

A GLOBÁLIS JÓLLÉT, A JELENTUDATOSSÁG ÉS A SPIRITUALITÁS VIZSGÁLATA

TARTALOMJEGYZÉK

1. ELŐSZÓ.....	4
2. ELMÉLETI BEVEZETÉS.....	4
2.1. A jóllét (well-being).....	4
2.2. A jelentudatosság (mindfulness) jellemzői.....	8
2.3. Spiritualitás.....	13
2.4. A jóllét, a jelentudatosság és a spiritualitás összefüggése.....	13
2.4.1. A jelentudatosság összefüggése a jóléttel.....	13
2.4.2. A jóllét összefüggése a spiritualitással.....	14
2.4.3. A jelentudatosság összefüggése a spiritualitással.....	15
3. ELSŐ VIZSGÁLAT.....	16
3.1. Módszerek.....	16
3.1.1. <i>Minta</i>	16
3.1.2. <i>Mérőeszközök</i>	17
3.1.2.1. Global Well-being Inventory (GWBI).....	17
3.1.2.2. Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS).....	18
3.1.2.3. Freiburg Mindfulness Inventory (FMI).....	19
3.1.2.4. Spiritual Transcendence Scale (STS).....	20
3.1.3. <i>Eljárás</i>	20
3.1.3.1. Reliabilitás vizsgálata.....	21
3.2. Eredmények.....	22
3.2.1. <i>Leíró statisztikák</i>	22
3.2.1.1. Global Well-Being Inventory (GWBI).....	22
3.2.1.2. Jelentudatosság (PHLMS és FMI)	23
3.2.1.3. Spiritual Transcendence Scale (STS).....	23
3.2.1.4. Korcsoport szerinti megoszlás.....	24
3.2.2. <i>Hipotézisek tesztelése</i>	24
3.2.2.1. Első hipotézis tesztelése	24
3.2.2.2. Második hipotézis tesztelése	25
3.2.2.3. Harmadik hipotézis tesztelése.....	25
3.2.2.4. Negyedik hipotézis tesztelése.....	26
3.3. <i>Diszkusszió</i>	26
4. MÁSODIK VIZSGÁLAT.....	28

4.1. Módszerek.....	28
4.1.1. Minta.....	28
4.1.2. Mérőeszközök.....	29
4.1.2.1. Positive Mindfulness Scale (PMS).....	29
4.1.3. Eljárás.....	30
4.1.3.1. Reliabilitás vizsgálata.....	30
4.2. Eredmények.....	31
4.2.1. Leíró statisztika.....	31
4.2.1.1. Global Well-Being Inventory (GWBI).....	31
4.2.1.2. Positive Mindfulness Scale (PMS).....	32
4.2.2. Hipotézis tesztelése.....	32
4.3. Diskusszió.....	33
5. HARMADIK VIZSGÁLAT.....	33
5.1. Módszerek.....	34
5.1.1. Minta.....	34
5.1.2. Mérőeszközök.....	35
5.1.2.1. Daily Spiritual Experient Scale (DSES).....	35
5.1.3. Eljárás.....	35
5.1.3.1. Reliabilitás vizsgálata.....	34
5.2. Eredmények.....	36
5.2.1. Leíró statisztika.....	36
5.2.1.1. Global Well-Being Inventory (GWBI).....	36
5.2.1.2. Spiritual Transcendence Scale (STS).....	37
5.2.1.3. Daily Spiritual Experience Scale (DSES).....	38
5.2.1.4. Korcsoport szerinti megoszlás.....	38
5.2.2. Hipotézisek tesztelése.....	39
5.2.2.1. Első hipotézis tesztelése.....	39
5.2.2.2. Második hipotézis tesztelése.....	40
5.2.2.3. Harmadik hipotézis tesztelése.....	40
5.3. Diskusszió.....	40
6. ÁLTALÁNOS DISZKUSSIÓ.....	41
IRODALOMJEGYZÉK.....	45
1. SZ. MELLÉKLET: MÉRŐESZKÖZÖK.....	55
2. SZ. MELLÉKLET: ADATTÁBLÁK.....	62

1. ELŐSZÓ

Egyre több olyan cikk jelenik meg a legkülönbébb folyóiratokban, amelyek a boldogság és a jóllét eléréséről szólnak. A könyvek terén is megfigyelhető hasonló változás: a könyvesboltok pszichológia részlegében sok mű foglalkozik ezzel a témával. Mindez arra enged következtetni, hogy a fizikai egészség mellett immár a lelki egészség is egyre inkább a középpontba kerül; az emberek pedig keresik annak a módját, hogyan érhetnék el utóbbinak az optimumát, a globális jóllétet.

Tanulmányaim során lehetőségem volt a pozitív pszichológia világának tudományos megközelítésével is megismerkedni (*Nagy és Oláh, 2013*). Felkeltette az érdeklődésemet, hogy a magyar emberekre milyen mértékben jellemzőek az ebbe a tárgykörbe tartozó jelenségek. Szerettem volna továbbá megtudni, hogy az ezeket mérő tesztek magyar mintán mennyire alkalmazhatóak.

Jelen kutatás arra fókuszál, hogy a globális jóllét milyen kapcsolatban van a jelentudatosság és a spiritualitás jelenségével, illetve milyen összefüggések mutathatóak ki a jelentudatosság és a spiritualitás között.

2. ELMÉLETI BEVEZETÉS

2.1. A jóllét (well-being)

A jóllét fogalma - a filozófia, a közgazdaságtan és az egészségtudomány mellett - elsősorban a pozitív pszichológiához kapcsolódik, melynek - *Seligman* jóllét elmélete szerint - „célja a jóllét, a jóllét mérésének aranyalapja az örömallapot (flourishing), a pozitív pszichológia célja pedig az örömallapot növelése” (*Seligman, 2011. 21. o.*).

A jóllétnek – összetettségéből fakadóan – többféle megközelítése létezik. Ezeket *Diener* (1984) három csoportba sorolta. (1) Az elsőbe azok a normatív megközelítések tartoznak, amelyek a jóllétet külső kritériumok, például erkölcs, szentség alapján határozzák meg, és ezeket nem szubjektív állapotként, hanem kívánatos tulajdonságként értelmezik. (2) Más tudósok szerint – abból kiindulva, hogy mi vezeti az embereket arra, hogy saját életüket pozitív értelemben értékeljék -, a jóllét vagy a boldogság az egyén vágyainak és céljainak harmonikus elégedettségét takarja. (3) A harmadik megközelítés alapja a pozitív affektusok túlsúlya a negatívokkal szemben. Ez azt jelenti, hogy a személy többnyire kellemes érzelmeket tapasztal az életének ebben az időszakában, vagy - függetlenül attól, jelenleg hogyan érez -, hajlamos az ilyen érzelmek megélésére. A fenti megközelítések mind azon

alapulnak, hogy a jóllét szubjektív, magában foglalja a pozitív intézkedéseket és egy személy életének átfogó értékelését.

A jóllét többdimenziós voltát hangsúlyozó meghatározások az összetevők megnevezésével írják le a fogalmat. *Felce és Perry* (1995) szerint a jóllét objektív és szubjektív (fizikai, anyagi, társas, érzelmi) elemeken kívül a személyes fejlődést és az aktivitást is magába foglalja. *Dodge, Daly, Huyton és Sanders* (2012) a jóllétet - annak dinamikusságát feltételezve - egy olyan hintához hasonlítja, melynek egyik oldalán a pszichológiai, a társas és a fizikai erőforrások, a másikon pedig a pszichológiai, a társas és a fizikai kihívások vannak. A jóllét feltétele az utóbbiaknak való megfeleléshez szükséges erőforrás megléte. *Seligman* (2011) szerint a jóllét olyan konstruktum, mely az alábbi tapasztalati jelenségekből tevődik össze: (1) pozitív érzelemből, (2) elmélyülésből, (3) értelemből, (4) pozitív kapcsolatokból és (5) teljesítményből. Mindegyik elem három tulajdonsággal rendelkezik: (a) hozzájárul a jólléthez, (b) nem más elem eléréséért, hanem önmagáért fontos az emberek számára, (c) a többi elemtől függetlenül definiálható és azoktól elkülönülten mérhető.

A jólléthez – a különböző definíciókból adódóan – többféle elmélet is kapcsolódik (*Diener*, 1984; *Schimmack*, é.n.). Ezek közé sorolhatjuk (1) az ókori filozófusok (például *Arisztotelész*) nézetein alapuló teóriákat, melyek szerint a boldogság akkor keletkezik, ha az ember valamilyen tevékenységet kiváló módon végez. Ehhez olyan kedvező sajátosságok és tulajdonságok szükségesek, melyek önmegvalósítást eredményeznek. Ezen aktivitáselméletek az aktív törekvést tartják elsődlegesnek a jóllét eléréséhez. (*Emmons*, 1991) (2) Velük szemben az úgynevezett „telic” vagy végpont elméletek a boldogságot végállapotnak tekintik. Képviselőik szerint a jóllét mértéke attól függ, hogy az egyén sikeresen eléri-e a célját. (*Gollwitzer*, 1999) (3) Számos elmélet azon az ítéleten alapul, hogy a tényleges körülmények meghaladják-e a szokásos körülményeket. Szerintük ennek teljesülése vezethet az elégedettséghez. (*Eid és Diener*, 2004) (4) A felülről lefelé haladó oksági elméletek, az úgynevezett top-down modell szerint is a boldogság az étellel való elégedettséget jelenti. Ennek értelmében, akik általában elégedettek az életükkel, elégedettek az élet egyes területein is. (*Diener, Lucas, Oishi és Suh*, 2002). Kutatások azonban azt mutatják, hogy ez az összefüggés csekély vagy mérsékelt. Ezért a finomított modell szerint az általános elégedettségnek erősebb hatása van az elégedettség szempontjából fontos (például család), mint a kevésbé fontos (például időjárás) területeken. (*Schimmack és Oishi*, 2005; *Schimmack*, é.n.) (5) Az alulról felfelé haladó elméletek, a botton-up modell értelmezésében pedig a boldogság mértéke az élet különböző területein megélt öröмок függvénye. Ha egy adott területen változás következik be az elégedettségben, akkor az változást eredményez a teljes

élettel való elégedettségben is. (Diener, 2000) (6) Az adaptációs elméletek ugyanakkor felhívják a figyelmet arra, hogy a boldogság emelkedése csak időleges. Az egyén idővel alkalmazkodva az életeseményekhez, visszatér boldogsága kiinduló szintjére (Diener, Lucas és Scollon, 2006). (7) Más teóriák az öröm és a fájdalom egymással való szoros kapcsolatára építenek. Az ilyen elméletek szerint minél tovább tart a megfosztottság állapota, annál nagyobb boldogsággal tölt el minket a cél elérése vagy szükséglet kielégítése. (Shriver, 2014) (8) Van továbbá néhány, az agyban található asszociációs pályákhoz köthető modell, melynek az a célja, hogy megmagyarázza, melyik temperamentum hajlamos a boldogságra. A kutatók ebben az esetben abból indulnak ki, hogy a boldogságnak köze van a memóriában lévő asszociációs hálózatokhoz. Minél magasabb a jóllét egy egyénnél, annál gazdagabb hálózata van a pozitív élmények egymáshoz kapcsolásának. (Diener, 2009) (9) A többszörös eltérés elmélet szerint pedig a másokkal, a múltban elértekkel és a vágyakkal való összehasonlítás eredményének függvénye a boldogság és az elégedettség mértéke (Michalos, 1985).

A fenti elméletek mindegyike a boldogságot, illetve az élettel való elégedettséget helyezi középpontjába. Napjainkban, a pozitív pszichológia megközelítésében ezek a fogalmak együttesen a jóllétnek csak az egyik elemét alkotják, mely hasznos szubjektív mérceként funkcionál, „de a jóllét nem létezhet csak gondolataink síkján” (Seligman, 2011. 35. o.).

A jóllétnek többféle típusa különböztethető meg. A fenti meghatározások és elméletek a hedonikus jóllétre vonatkoznak, melyet szubjektív jóllétnek (SWB) is neveznek, élvezetközpontú, bármilyen, szükséglet-kielégítésre irányuló tevékenység közbeni öröm átélését, illetve fájdalom elkerülését értjük alatta. Ezen belül a boldogság jelenti az érzelmi jóllétet. Diener és Suh (1997) szerint a szubjektív jóllét három, egymással összefüggő elemből: az élettel való elégedettségből, továbbá gyakori kellemes és ritka kellemetlen hatásokból áll. Az eudaimonikus jóllét a hedonikussal szemben az önkitaljesedéssel, önaktualizációval van összefüggésben, olyan tevékenységekkel, melyekre a teljes elkötelezettség, az intenzív bevonódás, valamint a saját élettel való egybevetés jellemző (Ryan és Deci, 2001; Wood, Joseph és Maltby, 2009). Ez másképpen a pszichológiai jóllét (PWB), amely magába foglalja (1) az önelfogadást, (2) a másokkal való pozitív kapcsolattartást, (3) a személyiségfejlesztő hatást, (4) az életcélt, azaz az egzisztenciális perspektívát, (5) a környezethez való alkalmazkodás kiválóságát, azaz a környezeti fölényt, valamint (6) az autonómiát. A jóllét mértékét e hat tényező pozitív vagy negatív volta befolyásolja. (Ryff és Keyes, 1995; Ryff és Singer, 2008) Napjainkban a fentiek mellett a szakirodalomban további jóllét típusokkal is találkozhatunk. Ezek közül az egyik a társadalmi jóllét, az alábbi összetevőkkel: (1) társadalmi integráció, (2) társadalmi közreműködés, (3)

társadalmi koherencia, (4) társadalmi aktualizáció, (5) társadalmi elfogadottság (Keyes, 1998). A másik pedig a spirituális jóllét, melynek meghatározó jellemzői: (1) a boldogság szubjektív érzése, (2) a megerősített önértékelés, (3) a nyitott, befogadó attitűd az interperszonális kapcsolatokra és (4) a belső energiával rendelkezés (Yang, Yen, és Chen, 2010). A spirituális jólléthez kapcsolódik az egzisztenciális jóllét (EWB), mely az élet céljának értelmével és az étellel való elégedettséggel van összefüggésben, továbbá a vallási jóllét (RWB), mely az ember Istenhez fűződő személyes kapcsolatát fejezi ki. Ellison és Paloutzian által kidolgozott Spiritual Well-Being Scale ez utóbbi kettőt méri. (Life Advence) A globális jólétet - melyek fogalmát a kutatás során használok -, az érzelmi, a pszichológiai, a társadalmi és a spirituális jóllét együttesen alkotják. Ez akkor magas szintű, ha az egyén elégedett az étellel, pozitív érzelmek és tapasztalatok jellemzik túlsúlyban, mentális egészsége megfelelő. (Oláh, é.n.)

A legtöbb kutatás a fentiek közül a szubjektív jóllét sajátosságainak a feltárására irányult. Kutatók igazolták, hogy az SWB mértéke az egyén életkorától, iskolai végzettségétől, egészségügyi állapotától, jövedelmétől, és társadalmi kapcsolataitól kis mértékben függ. Közepesen örökletes, egyes tényezői veleszületettek. Időben hosszú távon mérsékelten stabil, de a megváltozott életkörülmények befolyásolhatják az étellel való elégedettség mértékét. (Diener és Lucas, 1999) Ez utóbbi hatást nevezték el hedonisztikus futópadnak, ami arra utal, hogy a szubjektív jóllét változása csak ideiglenes (Kahneman és Krueger, 2006). A SWB optimális esetben egy viszonylag stabil szinten van. Az egyén a szerencsés vagy kevésbé szerencsés fordulatokhoz (például: házasság vagy betegség) viszonylag gyorsan adaptálódik, s körülbelül két-három év múlva az étellel való elégedettsége visszaáll az eredeti szintre (Diener és Lucas, 1999). Az adaptációs elméletek felülvizsgálatának eredményeképpen megállapították, hogy a boldogság viszonylag stabil kiindulási pontja, mely a szubjektív jóllét mellett az étellel való elégedettség alapértékét is magába foglalja, részben a temperamentumtól függ. Ezek az alapértékek bizonyos feltételek mellett tartósan változtathatók, de a körülmények megváltozásához az egyének eltérő ütemben és mértékben alkalmazkodnak. (Diener, Lucas és Scollon, 2006)

Park, Peterson és Seligman (2004) az étellel való elégedettség és különböző karakterjegyek közötti összefüggést vizsgálva kimutatták, hogy a szubjektív jólléthez erősen kapcsolódik a remény, a lelkesedés, a hála, a szeretet és a kíváncsiság; ugyanakkor gyengén korrelál a szerénység, valamint a szépség, a kreativitás, az ítélkezés és a tanulás szeretetének elismerése. Továbbá, nem találtak bizonyítékot arra, hogy a túl erős karakter az étellel való elégedettség alacsonyabb szintjével járt volna együtt.

A fentiek mellett más kutatók megállapították, hogy a Big Five vonások közül a jólléttel pozitívan korrelál az extraverzió, a barátságosság, a nyitottság és a lelkiismeretesség; a neuroticizmussal ezzel szemben fordított összefüggésben áll. Továbbá, kimutatható a hálával való kapcsolata is. (Wood, Joseph és Maltby, 2009) Emellett a szubjektív jóllét egyes személyiségtulajdonságokkal (például: extraverzió, neuroticizmus, önbecsülés) jobban korrelál, mint a külső tényezőkkel (Diener és Lucas, 1999).

A szubjektív jóllét kulturális sajátosságait vizsgálva egy nemzetközi kutatócsoport kimutatta, hogy az individualista társadalmakban, így az USA-ban az SWB-hez több pozitív, mint negatív érzelm társul és ezek az érzelmek nem interperszonális jellegűek (például: büszkeség). A kollektivisták társadalmakban, mint Japánban ezzel szemben az interperszonális elkötelezettséggel összefüggő emóciók (például: barátságosság) a jelentősebbek. (Kitayama, Markus és Kurokawa, 2000).

Ma már nem csak a felnőtteknél vizsgálják a jóllét szintjét, hanem gyermekkorúak körében is egyre gyakrabban végeznek ilyen jellegű felméréseket (például: Klocke, Clair és Bradshaw, 2014), melyhez életkorhoz igazított mérőeszközt is kidolgoztak (Ravens-Sieberer, Herdman, Devine, Otto, Bullinger, Rose és Klasen, 2014). 30 ország 10-24 év közötti fiataljainak körében végzett nemzetközi felmérés a globális jóllétet hat területen (állampolgári részvétel, gazdasági lehetőségek, oktatás, egészségügy, információs- és kommunikációs technológia, biztonság), 40 mutató segítségével mérte. A globális jóllét index 12 országban lett átlag feletti és 18 országban átlag alatti. A legmagasabb szintű jóllét az ausztrál ifjúságot jellemezte, a legalacsonyabb pedig a nigériai fiatalokat. (Goldin, Patel és Perry, 2014)

Napjainkban a kutatások egyrészt arra irányulnak, hogy a jóllét beavatkozásoknak milyen pozitív egészségügyi, politikai és gazdasági hatásai lehetnek (Kahneman és Krueger, 2006; Ramachandra, Booth, Pieters, Kalliopi és Huppert, 2009; Seligman, 2011; Paloma, García-Ramírez és Camacho, 2014). Másrészt bizonyítékokat keresnek arra vonatkozóan, hogy a jóllét mértékének emelése elérhető-e más területek befolyásolásával. Ezen belül több kutatás is igazolta, hogy összefüggés van a jóllét és a jelentudatosság között (Brown és Ryan, 2003; Kulcsár, 2009; Keune és Perczel, 2010; Hanley, Warner és Garland, 2014; Singleton, Hölzel, Vangel, Brach, Carmody és Lazar, 2014). Mivel a saját kutatás is erre irányul, ezért ennek részletezésére későbbiekben kerül sor.

2.2. A jelentudatosság (mindfulness) jellemzői

A tudatos figyelmünknek kétféle irányulását különböztethetjük meg, melyek esetében az agyi funkciók működésbeli különbsége is kimutatható MRI vizsgálatok segítségével. Az egyiknél a

tágabb időkitérésre („elbeszélés” fókusz, NF) koncentrálunk, a másikon pedig a jelen tapasztalatai kerülnek a figyelmünk középpontjába („tapasztalati” fókusz, EF) (*Farb, Segal, Mayberg, Bean, McKeon, Fatima és Anderson* 2007). Ez utóbbit nevezték el a kutatók „mindfulness”-nek, amit magyarra többféleképpen is fordítottak. *Kulcsár Zs.* (2009) a jelentudatosság kifejezést használta egyik könyvében. *Kabat-Zinn* (2009) művének magyar fordításában e fogalom éber figyelemként szerepel. Tudatos jelenlét elnevezés található *Linehan* (2010) magyarul megjelent írásában, valamint *Szondy M.* könyvében (2012). A továbbiakban *Kulcsár Zs.* elnevezését fogom használni.

A jelentudatosság eredete a buddhizmushoz köthető, de a nyugati kultúrákban is megfigyelhető jelenléte. A fogalom vallási, filozófiai, és irodalmi művekben való megjelenése mellett orvosi és pszichológiai terápiák során gyakran előfordul (*Szondy*, 2012). A szakirodalomban többféle meghatározása ismert. Definiálják önálló szabályozási kapacitásként (*Brown, Ryan és Creswell*, 2007), vagy meta-kognitív készségként, mely utóbbi a kognitív folyamatok kontrollját, valamint a kontroll eszközeinek birtoklását jelenti (*Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting és Devins*, 2004). *Sternberg* (2000) szerint a jelentudatosság kognitív képességgént, személyiségtulajdonságként és kognitív stílusként egyaránt értelmezhető; melyek közül az előnyös gondolkodásmód áll hozzá a legközelebb. *Langer* (1992) meghatározása értelmében a jelentudatosságnak kettős koncepciója van. Egyfelől a tudatos jelenlét állapota, melynek során az egyén impliciten tudatában van az információ környezetének és tartalmának egyaránt. Másfelől az újdonságra való nyitottság állapota, melynek során az egyén aktívan alakítja meglévő kategóriáit és a megkülönböztetésre szolgáló jegyeit. *Brown, Ryan és Creswell* (2007) értelmezésében a jelentudatosság összekapcsolódik a jelenre orientáltsággal; az egyén belső és külső világára irányuló egyedüli figyelemmel; a világos, tiszta, diszkriminatív tudatossággal; az elfogulatlan fogékonysággal; a tudatosság és a figyelem rugalmasságával, stabilitásával vagy folyamatosságával. *Szondy M.* (2012) az itt és most megélését, a pillanatnyi külső és belső történésekre való fókuszálást érti alatta, melynek legfontosabb jellegzetességei: „a jelen pillanatra irányított tudatos figyelem, az ítékezés-mentesség, a reaktivitás-mentesség, a kíváncsiság és az elfogadás” (*Szondy*, 2012. 26. o.). A jelentudatosság következtében olyan készségek kerülnek előtérbe, mint a környezet iránti nagyobb érzékenység; nagyobb nyitottság az új információkra; az új kategóriák strukturált észlelése, fokozott tudatosság a többféle nézőpontot alkalmazó problémamegoldásban; melyek adaptív szokások kialakulását eredményezik (*Langer és Moldoveanu*, 2000). *Ritchie és Bryant* (2012) bevezette a pozitív jelentudatosság kifejezést, melynek középpontjában a pozitív tapasztalat szabályozásának és

értékelésének folyamata áll. Ennek révén az egyének képesek nem csak emlékezni a múlt pozitív eseményeire és felkészülni a jövő pozitív történéseire, hanem élvezni a jelenben a pozitív pillanatot (Bryant, 2003). A jelentudatosághoz hasonló fogalmak a flow és a savoring, de különbözik tőlük abban, hogy sem cselekvés, sem valamilyen pozitív élmény megélése nem szükséges hozzá (Szondy, 2012).

Annak érdekében, hogy mérhetővé és fejleszthetővé váljon a jelentudatoság, fogalmának meghatározásakor az összetevők megnevezését tartotta szükségesnek több kutató.

Bishop és mtsai (2004) kétkomponensű modellt alkottak a fogalom értelmezéséhez. Az első komponens az önszabályozó figyelmet, ezen belül a tartós figyelmet, a figyelemváltást és az elaboratív feldolgozás gátlását foglalja magába. A második komponens a figyelem orientációja, az úgynevezett tájolás, mely a kíváncsisággal, a nyitottsággal és az elfogadással van összefüggésben. Azt, hogy a két komponens milyen hatással van egymásra, Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra és Farrow (2008) próbálták kimutatni. Különböző mintákon végzett kutatásaik eredményeképpen megállapították, hogy a két összetevő nem korrelál egymással, ami arra utal, hogy a jelen pillanat megismerése és elfogadása külön vizsgálható.

Shapiro, Carlson, Astin és Freedman (2006) a mindfulness elméleti modelljének a leírásakor a jelentudatoság képességének három komponensét (IAA) határozták meg: (1) a szándékot, (2) a figyelmet és (3) az attitűdöt, melyek egymással összekapcsolódva ciklikus folyamatot alkotnak. Ennek révén „reperceiving” (szemléletváltás) következik be, mely több mechanizmusra: (1) az önszabályozásra és az önigazgatásra, (2) az érzelmi, kognitív és viselkedési rugalmasságra, (3) értékek tisztázására, valamint (4) az expozícióra is pozitív hatást gyakorol. A reperceiving segíti az embereknek a változásokhoz való alkalmazkodást; a valódi értékek felismerését; a környezeti ingerekre adott adaptív, rugalmas válaszadást; a gondolatok, érzelmek és érzések széles skálájának elviselését. Az IAA modell mellett léteznek más modellek is, például a S-REF modell (Wells és Matthews, 1996). Valamennyinek az a célja, hogy a jelentudatoság alapú terápiáknál pozitív változást előidéző mechanizmusokat meghatározzák.

Baer és mtsai (2008) öt, jelentudatoság mérésére szolgáló kérdőívet és az azokra adott válaszokat elemezve öt tényezőt határoztak meg, melyek külön-külön is mérhetők. Ezek a következők: (1) megfigyelés, külső és belső tapasztalatokban való részvétel, (2) leírás, a tapasztaltak szavakba öntése, (3) tudatos eljárás a mechanikus viselkedéssel szemben, (4) az érzések és gondolatok ítélet nélküli elfogadása, (5) a gondolatoktól és az érzésektől való eltekintés. (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan és Williams, 2008)

Más kutatóktól származó meghatározásokban a jelentudatosság további elemekkel egészül ki (Coffey, Hartman és Fredrickson, 2010). A dialektikus viselkedésterápia során például a tudatos belső figyelem növelése mellett az interperszonális hatékonyság fejlesztésére; az érzelmszabályozás, valamint a feszültségtűrés és kríziskezelés megtanítására is sor kerül (Linehan, 2011).

A jelentudatosság képessége mindenkiben megvan, de az emberek különböznek abban, hogy mennyire hajlandóak a jelen történéseire irányítani figyelmüket. Ebben gátat jelenthet a gondolkodási és önreflexiós képesség, azaz a jelen valóságos élményeire való koncentráció helyett a köztes gondolatokkal való foglalkozás; korábbi saját tapasztalatokkal vagy mások hasonló élményeivel való összevetés (Szondy, 2012). A jelentudatosság sérül, a tudatosság tompul, ha az egyén kérődzik a múlton, fantáziál a jövőn, félelmek kerítik hatalmába, tele van aggodalommal; egyszerre többféle dologgal foglalkozik; kényszeresen vagy automatikusan viselkedik. Mindlessness, a jelentudatosság hiánya következik be, amikor védekezően motivált, nem hajlandó részt venni egy gondolat, érzelem, indíték, vagy tárgy érzékelésében. (Brown és Ryan, 2003) Fő jellemzője az unalom és a rossz közérzet, a napok egyformaként való megélése (Langer és Moldoveanu, 2000).

