

Debreceni Egyetem
Bölcsészettudományi Kar
Pszichológia Tanszék

A szemlélet és a felnőttkori mentális egészség kapcsolatának interkulturális vizsgálata

Dr. Péter-Szarka Szilvia
Témavezető

Tóth Kitti
Pszichológia, BA

Debrecen
2015

Köszönetnyilvánítás

Ezúton is szeretném megköszönni témavezetőmnek Dr. Péter-Szarka Szilviának, hogy időt és energiát nem sajnálva rendelkezésemre állt, szakmai felkészültségével segítette munkám és támogatott ötleteim megvalósításában.

Köszönettel tartozom Dr. Balázs Katalinnak, aki a statisztikai elemzések kapcsán követett figyelemmel és segített, ha elakadtam. Ezen túl hálás vagyok mindazoknak, akik támogattak a dolgozat megírásában, részt vettek a vizsgálódásban vagy a kérdőívek továbbításában, hogy összegyűljön a szükséges minta.

TARTALOMJEGYZÉK

1.	Bevezetés	4
2.	Témafelvetés.....	5
3.	Szakirodalmi áttekintés	7
3.1.	Pozitív pszichológia.....	7
3.2.	Szemlélet.....	8
3.3.	Mentális egészség	12
3.4.	A pozitív mentális egészség komponensei.....	14
3.4.1.	Pozitív érzelmek.....	14
3.4.2.	Elköteleződés	15
3.4.3.	Életcél	17
4.	Kérdésfelvetés	20
5.	A kutatás bemutatása	21
5.1.	Hipotézisek.....	21
5.2.	Vizsgálati személyek	22
5.3.	Alkalmazott skálák pszichometriai jellemzői.....	23
5.3.1.	Szemlélet Skála	24
5.3.2.	Élettel Való Elégedettség Skála	24
5.3.3.	Remény Skála.....	25
5.3.4.	Flow Kérdőív	25
5.3.5.	Életcél Kérdőív.....	26
6.	Eredmények és azok értékelése	28
6.1.	Magyar nyelvű Szemlélet Skála pszichometriai jellemzői	28
6.2.	Hipotézisek igazolása.....	29
7.	Következtetések és javaslatok.....	35
8.	IRODALOMJEGYZÉK	37
9.	MELLÉKLETEK.....	43

1. Bevezetés

Magyarország népessége nem dicsekedhet testi-lelki egészségével. A 2000-ben készült *European Social Survey* eredményei szerint európai viszonylatban a Baltikum után a magyar népesség a legegészségtelegebb. (Kopp, 2007) A világ összes országát számba véve pedig a gyenge közép kategóriába sorolható az emberek szubjektív jólléte alapján. (Diener, Diener, Diener, 1998) Egy 2011-ben végzett kvalitatív vizsgálatban a megkérdezettek közel fele, 47%-a pesszimizmussal illette a magyar ember érzelmvilágát. (Hunyadi, 2013)

Magyar nemzetiségű pszichológus hallgatóként célom, hogy javítsak az ország helyzetén, az emberek pszichés jóllétén. Tanulmányaim során egyre inkább elköteleződtem a pozitív pszichológia iránt. Véleményem szerint ezen a területen végzett kutatások eredményei különösen hasznosak lehetnek számunkra. A pozitív pszichológia a korábbiaktól eltérő nézőpontból közelíti meg a problémákat, mely számtalan új vizsgálódási lehetőséget biztosít. Amikor megismertem az Egyesült Államokban népszerű elmélet, az úgynevezett Szemlélet (*Mindset*) részleteit (Dweck, 2006) és az ezzel kapcsolatos korábbi kutatások eredményeit (Aronson, Fried, és Good, 2002; Blackwell, Trzesniewski és Dweck, 2007), arra a következtetésre jutottam, hogy rengeteg pszichológiai jelenség lehet magyarázható a szemlélet konstruktumával. Ami a legnagyobb előnye a Szemléletnek, hogy viszonylag kis befektetéssel, rövid idő alatt lehet elérni pozitív irányú változást az egyén szintjén (Dweck, 2006). Azt gondolom, a Szemléletnek nagy jövője van és Magyarországon is érdemes foglalkozni ezzel az elmélettel, illetve ezen elméleti alapokon nyugvó gyakorlati lehetőségekkel.

2. Témafelvetés

A mentális egészség megőrzése, illetve támogatása egyre égetőbb kérdéssé válik napjainkban. (Kopp és mtsai, 2009) A kelet-európai társadalmak egészségmutatói kedvezőtlenek. Ennek egyik oka, hogy az emberek nem rendelkeznek a pozitív irányú változashoz szükséges belső kontrollal, mely az egészségtudatos viselkedés mellett a személyiségfejlődéshez is szükséges. (Pikó, 2002)

Míg a keleti kollektivista társadalmakban az elégedetlenség, a nyugati individuális társadalmakban a boldogság a mérvadó. (Diener és Suh, 2000, idézi Hunyadi György, 2013) Az Egyesült Államok rendelkezik azzal a sajátos előnnyel, hogy vállalkozó kedvű, bizonytalanságtűrő emberek települtek oda a kezdetekkor, illetve mai napig sok hasonló attitűddel rendelkező egyén költözik az országba. (Kopp, 2007) Az amerikai szemléletmód átvétele sok tekintetben hasznos lenne a magyarok számára.

A hazai közösségekben rejlő lehetőségek és erőforrások nagy része kihasználatlan. Voltak olyan kezdeményezések, például a *Település egészségterv program*, melynek fő célkitűzése az volt, hogy olyan feltételeket teremtsen, melynek birtokában a lakosság saját maga képes változtatni helyzetén. (Füzesi és Lampek, 2007) Ez a kezdeményezés ott volt a leghatékonyabb, ahol a közösség rendelkezett valamiféle jövőképpel és a tehetetlenség érzete helyett bizakodva tekintett előre. E program kivitelezése során is bebizonyosodott, hogy a cél elérése érdekében nem a kívülről érkező anyagi támogatás a meghatározó tényező, hanem a résztvevők szándéka. A változashoz elengedhetetlenek a megfelelő motivációs alapok. (Füzesi és Tistyán, 2004)

Carol Dweck (2006) nevéhez fűződik egy elméletet, aminek alaptétele, hogy a változásba vetett hit segít elérni a sikert. Ezt a fajta hiedelmet *fejlődő szemléletnek* nevezi, mely éppen az a motivációs bázis, mely az előbb említett program teljesüléséhez is szükséges volt.

Kutatómunkám során találkoztam azzal, hogy más is felismerte: a szemlélet megváltoztatásával javítható lehet a magyar népesség lelki állapota. *Philip Zimbardo* támogatásával alapult meg a *Hősök Tere Projekt*, mely még ugyan gyerekcipőben jár, de korszakalkotó céllal jött létre. Több módszerrel próbálkoznak a magyar népesség mentalitásán, elsősorban a ránk jellemző közönyön pozitív irányú változást elérni. Céljuk, hogy Magyarország lakosai nyitottabbak legyenek, gondolkozásuk pedig pozitívabb.

Eszközeik között szerepel egy olyan tréning, mely a szemlélet megváltoztatására irányul. (Gábor, 2014; Internet 6) Ezen kezdeményezés eredményei még nem kerültek publikálásra.

Dolgozatomban azt szeretném feltárni, hogy a Szemlélet milyen - a mentális egészség és jóllét szempontjából fontos - pozitív pszichológiai tényezőkkel áll kapcsolatban. Mivel *Dweck* viszonylag új elméleti megközelítést fogalmazott meg, feladatunk feltérképezni, mely területeken van létjogosultsága, milyen problémák, célkitűzések esetén alkalmazható.

3. Szakirodalmi áttekintés

3.1. Pozitív pszichológia

A pozitív pszichológia gyökerei a humanisztikus pszichológiához nyúlnak vissza. Átveszi *Maslow* és *Rogers* emberfelfogását, az egészséges, érett egyéneket és az önkiteljesedést helyezi a figyelem középpontjába, azonban egy dologban ellentmond a humanisztikus szemléletnek, támogatja az empirikus kutatásokat. Míg a humanisztikusak gyanakvóan viszonyultak a kísérletekhez, a pozitív pszichológia követői egyenesen elengedhetetlennek tartják, hogy elméleteket empirikusan is alátámasszák. (Oláh, 2012)

A pozitív pszichológia fejlődése a második világháború után kezdődött és az 1970-es években erősödött meg. (Pikó, 2004) Az új évezred pszichológiájaként emlegetik. A pszichológia kezdetekben a patológiás működéseket helyezte fókuszpontba. A pszichés betegségek, szomatizációs problémák okait kutatta, illetve arra kereste a választ, hogyan lehet ezeket kezelni. A figyelem fókuszában a traumák, negatív életesemények álltak, melyek életünkben ártalmasak lehetnek. (Oláh és Kapitány-Fövény, 2012).

Az évezredfordulón azonban paradigmaváltás történt. *Martin Seligman* és *Csikszentmihályi Mihály* tekinthetőek az új szemlélet alapítóatyjainak, akik a korábbiaktól eltérő célokat és feladatokat fogalmaztak meg. (Oláh és Kapitány-Fövény, 2012) A pozitív pszichológiai kutatások arra irányulnak, hogy a diagnosztikai kritériumok alapján egészségesnek mondható ember, aki egyébként jól funkcionál az életben, hogyan képes továbbfejlődni. (Kopp és mtsai, 2009) Az új paradigma témái közzé tartozik többek közt a szubjektív pszichológiai jóllét, szociális jóllét, bölcsesség, kreativitás, optimizmus, megbocsátás, boldogság, erények és erősségek. (Oláh és Kapitány-Fövény, 2012)

Pozitív pszichológiai tevékenységek közzé tartoznak a prevenciós módszerek kidolgozása, az erősségek fejlesztése, az önkiteljesedés segítése. Az embert, mint szabad akarattal és autentikus pozitív érzelmekkel rendelkező lényt alkalmasnak tartja arra, hogy a negatív érzelmeit kontrollálja és a pozitívokat elősegítse. Ideális emberképét elégedettség, boldogság, remény, optimizmus és gyakori optimális élmény jellemzi. (Oláh, 2012)

A prevenció jelentőségének felméréséhez nagyban hozzájárult annak felismerése, hogy a különböző mentális és szomatikus betegségek hatalmas terhet rónak az egészségügyi ellátásra, ezáltal az államok költségvetésére. A népegészségügyi programok hatékonyságát nagymértékben segítik a pozitív pszichológiai kutatások. A problémák mögött húzódó kockázati tényezők beazonosítása ugyan hasznos információként szolgál a prevenció

megtervezéséhez, de a megoldás nem ezek kiiktatásával érhető el, ahhoz túl mélyen gyökereznek. A pozitív pszichológia a hiányt, kockázatot jelentő helyzeteket, negatív érzelmeket valami pozitívval kívánja helyettesíteni. (Pikó, 2004)

A kutatások azt bizonyítják, hogy klinikusi területen is hatékonyan kamatoztathatóak a pozitív pszichológia újításai és számos terápiás módszer alapját alkotják az új paradigma elméletei. (Szondy, 2011)

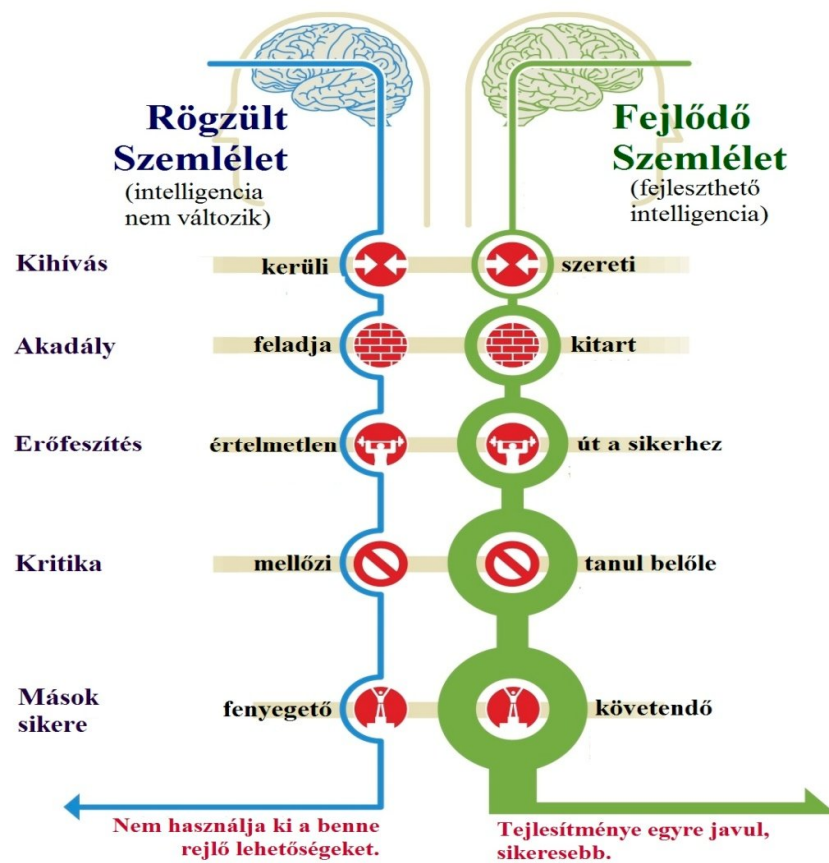
3.2 Szemlélet (*Mindset*)

Carol Dweck 2006-ban megjelent könyvében fejti ki nézeteit és világít rá az emberi hiedelmek erejére. Mindenki rendelkezik bizonyos kognitív tartalmakkal saját magával kapcsolatban, melyek meghatározzák, hogyan vezeti életét és utat mutatnak a kritikus időszakokban, akár tudatában vagyunk ennek, akár nem. A *Dweck* által azonosított beállítódás *abban gyökerezik, hogy intellektuális képességeinkről hogyan vélekedünk*, fejleszthető erőforrásként tekintünk-e rájuk vagy sem. A lehangsúlyosabb mondanivalója az, hogy erőfeszítések révén rendkívüli fejlődésen mehetünk keresztül, mely a sikeres élet alapja lehet. Nem azt állítja, hogy bárkiből zseni vagy tehetséges művész válhat, de szenvedélyes küzdelem árán olyan teljesítmény érhető el, amit esetleg el sem tudunk képzelni. (Dweck, 2006)

