a gyermekkori spiritualitás és jól-lét kapcsolatának vizsgálatára viszonylag kevés kutatás irányul. Kutatásunk fő célkitűzése a gyermekkori spiritualitás (személyiségvonás, érték, vallásossággal való kapcsolat) átfogó elemzése, az általános jól-létre gyakorolt hatásának vizsgálata, valamint a meglévő „felnőtt” kérdőívek gyermekekre adaptálása, illetve magyarra fordítása.

A kutatásban két vidéki általános iskola 3-6. osztályos tanulói vettek részt. A vizsgálatok során mind kvalitatív, mind kvantitatív módszereket egyaránt alkalmaztunk. Kutatási tesztbattériánkat az elővizsgálatként alkalmazott félig-strukturált interjúk eredményei alapján állítottuk össze. A tesztbattériánkban több olyan módszert is alkalmaztunk, amelyek elsőként kerültek hazai felhasználásra: pl. *Fisher-féle Spirituális Jól-lét Kérdőív*, az *Élettel Való Elégedettség Skála*, *Pozitív és Negatív Affektivitás Skála* gyerek változata.

Kutatási eredményeink alapján sikerült megerősítenünk, hogy a spiritualitás egy gyermekkorban is mérhető stabil és fontos személyiségvonás, aminek a mérésére egy megbízható mérőeszközt is összeállítottunk és kipróbáltunk. A spiritualitás és a jól-lét között nem sikerült egyértelmű pozitív kapcsolatot kimutatnunk, melynek elsődleges oka, hogy a vonásjellegű spiritualitás a jól-létre több módon is képes befolyásolni. Ennek igazolására megalkottunk egy átfogó oksági modellt, ami a gyermekkori spiritualitás és jól-lét összefüggéseit más közvetítő tényezők (pl. negatív affektivitás) bevonásán keresztül értelmezi. A kapott eredményeink rendkívül hasznos és újszerű megállapítások levonását teszik lehetővé. Az elvárásainknak és nemzetközi szakirodalmi eredményeknek megfelelően az oksági modellünkben megfigyelhettük azt a pozitív hatást, amelyet a vonásjellegű spiritualitás a spirituális jól-létre keresztül fejt ki az általános jól-létre. Másrészt azonban érvényesült egy ellentétes hatásmechanizmus is, mivel a vonásjellegű spiritualitás közvetlenül növelheti a negatív affektivitást is, ennek megfelelően pedig a negatív érzelmi állapotok csökkentik a gyermek szubjektív jól-létét.

Kutatásunk eredményei, illetve a hazai környezetre adaptált módszerek további kutatásokat inspirálhatnak, melyek által a gyermekkori spiritualitásról és jól-létről, valamint ezek fejlődési aspektusairól még pontosabb eredményekre derülhet fény.

„A gyerek szeme mélyebben és tágabban, bizonyos értelemben igazabban látja a világot, mint a felnőtté, mert a valóságot kiteljesíti, megtoldja az álommal; az álom szót nem üres ábránd, menekülés értelemben véve, hanem mint a teljesség és tisztaság igényét, vágyát, lehetőségét.”

Alain Fournier

Bevezetés és problémafelvetés

A spiritualitás manapság igen kedvelt kutatási téma a pszichológusok körében. Népszerűségét a pozitív pszichológia felvirágzásának köszönheti, melynek egyik központi fogalma. Már a Seligman és Peterson (2001) nevéhez köthető, egyik meghatározó pozitív pszichológiai kutatásban, a *VIA Projektben*, a hat nagy emberi érték egyikeként azonosították a spiritualitást. Emellett más személyiségpszichológiával foglalkozó kutatók is alapvető dimenziónak tekintették. Piedmont (2001) például a legmeghatározóbb személyiségmodell, a Big Five hatodik dimenziójaként azonosította a spiritualitást, Cloninger (1993) pedig átfogó pszichobiológiai modelljében a transzcendencia-élményt az alapvető karakterjellemzők között említi, amelyet a természettel való spirituális egyesülésként fogalmaz meg. Napjainkra számos kutatás igazolta a spiritualitás fontosságát az élet különböző területein, megerősítve ezzel vizsgálatának létjogosultságát.

Érdekes azonban megjegyezni, hogy a kutatások szinte kizárólag felnőttekkel foglalkoznak. A PsychINFO adatbázisán végzett keresés alapján a „spiritualitás” és „spirituális” szavakra több mint 5.000 hivatkozást találtunk. Ha ezeket a találatokat leszűkítjük a serdülőkkel kapcsolatos eredményekre, mindössze néhány száz találatot kapunk. Ezen kutatások többsége a spiritualitás és a vallás kapcsolatával (pl. Pargament, 2013), vagy a spiritualitás a pszichoterápiában betöltött jelentőségével foglalkozik (pl. Walker és Hathaway, 2012). A tudományos adatbázis kivonatai alapján láthattuk, hogy a serdülő és felnőttkori spiritualitás egyik leggyakrabban használt mérőeszköze a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív.

A fenti szakirodalmi áttekintések alapján megállapíthattuk, hogy a gyermekkori spiritualitás viszonylag kevésbé vizsgált terület. Mindezt összevetve a felnőttkori spiritualitás bizonyított jelentőségével, úgy gondoltuk, hogy ez a téma igen érdekes és fontos központi eleme lehet egy kutatásnak. A fentieken túlmenően, hazánkban különlegesen aktuálisnak tartjuk a kérdést, ugyanis a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 2013 szeptemberétől kötelezően

előírja a hittan vagy erkölcstan órák választását, ami felmenő rendszerben indul az általános iskolák 1. és 5. évfolyamain. Jól ismert, hogy sok iskolában már most is van hittanoktatás, de ennek hatásáról, fontosságáról kevés empirikus adattal rendelkezünk.

A spiritualitás fogalma

A spiritualitás fogalmi meghatározása nem könnyű feladat, de a szakirodalomban számos definícióval találkozhatunk. A spiritualitás definiálható *„a valahová tartozás, a teljesség, a dolgok összekapcsolódása és a végtelenre való nyitottság átéléseként”* (Kelly, 1995) vagy úgy, mint ami *„a létezés és tapasztalás azon módját jelenti, mely egy transzcendens dimenzió tudatos észlelésén keresztül jelenik meg, és olyan jól azonosítható, saját magunkra, másokra, a természetre, az életre és több más dologra vonatkoztatott értékek jellemzik, melyek végső célként tűnnek fel számunkra”* (Elkins, 1998).

A spiritualitást gyakran összefüggésbe hozzák a vallással és a transzcendenciával. A jelenlegi pszichológiai megközelítésekben azonban többnyire elkülönítik a három fogalmat egymástól. A vallásos spiritualitást a legtöbb kutató a spiritualitás egyik összetevőjének tekinti. A spiritualitás megjelenhet valamilyen vallásos tevékenység eredményeképpen, de a kettő nem tartozik szükségképpen össze. A transzcendencia szintén a spiritualitás egyik alkotóeleme vagy megjelenési formája lehet.

A pszichológiában általában három elemzési szinten közelítik meg a spiritualitás tudományos értelmezését (Emmons, 2012), melyek a következők:

- I. A spiritualitás, mint személyiségvonás
- II. A spiritualitás, mint érték
- III. Konkrét érzelmekben és érzelmi folyamatokban megjelenő spiritualitás.

A spiritualitás három szinten történő vizsgálata arra utal, hogy többdimenziós jelenségről van szó, mely az emberek szubjektív élményeiben egymástól elkülönülő, de valamilyen módon mégis összekapcsolódó módon nyilvánul meg.

A spiritualitás szintjei

A vonások szintjén a spiritualitás olyan képesség, vagy adottság, mely markánsan megkülönbözteti az embereket egymástól. A spiritualitást, mint a személyiség elemét ragadja meg a Spirituális Transzcendencia Index (Seidlitz és Abernethy, 2002), a Spirituális Transzcendencia Skála (Piedmont, 1999), illetve a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív (Cloninger és mstai., 2001) Transzcendencia-élmény skálája is. Ez utóbbi a transzcendenciát három alskálán, a *transzperszonális identifikáción*, a *belefeledkezésen* és a *spirituális elfogadásán* keresztül méri.

A spiritualitást a pszichológiában és a szociológiában értéként is szokás vizsgálni, azaz olyan kíváncsi állapotként, amely túlnő a speciális helyzeteken és irányítja a viselkedést, az ítéleteket és az értékelést. Schwartz például értéként azonosítja a spiritualitást és ennek fontossági megítélését mérhetővé is teszi a Schwartz-féle Értékek Kérdőívben (Schwartz, 2001).

Spirituális érzelmek és érzelmi folyamatok alatt azokat az állapotokat értjük, melyek átélésének esélyét növeli, ha a spiritualitás, mint személyiségvonás vagy érték, jelen van a személy életében. A *VIA Projekt* eredménye szerint például a spiritualitás, mint érték magában foglalja a hálára és reményre való hajlandóságot. A spirituális érzelmek közé szokás még sorolni a rácsodálkozást (Bulkeley, 2002) és az ún, *mindfulness*¹ (Brown és Ryan, 2003). A spirituális érzelmek felmérésére számos megbízható mérőeszközt dolgoztak ki, ilyen például a *Hála Kérdőív* (McCollough és mtsai., 2002), a *mindfulness* mérésére alkalmazható *Tudatos Figyelem Skála* (Brown és Rogers, 2003), vagy a remény mérését lehetővé tevő *Élet Orientációs Teszt* (Scheier és Carver, 1985).

Érdemes még kiemelni az öndeterminációs megközelítés egyik fontos mérőeszközét az Aspirációs Indexet (Kasser és Ryan, 1993), amely az egyén jövőbeli céljait, törekvéseit méri fel. Az eredeti verzióban, 1993-ban a törekvéseket négy különböző dimenzió mentén mérték fel (*ön-elfogadás*, *hovatartozás*, *a közösségi érzés*, és *a pénzügyi siker*), majd ez bővült további három dimenzióval (*külső megjelenés*, *népszerűség*, *fizikai egészség*), illetve a legújabb változatban a dimenziók között már a *spiritualitás* is szerepel.

Longitudinális vizsgálatok alapján a vonásszintű spiritualitást a pszichológiai növekedés prediktoraként azonosították (Piedmont és mtsai., 2005). A spiritualitás kapcsolatát több tényezővel is vizsgálták: pl. a kiégés, proszociális viselkedés és Istenkép (Piedmont és mtsai., 2002, 2003, 2005).

¹ A *mindfulness* jelentését magyarul nehéz visszaadni, jelentudatosságként, éberfigyelemként szokás fordítani.

A spiritualitás az empirikus kutatások fényében

A spiritualitás témakörében végzett kutatások többnyire a nemi különbségekre, a spiritualitás és munka kapcsolatára és a spiritualitás kulturális különbségeire irányulnak. A leggyakrabban vizsgált terület azonban a spiritualitás és a vallás kapcsolata, illetve a spiritualitás és a jól-lét összefüggése.

A nagyszámú empirikus kutatási eredmények alapján a fenti kapcsolatok nyilvánvalóak. A szoros összefonódásra utal, hogy a spiritualitás mérésére létrehozott mérőeszközök közül a legtöbb a vallásosságot is méri: pl. *Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire* (Plante és Boccaccini, 1997); *Religious Commitment Inventory* (Worthington és mtsai., 1998), *Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality* (Abeles és mtsai., 1999).

A spiritualitás, mint személyiségvonás és a jól-lét kapcsolatát számos tanulmány alátámaszthatja. A kutatások eredményei szerint pozitív kapcsolat áll fenn a spiritualitás és az élet értelmességének megítélése (Kasdan és Nezelek, 2012), az önértékelés (Winkfield, 2008; Yonker és mtsai., 2012) és az általános és pszichológiai jól-lét között (Chiarrochi és mtsai., 2007, Yonker és mtsai., 2012), valamint kimutatható, hogy a spiritualitás kedvezően hat az egészségmagatartásra (Rew és Wong, 2004). Bár nem mindig mutatkozott kapcsolat a spiritualitás és a jól-lét között (Francis és mtsai., 2003; Lewis, 2002), az ilyen eredményeket általában a módszertani korlátoknak tudták be.

A teljesség igénye nélkül, megemlíjtük a témakör néhány fontos hazai eredményét is. Magyarországon a vallásosság és az egészség kapcsolatát nagy népegészségügyi vizsgálat keretében Kopp Mária és munkacsoportja vizsgálta (Kopp és Martos, 2011). Piedmont Spirituális Transzcendencia Skáláját Tomcsányi és munkatársai (2011) adaptálták magyar nyelvre. Pikó Bettina és kutatócsoportja (2011, 2012) számos spiritualitással kapcsolatos vizsgálatot végzett Süle Ferenc pedig a spiritualitás és vallás hatásmechanizmusát, valamint terápiás aspektusait elemzi kiváló valláspatológia könyvében (Süle, 1997).

A gyermekekkel foglalkozó kutatásokkal kapcsolatban John Fishert érdemes kiemelni, aki kifejezetten a gyermekkori spiritualitás és jól-lét kapcsolatát kutatja. A gyermekkori spirituális jól-lét szinte egyetlen mérőeszköze Fisher kérdőíve a *Feeling Good, Living Life* (Fisher, 2009), melyet mi is felhasználtunk. Ezen kívül saját munkánkban két korábbi, gyermekekkel kapcsolatos kutatásra támaszkodtunk. Anne Brownson 1994-ben a gyermekeknek a természettel való kapcsolatát vizsgálta, és az általa készített kérdések egy részét bevettük kvalitatív elővizsgálatunkba. Ezen kívül hipotézisünk megalkotásakor a *Spirituality, Religiousness and*

Happiness in Children kutatásra (Holder és mtsai., 2008) támaszkodtunk, melynek során azt találták, hogy a gyermekkori spiritualitás jó előrejelzője lehet a boldogságnak.

A kutatás célja

Kutatásunk célja a gyermekkori spiritualitás átfogó vizsgálata. Választ szeretnénk találni azokra a kérdésekre, hogy a gyermekkori spiritualitásnak milyen összetevői vannak, hogyan ragadható meg, milyen érzelmekkel jár, milyen fejlődési mintázódásokat mutat, illetve milyen kapcsolatban van a gyermekkori jól-léttel és vallásossággal.

Kutatássorozatunk első lépéseként a spiritualitás és jól-lét kapcsolatát vizsgáltuk². Elsődleges céljaink a következők voltak:

- 1.) a gyermekkori spiritualitás, mint személyiségvonás mérésére alkalmas mérőeszköz összeállítása és bemérése;
- 2.) a gyermekkori jól-lét különböző aspektusainak felmérését segítő mérőeszközök hazai validálása;
- 3.) a gyermekkori spiritualitás és jól-lét kapcsolatát magyarázó átfogó kauzális modell létrehozása.

Kutatásunkban egyaránt alkalmaztunk kvalitatív és kvantitatív módszereket. A vizsgálat első lépéseként félig strukturált interjúkat készítettünk gyerekekkel, majd ezek eredményeit figyelembe véve az alábbi két hipotézist fogalmaztuk meg:

1. A spiritualitás már gyermekkorban megmutatkozó stabil eleme a személyiségnek.
2. A gyermekkori spiritualitás pozitívan hat a gyermekkori jól-létre.