Az első pszichológiai terápiát (MBSR) 1979-ben Kabat-Zinn (2009) vezette be krónikus fájdalom szindrómás betegek kezelésében. Ennek létezik egy átdolgozott változata (MBCT), melyet depressziós betegeknél használnak (Williams, Russell és Russell, 2008). Széles körben alkalmazható továbbá az a terápia (ACT), melynek segítségével viselkedésváltozás érhető el (Segal, Williams és Teasdale, 2002). A jelentudatosság fejleszthető úgynevezett „éberségi meditációs tréning” (mindfulness meditation training, MT) segítségével is, melynek során az egyének megtanulhatják, hogyan kell kiemelt figyelmet fordítani a jelenre (Farb és mtsai, 2007). Jelentudatosság alapú programokat ma már a világon mindenhol kínálnak, például kórházak, klinikák, egészségközpontok, iskolák, munkahelyek, vállalatok, börtönök (Kabat-Zinn, 2003). Magyarországon is van olyan rendelő, ahol nem csak betegek, hanem egészséges egyének számára is elérhető jelentudatosság alapú kognitív terápia (Zádory rendelő honlapja). De ez a képesség a mindennapokban is gyakorolható formális és informális módon, például a saját légzésünkre, testtartásunkra, testi történéseinkre, a külső hangokra, ízekre, illatokra, fényviszonyokra való koncentrált odafigyeléssel (Szondy, 2012).

Napjainkban a jelentudatosság növelésére irányuló törekvéseket összekapcsolják jótékony hatásainak vizsgálatával. Ennek keretében megállapították, hogy különböző jelentudatosság alapú beavatkozások eredményeképpen pozitív változás következik be a mentális és fizikai egészségben, a viselkedés szabályozása és az interperszonális kapcsolatok terén (Brown, Ryan

és Creswell, 2007). „Olyan biztonságos kapaszkodót jelent, amellyel érzelmileg könnyebben egyensúlyban tarthatjuk magunkat, és számos problémát elkerülhetünk” (Szondy, 2012. 33. o.). Csökkenthetjük a depresszió vagy szorongás kialakulásának esélyét, vagy akár az ízületi fájdalmat, az alkoholizmust; növelhetjük általa az élettartamot. Az üzleti életben fokozott kreativitást eredményezhet és hozzájárulhat a kiégés megelőzéséhez. Segítségével a tanulás is hatékonyabbá válhat. (Langer és Moldoveanu, 2000)

Baer, Smith és Allen (2004) a jelentudatosság képességeit (megfigyelés, leírás, tudatos eljárás, az érzések és gondolatok ítélet nélküli elfogadása) korreláltatták több pszichológiai konstrukttal. A Big Five esetében mind az öt személyiségdimenzió szignifikáns összefüggést mutatott a jelentudatosság legalább egy képességével. Pozitív korrelációt találtak a nyitottság és a megfigyelés; az extraverzió, a barátságosság és a leírás; a barátságosság, a lelkiismeretesség és a tudatos eljárás között. Továbbá szignifikáns negatív korrelációt tapasztaltak a neuroticizmus és a jelentudatosság három képessége (leírás, tudatos eljárás, érzések és gondolatok ítélet nélküli elfogadása) közt. Ugyanennél a három képességnél további szignifikáns negatív korrelációt találtak a pszichopatológiai tüneteket mérő BSI-GSI skála esetében is. Az elmélyülés képességét mérő Tellegen Elmélyülési Skálánál viszont erős pozitív korreláció volt a megfigyelés képességével. Más kutatók a fentiekhez hasonló eredményre jutottak a Big Five személyiségdimenziókkal való összehasonlítás során. Megállapították, hogy a jelentudatosság pozitívan korrelál a lelkiismeretességgel és az extraverzióval; bár ez utóbbi csak kisebb mértékben. A neuroticizmussal ezzel szemben fordított összefüggésben áll. A nyitottsággal és a barátságossággal viszont nem volt kimutatható szignifikáns összefüggés. (Menon, Doddoli, Singh és Bhogal, 2014)

Viszonylag kevés kutatás foglalkozik közvetlenül a jelentudatosság és különböző demográfiai jellemzők közötti összefüggéssel. Sturges¹ (2012) megállapította, hogy a – nemet tekintve – a nőknél, illetve - az életkort figyelembe véve – az idősebbeknél magasabb a jelentudatosság. De ezt csak a Five Facet Mindfulness Questionnaire pontszámait elemezve tudta kimutatni, a Toronto Mindfulness Scale esetében nem talált ugyanilyen kapcsolatot.

A jelentudatosságnak a jólléttel, illetve a spiritualitással való kapcsolatát több kutatás is igazolta, melyek ismertetésére a későbbiekben kerül sor.

¹ Victoria University of Wellington pszichológia mesterszakán készített diplomamunka

2.3. Spiritualitás

A spiritualitást és a vallásosságot gyakran szinonimaként használják. *Hill, Pargament, Hood, McCullough, Swyers, Larson és Zinnbauer* (2000) összehasonlítva a két fogalmat, több azonosságot is találtak, például: fejlesztésük egész életen át tart; kognitív jelenségekhez kapcsolódnak; befolyásolják az érzelmeket; kapcsolatban vannak a mentális egészséggel; negatívan korrelálnak a kábítószer- és alkoholfogyasztással. A kutatók jelezték ugyanakkor - számos szakirodalmat áttanulmányozva -, hogy nem teljesen azonos kategóriákról van szó. Ennek bizonyítékául *Ivtzan, Chan, Gardner és Prashar* (2013) az embereket négy csoportba sorolták aszerint, hogy: (1) magas szintű vallásos részvétel és spiritualitás, (2) alacsony vallási részvétel és magas szintű spiritualitás, (3) magas szintű vallási részvétel és alacsony spiritualitás, vagy (4) alacsony szintű vallási részvétel és a spiritualitás jellemzi őket.

Tanyi (2002) 30 év szakirodalmát áttekintve arra a következtetésre jutott, hogy a spiritualitás többdimenziós fogalom. Az emberi lét elválaszthatatlan eleme, ami szubjektív és megfoghatatlan. Az élet céljának és értelmének keresését jelenti, ami kapcsolódik a saját választott és/vagy vallási meggyőződéséhez, értékekhez, és olyan gyakorlatokhoz, amelyek értelmet adnak az életnek, inspirálóak, továbbá az optimális létezés elérésére ösztönöznek. Hit, remény, béke és felelősségvállalás társul hozzá. Eredménye pedig az öröm, magunknak és másoknak való megbocsátás, tudatosság, a nehézségek és a halandóság elfogadása, fizikai és érzelmi jóllét, a gyengeségeken való felülkerekedés.

A spiritualitás *Piedmont* (2007) kutatásai alapján a személyiség hatodik dimenziójának tekinthető. „A Spirituális Transzcendencia az embernek az a kapacitása, hogy saját, adott helyhez és időhöz kötődő nézőpontján kívül helyezkedve az életet szélesebb, objektívebb perspektívából tudja szemlélni” (*Piedmont*, 2007. 18. o.).

A spiritualitás a transzcendenciamotívumhoz köthető, melynek értelmében az ember motivált arra, hogy megtalálja az élet értelmét, jelentését (*Varga*, 2013). Ez a jelenség *Erikson* (1991 [1958]) fejlődésmélete szerint a felnőttkor sajátossága.

2.4. A jóllét, a jelentudatosság és a spiritualitás összefüggése

2.4.1. A jelentudatosság összefüggése a jólléttel

Több kutatás is igazolta, hogy összefüggés van a jelentudatosság és a jóllét között, de más-más úton jutottak el ehhez az eredményhez a jóllét különböző fajtáit alapul véve. Ezen belül bizonyították, hogy a jelentudatosság együtt jár és pozitívan korrelál a pszichés jólléttel és ezzel együtt az optimizmussal, valamint a kiegyensúlyozott emocionalitással (*Kulcsár*, 2009). *Brown és Ryan* (2003) kimutatta, hogy a Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

kapcsolatban áll különböző jóllét konstrukciókkal: a magasabb jelentudatoság kellemes hatással, pozitív affektivitással, vitalitással, az étellel való elégedettséggel, önbecsüléssel, optimizmussal és önmegvalósítással társul; ugyanakkor a neuroticizmussal, a szorongással, a depresszióval és a negatív érzelmi állapotokkal fordított összefüggésben van. Egy későbbi kutatásban *Keune és Perczel (2010)* szintén arra a megállapításra jutottak, hogy a MAAS eredmények erős előrejelzői az érzelmi jóllétnek. Továbbá, azt tapasztalták nem klinikai mintán, hogy a jelentudatoság alapú meditációban részt vevők magasabb eredményeket érnek el több jóllét alskálában. A jóllét főleg azoknál az embereknél növekszik, akik gyakrabban és hosszabb ideig alkalmazzák a meditációt. Úgy tűnik, hogy a meditáció és a jóllét között a mindfulness közvetítő szerepet játszik. *Ives-Deliperi, Solms és Meintjes (2011)* fMRI segítségével azonosította azokat az agyi régiókat, melyeknél a jelentudatoság alapú meditáció során változás következett be. Jelentős jelcsökkenést tapasztaltak mindkét féltekei insula anterior részében, a balféltekei ventrális cinguláris cortex anterior részében, a jobb féltekei mediális prefrontális cortexben, valamint a kétoldalú precuneus esetében, mely területeket elsősorban az introcepcióval azonosítanak. Jelentős jelnövekedést pedig a jobb féltekei hátsó cinguláris cortexben találtak. Egy másik kutatás keretében azt is megállapították, hogy a jelentudatoság alapú meditáció növeli az agytörzsben a szürkeállomány koncentrációját. A kutatók úgy vélték, hogy ez lehet az alapja a pszichológiai jólétben bekövetkező változás mechanizmusának. (*Singleton és mtsai, 2014*) Egy 2014-es kutatás a jelentudatosághoz viszonyítva külön vizsgálta a pszichológiai és a szubjektív jóllétet. Ennek keretében, a két tényezővel egyaránt való összefüggés kimutatása mellett az is kiderült, hogy a PWB-vel szorosabb a kapcsolat. (*Hanley, Warner és Garland, 2014*)

2.4.2. A jóllét összefüggése a spiritualitással

Napjainkban több kutatás is arra irányul, hogy a jóllét valamelyik összetevőjének a spiritualitással való kapcsolatát igazolja. *Kashdan és Nezlek (2012)* ezen belül azt vizsgálta, hogy a mindennapos spiritualitás megjósolja-e a napi jólétet. Ezt azonban csak azoknál tudták igazolni, akiket erősebb spiritualitás jellemez. *Ivtzan és mtsai (2013)* is hasonló következtésre jutottak. Eredményeik alapján a magasabb spiritualitás, függetlenül a vallásosság erősségével, magasabb pszichológiai jólléttel jár együtt.

A spiritualitást nem csak egészséges, hanem valamilyen betegségben szenvedő embereknél is vizsgálják újabban. *Park, Lim, Newlon, Suresh és Bliss (2014)* a spiritualitás hét dimenzióját három jólléttel (fizikai, mentális és egzisztenciális) összehasonlítva szívelégtelenségben

szenvedő betegeknel, az egzisztenciális jólléttel tapasztaltak kapcsolatot. Ugyanakkor kimutatták, hogy a fizikai jóllétre nincs hatással a spiritualitás.

2.4.3. A jelentudatoság összefüggése a spiritualitással

Több kutatás is igazolta, hogy a jelentudatoság és a vallásosság/spiritualitás között kapcsolat van, de a közöttük lévő összefüggés értelmezése eltérő. *Leight, Bowen és Marlatt* (2005), összehasonlítva az FMI (Freiburg Mindfulness Inventory) értékeket az STI (Spiritual Transcendence Index), valamint a SAS (Spirituality Assessment Scale) értékekkel, a SAS és az FMI, illetve a SAS és az STI között pozitív korrelációt mutattak ki. Nem találtak viszont szignifikáns összefüggést az FMI és az STI pontszámai között. Ebből arra következtettek, hogy a SAS funkciót az FMI-vel és az STI-vel külön-külön is lehet mérni. Értelmezésükben a spiritualitás egyes szellemi hiedelmek elfogadása, a tudatos jóllét pedig a szellemi célokra való törekvés tudatos eszköze. Bár ilyen értelemben külön konstrukciók, *Jong* (2013) megállapította, hogy a jelentudatoság öt faktora pozitívan korrelál a spiritualizmus három mért faktorával. A két fogalom között additív hatás van. Így a jelentudatoságot és a spiritualitást együtt és külön is lehet gyakorolni. *Lykins* (2014) arra a következtetésre jutott, hogy a jelentudatoság és a spiritualitás között átfedés van. Feltételezhető, hogy kölcsönhatásba lépnek és egymás fejlődését segítik. *Camondy, Reed, Kristeller és Merriam* (2008) kimutatták, hogy a jelentudatoság szintjének emelkedése a spiritualitás növekedésével jár együtt. Ezzel együtt csökken a pszichés distressz és az orvosi tünetek. Hasonló következtetésre jutottak *Greeson, Webber, Smoski, Brantley, Ekblad, Suarez és Wolever* (2011), bár a fokozott jelentudatoság és a jobb fizikai egészség között nem találtak szignifikáns összefüggést. Kimutatták viszont, hogy a spiritualitás növekedése a jelentudatoság növekedésével jár együtt, ugyanez fordítva azonban nem következik be.

Mivel a magyar szakirodalom szegényes a jólléttel, jelentudatosággal és a spiritualitással foglalkozó kutatásokban, ezért e területek bővítéséhez szeretnék a jelen vizsgálattal hozzájárulni, mely három kutatásból tevődik össze.

Ezek célja a globális jóllét, a jelentudatoság és a spiritualitás összefüggésének vizsgálata magyar felnőttekből álló mintán. További cél a vizsgálat során alkalmazott három, jelentudatoságot és egy spiritualitást mérő kérdőív magyar mintán történő adaptációja.

3. ELSŐ VIZSGÁLAT

Az első vizsgálat során az alábbi hipotéziseim voltak:

- (1) Magasabb jóllét magasabb jelentudatossággal jár együtt. Ez az összefüggés megjelenik továbbá a két konstruktum összetevői közt.
- (2) Magasabb jelentudatosság magasabb spiritualitással jár együtt.
- (3) Magasabb jóllét magasabb spiritualitással jár együtt. Ez az összefüggés megjelenik továbbá a két konstruktum összetevői közt.
- (4) Irodalmi előzmények alapján azt várom, hogy a fiatalabb korcsoport magasabb pontszámot ér el a jóllét, illetve alacsonyabb értékeket a jelentudatosság és a spiritualitás esetében.

3.1. Módszerek

3.1.1. *Minta*

Ahhoz, hogy a hipotézistesztelés értéke elfogadható legyen, egy legalább 100 főből álló mintára volt szükségem. A megfelelő minta eléréséhez több adatgyűjtési módszert is használtam. Először ismerőseimet kerestem és kértem meg a kérdőív kitöltésére. Ezt követően hólabda-módszert használtam: ismerőseim – kérésemre – másokkal is megosztották a kérdőív linkjét, ezzel segítve a kitöltők körének szélesítését. Illetve a randomizált mintavétel érdekében a kérdőívet egy közösségi oldalon is megosztottam. A mintavétel kritériumaként egyedül az alsó kitöltési korhatár (18 év) fogalmazódott meg.

Az adatgyűjtés során végül 250 fővel sikerült kitöltetni a kutatáshoz használt tesztbattériát. A statisztikai elemzés során mindegyikük adatát figyelembe vettem. A minta nemi megoszlása egyenlőtlenül alakult: a tesztcsomagot 67 férfi (26,80%) és 183 nő (73,20%) töltötte ki (1. Táblázat²). A kitöltők átlagéletkora 30,71 év volt. A legfiatalabb vizsgálati személy 18 éves, a legidősebb 70 éves volt a kitöltés idején, ami indokolja a nagy szórást (13,278) (2. Táblázat). Mivel a kitöltőknek több, mint a fele 18-24 év közötti (3. Táblázat) volt, ezért a mintát két részre: fiatalokra (25 év alatti): 146 fő (58,40%) és felnőttekre (25 éves vagy afeletti): 104 fő (41,60%) osztottam (4. Táblázat). Iskolázottságukat tekintve középfokú végzettséggel 132 fő (52,80%) rendelkezett, felsőfokú végzettséggel pedig 118 fő (47,20%). A 8 általánost senki sem választotta és az egyéb kategóriára sem volt szükség a besoroláshoz. (5. Táblázat)

² Az adattáblák a 2. sz. Mellékletben találhatók.

3.1.2. Mérészközök

Hipotéziseim tesztelésére egy tesztbateriát³ (1. sz. Melléklet) állítottam össze az alábbi kérdőívek magyar nyelvű változatából: Global Well-Being Inventory (Oláh, 2012)⁴, Philadelphia Mindfulness Scale (Cardaciotto és mtsai, 2008), Freiburg Mindfulness Inventory (Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht és Schmidt, 2006) és a Spiritual Transcendence Scale (Piedmont, 2007); mely demográfiai adatokra (nem, kor, iskolázottság) vonatkozó kérdéseket is tartalmazott.

3.1.2.1. Global Well-being Inventory (GWBI)

A tesztbateria kitöltése során az első kérdőív a Global Well-Being Inventory (Oláh, é.n.) volt. Ez egy 34 itemből álló kérdőív, mely „integrálja a jóllét hedonikus és eudaimonikus komponenseit, illetve számításba veszi az egyén működésének minden aspektusát (érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális)” (Oláh, é.n.).

A Global Well-Being Inventory kialakítása egy 244 főből álló magyar és egy 200 főből álló norvég mintán történt. Így a magyar nyelvű mellett egy nemzetközileg is érthető, angol nyelvű változatot is vizsgáltak. A reliabilitás vizsgálat során a teljes kérdőív Cronbach-alfa mutatója mind a magyar, mind a norvég mintán 0,9 feletti értéket vett fel, ami azt jelenti, hogy a belső konzisztencia kiváló; a kérdőív megfelelő képet ad a kitöltő jóllétéről. Az egyes alskálák reliabilitás vizsgálata nem hozott ilyen egyöntetű eredményt. A magyar mintán valamennyi alskála Cronbach-alfa értéke 0,7 és 0,8 közé esett, ami a belső konzisztencia elfogadható szintjét jelenti. A spirituális jólét alskála Cronbach-alfa értéke azonban csak 0,563 volt, ami azt jelenti, hogy ebben az esetben a belső konzisztencia szegényes. (Oláh, é.n.)

A kérdőív 1-31. kérdése olyan állításokat tartalmaz, melyeket a kitöltőnek minden esetben egy hatfokú skálán kell értékelnie (1= Egyáltalán nem jellemző; 6= Teljes mértékben jellemző). Ezen kívül két kérdés a testi és fizikai állapot (32. kérdés), illetve az általános egészségi állapot (33. kérdés) értékelését kéri a kitöltőtől; ezt is egy-egy hatfokú skálán kell megítélni (1= Egyáltalán nem megfelelő; 6= Teljes mértékben megfelelő). Az 34. kérdés esetében pedig hét, különböző érzelmet kifejező arcocskák közül kell kiválasztani azt, amelyik

³ A Global Well-Being Inventory esetében Oláh Attila magyar nyelvű változatát használtam (Oláh, 2002). A Philadelphia Mindfulness Scale és a Freiburg Mindfulness Inventory tételeit magam fordítottam magyar nyelvre, az ellenőrzést Oláh Attila végezte. A Spiritual Transcendence Scale esetében a fordítás Csépp Orsolya, az ellenőrzés Kulcsár Zsuzsanna érdeme (Piedmont, 2007. 27-28. o.)

⁴ A Global Well-Being Inventory magyar nyelvű változatát Oláh Attila bocsátotta rendelkezésemre kézirat formájában.

a legjobban kifejezi a válaszadó aktuális lelki állapotát (1= a legszomorúbb; 7= a legvidámabb). (Oláh, 2012)

A Global Well-Being Inventory itemei hét alskálába sorolhatóak. Ezek közül négy a jóllét aspektusaira vonatkozik, három pedig a kitöltő fizikai és mentális egészségére.

A Global Well-Being Inventory skálái és a hozzátartozó tételek az alábbiak:

Érzelmi jóllét (Cronbach-alfa=0,879): 1, 2, 3, 4, 10, 11, 17, 18, 19;

Pszichológiai jóllét (Cronbach-alfa=0,828): 5, 6, 7, 8, 9, 23, 29;

Szociális jóllét (Cronbach-alfa=0,786): 12, 14, 16, 24, 25, 26;

Spirituális jóllét (Cronbach-alfa=0,877): 13, 15, 20, 21, 22, 30, 31;

Testi és fizikai egészség (Cronbach-alfa= 0,830): 28, 32;

Általános egészségi állapot (Cronbach-alfa=0,886): 27, 33;

Aktuális lelki állapot: 34.

(Oláh, é.n.; Oláh, 2012).

3.1.2.2. *Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)*

A GWBI után a tesztbatteriaiban a jelentudatoság konstruktummal foglalkozó kérdőívek (e közös tulajdonságuk miatt egymás után) szerepeltek. A kitöltés során az első a Philadelphia Mindfulness Scale volt. Ezt az indokolta, hogy a kutatás során használt másik jelentudatoság tesztet, a Freiburg Mindfulness Inventory-t fenntartásokkal kell kezelni átlagpopulációból származó mintán (Cardaciotto és mtsai, 2008).

A Philadelphia Mindfulness Scale kialakítása során a cél egy olyan mérőeszköz létrehozása volt, amely képes mérni a jelentudatoság két dimenzióját: a jelen pillanatra irányuló tudatoságot és az elfogadást. Cardaciotto és mtsai (2008) kérdőíve egyúttal válasz a Freiburg Mindfulness Inventory-t (mi szerint a teljes változata nem használható az átlagpopulációra), illetve a MAAS-t ért (egydimenziós; néhány item attitűdinális komponenst tartalmaz) kritikákra.

A PHLMS kialakítása ötlépcsősen történt. Az első vizsgálat során 105 itemet határoztak meg, melyből a tartalmi validitásnak 58 tétel felelt meg. A második vizsgálatkor a kérdőív faktorstruktúrájára és belső konzisztenciájára fókuszáltak. A faktoranalízis során Floyd és Widaman (1995) alapján a scree-plot ábrára támaszkodtak, aminek során az előfeltevéseknek megfelelően egy kétfaktoros modellt kaptak. Ezt követően az egyes faktorokból kiszűrték azokat a tételeket, amelyek szignifikancia szintje 0,45 alatt volt, így a kérdőívben 25 item maradt. A reliabilitás vizsgálatot mindkét alskálán elvégezték, majd az inter-item analízis eredményének tükrében újabb öt tétel került kivételre, hogy a Clark és Watson (1995) által

előírt paramétereken belül legyen a korreláció értéke. Az így kialakult 20 ítemes kérdőívet a harmadik vizsgálat során keresztvalidációs vizsgálatnak vetették alá több kérdőívvel. Végül, a negyedik és ötödik vizsgálat során a kérdőívet két klinikai mintán is tesztelték. (*Cardaciotto és mtsai*, 2008)

A kutatásom során használt Philadelphia Mindfulness Scale 20 ítemet tartalmaz, melyekről a kitöltőknek meg kellett ítélniük egy ötfokú Likert-skálán (1= Soha, 5= Egész gyakran), hogy milyen gyakran élik át az állításban szereplő eseményt. Ez a 20 ítem két alskálába sorolható: Tudatosság és Elfogadás alskálákba (*Cardaciotto és mtsai*, 2008).

Tudatosság (Cronbach-alfa=0,81): 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19;

Elfogadás (Cronbach-alfa=0,85): 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20.

(*Cardaciotto és mtsai*, 2008)

3.1.2.3. Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)

A MAAS mellett a Freiburg Mindfulness Inventory (*Walach és mtsai*, 2006) az egyik leggyakrabban használt kérdőív a jelentudatosság mérésére. A teszt 14 állítást tartalmaz, melyekről meg kell állapítani egy négyfokú Likert-skálán (1= Ritkán; 4= Majdnem mindig), hogy az utóbbi x napban (jelen esetben 30-45 nap) milyen gyakran volt jellemző a válaszadóra. Mivel a Likert-skála fokszámban eltérés volt a PHLMS-hez képest, ezért a kitöltőket a jelentudatosság kérdőívek leírásánál előre tájékoztattuk, hogy a 21. kérdéstől eggyel kevesebb válaszlehetőség áll majd rendelkezésükre.

A Freiburg Mindfulness Inventory kialakítása két szakaszban történt. Először 115 - legalább naponta nyolc órán keresztül a Vipassana meditációs technikát alkalmazó - emberrel töltették ki a kérdőívet a gyakorlat előtt, majd azt követően is. A kezdeti kérdőív még 30 íteimből állt, amelyek erős belső konzisztenciát mutattak (Cronbach-alfa=0,93/0,94) padló- és plafonhatás nélkül. Később azonban kételyek merültek fel ezzel a változattal kapcsolatban, mivel a faktoranalízis során kiderült, hogy az első faktor a variancia több, mint 35%-át magyarázza. Ezért megismételték a felvételt: ezúttal összesen 187 fővel. Ez a minta három almintából állt: (1) 85 fő, Vipassana technikát alkalmazó; (2) 85 fő egyetemista; és (3) 117 fő klinikai mintából. Ebben az esetben az eredeti 30 tétel nem működött jól, mivel a pszichometriai elemzés során kiderült, hogy hat tétel erős inter-ítem korrelációt mutat. Az általános populációból származó mintánál pedig arra a megállapításra jutottak, hogy néhány tétel csökkenti a teszt reliabilitást. Amikor ezeket az ítemeket is eltávolították, 14 ítem maradt összesen; ebből jött létre a Freiburg Mindfulness Inventory rövid változata, melyet a vizsgálat során én is használtam. (*Walach és mtsai*, 2006)

3.1.2.4. *Spiritual Transcendence Scale (STS)*

A tesztbatteria utolsó kérdőíve a Spiritual Transcendence Scale volt, mivel a spiritualitás fogalma az elsődleges asszociációk miatt megosztja az emberek véleményét. Nem szerettem volna, ha emiatt több kitöltő elállt volna a teljes válaszadástól.

Piedmont (2007) célja egy olyan spiritualitás mérőeszköz létrehozása volt, amely független az eddig ismert főbb személyiség dimenzióktól. A Spiritual Transcendence Scale kialakítása két lépcsőben történt. Az elsőben egy 379 egyetemista hallgatóból álló, úgynevezett „kidolgozó minta” válaszain iteratív statisztikai eljárásokat végeztek. Először a 65 itemből álló Transzcendencia tételekre adott válaszokat korreláltatták különböző kérdőívekkel. Az elemzés eredményeképpen a kérdőívből kikerültek azok a tételek, amelyek vagy erősen, vagy csak a személyiség skálákkal korreláltak. Ezt követően több alkalommal is faktoranalízist végeztek a kérdőíven: először öt faktort azonosítottak, ami rotálva négy faktorra redukálódott. Az így kapott négy faktort újra rotáltak, majd újabb faktoranalízis végeztek. Ennek során jött létre a kutatás során is használt 24 itemes kérdőív. A második lépcsőben 356 fős, úgynevezett „validáló minta” segítségével pedig azt igazolták, hogy a spiritualitás egyes aspektusai „a külső viselkedésben – más, hagyományos személyiségváltozókhoz hasonlóan – mások által felismerhető és azonosítható módon jutnak érvényre” (*Piedmont*, 2007. 41. o.).