Két kategóriát különböztet meg a személyes beállítódást illetően, melyet (a) rögzült (*fixed*) és (b) fejlődő (*growth*) *szemléletként (mindset)* emleget (lásd 1. sz. ábra). Akit *rögzült szemlélet* jellemez, azt véli, hogy személyes képességei adottak, azokon nem tud változtatni, nem képes fejlődésre. Folyamatosan bizonyítani próbál maga és mások számára, hogy fenntartsa azt a képet magáról, ami azt sugározza, hogy nincsenek hibái, kiemelkedő képességekkel rendelkezik. Úgy gondolja, hogy veleszületett egyedülállósága lévén küzdelem nélkül érhet el sikereket, sőt, annyira lebecsüli a szorgalmat, hogy szerinte csak annak kell erőfeszítéseket tennie céljaiért, aki nem rendelkezik a megfelelő adottságokkal. Azt feltételezi, hogyha küzd valamiért, akkor az azt jelenti, hogy hiányosságai vannak és ezáltal szertefoszlik a magáról kialakított kép, mely szerint tévedhetetlen, született tehetséges. Rögzült szemlélet esetén az erőfeszítések csökkentik az egyén értékét, a könnyen jött siker a kíváncsós. Az ilyen szemlélet gyakran jár azzal, hogy az önbecsülés fenntartása végett másokhoz, gyengébb teljesítményt produkáló személyekhez viszonyítja magát az egyén. A rögzült szemlélet két esetben figyelhető meg, ha valaki (a) erőfeszítés nélkül próbál sikereket elérni, és (b) ha előzetes kudarcai miatt úgy vélekedik magáról, mint aki gyengébb

képességűnek született és sorsa, hogy teljesítményhelyzetben lemaradjon társaitól. Ezek a személyek elzárkóznak attól a gondolattól, hogy teljesítményükkel valamilyen dicsőséges eredményt érjenek el. Az az elképzelés, miszerint verejték és fejlődés nélkül arathatjuk le a babérleveleket sajnos téves. Nem lehet valaki töretlenül sikeres, ha nem képes hibáit azonosítani és tanulni belőlük. (Dweck, 2006)

A *fejlődésorientált szemlélettel* rendelkező személy fundamentális hiedelmei közzé tartozik, hogy képességei bármilyen szinten állhatnak, erőfeszítések révén képes fejleszteni azokat. Szorgalom, tudásszomj jellemzi, kitartó és nem futamodik meg a kihívások előtt, sőt keresi azokat. Mások sikere nem szegi kedvét, követendőnek tartja példájukat. Szemben a rögzült szemléletű társaival, hibáival képes konfrontálódni. A kudarcok számára is fájdalmas, negatív élmények, de nem azonosul azokkal. Képes azonosítani gyengeségeit, tanulni a hibáiból és hajlandó küzdeni annak érdekében, hogy tovább fejlődjön. Élvezethez nem csak úgy tud jutni, ha elismerésben részesül, hanem magát a tanulási folyamatot is örömmel éli meg. Ez különbözteti meg attól, aki azért tanul kitartóan, hogy megfeleljen a saját, illetve mások elvárásainak, de a tanulás, mint tevékenység nem teszi boldoggá. A szemlélet nem feltétlen egy globális jellemző. Különböző szituációkban, az élet más-más területén eltérő szemlélettel rendelkezhetünk. (Dweck, 2006) A leírtak alapján, azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a fejlődő szemlélet kedvezőbb az egyén számára, illetve kívánatosabbnak bizonyul.



1. sz. ábra. A fejlődő és a rögzült szemlélet különbségei (Internet 5; Internet2, Nigel Holmes alapján)

Az 1990-es években jelent meg az a nézet, hogy a gyermekeknek akkor teszünk jót, ha minden áron védjük és támogatjuk önbecsülésüket. Mind a szülők, mint az iskola elhalmozta a gyerekeket dicséretekkel, melyek arra vonatkoztak, hogy mennyire okosak, tehetségesek, intelligensek. Ennek következtében fontosabbá vált az, hogy a gyermek okosnak érezze magát, mint hogy valós tudással rendelkezzen. Azonban hibás az a feltételezés, hogy a pozitív önbecsülés fenntartható csupán dicséretetek által. (Dweck, 2008a)

A szemlélettel kapcsolatos vizsgálatok döntő többsége az iskolai teljesítményt és motivációt helyezte középpontba. Kamaszkorban számos kihívással kell megküzdenie a gyerekeknek, melynek negatív vagy pozitív kimenetele is lehet. Ebben az életkorban gyakoriak az önértékeléssel, a tanulmányok felé való elköteleződéssel kapcsolatos problémák, a tanulmányi eredmények pedig gyakorta romlanak. Nagymértékben befolyásolja az egyén jövőjét, hogyan küzd meg a serdülőkori nehézségekkel. (Blackwell és mtsai, 2007) Az iskolai

oktatás elősegíti azon készségek kialakulását, melyek megfelelő táptalaját képezhetik a fejlődő szemléletnek. Ilyen a személyes kontroll. (Ross és Wu, 1995, idézi Füzesi és Lampek, 2007)

A fejlődő szemlélettel rendelkezőket hasznosabb attribúciók jellemzik, kevésbé hajlamosak azt gondolni, hogy hiányos képességeik kudarchoz vezetnek. Sikertelenség esetén a korábbinál nagyobb erőfeszítéssel vagy a stratégiájuk változtatásával tovább próbálkoznak. Akiket erős fejlődő szemlélet jellemez, jobb matematikai eredményt értek el (Blackwell és mtsai, 2007, *Study 1*). Ezeknél a diákoknál nem mutattak hanyatló matematikai eredményeket, míg a kontrollcsoport tagjai a félév során egyre rontottak. (Blackwell és mtsai, 2007, *Study 2*)

Aronson és munkatársai úgy találták, hogy az afroamerikai diákok tanulmányaik iránt kevésbé vannak elköteleződve illetve rosszabb jegyeket szereznek, mint fehér társaik. Ez a különbség még akkor is megfigyelhető, ha az egyetemi felvételikor hasonló teszteredményt értek el. Arra a felismerésre jutottak, hogy ha az afroamerikai diákokat megerősítik abban, hogy az intelligencia képlékeny, ez a különbség megszűnik. (Aronson és mtsai, 2002)

Chan a perfekcionizmussal vetette össze a szemléletet. Eredményei alapján rögzült szemléletű egyéneket destruktív perfekcionizmus jellemzi, boldogtalanabbak és kevésbé elégedettek életükkel, mint a konstruktív perfekcionistaik. Nem hiszik, hogy megfelelhettek az elvárásoknak, hajlamosak az elvárások és az általuk nyújtott teljesítmény közötti különbséget eltúlozni. A konstruktív perfekcionistaik fejlődő szemléletűek, a kiválóságra, az általuk kitűzött cél elérésére egészséges mértékben törekszenek és nem tekintik fenyegetőnek az általuk nyújtott teljesítmény és az elvárás közötti különbséget. Úgy vélik képesek erőfeszítés és tanulás útján elérni a sikert, így nincs arra szükségük, hogy alacsonyabb szintű célokat tűzzenek ki maguknak. (Chan, 2012)

Több kutatás és tanulmány alapján is bebizonyosodott, hogy *a szemlélet megváltoztatható* jellemző, így bárki szemléletmódját el lehet mozdítani olyan irányba, hogy nagyobb mértékben legyen képes megküzdeni az őt ért kudarcokkal és élvezhesse a fejlődésorientált szemlélet számos előnyét. (Good, Aronson és Inzlich, 2003; Dweck, 2006)

A szemlélet megváltoztatására kidolgozott program, a *Brainology* (magyarul annyit tesz körülbelül, hogy *Agytan*), széleskörű lehetőséget ad a Szemlélet, mint új elmélet ismertetésére, illetve a fejlődő szemlélet tanítására. A *Brainology* elméleti alapját a *neuroplaszticitás* képi. Születés után csak kevés új agysejt keletkezik, viszont a neuronok nyúlványainak találkozási pontján elhelyezkedő szinapszisok rendkívüli mértékben változhatnak, megerősödhetnek, gyengülhetnek és újak is kialakulhatnak. A szinapszisokon túl az önálló mozgásra képes dendritok is hozzájárulnak az agy képlékenységéhez és ezáltal a

tanuláshoz, a memória alakulásához. Új készségek tanulásakor és gyakorlásakor a neuronhálózat sűrűbb lesz az agy érintett területein. Az agy képes akár egy egész életen át fejlődni, de ez függ a kihívások és tanulás által nyújtott stimuláció mennyiségétől. (Dweck, 2006; Fischer, Kaeck, Knutti és Matus, 1998; Internet 3)

A *Brainology* célja, hogy növelje a diákok teljesítményét, azáltal, hogy a fejlődő szemléletet fejleszti, megérteti, hogy nagy mennyiségű kiaknázatlan lehetőség áll rendelkezésükre, és mentális képességeik fejlődése leginkább saját irányításukon múlik. Ha sikerül elérni, hogy hatékonyan érezzék magukat, motiváltak lesznek a tanulásra és a teljesítményük növekszik. (Internet 1; Dweck, 2006)

A fejlődő szemlélet ismertetése interaktív formában zajlik, *online program* segítségével tanulják meg a gyerekek, hogyan működik, tanul és emlékszik az agy, hogyan változik fizikailag, ha dolgoztatjuk. Ezeken túl praktikus tanácsokat kapnak az iskolai feladatok megoldására, azt is megtanulják, hogyan illeszthető a megszerzett tudás az iskolapadban végzendő munkához. Hihetetlen nagy előnye ennek a programnak, hogy rövid idő, akár öt hét elegendő ahhoz, hogy változás álljon be a gyermek viselkedésében és teljesítménye javuljon. (Internet 1; Internet 4)

3.3. Mentális egészség

Napjaink társadalmi-gazdasági berendezkedését innováció-központúság és tudásvezéreltség jellemzi, ahhoz, hogy az ember jól tudjon funkcionálni, a korábnál jobb mentális képességekre és edzettségre van szüksége. A lelki egészség alapvető fontosságú a társadalom működése szempontjából, azonban épp a társadalmi-gazdasági változások teremtettek olyan viszonyokat, melyek kevésbé illeszkednek az egyén személyiségének optimális fejlődéséhez. A nem megfelelő gyermekkori környezet, a családok felbomlása, a túlzott mértékű munkahelyi stressz következtében egyre gyakoribbá válnak többek között a depressziós megbetegedések, a korai kötődés zavarai és más, a személyiségfejlődés torzulásából fakadó lelki egészségi problémák. (Kopp és mtsai, 2009)

A munkaképtelenség okai közt 40 éves kor alatt a mentális zavarok állnak első helyen, mely hatalmas terhet ró az egészségügyi költségvetésre is. (Kopp és mtsai, 2009) A világon minden negyedik ember küzd élete során valamilyen lelki betegséggel, mely jelentős romlást eredményez életminőségében. Leggyakoribb tünetegyüttes a depresszió, de nagy számban van jelen az alkoholfüggőség is (a világon 70 millió ember érintett), és ne feledkezzünk meg arról, hogy a világon évente 10-20 millió ember kísérel meg öngyilkosságot (közülük egy millióan

meg is halnak). (Kopp és Skrabski, 2009) A depresszió mértéke folyamatosan növekszik. Kopp Mária és társai Magyarországon végzett vizsgálatai alapján a felnőtt magyar népesség mindössze 2,7%-a küzdött súlyos depresszióval (Beck Depresszió-skálán 25 pont feletti értéket érve ez alatt), majd ez az arány 1955-re 7,1%-ra, 2002-re 13%-ra, 2006-ra pedig már 18%-ra nőtt. 2006-ban a megkérdezettek 67%-a volt lelkileg egészségesnek tekinthető abban az értelemben, hogy nem számoltak be depressziós panaszokról. (Kopp és Skrabski, 2009) A WHO Jól-lét életminőség skálájával történő vizsgálódás szerint teljes jóllétről a felnőtt magyar népesség 22%-a számolt be, csökkent lelki jóllétről 23%, a lakosság 5 %-a pedig teljesen negatívnak ítélte meg életminőségét. Önbevallás alapján a magyarok fele egészséges lelkileg. (Kopp, 2007)

A lelki egészség romlása szoros kapcsolatban áll a társadalmi tőke csökkenésével is. A hosszabb várható élettartam, a jobb munkaképesség, a sikeres öregedés és boldogság érdekében fokozott figyelmet kell szentelni a pozitív pszichológiai tényezőkre. (Kopp és mtsai, 2009)

A WHO meghatározása szerint a jóllét állapotában az egyén felismerve saját képességeit megbirkózik a mindennapos stresszel, hatékonyan és eredményesen dolgozik, és képes aktívan hozzájárulni a közössége fejlődéséhez. Az előbb említett szervezet mentális betegségeknek azokat az állapotokat tekinti, amelyek a gondolkodás, a hangulat (érzelme) vagy a viselkedés megváltozásából fakadóan lehangoltságot és/ vagy csökkent munkaképességet okoznak. (Kopp és mtsai, 2009)

Keyes kétdimenziós modellje azt próbálja megragadni, hogy a mentális egészség nem egyenlő a mentális betegségek hiányával, és ezáltal a két fogalom két különálló dimenziót alkot. A mentális egészség két végpontjának a virágzás (*flourishing*) és a bágyadság (*languishing*) állapota tekinthető. A bágyadt emberek mentálisan se nem egészségesek, se nem betegek. (Keyes, 2002)

Seligman (2002; 2008) a pozitív mentális egészség, illetve a teljes élet három komponensét különíti el. Dolgozatomban ezt a modellt veszem vizsgálódásom alapjául:

1. *Pozitív érzelmek* (a kellemes élet feltétele): intenzív és hosszantartó pozitív emóciók a jelennel, a múlttal és a jövővel kapcsolatban. (Seligman, 2002; 2008; Szondy, 2011)
2. *Elköteleződés* (a jó élet feltétele): tevékenységekbe vagy kapcsolatokba való mély bevonódás, amit *Seligman* a személyes erősségek használatához köt (Seligman, 2002; 2008; Szondy, 2011), míg *Csikszentmihályi* (2001) az áramlatélmény-koncepciójában fogalmazza ezt meg.