Hipotéziseink igazolásához egy átfogó tesztbattériát állítottunk össze, melyet két vidéki általános iskolában vettünk fel. A kérdőívünkben a gyermekek jól-létét mértük több aspektusból, valamint önértékelésüket, pozitív és negatív affektivitásukat, kitartásukat, vallásosságukat és az iskolával és családdal kapcsolatos attitűdjeiket.

² A jelen dolgozatban a nyomomonkövetéses kutatásunk első eredményeit szemléltetjük. Mint ahogyan azt korábban jeleztük, számos módszer értékelése (pl. rajztesztek) még folyamatban van.

Kvalitatív elővizsgálat

Az életkori sajátosságok miatt fontosnak tartjuk, hogy vizsgálatunkban egyaránt alkalmazzunk kvalitatív és kvantitatív módszereket. Kutatásunk kvalitatív részét az eddigiekben félig strukturált interjúk és családrajzok felvétele képezte. A családrajzok elemzése jelenleg folyamatban van, főbb elemzési szempontjainkat az *1. melléklet* tartalmazza. Az interjúk elsődleges célja a gyermekek spirituális élményeinek feltárása volt, ami egyben a kutatásunk létjogosultságának igazolása. Ezen kívül azt is megvizsgáltuk, hogy a gyermekek értik-e a tesztbattériában található fogalmakat, a különböző skálák válaszadási lehetőségeit, illetve azt, hogy milyen szókinccsel rendelkeznek a témában. Az interjúkérdések a *2. melléklet*ben találhatók.

Vizsgálati személyek és eljárás

Tizenegy 8 és 12 év közötti gyermekkel készítettünk interjút. Közülük egy 8 éves, két 9 éves, három 10 éves, kettő 11 éves és három 12 éves volt. A felvétel előtt a szülőket részletesen tájékoztattuk az interjúkérdésekről és a kutatásról, majd írásos beleegyező nyilatkozat (*3. melléklet*) aláírásával engedélyezték a vizsgálatot.

Félig strukturált interjúkkal dolgoztunk, melyeket a kutatás kvantitatív részében tervezett mérőeszközök bizonyos részeiből állítottunk össze. A válaszokon kívül minden esetben kértünk indoklást is a gyerekektől, hogy az értelmezés módját, a fogalmi gondolkodás szintjét teszteljük. Négyfokú arcskálát alkalmaztunk a pillanatnyi illetve általános hangulat felmérésére, amit a tapasztalataink alapján minden korosztályban sikeresen értelmeztek és használtak. Példa az egyik interjúból az arcskála helyes alkalmazására: „három, mert kicsit izgulok, de vidám vagyok.”

Fontosnak tartottunk a gyerekek természettel való kapcsolatának, illetve vallással kapcsolatos véleményének felmérését, melyhez elsősorban Anne Browson 1994-ben írt „*Childrens spirituality and nature: in their words*” kutatásának kérdéseit használtuk fel. A felvétel során találtunk néhány ismeretlen, illetve nehezen értelmezhető kifejezést. Ilyenek voltak például a harmónia, Teremtő, meditálni, vallás. Ezeket az interjúk alatt közösen értelmeztük, a kutatás kvantitatív részében pedig kihagytuk őket teszt kérdéseiből

A kvantitatív részben ötfokú skálák használatát terveztük, ezért az interjú során ennek működését is felmértük. Ehhez a John Wayne Fisher „*Reaching the heart: assesing and nurturing spiritual well-being via education*” kutatásában megtalálható „Feeling Good, Living Life” kérdőívet használtuk fel, illetve a Subjective Well-Being Questionnaire (Fisher, 2008) Dél-

Afrikai gyerekekre adaptált változatát. Tapasztalataink alapján az ötfokú skálák használatát a gyerekek megértették, és adekvátan használták. A következőkben ennek igazolására néhány példát emelnénk ki:

Jobban érzem magam attól, hogy tudom, hogy Isten vigyáz rám.

„2. mert nem csak Istennek kell rám vigyázni, magamnak is és a társaimnak is.”

„5. Tudom, hogy sötétben nem vagyok egyedül és mindig megvéd.”

Megbízom másokban.

„3. mert vannak, akikben meg lehet bízni, de vannak kétszínűek is.”

Az interjúkban a lelki egészséggel kapcsolatban is tettünk fel kérdéseket, hogy megnézzük, képesek-e a gyermekek a különbséget értelmezni a testi és a lelki egészség között, ezt ugyanis a spiritualitással szorosan összefüggő fogalomnak tartjuk. Tapasztalataink szerint a második osztályosok még nem tudják jól elkülöníteni a testi és a lelki egészséget, harmadik osztálytól viszont ez nem jelentett gondot. Emiatt döntöttünk úgy, hogy a kvantitatív részben a kérdőíveket második osztályosnál idősebb gyerekekkel vesszük fel.

Példák a lelki egészséggel kapcsolatos kérdések válaszaira:

Milyen az, az ember, aki lelkiileg egészséges?

Miket szokott egy lelkiileg egészséges ember csinálni?

„Ahogyan belülről érezzük magunkat”

„Ha valakinek például meghal valakije, szomorú, de nem törik össze, nem lesz beteg. Például nekem is meghalt a cicám, de nem sírtam, csak egy kicsit.”

Az interjúk felvétele során azt tapasztaltuk, hogy számos olyan eleme volt a gyermekek által mondottaknak, melyek arra utaltak, hogy a Cloninger-féle pszichobiológiai személyiségmodell spiritualitás skálája náluk is működhet. Például igazolást találtunk a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív Transzcendencia-élmény alkálainak, a *transzcendentális azonosulás*, a *fantázia* és a *spirituális elfogadás* összetevőinek meglétére a gyerekeknél.

Mit jelent neked a természet?

„Nekem a természet a szívem fele.”

„amikor pici voltam, keresztanyum házában láttam egy zöld angyalt a hűtő tetején, azóta már tudom, hogy Raffael volt, mert anya mindig valami olyasmit mond este, hogy Raffaell zöld fénye vigyázzon rád”

Következtetések

Az interjúk igazolták, hogy a spiritualitás vizsgálata a gyermekeknél is indokolt lehet, mind a természettel való mély kapcsolatra, mind a spirituális elfogadásra találtunk példát, melyek felnőtteknél igen fontos elemei a spiritualitásnak.

Ezen kívül a lelki egészség értelmezésével kapcsolatos tapasztalataink miatt terveztük a tesztfelvételt harmadiktól hatodik osztályig a kutatás kvalitatív részében. Igazolást kaptunk arra is, hogy az arcskála és az ötfokú skálák alkalmazása nem jelent problémát ebben az életkorban.

Az interjúkból nyert eredmények alapján fontos szempontnak találtuk azt is, hogy nyomonkövetésre, illetve a tesztbatteria bővítésére legyen lehetőségünk, így a gyerekek kódszámot kaptak.

Kvantitatív kutatás

Vizsgálati személyek és az eljárás menete

A kutatásban összesen 203 gyermek (97 fiú és 106 lány) vett részt. Átlagéletkoruk 10,08 év (szórás: 1,06), a legfiatalabb 8, míg a legidősebb 13 éves. A teszteket két általános iskolában vettük fel, az iskolaigazgatók előzetes tájékoztatása és a beleegyező nyilatkozatok kitöltése után. A Tarnaméra Általános Iskolában 73 fővel négy osztályban (3. osztály 15 fő, 4. osztály 16 fő, 5. osztály 18 fő, 6. osztály 24 fő), míg a hevesi Körzeti Általános Iskolában 130 fővel 6 osztályban (két 3. osztály 34 fő, két 4. osztály 52 fő, két 5. osztály 44 fő). A tesztek kitöltése minden osztályban maximum 45 percet vett igénybe. A gyermekek titkosított kódokat írtak a saját tesztjükre, így az utánkövetés lehetősége a továbbiakban biztosított.

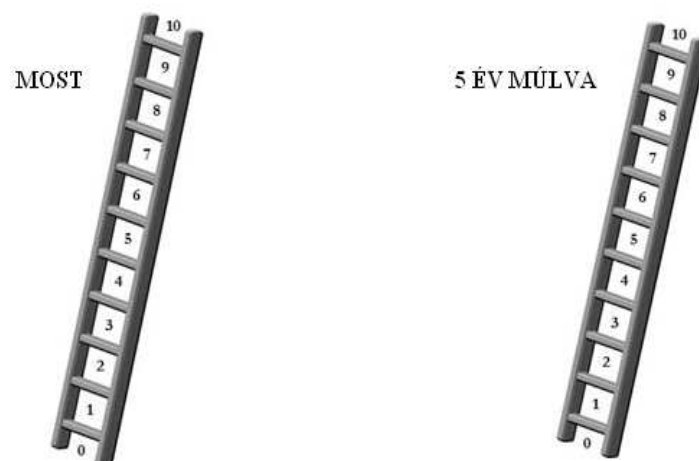
A gyermekeket osztályok szerint két csoportba osztottuk, ennek megfelelően állítottuk össze a kérdőíveket, melyek egy 3-4. osztályos, illetve egy 5-6. osztályos kérdéssorból álltak. Erre azért volt szükség, mert a 3-4. osztályosokat igyekeztünk nem túlságosan megterhelni, így ennek a korcsoportnak a kérdőíve kevesebb kérdésből állt. Ennél a korosztálynál a kérdéseket felolvastuk,

hogy a kitöltés minőségét (pl. a kérdések és a válaszlehetőségek megértését, a felmerülő kérdések tisztázását) biztosítsuk.

Mérőeszközök

A gyermek spiritualitás és jól-lét tesztcsomag kidolgozásához több meglévő kérdőívet is felhasználtunk. A kérdőívben a gyermekek egyes személyiségtényezőit, jól-létét, vallásosságukat, valamint a családdal és iskolával való kapcsolatukat mértük fel. A gyerekek jól-létét négy dimenzió mentén mértük, ezek az érzelmi, a társas, a fizikai és a spirituális jól-lét voltak. Rákérdeztünk a barátok számára, illetve felmértük a szubjektív jól-létet és az optimizmust, az állapot jellegű érzelmi jól-létet, a spirituális jól-létet, a szubjektív egészségi állapotot és az étellel való elégedettséget. A 3-4. és az 5-6. osztályban felvett teljes tesztbatteréiát a jelen dolgozat 4. és 5. melléklete szemlélteti.

Létra-teszt: A gyerekek szubjektív jól-létét és optimizmusát egy olyan teszttel mértük, mely két létra rajzából állt (1. ábra). A két létra tíz-tíz foka az élet minőségének 10 szintjét jelképezi. A gyerekeknek az egyikben a jelenlegi életük minőségét, a másikon pedig az öt év múlva feltételezett minőséget kellett bejelölniük. Tehát gyakorlatilag két tízenegyfokú skálát alkalmaztunk, viszont a létrán való elhelyezés szimbolikája a gyerekek értelmezését jelentősen elősegítette.



1. ábra A Létra-teszt

Arcskála (Face scale, Holder és mtsai., 2008): Az Arcskála egyetlen értékelésből álló hétfokú mérőeszköz, mellyel az állapot jellegű érzelmi jól-létet mértük. Az egytől hétig terjedő osztályzást nem számok képezték, hanem nagyon boldogtól a nagyon szomorúig terjedő érzelmi

arckifejezések sematizált rajzai (2. ábra) melyek a gyermekek számára nemcsak érdekesebbnek, de könnyebben használhatónak is bizonyultak a hagyományos feleletválasztós mérőeszközöknél.



2.ábra Az Arcskála

Spirituális jól-lét kérdőív (Feeling good, living life, Fisher, 2009): A Fisher által kifejlesztett 20 tételű kérdőív célja a fiatalabb gyermekeknél (5-12 éves korig) a spirituális jól-lét felmérése, melynek alapjául az 1999-es spirituális jól-lét modellje szolgál. A tételek arra világítanak rá, hogy a gyermekek kapcsolata milyen önmagukkal, a társaikkal, a természettel és Istennel, mind a négy dimenzió mentén 5-5 tétellel. A spirituális jól-lét szintjének meghatározásához összevetik a gyermekek által a spirituális jól-léthez ideálisnak tartott élményeket (feeling good) a valós élményeikkel (living life), mely a kérdőív két alapvető komponensét képezi. A teszt belső konzisztenciáját mérő Cronbach-alfa mutatók mind a négy dimenzió mentén magasak (0.71-0.84). Az item-totál korrelációk 0.66 és 0.91 közöttiek. A teszt érvényességét a Spiritual Health And Life-Orientation Measure-rel (SHALOM) végzett empirikus kutatások megerősítették. Spirituális jól-lét kérdőív fordítását a szerző, John Fisher engedélyével és útmutatásai alapján (fordítás-vissza fordítás) készítettük el.

Barátok száma: A barátok számát ötfokú skálán mértük fel, mely a nulla közeli baráttól négy vagy több barátig terjedt. Ennél a résznél a kitöltés során kihangsúlyoztuk a gyermekeknek, hogy csak a közeli barátokra gondoljanak. Ezzel a mérőeszközzel a társas jól-létet mértük fel.

Szubjektív egészségi állapot: A szubjektív egészségi állapotot ötfokú skálán mértük, melyben az 1-es érték a nagyon rosszat jelölte, míg az 5-ös a kiválót.

Élettel való elégedettség (SLSS, Huebner és mtsai, 2003): Ez a teszt a gyermekek (8-18 éves korosztály) élettel való globális elégedettségét méri 7 tételből álló skálán. A skála megbízhatósági és érvényességi mutatói a korábbi kutatások alapján magasak: Cronbach.alfa 0,70-0,80, teszt-reteszt reliabilitás $r=0,76$.

Pozitív és negatív affektivitás (PANAS-C, Positive and Negative Affect Scale for Children PANAS-C. Laurent és mtsai., 2009): Az érzelmi jól-lét felmérésére a Watson és munkatársai (1988) által kidolgozott Pozitív és Negatív Affektivitás Skálák Laurent által átdolgozott gyermek változatát használtuk. A módszer 5 negatív és 5 pozitív személyiségjellemzőt tartalmaz, melyet a gyerekeknek egy ötfokozatú skálán kell önmagukra vonatkozóan értékelniük. Az értékelés alapját több időintervallum is képezheti, mi azt kértük a gyerekekről, hogy aszerint jelöljenek, hogy általában hogyan érzik magukat. A mérőeszköz különböző skáláinak megbízhatóságát becsülő Cronbach-alfa mutatók a korábbi kutatási eredmények alapján 0,83 és 0,93 között ingadoznak (Chan és mtsai., 2012).

Önértékelés (RSE, Rosenberg, 1965): A Rosenberg-féle Önértékelés Skála 10 tételből áll, melyet eredetileg serdülők önértékelésének, illetve önelfogadásának mérésére fejlesztettek ki. A válaszadók négyfokú skálán értékelik a tételeket, így a pontszámok 10 és 40 között lehetnek, ahol a magasabb pontszám, magasabb önértékelést és önelfogadást jelöl.