A Spiritual Transcendence Scale 24 iteme egy-egy olyan állítást tartalmaz, amelyről a kitöltőnek egy ötfokú Likert-skálán kell megítélnie, milyen mértékben ért vele egyet (1= Határozottan nem értek egyet; 5= Határozottan egyetértek). A kérdőív 3 alskálát tartalmaz: Ima által érzett beteljesülés, Egyetemesség, valamint Kapcsolat (*Piedmont*, 2007).

A Spiritual Transcendence Scale skálái és a hozzájuk tartozó tételek:

Ima által érzett beteljesülés (Cronbach-alfa= 0,96): 2, 3, 10, 14, 17, 18, 19, 20, 21;

Egyetemesség (Cronbach-alfa= 0,98): 4, 5, 6, 11, 13, 15, 16, 23, 24;

Kapcsolat (Cronbach-alfa= 0,87): 1, 7, 8, 9, 12, 22. (*Piedmont*, 2007)

3.1.3. *Eljárás*

A tesztbatteria 2014 áprilisa és májusa között lehetett kitölteni a Google Drive-on keresztül, ahol előzetesen magam állítottam össze a kérdőíveket. A tesztsomag öt lapból állt: az első oldal a beleegyező nyilatkozatot, a második a demográfiai adatokra (nem, kor, iskolázottság) vonatkozó kérdéseket tartalmazta. A harmadik oldaltól kezdve következtek laponként az alkalmazott kérdőívek.

A válaszadást megelőzően egy beleegyező nyilatkozatot olvashattak a kitöltők, amelyben tájékoztatást kaptak a kutatás céljáról és időtartamáról, illetve arról, hogy nincs lehetőség az

eredményeikről való visszajelzés küldésére. Továbbá biztosítva lettek arról, hogy a kitöltés teljes mértékben anonim, a megadott válaszok kizárólag a kutatás céljából kerülnek felhasználásra. A nyilatkozat elfogadása nélkül nem léphettek tovább a kérdőívekre. A vizsgálatot bármikor indoklás nélkül megszakíthatták, vagy a kérdések megválaszolását megtagadhatták, ebben az esetben az adataik automatikusan törölődtek. A beleegyező nyilatkozatot követően valamennyi kérdésre kötelező volt a válaszadás az űrlap elküldéséhez.

3.1.3.1. Reliabilitás vizsgálata

Mivel a két mindfulness kérdőívet és a Spiritual Transcendence Scale-t még nem adaptálták magyar mintán, ezért ezek esetében reliabilitás és validitás vizsgálatot folytattam. Az előbbi esetében a belső konzisztencia méréséhez Cronbach-alfát számoltam a teljes mintára és az egyes alskálákra külön-külön is. A validitás mértékét pedig az egyes alskálák egymással való korreláltatásával határoztam meg.

A Philadelphia Mindfulness Scale egész kérdőívére vonatkozó Cronbach-alfa értéke 0,779 lett, ami elfogadható belső konzisztenciára utal. Az alskálák reliabilitás elemzésénél pedig az alábbi, jó belső konzisztenciát jelentő Cronbach-alfa értékeket kaptam: Tudatosság: 0,842; Elfogadás: 0,805. Ezek az értékek az eredeti változatnál is hasonlóak voltak (Tudatosság: 0,81; Elfogadás: 0,85) (*Cardaciotto és mtsai*, 2008). A két alskála nem korrelált egymással ($r=0,01$; $p=0,85$), tehát a validitás nem sérül. A két alskála független egymástól, nem ugyanannak a dolognak a mérésére szolgál. (6. Táblázat) Ez összhangban van a kérdőívet kidolgozók eredeti tervével (*Cardaciotto és mtsai*, 2008).

Az FMI-nél a teljes kérdőívre vonatkozóan a Cronbach-alfa értéke 0,744 lett (7. Táblázat), ami elfogadható belső konzisztenciát jelent és összhangban van az eredeti változat normál mintán való Cronbach-alfa értékével (0,72) (*Walach és mtsai*, 2006). Viszont nem mindegyik item korrelált egymással, a 91 lehetőségből 63 esetben volt tapasztalható szoros összefüggés ($p<0,05$)⁵. A 14 item közül valamennyivel csak a nyolcadik item korrelált szignifikánsan (1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12,13,14); 12-vel a tizedik item (1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13); tizeneggyel a hetedik - (1,2,3,4,5,8,9,10,11,12,14) és a tizenkettedik item (2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13) ; tízzel a harmadik - (2,4,5,6,7,8,9,10,11,12), az ötödik - (2,3,4,7,8,9,10,11,12,13) és a kilencedik item (1,2,3,5,6,7,8,10,11,12); kilenccel a második - (3,5,6,7,8,9,10,11,12) és a tizenegyedik item (2,3,5,6,7,8,9,10,12); nyolccal a negyedik - (1,3,5,7,8,10,12,14) és a hatodik item (1,2,3,8,9,10,11,12); héttel az első item (4,6,7,8,9,10,14); négygel a tizenegyedik - (1,4,7,8)

⁵ A pontos szignifikanciaszinteket a 7. Táblázat tartalmazza.

és a tizenharmadik item (5,8,10,12). A validitás 28 esetben sérült, ami azt jelenti, hogy egyes itemek részben függetlenek más itemektől. (7. Táblázat)

Az STS-nél a teljes kérdőívre vonatkozó Cronbach-alfa értéke 0,920, ami kiváló belső konzisztenciát jelent. Az alskálák reliabilitás elemzése során azonban alacsonyabb értékeket kaptam. Az Ima által érzett beteljesülés alskálánál a Cronbach-alfa: 0,878; az Egyetemességnél: 0,882 és a Kapcsolatnál: 0,636. Tehát az első két alskálánál jó a belső konzisztencia, a harmadiknál viszont szegényes. (8. Táblázat) Az eredeti kérdőívnel rendre magasabbak voltak a Cronbach-alfa értékek (0,96; 0,98; 0,89 (*Piedmont*, 2007)). A validitás vizsgálat eredménye alapján mindhárom skála szignifikánsan pozitív korrelációban van egymással (Egyetemesség és az Ima által érzett beteljesülés alskálák között $r=0,72$; $p<0,001$; Egyetemesség és Kapcsolat alskálák között $r=0,51$, $p<0,001$; Az ima által érzett beteljesülés és Kapcsolat alskálák között $r=0,44$, $p<0,001$), tehát a mérőeszköz érvényes. (8. Táblázat)

3.2. Eredmények

A Google Drive egy excel fájlban összesítette a kérdőívekre adott válaszokat. Az excel fájl letöltését követően az adatokat átvezettem SPSS adatfájlba. Az adatok elemzését SPSS 17.0 számítógépes program segítségével végeztem.

3.2.1. *Leíró statisztikák*

A négy alkalmazott mérőeszköz esetében átlagot és szórást számoltam a minimum és a maximum értékek meghatározásával.

3.2.1.1. *Global Well-Being Inventory (GWBI)*

A jóllétet mérő skála 1-34 iteme esetében az átlagértékek 3,72-5,25 közé estek, 0,92-1,55 közötti szórással. Az item-átlagok csak kettőnél (4., 23. item) voltak 4 alattiak. Egy esetben pedig 5 feletti lett a maximum (34. item), de ennél az egy tételnél nem hat-, hanem hétfokú skálán jelölhették a kitöltők a válaszukat. (9. Táblázat)

Az egyes alskáláknál az átlagértékek a következőképpen alakultak:

A legmagasabb átlag – 17-54 közötti egyéni pontszámokból – az Érzelmi jóllét alskálánál mutatkozott, de ennél volt megfigyelhető a legnagyobb szórás is ($\bar{X}=39,42$; $SD=6,94$). Ez érthető, ha figyelembe vesszük, hogy ehhez a skálához tartozott a legtöbb item (kilenc db). Ezt követte a Pszichológiai jóllét alskála hét itemmel, ahol a pontszámok 13-42 közé estek ($\bar{X}=31,87$; $SD=5,32$). Hasonló értékek születtek a szintén hét itemes Spirituális jóllét alskálánál. A pontszámok ebben az esetben a 12-42 közötti intervallumba tartoztak ($\bar{X}=30,58$;

SD=6,63). Legalacsonyabb az átlag 9-36 közötti pontszámokkal a Szociális jóllét alskálánál lett ($\bar{X}$ =25,42; SD=5,42), ami hat itemből állt. A Testi és fizikai jól-lét (1) és az Általános egészségi állapot a (2) alskálákhoz csak 2-2 item tartozott. Mind kettőnél a pontszámok 2-12 közé estek, de az utóbbinál valamivel magasabb átlag és alacsonyabb szórás volt tapasztalható ($\bar{X}_1$ =8,45; SD₁=1,98; $\bar{X}_2$ =8,67; SD₂=1,93). Az Aktuális lelkiállapot alskálán belüli egyetlen itemnél pedig 1-7 közötti értékek szerepeltek a válaszokban ($\bar{X}$ =5,25; SD=1,22). (10. Táblázat)

Végül, a Global Well-Being Inventory-n a 250 fő által elért összpontszámok átlaga 149,68 lett. A 23,32 szórás hátterében a kitöltők eredményei közötti jelentős különbségek állnak (minimum átlag: 66; maximum átlag: 205). (11. Táblázat)

3.2.1.2. Jelentudatosság (PHLMS és FMI)

Philodelphia Mindfulness Scale (PHLMS)

A PHLMS 20 tételét egyenként elemezve az átlagértékek 2,78-4,05 között mozogtak, 0,94-1,31 közötti szórással. Az item-átlagok csak kettő esetében (5., 6. item) voltak 3-nál alacsonyabbak. 4 feletti átlag pedig mindössze egy esetben (2. item) volt tapasztalható. (12. Táblázat).

A Tudatosság alskála egyénenkénti összpontszámai 15-50 közé estek. Az átlag 34,42 volt (SD=7,73). Az Elfogadás alskála esetében a pontszámok szintén a 15-50 közötti intervallumba tartoztak. A 35,52 átlag alapján itt némileg magasabb pontszámot értek el a kitöltők (SD=6,87). (13. Táblázat)

A PHLMS összpontszáma a teljes mintán 44-100 közötti értékekkel átlagosan 69,94 lett (SD=10,40) (14. Táblázat).

Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)

A 14 tételes FMI egyes itemeinek átlagértéke 2,24-3,24 közé esett, 0,79-1,06 közötti szórással. 3 feletti átlag csak a 2., 5., és a 8. itemnél volt megfigyelhető. (15. Táblázat).

Az FMI összpontszámának átlaga 39,11 lett úgy, hogy az eredmények 20-70 közötti intervallumba tartoztak. A szórás 6,47 volt. (16. Táblázat)

3.2.1.3. Spiritual Transcendence Scale (STS)

Az STS-nél az itemek átlagai 2,59-4,24 közötti intervallum tartományba estek, 0,8-1,48 közötti szórással. Hat itemnél (16., 17., 18., 19., 20., 21.) 3 alatti, három itemnél (7., 9., 13.) pedig 4 feletti értékek születtek. (17. Táblázat)

Az alskálák átlagértékei a következőképpen alakultak. Az átlagpontszám az Egyetemesség alskálánál lett a legmagasabb 9-45 közötti egyéni pontszámokkal, kilenc item értékeit összesítve ($\bar{X}=32,28$; $SD=8,10$). A szintén kilenc itemes Ima által érzett beteljesülés alskálánál is 9-45 közé estek a pontszámok, de az átlag alacsonyabb lett ($\bar{X}=27,88$; $SD=8,36$). Végül, a Kapcsolat alskálánál átlagosan 22,25 pontszámot értek el a kitöltők ($SD=4,01$). Ezen belül a legalacsonyabb érték a 6 volt, a legmagasabb pedig a 30, de ehhez a skálához csak hat item tartozott. (18. Táblázat)

Az STS összpontszámának átlaga a teljes mintán 82,42 lett, jelentős szórással ($SD=17,68$), a kitöltőnkénti átlagok ugyanis elég széles, 28-120 közötti intervallumba voltak besorolhatók. (19. Táblázat)

3.2.1.4. Korcsoport szerinti megoszlás

A korcsoport szerinti megoszlást alapul véve a fiatalok a spiritualitást kivéve magasabb átlagot értek el, mint a felnőtt korúak (GWBI: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=152,13$ és $SD_{\text{fiatal}}=22,77$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=146,25$ és $SD_{\text{felnőtt}}=23,75$; PHLMS: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=72,02$ és $SD_{\text{fiatal}}=9,69$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=67,02$ és $SD_{\text{felnőtt}}=10,71$; FMI: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=40,03$ és $SD_{\text{fiatal}}=7,02$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=37,81$ és $SD_{\text{felnőtt}}=5,36$; STS: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=80,18$ és $SD_{\text{fiatal}}=18,14$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=85,55$ és $SD_{\text{felnőtt}}=16,60$) (20. Táblázat).

3.2.2. Hipotézisek tesztelése

3.2.2.1. Első hipotézis tesztelése

Mivel a normalitás – melyet a Kolmogorov-Smirnov teszttel ellenőriztem (21. Táblázat) -, nem sérült, a jól-lét és a jelentudatosság mértékének összefüggését Pearson-féle korrelációval vizsgáltam szignifikanciaszint meghatározásával, a GWBI pontszámait egyénenként összevetve a PHLMS, illetve az FMI pontszámaival.

Szignifikáns összefüggést csak a globális jóllét és az FMI között találtam ($r=0,50$; $p<0,001$) (22. Táblázat) Ezen belül azt is elemeztem, hogy a GWBI melyik alskálájával mutatható ki szoros kapcsolat. Az eredmények tükrében valamennyi alskála esetében $p<0,05$ (Érzelmi jóllétnél $r=0,42$; Pszichológiai jóllétnél $r=0,43$; Szociális jóllétnél $r=0,41$; Spirituális jóllétnél $r=0,44$; Általános testi és fizikai állapot $r=0,27$; Általános egészségi állapot alskálánál $r=0,19$; Aktuális lelkiállapot alskálánál $r=0,31$). (23. Táblázat)

Mivel a másik jelentudatosságot mérő eszközzel nem volt szignifikáns a jólléttel való összefüggés (22. Táblázat), ezért azt is megvizsgáltam, hogy a PHLMS alskáláit külön tekintve hasonló eredményre jutok-e. Ebben az esetben sem tudtam jelentős kapcsolatot

kimutatni. (23. Táblázat) Végül, azt is vizsgáltam, hogy ezek az alskálák és a GWBI alskálái egymással milyen mértékben korrelálnak. Itt találtam összefüggést a Spiritualitás és a Tudatosság ($r=0,20$; $p=0,001$); illetve a Spiritualitás és az Elfogadás ($r=0,16$; $p=0,007$) alskálák között. (23. Táblázat)

3.2.2.2. Második hipotézis tesztelése

Mivel a normalitás – melyet a Kolmogorov-Smirnov teszttel ellenőriztem (21. Táblázat) -, az STS esetében sérült, a jelentudatosság és a spiritualitás közötti összefüggés mértékének meghatározásához Spearman-féle korrelációt számoltam szignifikanciaszint meghatározásával.

A PHLMS és az STS között jelentős kapcsolatot találtam ($r=0,18$; $p=0,003$). (24. Táblázat) Sőt, a két kérdőív alskáláit egymással korreláltatva a hat esetből négyben szintén szignifikáns volt az összefüggés (a Tudatosság és az Egyetemesség között: $r=0,13$; $p=0,04$; a Tudatosság és a Kapcsolat között: $r=0,13$; $p=0,02$; az Elfogadás és az Egyetemesség között $r=0,22$; $p<0,001$; az Elfogadás és a Kapcsolat között: $r=0,26$; $p<0,001$). Az Ima által érzett beteljesülés alskála viszont a PHLMS egyik alskálájával sem volt statisztikailag elfogadható kapcsolatban. (24. Táblázat)

Az FMI összpontszámai az STS összpontszámaival pozitívan korreláltak ($r=0,30$; $p<0,001$) (25. Táblázat). Az STS alskálái mindhárom esetben szignifikáns korrelációt mutattak az FMI összpontszámával (Egyetemesség: $r=0,22$; $p<0,001$; Ima által érzett beteljesülés: $r=0,27$; $p<0,001$; Kapcsolat: $r=0,35$; $p<0,001$) (25. Táblázat).

3.2.2.3. Harmadik hipotézis tesztelése

Mivel a normalitás - melyet a Kolmogorov-Smirnov teszttel ellenőriztem (21. Táblázat) -, az STS esetében sérült, a jóllét és a spiritualitás közötti összefüggés mértékének meghatározásához Spearman-féle korrelációt számoltam szignifikanciaszint meghatározásával.

A globális jóllét és a spiritualitás összpontszáma közt szignifikáns korreláció jelentkezett ($r=0,33$; $p<0,001$). (26. Táblázat) Az Egyetemesség a globális jóllét kettő (Szociális jóllét: $r=0,21$; $p=0,01$ és Spirituális jóllét: $r=0,45$; $r<0,001$), és az Ima által érzett beteljesülés alskála pedig három összetevőjével (Érzelmi jóllét: $r=0,15$; $p=0,01$, Szociális jóllét: $r=0,25$; $p<0,001$ és Spirituális jóllét: $r=0,39$ $p<0,001$) is szignifikánsan korrelált. A Kapcsolat alskála a globális jóllét valamennyi összetevőjével szignifikáns korrelációt (Érzelmi jóllét: $r=0,32$ $p<0,001$, Pszichológiai jóllét: $r=0,26$ $p<0,001$, Szociális jóllét: $r=0,42$ $p<0,001$) mutatott. Ezek közül

kiemelendő a Spirituális jóllét alskála, ahol az r értéke különösen magas volt ($r=0,53$; $p<0,001$). (26. Táblázat)

Ez utóbbi összefüggésnek az alaposabb vizsgálata érdekében végeztem egy parciális korrelációt a globális jóllét összetevői és a Kapcsolat alskála közt kiparciálva a Spirituális jóllét hatását. Ez alapján elmondható, hogy ebben az esetben a Kapcsolat alskála elveszti szignifikáns összefüggését az Érzelmi jóllét, a Pszichológiai jóllét és a Szociális jóllét alskála esetében is. (27. Táblázat)

A GWBI további alskálái (Általános testi és fizikai állapot, Általános egészségi állapot, Aktuális lelki állapot) közül csak az Aktuális lelki állapot mutatott szignifikáns korrelációt az STS alskáláival. Az Egyetemesség alskála esetén $r=0,17$; $p=0,009$. Ima által érzett beteljesülés esetén $r=0,21$; $p=0,001$. Kapcsolat alskála esetén pedig $r=0,19$; $p=0,002$. (28. Táblázat)

3.2.2.4. Negyedik hipotézis tesztelése

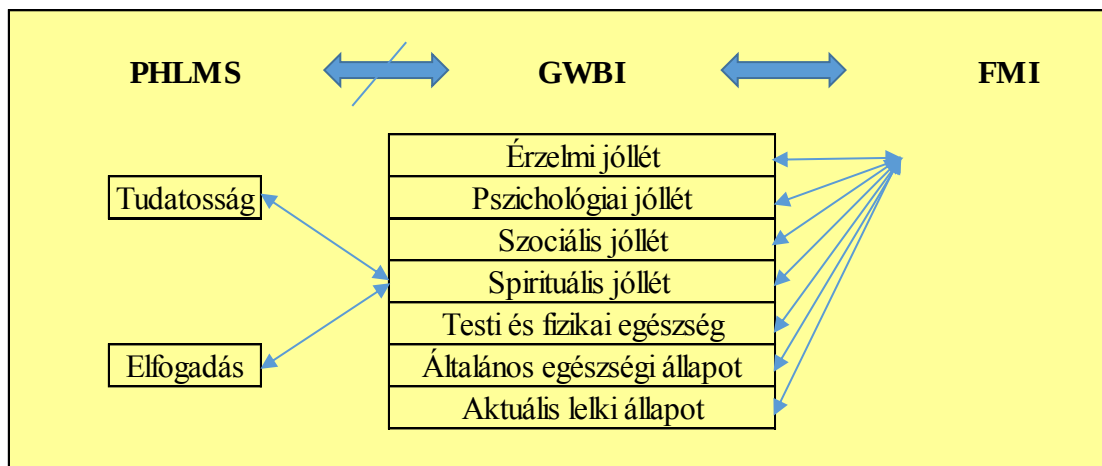
A normalitást valamennyi esetben a Kolmogorov-Smirnov teszttel vizsgáltam (29. Táblázat). A korcsoporttal való összehasonlítás esetében, ahol a normalitás nem sérült (GWBI, PHLMS, FMI), az Independent Samples Test-et alkalmaztam, Levene-próbával ellenőrizve a szóráshomogenitást. Ahol sérült a normalitás (STS), ott pedig a független t-próba megfelelő robusztus változatát, a Mann-Whitney tesztet végeztem el. A fentieket kiegészítettem az életkorral való összevetéssel, melynek során Pearson-féle korrelációs számítást alkalmaztam szignifikanciaszint meghatározásával.

A mintába tartozó személyek életkorát alapul véve negatív korrelációt mutattam ki a GWBI-vel ($r=-0,12$; $p=0,04$); a PHLMS-sel ($r=-0,23$; $p<0,001$); és az FMI-vel ($r=-0,16$; $p=0,007$); pozitív korrelációt pedig az STS-sel ($r=0,15$; $p=0,018$). A korcsoport szerinti összehasonlításnál is szignifikáns különbséget találtam a GWBI ($t=1,97$; $df=248$; $p=0,04$); a PHLMS ($t=3,84$; $df=248$; $p<0,001$); az FMI ($t=2,70$; $df=248$; $p=0,007$), valamint az STS ($Z=-2,56$; $p=0,01$) értékek átlagai mentén. (30. Táblázat).

3.3. Diskusszió

A jóllét és a jelentudatosság közti összefüggés vizsgálata során közepesen erős, pozitív korrelációt találtam a GWBI és a FMI kérdőívek összpontszáma között. Ennek értelmében magasabb jóllét magasabb jelentudatossággal jár együtt. Ez az összefüggés nem volt kimutatható a PHLMS esetében, ami miatt a jóllét és a jelentudatosság közti kapcsolat további vizsgálatokat igényel.

A GWBI alszkálái és a jelentudatoság közti összefüggés esetén az FMI-vel biztos, de gyenge kapcsolat igazolódott, míg a PHLMS mindkét alszkálájával egyedül a spirituális jóllét alszkála mutatott szignifikánsan gyenge korrelációt. Ez utóbbi összefüggés okát magyarázhatja az, hogy Yang, Yen és Chen (2010) spirituális jóllét komponensei hasonlítanak a jelentudatoság jellemzőire. Összességében tehát elmondható, hogy az első hipotézis részlegesen nyert igazolást. (1. Ábra)

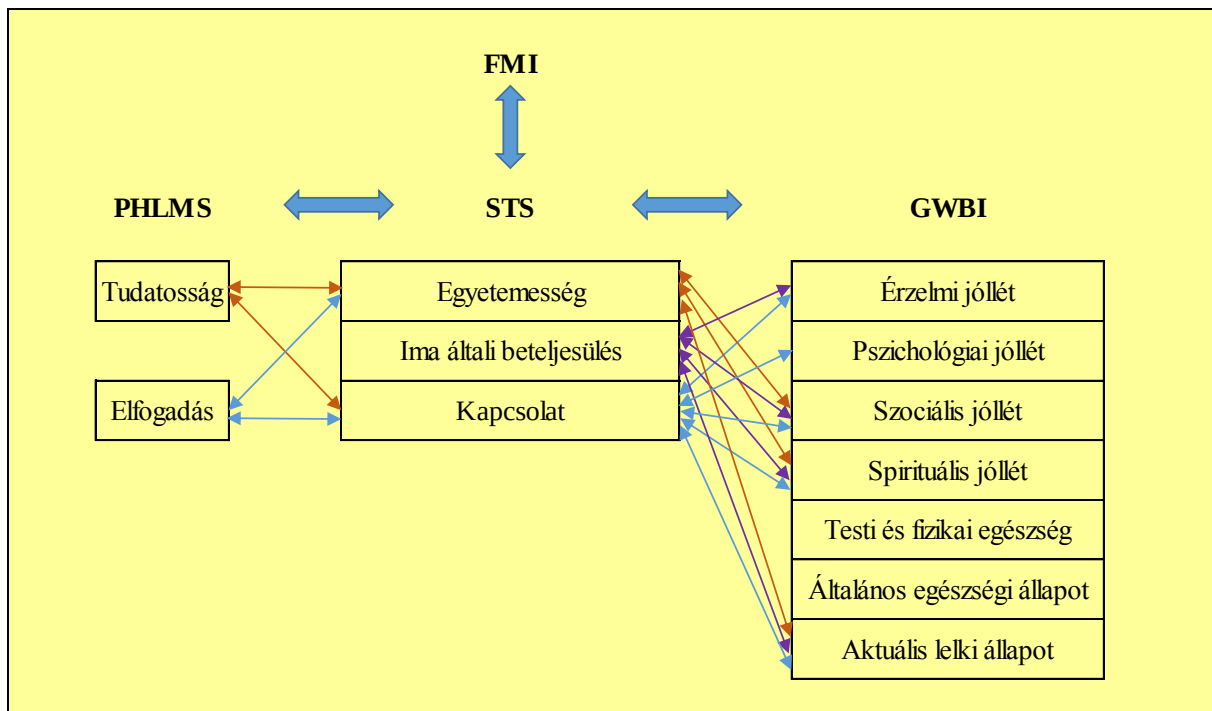


1. Ábra: A jóllét és a jelentudatoság összefüggése

A jelentudatoság és a spiritualitás közti összefüggés vizsgálata során mind a PHLMS, mind a FMI esetében pozitív korrelációt találtam. Az erősebb összefüggés ismét az FMI esetében mutatkozott. Figyelembe véve az FMI tételeit, ez az eredmény reálisnak tekinthető. Igazolódott tehát, hogy a magasabb jelentudatoság magasabb spiritualitással jár együtt.

A PHLMS és az STS összefüggésének elemzésekor továbbá szignifikánsan gyenge korrelációt találtam több alszkála között. További kutatások szükségesek arra vonatkozóan, hogy ezek az összefüggések egész pontosan mire is vezethetők vissza. A második hipotézist sikerült igazolnom, ugyanakkor az eredmény fenntartással kezelendő, mivel egyik felhasznált kérdőívnek sem a hivatalos, magyar nyelvű populációra adaptált változatát alkalmaztam. Ezeknek a teszteknek az adaptációja ugyanis még nem történt meg. (2. Ábra)

A harmadik hipotézist tekintve a jóllét és a spiritualitás közti összefüggés esetén gyenge pozitív kapcsolat igazolódott. Szignifikáns összefüggés mutatkozott több alszkála esetében is. Ezek közül kiemelendő a Kapcsolat alszkála. Ebben az esetben erős korreláció jelentkezett a GWBI Spirituális jóllét és Szociális jóllét alszkáláival. Előbbi olyan markáns hatás, hogy amennyiben kiparciáljuk, a Kapcsolat alszkála szignifikáns összefüggései megszűnnek a GWBI további alszkáláival. Ez az összefüggés további vizsgálatot kíván maga után. Az Egyetemesség és az Ima által érzett beteljesülés alszkála esetében azonban nem volt kimutatható ilyen erős jellegű összefüggés. (2. Ábra)



2. Ábra: A spiritualitás kapcsolata a jóléttel és a jelentudatossággal

A negyedik hipotézis ellenőrzésekor az életkor befolyásoló tényezőnek mutatkozott a globális jóllét, a jelentudatosság és a spiritualitás vonatkozásában, megerősítve az irodalomban találtakat. A minta kor szerinti eloszlása azonban nem volt kielégítő, így ennek az eredménynek a megerősítése további vizsgálatot igényel.