3. *Jelentéstartó életcél* (az értelmes élet feltétele.): *Seligman* fogalomrendszerében ez az erősségek a személynél nagyobb, transzcendens dolog szolgálatába állítása. (Seligman, 2002; Seligman, 2008; Szondy, 2011)

3.2. A pozitív mentális egészség komponensei

3.2.1. Pozitív érzelmek

Barbara Fredrickson evolúciós pszichológiai szempontból közelíti meg a pozitív emóciók jelentőségét, melyek bővítik az intellektuális-, fizikai- és szociális erőforrásokat, ezzel segítve az egyént akár veszély, akár lehetőség kínálkozása esetén. (Fredrickson, 2001) A „*broaden-and-build*” elmélet szerint pozitív emóciók azon túl, hogy jelzésértékűek a jólléttel kapcsolatban, elősegítik a társas kapcsolatok kiépülését, a kreativitást, motiválóak és előmozdítják a gondolkodást, aktivitást. Azáltal hogy gazdagabb fizikai, intellektuális, társas és pszichológiai források állnak az egyén rendelkezésére, hatékonyabb alkalmazkodás és megküzdés válik lehetővé. Ezek elősegítik az alternatív lehetőségek feltérképezését, mely által csökkenthetőek a negatív emóciók káros hatásai, a beszűkült cselekvési tendenciák. (Fredrickson, 2002)

Az *élettel való elégedettség* egy olyan értékelés, amit az egyén saját maga által felállított kritériumok alapján tesz, tehát szubjektív minősítés. Az egyén az észlelt körülményeket egyéniileg meghatározott standarddal hasonlítja össze. Egyéni különbségek figyelhetőek meg a tekintetben, hogy milyen információkra alapozódik a kognitív kiértékelés, a pozitív vagy a negatív aspektusokat figyeli. Ezen túl egyéni szinten változik, milyen mértékű befolyással bír a hangulat, az érzelmek. (Pavot és Diener, 1993)

Snyder és munkatársai (1991) alkották meg a remény fogalmát, mely alatt egy cél elérésére irányuló kognitív készséget értik. Pozitív érzelmeket idéz elő és negatív együttjárást mutat a negatív érzelmekkel. A remény pozitív korrelációt mutat a képességekben való hittel. (Snyder és mtsai, 1991) Elméletileg párhuzamba hozható a remény és a fejlődő szemlélet. Aki értelmi képességeit fejleszthetőnek tartja, megpróbáltatás esetén nem futamodik meg, meglévő képességeit felhasználva, azokban bízva tesz a célja elérése érdekében. (Dweck, 2006)

A reménynek két egymással összefüggő alkotóeleme van, fontos, hogy mindkét komponenssel rendelkezzen az egyén, különben nem beszélhetünk reményről. Az egyik a *hatóerő*, mely azt jelenti, hogy az egyén képesnek érzi magát arra, hogy energiáit felhasználva

elérje kitűzött célját. A cél érdekében tett lépések motivációs alapja. A siker érdekében tett cselekvések elkezdéséhez és folytatásához járul hozzá. A másik a *megoldási lehetőségek* feltérképezéséhez szükséges képesség, mely lehetővé teszi az alcélok megfogalmazását. A sikerhez mindkét komponens szükséges, ha az egyén nem látja a célhoz szükséges utat, akkor a pusztán hatóerőben való hit nem segít rajta. (Snyder és mtsai, 2001)

3.2.2. Elköteleződés

Az elköteleződés fogalmával kapcsolatban két elméletalkotó munkáját mutatom be. Csíkszentmihályi Mihály (2001) az elköteleződést az áramlatélménnyel, más néven flow-val, csúcs- vagy tökéletes-élménnyel hozza összefüggésbe.

Az áramlatélmény kilenc dimenzióját különböztethetjük meg (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001):

1. *Kihívás-készség egyensúly*: Flow-élményünk abban az esetben lehet, ha a kihívások illeszkednek készségeinkhez. Fontos megjegyezni, hogy csak a szubjektíven észlelt kihívás és a szubjektíven értékelt készség számít. Amennyiben a kihívás meghaladja a készségeket, éberség, majd szorongás tapasztalható. Viszont ha a készségek felülmúlják a kihívást, unalom keríti hatalmába az egyént. A szorongás úgy kezelhető, ha fejlesztjük képességeinket, az unalom pedig azzal törhető meg, ha újabb kihívásokat keresünk. Egy bonyolultabb munka előfeltétele, hogy komplex tudásanyagra tegyünk szert. (Oláh, 2005)
2. *A cselekvés és a róla való tudat összeolvadása*: Minden erőfeszítés nélkül úgy érezzük, eggyé váltunk mozdulatainkkal. A mentális és fizikai szféra összeolvad. (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001)
3. *Világos célok*: Nem kételkedünk, hogy jó-e amit csinálunk. Úgy érezzük, teljes mértékben tudatában vagyunk annak, hogy mit kell tenni a következő pillanatban vagy akár hosszútávon. (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001)
4. *Egyértelmű visszajelzések*: A saját mozdulatainkból, testünkől, környezetünkől érkező visszajelzések segítenek minket abban, hogy tudjuk, a kitűzött célunk felé haladunk. (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001)
5. *A pillanatnyi feladatra való koncentráció*: Teljes mértékben ráhangolódunk az adott tevékenységre, csak és kizárólag arra összpontosítunk. (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001)
6. *Kontroll érzése*: Úgy érezzük, rendelkezünk azokkal az erőforrásokkal, melyek a feladatunkhoz szükségesek. Ennek az érzésnek az alapja, hogy kemény munka árán

megszereztük azokat a képességeket, melyek a cél eléréséhez szükségesek. Nyugodtan és higgadtan végezzük a feladatot, nem szorongunk. Azonban a túl sok kontroll, a kontrollra való törekvés gátolja a flow-t. (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001)

7. *Az önmagunkkal kapcsolatos tudatosság elhalványulása:* A negatív, szorongáskeltő gondolatok eltűnnek elménkből. Annak köszönhetően, hogy a flow élmény felszabadít minket, teljes mértékben képesek vagyunk bevonódni a tevékenységbe. (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001)
8. *Az időélmény átalakulása:* Általában rövidebbnek érezzük a tényleges időtartamot, az órák perceknek tűnnek. De fordítva is előfordulhat, főleg a gyors reakciót megkívánó feladat esetén, hogy a percek múlása óráknak tűnik. A flow állapotában úgy érezzük van időnk a tevékenységre, nem függünk az időtől. (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001)
9. *Autotelikus élmény:* Az autotelikus élmény (auto=ön-, telos= cél) úgynevezett önjuttalmazó, önmagukért végzett tevékenységek közben jön létre. Az ilyen tevékenységek kevésbé függnék valamilyen végeredménytől vagy külső megerősítéstől. (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001)

Az autotelikus személyt elkötelezettség és lelkesedés jellemzi, cselekvéseiben örömet leli és nem egy külső cél motiválja. Csupán autotelikus tevékenységek végzése nem lehetséges, hiszen mindenkinek vannak bizonyos kötelezettségei, azonban van aki az átlagnál szenvedélyesebben veti bele magát az életbe. ESM vizsgálatok során kimutatták, hogy egyesek életét 70%-ában jellemzi optimális élmény, míg mások esetében ez csak 10%. Az autotelikus életvezetés azon múlik, hogy az egyén mit kezd idejével. (Csíkszentmihályi, 1998) Az élmények két fajtája társulhat intrinzik motivációval: melyek energiatartalékolásra alkalmasak (relaxáció) és amelyek egyre magasabb szintű készségeket igényelnek (áramlat). (Oláh, 2005) Kimutatták, hogy az autotelikus tanulóknak több jól definiált életcéljuk van és több pozitív érzelmi, illetve kognitív állapotot élnek át. (Adlai-Gail, 1994, idézi Oláh 2005) Az autotelikus embereknek abból kifolyólag, hogy kevésbé vannak elfoglalva saját magukkal, több pszichés energiájuk marad a világ önmagában való megismerésére, új dolgok tanulására. Csíkszentmihályi arra biztat mindenkit, hogy használja ki a rendelkezésére álló időt és életét az „itt és mostban” tegye élvezhetővé. (Csíkszentmihályi, 1998)

A gyakori flow elősegíti a képességek differenciálódását, a személyiség gazdagodását és növeli az egyén által teremtett boldogság és tudatosság komplexitását. A flow egy olyan élmény, amit egy fontos cél felé vezető úton élünk át. Ahhoz, hogy fennmaradjon az áramlatélmény, egyre komplexebb kihívásokat kell találni, mert különben elveszítjük érdeklődésünk a tevékenység iránt. (Oláh, 2005)

Az áramlat-élmény főbb jellemzői megegyeznek különféle kultúrák, társadalmi csoportok és tevékenységek körében, valamint nem és életkor esetén sem figyelhető meg különbözőség. (Oláh, 2005) Vizsgálatok alapján az amerikaiak több flow-t élnek át munkájuk során, mint szabadidejükben. Illetve egy tanulmány, mely 824 amerikai tinédzsért vizsgált, azt az eredményt kapta, hogy az aktív szabadidő (játék, hobbi) 39%-ban élünk át flow-t, míg a passzív szabadidő (tévézés, zenehallgatás) csupán 14%-ban. Az apátia aktívan töltött idő 17%-át jellemzi, míg a passzív időtöltés 37%-ában van jelen ez a negatív érzés. (Seligman, 2008)

Martin Seligman fogalomrendszerében adottságok és erősségek szerepelnek. Az *adottságok* automatikusnak tekinthetők és kevésbé fejleszthetők, akaratunk ellenére se tudunk szert tenni rá olykor. Az *erősségek* mérhetőek és megtanulhatóak, akaraterő és kitartás révén fejleszthetők. Időben és különböző helyzetekben is stabilak, azaz vonás jellegű pszichológiai jellemzők. Az személyes erősségek gyakorlása hiteles, pozitív érzelmekkel jár, mint például büszkeséggel, elégedettséggel, örömmel. A munka értelmet nyerhet azáltal, hogy az egyén munkája közben bevetheti erősségeit, ennek következtében pedig az áramlatélmények gyakoribbá válnak. A munka hivatássá válik, amikor a dolgozó személy *elköteleződik* a tevékenység iránt. *Csikszentmihályi* megfogalmazása is hasonló a flow-val kapcsolatban: akkor jön létre az flow, ha a kihívás tökéletesen illeszkedik képességeinkhez. (Seligman, 2008)

Martin Seligman a jó élet kulcsának az egyéni erősségek gyakorlását tartja. 24 erősséget azonosított, melyek a következők: kíváncsiság, tudásszomj, ítélőképesség, találékonyság, szociális intelligencia, perspektíva (olyan látásmód, mely segít értelmezni a világot magad és mások számára is), helytállás (például a veszélyes szituációkban, nehéz időkben), kitartás, integritás, kedvesség, szeretet és a szeretet elfogadása, kötelességérzet, becsületesség, vezetői képesség, önkontroll, megfontoltság, szerénység, a szépség értékelése, hálaérzet, remény, spiritualitás, megbocsátás, humor és szenvedély. Több flow élményünk lehet, ha azonosítjuk erősségeinket és ehhez illő munkát választunk. *Seligman* azt ajánlja, hogy minden lehetőséget ragadjunk meg annak érdekében, hogy a lehető leggyakrabban használjuk az igazán ránk jellemző, úgynevezett csúcs-erősségeket. (Seligman, 2008)

3.2.3. Életcél

Victor Emanuel Frankl sokat ír arról, milyen szerepet töltenek be életünkben az életcélok és milyen hatással bír az élet értelmesebbé való megélése. A *logoterápiát* (logos=

értelem) tartják a harmadik bécsi pszichoterápiás iskolának. A logoterápia a jövőre koncentrál, hogy a páciens milyen célokat valósítson meg, mely által legyőzheti a neurózisait. Tárgya az emberi lét értelme, az életcélok kutatása. Az életcél megtalálására irányuló törekvés alapvető motivációs erőként szolgál. *Frankl* munkásságára nagy hatással volt, hogy több évet töltött koncentrációs táborban, ahol megtapasztalta, hogy az értelmes életbe vetett hit elengedhetetlen a túléléshez zord körülmények között. *Frankl* tapasztalatai alapján úgy véli, hogy egy magasabb szintű igény, az ő fogalma szerint az értelem iránti vágy, gyakran akkor jelenik meg, ha az alacsonyabb szintű, létszükségletek kielégíthetetlenek. Fontos megemlíteni, hogy az érett, felnőtt embert képesnek tartja arra, hogy hozzáállását megváltoztatva a reménytelen körülményekkel is megküzdjön. (Frankl, 1988)

Egzisztenciális vákuumként jellemzi a mai társadalmat, amiben egyre nagyobb mértéket ölt a céltalanság. A korábbi tradicionális társadalomban kijelölt utat kellett bejárniuk az embernek. Azonban a mai fogyasztói társadalomban sokkal kevésbé jellemző az elköteleződés. A mindennapokat jellemző létbizonytalansággal jelentősen könnyebb megküzdeni, ha az embernek vagy egyfajta életcélja. A modern társadalom rövidtávú célok megszerzésével próbálja elérni a boldogságot, viszont hosszútávon nem ez tekinthető szükségesnek. (Frankl, 2005) Az életben átélt értelmesség tekintetében az intrinzik célok sokkal fontosabbak kell, hogy legyenek, mint az extrinzik célok. Akik életét inkább a belső értékek határozzák meg, azok értelmesebbnek ítélik életüket, mint akik külső célokat tartanak fontosnak. (Konkoly Thege és Martos, 2006) Ezeken túl megnövekedett a szabadidő tartama, mely unalmat generált. Ezt a fajta céltalanságot vasárnapi neurózisként említi *Frankl*, mely rossz hatással van a mentális egészségünkre. (Frankl, 2005)

Az élet értelme személy- és helyzetspecifikus értékek megvalósulásával jön létre, melyek lehetnek:

1. *Alkotó értékek*: valaminek a megalkotása, létrehozása, melyben az ember egyedisége nyilvánul meg.
2. *Élményértékek*: Az átélt élmény ad értelmet az adott szituációban, amikor befogadjuk és megtapasztaljuk a természetet, művészetet vagy a másik embert.
3. *Beállítódási értékek*: hozzáállásban nyilvánul meg, mely segít bennünket olyan helyzetekben, amit képtelenek vagyunk megváltoztatni. (Frankl, 2005)

1340 fős mintán végzett vizsgálat szerint az érték kategóriák között hierarchikus viszony figyelhető meg, a beállítódási értékek magasabban állnak, mint a másik kettő. Az ember szellemi nagykorúságának bizonyítéka, ha az élet értelmét keresi, hiszen egy olyan szinten áll, amikor nem a tradíciókban keresi a választ, hanem önállóan cselekszik. (Frankl, 2005)

Érdemes megjegyezni, hogy az embernek nem feltétlen feszültségmentes állapotra, úgynevezett homeosztázisra van szüksége, hanem inkább értelmes célokra, amiket véghezvihet. A mentális egészséghez tartozik egy bizonyos fokú feszültség, ami az egyén által már elért és a még elvégzendő dolgok között generálódik. Ez a feszültség eredendően hozzátartozik az emberi léthez és elengedhetetlen a mentális jóléthez. (Frankl, 2005) Ha az egyén képes az életét értelmesen megélni, jobb pszichológiai egészségnek örvend. Nehéz helyzetekben is rendelkeznek bizonyos kontrollérzettel. (Konkoly Thege, 2007)

Az élet értelmességének keresése, az egzisztenciális, más néven *értelemvágy-frusztráció* önmagában nem kóros, azonban ha hosszútávon sikertelen az ezzel való megküzdés, az növeli a testi és lelki jóllétet veszélyeztető mentális állapotok és zavarok valószínűségét, amit *Frankl noogenikus neurózisnak* (noos= elme, görög) nevez. (Frankl, 2005) Ezeknek a neurózisoknak számtalan hibás feloldása létezik: kompenzálhatjuk hatalomvággal (pénzvággal), örömvágy léphet az értelemvágy helyébe (mely szexuális kompenzációba torkollik), illetve különböző addikciókba is menekülhetünk. De egyik sem töltheti be azt az űrt, ami az élet céljának helyén tátong. A megoldás ezek a problémákra belső fejlesztése lehet és nem gyógyszeres kezelés. (Frankl, 2005)

Az élet értelmesként való megélése jelzésértékű az egyén lelki egészségének és működésének tekintetében. Összefügg a barátságossággal, nyitottsággal és a lelkiismeretességgel is. (Martos és Konkoly Thege, 2012) Népegészségügyi jelentősége miatt az empirikus vizsgálatokban főleg az addiktív magatartással való kapcsolatát elemzik. (Konkoly Thege, 2007) *Skrabski* és munkatársainak magyar populáción végzett kutatása erős negatív korrelációt mutat az értelmesség és az idő előtti halálozás között, illetve pozitív együttjárást állapítottak meg a problémafókuszú megküzdési módokkal és a WHO jóllét-konstrukciójával. (Skrabski és mtsai, 2005) *Kopp Máriával* végzett tanulmányaiból kiderül, hogy az életkorral csökkennek az életcélok Magyarországon. 39 év alattiak 80-81 %-a, a 40-49 évesek 76 %-a, az 50-59 évesek 66%-a, a 60 év felettiek 43%-a állítja, hogy vannak életcéljai. A foglalkozással is kapcsolatban áll: vezető diplomások 15%-ának, egyéb szellemi foglalkozásúak 20%-ának, a tanulók 19%-ának, a GYES-en lévők 14%-ának, szakmunkások 23%-ának, segédmunkások 32%-ának és a háztartásbeliek 36%-ának nincsenek életcéljai. Az iskolázottság és az élet értelmessége között gyenge pozitív kapcsolat van. Nemek tekintetében nincs különbség az élet értelmességét tekintve. (Kopp és Skrabski, 1995)

4. Kérdésfelvetés

Mivel a pozitív mentális egészség komponensei és a szemlélet között számos ponton párhuzamot lehet vonni, joggal feltételezhetjük, hogy kapcsolat van közöttük. A pozitív érzelmekkel jellemezhető egyén gazdag intellektuális forrásokkal rendelkezik és a fejlődő szemléletűhöz hasonlóan motivált a siker elérésére. (Fredrickson, 2000; Dweck, 2006) *Snyder* (és *mitsui*, 1991) és *Dweck* (2006) elmélete szintén összecseng: aki reménykedik, hiszi, hogy képességei révén elérheti kitűzött célját. *Chan* (2012) vizsgálata pedig azt bizonyítja, hogy elégedettebbek életükkel azok, akik értelmi képességeiket képlékenynek vélik.