Kitartás (JTCI, Cloninger és mtsai., 2001):

A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív két dimenzióból (temperamentum, karakter) és összesen hét alskálából áll. A temperamentum dimenzióból a kitartás alskálát emeltük be a kérdőívünkbe. A kitartás eredetileg a jutalomfüggőség második alfaktora volt, később a faktoranalitikus vizsgálatok eredményeként vált önálló dimenzióvá. A kitartás általánosabb érvényű, és a személyiség összes dimenziójára, illetve a személyiségfejlődés teljes folyamatára hat valószínűleg. A 3-4. osztályos kérdőívben a kitartásra vonatkozó tételek nem szerepeltek, ez a kérdőív rövidebb volt, hogy kevésbé terhelje le a fiatalabb gyerekeket.

Spiritualitás (TCI és JTCI, Cloninger és mtsai., 2001): A spiritualitáson belül öt alskálával dolgoztunk, amelyek a gyermekkori spiritualitás összetevőinek tekinthetők. Ezeket a Cloninger által kidolgozott Temperamentum és Karakter Kérdőívből, illetve ennek gyerek változatából válogattuk össze. A felnőtt változat használatánál ügyeltünk arra, hogy az állításokat a gyerekek számára érthetően átfogalmazzuk. Alskáláink a következők voltak: *belefeledkezés, transzperszonális azonosulás, spirituális elfogadás, fantázia, spiritualitás*. A két változatot annak érdekében vontuk össze, hogy a gyerek mintán alkalmazható átfogó spiritualitás mérőeszközt hozzunk létre.

Iskolai légkör (HBSC, 2010): Az iskolai légkör mérése során több területet is érintettünk. Felmértük az iskola iránti attitűdöt, iskolai terhelés mértékét, valamint azt, hogy hogyan vélekednek tanáraikról és az osztályközösségről a tanulók. Emellett rákérdeztünk a gyerekek tanulmányi eredményeire is.

Családi kohézió (HBSC, 2010): A családi kohézió felmérésébe olyan tételeket emeltünk be, amelyek arra vonatkoztak, hogy a gyermek kikkel él együtt és a szülőkkel milyen a viszonyuk. A családon belüli kommunikáció minőségét és az anyai és apai szeretetet/törődést is mértük.

Vallás: A vallással kapcsolatban mindössze három kérdésben tértünk ki. Az istenhit a templomba járási szokások illetve az imádkozás gyakoriságának kapcsolatait vizsgáltuk.

Családrajzok

A fentiekben bemutatott mérőeszközökön kívül 98 gyerekkel családrajzokat is felvettünk. A felvételhez a Hulse-féle családrajz instrukciót alkalmaztuk (Hulse, 1951). A téma jeles szakértőjének, Dr. Vass Zoltánnak az útmutatásai alapján dolgoztuk ki a szempontjainkat (1. melléklet). A rajzok elemzése jelenleg folyik.

Adatelemzés

Mivel a kutatás során számos mérőeszköz első hazai alkalmazására került sor, és abban sem lehettünk biztosak, hogy a felnőttek körében kipróbált mérőeszközök gyerekenél is ugyanolyan jól működnek, így a felhasznált önjellemző módszereink pszichometriai tulajdonságait részletesen is megvizsgáltuk. Valamennyi skála esetében kiszámítottuk a tételek belső konzisztenciáját becsülő Cronbach-alfa mutatókat, valamint az egyes tételek megbízhatóságát jelző ún. tétel-maradék korrelációkat*. A Cronbach-alfa mutatók esetében általában a kutatási gyakorlatban széles körben elfogadott 0,70-es kritériumot alkalmaztuk, néhány kevés számú tételt tartalmazó mérőeszköznél azonban elfogadtuk az alacsonyabb, 0,50 fölötti értéket. Az egyes tételek item-maradék korrelációinál a 0,20-as korrelációt tekintettük kritériumnak (Nunnally és

* Egy adott tétel korrelációja a skála többi tételéből – a maradékokból – képzett összpontszámmal.

Bernstein, 1994; Rózsa és mtsai., 2006.). A mérőeszközök konstruktum és kritérium validitását pedig más mérőeszközökkel történő, illetve csoportok közötti összehasonlítással vizsgáltuk.

A kutatásban alkalmazott skálák leíró statisztikáinak ismertetéséhez átlagokat, szórásokat, illetve néhány esetben klaszter-analízist végeztünk. A skálák közötti kapcsolatok meghatározásához Pearson-korrelációkat használtunk. Ezen kívül faktorelemzést végeztünk az eredményeken. Az elemzéshez a SPSS 20 programot használtuk.

A kutatásunkban szereplő változók oksági kapcsolatrendszerét strukturális egyenletekkel történő modellezéssel (Structural Equation Modeling: SEM) vizsgáltuk (Byrne, 1994; Hoyle és Smith, 1994; Crowley és Fan, 1997). A modellezés – más többváltozós statisztikai eljárásokkal összehasonlítva – a változók közötti teoretikus kapcsolatok megerősítő elemzésére szolgál így lehetőséget biztosít arra, hogy teoretikus modellünk érvényességét az empirikus adatok felhasználásával teszteljük. Az adatok és a teoretikus modell egybeesésének mértékét ún. illeszkedési mutatókkal jellemezhetjük (Cole, 1987; Tanaka, 1993; Anderson és Gerbing, 1984; Marsh és mtsai., 1988; Bentler, 1990). Általánosan elfogadott és ajánlott, hogy a modell illeszkedésének jóságát több kritérium alapján ítéljük meg. Az egyik leggyakrabban használt illeszkedési mutató a χ^2 próba mértéke, amelyet akkor tekinthetünk elfogadhatónak, ha a szabadságfokhoz viszonyított értéke alacsony (kisebb, mint a szabadságfok kétszerese) és nem szignifikáns ($p > 0,05$). Ez a mutató nagy elemszámú minta esetén kevésbé informatív. Tanulmányunkban χ^2 mutató mellett az alábbi illeszkedési mutatót vettünk figyelembe, a CFI-t (Comparative Fit Index) és az RMSEA-t (Root Mean Square Error of Approximation). A CFI a hipotetikus modell relatív illeszkedését fejezi ki az alapmodellhez képest. Ha a CFI értéke nagyobb, mint 0,90, akkor azt mondhatjuk, hogy az adatok jól illeszkednek a teoretikus modellhez (Cole, 1987; Anderson és Gerbing, 1984; Marsh és mtsai., 1988; Bentler, 1990). A modellelemzést az Amos 6.0 programcsomaggal végeztük (Arbuckle, 1997; Byrne, 2001).

Eredmények

A mérőeszközök pszichometriai jellemzői és leíró statisztikái

Elsőként a mérőeszközök megbízhatóságát, a skálákat alkotó tételek belső konzisztenciáit becsülő Cronbach-alfa mutatókat vizsgáltuk meg. A mutatók valamennyi skála esetében megfelelőek, a kevés tételszám esetén alkalmazott 0,50-ös és a több tételnél alkalmazott 0,70-es kritériumnak megfelelnek (1. táblázat).

A megbízhatóságára irányuló tétel-maradék korrelációk vizsgálata során azt találtuk, hogy az egész kérdőívben mindössze két tétel korrelációja nem haladta meg a 0,20-es kritériumot. Az egyik a *Pozitív Affektivitás Skála „eleven”* személyiségjellemzője, amit a gyerekek közül feltehetően néhányan nem értettek, a másik pedig az Iskolai Légkör skála *„Aggódok az iskolai feladatok miatt”* tétele. Erről a tételről pedig bebizonyosodott, hogy inkább az egyéni szorongás mértékét tárja fel, mintsem az általános iskolai klímát, mint a skála többi tétele.

Fontosnak tartjuk megemlíteni, hogy a mérőeszközök közül a Fisher-féle *Spirituális Jól-lét Kérdőív*, az *Élettel Való Elégedettség Skála* és a *Pozitív és Negatív Affektivitás Skála* gyerek változata ez alkalommal lett először felhasználva magyar gyermek mintán, és mindhárom mérőeszköz megbízhatónak bizonyult. Külön kiemelendő, hogy az általunk két mérőeszközből összerakott gyermekkori *Spiritualitás Vonás Kérdőív* is jól működött: Cronbach-alfa 0,85. Mindez azt is megerősíti, hogy a felnőtt spiritualitás mérésére szánt kérdések gyermek nyelvre történő átfogalmazása alkalmas a fiatalok vonás spiritualitásának becslésére. A viszonylag alacsony vizsgálati elemszámunk miatt a tételeken végzett faktorelemzést egyelőre nem végeztük el.

Az alkalmazott skáláink konstruktum validitását a módszerek egymás közötti korrelációja segítségével vizsgáltuk. Bár a jelen dolgozatban az összefüggéseknek csak egy részét szemléltetjük, ennek ellenére összességében azt találtuk, hogy a korrelációk az elvárásainknak, a szakirodalomban közölt eredmények szerint alakult.

A spiritualitás vonás mérésére összeállított mérőeszköz jó pszichometriai tulajdonsága azért is fontos, mert igazolja első hipotézisünket, miszerint a gyerekeknél megtalálható a spiritualitás személyiségvonás, és mérhető is.

Skálák	Tételek száma	Cronbach-alfa	Fiúk		Lányok		Kétmintás t-próba p értéke
			Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	
Pozitív Affektivitás Skála (PANAS-C)	5	0,56	20,54	2,746	20,08	2,693	0,229
Negatív Affektivitás Skála (PANAS-C)	5	0,67	9,68	3,315	11,03	3,206	0,004
Élettel való elégedettség	7	0,79	26,76	5,392	26,25	5,263	0,498
Személyes spirituális jól-lét (FGLL)	4	0,67	18,38	1,764	18,03	1,905	0,173
Társas spirituális jól-lét (FGLL)	4	0,77	18,84	2,034	18,83	1,710	0,985
Természeti spirituális jól-lét (FGLL)	4	0,65	15,13	2,988	16,06	2,468	0,017
Transzcendens spirituális jól-lét (FGLL)	4	0,93	14,76	4,849	16,48	3,818	0,005
Önértékelés	4	0,56	15,02	3,007	14,42	2,636	0,128
Iskolai légkör	7	0,64	22,92	4,515	23,67	4,114	0,216
Családi kohézió	5	0,67	20,93	3,574	21,11	3,034	0,690
Spiritualitás-vonás (TCI-JTCI)	23	0,85	75,29	14,196	78,85	14,531	0,079

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

1. táblázat A kutatásban alkalmazott mérőeszközök leíró statisztikái és a megbízhatóságukat becsülő Cronbach-alfa mutatók (a nemek között nem találtunk szignifikáns különbséget)

A jól-léttel kapcsolatos eredmények

Az általános jól-létet négy szempont szerint vizsgáltuk, arra törekedtünk, hogy mérőeszközünk a gyerekek társas, fizikai, érzelmi és spirituális jól-létét egyaránt mérje. A *társas jól-lét* feltárásához megkérdeztük a gyerekektől, hogy kikkel laknak egy családban és hány közeli barátjuk van, illetve felvettük velük a 2010-es magyar „*Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása*” kutatás családi kohéziót felmérő skáláját. Eredményeink szerint a gyermekek 86,2 %-a él együtt mindkét szülőjével, 13,3% csak az egyikükkel. 78,8%-uknak van testvére (2. táblázat). A gyermekek 94%-a jelölte be azt, hogy egynél több közeli barátja van és csak ketten, azaz a vizsgálati minta 1%-a nyilatkozott úgy, hogy egyetlen barátja sincs. A családi kohézió skála adatain végzett csoportosítás nyomán egy alacsony, egy közepes és egy magas családi kohézióval bíró csoportot különítettünk el. A gyermekek fele (51,23%) a közepes, a másik fele (46,8%) a magas csoportba került, és mindössze 4 gyermeknél találtunk alacsony családi kohéziót. Az iskolai légkört szintén a társas jól-lét összetevőjének tekintettük, és az adatokon szintén egyszerű csoportosítást végeztünk. A gyermekeknek 54,68%-a az iskolai légkör minőségét közepesen megítélők csoportjába lett besorolva, 42,86% a magasra és mindössze 2,86% az alacsonyra értékelők csoportjába került. Az eredmények összességében tehát arra utalnak, hogy a gyermekek társas jól-léte jónak mondható.

A családi kohézió és az iskolai légkör kapcsolatát más jellemzőkkel korrelációs elemzések alkalmazásával vizsgáltuk. A kapcsolati mutatók szemléltetésénél a kutatás szempontjából lényeges célváltozókat emeltük ki, s ezek kapcsolatát értelmezzük (3. táblázat és 4. táblázat). A családi kohézió a legerősebb kapcsolatot az étellel való elégedettséggel ($r=0,517$, $p<0,000$) és az iskolai légkörrel ($r=0,477$ $p<0,000$) mutatta, ami kézenfekvő eredménynek tűnik. Emellett viszonylag szoros kapcsolatban volt az önértékeléssel ($r=0,418$ $p<0,000$) és gyengén a jelenlegi jól élet értékével ($r=0,304$ $p<0,000$) és az Arcskálával ($0,284$ $p<0,284$) is korrelált. Az iskolai légkör megítélése a családi kohézió mellett az étellel való elégedettséggel ($r=0,509$, $p<0,000$), az önértékeléssel ($r=0,448$, $p<0,000$) és a kitartással ($r=0,417$, $p<0,000$) korrelált magasan. Feltételezhetjük, hogy a gyermekek annál jobban érzik magukat, minél jobban tudnak teljesíteni, ami megmagyarázhatja a kitartással való kapcsolatot. Emellett az, hogy az iskola társas környezet, az önértékeléssel való összefüggést is megvilágíthatja. Összességében kijelenthetjük a családi kohézió és az iskolai légkör megítélése között kapcsolat van, valamint hogy mindkét változó hatással van az étellel való elégedettségre.

Családi környezet	Gyakoriság	Százalékérték
Anya	5	2,5
Apa	1	0,5
Anya, apa	25	12,3
Anya, testvér	5	2,5
Anya, nagyszülő	2	1,0
Anya, egyéb	1	0,5
Apa, testvér	1	0,5
Testvér, nagyszülő	1	0,5
Anya, apa és testvér	122	60,1
Anya, apa és nagyszülő	8	3,9
Anya, testvér, nagyszülő	3	1,5
Anya, testvér és egyéb	6	3,0
Anya, nagyszülő és egyéb	1	0,5
Anya, apa, testvér és nagyszülő	16	7,9
Anya, apa, testvér és egyéb	4	2,0
Anya, testvér, nagyszülő és egyéb	2	1,0
Összesen	203	100,0

2.táblázat A gyerekekkel együtt élők leíró statisztikái

	Jelenlegi életminőség	Előrebecsült életminőség	Arcskála	Iskolai légkör	Önértékelés	Spiritualitás	Élettel való elégedettség
Családi kohézió	0,30**	0,22**	0,28**	0,48**	0,42**	0,21**	0,52**

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

3.táblázat A családi kohézió korrelációi más skálákkal

	Jelenlegi életminőség	Előrebecsült életminőség	Arcskála	Családi kohézió	Önértékelés	Spiritualitás	Élettel való elégedettség	Kitartás
Iskolai légkör	0,34**	0,24**	0,32**	0,48**	0,45**	0,37**	0,51**	0,42**

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

4.táblázat A iskolai légkör korrelációi más skálákkal

A fizikai jól-létet egy egyszerű kérdéssel mértük, ami az általános egészségi állapotra vonatkozott. Ez a mérőeszköz több szempontból is gyengének bizonyult, egyrészt a válaszok száma nem szórt, szinte mindenki jó és kiváló egészségről nyilatkozott, másrészt gyakorlatilag semmivel nem korrelált (5.. táblázat). Minimális kapcsolatot mutatott a jelenlegi ($r=0,221$, $p<0,002$) és előrebecsült jó élet minőségével ($r=0,254$, $p<0,000$), azaz a Létra-teszt értékeivel, valamint az önértékeléssel ($r=0,199$, $p<0,005$), de egyik sem számottevő. A mérőeszköz gyengeségének oka az egészségi állapot nem megfelelő értelmezése lehet.