4. MÁSODIK VIZSGÁLAT

Mivel az első vizsgálat első hipotézisét csupán részben sikerült igazolni, ezért a jelentudatosság és a jóllét kapcsolata további kutatást igényelt. Ezért a második vizsgálat keretében a globális jóllét és a pozitív jelentudatosság (*Ritchie és Brown, 2012*) konstruktuma közti összefüggést vizsgáltam.

Hipotézis:

- (1) Magasabb jóllét magasabb jelentudatossággal jár együtt. Ez az összefüggés a pozitív jelentudatosság esetében is kimutatható.

4.1. Módszerek

4.1.1. Minta

Ahhoz, hogy a hipotézistesztesztelés értéke elfogadható legyen, egy legalább 100 főből álló mintára volt szükségem. A megfelelő minta eléréséhez az első vizsgálat során is használt

adatgyűjtési módszereket alkalmaztam. A mintavétel kritériumaként egyedül az alsó kitöltési korhatár (18 év) fogalmazódott meg.

Az adatgyűjtés keretében végül 121 fővel sikerült kitölteni a kutatáshoz használt tesztbattériát. A statisztikai elemzés során mindegyikük adatát figyelembe vettem. A minta nemi megoszlása egyenlőtlenül alakult: a tesztcsomagot 27 férfi (22,31%) és 94 nő (77,69%) töltötte ki (30. Táblázat). A kitöltők átlagéletkora 23,95 év volt. A legfiatalabb vizsgálati személy 19 éves, a legidősebb 61 éves volt a kitöltés idején, ami indokolja a nagy szórást (7,37) (30. Táblázat).

4.1.2. MÉRŐESZKÖZÖK

A tesztbattériába az első vizsgálat során is használt Global Well-being Inventory (*Oláh, é.n.; Oláh, 2012*) mellett új eszközként a Positive Mindfulness⁶ kérdőív (*Ritchie és Bryant, 2012*) is bekerült (1. sz. Melléklet).

4.1.2.1. Positive Mindfulness Scale (PMS)

A pozitív jelentudatosság mérésére alkalmas kérdőívet *Ritchie és Bryant (2012)* dolgozta ki, igazolva annak többdimenziós voltát. A teszt kilenc, „itt és most”-ra vonatkozó állítást tartalmaz, melyekkel való egyetértés mértékét hatfokú Likert-skálán (1= Egyáltalán nem értek egyet; 6= Teljesen egyetértek) kell jelezni.

A teszt kidolgozása több lépcsőben történt. Először *Langer (1992)* elméletére alapozva a szerzők egy öt-faktor (irányított figyelem, újdonságra való nyitottság, újdonság közelítése, kategorizáció és megkülönböztetés, nyitott kimenetelű elvárások) elméleti modellt hoztak létre, melynek teszteléséhez 37 itemet fogalmaztak meg. Majd különböző analitikus stratégiák és statisztikai próbák eredményeképpen először a tételek számát csökkentették 20-ra. Ezt követően a faktorokból kivettek kettőt: az újdonságra való nyitottságot, valamint a kategorizáció és megkülönböztetést. Végül az itemek közül csak kilencet tartottak meg, faktoronként 3-3-at. Az így redukált modell faktorainak Cronbach-alfa értéke a következő volt: Irányított figyelem=0,73; Újdonság-közelítés=0,72; Nyitott kimenetelű elvárások=0,76.

A második lépésben a kilenc tételes kérdőív eredményeit vetették össze Mindfulness/Mindlessness Scale (MMS), a Mindful Attention/Awareness Scale (MAAS), valamint a Savoring Beliefs Inventory (SBI) értékeivel, összefüggést keresve az egyes faktorok között. Ennek eredményeképpen kiderült, hogy a pozitív jelentudatosság alsókálái

⁶ Egy, az ELTE-’n folyó folyamatban lévő kutatás is ezzel a mérőeszközzel dolgozik. A fordítást *Czwick Regina* végezte, a kérdőívet *Oláh Attila* bocsátotta rendelkezésemre.

jobban hasonlítanak az MMS-hez, mint a MAAS-hoz, melynek háttérében az állhat, hogy az előbbi *Langer* (1992) mindfulness fogalmán alapul, amit a szerzők is kiindulópontként használtak. Mivel a három alskála eltérően korrelált az egyfaktoros modellekkel, ezért igazolódott a dimenziók különbözősége.

A harmadik lépés keretében annak tesztelése történt – pozitív önéletrajzi események felidéztesével –, hogy mindhárom komponens meglévő konstrukció.

Végül, a negyedik lépésben a validitás vizsgálatához két kísérlettel igazolták, hogy szituációs tényezők (manipulált unalom, egyszerű kognitív feladat iránti elkötelezettség) negatívan befolyásolják a pozitív jelentudatosságot

Az általam használt Positive Mindfulness alskálái és a hozzájuk tartozó tételek:

- **Irányított figyelem:** 1., 2., 3.;
- **Újdonság-közelítés:** 4., 5., 6.;
- **Nyitott kimenetelű elvárások:** 7., 8., 9.

(*Ritchie és Bryant, 2012*)

4.1.3. Eljárás

A tesztbatteriaát 2014 novemberében lehetett kitölteni a Google Drive-on keresztül, ahol előzetesen magam állítottam össze a kérdőíveket. A tesztcsomag négy lapból állt: az első oldal a beleegyező nyilatkozatot, a második a demográfiai adatokra (nem, kor, iskolázottság) vonatkozó kérdéseket tartalmazta. A harmadik oldaltól kezdve következtek laponként az alkalmazott kérdőívek.

A válaszadást megelőzően egy beleegyező nyilatkozatot olvashattak a kitöltők, amelyben tájékoztatást kaptak a kutatás céljáról és időtartamáról, illetve arról, hogy nincs lehetőség az eredményeikről való visszajelzés küldésére. Továbbá biztosítva lettek arról, hogy a kitöltés teljes mértékben anonim, a megadott válaszok kizárólag a kutatás céljából kerülnek felhasználásra. A nyilatkozat elfogadása nélkül nem léphettek tovább a kérdőívekre. A vizsgálatot bármikor indoklás nélkül megszakíthatták, vagy a kérdések megválaszolását megtagadhatták, ebben az esetben az adataik automatikusan törölődtek. A beleegyező nyilatkozatot követően valamennyi kérdésre kötelező volt a válaszadás az űrlap elküldéséhez.

4.1.3.1. Reliabilitás vizsgálata

Mivel a Positive Mindfulness kérdőívet még nem adaptálták magyar mintán, ezért a hipotézis tesztelését megelőzően reliabilitás és validitás vizsgálatot folytattam. Az előbbi esetében a

belső konzisztencia méréséhez Cronbach-alfát számoltam a teljes mintára és az egyes alskálákra külön-külön is. A validitás mértékét pedig az egyes alskálák egymással való korreláltatásával határoztam meg.

A Positive Mindfulness Scale egészére vonatkozó Cronbach-alfa értéke 0,731 volt, ami elfogadható belső konzisztenciát jelent. Mivel a Cronbach-alfa értéke mindhárom alskála esetében is meghaladta a 0,7-es értéket (Irányított figyelem=0,823; Újdonság közelítése=0,717; Nyitott kimenetelű elvárások=0,779), ezért összességében elmondható, hogy a Positive Mindfulness Scale megbízható mérőeszköz magyar mintán. (33. Táblázat)

A három alskála közül kettő (Irányított figyelem és Újdonság közelítése) nagymértékben korrelált egymással ($r=0,43$; $p<0,001$). Illetve az újdonság közelítése és a nyitott kimenetelű elvárások közt kismértékű összefüggést találtam ($r=0,18$; $p=0,045$). Egy esetben pedig nem volt korreláció. Ezek alapján elmondható, hogy a validitás részben sérül. A három alskála nem teljesen független egymástól. (34. Táblázat)

4.2.Eredmények

4.2.1. Leíró statisztika

A két alkalmazott mérőeszköz esetében átlagot és szórást számoltam a minimum és a maximum értékek meghatározásával.

4.2.1.1. Global Well-Being Inventory (GWBI)

A jóllétet mérő skála 1-34 iteme esetében az átlagértékek 3,22-4,83 közé estek, 0,92-1,64 közötti szórással. Az item-átlagok kilenc esetben (4., 13., 14., 20., 22., 23., 24., 25., 34. item) voltak 4 alattiak. 5 feletti átlagérték egy item esetében sem adódott. (35. Táblázat)

Az egyes alskáláknál az átlagértékek a következőképpen alakultak:

A legmagasabb átlag – 20-54 közötti egyéni pontszámokból – az Érzelmi jóllét alskálánál mutatkozott ($\bar{X}=38,91$; $SD=6,87$). Ezt követte a Pszichológiai jóllét alskála hét itemmel, ahol a pontszámok 15-42 közé estek ($\bar{X}=31,71$; $SD=5,27$). Hasonló értékek születtek a szintén hét itemes Spirituális jóllét alskálánál. A pontszámok ebben az esetben a 10-42 közötti intervallumba tartoztak ($\bar{X}=29,43$; $SD=6,95$). Legalacsonyabb az átlag 10-36 közötti pontszámokkal a Szociális jóllét alskálánál lett ($\bar{X}=24,54$; $SD=5,22$), ami hat itemből állt. A Testi és fizikai jóllét (1) Általános egészségi állapot (2) alskálákhoz csak 2-2 item tartozott. Mindkettőnél a pontszámok 3-12 közé estek, de az utóbbinál valamivel magasabb átlag és szórás volt tapasztalható ($\bar{X}_1=8,50$; $SD_1=1,96$; $\bar{X}_2=9,09$; $SD_2=1,99$). Az Aktuális lelkiállapot

alskálán belüli egyetlen itemnél pedig 1-7 közötti értékek szerepeltek a válaszokban ($\bar{X}=3,22$; $SD=1,64$). (35. Táblázat)

Végül, a Global Well-Being Inventory-n a 121 fő által elért összpontszámok átlaga 124,61 lett. A 19,90 szórás háttérében a kitöltők eredményei közötti jelentős különbségek állnak (minimum átlag: 73; maximum átlag: 174). (35. Táblázat)

4.2.1.2. Positive Mindfulness Scale (PMS)

A Positive Mindfulness Scale (PMS) 9 tételét egyenként elemezve az átlagértékek 3,09-4,59 között mozogtak, 1,13-1,49 közötti szórással. Az item-átlagok négy item esetében (3., 6., 7., 8. item) voltak 4-nél alacsonyabbak. 5 feletti átlag egyik item esetében sem volt tapasztalható. (36. Táblázat)

Az Irányított figyelem alskála egyénekenkénti összpontszámai 3-18 közé estek. Az átlag 11,47 volt ($SD=3,42$). Az Újdonság közelítése alskála esetében a pontszámok 5-18 közötti intervallumba tartoztak. A 12,85 átlag alapján itt némileg magasabb pontszámot értek el a kitöltők ($SD=3,03$). A Nyitott kimenetelű elvárások alskála esetében a pontszámok 3-18 közé estek. Az átlag 10,71-dal itt volt a legalacsonyabb ($SD=3,62$). (36. Táblázat)

A PMS összpontszáma a teljes mintán 21-53 közötti értékekkel átlagosan 35,03 lett ($SD=6,84$) (36. Táblázat).

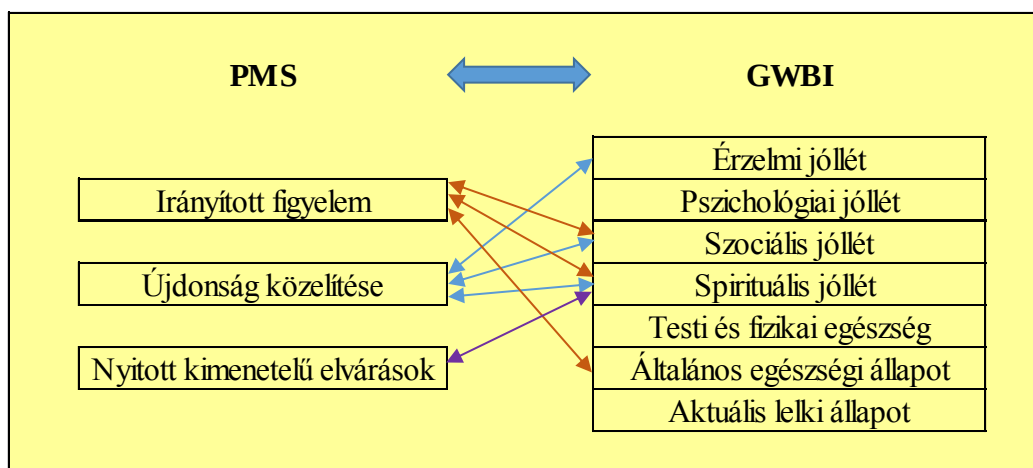
4.2.2. Hipotézis tesztelése

Mivel a normalitás – melyet a Kolmogorov-Smirnov teszttel ellenőriztem (37. Táblázat) -, a GWBI és a PMS több alskálája esetében is sérült, a jóllét és a jelentudatosság közötti összefüggés mértékének meghatározásához Spearman-féle korrelációt számoltam szignifikanciaszint meghatározásával.

A GWBI és a PMS összpontszáma közt szignifikáns összefüggést találtam ($r=0,28$; $r=0,002$). (38. Táblázat) Továbbá több esetben is szignifikáns korreláció jelentkezett a GWBI és a PMS alskálái közt. Az Újdonság közelítése alskála a GWBI négy alskálájával (Érzelmi jóllét: $r=0,26$; $p=0,003$; Szociális jóllét: $r=0,32$; $p<0,001$; Spirituális jóllét: $r=0,30$; $p=0,001$; és Általános testi és fizikai állapot: $r=0,22$; $p=0,011$), illetve az Irányított figyelem alskála is három alskálával (Szociális jóllét: $r=0,20$; $p=0,027$; Spirituális jóllét: $r=0,19$; $p=0,032$; és Általános testi és fizikai állapot: $r=0,18$; $p=0,042$) korrelált. A Nyitott kimenetelű elvárások alskála viszont csak a Spirituális jóllét alskálával korrelált jelentős mértékben ($r=0,284$; $p=0,002$). (38. Táblázat)

4.3. Diszkusszió

Az első vizsgálat során a GWBI és a PHLMS kérdőívek összpontszáma között nem, de a GWBI és az FMI kérdőívek összpontszáma között közepesen erős, pozitív korrelációt találtam. A második vizsgálat keretében a GWBI és a PMS összpontszáma között is szignifikáns korreláció volt kimutatható. A második vizsgálat hipotézisének igazolódása függvényében már biztosabban állítható, hogy magasabb jóllét magasabb jelentudatossággal jár együtt. Amennyiben az alsókálák közötti kapcsolatot tekintjük, figyelemre méltó, hogy a PMS valamennyi alsókálája – épp úgy, mint a PHLMS esetében – csak a Spirituális jólléttel van szoros összefüggésben. (3. Ábra)



3. Ábra: A spiritualitás és a jóllét összefüggése

5. HARMADIK VIZSGÁLAT

Mivel az első vizsgálat során az életkor moderátor változóként jelentkezett mind a globális jóllétnél, illetve a spiritualitásnál, ezért szükségét láttam egy az életkor szerepét szisztematikusabban vizsgáló újabb kutatásnak, amely ezt a moderáló hatást a különböző kultúrákban élő vizsgálati személyek csoportjaiban is megerősíti.

Hipotézisek:

- (1) A 18-35 év közöttieknek magasabb a globális jóllét összpontszámuk, mint a 35 év felettieknek.
- (2) A 35 év felettieknek magasabb a spiritualitás összpontszámuk, mint a 18-35 év közöttieknek. Ez az eltérés megjelenik az alsókálakon, illetve a spiritualitás másik mérőeszközén is.

- (3) A nemzetközi mintán magasabb pontszámot érnek el az alanyok mind a spiritualitás, mind a globális jóllét területén, mint a tiszta magyar mintán.

5.1. Módszerek

5.1.1. *Minta*

A harmadik hipotézis teszteléséhez két mintát használtam a nemzetközi összehasonlíthatóság érdekében. Ahhoz, hogy a hipotézistesztelés értéke elfogadható legyen, mintánként legalább 100 kitöltőre volt szükségem. A megfelelő minta eléréséhez az első vizsgálatban is használt adatgyűjtési módszereket használtam. A mintavétel kritériumaként egyedül az alsó kitöltési korhatár (18 év) fogalmazódott meg.

Az *első* – tiszta magyar - *mintában* végül 290 fő adatai álltak rendelkezésre, melyből 250 fő az első; 40 fő a második vizsgálatban vett részt. A minta nemi megoszlása egyenlőtlenül alakult: a tesztesomagot 78 férfi (26,90%) és 212 nő (73,10%) töltötte ki (39. Táblázat). A kitöltők átlagéletkora 33,31 év volt. A legfiatalabb vizsgálati személy 18 éves, a legidősebb 76 éves volt a kitöltés idején, ami indokolja a nagy szórást ($SD=14,25$) (40. Táblázat). Mivel a kitöltőknek több, mint a fele 18-35 év közötti volt, ezért a mintát két részre: fiatalokra (35 év alatti): 174 fő (60,00%); és felnőttekre (35 éves vagy afeletti): 116 fő (40,00%) osztottam (40. Táblázat). Iskolázottságukat tekintve középfokú végzettséggel 135 fő (46,60%) rendelkezett, felsőfokú végzettséggel pedig 153 fő (53,40%). A 8 általánost senki sem választotta és az egyéb kategóriára sem volt szükség a besoroláshoz. (41. Táblázat)

A *második* – nemzetközi (izraeli+magyar) - *mintába* 245 fő tartozott. Ebből 205 fő adatai egy korábbi kutatás izraeli mintájából⁷, 40 fő adatai pedig saját vizsgálati mintából származnak. Az utóbbiak a harmadik vizsgálatban vettek részt. A minta nemi megoszlása közel egyenlően alakult: a tesztesomagot 115 férfi (46,90%) és 130 nő (53,10%) töltötte ki (42. Táblázat). A kitöltők átlagéletkora 33,57 év volt. A legfiatalabb vizsgálati személy 18 éves, a legidősebb 76 éves volt a kitöltés idején, ami indokolja a nagy szórást ($SD=9,92$). (43. Táblázat) Mivel a kitöltőknek több, mint a fele 18-35 év közötti volt, ezért a mintát két részre: fiatalokra (35 év alatti): 181 fő (73,90%) és felnőttekre (35 éves vagy afeletti): 64 fő (26,10%) osztottam (43. Táblázat). Iskolázottságukat tekintve 8 fő alacsonyfokú végzettséggel (3,30%), 40 fő középfokú végzettséggel (16,30%) rendelkezett, felsőfokú végzettséggel pedig 197 fő (80,40%). (44. Táblázat)

⁷ Az adatokat, melyeket Oláh Attila bocsátott a rendelkezésemre, Karin Markovich izraeli hallgató gyűjtötte.

5.1.2. MÉRŐESZKÖZÖK

Az *első minta* esetében a Global Well-being Inventory és a Spiritual Transcendence Scale szerepelt mérőeszközként az első tesztbatterióból.

A *második minta* esetében a harmadik tesztbatteria az első vizsgálat során is használt Global Well-being Inventory mellett új eszközként a Daily Spiritual Experienc Scale kérdőívet is tartalmazta (1. sz. Melléklet). Erre azért volt szükség, mert az izraeli mintából származó adatok esetében is ezzel a spiritualitás kérdőívvel dolgoztak.

5.1.2.1. Daily Spiritual Experienc Scale (DSES)

A Daily Spiritual Experienc Scale (DSES) kérdőívet *Underwood és Teresi* (2002) dolgozta ki. Először interjúk segítségével 16 – különböző vallású emberek számára egyaránt értelmezhető - tételt fogalmaztak meg, melyek mindegyike a spiritualitás mindennapi életben való jelenlétére utal. Majd ezek értékeléséhez Likert-skálát rendeltek: az első 15-höz 6-fokút (1= Naponta többször is; 6= Soha vagy szinte soha), a 16-ikhoz pedig 4-fokút (1= Egyáltalán nem érzem magam közel hozzá; 4= Olyan közel érzem magam, amennyire csak lehet). Egyúttal egy 6 tételből álló verziót is létrehoztak. Majd két helyszínen a 16, másik két helyszínen pedig a 6 tételes változatot tesztelték. A Cronbach-alfa értékét három helyszín esetében határozták meg, mely minden esetben jelentős belső konzisztenciát mutatott: 0,95; 0,94; 0,91. Az item-item korreláció során csupán két tétel esetében találtak erős kapcsolatot, ezért javaslatot tettek azok esetleges elhagyására. Végül, a konstrukció érvényességét pszichoszociális és egyéb, egészséggel kapcsolatos tényezőkkel való összehasonlítással igazolták.

A második vizsgálat során a kérdőív 16 tételes változatát használtam.

(*Underwood és Teresi, 2002*)

5.1.3. Eljárás

Az *első mintába* tartozó egyének az első tesztbatteriót 2014 áprilisa és májusa között; a *második mintába* tartozók pedig a harmadik tesztbatteriót 2014 novembere és decembere között töltötték ki a Google Drive-on keresztül, ahol előzetesen magam állítottam össze a kérdőíveket. A tesztcsomag mindkét esetben több lapból állt: az első oldal a beleegyező nyilatkozatot, a második a demográfiai adatokra (nem, kor, iskolázottság) vonatkozó kérdéseket tartalmazta. A harmadik oldaltól kezdve következtek laponként az alkalmazott kérdőívek.

A válaszadást megelőzően egy beleegyező nyilatkozatot olvashattak a kitöltők, amelyben tájékoztatást kaptak a kutatás céljáról és időtartamáról, illetve arról, hogy nincs lehetőség az

eredményeikről való visszajelzés küldésére. Továbbá biztosítva lettek arról, hogy a kitöltés teljes mértékben anonim, a megadott válaszok kizárólag a kutatás céljából kerülnek felhasználásra. A nyilatkozat elfogadása nélkül nem léphettek tovább a kérdőívekre. A vizsgálatot bármikor indoklás nélkül megszakíthatták, vagy a kérdések megválaszolását megtagadhatták, ebben az esetben az adataik automatikusan törlődtek. A beleegyező nyilatkozatot követően valamennyi kérdésre kötelező volt a válaszadás az űrlap elküldéséhez.

5.1.3.1. *Reliabilitás vizsgálata*

Mivel a Daily Spiritual Experience kérdőívet⁸ még nem adaptálták magyar mintán, ezért a hipotézis tesztelését megelőzően reliabilitás és validitás vizsgálatot folytattam. Az előbbi esetben a belső konzisztencia méréséhez Cronbach-alfát számoltam a teljes mintára. A validitás mértékét pedig az egyes itemek egymással való korreláltatásával határoztam meg. A Daily Spiritual Scale egészére vonatkozó Cronbach-alfa értéke 0,949 volt, ami erős belső konzisztenciát jelent. Ez alapján elmondható, hogy a kérdőív megbízható mérőeszköz magyar mintán. (45. Táblázat)

Az inter-item korreláció során pedig majdnem minden item esetében volt szignifikáns korreláció. Ezek alapján elmondható, hogy a validitás sérül. Az itemek nem függetlenek egymástól. (46. Táblázat)

5.2. Eredmények

5.2.1. *Leíró statisztika*

A három alkalmazott mérőeszköz esetében átlagot és szórást számoltam a minimum és a maximum értékek meghatározásával.

5.2.1.1. *Global Well-Being Inventory (GWBI)*

Az *első mintánál* a jóllétet mérő skála 1-34 iteme esetében az átlagértékek 3,74-4,97 közé estek, 0,92-1,54 közötti szórással. Az item-átlagok két esetben (4. és 23. item) voltak 4 alattiak. 5 feletti átlagérték egyetlen item esetében sem adódott. (47. Táblázat)

Az egyes alskáláknál az átlagértékek a következőképpen alakultak:

A legmagasabb átlag - 17-54 közötti egyéni pontszámokból - az Érzelmi jóllét alskálánál mutatkozott ($\bar{X}$ =39,59; SD=7,08). Ezt követte a Pszichológiai jóllét alskála, ahol a pontszámok 13-42 közé estek ($\bar{X}$ =31,83; SD=5,41). Hasonló értékek születtek a Spirituális

⁸ A fordítást magam végeztem. Helyességét Oláh Attila ellenőrizte.

jóllét alszála esetében is. A pontszámok ebben az esetben a 12-42 közötti intervallumba tartoztak ($\bar{X}=30,51$; $SD=6,69$). Legalacsonyabb az átlag 9-36 közötti pontszámokkal a Szociális jóllét alszálánál lett ($\bar{X}=25,43$; $SD=5,45$). A Testi és fizikai jóllét (1) Általános egészségi állapot (2) alszálaéhoz csak 2-2 ítem tartozott. Mind kettőnél a pontszámok 2-12 közé estek, de az utóbbinál valamivel magasabb átlag és alacsonyabb szórás volt tapasztalható ($\bar{X}_1=8,49$; $SD_1=2,01$; $\bar{X}_2=8,65$; $SD_2=1,94$). Az Aktuális lelkiállapot alszálaán belüli egyetlen ítemnél pedig 1-7 közötti értékek szerepeltek a válaszokban ($\bar{X}=4,87$; $SD=1,54$). (47. Táblázat)

Végül, a Global Well-Being Inventory-n a 290 fő által elért összpontszámok átlaga 127,37 lett. A 21,60 szórás háttérében a kitöltők eredményei közötti jelentős különbségek állnak (minimum átlag: 53; maximum átlag: 174). (47. Táblázat)

A *második* - kultúrközi - *minta* esetében a jóllétet mérő skála 1-34 esetében az átlagértékek 2,93-5,62 közé estek, 0,84-1,57 közti szórással. Az ítem-átlagok csupán egy esetben (14. ítem) volt 3 alatti; és két esetben (8. és 34. ítem) 5 feletti. (48. Táblázat)

Az egyes alszálaánál az átlagértékek a következőképpen alakultak:

A legmagasabb átlag - 20-54 közötti egyéni pontszámokból - az Érzelmi jóllét alszálánál mutatkozott ($\bar{X}=38,69$; $SD=6,83$). Ezt követte a Pszichológiai jóllét alszála, ahol a pontszámok 15-42 közé estek ($\bar{X}=31,75$; $SD=5,14$). Hasonló értékek születtek a Spirituális jóllét alszála esetében is. A pontszámok ebben az esetben a 12-42 közötti intervallumba tartoztak ($\bar{X}=28,50$; $SD=6,18$). Legalacsonyabb az átlag 6-36 közötti pontszámokkal a Szociális jóllét alszálánál lett ($\bar{X}=23,55$; $SD=5,58$). A Testi és fizikai jólét (1) Általános egészségi állapot (2) alszálaéhoz csak 2-2 ítem tartozott. Mind kettőnél a pontszámok 2-12 közé estek, de az utóbbinál valamivel magasabb átlag és alacsonyabb szórás volt tapasztalható ($\bar{X}_1=9,09$; $SD_1=2,08$; $\bar{X}_2=9,37$; $SD_2=2,01$). Az Aktuális lelkiállapot alszálaán belüli egyetlen ítemnél pedig 1-7 közötti értékek szerepeltek a válaszokban ($\bar{X}=5,62$ $SD=0,97$). (48. Táblázat)

Végül, a Global Well-Being Inventory-n a 245 fő által elért összpontszámok átlaga 122,51 lett. A 19,95 szórás háttérében a kitöltők eredményei közötti jelentős különbségek állnak (minimum átlag: 62; maximum átlag: 174). (48. Táblázat)

5.2.1.2. *Spiritual Transcendence Scale (STS)*

Az *első minta* esetében az STS 24 tételét egyenként elemezve az átlagértékek 2,56-4,24 között mozogtak, 0,87-1,47 közötti szórással. Az ítem-átlagok hat ítem esetében (16., 17., 18., 19.,

20., 21. item) voltak 3-nál alacsonyabbak; és három esetben (7., 9., 13. item) 4 felettiek. (49. Táblázat)

Az Egyetemesség alskála egyénenkénti összpontszámai 9-45 közé estek. Az átlag 31,94 volt ($SD=8,34$). Az Ima által érzett beteljesülés alskála esetében a pontszámok 9-45 közötti intervallumba tartoztak. A 27,65 átlag alapján itt alacsonyabb pontszámot értek el a kitöltők ($SD=8,64$). A Kapcsolat alskála esetében a pontszámok 6-30 közé estek. Az átlag 22,41 volt ($SD=4,12$) (49. Táblázat)

Az STS összpontszáma a teljes mintán 28-120 közötti értékekkel átlagosan 82,06 lett, ami indokolja a nagy szórást ($SD=18,47$) (49. Táblázat).