Az elkötelezett, lelkes autotelikus személy a fejlődésorientált szemléletű egyénhez hasonlítható. Mindkettő megfogalmazásában benne rejlik, hogy örömet leli a cselekvésben, jól definiált céljai vannak, több pozitív kognitív állapot jellemzi. (Oláh 2005; Dweck, 2006) A tevékenységbe való mély bevonódáshoz szükség van arra, hogy megfelelő kihívás álljon előttünk (Oláh, 2005), mivel a fejlődő szemlélettel rendelkezők szeretik, keresik a kihívásokat (Dweck, 2006), több áramlatélményt élhetnek át.

Az élet értelmesként való megélése esetén az egyén számára az intrinzik célok fontosak (Konkoly Thege és Martos, 2006), ahogy a fejlődő szemléletű egyént is belső motiváció jellemzi, magáért a tudásért tesz erőfeszítéseket és nem csupán a környezettől érkező jutalmazás, dicséret fontos számára. (Dweck, 2006)

Dolgozatomban azt szeretném vizsgálni, hogy a pozitív mentális egészség előbb említett komponensei kapcsolatban állnak-e azzal, hogy az egyén milyen szemlélettel rendelkezik. Ha a kapcsolatot beigazolódik, az elméleti megállapításon túl kísérletet tehetünk arra, hogy a gyakorlatban a szemlélet megváltoztatásával érjünk el javulást az emberek mentális egészségét illetően. Ennek hatalmas előnye, hogy kis befektetéssel, rövid idő alatt lehetne látványos eredményeket elérni, mely mind a társadalom, mind az egyének számára nagyon hasznos. (Good és *mitsui*, 2003; Dweck, 2006)

5. A kutatás bemutatása

5.1. Hipotézisek

I. Hipotézis: A fejlődő szemléletű egyének elégedettebbek életükkel.

A szemlélet alapja többek között a körülmények, adottságok értelmezése. Az egyén sajátos megítélése például, hogy egy feladat félelemkeltő akadály vagy inkább kihívás. (Dweck, 2006) Az élettel való elégedettség szintén egyfajta szubjektív minősítés az egyénileg felállított kritériumok alapján. (Pavot és Diener, 1993) Feltételezem, hogy aki képes átkeretezni egy problémás szituációt és észreveszi a benne rejlő lehetőségeket, tehát fejlődő szemlélettel rendelkezik (Dweck, 2006), élete szubjektív megítélése is pozitívabb. Továbbá, aki az erőfeszítések megtételét értelmetlennek találja, talán hajlamosabb beletörödni sorsába, nem tesz helyzete javulása érdekében és elégedetlenebb életével.

II. Hipotézis: A fejlődő szemléletű személyeket nagyobb mértékű remény jellemzi.

A remény azt jelenti, hogy az egyén bízik személyes hatóerejében és az adott problémával kapcsolatban rendelkezik megoldási lehetőségekkel, célokat tűz ki maga elé. (Snyder és mtsai, 2001) Feltételezéseim szerint a remény megoldási módok komponense összefügg a szemlélettel, hiszen az akadályokon való túllendülésben segít az alcélok kitűzése, ha egyén több megoldási lehetőséget ismer és használ, nagyobb eséllyel érhet el sikereket. Ezen túl, a személyes hatóerő, a fejlődő szemlélethez hasonlóan elősegíti a kitartó munkát (Snyder és mtsai, 2001; Dweck, 2006), ha bízik magában, nagyobb erőfeszítések megtételére képes.

III. Hipotézis: A fejlődő szemléletű személyek több flow élményt élnek át.

Csikszentmihályi (1998) autotelikus személye és Dweck (2006) fejlődő szemléletű személye között az a hasonló, hogy az adott tevékenységet önmagáért folytatja, nem valamilyen külső cél vagy megerősítés miatt. Flow élményt egy fontos cél felé vezető úton élhetünk át (Oláh, 2005), ha valaki rögzült szemlélettel rendelkezik és kerüli a kihívásokat (Dweck, 2006), akkor kevesebb lehetősége van az optimális élmény megélésére.

IV. Hipotézis: A fejlődő szemléletű személyek értelmesebbnek élik meg életüket.

Az élet értelmesként való megéléséhez az szükséges, hogy az egyén számára sokkal fontosabbak legyenek egyes belső értékek, mint a külső célok. (Konkoly Thege és Martos,

2006) A fejlődő szemléletű egyének tevékenységeiket nem csak a külső megerősítés miatt végzik, hanem személyes fejlődésük érdekében tesznek erőfeszítéseket. Ezzel ellentétben a rögzült szemlélettel rendelkezők folyamatosan másoknak próbálják bizonygatni kiváló adottságaikat, kevesebb belső motivációval rendelkeznek (Dweck, 2006), ezáltal valószínű, hogy kevésbé értelmes életcéljaik vannak.

V. Hipotézis: A fejlődő szemlélet jellemzőbb az amerikaiak, mint a magyarokra.

Magyar populáción végzett felmérés még nem került publikálásra a szemléletről. Feltételezéseim szerint a pesszimistább magyar kultúra (Hunyadi, 2013) kevésbé sugallja a fejlődő szemléletet, a változásba vetett hitet, mint az amerikai. Az Egyesült Államokat előszeretettel azonosítjuk a változás és a lehetőségek helyeként.

VI. Hipotézis: A pozitív mentális egészség skáláin az amerikaiak jobb értéket érnek el, mint a magyarok.

VI.a. Az amerikaiak elégedettebbek életükkel, mint a magyarok.

VI.b. Az amerikaiakat nagyobb mértékű remény jellemzi, mint a magyarokat.

VI.c. Az amerikaiak értelmesebbnek élik meg életüket, mint a magyarok.

VI.d. Az amerikaiak gyakrabban élnek át flow élményt, mint a magyarok.

A magyarok elmaradnak a nyugati társadalomtól a szubjektív jóllét tekintetében. (Diener és mtai, 1998; Pikó, 2002)

5.2. Vizsgálati személyek

Vizsgálatomban a résztvevők önkéntesen töltötték ki a kérdőíveket. Összesen 448 fő vett részt, közülük 362 fő magyar és 86 fő amerikai nemzetiségű.

A magyar vizsgálati személyek közül 158 fő (43,65%) férfi és 204 fő (56,35%) nő. Minden válaszadó felnőtt korú, a legfiatalabb 18 éves, míg a legidősebb 62 éves. A mintában szereplő személyek átlagéletkora 27,27 év (sd=9,53). A legmagasabb iskolai végzettséget tekintve ebben a mintában 10 fő (2,76%) rendelkezik nyolc általános osztállyal vagy annál kevesebbvel, 78 fő (21,55%) szakmunkás végzettségű, 121 fő (33,43%) érettségizett személy, 81 fő (22,38%) érettségivel és szakmával is rendelkezik, 70 fő (19,43%) egyetemi vagy főiskolai diplomát szerzett, 2 fő (0,55%) pedig a diplomán túl szakképzésre vagy PhD fokozatra is szert tett. A vizsgálati személyek közül a válaszadás időpontjában 154 fő (51,6%) vett részt felsőoktatásban.

Az amerikaiakból álló mintában 38 férfi (44,19%) és 48 nő (55,81%) szerepel. A vizsgálati személyeket önbevallásuk alapján tekintetem amerikai nemzetiségűnek. Ebben a mintában a személyek átlagéletkora 33,31 év ($sd=14,17$), a legfiatalabb 18 éves, míg a legidősebb 62 éves. Ebben a mintában a legmagasabb iskolai végzettséget tekintve 2 fő (2,33%) nem rendelkezik érettségivel (8-12 osztályt végeztek el), 8 fő (9,30%) végzett középiskolának megfelelő intézményben, 21 fő (24,42%) járt olyan főiskolára, ami nem ad diplomát, 50 fő (58,14%) szerzett alap-, vagy mesterfokozatú diplomát, 5 fő (5,81%) pedig a diplomán túl szakképzéssel vagy PhD fokozattal is rendelkezik. Az amerikai nemzetiségű vizsgálati személyek közül a válaszadás időpontjában 86 főből 18-an (20,93%) vettek részt egyetemi oktatásban.

5.3. Alkalmazott skálák pszichometriai jellemzői

Annak érdekében, hogy megvizsgálhassam a szemlélet és az általam kiválasztott változók közötti kapcsolatot, különböző, nagyrészt már korábban validált skálákból állítottam össze a kérdőívem (*lásd 1. sz. melléklet és 2. sz. melléklet*). Fontos szempont volt számomra, hogy az adott skálák angol és magyar nyelven is megtalálhatóak legyenek. A mintavételnél hólabda-módszert alkalmaztam. A kérdőívet online formában juttattam el a vizsgálati személyek számára, azonban az alacsonyabb szocioökonómiai státussal rendelkezők, illetve az alacsonyabb iskolai végzettségűek kevésbé érhetőek el interneten keresztül, így a kérdőívet nyomtatott formában is továbbítottam az önkéntes alanyoknak. Az amerikai nemzetiségűektől csak interneten keresztül érkezett válasz.

Az online kérdőív esetében kötelezővé tettem minden skála minden tételét, hogy nullára redukáljam a figyelmetlenség miatt hiányos kérdőívek számát. A demográfiai adatokat a kérdőív legvégén vettem fel annak érdekében, hogy ezen adatok megadása a legkevésbé hasson a válaszadási hajlandóságra. A vizsgálati személyek nemén, életkorán és legmagasabb iskolai végzettségén kívül megkérdeztem lakhelyüket és azt, hogy a válaszadás időpontjában egyetemi hallgatók-e. Így szerettem volna nyomon követni a válaszadók összetételét, célom volt, hogy minél kevésbé legyen homogén a mintám.

5.3.1. Szemlélet Skála

Carol Dweck négy tételes kérdőívet dolgozott ki a szemlélet (*Mindset*) vizsgálatára. A négy item közül kettő (2., 4.) a fejlődő szemléletre, kettő (1., 3.) pedig a rögzült szemléletre vonatkozik. (Dweck, Chiu és Hong, 1995)

A *Szemlélet Skála* általam használt magyar fordítása a Debreceni Egyetemen működő kutatócsoport és Orosz Gábor közös munkája során jött létre, hét tételből áll és az angol nyelvű változatnak megfelelően hatfokú Likert-skálával mér (1= Egyáltalán nem értek egyet, 6= Teljesen egyetértek). Négy tétel (1., 3., 5., 7.) a fejlődő szemlélettel kapcsolatban van megfogalmazva (Pl.: 3. *Nagy mértékben képes vagy változtatni az értelmi képességeiden.*). Három tétel (2., 4., 6.) a rögzült szemléletre vonatkozik (Pl.: 6. *Megtanulhatsz új dolgokat, de az alapvető intelligenciádon nem igazán tudsz változtatni.*). Minél magasabb értéket ér el a vizsgálati személy, annál jobban jellemzi a fejlődő szemlélet. A hét item közül három fordított, ezek a 2., 4., 6. tételek. A Szemlélet Skála megbízhatósági mutatójáról és a skálával mért eredményekről a 6.1. pontban számolok be.

5.3.2. Élettel Való Elégedettség Skála

Diener, Emmons, Lasrsen és Griffin (1985) által létrehozott Élettel Való Elégedettség Skáláját (*SWLS, Satisfaction with Life Scale*) használtam fel angol nyelven, melynek magyar fordítását *Martos* és munkatársai készítették. (Martos, Sallay, Dészfalvi, Szabó és Ittész, 2014a)

Az Élettel való Elégedettség Skála öt tételből áll, hétfokú Likert-skálával méri az állításokkal való egyetértés mértékét (1 = Egyáltalán nem értek egyet, 7 = Teljes mértékben egyetértek). Fordított tételt nem tartalmaz. Szerkezete egydimenziós. A magyar fordítás belső konzisztenciája (Cronbach-alfa stabilan 0,84 felett) és időbeli stabilitása is kiváló ($r=0,86$; $N=75$; $p<0,001$). Közepesen erős, pozitív összefüggést mutat az élet értelmességével (Életcél Kérdőív: $r=0,549$; $p<0,001$; $N=398$), és a pozitív érzelmek gyakoriságával ($r=0,489$; $p<0,01$; $N=294$), valamint negatívan korrelál a negatív érzelmek gyakoriságával ($r=-0,424$; $p<0,01$; $N=294$). (Martos és mtsai, 2014a)

Az *élettel való elégedettség szintjei* az Élettel Való Elégedettség Skála pontjai alapján a következők (Pavot és Diener, 1993, 165.o):

31-35pont: nagyon elégedett

26-30 pont: elégedett
21-25 pont: kissé elégedett
20: semleges
15-19 pont: kissé elégedett
10-14 pont: elégedetlen
5-9 pont: nagyon elégedetlen

5.3.3. Remény Skála

Snyder és munkatársai (1991) dolgozták ki a Remény Skálát (*AHS, Adult Hope Scale*), a skála magyar fordítását (*AHS-H*) Martos, Lakatos és Tóth-Vajna (2014b) készítette el. A Remény Skála az általános (globális) reményt méri nyolcfokú Likert-skála segítségével (1 = Egyáltalán nem igaz rám, 8 = Teljesen igaz rám). 12 tételből áll, melyből 4 töltelék-tétel. Fordított tétele nincs. (Martos, Lakatos és Tóth-Vajna, 2014b)