	Jelenlegi életminőség (Létra 1)	Előrebecsült életminőség (Létra2)	Arcskála	Élettel való elégedettség	Pozitív affektivitás	Negatív affektivitás	Kitartás	Spiritualitás	Önértékelés
Egészségi állapot	0,22**	0,25**	0,13	0,09	0,12	-0,07	-0,05	0,18**	0,20**

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

5. táblázat Az egészségi állapot korrelációi más skálákkal

Az érzelmi jól-létet a Pozitív és Negatív Affektivitás Skálákkal, illetve az Arcskálával mértük. A skáláknak az egymással, illetve a többi releváns eredménnyel való együttjárását a 6. táblázat tartalmazza. A pozitív affektivitás az arcskálával ($r=0,391$, $p<0,000$), az iskolai légkörrel ($r=0,380$, $p<0,000$), az önértékeléssel ($r=0,366$, $p<0,000$) és az élettel való elégedettséggel ($r=0,340$, $p<0,000$) mutatta a legerősebb kapcsolatot, és az arcskála szintén közepesen erősen járt együtt az iskolai légkörrel ($r=0,316$, $p<0,000$). Az egymással mutatott korreláció a két mérőeszköz érvényességét dicséri, hiszen feltételezhetjük, hogy az általános érzelmi állapot és a pozitív érzelmek megléte szoros kapcsolatban vannak. Az két mérőeszköz validitásának jelzője az is, hogy a negatív affektivitással vagy egyáltalán nem mutatnak együttjárást vagy nagyon alacsony negatív együttjárást találunk ($r=-0,161$, $p=0,022$). Érdekesség lehet, hogy a spiritualitás az érzelmi jól-létnek csak a negatív affektivitás skálájával járt együtt szignifikánsan ($r=0,337$, $p<0,000$), ráadásul a kapcsolat pozitív. Ez azt jelenti, hogy a spiritualitás vonás összefüggésben lehet a negatív érzelmi állapotok meglétével. Az eredmények arra utalnak, hogy az érzelmi jól-lét igen erős kapcsolatban van az iskolai légkörrel és fontos eleme az élettel való elégedettségnek.

	<i>Pozitív affektivitás</i>	<i>Negatív affektivitás</i>	<i>Arcskála</i>	<i>Élettel való elégedettség</i>	<i>Önértékelés</i>	<i>Iskolai légkör</i>	<i>Családi kohézió</i>	<i>Spiritualitás</i>
Pozitív affektivitás		-0,04	0,39**	0,34**	0,37**	0,38**	0,27**	0,16*
Negatív affektivitás			-0,16*	-0,17*	-0,20**	0,01	-0,12	0,34**
Arcskála				0,34**	0,26**	0,32**	0,28**	0,05

$p^{**}<0,01$; $p^{*}<0,05$.

6. táblázat Az érzelmi jól-lét korrelációi más skálákkal

A gyerekek spirituális jól-létét a Fisher-féle Spirituális Jól-lét Kérdőívvel mértük. A kérdőív a spirituális jól-lét személyes (PERS), társas (COM), természeti (ENV) és transzcendentális (TRA) aspektusát egyaránt megragadja. A négy alskálának az egymással és a többi lényeges változóval való korrelációit a 7. táblázat szemlélteti. A mérőeszköz érvényességét mutatja, hogy az alskálák egymással együttjárnak. Érdekesség, hogy a személyes és a társas spirituális jól-lét egyaránt az iskolai légkörrel, a családi kohézióval és az élettel való elégedettséggel, és a pozitív affektivitással mutatnak kapcsolatot, míg a természeti és transzcendentális dimenzió ezekkel nem igazán jár együtt, de erősen korrelálnak a spiritualitással, mint vonással. Tehát a spiritualitáshoz a természeti és a transzcendentális, míg a jól-léhez a személyes és társas alskála áll közelebb.

	PERS	COM	ENV	TRA	Pozitív affektivitás	Élettel való elégedettség	Önértékelés	Iskolai légkör	Családi kohézió	Templomba járás gyakorisága	Ima gyakorisága	Spiritualitás- vonás
PERS		0,74**	0,41**	0,25**	0,37**	0,38**	0,35**	0,45**	0,40**	-0,20**	-0,05	0,242**
COM			0,45**	0,36**	0,35**	0,39**	0,29**	0,51**	0,45**	-0,06	0,02	0,270**
ENV				0,43**	0,18*	0,10	0,04	0,35**	0,26**	-0,06	0,09	0,463**
TRA					0,17*	0,09	0,23**	0,35**	0,25**	0,31**	0,49**	0,528**

7. táblázat A spirituális jól-lét korrelációi más skálákkal

(PERS=Személyes spirituális jól lét; COM=Társas spirituális jól-lét; ENV=Természeti spirituális jól-lét; TRA=Transzcendentális spirituális jól-lét)

A gyermekek önmaguk által megítélt általános jól-létét, a szubjektív jól létet a Létra-tesztel és az Élettel Való Elégedettség Skálával Mértük. A két létrából álló tesztel arról kaptunk számszerű adatokat, hogy a gyermekek jelenleg milyennek tartják életük minőségét, illetve mit gondolnak arról, hogy öt év múlva mennyire lesz jó az életük. A korrelációs számítások eredményét a 8. táblázat tartalmazza. Mindkét érték jelentős mértékben együtt jár az Élettel való elégedettséggel ($r=0,442$ és $r=0,344$, $p<0,000$), és a családi kohézióval és iskolai légkörrel is mutatnak kapcsolatot. Az Élettel való Elégedettség Skála pedig a szubjektív jól-lét legjobb mérőeszközének bizonyult, egyszerre mutat igen erős kapcsolatot az iskolai légkörrel ($r=0,509$, $p<0,000$), a családi kohézióval ($r=0,517$, $p<0,000$), és az arcskálával ($r=0,342$, $p<0,000$), valamint a spirituális jól-lét személyes ($r=0,379$, $p<0,000$) és társas ($r=0,388$, $p<0,000$) dimenziójával is együtt jár. Azaz egyszerre ragadja meg a társas, az érzelmi és a spirituális jól-létet, ami igen jelentős eredmény.

A létra teszt eredményein végzett gyakoriságok számításánál azt az érdekességet vettük észre, hogy a gyermekeknek mindössze a 31,5%-a feltételezte, hogy öt év múlva ugyanolyan minőségű lesz az élete, mint jelenleg. Jóval nagyobb volt azoknak a száma, akik úgy gondolták, hogy jobb életet fognak élni, ezt a kérdezettek 48,3%-a jelölte be. Sajnálatos módon a gyermekek 20,2%-a úgy gondolja, hogy rosszabb lesz az életük öt év múlva (9. táblázat). Az eredmények alapján arra jutottunk, hogy az eredmények az egyik legjellemzőbb spirituális érzésnek, a reménynek az átélésére vagy a hiányára utalhatnak. Ezidáig a Létra-tesztet csak a jelenlegi szubjektív életminőség felmérésére használták, de a második rajzzal kiegészítve véleményünk szerint a remény mérésének megbízható mérőeszköze lehet gyermekeknél.

	<i>Jelenlegi életminőség (Létra 1)</i>	<i>Előrebecsült életminőség (Létra 2)</i>	<i>Élettel való elégedettség</i>	<i>Családi kohézió</i>	<i>Iskolai légkör</i>	<i>Arcskála</i>	<i>PERS</i>	<i>COM</i>	<i>ENV</i>	<i>TRA</i>
Jelenlegi életminőség (Létra 1)		0,52**	0,44**	0,30**	0,34**	0,32**	0,26**	0,26**	0,20**	0,10
Előrebecsült életminőség (Létra 2)			0,34**	0,22**	0,24**	0,15*	0,22**	0,24**	0,02	0,11
Élettel való elégedettség				0,52**	0,51**	0,34**	0,38**	0,39**	0,10	0,09

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

8. táblázat A Létra-teszt és az Élettel Való elégedettség Skála Korrelációi

	<i>A jelenleginél magasabb előrebecsült életminőség</i>	<i>A jelenlegivel egyenlő előrebecsült életminőség</i>	<i>A jelenleginél alacsonyabb előrebecsült életminőség</i>
Fő	98	64	41
Százalékérték	48,3	31,5	20,2

9. táblázat A Létra-teszt gyakorisági eloszlása

A személyiségvonásokkal kapcsolatos eredmények

Kérdőívünkben három személyiségvonást mértünk meg a gyermekeknél. Ezek az önértékelés, a kitartás és a spiritualitás voltak. Az önértékelést a Rosenberg-féle Önértékelés Skálával, a kitartást és a spiritualitást pedig Robert Cloninger Temperamentum és Karakter Kérdőív gyermek és felnőtt változatának skáláival mértük. A három vonásnak más releváns változókkal való együttjárását a 10. táblázat tartalmazza. Az önértékelés elsősorban az élettel való elégedettséggel ($r=0,444$, $p<0,000$) valamint a családi kohézióval ($r=0,418$, $p<0,000$) és az iskolai légkörrel ($r=0,448$, $p<0,000$) mutat kapcsolatot. A kitartásnak és az iskolai légkörnek a kapcsolatát a fentiekben már elemeztünk. Az adatok szerint a kitartás az ima gyakoriságával ($r=0,367$, $p<0,001$) és a spiritualitással ($r=0,0346$, $p<0,001$) is együttjárást mutat. Feltételezhetjük, hogy az ima és a spiritualitás hatnak a kitartásra, és nem fordítva.

Ami különösen érdekes számunkra, az a spiritualitás vonásnak más változókkal való együttjárása. A spiritualitás érdekes módon csak az ima gyakoriságával mutat kapcsolatot ($r=0,315$, $p<0,000$), a templomba járás gyakoriságával nem. Ez azért lehet, mert a templomba járás gyermekkorban olyasmiről, amiről gyakran a szülők döntenek, illetve a hittanórák által előírt

kötelezettség lehet, de az, hogy valaki imádkozik-e, minden életkorban saját döntése. Ez azt jelenti, hogy a spiritualitás és a vallás között gyermekeknél is kimutatható kapcsolat, de ez elsősorban nem a vallásgyakorlásban, sokkal inkább a felsőbbrendű erőbe vetett hitben nyilvánul meg.

Fontos kiemelni, hogy a spiritualitás az étellel való elégedettséggel, valamint a társas és az érzelmi jól lét mutatóival minimális vagy semmilyen kapcsolatot nem mutat. Ez alapján második hipotézisünk gyakorlatilag megcáfолható lenne. Megfigyelhető viszont egy érdekesség, ami igen erősen ellentmond a spiritualitásról szóló tudományos ismereteinknek. A spiritualitást pozitív személyiségvonásként szokás értelmezni, de közepesen erős, szignifikáns kapcsolatot kaptunk a negatív affektivitás és a spiritualitás között ($r=0,337$, $p<0,000$), ami arra utal, hogy a spiritualitás valamilyen módon hozzájárulhat a negatív érzelmek keletkezéséhez. Ezen kívül látható, hogy a spiritualitás a spirituális jól-létnek csak a természeti és transzcendentális alskálájával korrelál magasan ($r=0,463$ és $r=0,528$, $p<0,000$), a másik két skála inkább a jól-léttel mutatott kapcsolatot. Mivel több nem várt, meglepő együttjárást tapasztaltunk az elemzések során, az adatokat faktoranalízissel elemeztük.

Önértékelés	Kitartás	Spiritualitás	Élettel való elégedettség	Családi kohézió	Negatív affektivitás	PERS	COM	ENV	TRA	Templom	Ima
Önértékelés	0,22*	0,10	0,44**	0,42**	-0,20**	0,35**	0,29**	0,04	0,23**	0,07	0,12
Kitartás		0,35**	0,17	0,09	-0,15	0,11	0,17	0,09	0,13	0,21	0,37**
Spiritualitás			0,03	0,21**	0,34**	0,24**	0,27**	0,46**	0,53**	0,07	0,32**

$p^{**}<0,01$; $p^{*}<0,05$.

10. táblázat Személyiségvonások együttjárásai más változókkal

A változók redukciójának eredménye

Mivel a vizsgálatunkban több olyan konstruktumot is alkalmaztunk, aminek tartalma akár elméleti, akár gyakorlati megfontolások alapján nehezen megkülönböztethető (pl. az általános és speciális jól-létet mérő konstruktumok), így faktorelemzés segítségével a konstruktumaink kapcsolatrendszerét vizsgáltuk meg. Az általunk alkalmazott módszerek milyen hipotetikus dimenzióba rendeződnek, az általunk megragadott jellemzők milyen átfogóbb dimenzióra redukálhatók.

Faktorelemzéssel három faktort sikerült azonosítanunk (11. táblázat). Az első faktorhoz többnyire azok a változók tartoztak, melyeket a társas, az érzelmi, a spirituális és a fizikai jól-lét mutatóinak tekintettünk, valamint az önértékelés, mint személyiségvonás. A legerősebb faktorsúlyú változó (0,73) az élettől való elégedettség, ami már a korrelációs elemzések alapján is a kiváló jól-lét mutatójának bizonyult. Az első faktort tehát egy globális *jól-lét* dimenzióként értelmeztük. Ezt dimenziót – a további faktorelemzések segítségével – már nem tudtuk további alfaktorokra bontani.

Meglepő módon a spirituális jól-lét természeti és transzcendentális alszálája nem erre, hanem a második faktorra súlyozódik. A második faktor legerősebb változója a spiritualitás vonás (0,70), és ide kerültek a jól-lét helyett a spirituális jól-lét természeti és transzcendens dimenziói, valamint a negatív affektivitás. Ezt a faktort *spiritualitásnak* címkéztük.

A harmadik faktorra az ima és a templomba járás gyakorisága került, amit a *vallás* dimenzióként értelmeztünk.