5.2.1.3. Daily Spiritual Experience Scale (DSES)

A *második minta* esetében a DSES 16 tételét egyenként elemezve az átlagértékek 2,39-4,73 közt mozogtak, 1,23-1,81 közötti szórással. Az item-átlagok egy item esetében (16. item) volt 3-nál alacsonyabb. Ennél az itemnél azonban kettővel kevesebb válaszlehetősége volt a kitöltőknek. 5 feletti átlagérték egyetlen item esetében sem adódott. (50. Táblázat)

A DSES összpontszáma a teljes mintán 19-91 közötti értékkel átlagosan 62,35 lett, ami indokolja a nagy szórást ($SD=16,72$). (50. Táblázat)

5.2.1.4. Korcsoport szerinti megoszlás

Az *első mintán* a korcsoport szerinti megoszlást alapul véve a fiatalok a GWBI összpontszámát, illetve a GWBI alskáláit tekintve magasabb átlagot értek el, mint a felnőtt korúak (GWBI_{összes}: $\bar{X}_{fiatal}=129,27$ és $SD_{fiatal}=20,85$; $\bar{X}_{felnőtt}=124,51$ és $SD_{felnőtt}=22,47$; Érzelmi jóllét: $\bar{X}_{fiatal}=39,81$ és $SD_{fiatal}=5,69$; $\bar{X}_{felnőtt}=39,26$ és $SD_{felnőtt}=7,64$; Pszichológiai jóllét: $\bar{X}_{fiatal}=32,69$ és $SD_{fiatal}=5,14$; $\bar{X}_{felnőtt}=30,54$ és $SD_{felnőtt}=5,57$; Szociális jóllét: $\bar{X}_{fiatal}=25,77$ és $SD_{fiatal}=5,29$; $\bar{X}_{felnőtt}=24,93$ és $SD_{felnőtt}=5,68$; Spirituális jóllét: $\bar{X}_{fiatal}=31,00$ és $SD_{fiatal}=6,74$; $\bar{X}_{felnőtt}=29,77$ és $SD_{felnőtt}=6,58$; Testi és fizikai egészség: $\bar{X}_{fiatal}=8,70$ és $SD_{fiatal}=2,00$; $\bar{X}_{felnőtt}=8,18$ és $SD_{felnőtt}=2,01$; Általános egészségi állapot: $\bar{X}_{fiatal}=8,91$ és $SD_{fiatal}=2,03$; $\bar{X}_{felnőtt}=8,26$ és $SD_{felnőtt}=1,74$; Aktuális lelki állapot: $\bar{X}_{fiatal}=5,20$ és $SD_{fiatal}=1,29$; $\bar{X}_{felnőtt}=4,38$ és $SD_{felnőtt}=1,74$). (51. Táblázat).

A *második mintán* a korcsoport szerinti megoszlást alapul véve a fiatalok a GWBI összpontszámát, illetve a GWBI alskáláit tekintve nem minden esetben értek el magasabb átlagot, mint a felnőtt korúak (GWBI_{összes}: $\bar{X}_{fiatal}=122,14$ és $SD_{fiatal}=19,07$; $\bar{X}_{felnőtt}=123,53$ és $SD_{felnőtt}=22,37$; Érzelmi jóllét: $\bar{X}_{fiatal}=38,52$ és $SD_{fiatal}=6,55$; $\bar{X}_{felnőtt}=39,18$ és $SD_{felnőtt}=7,61$;

Pszichológiai jóllét: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=32,17$ és $SD_{\text{fiatal}}=4,92$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=30,57$ és $SD_{\text{felnőtt}}=5,58$; Szociális jóllét: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=23,38$ és $SD_{\text{fiatal}}=5,57$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=24,03$ és $SD_{\text{felnőtt}}=5,67$; Spirituális jóllét: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=28,06$ és $SD_{\text{fiatal}}=6,03$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=29,73$ és $SD_{\text{felnőtt}}=6,48$; Testi és fizikai egészség: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=9,18$ és $SD_{\text{fiatal}}=2,12$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=8,82$ és $SD_{\text{felnőtt}}=1,97$; Általános egészségi állapot: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=9,59$ és $SD_{\text{fiatal}}=1,98$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=8,75$ és $SD_{\text{felnőtt}}=2,00$; Aktuális lelki állapot: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=5,71$ és $SD_{\text{fiatal}}=0,94$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=5,39$ és $SD_{\text{felnőtt}}=1,03$). (52. Táblázat).

Az *első mintán* a korcsoport szerinti megoszlást alapul véve a fiatalok STS összpontszámát, illetve az STS alsókálait tekintve alacsonyabb átlagot értek el, mint a felnőtt korúak ($STS_{\text{összes}}$: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=80,35$ és $SD_{\text{fiatal}}=18,01$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=84,63$ és $SD_{\text{felnőtt}}=18,93$; Ima által érzett beteljesülés: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=27,00$ és $SD_{\text{fiatal}}=8,51$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=28,64$ és $SD_{\text{felnőtt}}=8,78$; Egyetemesség: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=31,45$ és $SD_{\text{fiatal}}=8,18$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=32,78$ és $SD_{\text{felnőtt}}=8,55$; Kapcsolat: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=21,89$ és $SD_{\text{fiatal}}=4,32$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=23,20$ és $SD_{\text{felnőtt}}=3,69$). (51. Táblázat).

A *második mintán* a korcsoport szerinti megoszlást alapul véve a fiatalok DSES összpontszámát tekintve magasabb átlagot értek el, mint a felnőttkorúak korúak ($DSES_{\text{összes}}$: $\bar{X}_{\text{fiatal}}=65,06$ és $SD_{\text{fiatal}}=14,85$; $\bar{X}_{\text{felnőtt}}=54,70$ és $SD_{\text{felnőtt}}=19,30$). (52. Táblázat)

5.2.2. Hipotézisek tesztelése

5.2.2.1. Első hipotézis tesztelése

Mivel a normalitás - melyet a Kolmogorov-Smirnov tesztel ellenőriztem (53. Táblázat) -, az egyik mintán minden esetben, a másik mintán pedig a legtöbb esetben sérült, a jóllét korcsoportonkénti összehasonlításához Mann-Whitney U próbát alkalmaztam.

A globális jóllét – *magyar mintán* számolt - összpontszámát tekintve közel szignifikáns eltérést tapasztaltam a két korcsoport közt ($Z=-1,91$; $p=0,056$). Az alsókálák esetében négy alkalommal (Pszichológiai jóllét: $Z=-3,38$; $p=0,001$; Általános testi és fizikai állapot: $Z=-2,33$; $p=0,020$; Általános egészségi állapot: $Z=-3,28$; $p=0,001$; Aktuális lelki állapot: $Z=-3,72$; $p<0,001$) állt fenn szignifikáns eltérés a korcsoportok közt. A Szociális és a Spirituális jóllét esetében is mutatkozott különbség, bár ez az eredmény nem volt szignifikáns. (54. Táblázat)

A *nemzetközi minta* esetében a globális jóllét összpontszámát tekintve nem találtam szignifikáns eltérést a két korcsoport között. Az alsókálák esetében viszont egy alsókála kivételével (Általános testi és fizikai állapot) ugyanazoknál találtam szignifikáns eltérést, mint amelyeknél a teljesen magyar populációból származó minta esetében. (Pszichológiai jóllét:

$Z=-2,07$; $p=0,038$; Általános egészségi állapot: $Z=-3,24$; $p=0,001$; Aktuális lelki állapot: $Z=-2,69$; $p=0,007$)) (54. Táblázat)

5.2.2.2. Második hipotézis tesztelése

Mivel a normalitás - melyet a Kolmogorov-Smirnov teszttel ellenőriztem (53. Táblázat) -, minden esetben is sérült, a spiritualitás korcsoportonkénti összehasonlításához Mann-Whitney U próbát alkalmaztam.

Az STS összpontszámát tekintve – a *magyar mintán* - szignifikáns eltérést tapasztaltam a két korcsoport közt ($Z=-2,11$; $p=0,035$). Az alsókálák esetében egyedül a Kapcsolat esetében találtam szignifikáns különbséget ($Z=2,68$; $p=0,007$). Bár az STS másik két alsókáláját tekintve is jelentkező eltérés a két korcsoport közt, ezek nem bizonyultak szignifikánsnak. (55. Táblázat)

A DSES összpontszáma esetében – a *nemzetközi mintán belül az izraeli és a magyar adatok között* - eltérés mutatkozott a két korcsoport vonatkozásában ($Z=-3,67$; $p<0,001$). (55. Táblázat)

5.2.2.3. Harmadik hipotézis tesztelése

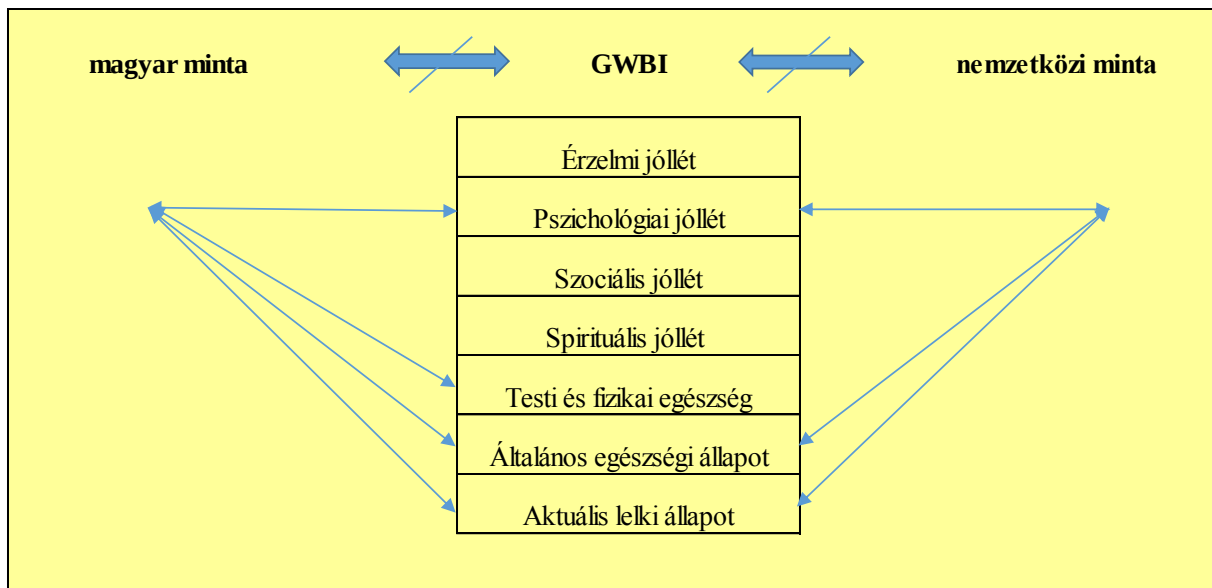
Mivel a normalitás - melyet a Kolmogorov-Smirnov teszttel ellenőriztem (53. Táblázat) -, a legtöbb esetben sérült, a jóllét és a spiritualitás mintánkénti összehasonlításához Mann-Whitney U próbát alkalmaztam.

A globális jóllét összpontszámát tekintve bár mutatkozott eltérés a *nemzetközi mintán belül az izraeli és a magyar adatok közt*, ez nem volt szignifikáns. Az alsókálák közül azonban kettőnél (Szociális jóllét és Általános egészségi állapot) találtam szignifikáns különbséget ($Z_{\text{szociális jóllét}}=-2,53$; $p=0,011$; $Z_{\text{általános egészségi állapot}}=-3,23$; $p=0,001$). (56. Táblázat)

A DSES összpontszámát tekintve szignifikáns eltérést találtam a két fenti alminták között ($Z=-2,91$; $p=0,004$). (56. Táblázat)

5.3. Diskusszió

A harmadik vizsgálat során csak részben nyert igazolást, hogy a 18-35 év közöttieknek magasabb a globális jóllét összpontszámuk, mint a 35 év felettieknek, mivel ez az összefüggés mind a magyar, mind az izraeli mintán csak néhány alsókála esetében teljesült szignifikánsan. (4. Ábra)



4. Ábra: GWBI korcsoporttal való összefüggése

A második hipotézis - miszerint a 35 év felettieknek magasabb a spiritualitás összpontszámuk, mint a 18-35 év közöttieknek -, beigazolódott, mind a két minta, illetve mindkét spiritualitást mérő kérdőív esetében.

Az az állítás, hogy a nemzetközi minta esetében magasabb pontszámot érnek el az alanyok mind a spiritualitás, mind a globális jóllét területén, mint a tiszta magyar mintán, csupán az első esetben igazolódott teljes mértékben. A jóllét esetében csak két alskálánál volt kimutatható összefüggés, de mindkét esetben a magyarok értek el magasabb pontszámot. A későbbiekben ezért érdemes lenne nagyobb mintán megismételni az összehasonlítást.

6. ÁLTALÁNOS DISZKUSSZIÓ

Mivel az adatgyűjtést háromféle eljárással végeztem, illetve az elemzéshez korábbi kutatások adatait is felhasználtam, ezért az általam elemzés szempontjából fontos demográfiai adatok vonatkozásában sajnos nem lehetett biztosítani az arányos megoszlást a mintában.

Az életkor – a kapott eredmények tükrében - jelentős mértékben befolyásolja a jóllét, a jelentudatosság és a spiritualitás mértékét. Ez azt jelenti, hogy a fiatalokra magasabb jóllét és jelentudatosság jellemző, míg a felnőtteknél a spiritualitás jelentősebb. Ezt az összefüggést mind a tényleges életkor szerinti, mind a korcsoportba való tartozás szerinti elemzés megerősítette. Ugyanakkor ez az összefüggés csak az egyik spiritualitást mérő kérdőív (STS) esetében jelentkezett. A jóllét magasabb szintje a fiataloknál arra utalhat, hogy napjainkban 18-24 éves kor között még jelentős a családi támogatás, ezért kevesebb problémával kell

egyedül megküzdenniük. A magasabb jelentudatoság háttérében pedig az lehet, hogy számukra fontos a jelen pillanat teljes mértékű meg tapasztalása, ami által tapasztalataikat bővítik. A spiritualitás jelentőségét a 25 év felettiek körében pedig az magyarázhatja, hogy a spiritualitás a transzcendenciamotívumhoz köthető, melynek értelmében az ember motivált arra, hogy megtalálja az élet értelmét, jelentését (Varga, 2013). Ez a jelenség Erikson (1991 [1958]) fejlődéslmélete szerint a felnőttkor sajátossága. A fenti összefüggéseket azonban fenntartásokkal kell kezelni, mivel a felnőttek korcsoportja esetében nagy volt a szórás, illetve a nemzetközi minta esetében nagyon egyenlőtlen volt a két korcsoport és az alminták megoszlása. Továbbá, más kutatás a jelentudatoság esetében fordított összefüggést mutatott ki (Sturges, 2012), mely bár itt is megjelent, a fentiek miatt fenntartásokkal kezelendő. Árnyaltabb összefüggések kimutatásához a későbbiekben célszerű lenne kisebb intervallumterjedelmű kategóriákkal ellenőrizni az összefüggést.

A globális jóllét és a jelentudatoság közti összefüggés vizsgálata során közepesen erős, pozitív korrelációt találtam a GWB és a FMI kérdőívek összpontszáma között. Ennek értelmében magasabb jóllét magasabb jelentudatosággal jár együtt. Ez az eredmény azonban fenntartásokkal kezelendő, mivel a FMI felvételét megelőzően nem tettem fel kérdéseket arra vonatkozóan, hogy a kitöltő ismeri-e esetleg a mindfulness fogalmát, illetve, hogy részt vett-e mindfulness alapú terápián. Továbbá az FMI tételei elvontan vannak megfogalmazva – csak úgy, mint a GWBI egyes tételei –, szemben a PHLMS tételeivel, melyek inkább a hétköznapi helyzetekre vonatkoznak.

A GWB alszkálái és a jelentudatoság közti összefüggés esetén az FMI-vel biztos, de gyenge kapcsolat volt kimutatható, míg a PHLMS mindkét alszkálájával egyedül a spirituális jól-lét alszkála mutatott szignifikánsan gyenge korrelációt. Ez utóbbi összefüggés okát magyarázhatja az, hogy Yang, Yen és Chen (2010) spirituális jóllét komponensei hasonlítanak a mindfulness jellemzőire. Ugyanakkor figyelembe kell vennünk azt is, hogy a kapcsolat csak gyenge erősségű, ezért célszerű lenne a kutatás ezen részét egy nagyobb elemszámú mintán megismételni. Illetve a megfelelő mérés érdekében célszerű lenne egy magyar mintára validált változatát alkalmazni mind a PHLMS, mind az FMI kérdőíveknek.

Mivel a jóllét és a jelentudatoság közötti kapcsolat csak részben volt kimutatható a PHLMS esetében, ezért további vizsgálatra volt szükség. Ennek keretében a pozitív jelentudatoság konstruktumánál, illetve alszkáláinál az összefüggés egyértelműen igazolást nyert, ami – a fenti eredményekkel együtt - megerősíti azt a feltételezést, hogy a globális jóllét és a jelentudatoság kapcsolatban áll egymással között (Brown és Ryan, 2003; Kulcsár, 2009;

Keune és Perczel, 2010; Hanley, Warner és Garland, 2014; Singleton, Hölzel, Vangel, Brach, Carmody és Lazar, 2014).

A jelentudatoság és a spiritualitás közti összefüggés vizsgálata során mind a PHLMS, mind a FMI esetében pozitív korrelációt találtam. Az erősebb összefüggés ismét az FMI esetében mutatkozott. Figyelembe véve az FMI tételeit, ez az eredmény reálisnak tekinthető. Ugyanakkor e miatt, illetve az előző hipotézis tesztelése során történetknél felmerülhet a kérdés, hogy az FMI alkalmasabb lehet-e egyes kérdőívekkel való korreláltatásra, mint a PHLMS.

A PHLMS és az STS összefüggésének elemzésekor továbbá szignifikánsan gyenge korrelációt találtam több alskála között. További kutatások szükségesek arra vonatkozóan, hogy ezek az összefüggések egész pontosan mire is vezethetők vissza. Mivel mind az Egyetemesség, mind a Kapcsolat alskála az egyén felelősségvállalását helyezi központba, célszerű lenne ennek összefüggését is megvizsgálni a jelentudatosággal. Összességében elmondható, hogy a jelentudatoság és a spiritualitás kapcsolatát – más kutatókhoz (*Leight, Bowen és Marlatt, 2005; Camondy, Reed, Kristeller és Merriam, 2008; Greeson, Webber, Smoski, Brantley, Ekblad, Suarez, és Wolever, 2011; Jong, 2013; Lykins, 2014*) hasonlóan - sikerült igazolnom. Ugyanakkor az eredmény fenntartással kezelendő, mivel egyik felhasznált kérdőívnek sem a hivatalos, magyar nyelvű populációra adaptált változatát alkalmaztam. Ezeknek a teszteknek az adaptációja ugyanis még nem történt meg.

Az eredmények tükrében a jóllét továbbá korrelál a spiritualitással (az STS-t tekintve), illetve e két konstruktum alskálái közt is megfigyelhető szignifikáns összefüggés. Ahogyan erre a parciális korreláció vizsgálata is rámutatott, ez jelentős mértékben a Spirituális jóllét alskálának tudható be. Ez azonban további vizsgálatokat kíván, mivel a jelen kutatás nem tért ki a globális jóllét és a mindennapi spirituális tapasztalat összefüggésének vizsgálatára, illetve a DSES kérdőívből származó eredményeket a validitás sérülése miatt fenntartásokkal kell kezelni. Utóbbi esetleges kiküszöbölésére célszerű lenne alskálák kialakítása, a válaszadáshoz használt Likert-skála fokozatainak megfordítása (1= Szinte soha vagy soha; 6= Naponta többször is), illetve a validációs vizsgálat minta elemszámának megnövelése.

A kutatásom célja az volt, hogy megállapítsam a globális jóllét, a jelentudatoság és a spiritualitás összefüggését. Az eredmények tükrében elmondható, hogy a vizsgálat lefolytatása céljából magyarra fordított kérdőívek e formájukban megfelelően működtek, így lehetővé téve a jelentudatoság és a spiritualitás mérését. Továbbá kimutatható volt, hogy a

jóllét és a jelentudatosság között fennáll egy közepes korreláció, vagyis a globális jóllét elérését elősegíti a jelen pillanat tudatos megélése. Az is kiderült a vizsgálat során, hogy a jelentudatosság és a spiritualitás közt megfigyelhető gyenge összefüggés. Ez ugyanakkor akár interakció is lehet, melyben a felelősségtudat egy közvetítő szerepet játszhat. A globális jóllét és a spiritualitás összefüggésének vizsgálata során továbbá fény derült a Spirituális jóllét mediátor szerepére, amit a későbbiekben célszerű lenne tovább vizsgálni.

Az eredmények a nemzetközi kutatásokat azzal gazdagítják, hogy a jóllét minden lényeges komponensére (érzelmi, pszichológiai, szociális, spirituális) kiterjedően elemzik a jelentudatosság és a spiritualitás hatását ellenőrizve az életkor szerepét is. Jelen vizsgálat további jelentősége három kérdőív magyar nyelvre történő lefordítása és hazai mintán való kipróbálása.

- Baer, R. A., Smith, G. T. és Allen, K. B. (2004): Assessment of mindfulness by self-report the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, **11**. 3. sz. 191-206. URL: <http://people.ucalgary.ca/~lcarlo/mindfulness/Baer%20KIMS.pdf> (letöltve: 2014. október 30.)
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D. és Williams, J. M. G. (2008): Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, **15**. 3. sz. 329-342. URL: <https://oxfordmindfulness.org/wp-content/uploads/Baer-et-al-FFMQ-081.pdf> (letöltve: 2014. október 30.)
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. és Devins, G. (2004): Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science és Practice*, **11**. 3. sz. 230–241. URL: http://www.personal.kent.edu/~dfresco/mindfulness/Bishop_et_al.pdf (letöltve: 2014. május 15.)
- Brown, K. W. és Ryan, R. M. (2003): The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **84**. 4. sz. 822–848. URL: http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf (letöltve: 2014. május 15.)
- Brown, K. W., Ryan, R. M. és Creswell, J. D. (2007): Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, **18**. 4. sz. 211-237. URL: <http://www.kirkwarrenbrown.vcu.edu/wp-content/pubs/Brown%20et%20al%20PI%202007.pdf> (letöltve: 2014. május 15.)
- Bryant, F. B. (2003): Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, **12**. 2. sz. 175-196. URL: http://www.carolinemiller.com/info/Savoring_Belief_Inventory_Bryant.pdf (Letöltve: 2014. október 30.)
- Cardaciotto, L. A., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. és Farrow, V. (2008): The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance. The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, **15**. 2. sz. 204-223. URL:

http://www.google.hu/url?sa=t&src=jesq=esesrc=séssource=webéscd=1&ved=0CC4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fprofile%2FEvan_Forman%2Fpublication%2F5664156 The assessment of present-moment awareness and acceptance the Philadelphia Mindfulness Scale%2Ffile%2F9fd5040bfff9001f.pdf&sei=JlCTU7rnEKb-ygOl-YDA&gésusg=AFQjCNHSQQLYzo0tE7cQ0QcWjrgDU2BkRQ (letöltve: 2014. május 15.)

Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J. és Merriam, P. (2008): Mindfulness, spirituality and health-related symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, **64**. 4. sz. 393–403. URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002239990700253X> (letöltve: 2014. május 15.)

Clark, L. A. és Watson, D. (1995): Constructing validity: Basic issues in scale development. *Psychological Assessment*, **7**. 3. sz. 309-319. URL: http://www.personal.kent.edu/~dfresco/CRM_Readings/Clark_and_Watson_1995.pdf (letöltve: 2014. május 15.)

Coffey, K. A., Hartman, M. és Fredrickson, B. L. (2010): Deconstructing Mindfulness and Constructing Mental Health: Understanding Mindfulness and its Mechanisms of Action. *Mindfulness*, **1**. 4. sz. 235–253. URL: <http://www.unc.edu/peplab/publications/Coffey.%20Hartman%20és%20Fredrickson%202010.pdf> (letöltve: 2014. május 15.)

Diener, E. (1984): Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, **95**. 3. sz. 542-575. URL: http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf (letöltve: 2014. május 15.)

Diener, E. (2000): Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, **55**. 1. sz. 34–43. URL: <http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/Dienersubjectivewell-being.pdf> (letöltve: 2014. október 30.)

Diener, E. (2009): Introduction – The Science of Well-Being: Reviews and Theoretical Articles by Ed Diener. In: Diener, E. (szerk.): *The Science of Well-Being*. Springer Science+Business Media W.B., London, New York. 1-56. URL: <https://books.google.hu/books?id=5oXTMd1IVgcC&pg=PA1&lpg=PA1&dq=Introduction+%E2%80%93+The+Science+of+Well-Being:+Reviews+and+Theoretical+Articles+by+Ed+Diener.&source=bl&ots=uOfk6FAlmc&sig=Nxkb7o8X-OkhvZ3qgeBKD6R66wA&hl=hu&sa=X&ei=->

z6eVnK4EMsBywOitYCwCw&ved=0CDkQ6AEwAw#v=onepage&q=Introduction%20%E2%80%93%20The%20Science%20of%20Well-Being%3A%20Reviews%20and%20Theoretical%20Articles%20by%20Ed%20Diener.&f=false (letöltve: 2014. október 30.)

Diener, E. és Lucas, R. (1999): Personality, and subjective well-being. In: Kahneman, D., Diener, E. és Schwarz, N. (szerk.): *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation, New York. 213-229. URL: <http://commonsenseatheism.com/wp-content/uploads/2011/03/Lucas-Diener-Personality-and-subjective-well-being.pdf>

(letöltve: 2014. május 15.)

Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. és Suh, E. M. (2002): Looking up and looking down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **28**. 4. sz. 437-445. URL:

<http://psp.sagepub.com/content/28/4/437.abstract> (letöltve: 2014. október 30.)

Diener, E., Lucas, R. E. és Scollon, C. N. (2006): Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *The American Psychologist*, **61**. 4. sz. 305-314. URL:

<http://www.wisebrain.org/papers/BeyondHedonicTreadmill.pdf> (letöltve: 2014. október 30.)