A Remény Skála magyar változata megbízhatónak bizonyult (Cronbach $\alpha = 0,880$). Az 1749 fős minta átlagpontszáma 5,79 (sd= 1,07). A remény szintje független nemtől, iskolai végzettségtől, de pozitív korrelációt mutat a szubjektív anyagi helyzettel. A különböző korcsoportok esetében instabilitást mutat a remény értéke, amiből arra következtethetünk, hogy az életkor előrehaladtával a remény jelentése változhat. (Martos és mtsai, 2014b)

Megfelelő konvergens és divergens validitást mutat az étellel való elégedettséggel ($r = 0,501$; $p < 0,001$), az élet értelmességének megtapasztalásával ($r = 0,465$; $p < 0,001$), az optimizmussal ($r = 0,575$; $p < 0,001$) és a reménytelenséggel ($r = -0,569$; $p < 0,001$). A bifaktoriális modell illeszkedik az adatokra, miszerint létezik egy általános remény-konstrukum, illetve a két alskála (*Megoldási módok* és *Személyes hatóerő*) külön-külön további magyarázó erővel bír. A 2., 9., 10. és 12. tétel a Személyes hatóerő (*Agency*) alskálához, míg az 1., 4., 6. és 8. tétel a Megoldási lehetőségek (*Pathways*) alskálához tartoznak. A két alskálán elért pontok összege adja a teljes Remény Skála értékét. (Martos és mtsai, 2014b)

5.3.4. Flow Kérdőív

Az áramlatélmény mérésére alkalmas módszerek közé tartozik az interjú, a kérdőív és az Élmény Mintavételezési Módszer (ESM, *Experience Sampling Method*). Ebben a vizsgálatomban Flow Kérdőívet használtam (FQ, *Flow Questionnaire*), mivel célom az volt,

hogy megtudjam a vizsgálati személyek milyen gyakran élnek át flow-t. (Delle Fave, 2013; Nakamura és Csíkszentmihályi, 2002)

Csíkszentmihályi (1975/2000) *Beyond boredom and anxiety* című könyvéből választottam ki három flow-élmény beszámolót, melyek egy *táncostól*, egy *hegymászótól* és egy *zeneszerzőtől* származnak. A szövegrészeket először egy független fordító magyar nyelvre fordította, majd egy másik független fordító vissza angolra. A visszafordított angol szöveget az eredetivel összeegyeztetve, kijelenthetjük, hogy a szöveg mind a két nyelven ugyanazon jelentéstartalommal bír. Ezeket az élménybeszámolókat arra használtam, hogy bemutassam a vizsgálati személy számára, milyen típusú élmények gyakoriságára vagyok kíváncsi.

Az élmények megfogalmazásai kifejezetten személyhez közeliek. Egy táncos beszámolója így szól: *"A gondolataim nem kalandoznak el. Semmi másra nem gondolok. Teljesen bevonódom abba, amit csinálok. Jól érzem magam. Úgy tűnik, mintha nem hallanék semmit . A külvilág olyan, mintha el lenne zárva tőlem. Kevésbé vagyok magam és a problémáim tudatában."* (Csíkszentmihályi, 1975/2000. 39. o.) Egy hegymászó így fogalmazza meg áramlatélményét: *"Bevonódom abba, amit csinálok. Nem érzem magam különállónak attól, amit csinálok."* (Csíkszentmihályi, 1975/2000. 39. o.) Egy zeneszerző pedig a következőképpen számolt be róla: *"Mikor igazán belekezek, teljesen megfeledkezem a környezetemről. Csöröghet a telefon, csöröghet a kapucsengő, vagy leéghet a ház, vagy valami ehhez hasonló... Amikor elkezdek dolgozni, akkor tényleg kizárom a külvilágot. Amint megállok, megint be tudom engedni."* (Csíkszentmihályi, 1975/2000. 41. o.)

Az élménybeszámolók után egy 6 fokú skála (1=*Soha*; 2=*Egyszer vagy kétszer egy évben*; 3=*Egyszer vagy kétszer egy hónapban*; 4=*Minden héten*; 5=*Szinte minden nap*; 6=*Többször egy nap*) segítségével kérdeztem meg a vizsgálati személyeket, hogy milyen gyakran tapasztalnak a leírtakhoz hasonló élményt.

5.3.5. Életcél Kérdőív

Crumbaugh és Maholick (1964) Életcél Kérdőívét (PIL, *Purpose in Life Test*) használtam fel angol nyelven. *Konkoly Thege és Martos* (2006) készítették el a magyar fordítást. Az Életcél Kérdőív 20 itemből áll. Attitűdmérésre alkalmas unidimenzionális eszköz. A pontértékeknek tételenként változik a jelentése. A 20 item közül 9 fordított, melyek a 2., 5., 7., 10., 14., 15., 17., 18. és a 19. sorszámúak. (Konkoly és Martos, 2006) Konkoly Thege és Martos által fordított Életcél Kérdőív sajátos szerkesztési módot alkalmaz, a

fordított tételeknél a Likert-skála számozása balról jobbra csökken. Az általam használt online kérdőívszerkesztő felületen (*Google Forms*) erre a kialakításra nekem nem volt lehetőségem, így én a fordított tételek esetében később számítottam át az adatokat.

Az angol nyelvű Életcél Kérdőív (PIL) ötfokú Likert-skálával mér, míg a magyar fordítás hétfokú skálával. Annak érdekében, hogy a két mintát (magyar és amerikai) össze tudjam vetni, az angol nyelvű kérdőívnel is hétfokú Likert-skálát használtam.

A magyar nyelvű Életcél Kérdőív belső megbízhatósága is kiváló (Cronback-alfa = 0,90). 20 és 140 között lehet elérni pontszámot a skálán, a normál populáció átlagos összpontszáma 104,1 és 110,3 közé esik. A PIL-érték független az életkortól, ugyanakkor pozitív kapcsolatban áll ($r = 0,22$; $p < 0,001$) a vizsgálati személy oktatásban eltöltött éveinek számával. Külföldi mintákon is hasonló eredményekre jutottak. Az Élettel Való Elégedettség Kérdőívvel erős ($r = 0,69$; $p < 0,001$) kapcsolatot mutat. (Konkoly és Martos, 2006)

6. Eredmények és azok értékelése

A statisztikai elemzéseket az *R Studio* program (R Core Team, 2012) segítségével végeztem el. Egymintás Kolmogorov-Smirnov próbát használva *normalitásvizsgálatot* végeztem az összes mutatóra, hogy megtudjam, paraméteres vagy nem paraméteres eljárásokat kell majd használnom az eredmények elemzésekor. Az Életcél Kérdőíven (magyarok: $D=0,059$; $p=0,16$; amerikaiak: $D=0,069$; $p=0,80$) és a Szemlélet Skálán elért pontok (magyarok: $D=0,06$; $p=0,14$; amerikaiak: $D=0,085$; $p=0,56$), az Élettel Való Elégedettség Skála értékei (magyarok: $D=0,065$; $p=0,09$; amerikaiak: $D=0,097$; $p=0,39$), az angol nyelvű Remény Skála ($D=0,129$; $p=0,12$) és két alskálája normál eloszlást követnek (Személyes hatóerő: $D=0,107$; $p=0,28$ és Megoldási módok: $D=0,146$; $p=0,052$).

Az magyar nyelvű Remény Skála ($D=0,084$; $p=0,012$) és mindkét alskálája (Személyes hatóerő: $D=0,123$; $p<0,001$ és Megoldási módok: $D=0,094$; $p=0,003$), a Flow Kérdőív (magyarok: $D=0,175$; $p<0,001$; amerikaiak: $D=0,203$; $p=0,002$) eredményei nem követnek normál eloszlást.

6.1. A magyar nyelvű Szemlélet Skála pszichometriai jellemzői

A *Szemlélet Skála* a főkomponens-analízis eredményei alapján *egy főkomponenssel* rendelkezik, mely az összvariancia 60%-át magyarázza. Az adatok egy dimenzióra illeszkednek. Belső konzisztenciáját vizsgálva a skála *megbízható*, a 0,89-es Cronbach-alfa-érték kiváló. A 0,89-es *Théta-érték* azt bizonyítja, hogy a skála bizonyosan egyetlen dimenzióra illeszkedik. Ez a dimenzió a fejlődő szemlélet, minél magasabb értéket ér el a vizsgálati személy a Szemlélet Skálán, annál nagyobb mértékben ért egyet azzal, hogy az egyén értelmi képességei fejleszthetők. A skálán elérhető összpontszám 7 és 42 közé eshet. Súlyozott átlag számítása nem szükséges, mivel az nem tér el szignifikánsan a súlyozatlan átlagtól.

A 362 fős magyar mintám átlagpontszáma 28,32 ($sd=7,32$), a nők átlagosan 28,48 ($sd=7,12$) pontot értek el, míg a férfiak 28,13 ($sd=7,60$) pontot. A kétmintás T-próba alapján a Szemlélet Skála eredménye *nemtől független* ($t=-0,45$; $df=360$; $p=0,65$). A Spearman-féle rangkorreláció eredménye alapján ($r=0,07$; $t=1,34$; $df=360$; $p=0,18$) kijelenthetjük, hogy a szemlélet *nincs összefüggésben az életkorral*. Az egyszempontos varianciaanalízis szerint a vizsgálati személyek Szemlélet Skálán elért eredményei között *nincs jelentős eltérés a legmagasabb iskolai végzettség tekintetében* ($F(5, 356)=1,696$; $p=0,14$; $\alpha=0,05$).

A későbbiekben, amikor a két nemzetiséget összehasonlítom, a magyar nyelvű Szemlélet Skála eredményeit elosztom héttel, az angol nyelvű skála értékeit pedig néggyel, hogy a tételek eltérő száma ne okozzon gondot.

6.2. Hipotézisek igazolása

I. *Hipotézis: A fejlődő szemléletű egyének elégedettebbek életükkel.*

A Pearson-féle korreláció nem mutat együttjárást sem a magyarok ($r = -0,01$; $t = -0,126$; $df = 360$; $p = 0,90$), sem az amerikaiak körében ($r = 0,11$; $t = 0,997$; $df = 84$; $p = 0,32$). Hipotézisem nem igazolódott. Talán azért nem mutatható ki korreláció a két mutató között, mert a fejlődő szemléletűek amellet, hogy képesek pozitívan értékelni egy helyzetet, még ha kellemetlenül is érintette őket; sosem érzik magukat teljesen elégedettnek, mert mindig van újabb és újabb célkitűzéseik. Az is a háttérben állhat, hogy a rögzült szemléletűek olyan kritériumrendszert állítanak fel maguknak, mely viszonylag alacsony szintű, de illeszkedik teljesítményükhöz, így elégedettek lehetnek életükkel és nem sérül önbecsülésük.

II. *Hipotézis: A fejlődő szemléletű személyeket nagyobb mértékű remény jellemzi.*

A Spearman-féle rangkorreláció gyenge együttjárást mutat ($r = 0,13$; $S = 6909881$; $p = 0,016$) Szemlélet Skála és a Remény Skála eredményei között. A Szemlélet Skála értékei az AHS-H alskálái közül a Megoldási módokkal ($r = 0,14$; $S = 6797923$; $p = 0,008$) gyenge korreláció mutatható ki (lásd 3. sz. melléklet), de a Személyes hatóerővel ($r = 0,09$; $S = 7216556$; $p = 0,097$) egyáltalán nem mutat együttjárást.

Az amerikai mintát Pearson-féle korrelációval vizsgáltam, a Szemlélet Skála és a Remény Skála értékei között szintén gyenge az együttjárás ($r = 0,22$; $t = 2,09$; $df = 84$; $p = 0,039$). A Remény Skála alskálái közül a Személyes hatóerő nem ($r = 0,17$; $t = 1,61$; $df = 84$; $p = 0,11$), a Megoldási módok viszont gyengén korrelál ($r = 0,25$; $t = 2,39$; $df = 84$; $p = 0,019$) a szemlélettel (lásd 4.sz. melléklet).

Hipotézisem részben igazolódott. Azt nem jelenthetjük ki, hogy a szemlélet összefüggésben áll a reménnyel, mert ahhoz mind a két alskálának korrelálnia kéne a szemlélettel. Azonban a gyenge, de szignifikáns mértékű együttjárás arra utal, hogy aki fejleszthetőnek véli intelligenciáját, több megoldási lehetőséget tud a problémák megoldására.

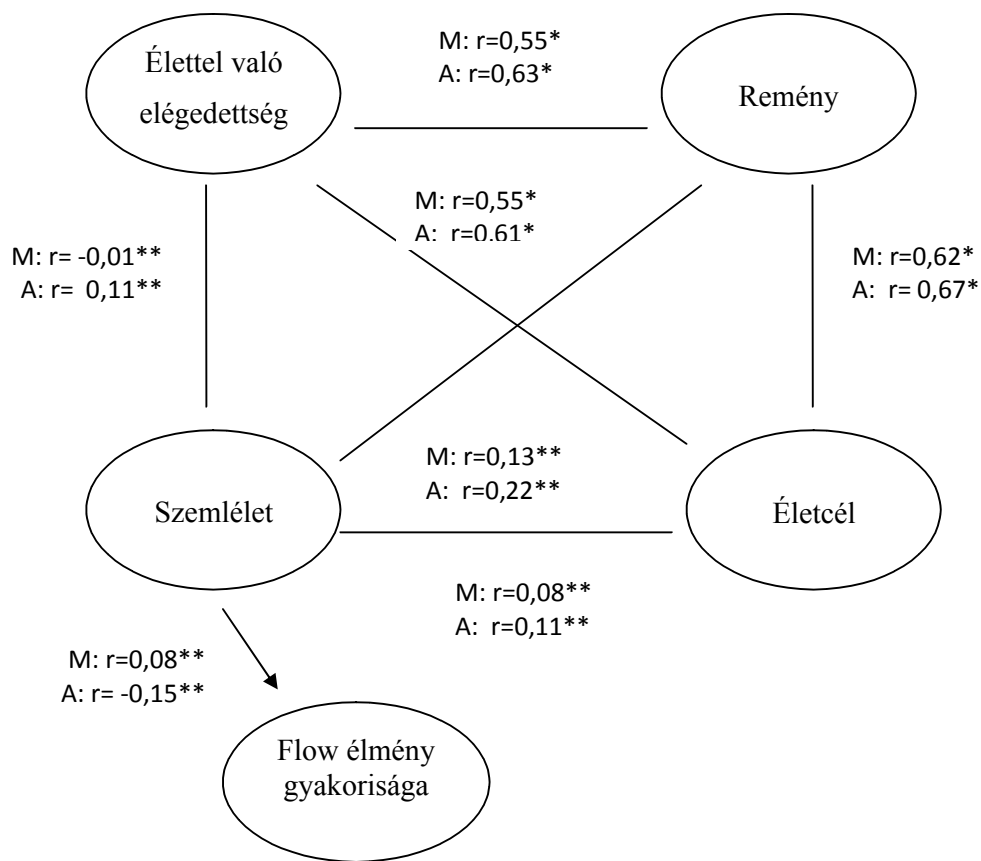
III. Hipotézis: A fejlődő szemléletű személyek több flow élményt élnek át.