A faktoranalízis igazolta, hogy az általunk a jól-lét mérésére használt módszerek valóban egyetlen, egységes dolgot mérnek, ami jól-létként értelmezhető. Azt is láthatjuk, hogy a spiritualitás, a vallás és a jól-lét három egymástól elkülönült dimenziót alkot, sem a spiritualitás nem eleme a jól-létnek, sem a vallás a spiritualitásnak. Ezen kívül bizonyítást nyert, hogy a spirituális jól-létnek csak a természeti és transzcendentális alfaktora kapcsolódik szorosan a spiritualitáshoz, és, hogy a negatív affektivitás a spiritualitással erősen összefügg. Az eredmények alapján az a feltevés fogalmazódott meg bennünk, hogy a spiritualitás és a jól-lét közötti korreláció hiánya a negatív affektivitással mutatott kapcsolatnak köszönhető, ami miatt a pozitív hatások kimutathatatlaná válnak. Felállítottunk és teszteltünk egy átfogó oksági modellt, amely alkalmas arra, hogy az egyszerű együttjárások helyett az ok-okozati kapcsolatokra világítson rá.

	Faktor		
	I.	II.	III.
Élettel való elégedettség	0,73		
Iskolai légkör	0,61	0,38	
Önértékelés	0,60		
Családi kohézió	0,59		
Spirituális jól-lét személyes alszkálája	0,57	0,40	-0,31
Spirituális jól-lét társas alszkálája	0,57	0,47	
Jelenlegi életminőség (Létra 1)	0,56		
Arcskála	0,51		
Előrebecsült életminőség (Létra 2)	0,50		
Pozitív affektivitás	0,46		
Közei barátok száma			
Szubjektív egészségi állapot			
Spiritualitás vonás		0,70	
Spirituális jól-lét természeti alszkálája		0,67	0,38
Spirituális jól lét transzcendens alszkálája		0,61	
Negatív affektivitás			
Imádkozás gyakorisága			0,72
Templomba járás gyakorisága			0,63

11. táblázat A faktorelemzés eredménye

(PFA, Varimax forgatás, csak a 0,30-nál nagyobb faktorsúlyokat szemléltetjük)

Az átfogó spiritualitás és jól-lét modell

Eredményeink alapján fontosnak tartottuk, hogy a modell a spiritualitás, a jól-lét, illetve a spirituális jól-lét közötti kapcsolatok pontosítására alkalmas legyen. Két kimeneti változót hoztunk létre, a jól-létet és a spirituális jól-létet. A jól-létet a korrelációs elemzések és a faktoranalízis eredményeire támaszkodva az élettel való elégedettségéből, valamint az életminőséget és az általános érzelmi állapotot mérő Létra-tesztből és Arcskálából állítottuk elő. Ez megfelel Ed Diener szubjektív jól-lét meghatározásának, aki szerint a három központi összetevő a pozitív érzelmek megléte, a negatív érzelmek hiánya és az élettel való elégedettség.

Másik kimeneti változónkat, a spirituális jól-létet a spirituális jól-lét természeti és transzcendens dimenziója adta. A személyes és a társas spirituális jól-létet kihagytuk a kimeneti változóból, mert azok a spiritualitással a korrelációk és a faktorelemzés alapján nem mutattak erős kapcsolatot.

Bemeneti változónk a kor volt, ami eredményeink szerint szinte valamennyi változónkra gyakorolt valamilyen enyhe hatást. Moderátor változóink pedig a spiritualitás vonás és a negatív affektivitást emeltük be.

Végző modellünk igen érdekes magyarázattal szolgál a spiritualitás és a jól-lét kapcsolatára. A spiritualitás három úton képes befolyásolni a jól-létet. Ezek közvetlen hatása elenyésző, viszont a két másik hatásmechanizmus igen érdekes.

A spiritualitás közvetlenül növelheti a negatív affektivitást, és a negatív érzelmi állapotok csökkentik a gyermek szubjektív jól létét. A spiritualitás és a negatív affektivitás közötti oksági hatás (standardizált béta) mértéke 0,34-es, a negatív affektivitás és a jól-lét közötti hatása pedig - 0,29-es.

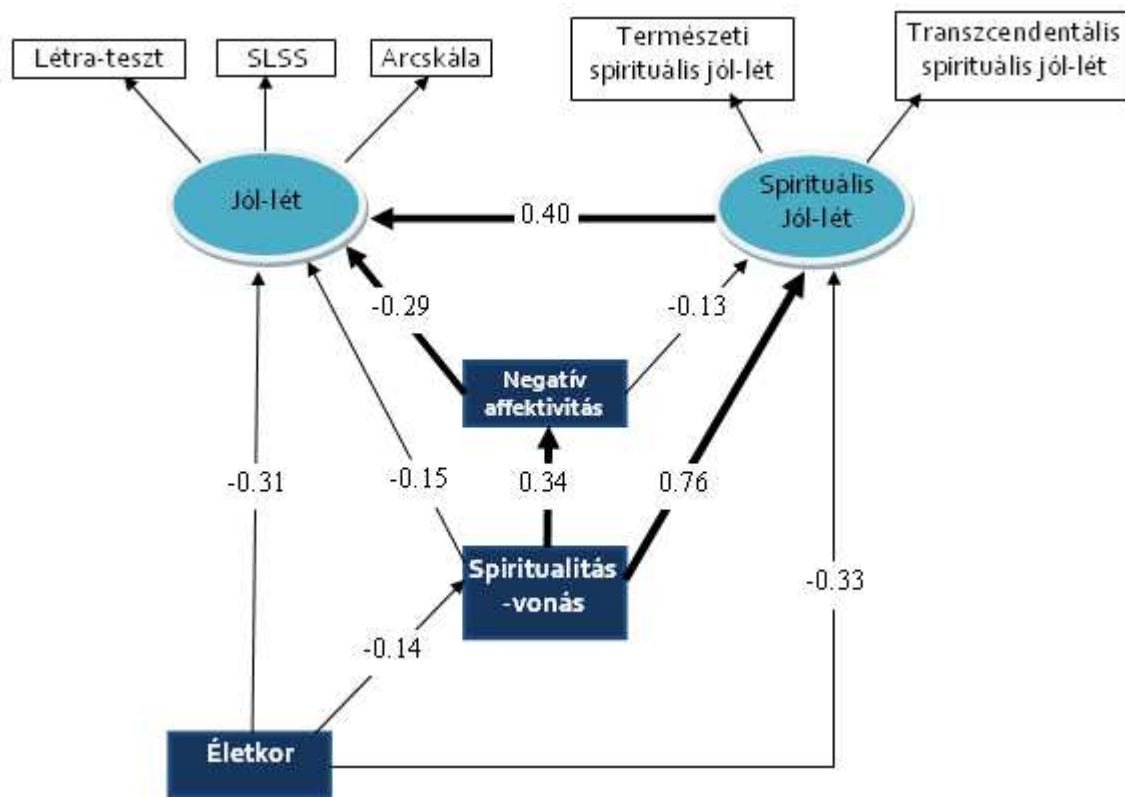
Amikor a másik hatásmechanizmus érvényesül, a spiritualitás a spirituális jól-létre gyakorol hatást, a spirituális jól-lét pedig növeli a jól-létet. A spiritualitás és a spirituális jól-lét közti kapcsolat igen erős (0,76), és a spirituális jól-létnek a jól-létre gyakorolt hatása is jelentős (0,40). A modell illeszkedési mutatói kiválóak, ami a modell érvényességét dicséri (CFI=0,958, RMSEA=0,066).

A kétféle hatásmechanizmus mindennapi tapasztalataink alapján is értelmezhető. A spiritualitáshoz hozzátartozik a spirituális elfogadás, a fantázia és a transzperszonális identifikáció, amiket a gyermek nem feltétlenül él meg pozitívan. Egy felsőbbrendű erő nem csak biztonságérzetet és megnyugvást jelenthet, hanem félelmet, szorongást is eredményezhet. Ez természetesen a felnőtteknél is igaz, de véleményünk szerint a gyerekeknél, akik sokkal materiálisabban, fizikai valójában képzelik el a természetfelettit, különösen erős hatással bírhat. A gyerekek sokszor félnek az ismeretlentől, a nem létező dolgoktól. Itt talán az alapvető biztonságérzetet, a biztonságos kötődést is kiemelhetnénk, mint további általánosabb fogalom.

A másik hatásmechanizmus a pozitív pszichológia alapvető feltételezéseinek megfelelő, azaz arról beszélhetünk, hogy a spiritualitás növeli a gyermek természettel kapcsolatos és transzcendentális jól-létét, és ez van hatással általános jól-létére. Ebben az esetben a természettel való közvetlen kapcsolat, valamint az emberfelettibe vetett hit és bizalom kellemes érzéseket eredményez. Ennek a hatásmechanizmusnak az eredménye az a sok kitalált figura, akik létezésében a gyermekek feltétel nélkül hisznek, és igen pozitív érzéseket táplálnak irántuk.

Úgy gondoljuk, a gyermeki spiritualitásnak ez a kettős értelmezése további kutatást érdemel. Fontos lehet például annak tudományos igazolása, hogy a gyermekkori és felnőttkori spiritualitás egyik nagy különbsége abban áll, hogy a természetfeletti megragadása mennyire materiális a

különböző életkorokban. Úgy gondoljuk, hogy a legtöbb felnőtt spiritualitása jóval absztraktabb, mint a legtöbb gyermeké. Ennek tudományos igazolása elősegítené a gyermekkori spiritualitás jobb megértését és jobb mérőeszközök létrehozásának lehetőségét nyújtaná.



Illeszkedési mutatók:
CFI=0,958, RMSEA=0,066

3. ábra A spiritualitás és jól-lét modell

Összefoglalás

A kutatás során tehát egyértelműen igazoltuk első hipotézisünket, hiszen bizonyítékot találtunk arra, hogy a spiritualitás egy gyermekkorban is mérhető személyiségvonás, aminek a mérésére egy igen megbízható mérőeszközt is sikerült létrehoznunk.

A második hipotézis nem igazolódott tökéletesen, ugyanis a spiritualitás és a jól-lét között nem egyértelmű pozitív kapcsolatot mutattunk ki. Átfogó oksági modellünk viszont feltárt két hatásmechanizmust a spiritualitás és a jól lét között, melyek közül az egyik a negatív, a másik a pozitív befolyást magyarázza. A korrelációs elemzések ezeket a hatásokat azért nem tudták feltárni, mert a két tényező feltehetően kioltotta egymás hatását.

Ezen kívül fontos eredménynek tartjuk a Fisher-féle *Spirituális Jól-lét Kérdőív*, az *Élettel Való Elégedettség Skála* és a *Pozitív és Negatív Affektivitás Skála* gyermek változatának magyarra adaptálását, hiszen ezek a mérőeszközök a továbbiakban hasznosnak bizonyulhatnak más kutatók számára, új kutatásokat inspirálhatnak. Ugyanezen okból jelentős eredmény a gyermekkori Spiritualitás Vonás Kérdőív és a remény mérésére alkalmas Létra-teszt kipróbálása.

A kutatás folytatásában pontosítani szeretnénk spiritualitás és jól-lét kapcsolatát. Továbbra is fontos számunkra a kvalitatív és kvantitatív módszerek párhuzamos alkalmazása. Rövidtávú céljaink között pedig a családrajzok elemzése és az eredmények értelmezése, valamint egy gyermekek körében elvégzendő tartalomelemzés elkészítése szerepel. A tartalomelemzésben gyermekek fogalmazásait fogjuk elemezni, további spiritualitás tényezők (például a már említett materialitás) után kutatva. Lehetőségünk van utánkövetésre, így bővíthetjük a gyermekek jellemzéseit (pl. tanári jellemzések, társjellemzések), illetve nyomonkövethetjük fejlődési mintázataikat. Hosszú távon célunk egy gyermekkorban is használható vallást mérő kérdőív kifejlesztése, illetve a Schwartz-féle Értékek Kérdőív gyermekekre adaptálása, valamint a spiritualitásnak a vallással való kapcsolata, és a spiritualitás, mint érték vizsgálata gyermekkorban. Valamint tervezzük a minta bővítését további iskolák bevonásával.

Irodalom

- Abeles, R. Ellison, C., George, L., Idler, E., Krause, N., Levin, J., Ory, M., Pargament, K., Powell, L., Underwood, L., Williams, D. (1999) Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for Use in Health Research.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., Leary, M. R. (2012) Self-compassion and well-being among older Adults. *Self & Identity*, 11 (4), 428-453.
- Amenga-Etego, R. M. (2012) Gender and christian spirituality in Africa: A ghanainan perspective. *Black Theology: An International Journal*, 10 (1), 8-27.
- Babbie, E. (2008) *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata*. Budapest: Balassi kiadó
- Benkő A. (2003). A valláspszichológiától a vallásosság pszichológiájáig. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 58(1), 19–49.
- Benson, P. L., Roehlkepartain, E. C., & Rude, S. P. (2003). Spiritual development in childhood and adolescence: Toward a field of inquiry. *Applied Developmental Science*, 7(3), 205–213.

- Beresford, B. (2012) Working on well-being: Researchers' experiences of a participative approach to understanding the subjective well-being of disabled young people. *Children & Society*. 26 (3), 234-240.
- Brownson, M. A. (1994) Children's spirituality and nature: In their words. (Doktori disszertáció) *The Union Institue*.
- Burns, R. A., Anstey, K. J., Windsor, T. D. (2011) Subjective well-being mediates the effects of resilience and mastery on depression and anxiety in a large community sample of young and middle-aged adults. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 45 (3), 240-248.
- Butkovic, A., Brkovic, I., Bratko, D. (2012) Predicting well-Being from personality in adolescents and older adults. *Journal of Happiness Studies*, 13 (3) 455-467.
- Ciarrocchi, J.W., Piedmont, R.L., Williams, J.E.G. (2003). Love thy neighbor: Spirituality and personality as predictors of prosocial behavior in men and women. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 14, 61-76.
- Ciarrocchi, J. W., Piedmont, R.L., & Williams, J.E.G. (2002). *Image of God and personality as predictors of spirituality in men and women*. Research in the Social Scientific Study of Religion, 13, 55-73.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50, 975-990.
- Crawford, E., Wright, M. O., & Masten, A. S. (2006). Resilience and spirituality in youth. In E. C. Roehlkepartain, P. E. Ebsteyne, L. Wagener, & P. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence* (pp. 355–370). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Csikszentmihályi M, Csikszentmihalyi, I. S. (2012) *Élni jó! Tanulmányok a pozitív pszichológiáról*. Budapest: Akadémiai Kiadó
- Dy-Liacco, G. S., Kennedy, M. C., Parker, D. J., Piedmont, R. L. (2005) *Spiritual transcendence as an unmediated casual predictor of psychological growth and worldwide among filipinos*
- Franz, C., Panizzon, M., Eaves, L., Thompson, W., Lyons, M., Jacobson, K., Tsuang, M., Glatt, S., Kremen, W. (2012) Genetic and environmental multidimensionality of well- and Ill-Being in middle aged twin men. *Behavior Genetics*, 42 (4), 579-591.
- Fisher, J. W. (2009) *Reaching the heart: assesing & nurturing spiritual well-being via education*. (Doktori disszertáció) University of Ballarat, Australia.