Diener, E. és Suh, E. (1997): Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, **40**. 1-2. sz. 189-216. URL:

<https://lemosandcrane.co.uk/resources/RISE%20Measuring%20quality%20of%20life.pdf>

(letöltve: 2014. október 30.)

Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J. és Sanders, L. D. (2012): The challenge of defining wellbeing. *Journal of Wellbeing*, **2**. 3. sz. 22-235. URL:

http://www.google.hu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&ved=0CG8QFjAJ&url=http%3A%2F%2Fwww.internationaljournalofwellbeing.org%2Findex.php%2Fijow%2Farticle%2Fdownload%2F89%2F238&ei=fc2eVLeEM4P4yQObx4KgDQ&usg=AFQjCNHoRFTPc3_85qqudNlzkHJG2sLYSg (letöltve: 2014. október 30.)

Eid, M. és Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, **65**. 3. sz. 245-277. URL:

<http://connection.ebscohost.com/c/articles/12393119/global-judgments-subjective-well-being-situational-variability-long-term-stability> (letöltve: 2014. október 30.)

Emmons, R. A. (1991): Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality*, **59**. 3. sz. 453-473. URL:

- <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00256.x/abstract> (letöltve: 2014. október 30.)
- Erikson, E. H. (1991 [1958]): Az életciklus, az identitás epigenezise. In: *A fiatal Luther és más írások*. Gondolat, Budapest. 492-493.
- Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z. és Anderson, A. K. (2007): Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social cognitive and affective neuroscience*, **2**. 4. sz. 313-322. URL: <http://scan.oxfordjournals.org/content/2/4/313.full.pdf+html> (letöltve: 2014. május 15.)
- Felce, D. és Perry, J. (1995): Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*, **16**. 1. sz. 51-74. URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0891422294000288> (letöltve: 2014. október 30.)
- Floyd, F. J. és Widaman, K. F. (1995): Factor analysis 48eeelin development and refinement of clinical assessment instruments. *Psychological Assessment*, **7**. 3. 286-299. URL: <http://psychology.ucdavis.edu/labs/widaman/mypdfs/wid079.pdf> (letöltve: 2014. május 15.)
- Goldin, N., Patel, P. és Perry, K. (2014): *The Global Youth Wellbeing Index*. URL: http://csis.org/files/publication/140401_Goldin_GlobalYouthWellbeingIndex_WEB.pdf (letöltve: 2014. október 30.)
- Gollwitzer, P. M. (1999): Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, **54**. 7. sz. 493-503. URL: http://www.psych.nyu.edu/gollwitzer/99Goll_ImpInt.pdf (letöltve: 2014. október 30.)
- Greeson, J. M., Webber, D. M., Smoski, M. J., Brantley, J. G., Ekblad, A. G., Suarez, E. C. és Wolever, R. Q. (2011): Changes in spirituality partly explain health-related quality of life outcomes after Mindfulness-Based Stress Reduction. *Journal of Behavioral Medicine*, **34**. 6. sz. 508-518. URL: <http://sites.duke.edu/greesonlab/files/2011/07/Greeson-et-al.-2011-JBM-mindfulness-spirituality-QOL.pdf> (letöltve: 2014. május 15.)
- Hanley, A., Warner, A. és Garland, L. L. (2014): Associations Between Mindfulness, Psychological Well-Being, and Subjective Well-Being with Respect to Contemplative Practice. *Journal of Happiness Studies*, 1-14. URL: <http://link.springer.com/article/10.1007/s10902-014-9569-5> (letöltve: 2014. október 30.)
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, Jr. M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B. és Zinnbauer, B. J. (2000): Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, **30**. 1. sz.

- 51-77. URL: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1468-5914.00119/pdf> (letöltve: 2014. május 15.)
- Ives-Deliperi, V. L., Solms, M. és Meintjes, E. M. (2011): The neural substrates of mindfulness: An fMRI investigation. *Social Neuroscience*, **6**. 3. sz. 231-242. URL: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17470919.2010.513495> (letöltve: 2014. október 30.)
- Ivtzan, I., Chan, C. P. L., Gardner, H. E. és Prashar. K. (2013): Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-being: Examining Self-actualisation, Meaning in Life, and Personal Growth Initiative. *Journal of Religion and Health*, **52**. 3. sz. 915-929. URL: <http://awarenessisfreedom.com/documents/LinkingReligionSpiritualitywithWellbeing.pdf> (letöltve: 2014. május 15.)
- Jong, H. W. (2013): Mindfulness and spirituality as predictors of personal maturity beyond the influence of personality traits. *Mental Health, Religion & Culture*, **16**. 1. sz. 38-57. URL: <http://dx.doi.org/10.1080/13674676.2011.644782> (letöltve: 2014. október 30.)
- Kabat-Zinn, J. (2003): Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **10**. 2. sz. 144-156. URL: <http://www.ammn.eu/wp-content/uploads/articles/BERNA/Kabat-Zinn03MBSR.pdf> (letöltve: 2014. május 15.)
- Kabat-Zinn, J. (2009): *Bárhova mész, ott vagy. Éberségmeditáció a mindennapokban*. Ursus Libris, Budapest.
- Kahneman, D. és Krueger, A. B. (2006). Developments 49eelin measurement of subjective well-being. *The Journal of Economic Perspectives*, **20**. 1. sz. 3-24. URL: <http://pubs.aeaweb.org/doi/pdfplus/10.1257/089533006776526030> (letöltve: 2014. május 15.)
- Kashdan, T. B. és Nezlek, J. B. (2012): Whether, when, and how is spirituality related to well-being? Moving beyond single occasion questionnaires to understanding daily process. *Personality & Social Psychology Bulletin*, **38**. 11. sz. 1523-1535. URL: [http://toddkashdan.com/articles/Kashdan%20&%20Nezlek%20\(2012\)%20Whether%20when%20and%20how%20is%20spirituality%20related%20to%20wellbeing%20PSPB.pdf](http://toddkashdan.com/articles/Kashdan%20&%20Nezlek%20(2012)%20Whether%20when%20and%20how%20is%20spirituality%20related%20to%20wellbeing%20PSPB.pdf) (letöltve: 2014. október 30.)
- Keune, P. M. és Perczel F. D. (2010): Mindfullness Meditation: A preliminary study on meditation practice during everyday life activities and its association with well-being. *Psychological Topics*, **19**. 2. sz. 373-386. URL: <http://hrcak.srce.hr/64680> (letöltve: 2014. május 15.)

- Keyes, C. L. M. (1998): Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, **61**. 2. sz. 121-140.
URL: <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/58.pdf> (letöltve: 2014. május 15.)
- Kitayama, S., Markus, H. R. és Kurokawa, M. (2000): Culture, Emotion, and Well-being: Good 50eeling sin Japan and the United States. *Cognition and Emotion*, **14**. 1. sz. 93-124.
URL:
http://www.google.hu/url?sa=t&srct=j&sq=és&src=s&ssource=web&scd=1&ved=0CC4QFjA&esurl=http%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fpublication%2F228601063_Culture_emotion_and_well-being_Good_feelings_in_Japan_and_the_United_States%2Ffile%2Fd912f50cf6d5743ac2.pdf&sei=o02TU_LzM8rNygP06oCIAQ&usq=AFQjCNHU2gkJFqJkZx6HF1cCmN-AZGbi-w (letöltve: 2014. május 15.)
- Klocke, A., Clair, A. és Bradshaw, J. (2014): International variation in child subjective well-being, *Child Indicators Research*, **7**. 1. sz. 1-20. URL:
<http://link.springer.com/article/10.1007/s12187-013-9213-7> (letöltve: 2014. október 30.)
- Kulcsár Zsuzsanna (2009): *Traumafeldolgozás és vallás*. Trefort Kiadó, Budapest.
- Langer, E. J. (1992): Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition*, **1**. 3. sz. 289-305. URL:
<http://www.instituteofcoaching.org/images/ARticles/Matters%20of%20Mind.pdf> (letöltve: 2014. május 15.)
- Langer, E. J. és Moldoveanu, M. (2000): The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, **56**. 1. 1-9. sz. URL:
http://www.google.hu/url?sa=t&srct=j&sq=és&src=s&ssource=web&scd=1&ved=0CC4QFjA&esurl=http%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fpublication%2F227627445_The_Construct_of_Mindfulness%2Ffile%2F9fcfd509848330ddc8.pdf&sei=6UyTU5WOG6G_ygOT04CYBA&usq=AFQjCNEMeCRZN5am0apYBKNzMHdkYS2Qfw (letöltve: 2014. május 15.)
- Leight, J. Bowen, S. és Marlatt, G. A. (2005): Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addictive Behaviors*, **30**. 7. sz. 1335–1341. URL:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460305000110> (letöltve: 2014. május 15.)
- Life Advance: *Spiritual Well-Being Scale*. URL: <http://www.lifeadvance.com/> (letöltve: 2014. május 15.)
- Lykins, L. E. B. (2014): Mindfulness, Consciousness, Spirituality, and Well-Being. *Religion and Spirituality Across Cultures*, 203-225. URL:

- http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-8950-9_11 (letöltve: 2014. október 30.)
- Linehan, M. M. (2010): *A borderline személyiségzavar kognitív viselkedésterápiája*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Linehan, M. M. (2011): *Készségfejlesztő gyakorlatok a borderline személyiségzavar kezeléséhez*. Semmelweis Kiadó, Budapest.
- Menon, P., Doddoli, S., Singh, S. és Bhogal, R. S. (2014): Personality correlates of mindfulness: A study in an Indian setting. *Yoga Mimamsa*, **46**. 1. sz. 29-36. URL: <http://www.ym-kdham.in/article.asp?issn=0044-0507;year=2014;volume=46;issue=1;spage=29;epage=36;auiast=Menon> (letöltve: 2014. október 30.)
- Michalos, A. C. (1985): Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, **16**. 4. sz. 347–413. URL: <http://link.springer.com/article/10.1007/BF00333288> (letöltve: 2014. október 30.)
- Nagy Henrietta és Oláh Attila (2013): A pozitív pszichológia. In: Bányai Éva és Varga Katalin (szerk.): *Affektív pszichológia – Az emberi késztetések és érzelmek világa*. Medicina Kiadó, Budapest. 557-577.
- Oláh Attila (é.n.): *The concept of Global Well-being*. Kézirat.
- Oláh Attila (2012): *Global Well-Being Inventory magyar változata*. Kézirat.
- Paloma, V., García-Ramírez, M. és Camacho, C. (2014): Well-being and social justice among Moroccan migrants in southern Spain. *American Journal of Community Psychology*, **54**. 1-2. sz. 1-11. URL: <http://www.cespyd.es/procomdi/images/a/af/Ajcp2014.pdf> (letöltve: 2014. október 30.)
- Park, N., Peterson, C. és Seligman, M. E. P. (2004): Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **23**. 5. sz. 603-619. URL: http://www.academia.edu/1038647/Strengths_of_character_and_well-being (letöltve: 2014. május 15.)
- Park, C. L., Lim, H., Newlon, M., Suresh, D. P. és Bliss, D. E. (2014): Dimensions of Religiousness and Spirituality as Predictors of Well-Being in Advanced Chronic Heart Failure Patients. *Journal of Religion and Health*, **53**. 2. sz. 579-590. URL: <http://link.springer.com/article/10.1007/s10943-013-9714-1> (letöltve: 2014. október 30.)
- Piedmont, R. L. (2007): Tekinethető-e a spiritualitás a személyiség hatodik dimenziójának? Spiritualitás, transzcendencia és az Öt Faktor Modell (FFM). In: Kulcsár Zsuzsanna

- (szerk.): *A spiritualitás, mint a személyiség hatodik dimenziója*. Trefort Kiadó, Budapest. 13-49.
- Ramachandra, P., Booth, S., Pieters, T., Kalliopi, V. és Huppert, F. A. (2009): A brief self-administered psychological intervention to improve well-being in patients with cancer: Results from a feasibility study. *Psycho-Oncology*, **18**. 12. sz. 1323-1326. URL: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pon.1516/abstract> (letöltve: 2014. május 15.)
- Ravens-Sieberer, U., Herdman, M., Devine, J., Otto, C., Bullinger, M., Rose, M. és Klasen, F. (2014): The European KIDSCREEN approach to measure quality of life and well-being in children: development, current application, and future advances. *Quality of Life Research*, **23**. 3. sz. 791-803. URL: <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11136-013-0428-3#page-1> (letöltve: 2014. október 30.)
- Ritchie, T. D. és Bryant, F. B. (2012): Positive state mindfulness: A multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience. *International Journal of Wellbeing*, **2**. 3. sz. 150-181. URL: <http://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/126/235> (letöltve: 2014. május 15.)
- Ryan, R. M. és Deci, E. L. (2001) On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychology*, **52**. 1. sz. 141–166. URL: <http://www.uic.edu/classes/psych/Health/Readings/Ryan,%20Happiness%20-%20well%20being,%20AnnRevPsy,%202001.pdf> (letöltve: 2014. május 15.)
- Ryff, C. D. és Keyes, C. L. M. (1995): The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**. 4. sz. 719-727. URL: <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf> (letöltve: 2014. május 15.)
- Ryff, C. D. és Singer, B. H. (2008): Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, **9**. 1. sz. 13-39. URL: <http://ioa126.medsch.wisc.edu/midus/findings/pdfs/692.pdf> (letöltve: 2014. május 15.)
- Schimmack, U. (é.n.): *The Structure of Subjective Wellbeing*. URL: <http://www.erin.utoronto.ca/~w3psyuli/SWBStructure.pdf> (letöltve: 2014. május 15.)
- Schimmack, U. és Oishi, S. (2005): The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, **89**. 3. sz. 395–406. URL: <http://www.erin.utoronto.ca/~w3psyuli/JPSP05LSJ.pdf> (letöltve: 2014. október 30.)

- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. és Teasdale, J. D. (2002): *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press, New York.
- URL: http://iacp.memberclicks.net/assets/CBTBR/cbtbr-vol_311c.pdf (letöltve: 2014. május 15.)
- Seligman, M. (2011): *Flourish – Éljen boldogan! A boldogság és a jóllét radikálisan új értelmezése*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. és Freedman, B. (2006): Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, **62**. 3. sz. 373-386. URL: http://www.mbcctrainingen.nl/Resources/Mechanisms_of_mindfulness.pdf (letöltve: 2014. május 15.)
- Shriver, A. (2014): The Asymmetrical Contributions of Pleasure and Pain to Subjective Well-Being. *The Review of Philosophy and Psychology*, **5**. 1. sz. 135-153. URL: <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs13164-013-0171-2> (letöltve: 2014. október 30.)
- Singleton, O., Hölzel, B. K., Vangel, M., Brach, N., Carmody, J. és Lazar, S. W. (2014): Change in brainstem gray matter concentration following a mindfulness-based intervention is correlated with improvement in psychological well-being. *Frontiers in Human Neuroscience*, **8**. 8. sz. 33. URL: <http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fnhum.2014.00033/full> (letöltve: 2014. október 30.)
- Sternberg, R. J. (2000): Images of mindfulness. *Journal of Social Issues*, **56**. 1. sz. 11-26. URL: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/0022-4537.00149/abstract> (letöltve: 2014. október 30.)
- Sturgess, M. A. (2012): *Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures*. URL: <http://researcharchive.vuw.ac.nz/xmlui/bitstream/handle/10063/2569/thesis.pdf?sequence=2> (letöltve: 2014. május 15.)
- Szondy Máté (2012): *Megélni a pillanatot. Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Tanyi, R. A. (2002): Towards clarification of the meaning of spirituality. *Journal of Advanced Nursing*, **39**. 5. sz. 500–509. URL: <http://faith-health.org/wordpress/wp-content/uploads/7163977.pdf> (letöltve: 2014. május 15.)

- Underwood, L. G. és Teresi, J. A. (2002): The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data. *The Society of Behavioral Medicine*, **24**. 1. sz. 22-33. URL: <http://www.dsescala.org/underwoodteresi.pdf> (letöltve: 2014. október 30.)
- Yang, C. T., Yen, S. Y. és Chen, J. O. (2010): Spiritual well-being: a concept analysis. *Hu Li Za Zhi*, **57**. 3. sz. 99-104. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20535684> (letöltve: 2014. május 15.)
- Varga S. Katalin (2013): Az autonómiától a transzcendenciáig: humánspecifikus motívumok. In: Bányai Éva és Varga Katalin (szerk.): *Affektív pszichológia – Az emberi késztetések és érzelmek világa*. Medicina Kiadó, Budapest. 281-282.
- Walach, H., Buchheld, N., Butenmüller, V., Kleinknecht, N. és Schmidt, S. (2006): Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, **40**. 8. sz. 1543-1555. URL: http://www.academia.edu/1491884/Measuring_mindfulness_-_The_Freiburg_Mindfulness_Inventory_FMI_.Walach_H.Buchheld_N.Butenmuller_V.Kleinknecht_N.Schmidt_S.2006_Personality_and_Individual_Differences_40_1543-1555 (letöltve: 2014. május 15.)
- Wells, A. és Matthews, G. (1996): Modelling cognition in emotional disorder: the S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, **34**. 11-12. sz. 881-888. URL: http://www.academia.edu/164201/Modelling_Cognition_in_Emotional_Disorder_The_S-REF_Model (letöltve: 2014. május 15.)
- Williams, J. M. G., Russell, I. és Russell, D. (2008): Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Further Issues in Current Evidence and Future Research. *Journal of Consulting Clinical Psychology*. **76**. 3. sz. 524–529. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2834575/> (letöltve: 2014. május 15.)
- Wood, A. M., Joseph, S. és Maltby, J. (2009): Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, **46**. 4. sz. 443–447. URL: <http://personalpages.manchester.ac.uk/staff/alex.wood/gratitude%20and%20psychological%20well-being.pdf> (letöltve: 2014. május 15.)
- Zádory rendelő honlapja. URL: <http://www.zadoryrendelo.hu/mindfulness.html> (letöltve: 2014. május 15.)

1. SZ. MELLÉKLET: MÉRŐESZKÖZÖK

GLOBAL WELL-BEING INVENTORY - MAGYAR NYELVŰ TÉTELEK

Az alábbiakban az emberek általános életérzésére vonatkozó megállapításokat olvashat. Kérjük, jelezze minden tételnél a megfelelő szám választásával, hogy Önre milyen mértékben jellemzőek ezek az állítások.

- 1 - Egyáltalán nem jellemző
- 2 - Nem jellemző
- 3 - Kicsit jellemző
- 4 - Jellemző
- 5 - Nagyon jellemző
- 6 - Teljes mértékben jellemző

- 1.) Alapvetően én egy boldog ember vagyok.
- 2.) Az én mindennapjaimban legalább háromszor vagy még többször több az öröm mint a bánat.
- 3.) Életemmel szinte minden vonatkozásban elégedett vagyok.
- 4.) Szűkebb és tágabb világomat is a harmónia jellemzi.
- 5.) Önálló emberként működöm, saját döntéseim határozzák meg azt, ahogyan élek.
- 6.) Az életem tele van értelmes célokkal.
- 7.) Jól boldogulok, amikor a magánéletemben vagy a munkám során adódó feladatokat kell megoldanom.
- 8.) Jól kijövök a szűkebb és tágabb környezetemben élő emberekkel egyaránt.
- 9.) Évről-évre folyamatosan fejlődöm szinte minden téren.
- 10.) Elégedett vagyok azzal, amit eddig az életemben sikerült elérnem.
- 11.) Olyan munkáim vannak, amelyekben örömet lelem, és amelyek maradéktalanul kielégítik az érdeklődésemet.
- 12.) Sok olyan közösséghez tartozom, ahol jól érzem magam, és ahol szívesen fogadnak.
- 13.) Az érzés, hogy része lehetek az emberiség jövőjéért felelősséget viselők nagy közösségének, boldogsággal tölt el.
- 14.) Olyan közösségek tagjaként működöm aktívan, akik a társadalom fejlesztésének azon irányát szorgalmazzák, amellyel én is egyetértek.
- 15.) Töreksem arra, hogy átadjam tudásomat, és kifejezzem szeretetemet mások iránt.
- 16.) Elfogadó és támogató közösségekben élem az életemet.
- 17.) Úgy élek, hogy mindig hű legyek ahhoz, aki igazán vagyok.
- 18.) Elégedett vagyok azokkal az anyagi javakkal, amelyekkel rendelkezem.
- 19.) Keresem, és gyakran végzem az olyan feladatokat, tennivalókat, amelyek teljesítése közben úgy ki tudok kapcsolódni, hogy szinte minden megszűnik körülöttem.
- 20.) Az emberek összefogásának az erősítése az élhetőbb jövő érdekében olyan cél, amelyért magam is aktívan teszek.
- 21.) Jó érzéssel tölt el, hogy vannak az emberiség összefogását előmozdító erők.

- 22.) Sok energiával töltenek fel azok a pillanatok, amikor átélhetem, hogy magam is része vagyok a világegyetemnek.
- 23.) Szinte minden téren elégedett vagyok magammal.
- 24.) Elégedett vagyok a társas helyzetemmel, a társas világban betöltött pozíciómmal.
- 25.) Munkámmal és közösségi aktivitásommal egyértelműen fejlesztője vagyok társas világomnak.
- 26.) Követem és értem is a mindennapjaimban lejátszódó társadalmi folyamatokat.
- 27.) Elégedett vagyok az általános egészségi állapotommal.
- 28.) Fizikailag erősnek és szívósnak érzem magam.
- 29.) Örömmel tölt el, hogy sok értelmes cél van előttem.
- 30.) Gyakran élem át azt az örömet, amit a tudásom átadása és a mások iránti szeretetem kifejezése ad nekem.
- 31.) Hálás vagyok a sorsnak, hogy nagyon sok hozzám hasonlóan gondolkodó ember él a földön, akikkel ismeretlenül is egy közösségbe tartozónak érzem magam.

32.) Testi és fizikai állapotom:

Egyáltalán nem megfelelő

Nem megfelelő

Úgy-ahogy megfelelő

Megfelelő

Nagyon megfelelő

Teljes mértékben megfelelő

33.) Általános egészségi állapotom:

Egyáltalán nem megfelelő

Nem megfelelő

Úgy-ahogy megfelelő

Megfelelő

Nagyon megfelelő

Teljes mértékben megfelelő

34.) Jelölje be annak az arcocskának a betűjelét, amelyik legjobban kifejezi az ön aktuális lelki állapotát.



PHILODELPHIA MINDFULNESS KÉRDŐÍV - MAGYAR NYELVŰ TÉTELEI

Az alábbiakban olyan állításokat olvashat, melyek az "itt és most" élményére vonatkoznak. Kérjük, jelezze minden tételnél a megfelelő szám kiválasztásával, hogy az adott állítás milyen gyakran fordult elő Önnel az elmúlt 1-1,5 hónapban.

- 1 - Soha**
- 2 - Alkalmanként**
- 3 - Néha**
- 4 - Gyakran**
- 5 - Egész gyakran**

- 1.) Tudom, milyen gondolatok fordulnak meg a fejemben.
- 2.) Megpróbálom elterelni a figyelmemet a kellemetlen érzésekről.
- 3.) Amikor másokkal beszélgetek, tisztában vagyok arckifejezéseikkel és a testbeszédükkel.
- 4.) Vannak az énemnek olyan aspektusai, melyekre nem akarok gondolni.
- 5.) Amikor zuhanyozok, tudatában vagyok annak, hogyan peregnek le a vízcseppek a testemen.
- 6.) Megpróbálok elfoglalt maradni, hogy bizonyos gondolatokat, érzéseket távol tartsak magamtól.
- 7.) Amikor megijedek, észreveszem a testemben zajló folyamatokat.
- 8.) Bárcsak könnyebben tudnám irányítani az érzéseimet.
- 9.) Amikor a szabadban sétálok, tudatában vagyok egyes illatoknak és annak, ahogy a levegő az arcomat simogatja.
- 10.) Szoktam mondani magamnak, hogy nem kellene, hogy ilyen gondolataim legyenek.
- 11.) Amikor valaki megkérdezi, hogy érzem magam, könnyen azonosítani tudom az érzéseimet.
- 12.) Vannak dolgok, amikre nem akarok gondolni.
- 13.) Tudom, mit gondolok akkor, amikor megváltozik a hangulatom.
- 14.) Szoktam mondani magamnak, hogy nem kellene szomorúnak lennem.
- 15.) Észreveszek olyan apró változásokat a testemben, mint például a szívverésem gyorsulása.
- 16.) Amikor nem akarok valamire gondolni, sok mindent megpróbálok, hogy megfeledkezzek róla.
- 17.) Bármikor változnak is az érzéseim, azt azonnal tudni fogom.
- 18.) Megpróbálok nem gondolni a problémáimra.
- 19.) Tisztában vagyok vele, mit érzek akkor, amikor másokkal beszélgetek.
- 20.) Amikor rosszul emlékezek valamire, megpróbálom elterelni a gondolataimat, hogy ne tűnjön fel másnak.

FREIBURG MINDFULNESS KÉRDŐÍV - MAGYAR NYELVŰ TÉTELEK

Az alábbiakban olyan állításokat olvashat, melyek az "itt és most" élményére vonatkoznak. Kérjük, jelezze minden tételnél a megfelelő szám kiválasztásával, hogy az adott állítás milyen gyakran fordult elő Önnel az elmúlt 1-1,5 hónapban.

1 - Ritkán

2 - Néha

3 - Gyakran

4 - Majdnem mindig

- 1.) Nyitott vagyok a jelen megtapasztalására.
- 2.) Érzékelem a testemet, akár eszek, főzök, takarítok, vagy beszélgetek.
- 3.) Amikor észreveszem a szórakozottságomat, óvatosan visszatérek az itt és most élményéhez.
- 4.) Képes vagyok helyesen megítélni önmagam.
- 5.) Figyelem, mi van az egyes tetteim mögött.
- 6.) Hibáimat és nehézségeimet ítélkezés nélkül nézem.
- 7.) Úgy érzem, kapcsolatban vagyok az itt és mostban megélt élményeimmel.
- 8.) Elfogadom a kellemetlen tapasztalatokat.
- 9.) Kedves vagyok magammal, amikor rosszra fordulnak a dolgok.
- 10.) Képes vagyok figyelemmel kísérni az érzéseimet anélkül, hogy elvesznék bennük.
- 11.) Nehéz helyzetekben szünetet tudok tartani ahelyett, hogy azonnal reagálnék.
- 12.) Még akkor is megtapasztalom a belső béke és nyugalom érzetét, amikor a dolgok nyugtalanná és stresszessé válnak.

SPIRITUAL TRANSCENDENCE SCALE - MAGYAR NYELVŰ TÉTELEK

A következő kérdőívben állításokat olvashat azon felfogásra vonatkozóan, amellyel Ön a világot és az abban elfoglalt helyét szemléli.

Kérjük, jelölje meg azt a lehetőséget, amelyhez tartozó állítás leginkább kifejezi az Ön érzéseit.