A Spearman-féle rangkorreláció eredménye alapján a szemléletnek nincs hatása az áramlatélmény tapasztalt gyakoriságára sem a magyaroknál ($r=0,001$; $S=7894624$; $p=0,98$), sem az amerikaiaknál ($r=-0,15$; $S=122359.5$; $p=0,16$). Hipotézisem nem nyert bizonyosságot. Ennek magyarázatára szolgálhat, hogy a sikerért való küzdelem során gyakran kerülünk olyan helyzetben, amikor a kihívás nem illeszkedik képességeinkhez, ezáltal nem teljesül a flow élmény egyik feltétele, a kihívás-készség egyensúly (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001).

IV. Hipotézis: A fejlődő szemléletű személyek értelmesebbnek élik meg életüket.

Pearson-féle korreláció alapján kijelenthetjük, hogy a Szemlélet Skála és az Életcél Kérdőív eredményei közt nincs együttjárás sem a magyaroknál ($r=0,08$; $t=1,57$; $df=360$; $p=0,12$), sem az amerikaiaknál ($r=0,11$; $t=1,03$; $df=84$; $p=0,30$). Hipotézisem nem igazolódott, a szemlélet nem áll összefüggésben az értelmes életcélokkal.

Korábbi kutatások szerint az élettel való elégedettség, a remény és az életcél értékei között közepes erősségű korreláció mutatkozik. (Konkoly és Martos, 2006; Martos és mtsai, 2014a; 2014b) Ez nálam is bizonyosságot nyert, azonban a szemlélettel csak a Remény Skála, illetve annak egyik, a Megoldási módok alskálája mutat gyenge együttjárást (lásd 2.sz. ábra), a többi változóval nem.



2. sz. ábra. A skálák közötti együttjárás

(M betűvel a magyar, A betűvel az amerikai mintán számított eredményeket jelöltem.)

* $p < 0.001$

** $p > 0.05$

V. Hipotézis: A fejlődő szemlélet jellemzőbb az amerikaiak, mint a magyarokra.

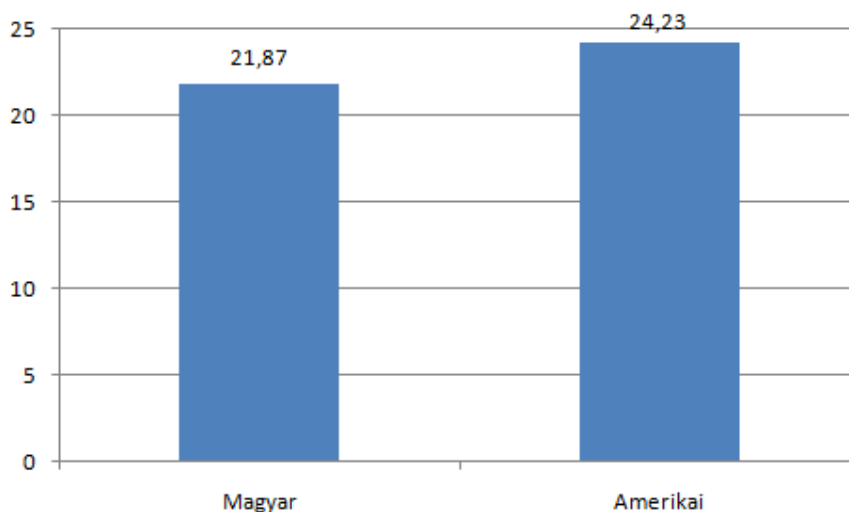
A kétmintás T-próba eredménye alapján a két nemzetet reprezentáló vizsgálati személyek között nincs jelentős eltérés a szemlélet tekintetében ($t=1,41$; $df=446$; $p=0,16$). A kis elemszám miatt téves lenne olyan kijelentést tenni, ami egy-egy egész nemzetre vonatkozik, de az eredmények okot adhatnak arra, hogy feltételezzük; a magyarok nem maradnak el az amerikaiaktól, nem gondolják kevésbé fejleszthetőnek értelmi képességeiket.

VI. Hipotézis: A pozitív mentális egészség skáláin az amerikaiak jobb értéket érnek el, mint a magyarok.

Ezen hipotézis eredményeinél figyelembe kell venni, hogy a legmagasabb iskolai végzettség tekintetében a két minta nem kiegyenlített, az amerikai mintában kevés alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkező személy szerepel. Ez befolyásolhatja az eredményeket. Továbbá az amerikai minta kis elemszáma miatt is érdemes óvatos következtetéseket tenni.

VI.a. Az amerikaiak elégedettebbek életükkel, mint a magyarok.

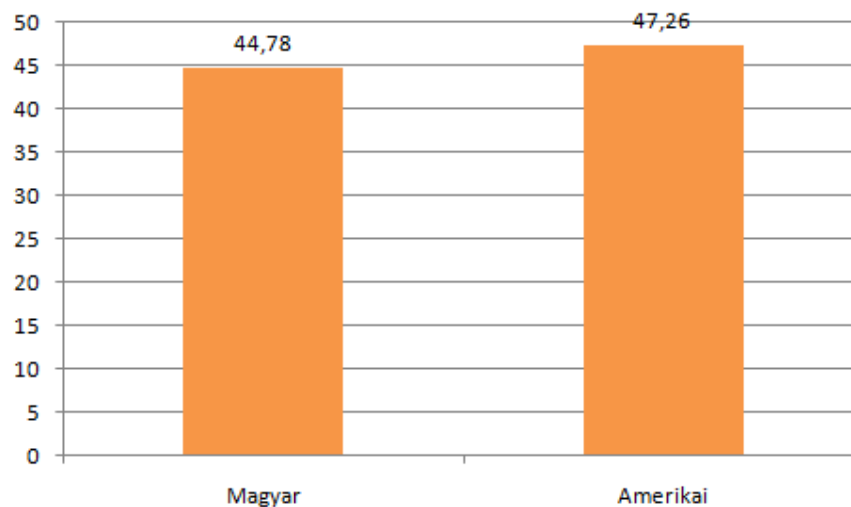
Az angol és a magyar nyelvű Élettel Való Elégedettség Skála eredményeit kétmintás T-próbával hasonlítottam össze, mely alapján a magyar és amerikai vizsgálati személyek különböznek ($t = -2,99$; $df = 446$; $p = 0,003$) az élettel való elégedettség tekintetében. Az amerikaiak átlagosan elégedettebbek életükkel (átlag=24,23; $sd = 6,30$), mint a magyarok (átlag=21,87; $sd = 6,64$) (lásd. 3.sz. ábra).



3. sz ábra. Az élettel való elégedettség összehasonlítása a két minta között

VI.b. Az amerikaiakat nagyobb mértékű remény jellemzi, mint a magyarokat.

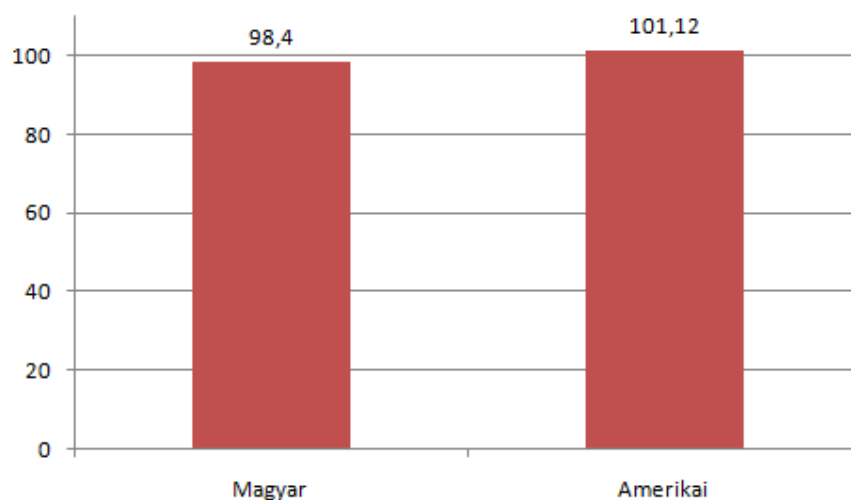
A Mann-Whitney próba alapján az amerikai és a magyar vizsgálati személyek Remény Skálán elért eredményei között jelentős különbség ($W = 12391,5$; $p = 0,003$) van. Ez igaz a két alskálára is (Személyes hatóerő: $W = 12822$; $p = 0,011$; Megoldási lehetőségek: $W = 12978,5$; $p = 0,016$). Az amerikaiak átlagosan 47,26 pontot ($sd = 11,78$), míg a magyarok 44,78 pontot ($sd = 9,43$) értek el a Remény skálán (lásd. 4. sz. ábra). A hipotézis beigazolódott.



4. sz. ábra. A remény összehasonlítása a két minta között

VI.c. Az amerikaiak értelmesebbnek élik meg életüket, mint a magyarok.

Az angol és a magyar nyelvű Életcél Kérdőív eredményeit kétmintás T-próbával hasonlítottam össze, mely alapján az amerikaiak és magyarok jelentős mértékben különböznek abban ($t = -2,45$; $df = 446$; $p = 0,01$), hogy mennyire vélik értelmesnek életüket. A magyarok átlagosan 98,40 pontot ($sd = 17,37$) értek el, míg az amerikaiak 101,12 pontot ($sd = 17,11$) (lásd. 5. sz. ábra).



5. sz. ábra. Az életcél összehasonlítása a két minta között.

VI.d. Az amerikaiak gyakrabban élnek át flow élményt, mint a magyarok.

Mann-Whitney próba segítségével azt állapítottam meg, hogy az amerikaiak és a magyarok között nincs különbség ($W=15623$; $p=0,96$) a tekintetben, hogy milyen gyakran élnek át áramlatélményt. A hipotézisem nem igazolódott be. Úgy tűnik, az áramlatélménynek nem csak főbb jellemzői (Oláh, 2005), de gyakorisága is független a kultúrától.

7. Következtetések és javaslatok

Vizsgálatom azon elméleti elgondoláson alapult, hogy a szemlélet - mint egyfajta kognitív tartalom a képességek fejleszthetőségéről (Dweck, 2006) -, a teljesítményen túl összefüggésbe hozható más, a pozitív mentális egészség szempontjából lényeges változókkal is (Seligman, 2002; 2008). Ennek gyakorlati haszna abban rejlene, hogy egy már kidolgozott módszer (*Brainology*; Internet 1; Internet 4; Dweck, 2006) segítségével, kis befektetés révén érhetnénk el változást az egyén mentális állapotát befolyásoló mutatókban a fejlődő szemlélet kialakítása által.

Az eredmények alapján a fejlődő szemlélet nem jár együtt a mentális egészség tényezőivel. Az étellel való elégedettséggel, a reménnyel, a flow élmény gyakoriságával és az értelmes életcélokkal kapcsolatos hipotéziseim nem igazolódtak be, csupán a Remény Skála Megoldási módok alskálájával mutat szignifikáns, de gyenge korrelációt. Ebből arra következtethetünk, hogy aki értelmi képességeit fejleszthetőnek véli, több lehetőséget tud a problémák megoldására, mely hozzásegíti a sikerhez.

Dolgozatomban interkulturális összehasonlítást kíséreltem meg, hipotéziseim nagyrészt beigazolódtak; az amerikai válaszadók elégedettebbek voltak életükkel, értelmesebb életcéljaik voltak és nagyobb mértékű remény jellemezte őket. A kis mintaszám miatt nem célszerű messzemenő következtetéseket levonni, de az eredmény azt sugallja, hogy az amerikaiak valami miatt pozitívabbak, elégedettebbek, bizakodóbbak. Feltételezéseim ellenére az nem nyert bizonyosságot, hogy ennek az interkulturális különbségnek a szemlélet húzódná meg a hátterében, mivel a képességek fejleszthetőségében való hit nem korrelál a pozitív mentális egészség említett mutatóival.

Az eredmények ellenére azonban nem lebecsülendő a *Carol Dweck* elmélete, ha az általam mért változókkal nem is mutatható ki kapcsolat; korábbi kutatások bebizonyították, hogy a teljesítmény és a siker tekintetében hasznos az elmélet gyakorlati alkalmazása (Dweck, 2006; Blackwell és mtsai, 2007; Aronson és mtsai, 2002). Lehet, hogy nem az általam vizsgált tényezőkön keresztül, de a fejlődő szemlélet átvétele mindenképp pozitív változást hoz az egyén számára; javítja egészséges önértékelését, segíti a kudarcokkal való megküzdésben és a sikerek elérésében. (Dweck, 2006)

Lehetséges, hogy a Szemlélet Skála intelligenciára és értelmi képességekre vonatkozó kérdései túl speciálisak. *Dweck* (2008b, 13. o.) kidolgozott egy *személyiséggel kapcsolatos szemlélet* mérésére alkalmas skálát is, mely talán szorosabb együttjárást mutat a mentális egészség mérésére alkalmazott skálákkal, mivel kevésbé specifikus képességekre vonatkozik.

A jövőben érdemes továbbfolytatni annak feltérképezését, hogy a szóban forgó elméletnek mely területeken van létjogosultsága. A teljesítményen és az önértékelésen túl mire van hatással a szemlélet, a mentális egészség mely tényezőinek javításában alkalmazható? Amennyiben körvonalazzuk határait, fény derülhet arra, hogy milyen lehetőségek rejlenek benne.

IRODALOMJEGYZÉK

- Adlai-Gali, W. (1994): Exploring the autotelic personality. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.
- Aronson, J., Fired, C. B. és Good, C. (2002): Reducing the Effects of Stereotype Threat on African American College Students by Shaping Theories of Intelligence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38. sz. 113-125. doi:10.1006/jesp.2001.1491
- Blackwell, L., Trzesniewski, K., és Dweck, C.S. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child Development*, 78.sz. 246–263. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x/full>, letöltve: 2014.11.03
- Chan, D. W. (2012): Life Satisfaction, Happiness, and the Growth Mindset of Healthy and Unhealthy Perfectionists Among Hong Kong Chinese Gifted Students. *Roeper Review*, 34. sz. 224-233.
- Crumbaugh, J. C., Maholick, L. T. (1964): An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20. sz. 200-207.
- Csikszentmihályi M. (2001): *Flow – Az áramlat*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Csikszentmihályi, M. (1975/2000). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihályi, M. (1998): És addig éltek, amíg meg nem haltak. A mindennapok minősége. Kulturtrade Kiadó, Budapest. 118-131.
- Delle Fave, A.(2013): Past, Present, and Future of Flow. In: *Oxford Handbook of Happiness*, Oxford: Oxford United Press. 60-72.

- Diener, E. és Suh, E. M. (2000): *Culture and subjective well-being*. Cambridge: The MIT Press.
- Diener, E., Diener, M. és Diener, C. (1998): A nemzetek szubjektív jólétét előrejelző tényezők. In: Hunyadi György (szerk.): *Történeti és politikai pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest. 206-233.
- Diener, E., Emmons R. A., Larsen, R. J. és Griffin S. (1985): The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49. sz. 71-45.
- Dweck, C. S. (2006): *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- Dweck, C. S. (2008a): Brainology: Transforming Students Motivation to Learn. *National Association of Independent Schools*. <http://www.nais.org/Magazines-Newsletters/ISMagazine/Pages/Brainology.aspx>, letöltve: 2014.11.03.
- Dweck, C. S. (2008b): *Mindset: The new psychology of success. How we can learn to fulfill our potential*. New York: Ballantine Books.
- Dweck, C. S., Chiu, C. és Hong, Y. (1995): Implicit theories and their role in judgments and reactions: A world from two perspectives. *Psychological Inquiry*, 6. 4. sz. 267-285.
- Fischer, M., Kaech, S., Knutti, D. és Matus, A. (1998): Rapid Actin-Based Plasticity in Dendritic Spines. *Neuron*, 20. sz. 847-854.
- Frankl, V. E. (1988): *...mégis mondd Igent az Életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor*. Pszichoteam Mentálhigiénés Módszertani Központ, Budapest.
- Frankl, V. E. (2005): *Az ember az értelemmel irányuló kérdéssel szemben*. Jel Könyvkiadó, Budapest.
- Fredrickson, B. L. (2001): The role of positive emotions on positive psychology: The emotions. *American Psychologist*, 56. 3. sz. 218-226.