- Good, M., & Willoughby, T. (2006). The role of spirituality versus religiosity in adolescent psychosocial adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 41–55.
- Good, M., & Willoughby, T. (2008). Adolescence as a sensitive period for spiritual development. *Child Development Perspectives*, 2(1), 32–37.
- Hasnain, N., Ansari, S. A., Samantray, S. (2011) Spirituality and happiness as correlates of well-being in religious women. *European Journal of Social Science*, 20 (3), 431-442.
- Holder, M. D., Coleman, B., Wallace, J. M. (2008) Spirituality, religiousness, and happiness in children. Aged 8–12 Years. *Springer Science Business Media B.V.*
- Joshanloo, M. (2011) Investigation of the contribution of spirituality and religiousness to hedonic and eudaimonic well-being in Iranian young adults. *Journal of Happiness Studies*, 12 (6), 915-930.
- Kashdan, T. B., Nezlek, J. B. (2012) Whether, When, and How Is Spirituality Related to Well-Being? Moving beyond single occasion questionnaires to understanding daily process. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 38 (11), 1523-1535.
- Kasser, T. Aspiration Index Letöltve: 2013. január 7. <http://faculty.knox.edu/tkasser/aspirations.html>
- Kinderman, P., Schwannauer, M., Pontin, E., Tai, S. (2011) The Development and validation of a general measure of well-being: the BBC well-being scale. *Quality of Life Research*, 20 (7), 1035-1042.
- Kobau, R. Sniezek, J., Zack, M., M.; Lucas, R., E.; Burns, A. (2010) Well-being assessment: An Evaluation of well-being scales for public health and population estimates of well-being among US adults. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 2 (3), 272-299.
- Kopp, M., Martos, T. (2011) A társadalmi összjóllét jelentősége és vizsgálatának lehetőségei a mai magyar társadalomban I. Életminőség, gazdasági fejlődés és a Nemzeti Összjólléti Index. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 12 (3).
- King, J., James E., Holmes, O. (2012) Spirituality, recruiting, and total wellness: Overcoming challenges to organizational attraction. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 9 (3), 237-253.
- Lopez, S. J., Snyder, C.R. (EDS.). (2003) *Positive psychological assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC: American Psychological Association
- Leung A. S. M., Cheung Y. H., Liu X., (2011) The relations between life domain satisfaction and subjective well-being", *Journal of Managerial Psychology*, 9 (2) 155 – 169.

- Manning, L. K. (2012) Spirituality as a Lived Experience: Exploring the essence of spirituality for women in late Life. *International Journal of Aging and Human Development*, 75 (2) 95-113.
- McClendon, A. (2012) Defining the role of the Bible in spirituality: "Three degrees of spirituality" in american culture. *Journal of Spiritual Formation & Soul Care*, 5 (2), 207-225.
- McMahan, E., Estes, D. (2012) Age-Related differences in lay conceptions of well-being and experienced well-being. *Journal of Happiness Studies*, 13 (1), 79-101.
- Meezenbroek, E., Garssen, B., Berg, M., Dierendonck, D., Visser, A., Schaufeli, W. (2012) Measuring spirituality as a universal human experience: A Review of spirituality questionnaires. *Journal of Religion & Health*, 51 (2), 336-354.
- Ozmete, E. (2011) Subjective Well-being: A Research on live satisfaction as cognitive component of subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 3 (4), 55-61.
- Peterson, C, Seligman, M. E. P. (2004): *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press
- Piedmont, R. L. (2001) Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model. letöltve: 2012.01.07.
<http://www.thefreelibrary.com/Spiritual+Transcendence+and+the+Scientific+Study+of+Spirituality.-a073579309>
- Piedmont, R. L. (2005). Cross-cultural generalizability of the Spiritual Transcendence Scale to the Philippines: Spirituality as a human universal
- Pikó B., Kovács E. és Kriston P. (2011). Spiritualitás – vallás – egészség: Fiatalok mentális egészsége a spirituális jóllét mutatóinak tükrében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 12(3), 261–276.
- Pikó, B., Kovács, E., Kriston, P. (2011) Sokszínű vallásosság és spiritualitás ifjúkorban: A vallásos hittől a lelki egészségig. *Társadalomkutatás*, 29 (4)
- Pikó, B. , Kovács, E., Kriston, P. (2012) Spiritualitás, vallásosság és az alkoholfogyasztás összefüggései középiskolások körében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67 (4)
- Rew E., Wong Y. J. (2006) A systematic review of associations among religiosity/spirituality and adolescent health attitudes and behaviors. *Journal of Adolescents Health*, 38 (4), 433-442.

- Rosmarin, D. H., Auerbach, R. P., Bigda-Peyton, J. S., Björgvinsson, T., Levensky, P. G. (2011) Integrating spirituality into cognitive behavioral therapy in an acute psychiatric setting: A Pilot Study. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25 (4) 287-303.
- Rowold, J. (2011) Effects of spiritual well-being on subsequent happiness, psychological well-being, and stress. *Journal of Religion & Health*, 50 (4) 940-963.
- Rózsa S., Nagybányai Nagy O., Oláh A (2006) A pszichológiai mérés alapjai. Letöltve: 2009. 02. 16. <http://mek.niif.hu/05500/05536/05536.pdf>
- Rózsa, S., Kő, N., Komlósi, A., Somogyi, E., Dezső, L., Kállai, J., Osváth, A., Bánki, M. Cs. (2004). A személyiség pszichobiológiai modellje: A Temperamentum és Karakter Kérdívvel szerzett hazai tapasztalatok. *Pszichológia*, 3, 283–304.
- Ruthig, J. C., Trisko, J., Stewart, T. L. (2012) The Impact of spouse's health and well-being on own well-being: A Dyadic study of older married couples. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 31 (5), 508-519.
- Salter-Jones, E. (2012) Promoting the emotional well-being of teaching staff in secondary schools. *Educational & Child Psychology*, 29, (4) 18-31.
- Seligman, M. E. P. (2008) *Autentikus életöröm: A Teljes élet titka*. Budapest: Laurus Kiadó
- Süle, F. (1997) *Valláspatológia*. Animula Kiadó, Budapest
- Szokolszky, Á. (2004) *Kutatómunka a pszichológiában*. Budapest: Osiris kiadó
- Tomcsányi, T., Martos, T. Ittész, A., Horváth-Szabó, K., Szabó, T., Nagy, J. (2011). A Spirituális Transzcendencia Skála hazai alkalmazása: elmélet, pszichometriai jellemzők, kutatási eredmények és rövidített változat. *Pszichológia*, 31(3), 165-192.
- Walker, D. F., Hathaway W. L., (2012) *Spiritual Interventions in Child and Adolescent Psychotherapy*.
- Yonker, J. E., Schnabelrauch, C., DeHaan, L. G. (2012). The relationship between spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults: A meta-analytic review. *Journal of Adolescence*, 35, 299-314.

MELLÉKLETEK

- 1. melléklet: Családrajzok elemzési szempontjai**
- 2. melléklet: Az interjú**
- 3. melléklet: Szülői beleegyező nyilatkozat**
- 4. melléklet: 3-4. osztályos tesztbattéria**
- 5. melléklet: 5-6. osztályos tesztbattéria**

1. melléklet: Családrajzok elemzési szempontjai

A családrajzok (FD, KFD) kiértékelő kérdőíve

(c) 2007 Dr. Vass Zoltán

Vizsgálatvezető neve:

Vizsgálat dátuma:

Figyelem: Ha valamelyik kérdésre egyik szempont sem alkalmazható, akkor X-et jelölünk. Egyes kérdéseknél több lehetőség is megjelölhető.

1. Az öt legfontosabb, egészsleges jellemző
 - a. Az öt jellemző felsorolva
2. Színvonal
 - a. Életkornak megfelelő színvonal
 - b. Életkorban elvártnál fejletlenebb színvonal
 - c. Vegyes színvonalú figurák
3. Kompozíció
 - a. Széteső, zavaros kompozíció
 - b. Kiegyensúlyozott, harmonikus kompozíció
4. Érzelmi-hangulati tónus
 - a. Meleg, vidám, játékos
 - b. Hideg, üres
 - c. Kusza, zavaros
 - d. Agresszív, fenyegető
 - e. Szorongó, félnék
 - f. Egyéb:
5. Fényforrás jelenléte
 - a. A rajzon Nap jelenik meg
 - b. Lámpa, villanygő
 - c. Egyéb világító eszköz
 - d. Nincs fényforrás
6. A családtagok elhelyezkedése
 - a. Az első hely a gyermeké
 - b. Az első két hely a szülőké
 - c. Az első hely valamelyik testvére
 - d. Utoljára rajzolja magát, de nem ő a legfiatalabb a családban
 - e. Az alakok a lapon össze-vissza jelennek meg
 - f. Két szülő közé rajzolt saját alak
 - g. Apával képez diádot
 - h. Anyával képez diádot
 - i. A testvér közelebb van az anyához, mint a rajzoló
 - j. A testvér közelebb van az apához, mint a rajzoló
 - k. A szülők diádot képeznek, a gyermek izolálódik
 - l. Saját alak elkülönítése, az összes többi családtag érintkezik
 - m. Saját alak a lap szélére szorul
7. A lap kihasználtsága
 - a. Egyenletes, szokványos

- b. Kis területre zsúfolódik össze a család
 - c. Túl nagyok a figurák vagy kilógnak a lapról
- 8. A lap hány százalékát fedi le a teljes rajz?
 - a. 10x10 négyzetre osztva a teljes lapot, a betöltött négyzetek száma (helyezz átlátszó fóliát a lapra)
- 9. Figurák közötti távolság
 - a. Szorosan érintkező alakok
 - b. Egymást kisebb-nagyobb részben fedő alakok
 - c. Kartávolságon belül lévő, de nem érintkező alakok
 - d. Kartávolságon kívül lévő alakok
 - e. A gyermek távol van mindenkitől
- 10. Felnőtt alakok jellemzői
 - a. Fenygető, negatív érzelmi-hangulati tónusú, felnőtt alakok
 - b. Szülő(k) a gyermeknek háttal helyezkednek el
 - c. Szülők egymással szemben helyezkednek el
- 11. Saját alak jellemzői
 - a. Összezsugorított saját alak
 - b. Túlméretezett saját alak
 - c. Állatszerű (kezdetleges) saját alak
 - d. Saját alak arctalan, de legalább az egyik szülőnek van arca
 - e. Áthúzás, átfirkálás, satírozás, sűrűn árnyékolt figurák
 - f. Saját alak feje vagy teste oldalról látszik
 - g. Saját alak elfordul a családtól
 - h. Saját alak elforgatása vízszintesen (pl. fekszik)
 - i. Saját alak lejjebb vagy feljebb ábrázolt a többinél
- 12. Kihagyások
 - a. Anya kihagyása
 - b. Apa kihagyása
 - c. Valamelyik testvér kihagyása
 - d. Saját alak kihagyása
 - e. Más jelentős személy kihagyása, megnevezve:
- 13. Befejezetlen alakok
 - a. Anya befejezetlen
 - b. Apa befejezetlen
 - c. Valamelyik testvér befejezetlen
 - d. Saját alak befejezetlen
 - e. Más jelentős személy befejezetlen, megnevezve:
- 14. Azonosulások (ruha színe, díszítése, emblémák, testalak, arcforma, cselekvés stb)
 - a. A gyermek az anyával azonosul
 - b. A gyermek az apával azonosul
 - c. A gyermek testvérral azonosul
 - d. Testvér azonosul az anyával, nem a gyermek
 - e. Testvér azonosul az apával, nem a gyermek
- 15. Javítások, radirozás, elrontások: személy (több lehetőség is megjelölhető)
 - a. Anya javított
 - b. Apa javított
 - c. Valamelyik testvér javított
 - d. Saját alak javított
 - e. Más jelentős személy javított, megnevezve:
- 16. Javítások, radirozás, elrontások: elnevezés (több lehetőség is megjelölhető)
 - a. Anya neve javított

- b. Apa neve javított
 - c. Valamelyik testvér neve javított
 - d. Saját alak neve javított
 - e. Más jelentős személy neve javított, megnevezve:
17. Javítások, radirozás, elrontások: a változás módja
- a. Az elrontott alakot újrarajzolja
 - b. Az elrontott alakot kihagyja, nem rajzolja újra
 - c. Az elrontott alakot többször rontotta el
18. Anya cselekvése
- a. Az anya a gyermekkel foglalkozik vagy együtt tevékenykednek
 - b. Az anya a gyermek felé fordul (de nincs közös cselekvés)
 - c. Az anya főz
 - d. Az anya takarít
 - e. Az anya virágot locsol
 - f. Az anya sportol, biciklizik
 - g. Egyéb, szövegesen megjelölve.....
19. Apa cselekvése
- a. Az apa a gyermekkel foglalkozik vagy együtt tevékenykednek
 - b. Az apa a gyermek felé fordul (de nincs közös cselekvés)
 - c. Az apa dolgozik vagy autót vezet
 - d. Magas aktivitási szintű (futás, sportolás) apa
 - e. Az apa valamit vág (pl. fűnyírás, favágás)
 - f. Egyéb, szövegesen megjelölve.....
20. A gyermek cselekvése
- a. A gyermek egyedül játszik
 - b. A gyermek az anyával játszik
 - c. A gyermek az apával játszik
 - d. A gyermek testvérral játszik
 - e. A gyermek másokkal (pl. barátaival) játszik
 - f. A gyermek olvas
 - g. A gyermek egyedül labdázik
 - h. Mások játszanak, de a gyermek nem
 - i. Nem megállapítható, hogy mit csinál a gyermek
 - j. A gyermek egyéb cselekvést végez:
21. Speciális jelzések és konfliktusindikátorok
- a. Arctalan alakok
 - b. Negatív érzelmeket (düh, szomorúság stb) kifejező arc saját alakon
 - c. Negatív érzelmeket (düh, szomorúság stb) kifejező arc más személyen
 - d. Aláhúzott alakok, legalább két vonallal
 - e. Kompartmentalizáció (tudatos határoló vonal a lap teljes hosszán)
 - f. Enkapszuláció (egy vagy több alak körbehatárolása)
 - g. Minden családtag külön tevékenykedik
 - h. A gyermek saját világába merül, a családdal foglalkozás helyett. Meg kell jelölni, hogy mit csinál:
 - i. Az anya negatívan megkülönböztetett: vonalvezetés, rajzi színvonal, negatív cselekvés, negatív érzelmi-hangulati tónus. Le kell írni, miben más.....
 - j. A saját alak negatívan megkülönböztetett: vonalvezetés, rajzi színvonal, negatív cselekvés, negatív érzelmi-hangulati tónus. Le kell írni, miben más.....
 - k. Fizikai akadály a gyermek és az anya között (le kell írni, mi az)
 - l. Fizikai akadály a gyermek és az apa között (le kell írni, mi az)
 - m. Családtagok helyett a ház, a környezet vagy más a legfontosabb

- n. Szexuális jelzések (nemi szerv)
 - o. Dőlő figurák
 - p. Valamely családtag esszenciális része lemarad (pl. az anya egyik lába). Le kell írni, kinek mely testrésze:
 - q. Egyéb konfliktusjelzés:
22. A Nap hat pszichodiagnosztikai típusa (ha van a rajzon)
- a. nagy, meleg, barátságos nap
 - b. meleget nem árasztó (hideg, dühös) nap
 - c. sematikus, gondatlan nap
 - d. diszharmonikus nap
 - e. napfelkelte
 - f. naplemente
23. A Nap arca (ha van a rajzon)
- a. Arca van a Napnak és a gyermeknek is
 - b. A gyermeknek van arca, a Napnak nincs
 - c. A Napnak van arca, a gyermeknek nincs
 - d. Egyiknek sincs arca
24. Kire süt a Nap (ha van a rajzon)
- a. Gyermekre
 - b. Anyára
 - c. Apára
 - d. Testvérrel
 - e. Egyéb személyre
 - f. Nem megállapítható

2. melléklet: Az interjú

Néhány kérdés először is rólad:

Fiú Lány

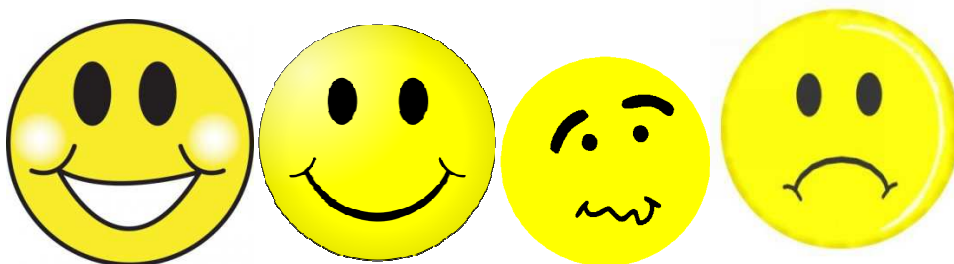
Hány éves vagy?