- 1 – Határozottan nem értek egyet**
- 2 – Nem értek egyet**
- 3 – Semleges vagyok**
- 4 – Egyetértek**
- 5 – Határozottan egyetértek**

- 1.) Van néhány olyan rokonom, akik bár már nem élnek, hatnak az életemre.
- 2.) Meditálással és/vagy imádkozással a tudatosság magasabb, spirituális szintjére jutok.
- 3.) Átélttem már legalább egy csúcserőműveletet.
- 4.) Úgy érzem, hogy egy magasabb szinten mindannyiunkat összefűz egy kapocs.
- 5.) Minden élet összekapcsolódik.
- 6.) Van a tudatosságnak, vagy spiritualitásnak egy magasabb síkja, amely minden embert összeköt.
- 7.) Fontos nekem, hogy visszaadjak valamit a közösségemnek.
- 8.) A családi örökség láncszeme vagyok, híd, amely összeköti a múltat a jövővel.
- 9.) Foglalkoztat azoknak a sorsa, akik utánam élnek majd.
- 10.) Képes vagyok túllépni becsvágyaimon és kudarcaimon, örömömön és fájdalomamon, hogy mélyebb beteljesülést élhessek át.
- 11.) Bár egyes emberekkel lehetnek nehézségeim, az emberiség egészéhez érzelmileg kötődöm.
- 12.) Érzelmileg erősen kötődöm valakihez, aki már nem él.
- 13.) Azt hiszem, hogy az életnek van egy mélyebb jelentése.
- 14.) Belső erőt merítek és/vagy megnyugszom, amikor imádkozom és/vagy meditálok.
- 15.) Azt hiszem, hogy a halál a lét egy más síkjának a kapuja.
- 16.) Azt hiszem, hogy az élet eleve elrendelt.
- 17.) Olykor úgy érzem, hogy az életem epizódjai elvonják a figyelmemet az imáimtól és/vagy meditációimtól.
- 18.) Amikor imádkozom vagy meditálok, elfeledkezem a világ eseményeiről.
- 19.) Imáim és meditációim során valódi beteljesülést és boldogságot élek át.
- 20.) Volt olyan spirituális élményem, amely alatt elfelejtettem, hogy hol vagyok, vagy nem voltam tudatában az idő múlásának.
- 21.) Testi vágyaim nem tartanak vissza az imádkozástól vagy a meditálástól.
- 22.) Bár az embereknek jó és rossz tulajdonságaik is vannak, én hiszek abban, hogy az ember alapvetően jó.
- 23.) A világmindenséget meghatározó törvények meghaladják az emberi értelmet.
- 24.) Azt hiszem, hogy a saját életem egy szinten szorosan összefonódik az egész emberiséggel.

POZITIVE MINDFULNESS SCALE – MAGYAR NYELVŰ TÉTELEK

Az alábbiakban olyan állításokat olvashat, melyek az "itt és most" élményére vonatkoznak. Kérjük, jelezze minden tételnél a megfelelő szám kiválasztásával, hogy Ön milyen mértékben ért egyet az állítással a jelen pillanatra vonatkoztatva.

- 1 - Egyáltalán nem értek egyet**
- 2 - Nem értek egyet**
- 3 – Inkább nem értek egyet**
- 4 – Inkább egyetértek**
- 5 - Egyetértek**
- 6 - Teljes mértékben egyetértek**

- 1.) Figyelmem csak arra irányul, ami éppen történik.
- 2.) Figyelmem elmélyed a pillanatban.
- 3.) Semmi másról nem tudok, csak arról, ami éppen velem történik.
- 4.) Élvezem e pillanat újdonságát.
- 5.) Most nagy élvezetet nyújt megtapasztalni új dolgokat.
- 6.) Minden, ami most történik, egyedinek tűnik nekem.
- 7.) Most nem tudom, mit várjak a helyzettől.
- 8.) Nem tudom most megmondani, hogy fog kibontakozni a helyzet.
- 9.) Úgy érzem, bármi megtörténhet egyik pillanatról a másokra.

DAILY SPIRITUAL EXPERIENCE SCALE – MAGYAR NYELVŰ TÉTELEK

A következő kérdőívben állításokat olvashat a mindennapi spirituális tapasztalataival kapcsolatban. Kérem, jelölje meg azt a lehetőséget, mely a legjobban kifejezi azt, hogy az állításban foglaltak milyen gyakran történnek meg Önnel.

1-15. kérdés:

- 1 = Naponta többször is**
- 2 = Naponta**
- 3 = Legtöbb nap**
- 4 = Néhány nap**
- 5 = Időnként**
- 6 = Soha vagy szinte soha**

16. kérdés:

- 1 = Egyáltalán nem érzem magam közel**
- 2 = Valamennyire közel érzem magam**
- 3 = Nagyon közel érzem magam**
- 4 = Olyan közel érzem magam, amennyire csak lehet**

- 1.) Érzem Isten jelenlétét.
- 2.) Úgy érzem, kapcsolatban vagyok mindennel, ami él.
- 3.) Istentisztelet során, vagy máskor, amikor kapcsolatba kerülök az Úrral, örömet érzek, ami kiemel a mindennapok gondjaiból.
- 4.) Vallásom és a lelki életerőt ad nekem
- 5.) Vigaszt találok a vallásomban vagy a lelki életben.
- 6.) Teljes belső békét vagy harmóniát érzek.
- 7.) Isten segítségét kérem a mindennapos tevékenységeim során.
- 8.) Érzem Isten segítségét a mindennapos tevékenységeim során.
- 9.) Közvetlenül érzem Isten irántam érzett szeretetét.
- 10.) Mások közvetítésével is érzem Isten irántam érzett szeretetét.
- 11.) A teremtés szépsége spirituálisan megérint.
- 12.) Hálás vagyok az engem ért áldásokért.
- 13.) Önzetlenül törődök másokkal.
- 14.) Elfogadok másokat, akkor is, ha olyan dolgokat tettek, amik szerintem helytelenek.
- 15.) Vágyom arra, hogy közel legyek Istenhez, vagy hogy egyesüljek vele.
- 16.) Általánosságban milyen közel érzed magad Istenhez?

2. SZ. MELLÉKLET: ADATTÁBLÁK

1. Táblázat: Nemek szerinti megoszlás

Nem					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Férfi	67	26,8	26,8	26,8
	Nő	183	73,2	73,2	100,0
	Total	250	100,0	100,0	

2. Táblázat: Életkori átlagok

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kor	250	18	70	30,71	13,278
Valid N (listwise)	250				

3. Táblázat: Életkor szerinti megoszlás

		Kor			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	2	,8	,8	,8
	19	5	2,0	2,0	2,8
	20	35	14,0	14,0	16,8
	21	37	14,8	14,8	31,6
	22	30	12,0	12,0	43,6
	23	24	9,6	9,6	53,2
	24	13	5,2	5,2	58,4
	25	5	2,0	2,0	60,4
	26	1	,4	,4	60,8
	27	5	2,0	2,0	62,8
	28	4	1,6	1,6	64,4
	29	2	,8	,8	65,2
	31	3	1,2	1,2	66,4
	32	2	,8	,8	67,2
	34	1	,4	,4	67,6
	35	6	2,4	2,4	70,0
	36	2	,8	,8	70,8
	37	4	1,6	1,6	72,4
	38	3	1,2	1,2	73,6
	40	2	,8	,8	74,4
	41	3	1,2	1,2	75,6
	42	2	,8	,8	76,4
	43	6	2,4	2,4	78,8
	44	3	1,2	1,2	80,0
	45	3	1,2	1,2	81,2
	46	4	1,6	1,6	82,8
	47	3	1,2	1,2	84,0
	48	4	1,6	1,6	85,6
	49	4	1,6	1,6	87,2
	50	2	,8	,8	88,0
	51	1	,4	,4	88,4
	52	2	,8	,8	89,2
	53	2	,8	,8	90,0
	54	7	2,8	2,8	92,8
	55	2	,8	,8	93,6
	56	2	,8	,8	94,4
	57	1	,4	,4	94,8
	58	3	1,2	1,2	96,0
	59	1	,4	,4	96,4
	60	2	,8	,8	97,2
	61	1	,4	,4	97,6
	62	1	,4	,4	98,0
	65	2	,8	,8	98,8
	67	1	,4	,4	99,2
	68	1	,4	,4	99,6
	70	1	,4	,4	100,0
Total		250	100,0	100,0	

4. Táblázat: Korcsoport szerinti megoszlás

Életkor		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Fiatal	146	58,4	58,4	58,4
	Felnőtt	104	41,6	41,6	100,0
	Total	250	100,0	100,0	

5. Táblázat: Iskolázottság szerinti megoszlás

Iskolai végzettség		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gimnázium, szakközép	132	52,8	52,8	52,8
	Főiskola, egyetem	118	47,2	47,2	100,0
	Total	250	100,0	100,0	

6. Táblázat: PHLMS reliabilitás és validitás mutatói

Teljes kérdőív esetén:

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,779	,774	20

Alskálák esetén: Tudatosság

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,842	,841	10

Elfogadás

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,805	,810	10

Alskálák között:

Correlations			
		Philodelphia alskála_elfogadás	Philodelphia alskála_tudatosság
Philodelphia alskála_elfogadás	Pearson Correlation	1	,012
	Sig. (2-tailed)		,855
	N	250	250
Philodelphia alskála_tudatosság	Pearson Correlation	,012	1
	Sig. (2-tailed)	,855	
	N	250	250

7. Táblázat: FMI reliabilitás és validitás mutatói

Teljes kérdőív esetén:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,744	,754	14

Item-item között:

Correlations

	FMI1	FMI2	FMI3	FMI4	FMI5	FMI6	FMI7	FMI8	FMI9	FMI10	FMI11	FMI12	FMI13	FMI14
FMI1 Pearson Correlation	1	-,073	,092	,281**	,048	-,221**	,269**	,167**	-,161*	,179**	-,123	-,093	-,027	,388**
Sig. (2-tailed)		,248	,147	,000	,453	,000	,000	,008	,011	,005	,051	,144	,671	,000
N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
FMI2 Pearson Correlation	-,073	1	,452**	,033	,259**	,398**	,177**	,307**	,403**	,270**	,384**	,391**	-,021	-,022
Sig. (2-tailed)	,248		,000	,600	,000	,000	,005	,000	,000	,000	,000	,000	,735	,733
N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
FMI3 Pearson Correlation	,092	,452**	1	,127*	,128*	,197**	,265**	,304**	,164**	,280**	,312**	,181**	,115	,046
Sig. (2-tailed)	,147	,000		,046	,044	,002	,000	,000	,009	,000	,000	,004	,069	,470
N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
FMI4 Pearson Correlation	,281**	,033	,127*	1	,156*	-,053	,306**	,332**	-,030	,149*	-,006	,132*	,114	,179**
Sig. (2-tailed)	,000	,600	,046		,013	,403	,000	,000	,637	,019	,926	,037	,071	,004
N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
FMI5 Pearson Correlation	,048	,259**	,128*	,156*	1	,090	,287**	,223**	,175**	,261**	,281**	,202**	,134*	,063
Sig. (2-tailed)	,453	,000	,044	,013		,156	,000	,000	,006	,000	,000	,001	,034	,320
N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
FMI6 Pearson Correlation	-,221**	,398**	,197**	-,053	,090	1	,085	,261**	,438**	,134*	,287**	,304**	-,073	,018
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,002	,403	,156		,182	,000	,000	,034	,000	,000	,248	,780
N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
FMI7 Pearson Correlation	,269**	,177**	,265**	,306**	,287**	,085	1	,383**	,173**	,440**	,302**	,286**	,115	,151*
Sig. (2-tailed)	,000	,005	,000	,000	,000	,182		,000	,006	,000	,000	,000	,071	,017
N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
FMI8 Pearson Correlation	,167**	,307**	,304**	,332**	,223**	,261**	,383**	1	,280**	,378**	,266**	,251**	,134*	,138*
Sig. (2-tailed)	,008	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,034	,029
N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
FMI9 Pearson Correlation	-,161*	,403**	,164**	-,030	,175**	,438**	,173**	,280**	1	,438**	,392**	,407**	,052	-,032
Sig. (2-tailed)	,011	,000	,009	,637	,006	,000	,006	,000		,000	,000	,000	,413	,610
N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
FMI10 Pearson Correlation	,179**	,270**	,280**	,149*	,261**	,134*	,440**	,378**	,438**	1	,355**	,324**	,235**	,120
Sig. (2-tailed)	,005	,000	,000	,019	,000	,034	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,059
N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
FMI11 Pearson Correlation	-,123	,384**	,312**	-,006	,281**	,287**	,302**	,266**	,392**	,355**	1	,417**	,082	-,093
Sig. (2-tailed)	,051	,000	,000	,926	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,198	,144
N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
FMI12 Pearson Correlation	-,093	,391**	,181**	,132*	,202**	,304**	,286**	,251**	,407**	,324**	,417**	1	,149*	-,021
Sig. (2-tailed)	,144	,000	,004	,037	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,018	,737
N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
FMI13 Pearson Correlation	-,027	-,021	,115	,114	,134*	-,073	,115	,134*	,052	,235**	,082	,149*	1	-,087
Sig. (2-tailed)	,671	,735	,069	,071	,034	,248	,071	,034	,413	,000	,198	,018		,168
N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
FMI14 Pearson Correlation	,388**	-,022	,046	,179**	,063	,018	,151*	,138*	-,032	,120	-,093	-,021	-,087	1
Sig. (2-tailed)	,000	,733	,470	,004	,320	,780	,017	,029	,610	,059	,144	,737	,168	
N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250

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

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

8. Táblázat: STS reliabilitás és validitás mutatói

Teljes kérdőív esetén:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,920	,921	24

Alskálák esetén:

Ima által érzett beteljesülés

Egyetemesség

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,878	,880	9

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,882	,884	9

Kapcsolat

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,636	,661	6

Alskálák között:

Correlations

		Egyetemesség_alskála	Beteljesülés_alskála	Kapcsolat_alskála
Egyetemesség_alskála	Pearson Correlation	1	,721**	,510**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	250	250	250
Beteljesülés_alskála	Pearson Correlation	,721**	1	,449**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	250	250	250
Kapcsolat_alskála	Pearson Correlation	,510**	,449**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	250	250	250

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

9. Táblázat: Global Well-Being Inventory item-átlagai

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
WellB1	250	1,00	6,00	4,6040	1,04477
WellB2	250	1,00	6,00	4,2880	1,15690
WellB3	250	1,00	6,00	4,0240	1,19210
WellB4	250	1,00	6,00	3,8600	1,15487
WellB5	250	1,00	6,00	4,5120	1,19313
WellB6	250	1,00	6,00	4,8080	1,12436
WellB7	250	1,00	6,00	4,5680	,92564
WellB8	250	1,00	6,00	4,8400	1,03668
WellB9	250	1,00	6,00	4,5800	1,06213
WellB10	250	1,00	6,00	4,6760	1,15601
WellB11	250	1,00	6,00	4,2520	1,16702
WellB12	250	1,00	6,00	4,4200	1,27519
WellB13	250	1,00	6,00	4,2000	1,33233
WellB14	250	1,00	6,00	4,0800	1,55540
WellB15	250	2,00	6,00	4,9560	1,09859
WellB16	250	1,00	6,00	4,6200	1,20724
WellB17	250	1,00	6,00	4,9400	,98197
WellB18	250	1,00	6,00	4,3120	1,35869
WellB19	250	1,00	6,00	4,4720	1,30231
WellB20	250	1,00	6,00	4,0120	1,29715
WellB21	250	1,00	6,00	4,7280	1,15384
WellB22	250	1,00	6,00	4,0600	1,53159
WellB23	250	1,00	6,00	3,7200	1,19302
WellB24	250	1,00	6,00	4,1840	1,34065
WellB25	250	1,00	6,00	4,0360	1,18334
WellB26	250	1,00	6,00	4,0800	1,10929
WellB27	250	1,00	6,00	4,4040	1,12688
WellB28	250	1,00	6,00	4,2560	1,20843
WellB29	250	1,00	6,00	4,8440	1,11022
WellB30	250	1,00	6,00	4,4720	1,18271
WellB31	250	1,00	6,00	4,1560	1,29397
WellB32	250	1,00	6,00	4,2000	,98584
WellB33	250	1,00	6,00	4,2720	,98483
WellB34	250	1,00	7,00	5,2520	1,22413
Valid N (listwise)	250				

10. Táblázat: Global Well-Being Inventory egyes alskáláinak átlagértéke

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Érzelmi jóllét_alskála	250	17,00	54,00	39,4280	6,94592
Pszichológiai jóllét_alskála	250	13,00	42,00	31,8720	5,32777
Szociális jóllét_alskála	250	9,00	36,00	25,4200	5,42377
Spirituális jóllét_alskála	250	12,00	42,00	30,5840	6,63347
Test és fizikai jóllét_alskála	250	2,00	12,00	8,4560	1,98995
Általános egészségi állapot_alskála	250	2,00	12,00	8,6760	1,93961
Aktuális lelki állapot_alskála	250	1,00	7,00	5,2520	1,22413
Valid N (listwise)	250				

11. Táblázat: Global Well-Being Inventory összpontszámának átlagértéke

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Well-Being összes	250	66,00	205,00	149,6880	23,32550
Valid N (listwise)	250				

12. Táblázat: Philadelphia Mindfulness Scale item-átlagai

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PHLMS1	250	1,00	5,00	3,9920	1,09761
PHLMS2	250	1,00	5,00	4,0560	,94681
PHLMS3	250	1,00	5,00	3,9360	,93777
PHLMS4	250	1,00	5,00	3,5600	1,14702
PHLMS5	250	1,00	5,00	2,9200	1,26808
PHLMS6	250	1,00	5,00	2,7840	1,28684
PHLMS7	250	1,00	5,00	3,0000	1,31106
PHLMS8	250	1,00	5,00	3,3880	1,24727
PHLMS9	250	1,00	5,00	3,5560	1,26382
PHLMS10	250	1,00	5,00	3,6760	1,18008
PHLMS11	250	1,00	5,00	3,3600	1,27943
PHLMS12	250	1,00	5,00	3,8200	1,02753
PHLMS13	250	1,00	5,00	3,5320	1,13053
PHLMS14	250	1,00	5,00	3,5280	1,18949
PHLMS15	250	1,00	5,00	3,4080	1,30243
PHLMS16	250	1,00	5,00	3,6400	1,16784
PHLMS17	250	1,00	5,00	3,3600	1,17470
PHLMS18	250	1,00	5,00	3,4800	1,04593
PHLMS19	250	1,00	5,00	3,3120	1,18163
PHLMS20	250	1,00	5,00	3,4840	1,16928
Valid N (listwise)	250				

13. Táblázat: Philadelphia Mindfulness Scale egyes alskáláinak átlagértéke

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Philadelphia alskála_tudatosság	250	15,00	50,00	34,4280	7,73435
Philadelphia alskála_elfogadás	250	15,00	50,00	35,5200	6,87712
Valid N (listwise)	250				

14. Táblázat: Philadelphia Mindfulness Scale összpontszámának átlagértéke

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mindfulness Philadelphia	250	44,00	100,00	69,9480	10,40936
Valid N (listwise)	250				

15. Táblázat: Freiburg Mindfulness Inventory item-átlagai

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
FMI1	250	1,00	4,00	2,8680	1,06918
FMI2	250	1,00	4,00	3,2480	,86108
FMI3	250	1,00	4,00	2,7520	,93272
FMI4	250	1,00	4,00	2,8960	,90358
FMI5	250	1,00	4,00	3,1560	,79888
FMI6	250	1,00	4,00	2,8560	,98343
FMI7	250	1,00	4,00	2,6440	,92558
FMI8	250	1,00	4,00	3,0160	,82124
FMI9	250	1,00	4,00	2,9120	,93152
FMI10	250	1,00	4,00	2,6400	,88631
FMI11	250	1,00	4,00	2,6480	,87128
FMI12	250	1,00	4,00	2,3360	,96895
FMI13	250	1,00	4,00	2,2480	,94979
FMI14	250	1,00	4,00	2,7040	,99818
Valid N (listwise)	250				

16. Táblázat: Freiburg Mindfulness Inventory összpontszámának átlaga

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mindfulness Freiburg	250	20,00	70,00	39,1120	6,47233
Valid N (listwise)	250				

17. Táblázat: Spiritual Transcendence Scale item-átlagai

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Spirit1	250	1,00	5,00	3,1240	1,14274
Spirit2	250	1,00	5,00	3,1960	1,41903
Spirit3	250	1,00	5,00	3,7840	1,36852
Spirit4	250	1,00	5,00	3,7120	1,30070
Spirit5	250	1,00	5,00	3,7440	1,21506
Spirit6	250	1,00	5,00	3,6040	1,31991
Spirit7	250	1,00	5,00	4,0000	,91397
Spirit8	250	1,00	5,00	3,7880	1,11896
Spirit9	250	1,00	5,00	4,2440	,88748
Spirit10	250	1,00	5,00	3,3720	1,07994
Spirit11	250	1,00	5,00	3,3920	1,14700
Spirit12	250	1,00	5,00	3,3320	1,41910
Spirit13	250	1,00	5,00	4,0800	1,11290
Spirit14	250	1,00	5,00	3,4920	1,36285
Spirit15	250	1,00	5,00	3,6520	1,37786
Spirit16	250	1,00	5,00	2,7680	1,36294
Spirit17	250	1,00	5,00	2,8680	1,33931
Spirit18	250	1,00	5,00	2,9080	1,21054
Spirit19	250	1,00	5,00	2,8320	1,18040
Spirit20	250	1,00	5,00	2,5920	1,48673
Spirit21	250	1,00	5,00	2,8360	1,24552
Spirit22	250	1,00	5,00	3,7640	1,17380
Spirit23	250	1,00	5,00	3,8360	1,21284
Spirit24	250	1,00	5,00	3,5000	1,23292
Valid N (listwise)	250				

18. Táblázat: *Spiritual Transcendence Scale* egyes alskáláinak átlagértéke

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Egyetemesség_alskála	250	9,00	45,00	32,2880	8,10604
Beteljesülés_alskála	250	9,00	45,00	27,8800	8,36093
Kapcsolat_alskála	250	6,00	30,00	22,2520	4,01359
Valid N (listwise)	250				

19. Táblázat: *Spiritual Transcendence Scale* összpontszámának átlagértéke

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Spiritualitás összes	250	28,00	120,00	82,4200	17,68566
Valid N (listwise)	250				

20. Táblázat: Korcsoport szerinti megoszlás

Report					
Életkor		Well-Being összes	Mindfulness Philadelphia	Mindfulness Freiburg	Spiritualitás összes
Fiatal	Mean	152,1370	72,0274	40,0342	80,1849
	N	146	146	146	146
	Std. Deviation	22,77828	9,69603	7,02843	18,14121
Felnőtt	Mean	146,2500	67,0288	37,8173	85,5577
	N	104	104	104	104
	Std. Deviation	23,75798	10,71743	5,36939	16,60789

21. Táblázat: Normalitás vizsgálatok eredményei

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Well-Being összes	,055	250	,062
Mindfulness Philadelphia	,044	250	,200*
Mindfulness Freiburg	,051	250	,200*
Spiritualitás összes	,062	250	,022

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

22. Táblázat: A jóllét és a jelentudatosság közötti összefüggés szignifikanciája

Correlations		Well-Being összes	Mindfulness Philodelphia	Mindfulness Freiburg
Well-Being összes	Pearson Correlation	1	,095	,505**
	Sig. (2-tailed)		,134	,000
	N	250	250	250
Mindfulness Philodelphia	Pearson Correlation	,095	1	,343**
	Sig. (2-tailed)	,134		,000
	N	250	250	250
Mindfulness Freiburg	Pearson Correlation	,505**	,343**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	250	250	250

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

23. Táblázat: A jóllét és a jelentudatosság közötti összefüggés alskálánkénti szignifikanciája

Correlations		Mindfulness Freiburg
Érzemi jóllét_alskála	Pearson Correlation	,427**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	250
Pszichológiai jóllét_alskála	Pearson Correlation	,432**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	250
Szociális jóllét_alskála	Pearson Correlation	,419**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	250
Spirituális jóllét_alskála	Pearson Correlation	,440**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	250
Test és fizikai jóllét_alskála	Pearson Correlation	,278**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	250
Általános egészségi állapot_alskála	Pearson Correlation	,190**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	250
Aktuális lelki állapot_alskála	Pearson Correlation	,317**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	250

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

Correlations		Philodelphia alskála_ tudatosság	Philodelphia alskála_ elfogadás
Well-Being összes	Pearson Correlation	,106	,024
	Sig. (2-tailed)	,094	,701
	N	250	250

Correlations

		Philodelphia alskála_ tudatosság	Philodelphia alskála_ elfogadás
Érzelmi jóllét_alskála	Pearson Correlation	,019	-,072
	Sig. (2-tailed)	,760	,254
	N	250	250
Pszichológiai jóllét_alskála	Pearson Correlation	,075	,032
	Sig. (2-tailed)	,240	,615
	N	250	250
Szociális jóllét_alskála	Pearson Correlation	,061	,008
	Sig. (2-tailed)	,336	,905
	N	250	250
Spirituális jóllét_alskála	Pearson Correlation	,200**	,169**
	Sig. (2-tailed)	,001	,007
	N	250	250
Test és fizikai jóllét_alskála	Pearson Correlation	,102	-,034
	Sig. (2-tailed)	,109	,594
	N	250	250
Általános egészségi állapot_alskála	Pearson Correlation	,071	-,078
	Sig. (2-tailed)	,261	,219
	N	250	250
Aktuális lelki állapot_alskála	Pearson Correlation	-,049	-,034
	Sig. (2-tailed)	,443	,595
	N	250	250

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

24. Táblázat: A PHLMS és a spiritualitás közötti összefüggés szignifikanciája

Correlations

			Mindfulness Philodelphia	Spiritualitás összes
Spearman's rho	Mindfulness Philodelphia	Correlation Coefficient	1,000	,189**
		Sig. (2-tailed)	.	,003
		N	250	250
	Spiritualitás összes	Correlation Coefficient	,189**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,003	.
		N	250	250

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

Correlations

			Egyetemess ég alskála	Beteljesülés_ alskála	Kapcsolat_ alskála
Spearman's rho	Philodelphia alskála_ elfogadás	Correlation Coefficient	,229**	,123	,261**
		Sig. (2-tailed)	,000	,053	,000
		N	250	250	250
	Philodelphia alskála_ tudatosság	Correlation Coefficient	,130*	-,007	,139*
		Sig. (2-tailed)	,040	,908	,028
		N	250	250	250

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

25. Táblázat: Az FMI és a spiritualitás közötti összefüggés szignifikanciája

Correlations

			Mindfulness Freiburg	Spiritualitás összes
Spearman's rho	Mindfulness Freiburg	Correlation Coefficient	1,000	,303**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	250	250
	Spiritualitás összes	Correlation Coefficient	,303**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	250	250

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

Correlations

			Egyetemesség_alskála	Beteljesülés_alskála	Kapcsolat_alskála
Spearman's rho	Mindfulness Freiburg	Correlation Coefficient	,225**	,271**	,351**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
		N	250	250	250

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

26. Táblázat: Jólét és a spiritualitás összefüggése

Correlations

			Globális jóllét összes	Spiritualitás összes
Spearman's rho	Globális jóllét összes	Correlation Coefficient	1,000	,333**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	250	250
	Spiritualitás összes	Correlation Coefficient	,333**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	250	250

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

Correlations

			Egyetemesség_alskála	Beteljesülés_alskála	Kapcsolat_alskála
Spearman's rho	Érzelmi jóllét_alskála	Correlation Coefficient	,120	,154*	,325**
		Sig. (2-tailed)	,058	,015	,000
		N	250	250	250
	Pszichológiai jóllét_alskála	Correlation Coefficient	,094	,080	,269**
		Sig. (2-tailed)	,138	,209	,000
		N	250	250	250
	Szociális jóllét_alskála	Correlation Coefficient	,212**	,257**	,426**
		Sig. (2-tailed)	,001	,000	,000
		N	250	250	250
	Spirituális jóllét_alskála	Correlation Coefficient	,454**	,390**	,532**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
		N	250	250	250

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

27. Táblázat: Kapcsolat alskála és a Jóllet alskálái közti parciális korreláció

Correlations			Kapcsolat_alskála	Érzelmi jólét_alskála	Pszichológiai jólét alskála	Szociális jólét alskála	Spirituális jólét alskála
Control Variables							
STS+GWBP	Kapcsolat_alskála	Correlation	1,000	,334	,272	,430	,556
		Significance (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,000
		df	0	248	248	248	248
	Érzelmi jólét_alskála	Correlation	,334	1,000	,746	,747	,593
		Significance (2-tailed)	,000	.	,000	,000	,000
		df	248	0	248	248	248
	Pszichológiai jólét_alskála	Correlation	,272	,746	1,000	,714	,579
		Significance (2-tailed)	,000	,000	.	,000	,000
		df	248	248	0	248	248
	Szociális jólét_alskála	Correlation	,430	,747	,714	1,000	,718
		Significance (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,000
		df	248	248	248	0	248
	Spirituális jólét_alskála	Correlation	,556	,593	,579	,718	1,000
		Significance (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	.
		df	248	248	248	248	0
Spirituális jólét_alskála	Kapcsolat_alskála	Correlation	1,000	,006	-,074	,054	
		Significance (2-tailed)	.	,921	,244	,397	
		df	0	247	247	247	
	Érzelmi jólét_alskála	Correlation	,006	1,000	,614	,573	
		Significance (2-tailed)	,921	.	,000	,000	
		df	247	0	247	247	
	Pszichológiai jólét_alskála	Correlation	-,074	,614	1,000	,525	
		Significance (2-tailed)	,244	,000	.	,000	
		df	247	247	0	247	
	Szociális jólét_alskála	Correlation	,054	,573	,525	1,000	
		Significance (2-tailed)	,397	,000	,000	.	
		df	247	247	247	0	

a. Cells contain zero-order (Pearson) correlations.