Fredrickson, B. L. (2002): Positive Emotions. In: Snyder, C. R., Lopez, S. J. (szerk.) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. 120-134.

Füzesi Zsuzsanna és Lampek Kinga (2007): Az egészségi állapothoz való viszony változásai. In: Kállai János, Varga József, Oláh Attila (szerk.): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest. 65-86.

Füzesi Zsuzsanna és Tistyán László (2004): *Egészségfejlesztés és közösségfejlesztés a színtereken*. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest.

Gábor Fanni (2014): A közösségépítés kulisszatitkai. Marketing esettanulmány – Hősök Tere. *Üzlet és Pszichológia*, **3.** 4. sz. 32-34.

Good, C., Aronson, J. és Inzlich, M. (2003): Improving Adolescents' Standardized Test Performance: An intervention to reduce the effects of stereotype threat, *Applied Developmental Psychology*, 24. sz. 645-662.

Hunyadi György (2013): Az elégedetlenség társadalompszichológiája. *Magyar Pszichológiai Szemle*, **68.** 4. sz. 621-644.

Internet1:

<http://www.scottishschools.info/Websites/SchSecValeOfLeven/UserFiles/file/Whats%20on/Mindset/brainologyIntroduction.pdf>, letöltve: 2014.11.08.

Internet2: <http://nigelholmes.com/graphic/two-mindsets-standford-magazine>, letöltve: 2014.11.20.

Internet3: <http://www.brainology.us/websitemedia/youcangrowyourintelligence.pdf>, letöltve: 2014.11.08.

Internet4: <http://www.mindsetworks.com/mindset-school>, letöltve: 2014.11.08.

Internet5: http://businesscoach.hu/wp-content/uploads/knowhow/BC_HVG_cikk%202014nov.pdf, letöltve: 2014.12.20.

Internet6: <http://www.hosoktere.org/#!/kezdemenyezes/cjg9>, letöltve: 2014.10.19.

Jackson S.A., Csíkszentmihályi M. (2001): *Sport és Flow. Az optimális élmény*. Vince Kiadó, Budapest.

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Behavior Research*, 43. sz. 207–222.

Konkoly Thege Barna (2007): Frankl logoterápia és egzisztenciaanalízise az egészségpszichológia kontextusában. *Pszichológia*, 27. 3. sz. 261-274.

Konkoly Thege Barna és Martos Tamás (2006): Az életcél kérdőív magyar változatának jellemzői. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 7. 3. sz. 153-169.

Kopp Mária (2007): A kelet-közép-európai egészségparadoxon. In: Kállai János, Varga József, Oláh Attila (szerk.): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest. 51-62.

Kopp Mária és Skrabski Árpád (1995): *Magyar lelkiállapot*. Végeken Alapítvány, Budapest.

Kopp Mária és Skrabski Árpád (2009): Magyar lelkiállapot az ezredforduló után. *Távlatok*, 86.sz., http://www.tavlatok.hu/86/86kopp_skrabski.pdf, letöltve: 2014. 10. 27.

Kopp Mária, Balog Piroska, Konkoly Thege Barna, Salavecz Gyöngyvér, Stauder Adrienne, Csóka Szilvia és Bódizs Róbert (2009): A lelki egészség epidemiológiai, pszichofiziológiai vizsgálata és a lelki egészségmegőrzés lehetőségei. *Népegészségügy*, 2.sz., 52-58. <http://lib.semmelweis.hu/sepul/pdf/2009/a490>, letöltve: 2014.10.27.

Martos Tamás és Konkoly Thege Barna (2012): Aki keres, és aki talál – Az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az élet értelme kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67. 1. sz. 125-149.

- Martos Tamás, Lakatos Csilla és Tóth-Vajna Rita (2014b): A Remény Skála magyar változatának (AHS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **15.** 3. sz. 187-202.
- Martos Tamás, Sallay Viola, Désfalvi Judit, Szabó Tünde és Ittész András (2014a): Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **15.** 3. sz. 289-303.
- Nakamura, J. és Csíkszentmihályi M. (2002): The Concept of Flow. In: Snyder, C. R., Lopez, S. J. (szerk.) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. 89-105.
- Oláh Attila (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort Kiadó, Budapest. 112- 152.
- Oláh Attila (2012): A pszichológia napos oldala. *Magyar Pszichológiai Szemle*, **67.** 1. sz. 3-11.
- Oláh Attila és Kapitány-Fövény Máté (2012): A pozitív pszichológia tíz éve. *Magyar Pszichológiai Szemle*, **67.** 1. sz. 19-45.
- Pavot, W. és Diener, E. (1993): Review of the Satisfaction of Life Scale. *Psychological Assesment*, **5.** 2. sz. 164-172.
- Pikó Bettina (2002): *Egészségtudatosság serdülőkorban*. Akadémia Kiadó, Budapest.
- Pikó Bettina (2004): A pozitív pszichológia missziója a modern társadalomban. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **5.** 4. sz. 289-299.
- R Core Team (2012): *R: A Language and Environment for Statistical Computing*. Bécs: R Foundation for Statistical Computing. ISBN 3-900051-07-0, URL <http://www.R-project.org/>.

- Ross, C.E. és Wu, C. (1995): The link between education and health. *American Sociological Review*, 6. sz. 719-745.
- Seligman, M. E. P. (2002): *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2008): *Autentikus életöröm – A teljes élet titka*. Laurus Kiadó, Győr.
- Skrabski, Á., Kopp, M., Rózsa, S., Réthelyi, S. és Rahe, R.H. (2005): Life meaning: An Important Correlate of Health in the Hungarian Population. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12. 2. sz. 78-85.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L. R., Gibb, J., Langelle, C. és Harney, P. (1991): The will and the ways: Development of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60. sz. 570–585.
- Snyder, C.R., Simpson, S.C., Michael, S. T., Cheavens, J. (2001): Optimism and hope constructs: Variants on a positive expectancy theme. In: Chan, E. C. (szerk.): *Optimism and pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington: American Psychological Association. 101-125.
- Szondy Máté (2011): Optimizmus, életminőség és pozitív pszichoterápia. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 66. 1. sz. 203-223.

MELLÉKLETEK

1. sz. melléklet.

A magyar nyelvű kérdőív

Kedves Válaszadó!

Tóth Kitti vagyok, a Debreceni Egyetem végzős hallgatója pszichológia szakon.
Az Ön segítségét szeretném kérni kutatási munkámhoz, mellyel a szemlélet és a pozitív mentális egészség kapcsolatát vizsgálom.

A kérdőív kitöltése önkéntes és anonim.

Kérem válaszoljon a lehető legőszintébben!

Ne hagyja, hogy az egyik kérdésre adott válasza befolyásolja a többi kérdésre adott válaszait!

Nincs jó vagy rossz válasz!

A kérdőív kitöltése körülbelül 10 percet vesz igénybe.

Köszönöm a segítséget!

Szemlélet Skála

Kérem, karikázza be, hogy mennyire ért egyet/nem ért egyet az alábbi állításokkal!

1. Mindegy, hogy mennyire vagy intelligens, mindig sokat tudsz rajta változtatni.

Egyáltalán nem értek egyet 1 2 3 4 5 6 Teljesen egyetértek

2. Egy bizonyos mennyiségű intelligenciával rendelkezel, és nem igazán tudsz sokat tenni azért, hogy ezt megváltoztasd.

Egyáltalán nem értek egyet 1 2 3 4 5 6 Teljesen egyetértek

3. Nagymértékben képes vagy változtatni az értelmi képességeiden.

Egyáltalán nem értek egyet 1 2 3 4 5 6 Teljesen egyetértek

4. Az intelligenciád egy olyan veled kapcsolatos dolog, amin nem sokat tudsz változtatni.

Egyáltalán nem értek egyet 1 2 3 4 5 6 Teljesen egyetértek

5. Jelentősen tudsz változtatni még az alapvető értelmi képességeiden is.

Egyáltalán nem értek egyet 1 2 3 4 5 6 Teljesen egyetértek

6. Megtanulhatsz új dolgokat, de az alapvető intelligenciádon nem igazán tudsz változtatni.

Egyáltalán nem értek egyet 1 2 3 4 5 6 Teljesen egyetértek

7. Függetlenül attól, hogy ki vagy, az értelmi képességeden sokat tudsz változtatni.

Egyáltalán nem értek egyet 1 2 3 4 5 6 Teljesen egyetértek

SWLS-H

Az alábbiakban öt állítást talál, melyekkel kapcsolatban a véleményét kérdezem. Arra kérem, minden állítás estében jelölje meg, hogy milyen mértékben ért vele egyet.

1. Az életem a legtöbb tekintetben közel van az ideálshoz.

Egyáltalán nem értek egyet 1 2 3 4 5 6 7 Teljesen egyetértek

2. Az életkörülményeim kitűnőek.

Egyáltalán nem értek egyet 1 2 3 4 5 6 7 Teljesen egyetértek

3. Elégedett vagyok az életemmel.

Egyáltalán nem értek egyet 1 2 3 4 5 6 7 Teljesen egyetértek

4. Eddig minden fontosat megkaptam az életben, amit csak akartam.

Egyáltalán nem értek egyet 1 2 3 4 5 6 7 Teljesen egyetértek

5. Ha újra leélhetném az életem, szinte semmin sem változtatnék.

Egyáltalán nem értek egyet 1 2 3 4 5 6 7 Teljesen egyetértek

AHS-H

Kérem, jelölje meg, hogy mennyire igazak Önre az alábbi állítások!

1. Számos megoldási lehetőség eszembe jut, ha nehéz helyzetbe kerülök.

Egyáltalán nem igaz rám 1 2 3 4 5 6 7 8 Teljesen igaz rám

2. Nagy energiákkal törekszem a céljaim felé.

Egyáltalán nem igaz rám 1 2 3 4 5 6 7 8 Teljesen igaz rám

3. Általában fáradt vagyok.

Egyáltalán nem igaz rám 1 2 3 4 5 6 7 8 Teljesen igaz rám

4. Minden problémának sokféle megoldása van.

Egyáltalán nem igaz rám 1 2 3 4 5 6 7 8 Teljesen igaz rám

5. A viták során könnyen alulmaradok.

Egyáltalán nem igaz rám 1 2 3 4 5 6 7 8 Teljesen igaz rám

6. Számos megoldási lehetőséget ki tudok gondolni, hogy elérjem a számomra fontos dolgokat az életben.

Egyáltalán nem igaz rám 1 2 3 4 5 6 7 8 Teljesen igaz rám

7. Aggódok az egészségem miatt.

Egyáltalán nem igaz rám 1 2 3 4 5 6 7 8 Teljesen igaz rám

8. Még ha mások el is csüggednek, én tudom, hogy képes vagyok megoldani a problémát.

Egyáltalán nem igaz rám 1 2 3 4 5 6 7 8 Teljesen igaz rám

9. A múltbeli tapasztalataim jól felkészítettek a jövőmre.

Egyáltalán nem igaz rám 1 2 3 4 5 6 7 8 Teljesen igaz rám

10. Elég sikeres voltam eddig az életben.

Egyáltalán nem igaz rám 1 2 3 4 5 6 7 8 Teljesen igaz rám

11. Általában azon kapom magam, hogy éppen aggódok valami miatt.

Egyáltalán nem igaz rám 1 2 3 4 5 6 7 8 Teljesen igaz rám

12. Elérem a magam elé kitűzött célokat.

Egyáltalán nem igaz rám 1 2 3 4 5 6 7 8 Teljesen igaz rám

FQ

Három különböző személy fogalmazta meg mit tapasztal különböző tevékenységek végzése közben:

A) "A gondolataim nem kalandoznak el. Semmi másra nem gondolok. Teljesen bevonódok abba, amit csinálok. Jól érzem magam. Úgy tűnik, mintha nem hallanék semmit . A külvilág olyan, mintha el lenne zárva tőlem. Kevésbé vagyok magam és a problémáim tudatában."

B) "Bevonódok abba, amit csinálok. Nem érzem magam különállónak attól, amit csinálok."

C)" Mikor igazán belekezek, teljesen megfeledkezem a környezetemről. Csöröghet a telefon, csöröghet a kapucsengő, vagy leéghet a ház, vagy valami ehhez hasonló... Amikor elkezek dolgozni, akkor tényleg kizárom a külvilágot. Amint megállok, megint be tudom engedni."

Milyen gyakran tapasztal hasonlót? (Kérem, karikázza be a megfelelő számot!)

- 6. Többször egy nap
- 5. Szinte minden nap
- 4. Minden héten
- 3. Egyszer vagy kétszer egy hónapban
- 2. Egyszer vagy kétszer egy évben
- 1. Soha

PIL

A következő állításokkal kapcsolatban jelölje meg azt a számot (1-től 7ig) , amelyet magára vonatkozóan a leginkább igaznak tart! Ehhez vegye figyelembe, hogy a számok egy-egy nagyon tiszta és egyértelmű érzéstől annak ellenkezőjéig terjednek. A 4-es értéket egyik irányban sem foglal állást. Próbálja ez utóbbi (semleges) választ a lehető legritkábban használni!