Hányadik osztályba jársz?

A következő kérdések arra vonatkoznak, hogy mikor, hol, hogyan érzed magad.

(Ezekre a kérdésekre (ahol ott van az 1-4) kinyomtatott hangulatjelek segítségével válaszol bemelegítésképpen)

Hogy érzed magad most?



(1-4)

Mit jelent neked ez az arc?

Hogy érzed magad általában? (1-4)

Mit jelent neked ez az arc?

Hogy érzed magad az iskolában? (1-4)

Mit jelent neked ez az arc?

Miért érzed így magad az iskolában?

Most lenne néhány kérdésem a szabadban töltött idődről.

Hol szeretsz jobban lenni: kint a szabadban vagy bent a lakásban?

Miért?

Mi a különbség a kettő között?

Hogy érzed magad a szabadban?

Mit szeretsz kint csinálni?(sétálni, kirándulni,stb)

Hogyan mesélnéd el valakinek, aki még sohasem volt kint a szabadban, hogy ez milyen érzés?

Másabb érzés kint az udvarotokon a szabadban lenni, mint egy kirándulás/túra/nyaralás során?

Miért?

Miben más?

Mit jelent neked a természet?

Jobban érzed magad a szabadban? Energikusabbnak/egészségesebbnek érzed magad?

A következőkben a lelki egészségről fogunk beszélgetni.

Tudod mit jelent a „lelki egészség” kifejezés?

Milyen az az ember, aki lelkiileg egészséges?

Miket szokott ez az ember csinálni?

Fontos a lelki egészség egy ember életében?

Vallásos egy ilyen ember?

Te vallásos vagy?

Melyik ez a vallás?

Mennyire tartod magad lelkiileg egészségesnek? (1-4)

Mennyire hat a lelki egészségedre a(z)...

- séta
- saját magam fejlesztése
- pihenés
- család
- ima
- természet
- zene
- sport
- boldognak lenni
- meditálni
- másoknak segíteni
- templomba járni
- barátok
- Biblia
- tanácsot adni
- pap

Milyen gyakran jársz templomba?

- Soha
- Csak ha nagyon muszáj
- Évente egyszer-kétszer
- Havonta egyszer
- Hetente
- Naponta

Milyen gyakran imádkozol/fohászkodsz?

- Soha
- Csak ha nagyon muszáj
- Évente egyszer-kétszer
- Havonta egyszer
- Hetente
- Naponta

Mennyire fontos a vallás az életedben?

Mennyire fontos a lelki egészség a te életedben?

Mit ajánlanál más embereknek, akik nem olyan boldogok, nem érzik magukat olyan jól, mit csináljanak, hogy lelkiileg egészségesebbek legyenek?

Most lesz néhány állítás, amelyekről azt kell eldöntened, hogy mennyire fontosak neked, mennyire jellemzőek rád.

1-5-ig kell értékelned az állításokat.

Nincsenek jó vagy rossz válaszok! Azt szeretnénk tudni, te mit gondolsz/érzel ezekkel kapcsolatban.

1 = nagyon kicsit 2 = kicsit 3 = mérsékelten 4 = nagyon 5 = teljes mértékben.

Szeretem a többi embert.

Úgy érzem, kapcsolat van köztem és a természet között.

Megbízom másokban.

Úgy érzem, harmóniában élek a környezetemmel.

Van önbizalmam.

A Teremtő szeretete

Érezni a természet csodáját, varázslatosságát

Örömet lelteni az életben

Megbocsátás másoknak

Kapcsolat a természettel

Jobban érzem magam attól, hogy tudom, hogy a családom szeret

Jobban érzem magam attól, ha az emberek úgy gondolják, jó/ügyes vagyok.

Jobban érzem magam attól, hogy időt tölthetek együtt a családommal.

Jobban érzem magam attól, Tudod, hogy Isten vigyáz rám.

Jobban érzem magam attól, ha sétálok egyet a (parkban) szabadban.

Végezetül:

Hogy érezted magad a beszélgetés közben? (1-4)

Hogy érzed magad most, hogy végeztünk?

Van valamilyen kérdésed?

Volt valami, amit nem értettél?

Szeretnél máskor is ilyen tesztet csinálni?

3. melléklet: Szülői beleegyező nyilatkozat

NYILATKOZAT

Alulírott, hozzájárulok, hogy gyermekem az ELTE pszichológia szakos diákjai által tervezett kutatásban 200. hó napján részt vegyen.

Kijelentem, hogy a kutatás céljáról és jellegéről annak megkezdése előtt kielégítő tájékoztatást kaptam.

A vizsgálatokhoz való hozzájárulásomért anyagi ellenszolgáltatást nem kaptam, és nem kérek.

Tudomásul veszem, hogy a gyermekem azonosítására alkalmas személyi adatokat a kutatás vezetője bizalmasan kezeli, azokba a vizsgálat lebonyolításában és feldolgozásában részt vevő személyeken kívül másoknak nem enged betekintést. Hozzájárulok, hogy a vizsgálat során a gyermekemről felvett, személye azonosítására nem alkalmas adatok más kutatók számára is hozzáférhetőek legyenek.

Fenntartom a jogot arra, hogy a vizsgálat során gyermekem annak folytatásától bármikor elállhasson. Ilyen esetben a róla addig felvett adatokat törölni kell.

Kijelentem, hogy gyermekem idegrendszeri betegségben nem szenved, izgató vagy nyugtató szereket, illetve más gyógyszert folyamatosan nem szed.

Tudomásul veszem, hogy a vizsgálati adatok kutatási, és nem diagnosztikai célokat szolgálnak, ilyen jellegű szakvéleményre a vizsgálatok elvégzését követően igényt nem tartok.

Kijelentem, hogy a vizsgálatról, annak céljáról, és egyéb tudomásomra jutott információkról más személyeknek tájékoztatást nem adok, és arra törekszem, hogy lehetőleg gyermekem se adjon.

Tarnaméra, 20 hó nap

.....
szülő (gondviselő) aláírása

4. melléklet: 3-4. osztályos tesztbatteria

Kedves Tanulók!

Az alábbi kérdésekkel azt szeretnénk megtudni, hogy milyenek vagytok, mit gondoltok az iskoláról és saját magatokról. Szeretnénk, ha őszintén válaszolnátok a kérdésekre. A válaszaitokat titkosan kezeljük, az iskolából senki sem nézheti meg. Ez a kérdőív nem dolgozat, itt nincsenek jó vagy rossz válaszok. A lényeg, hogy őszintén, a saját véleményeteket írjátok le. A válaszaidat a kérdés után található vonalra írhatod, vagy a különböző válaszlehetőségek előtt található négyzetben jelölheted.

Ha például lány vagy, akkor a lány válasz előtt négyzetet jelölöd be a következőképpen:

☐ fiú ☐ lány



1. Hány éves vagy? ____ (Írd a vonalra az életkorod!)

2. Nemed (jelöld be a megfelelőt): ☐ fiú ☐ lány

3. Milyen volt a tanulmányi átlagod az elmúlt év végén? ☐ rossz ☐ közepes ☐ jó ☐ kiváló

4. Kikkel élsz együtt (többet is bejelölhetsz): ☐ anya ☐ apa ☐ testvér ☐ nagyszülő

Ha van még olyan személy, akivel együtt élsz, de fent nem szerepelt, írd ide ki az: _____

5. Jelenleg hány közeli barátod van?

☐ Egy sincs ☐ Egy ☐ Kettő ☐ Három ☐ Négy vagy több

6. Az alábbiakban két létrát látsz. Tegyük fel, hogy a létrák legmagasabb foka (10. fok) a lehetséges legjobb életet jelenti, a legalsó foka (0. fok) pedig a lehető legrosszabbat. Kérjük, karikázd be az első létránál annak a létrafoknak a számát, ahol Te most állsz, a másikon pedig azt, hogy hol fogsz majd állni 5 év múlva?

MOST



5 ÉV MÚLVA



7. Az
kifejezi

alábbiakban olyan arcokat látsz,
különböző érzelmeket fejeznek ki.
karikázd be azt az arcot, amelyik
azt hogyan érzed magad általában.

amelyek
Kérjük,
leginkább



8. Ahhoz, hogy jól érezzük magunkat, számos dolog szükséges. Van például olyan gyerek, aki a TV-nézés közben érzi magát jól, van olyan, aki a barátaival. Kérjük, jelöld be, hogy te mennyire érzed jól magad az alábbi tevékenységektől és gondolatoktól.

Ha például úgy érzed, hogy a szabadban való sétálástól sokkal jobban érzed magad, akkor válaszd a legmosolygósabb arcot. Ha jól érzed magad a sétálástól, de nem nagyon, akkor válaszd a következő arcot,

ami még mosolyog, de nem annyira, mint a legelső arc. Ha például a sétálástól egyáltalán nem szoktad jobban érezni magad, akkor, akkor válaszd az utolsó arcot, ami nem fejez ki örömet. Természetesen az öt arcból bármelyiket választhatod, ami a lehető legjobban leírja azt, hogy az adott tevékenységektől mennyire érzed jól magad.

Mennyivel érzed magad jobban attól, hogy ha ...

sétálsz egyet a szabadban	    
nézed a holdat és a csillagokat	    
tudod, Isten a barátod	    
tudod, hogy a családod szeret	    
jókedved van	    
mások úgy gondolják, ügyes vagy	    
szereted a családodat	    
érzed, hogy a családodhoz tartozol	    
azt gondolod, hogy az élet jó	    
együtt vagy a családdal	    
imádkozol vagy Istennel beszélgetsz	    
tudod, hogy Isten vigyáz rád	    
kint lehetsz az udvaron	    
nézed a napkeltét vagy naplementét	    
tudod, hogy az emberek szeretnek	    
gondolsz Istenre	    

9. Hiszel Istenben? ☐ *Igen* ☐ *Nem* ☐ *Nem tudom*

10. Milyen gyakran jársz templomba?

- ☐ *Soha*
- ☐ *Csak ha nagyon muszáj*
- ☐ *Évente egyszer-kétszer*
- ☐ *Havonta egyszer*
- ☐ *Hetente*
- ☐ *Naponta*

11. Milyen gyakran imádkozol?

- ☐Soha
- ☐Csak ha nagyon muszáj
- ☐Évente egyszer-kétszer
- ☐Havonta egyszer
- ☐Hetente
- ☐Naponta

Kérjük, osztályozd a saját egészségi állapotodat! /karikázd be /

1. nagyon rossz; 2. rossz; 3. közepes; 4. jó; 5. kiváló

12. Az alábbiakban található szavak különböző érzéseket és érzelmeket írnak le. Kérjük, hogy jelöld be mennyire igazak rád az egyes állítások általában!

Az alábbi öt válaszlehetőség közül választhatsz (a megfelelőt karikázd be):

Nagyon Igaz: **I**

Igaz: **i**

Igaz is, nem is: **i-n**

Nem igaz: **n**

Nagyon nem igaz: **N**

jókedvű	I	i	i-n	n	N
félénk	I	i	i-n	n	N
eleven	I	i	i-n	n	N
boldogtalan	I	i	i-n	n	N
rémült	I	i	i-n	n	N
büszke	I	i	i-n	n	N
vidám	I	i	i-n	n	N
összezavarodott	I	i	i-n	n	N
szomorú	I	i	i-n	n	N
boldog	I	i	i-n	n	N

12. Minden ember különböző. Az élet számos területén eltérünk egymástól. Mást szeretünk csinálni és különböző dolgok fontosak számunkra. A következőkben az élet számos területéről lesznek állítások. Azt kell eldöntened, hogy ezek mennyire jellemzőek rád. Most ismét az előzőekben használt válaszlehetőségek közül választhatsz.

Nagyon Igaz: **I**

Igaz: **i**

Igaz is, nem is: **i-n**

Nem igaz: **n**

Nagyon nem igaz: **N**

Szeretem az iskolát	I	i	i-n	n	N
Élénk a fantáziám	I	i	i-n	n	N
Gyakran gondolkodom az életről, az élet végéről, angyalokról	I	i	i-n	n	N
Mindenem megvan, amit szeretnék	I	i	i-n	n	N
Szeretem utánozni kedvenc mese- és könyv szereplőimet	I	i	i-n	n	N
Sokszor annyira belemerülök a gondolataimba, hogy nem veszem észre a körülöttem lévő dolgokat: például nem hallom, ha anya szól	I	i	i-n	n	N
Elégedett vagyok az életemmel	I	i	i-n	n	N
Aggódom az iskolai feladatok miatt	I	i	i-n	n	N
Anyukámmal bármit meg tudok beszélni	I	i	i-n	n	N
Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van.	I	i	i-n	n	N
Fontos számomra a szépség. Vannak képeim, virágaim, szeretem, ha rendben vannak a dolgok.	I	i	i-n	n	N
Sokszor több örömem lelem a dolgok elképzelésében, mint azok tényleges véghezvitelében	I	i	i-n	n	N
A családom nagyon összetartó, szívesen vagyunk együtt	I	i	i-n	n	N
Tanáraim a jó tanulók közé sorolnak	I	i	i-n	n	N
Hiszek a csodákban	I	i	i-n	n	N
Sokkal inkább szabadjára engedem képzeletemet, mint barátaim	I	i	i-n	n	N
Néha azt kívánom, hogy bárcsak más életem lenne.	I	i	i-n	n	N

Mások gyakran szórakozottnak tartanak, mert néha olyan, mintha nem is ebben a világban élnék.	I	i	i-n	n	N
Hiszek abban, hogy létezik sors.	I	i	i-n	n	N
Gyakran azt mondják rám, hogy túl sokat álmodozom	I	i	i-n	n	N
A szüleim nagyon megértőek velem	I	i	i-n	n	N
Tanáraink igazságosan bánnak velünk.	I	i	i-n	n	N
Sokszor nagyon belemerülök valamibe, és mikor abbahagyom, olyan, mintha akkor ébrednék.	I	i	i-n	n	N
Az életem jól alakul.	I	i	i-n	n	N
Szeretek olyat játszani, hogy valaki más vagyok, például tudok varázsolni.	I	i	i-n	n	N
Hiszem, hogy minden embernek célja van a világon	I	i	i-n	n	N
Jó véleménnyel vagyok magamról.	I	i	i-n	n	N
Nagyon odafigyelek a dolgokra. Kis változást is észreveszek otthon vagy a barátaimon.	I	i	i-n	n	N
Ha olyan dolgot csinálok, amit élvezek, elvesztem az időérzékemet, nem foglalkozom az idővel	I	i	i-n	n	N
Osztálytársaim elfogadnak olyannak, amilyen vagyok.	I	i	i-n	n	N
Sokszor úgy érzem, hogy én és a körülöttem lévő dolgok egyetlen nagy egész részei vagyunk.	I	i	i-n	n	N
Mindennek megvan a maga oka (még a rossz dolgoknak is)	I	i	i-n	n	N
Jobb életem van, mint a legtöbb gyereknek	I	i	i-n	n	N
Sokszor ránézek egy hétköznapi dologra, és mintha csoda történné: úgy érzem, mintha most látnám először életemben	I	i	i-n	n	N
Apukámmal bármit meg tudok beszélni	I	i	i-n	n	N
Úgy gondolom létezik Isten, és ő minden élőlényt összeköt egymással.	I	i	i-n	n	N
Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó.	I	i	i-n	n	N
A családomban sok a veszekedés	I	i	i-n	n	N

Sok barátom van.	I	i	i- n	n	N
Úgy gondolom, hogy volt már olyan, hogy Isten vagy egy angyal segített nekem.	I	i	i- n	n	N
Az életem rendben van	I	i	i- n	n	N
Sokszor úgy érzem, mintha része volnék egy hatalmas és mindent irányító szellemi erőnek	I	i	i- n	n	N
Az osztályom tanulói összetartanak, szívesen vagyunk együtt.	I	i	i- n	n	N
Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.	I	i	i- n	n	N
Sokszor úgy érzem, hogy valami nagy dolognak a része vagyok: például az emberiségnek vagy a természetnek.	I	i	i- n	n	N
Sok mindent szeretnék megváltoztatni az életemben	I	i	i- n	n	N
Nagyon szívesen válaszoltam a fenti kérdésekre	I	i	i- n	n	N

Köszönjük válaszaid!

5. melléklet: 5-6. osztályos tesztbatteria

Kedves Tanulók!

Az alábbi kérdésekkel azt szeretnénk megtudni, hogy milyenek vagytok, mit gondoltok az iskoláról és saját magatokról. Szeretnénk, ha őszintén válaszolnátok a kérdésekre. A válaszaitokat titkosan kezeljük, az iskolából senki sem nézheti meg. Ez a kérdőív nem dolgozat, itt nincsenek jó vagy rossz válaszok. A lényeg, hogy őszintén, a saját véleményeteket írtátok le. A válaszaidat a kérdés után található vonalra írhatod, vagy a különböző válaszlehetőségek előtt található négyzetben jelölheted.

Ha például lány vagy, akkor a lány válasz előtt négyzetet jelöld be a következőképpen:

☐ fiú ☐ lány



1. Hány éves vagy? ____ (Írd a vonalra az életkorod!)

2. Nemed (jelöld be a megfelelőt): ☐ fiú ☐ lány

3. Milyen volt a tanulmányi átlagod az elmúlt év végén? ☐ rossz ☐ közepes ☐ jó ☐ kiváló

4. Kikkel élsz együtt (többet is bejelölhetsz): ☐ anya ☐ apa ☐ testvér ☐ nagyszülő

Ha van még olyan személy, akivel együtt élsz, de fent nem szerepelt, írd ide ki az: _____

5. Jelenleg hány közeli barátod van?

☐ Egy sincs ☐ Egy ☐ Kettő ☐ Három ☐ Négy vagy több

6. Az alábbiakban két létrát látsz. Tegyük fel, hogy a létrák legmagasabb foka (10. fok) a lehetséges legjobb életet jelenti, a legalsó foka (0. fok) pedig a lehető legrosszabbat. Kérjük, karikázd be az első létránál annak a létrafoknak a számát, ahol Te most állsz, a másikon pedig azt, hogy hol fogsz majd állni 5 év múlva?

MOST



7. Az
kifejezi

5 ÉV MÚLVA



amelyek
Kérjük,
leginkább

alábbiakban olyan arcokat látsz,
különböző érzelmeket fejeznek ki.
karikázd be azt az arcot, amelyik
azt hogyan érzed magad általában.



8. Ahhoz, hogy jól érezzük magunkat, számos dolog szükséges. Van például olyan gyerek, aki a TV-nézés közben érzi magát jól, van olyan, aki a barátaival. Kérjük, jelöld be, hogy te mennyire érzed jól magad az alábbi tevékenységektől és gondolatoktól.

Ha például úgy érzed, hogy a szabadban való sétálástól sokkal jobban érzed magad, akkor válaszd a legmosolygósabb arcot. Ha jól érzed magad a sétálástól, de nem nagyon, akkor válaszd a következő arcot, ami még mosolyog, de nem annyira, mint a legelső arc. Ha például a sétálástól egyáltalán nem szoktad

jobban érezni magad, akkor, akkor válaszd az utolsó arcot, ami nem fejez ki örömet. Természetesen az öt arcból bármelyiket választhatod, ami a lehető legjobban leírja azt, hogy az adott tevékenységektől mennyire érzed jól magad.

Mennyivel érzed magad jobban attól, hogy ha ...

sétálsz egyet a szabadban	    
nézed a holdat és a csillagokat	    
tudod, Isten a barátod	    
tudod, hogy a családod szeret	    
jókedved van	    
mások úgy gondolják, ügyes vagy	    
szereted a családodat	    
érzed, hogy a családodhoz tartozol	    
azt gondolod, hogy az élet jó	    
együtt vagy a családdal	    
imádkozol vagy Istennel beszélgetsz	    
tudod, hogy Isten vigyáz rád	    
kint lehetsz az udvaron	    
nézed a napkeltét vagy naplementét	    
tudod, hogy az emberek szeretnek	    
gondolsz Istenre	    

9. Hiszel Istenben? ☐ Igen ☐ Nem ☐ Nem tudom

10. Milyen gyakran jársz templomba?

☐ Soha

☐ Csak ha nagyon muszáj

☐ Évente egyszer-kétszer

☐ Havonta egyszer

☐ Hetente

☐ Naponta

11. Milyen gyakran imádkozol?

- ☐Soha
- ☐Csak ha nagyon muszáj
- ☐Évente egyszer-kétszer
- ☐Havonta egyszer
- ☐Hetente
- ☐Naponta

Kérjük, osztályozd a saját egészségi állapotodat! /karikázd be /

1. nagyon rossz; 2. rossz; 3. közepes; 4. jó; 5. kiváló

12. Az alábbiakban található szavak különböző érzéseket és érzelmeket írnak le. Kérjük, hogy jelöld be mennyire igazak rád az egyes állítások általában!

Az alábbi öt válaszlehetőség közül választhatsz (a megfelelőt karikázd be):

Nagyon Igaz: **I**

Igaz: **i**

Igaz is, nem is: **i-n**

Nem igaz: **n**

Nagyon nem igaz: **N**

jókedvű	I	i	i-n	n	N
félénk	I	i	i-n	n	N
eleven	I	i	i-n	n	N
boldogtalan	I	i	i-n	n	N
rémült	I	i	i-n	n	N
büszke	I	i	i-n	n	N
vidám	I	i	i-n	n	N
összezavarodott	I	i	i-n	n	N
szomorú	I	i	i-n	n	N
boldog	I	i	i-n	n	N

12. Minden ember különböző. Az élet számos területén eltérünk egymástól. Mást szeretünk csinálni és különböző dolgok fontosak számunkra. A következőkben az élet számos területéről lesznek állítások. Azt kell eldöntened, hogy ezek mennyire jellemzőek rád. Most ismét az előzőekben használt válaszlehetőségek közül választhatsz.

Nagyon Igaz: **I**

Igaz: **i**

Igaz is, nem is: **i-n**

Nem igaz: **n**

Nagyon nem igaz: **N**

Szeretem az iskolát	I	i	i-n	n	N
Élénk a fantáziám	I	i	i-n	n	N
Mindent a lehető legjobban szeretnék csinálni.	I	i	i-n	n	N
Általában nem kell figyelmeztetni, hogy segítsék a házimunkában vagy más teendőkben	I	i	i-n	n	N
Gyakran gondolkodom az életről, az élet végéről, angyalokról	I	i	i-n	n	N
Mindenem megvan, amit szeretnék	I	i	i-n	n	N
Rendszerint kitartóan tovább dolgozom akkor is, amikor mások már régen abbahagyták	I	i	i-n	n	N
Szeretem utánozni kedvenc mese- és könyv szereplőimet	I	i	i-n	n	N
Sokkal inkább szabadjára engedem képzeletemet, mint barátaim	I	i	i-n	n	N
Sokszor annyira belemerülök a gondolataimba, hogy nem veszem észre a körülöttem lévő dolgokat: például nem hallom, ha anya szól	I	i	i-n	n	N
Ha a rajzom nem sikerül tökéletesre, akkor tiszta lapon újakezdem	I	i	i-n	n	N
Elégedett vagyok az életemmel	I	i	i-n	n	N
Aggódom az iskolai feladatok miatt	I	i	i-n	n	N
Anyukámmal bármit meg tudok beszélni	I	i	i-n	n	N
Ha nem szükséges, nem szeretek keményen dolgozni .	I	i	i-n	n	N
Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van.	I	i	i-n	n	N
Hiszem, hogy minden embernek célja van a világon	I	i	i-n	n	N

Fontos számomra a szépség. Vannak képeim, virágaim, szeretem, ha rendben vannak a dolgok.	I	i	i- n	n	N
A családom nagyon összetartó, szívesen vagyunk együtt	I	i	i- n	n	N
Tanáraim a jó tanulók közé sorolnak	I	i	i- n	n	N
Hiszek a csodákban	I	i	i- n	n	N
Csak annyit teszek, amennyi éppen szükséges	I	i	i- n	n	N
Néha azt kívánom, hogy bárcsak más életem lenne.	I	i	i- n	n	N
Mindennek megvan a maga oka (még a rossz dolgoknak is)	I	i	i- n	n	N
Mások gyakran szórakozottnak tartanak, mert néha olyan, mintha nem is ebben a világban élnék.	I	i	i- n	n	N
Hiszek abban, hogy létezik sors.	I	i	i- n	n	N
Annál jobban szeretek csinálni valamit, minél könnyebb	I	i	i- n	n	N
A szüleim nagyon megértőek velem	I	i	i- n	n	N
Sokszor úgy érzem, mintha része volnék egy hatalmas és mindent irányító szellemi erőnek	I	i	i- n	n	N
Nem aggódom túlságosan az osztályzataim miatt	I	i	i- n	n	N
Tanáraink igazságosan bánnak velünk.	I	i	i- n	n	N
Az iskolában keményebben dolgozom, mint a többi gyerek (pl. házi feladatok, sport, egyéb dolgok) azért, hogy a legtöbbet hozzam ki magamból	I	i	i- n	n	N
Sokszor nagyon belemerülök valamibe, és mikor abbahagyom, olyan, mintha akkor ébrednék.	I	i	i- n	n	N
Az életem jól alakul.	I	i	i- n	n	N
Sokszor több örömem lelem a dolgok elképzelésében, mint azok tényleges véghezvitelében	I	i	i- n	n	N
Gyakran újraírom a házi feladatomat, hogy jobb legyen	I	i	i- n	n	N
Szeretek olyat játszani, hogy valaki más vagyok, például tudok varázsolni.	I	i	i- n	n	N
Felnőttként izgalmas munkát akarok, még akkor is, ha sok időt kell	I	i	i-	n	N

ezért az iskolapadban eltöltenem				n	
Jó véleménnyel vagyok magamról.	I	i	i-n	n	N
Gyakran azt mondják rám, hogy túl sokat álmodozom	I	i	i-n	n	N
Nagyon odafigyelek a dolgokra. Kis változást is észreveszek otthon vagy a barátaimon.	I	i	i-n	n	N
Osztálytársaim elfogadnak olyannak, amilyen vagyok.	I	i	i-n	n	N
Ha valamibe belefogok, addig nem adom fel, amíg véghez nem viszem	I	i	i-n	n	N
Sokszor úgy érzem, hogy én és a körülöttem lévő dolgok egyetlen nagy egész részei vagyunk.	I	i	i-n	n	N
Jobb életem van, mint a legtöbb gyereknek	I	i	i-n	n	N
Apukámmal bármit meg tudok beszélni	I	i	i-n	n	N
Ha olyan dolgot csinálok, amit élvezek, elvesztem az időérzékemet, nem foglalkozom az idővel	I	i	i-n	n	N
Gyakran inkább nem fejezem be a dolgokat, ha azok túl sokáig tartanak.	I	i	i-n	n	N
Úgy gondolom létezik Isten, és ő minden élőlényt összeköt egymással.	I	i	i-n	n	N
Tanáraim és szüleim azt gondolják, hogy ha igazán akarnék, jobban is teljesíthetnék az iskolában	I	i	i-n	n	N
Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó.	I	i	i-n	n	N
Sokan azt gondolják, hogy el vagyok kényeztetve, mert nem dolgozom keményen	I	i	i-n	n	N
A családban sok a veszekedés	I	i	i-n	n	N
Sokszor ránézek egy hétköznapi dologra, és mintha csoda történné: úgy érzem, mintha most látnám először életemben	I	i	i-n	n	N
Sok barátom van.	I	i	i-n	n	N
Mindig jobban hajtom magam másoknál, mert mindent a lehető legjobban akarok véghezvinni	I	i	i-n	n	N
Általában az utolsó pillanatig várok a házi feladat elkészítésével	I	i	i-n	n	N
Úgy gondolom, hogy volt már olyan, hogy Isten vagy egy angyal segített nekem.	I	i	i-n	n	N

Az életem rendben van	I	i	i- n	n	N
Az osztályom tanulói összetartanak, szívesen vagyunk együtt.	I	i	i- n	n	N
Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.	I	i	i- n	n	N
Sokszor úgy érzem, hogy valami nagy dolognak a része vagyok: például az emberiségnek vagy a természetnek.	I	i	i- n	n	N
Csak akkor gyakorlok (pl. hangszeren, sportot vagy más), ha mások megmondják nekem	I	i	i- n	n	N
Gyakran azért kapok rosszabb jegyet a házi feladataimra, mert nem ellenőrzöm újra a megoldásaimat	I	i	i- n	n	N
Sok mindent szeretnék megváltoztatni az életemben	I	i	i- n	n	N
Általában addig csinállok valamit, amíg az tökéletes nem lesz	I	i	i- n	n	N
Nagyon szívesen válaszoltam a fenti kérdésekre	I	i	i- n	n	N

Köszönjük válaszaid!