- 1. Általában

nagyon unatkozom 1 2 3 4 5 6 7 feldobott és lelkes vagyok

- 2. Az élet számomra

mindig izgalmasnak tűnik 1 2 3 4 5 6 7 teljesen rutinszerűnek tűnik

3. Az életben

egyáltalán nincsenek szándékaim vagy céljaim 1 2 3 4 5 6 7 nagyon világos
szándékaim és
céljaim vannak

4. A létem

teljesen értelmetlen és céltalan 1 2 3 4 5 6 7 rendeltetése és értelme van

5. Minden nap

új és különbözik a többitől 1 2 3 4 5 6 7 pont ugyanolyan, mint a
többi

6. Ha választhatnék

inkább meg sem születtem volna 1 2 3 4 5 6 7 még vagy 100 ilyen életet
szeretnék, mint a mostani

7. Nyugdíjasként, ha tehetném

végre csinálnék valami
érdekeset, amire mindig is vágytam 1 2 3 4 5 6 7 végre életem végéig lazítanék

8. Életcéljaim megvalósításában

eddig semmit sem haladtam előre 1 2 3 4 5 6 7 eddig mindent elértem

9. Az életem

üres, csupa kétségbeesés 1 2 3 4 5 6 7 csordultig tele van izgalmas, jó
dolgokkal

10. Ha ma meg kellene halnom, úgy érezném

mindenképp megérte élni 1 2 3 4 5 6 7 egyáltalán nem érte meg élni

11. Ha az életemre gondolok

gyakran tűnődöm azon, hogy egyáltalán miért is élek 1 2 3 4 5 6 7 mindig látom, hogy
miért vagyok a világon

12. Ha a világhoz fűződő viszonyomat nézem, a világ

zavaros és érthetetlen 1 2 3 4 5 6 7 értelmes összhangban van az
életemmel

13. Én

nagyon felelőtlen ember vagyok 1 2 3 4 5 6 7 nagyon felelősségteljes
ember vagyok

14. Az ember választásainak szabadságáról azt gondolom, hogy

azt semmi sem korlátozza 1 2 3 4 5 6 7 azt teljesen behatárolja az
öröklődés és a környezet

15. A halálra

felkészültem és nem félek tőle 1 2 3 4 5 6 7 nem készültem fel és félek tőle

16. Ami az öngyilkosságot illeti

már komolyan gondoltam rá, mint kiútra 1 2 3 4 5 6 7 még csak meg
sem fordult a fejemben

17. Arra, hogy célt, értelmet vagy küldetést találok az életemben

teljes mértékben képesnek érzem magam 1 2 3 4 5 6 7 gyakorlatilag
képtelennek
érezem magam

18. Az életemet

én tartom kézben, én irányítom 1 2 3 4 5 6 7 nem tudom kézben tartani és
külső tényezők irányítják

19. Mindennapi feladataim végzése számomra

öröm és elégedettség forrása 1 2 3 4 5 6 7 kellemetlen és unalmas élmény

20. Az életben

eddig nem találtam a magam
számára hivatást vagy életfeladatot 1 2 3 4 5 6 7 világos célokat és nekem
való életfeladatot találtam

Kérem húzza alá, azt, ami Önre igaz!

Neme: Nő / Férfi

Legmagasabb iskolai végzettsége:

8 általános vagy annál kevesebb

Szakmunkás

Érettségi

Érettségi + szakma

Egyetemi, főiskolai diploma

Diploma+ szakképzés vagy Phd

Jelenleg egyetemi hallgató: Igen / Nem

Életkora:

2.sz. melléklet

Az angol nyelvű kérdőív

Dear Responder,

My name is Kitti Tóth, I am graduating at the University of Debrecen, in Hungary.
I would like to ask for your help for my thesis, which is related to the relationship of mindset and positive mental health.

The completion of the questionnaire is voluntary and anonymous.

Please answer as honestly as possible.

Please do not let an answer given to another question influence the answer to a later question.

There is not good or bad answer.

The completion of this questionnaire takes about 10 minutes.

Thank you very much for your help in advance!

MS

Please show how much you agree or disagree with each statement by clicking the number that corresponds to your opinion.

1. You have a certain amount of intelligence, and you really can't do much to change it.

Strongly Disagree 1 2 3 4 5 6 Strongly Agree

2. You can always substantially change how intelligent you are.

Strongly Disagree 1 2 3 4 5 6 Strongly Agree

3. You can learn new things, but you can't really change your basic intelligence.

Strongly Disagree 1 2 3 4 5 6 Strongly Agree

4. You can change even your basic intelligence level considerably.

Strongly Disagree 1 2 3 4 5 6 Strongly Agree

SWLS

Below are five statements that you may agree or disagree with. Using the 1-7 scale below, indicate your agreement with each item. Please be open and honest in your responding.

1. In most ways my life is close to my ideal.

Strongly Disagree 1 2 3 4 5 6 7 Strongly Agree

2. The conditions of my life are excellent.

Strongly Disagree 1 2 3 4 5 6 7 Strongly Agree

3. I am satisfied with my life.

Strongly Disagree 1 2 3 4 5 6 7 Strongly Agree

4. So far I have gotten the important things I want in life.

Strongly Disagree 1 2 3 4 5 6 7 Strongly Agree

5. If I could live my life over, I would change almost nothing.

Strongly Disagree 1 2 3 4 5 6 7 Strongly Agree

AHS

Read each item carefully. Please click the number that best describes YOU.

1. I can think of many ways to get out of a jam.

Definitely False 1 2 3 4 5 6 7 8 Definitely True

2. I energetically pursue my goals.

Definitely False 1 2 3 4 5 6 7 8 Definitely True

3. I feel tired most of the time.

Definitely False 1 2 3 4 5 6 7 8 Definitely True

4. There are lots of ways around any problem.

Definitely False 1 2 3 4 5 6 7 8 Definitely True

5. I am easily downed in an argument.

Definitely False 1 2 3 4 5 6 7 8 Definitely True

6. I can think of many ways to get the things in life that are most important to me.

Definitely False 1 2 3 4 5 6 7 8 Definitely True

7. I worry about my health.

Definitely False 1 2 3 4 5 6 7 8 Definitely True

8. Even when others get discouraged, I know I can find a way to solve the problem.

Definitely False 1 2 3 4 5 6 7 8 Definitely True

9. My past experiences have prepared me for my future.

Definitely False 1 2 3 4 5 6 7 8 Definitely True

10. I've been pretty successful in life.

Definitely False 1 2 3 4 5 6 7 8 Definitely True

11. I usually find myself worrying about something.

Definitely False 1 2 3 4 5 6 7 8 Definitely True

12. I meet the goals that I set for myself.

Definitely False 1 2 3 4 5 6 7 8 Definitely True

FQ

Three different people drew their experiences about doing different activities:

- 1.) "My mind isn't wandering. I am not thinking of something else. I am totally involved in what I am doing. My body feels good. I don't seem to hear anything. The world seems to be cut off from me. I am less aware of myself and my problems."
- 2.) "I am so involved in what I am doing. I don't see myself as separate from what I am doing."
- 3.) "I am really quite oblivious to my surroundings after I really get going. I think that the phone could ring, and the doorbell could ring, or the house burn down, or something like that... When I start working, I really do shut out the world. Once I stop, I can let it back in again."

How often do you have similar experience?

6. Several times a day
5. Almost every day
4. Every week
3. Once or twice a month
2. Once or twice a year
1. Never

PIL

Click the number (1 to 7) next to each statement that is most true for you right now.

1. I am usually
bored. 1 2 3 4 5 6 7 enthusiastic.
2. Life to me seems
completely routine. 1 2 3 4 5 6 7 always exciting.
3. In life, I have
no goals or aims. 1 2 3 4 5 6 7 clear goals and aims.
4. My personal existence is
utterly meaningless, without purpose. 1 2 3 4 5 6 7 purposeful and
meaningful.
5. Every day is
exactly the same. 1 2 3 4 5 6 7 constantly new and different.

6. If I could choose, I would
prefer never to have been born. 1 2 3 4 5 6 7 want 9 more lives just like
this one.
7. After retiring, I would
loaf completely the rest of my life. 1 2 3 4 5 6 7 do some of the exciting things
I've always wanted to.
8. In achieving life goals, I've
made no progress whatever. 1 2 3 4 5 6 7 progressed to complete
fulfillment.
9. My life is
empty, filled only with despair. 1 2 3 4 5 6 7 running over with exciting hings.
10. If I should die today, I'd feel that my life has been
completely worthless. 1 2 3 4 5 6 7 very worthwhile.
11. In thinking of my life, I
often wonder why I exist. 1 2 3 4 5 6 7 always see reason for being here.
12. As I view the world in relation to my life, the world
completely confuses me. 1 2 3 4 5 6 7 fits meaningfully with my life.
13. I am a
very irresponsible person. 1 2 3 4 5 6 7 very responsible person.
14. Concerning freedom to choose, I believe humans are
completely bound by limitations
of heredity and environment. 1 2 3 4 5 6 7 totally free to make all life
choices.
15. With regard to death, I am
unprepared and frightened. 1 2 3 4 5 6 7 prepared and unafraid.

16. Regarding suicide, I have
thought of it seriously as a way out. 1 2 3 4 5 6 7 never given it a second
thought.

17. I regard my ability to find a purpose or mission in life as
practically none. 1 2 3 4 5 6 7 very great.

18. My life is
out of my hands and controlled
by external factors. 1 2 3 4 5 6 7 in my hands and I'm
in control of it.

19. Facing my daily tasks is
a painful and boring experience. 1 2 3 4 5 6 7 a source of pleasure
and satisfaction.

20. I have discovered
no mission or purpose in life. 1 2 3 4 5 6 7 a satisfying life purpose.

Demographic data

Gender: Female / Male

Highest level of education you have completed:

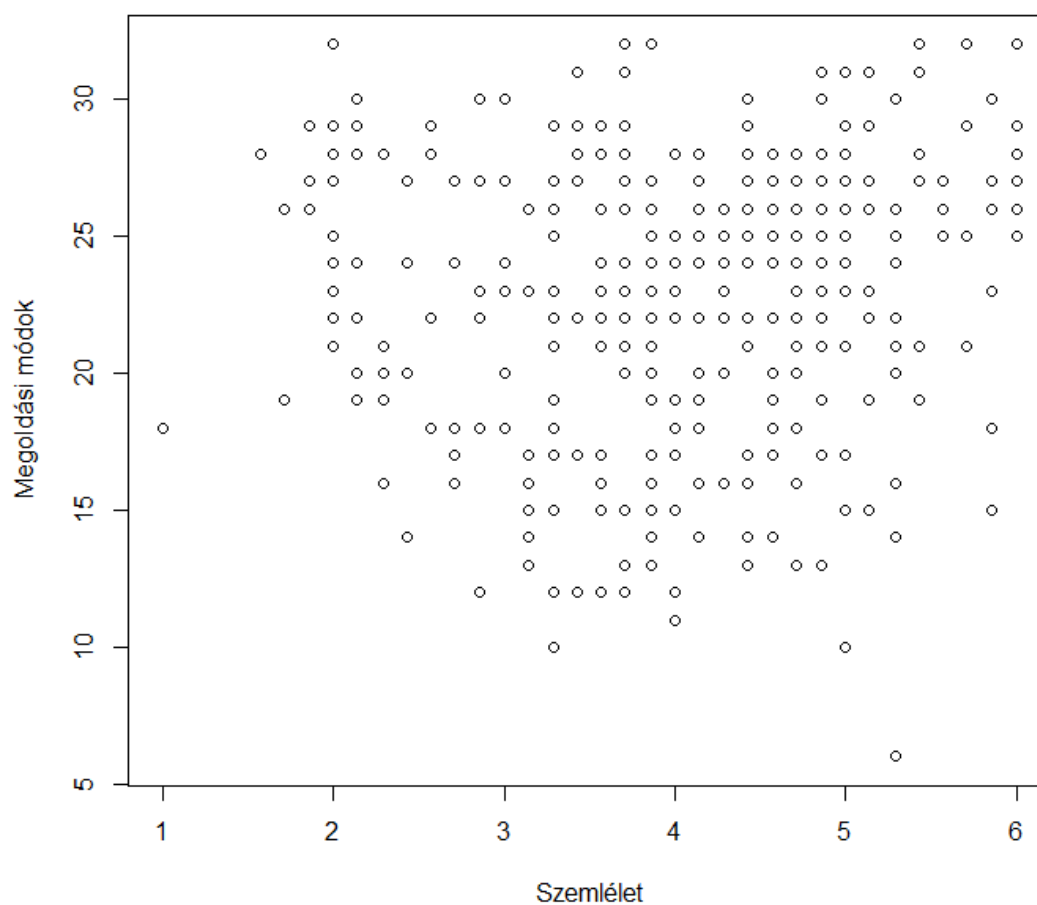
Elementary school or lower
8-12th grade, no graduate
High school or equivalent
Some college, no degree
Bachelor's or Master's degree
Doctoral degree or Professional degree

Are you undergraduate student? Yes / No

Age:

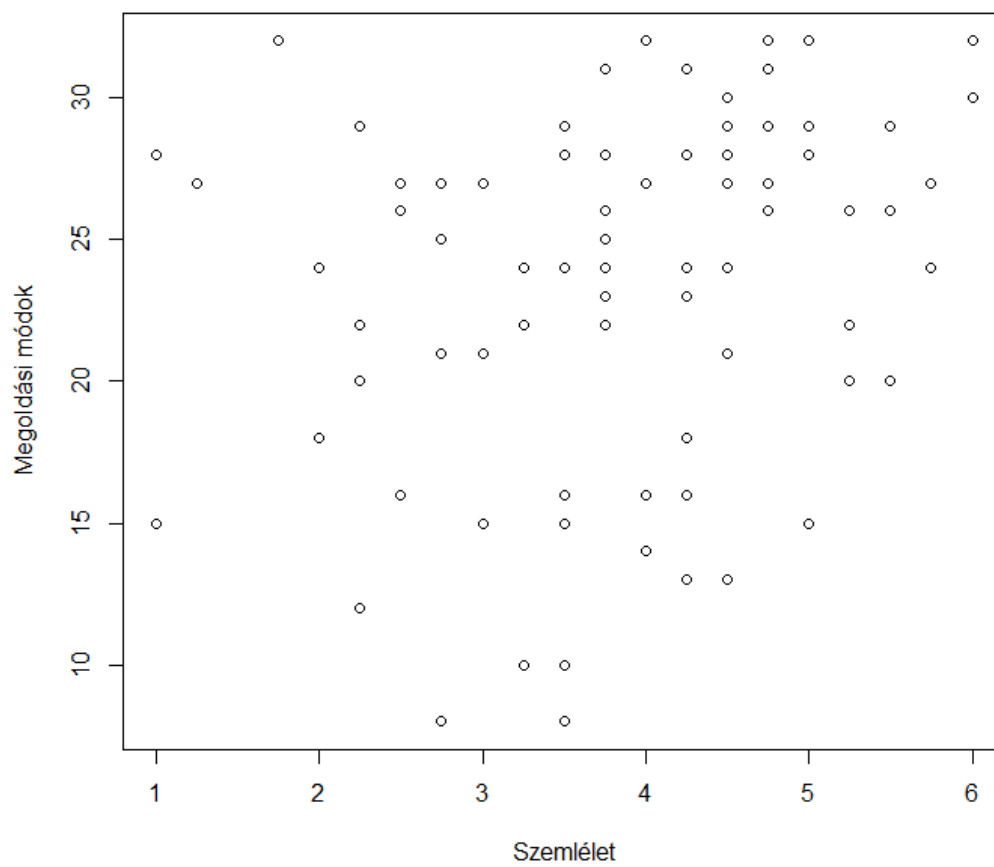
3.sz. melléklet

Az AHS-H Megoldási módok alskálájának és a Szemlélet együttjárásának ábrázolása pontdiagramon



4.sz. melléklet

Az AHS Megoldási módok alskálájának és a Szemlélet együttjárásának ábrázolása pontdiagramon



NYILATKOZAT

Alulírott, TÓTH KITT..... büntetőjogi és fegyelmi felelősségem tudatában kijelentem és aláírással igazolom, hogy A szemlélet és a felnőttkor mentális egészség kapcsolatának interkulturális vizsgálata című OTDK dolgozat saját munkám eredménye. A felhasznált irodalmat korrekt módon kezeltem, az OTDK dolgozatra vonatkozó jogszabályokat betartottam.

Debrecen, 2015 év január hó 5 nap

Tóth Kitt.....

aláírás