28. Táblázat: A jólét egyéb alskálái és a spiritualitás közötti korreláció

Correlations			Test és fizikai jólét alskála	Általános egészségi állapot_alskála	Aktuális lelki állapot_alskála
Spearman's rho	Egyetemesség_alskála	Correlation Coefficient	-,001	,010	,166**
		Sig. (2-tailed)	,984	,872	,009
		N	250	250	250
	Beteljesülés_alskála	Correlation Coefficient	,062	,047	,210**
		Sig. (2-tailed)	,330	,462	,001
		N	250	250	250
	Kapcsolat_alskála	Correlation Coefficient	,041	-,008	,192**
		Sig. (2-tailed)	,520	,895	,002
		N	250	250	250

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

29. Táblázat: Normalitásvizsgálat eredményei

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Well-Being összes	,055	250	,062
Mindfulness Philodelphia	,044	250	,200*
Mindfulness Freiburg	,051	250	,200*
Spiritualitás összes	,062	250	,022

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

30. Táblázat: Életkorral, illetve korcsoporttal való összefüggés szignifikanciája

Correlations

		Életkor
Well-Being összes	Pearson Correlation	-,125*
	Sig. (2-tailed)	,049
	N	250
Mindfulness Philodelphia	Pearson Correlation	-,237**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	250
Mindfulness Freiburg	Pearson Correlation	-,169**
	Sig. (2-tailed)	,007
	N	250
Spiritualitás összes	Pearson Correlation	,150*
	Sig. (2-tailed)	,018
	N	250

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Well-Being összes	Equal variances assumed	,674	,413	1,978	248	,049	5,88699	2,97565	,02622	11,74775
	Equal variances not assumed			1,964	216,202	,051	5,88699	2,99685	-,01979	11,79376

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Mindfulness Philodelphia	Equal variances assumed	,891	,346	3,845	248	,000	4,99855	1,30018	2,43774	7,55936
	Equal variances not assumed			3,780	207,912	,000	4,99855	1,32226	2,39179	7,60531

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Mindfulness Freiburg	Equal variances assumed	3,538	,061	2,703	248	,007	2,21694	,82017	,60154	3,83233
	Equal variances not assumed			2,826	246,754	,005	2,21694	,78458	,67161	3,76226

Ranks

	Életkor	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Spiritualitás összes	Fiatal	146	115,62	16880,00
	Felnőtt	104	139,38	14495,00
	Total	250		

Test Statistics^a

	Spiritualitás összes
Mann-Whitney U	6149,000
Wilcoxon W	16880,000
Z	-2,561
Asymp. Sig. (2-tailed)	,010

a. Grouping Variable: Életkor

31. Táblázat: Második vizsgálat: a minta nemi megoszlása

Nem

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Férfi	27	22,3	22,3	22,3
	Nő	94	77,7	77,7	100,0
	Total	121	100,0	100,0	

32. Táblázat: Második vizsgálat: a minta életkori megoszlás

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kor	121	19,00	61,00	23,9587	7,37043
Valid N (listwise)	121				

33. Táblázat: PMS reliabilitás vizsgálat

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,731	9

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,823	3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,717	3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,779	3

Irányított figyelem Újdonság közelítése Nyitott kimenetelű elvárások

34. Táblázat: PMS alskálák korrelációja

Correlations

		Irányított Figyelem	Újdonság Közelítés	Nyitott Kimenetelű Elvárások
IrányítottFigyelem	Pearson Correlation	1	,437**	-,014
	Sig. (2-tailed)		,000	,875
	N	121	121	121
ÚjdonságKözelítés	Pearson Correlation	,437**	1	,183*
	Sig. (2-tailed)	,000		,045
	N	121	121	121
NyitottKimenetelű Elvárások	Pearson Correlation	-,014	,183*	1
	Sig. (2-tailed)	,875	,045	
	N	121	121	121

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

35. Táblázat: Leíró statisztikák (GWBI) – második vizsgálat

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
GWBO1	121	1,00	6,00	4,5289	1,01714
GWBO2	121	1,00	6,00	4,0661	1,29573
GWBO3	121	1,00	6,00	4,0165	1,26480
GWBO4	121	1,00	6,00	3,8760	1,17310
GWBO5	121	1,00	6,00	4,5868	1,09293
GWBO6	121	1,00	6,00	4,7438	1,13673
GWBO7	121	1,00	6,00	4,4215	1,01450
GWBO8	121	1,00	6,00	4,7355	1,08604
GWBO9	121	1,00	6,00	4,7273	1,08012
GWBO10	121	1,00	6,00	4,4545	1,27148
GWBO11	121	1,00	6,00	4,2810	1,17063
GWBO12	121	1,00	6,00	4,3140	1,19047
GWBO13	121	1,00	6,00	3,8760	1,42344
GWBO14	121	1,00	6,00	3,9669	1,41382
GWBO15	121	1,00	6,00	4,6860	1,19745
GWBO16	121	1,00	6,00	4,6198	1,05084
GWBO17	121	2,00	6,00	4,8347	1,01937
GWBO18	121	1,00	6,00	4,2727	1,39044
GWBO19	121	1,00	6,00	4,5868	1,28886
GWBO20	121	1,00	6,00	3,8595	1,39228
GWBO21	121	1,00	6,00	4,5289	1,27850
GWBO22	121	1,00	6,00	3,9587	1,56736
GWBO23	121	1,00	6,00	3,7273	1,28452
GWBO24	121	1,00	6,00	3,8843	1,37955
GWBO25	121	1,00	6,00	3,7521	1,15673
GWBO26	121	1,00	6,00	4,0083	1,30701
GWBO27	121	1,00	6,00	4,5455	1,16905
GWBO28	121	1,00	6,00	4,1901	1,21322
GWBO29	121	1,00	6,00	4,7686	1,23666
GWBO30	121	1,00	6,00	4,4463	1,27770
GWBO31	121	1,00	6,00	4,0826	1,39992
GWBO32	121	2,00	6,00	4,3140	,92225
GWBO33	121	2,00	6,00	4,5537	,97426
GWBO34	121	1,00	7,00	3,2231	1,64057
Valid N (listwise)	121				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
GWB_total	121	73,00	174,00	124,6116	19,90828
ÉrzelmiWB	121	20,00	54,00	38,9174	6,87336
PszichológiaiWB	121	15,00	42,00	31,7107	5,27642
SzociálisWB	121	10,00	36,00	24,5455	5,22813
SpirituálisWB	121	10,00	42,00	29,4380	6,95688
FizikaiÁllapot	121	3,00	12,00	8,5041	1,96267
EgészségiÁllapot	121	3,00	12,00	9,0992	1,99752
LelkiÁllapot	121	1,00	7,00	3,2231	1,64057
Valid N (listwise)	121				

36. Táblázat: Leíró statisztikák (PMS) – második vizsgálat

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PMS01	121	1,00	6,00	4,0909	1,32916
PMS02	121	1,00	6,00	4,2149	1,21933
PMS03	121	1,00	6,00	3,1653	1,42798
PMS04	121	1,00	6,00	4,3140	1,27170
PMS05	121	1,00	6,00	4,5950	1,13709
PMS06	121	1,00	6,00	3,9421	1,37415
PMS07	121	1,00	6,00	3,0992	1,44571
PMS08	121	1,00	6,00	3,4876	1,41490
PMS09	121	1,00	6,00	4,1240	1,49204
Valid N (listwise)	121				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
IrányítottFigyelem	121	3,00	18,00	11,4711	3,42558
ÚjdonságKözelítés	121	5,00	18,00	12,8512	3,03222
NyitottKimenetelű Elvárások	121	3,00	18,00	10,7107	3,62500
PMS_total	121	21,00	53,00	35,0331	6,84097
Valid N (listwise)	121				

37. Táblázat: Normalitás vizsgálat – második vizsgálat

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PMS_total	,064	121	,200*	,987	121	,284
IrányítottFigyelem	,077	121	,073	,982	121	,116
ÚjdonságKözelítés	,131	121	,000	,963	121	,002
NyitottKimenetelű Elvárások	,078	121	,064	,979	121	,054
GWB_total	,063	121	,200*	,995	121	,927
ÉrzelmiWB	,063	121	,200*	,986	121	,223
PszichológiaiWB	,057	121	,200*	,986	121	,257
SzociálisWB	,076	121	,080	,990	121	,496
SpirituálisWB	,098	121	,006	,980	121	,068
FizikaiÁllapot	,137	121	,000	,965	121	,003
EgészségiÁllapot	,159	121	,000	,922	121	,000
LelkiÁllapot	,218	121	,000	,877	121	,000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

38. Táblázat: Második vizsgálat – GWBI és PMS összefüggése

Correlations

			PMS total	GWB total
Spearman's rho	PMS_total	Correlation Coefficient	1,000	,262**
		Sig. (2-tailed)	.	,004
		N	121	121
	GWB_total	Correlation Coefficient	,262**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,004	.
		N	121	121

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

Correlations

			Irányított Figyelem	Újdonság Közelítés	Nyitott Kimenetelű Elvárások
Spearman's rho	ÉrzelmiWB	Correlation Coefficient	,144	,264**	-,141
		Sig. (2-tailed)	,115	,003	,123
		N	121	121	121
	PszichológiaiWB	Correlation Coefficient	,124	,155	-,152
		Sig. (2-tailed)	,176	,090	,096
		N	121	121	121
	SzociálisWB	Correlation Coefficient	,201*	,328**	,089
		Sig. (2-tailed)	,027	,000	,329
		N	121	121	121
	SpirituálisWB	Correlation Coefficient	,195*	,307**	,284**
		Sig. (2-tailed)	,032	,001	,002
		N	121	121	121
	FizikaiÁllapot	Correlation Coefficient	,185*	,229*	-,080
		Sig. (2-tailed)	,042	,011	,383
		N	121	121	121
	EgészségiÁllapot	Correlation Coefficient	-,002	,115	-,154
		Sig. (2-tailed)	,985	,209	,091
		N	121	121	121
	LelkiÁllapot	Correlation Coefficient	-,069	-,169	,154
		Sig. (2-tailed)	,455	,063	,092
		N	121	121	121

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

39. Táblázat: Harmadik vizsgálat: 1. minta - nemi megoszlás

Nem

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Férfi	78	26,9	26,9	26,9
	Nő	212	73,1	73,1	100,0
	Total	290	100,0	100,0	

40. Táblázat: Harmadik vizsgálat: 1. minta - életkori megoszlás

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kor	290	18,00	76,00	33,3103	14,25474
Valid N (listwise)	290				

Korcsoport

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-35	174	60,0	60,0	60,0
	35+	116	40,0	40,0	100,0
	Total	290	100,0	100,0	

*41. Táblázat: Harmadik vizsgálat: 1. minta - iskolázottság***Iskola**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gimnázium, szakközép	135	46,6	46,6	46,6
	Egyetem, főiskola	155	53,4	53,4	100,0
	Total	290	100,0	100,0	

*42. Táblázat: Harmadik vizsgálat: 2. minta – nemi megoszlás***Nem**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Férfi	115	46,9	46,9	46,9
	Nő	130	53,1	53,1	100,0
	Total	245	100,0	100,0	

*43. Táblázat: Harmadik vizsgálat: 2. minta – életkori megoszlás***Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kor	245	18	76	33,57	9,926
Valid N (listwise)	245				

Korcsoport

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-35	181	73,9	73,9	73,9
	35+	64	26,1	26,1	100,0
	Total	245	100,0	100,0	

*44. Táblázat: Harmadik vizsgálat: 2. minta - iskolázottság***Iskola**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Általános iskola	8	3,3	3,3	3,3
	Középiskola	40	16,3	16,3	19,6
	Egyetem, főiskola	197	80,4	80,4	100,0
	Total	245	100,0	100,0	

*45. Táblázat: DSES – reliabilitás vizsgálat***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,949	16

46. Táblázat: DSES – inter-item korreláció

Correlations

	DSE01	DSE02	DSE03	DSE04	DSE05	DSE06	DSE07	DSE08	DSE09	DSE10	DSE11	DSE12	DSE13	DSE14	DSE15	DSE16
DSE01 Pearson Correlation	1	,720**	,759**	,775**	,790**	,662**	,815**	,813**	,817**	,807**	,604**	,809**	,079	,236	,676**	-,597**
Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,629	,142	,000	,000
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE02 Pearson Correlation	,720**	1	,738**	,660**	,692**	,597**	,604**	,603**	,587**	,645**	,811**	,574**	,171	,126	,550**	-,359*
Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,291	,440	,000	,023
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE03 Pearson Correlation	,759**	,738**	1	,931**	,862**	,623**	,863**	,874**	,880**	,868**	,623**	,775**	,103	,260	,788**	-,605**
Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,526	,105	,000	,000
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE04 Pearson Correlation	,775**	,660**	,931**	1	,927**	,615**	,878**	,904**	,878**	,824**	,666**	,833**	,146	,291	,735**	-,661**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,370	,068	,000	,000
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE05 Pearson Correlation	,790**	,692**	,862**	,927**	1	,602**	,839**	,831**	,825**	,788**	,641**	,766**	,101	,224	,720**	-,534**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,534	,164	,000	,000
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE06 Pearson Correlation	,662**	,597**	,623**	,615**	,602**	1	,578**	,648**	,646**	,591**	,599**	,668**	,270	,284	,620**	-,467**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,092	,075	,000	,002
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE07 Pearson Correlation	,815**	,604**	,863**	,878**	,839**	,578**	1	,952**	,924**	,902**	,572**	,810**	,115	,316*	,815**	-,716**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,479	,047	,000	,000
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE08 Pearson Correlation	,813**	,603**	,874**	,904**	,831**	,648**	,952**	1	,968**	,928**	,627**	,819**	,126	,402*	,853**	-,722**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,440	,010	,000	,000
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE09 Pearson Correlation	,817**	,587**	,880**	,878**	,825**	,646**	,924**	,968**	1	,940**	,585**	,819**	,124	,396*	,850**	-,661**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,446	,011	,000	,000
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE10 Pearson Correlation	,807**	,645**	,868**	,824**	,788**	,591**	,902**	,928**	,940**	1	,595**	,746**	,111	,359*	,865**	-,612**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,495	,023	,000	,000
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE11 Pearson Correlation	,604**	,811**	,623**	,666**	,641**	,599**	,572**	,627**	,585**	,595**	1	,677**	,360*	,249	,538**	-,455**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,023	,121	,000	,003
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE12 Pearson Correlation	,809**	,574**	,775**	,833**	,766**	,668**	,810**	,819**	,819**	,746**	,677**	1	,304	,283	,665**	-,663**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,056	,077	,000	,000
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE13 Pearson Correlation	,079	,171	,103	,146	,101	,270	,115	,126	,124	,111	,360*	,304	1	,586**	,036	-,344*
Sig. (2-tailed)	,629	,291	,526	,370	,534	,092	,479	,440	,446	,495	,023	,056		,000	,826	,030
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE14 Pearson Correlation	,236	,126	,260	,291	,224	,284	,316*	,402*	,396*	,359*	,249	,283	,586**	1	,318*	-,464**
Sig. (2-tailed)	,142	,440	,105	,068	,164	,075	,047	,010	,011	,023	,121	,077	,000		,045	,003
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE15 Pearson Correlation	,676**	,550**	,788**	,735**	,720**	,620**	,815**	,853**	,850**	,865**	,538**	,665**	,036	,318*	1	-,539**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,826	,045		,000
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
DSE16 Pearson Correlation	-,597**	-,359*	-,605**	-,661**	-,534**	-,467**	-,716**	-,722**	-,661**	-,612**	-,455**	-,663**	-,344*	-,464**	-,539**	1
Sig. (2-tailed)	,000	,023	,000	,000	,000	,002	,000	,000	,000	,000	,003	,000	,030			
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

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

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

47. Táblázat: Harmadik vizsgálat: leíró statisztikák (GWB - 1. minta)

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
GWB01	290	1,00	6,00	4,6207	1,03616
GWB02	290	1,00	6,00	4,2931	1,14076
GWB03	290	1,00	6,00	4,0586	1,19977
GWB04	290	1,00	6,00	3,9000	1,14985
GWB05	290	1,00	6,00	4,5241	1,17989
GWB06	290	1,00	6,00	4,7724	1,13604
GWB07	290	1,00	6,00	4,5862	,92326
GWB08	290	1,00	6,00	4,8483	1,01088
GWB09	290	1,00	6,00	4,5517	1,06489
GWB10	290	1,00	6,00	4,6483	1,17371
GWB11	290	1,00	6,00	4,3241	1,18749
GWB12	290	1,00	6,00	4,3828	1,27867
GWB13	290	1,00	6,00	4,1621	1,34059
GWB14	290	1,00	6,00	4,0724	1,52656
GWB15	290	2,00	6,00	4,9793	1,06838
GWB16	290	1,00	6,00	4,6207	1,20592
GWB17	290	1,00	6,00	4,9793	,96992
GWB18	290	1,00	6,00	4,3069	1,37159
GWB19	290	1,00	6,00	4,4621	1,28349
GWB20	290	1,00	6,00	4,0034	1,28202
GWB21	290	1,00	6,00	4,6828	1,17767
GWB22	290	1,00	6,00	4,0379	1,54134
GWB23	290	1,00	6,00	3,7414	1,18468
GWB24	290	1,00	6,00	4,2000	1,32634
GWB25	290	1,00	6,00	4,0793	1,18113
GWB26	290	1,00	6,00	4,0793	1,10233
GWB27	290	1,00	6,00	4,3862	1,13263
GWB28	290	1,00	6,00	4,2690	1,20985
GWB29	290	1,00	6,00	4,8103	1,13541
GWB30	290	1,00	6,00	4,4966	1,16538
GWB31	290	1,00	6,00	4,1483	1,29762
GWB32	290	1,00	6,00	4,2276	1,00342
GWB33	287	1,00	6,00	4,2648	,98923
GWB34	287	1,00	7,00	4,8606	1,54017
Valid N (listwise)	287				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
GWB_total	290	53,00	174,00	127,3724	21,60304
ÉrzelmiWB	290	17,00	54,00	39,5931	7,08133
PszichológiaiWB	290	13,00	42,00	31,8345	5,41562
SzociálisWB	290	9,00	36,00	25,4345	5,45864
SpirituálisWB	290	12,00	42,00	30,5103	6,69464
FizikaiÁllapot	290	2,00	12,00	8,4966	2,01937
EgészségiÁllapot	290	2,00	12,00	8,6552	1,94875
LelkiÁllapot	290	1,00	7,00	4,8759	1,54240
Valid N (listwise)	290				

48. Táblázat: Harmadik vizsgálat: leíró statisztikák (GWB I - 2. minta)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
GWB_01	245	2,00	6,00	4,6245	1,00705
GWB_02	245	1,00	6,00	4,2816	1,26356
GWB_03	245	1,00	6,00	4,0163	1,18380
GWB_04	245	1,00	6,00	3,8000	1,11473
GWB_05	245	1,00	6,00	4,6122	1,07917
GWB_06	245	1,00	6,00	4,3265	1,23122
GWB_07	245	1,00	6,00	4,6327	,97707
GWB_08	245	2,00	6,00	5,0367	,84123
GWB_09	245	1,00	6,00	4,5265	1,09970
GWB_10	245	1,00	6,00	4,3510	1,22777
GWB_11	245	1,00	6,00	4,6327	1,12158
GWB_12	245	1,00	6,00	4,1265	1,34145
GWB_13	245	1,00	6,00	3,6776	1,27640
GWB_14	245	1,00	6,00	2,9388	1,52585
GWB_15	245	1,00	6,00	4,5592	1,14947
GWB_16	245	1,00	6,00	4,2490	1,25419
GWB_17	245	1,00	6,00	4,8367	1,02723
GWB_18	245	1,00	6,00	4,4000	1,14663
GWB_19	245	1,00	6,00	3,7551	1,22358
GWB_20	245	1,00	6,00	3,4816	1,35072
GWB_21	245	1,00	6,00	4,3224	1,42508
GWB_22	245	1,00	6,00	3,9429	1,57230
GWB_23	245	1,00	6,00	3,9878	1,12527
GWB_24	245	1,00	6,00	4,1469	1,17122
GWB_25	245	1,00	6,00	3,9224	1,33602
GWB_26	245	1,00	6,00	4,1673	1,15967
GWB_27	245	1,00	6,00	4,5510	1,16755
GWB_28	245	1,00	6,00	4,3959	1,21904
GWB_29	245	1,00	6,00	4,6367	1,18852
GWB_30	245	1,00	6,00	4,7633	1,06792
GWB_31	245	1,00	6,00	3,7551	1,26314
GWB_32	245	1,00	6,00	4,6980	1,02759
GWB_33	245	1,00	6,00	4,8204	,97109
GWB_34	245	1,00	7,00	5,6286	,97762
Valid N (listwise)	245				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Jóllét alskálák összpontszáma	245	62,00	174,00	122,5102	19,95335
ÉrzelmiWB	245	20,00	54,00	38,6980	6,83759
PszichológiaiWB	245	15,00	42,00	31,7592	5,14494
SzociálisWB	245	6,00	36,00	23,5510	5,58269
SpirituálisWB	245	12,00	42,00	28,5020	6,18805
Fizikai_áll	245	2,00	12,00	9,0939	2,08904
Egészségi_áll	245	2,00	12,00	9,3714	2,01958
Lelki_áll	245	1,00	7,00	5,6286	,97762
Valid N (listwise)	245				

49. Táblázat: Harmadik vizsgálat: leíró statisztikák (STS – 1. minta)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
STS01	290	1,00	5,00	3,2345	1,18534
STS02	290	1,00	5,00	3,1586	1,42967
STS03	290	1,00	5,00	3,7276	1,37637
STS04	290	1,00	5,00	3,6552	1,31206
STS05	290	1,00	5,00	3,6621	1,24351
STS06	290	1,00	5,00	3,5448	1,32831
STS07	290	1,00	5,00	4,0172	,88999
STS08	290	1,00	5,00	3,8207	1,11093
STS09	290	1,00	5,00	4,2448	,87173
STS10	290	1,00	5,00	3,3793	1,08509
STS11	290	1,00	5,00	3,4034	1,15240
STS12	290	1,00	5,00	3,3655	1,41330
STS13	290	1,00	5,00	4,0345	1,12790
STS14	290	1,00	5,00	3,4586	1,38455
STS15	290	1,00	5,00	3,5655	1,42792
STS16	290	1,00	5,00	2,8138	1,38447
STS17	290	1,00	5,00	2,8172	1,33013
STS18	290	1,00	5,00	2,9034	1,22446
STS19	290	1,00	5,00	2,8207	1,20649
STS20	290	1,00	5,00	2,5621	1,47104
STS21	290	1,00	5,00	2,8310	1,26261
STS22	290	1,00	5,00	3,7345	1,16250
STS23	290	1,00	5,00	3,8483	1,20168
STS24	290	1,00	5,00	3,4621	1,23960
Valid N (listwise)	290				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
STS_total	290	28,00	120,00	82,0655	18,47899
Beteljesülés	290	9,00	45,00	27,6586	8,64510
Egyetemesség	290	9,00	45,00	31,9897	8,34236
Kapcsolat	290	6,00	30,00	22,4172	4,12877
Valid N (listwise)	290				

50. Táblázat: Harmadik vizsgálat – leíró statisztikák (DSES – 2. minta)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DSES_01	245	1,00	6,00	4,2980	1,75934
DSES_02	245	1,00	6,00	3,6490	1,49290
DSES_03	245	1,00	6,00	4,5429	1,62309
DSES_04	245	1,00	6,00	4,2204	1,69872
DSES_05	245	1,00	6,00	4,1306	1,75534
DSES_06	245	1,00	6,00	3,3265	1,36387
DSES_07	245	1,00	6,00	4,5551	1,67002
DSES_08	245	1,00	6,00	4,7388	1,62117
DSES_09	245	1,00	6,00	4,5673	1,72510
DSES_10	245	1,00	6,00	4,6082	1,67966
DSES_11	245	1,00	6,00	3,5224	1,68300
DSES_12	245	1,00	6,00	3,1755	1,64647
DSES_13	245	1,00	6,00	3,1878	1,31099
DSES_14	245	1,00	6,00	3,0000	1,23474
DSES_15	245	1,00	6,00	4,4408	1,81116
DSES_16	245	1,00	6,00	2,3918	1,55814
DSES_total	245	19,00	91,00	62,3551	16,72660
Valid N (listwise)	245				

51. Táblázat: Jóllét és spiritualitás átlagok korcsoport szerinti megoszlása (1. minta)

Group Statistics				
	Korcsoport	N	Mean	Std. Deviation
GWB_total	18-35	174	129,2759	20,85329
	35+	116	124,5172	22,47065
ÉrzelmiWB	18-35	174	39,8103	6,69084
	35+	116	39,2672	7,64808
PszichológiaiWB	18-35	174	32,6954	5,14689
	35+	116	30,5431	5,57228
SzociálisWB	18-35	174	25,7701	5,29194
	35+	116	24,9310	5,68556
SpirituálisWB	18-35	174	31,0000	6,74387
	35+	116	29,7759	6,58072
FizikaiÁllapot	18-35	174	8,7011	2,00355
	35+	116	8,1897	2,01263
EgészségiÁllapot	18-35	174	8,9138	2,03965
	35+	116	8,2672	1,74135
LelkiÁllapot	18-35	174	5,2011	1,29909
	35+	116	4,3879	1,74342
STS_total	18-35	174	80,3506	18,01663
	35+	116	84,6379	18,93944
Beteljesülés	18-35	174	27,0000	8,51452
	35+	116	28,6466	8,78166
Egyetemesség	18-35	174	31,4598	8,18049
	35+	116	32,7845	8,55347
Kapcsolat	18-35	174	21,8908	4,32557
	35+	116	23,2069	3,69375

52. Táblázat: Jóllét és spiritualitás átlagok korcsoport szerinti megoszlása (2. minta)

Group Statistics				
	Korcsoport	N	Mean	Std. Deviation
Jóllét alkálák összpontszáma	18-35	181	122,1492	19,07805
	35+	64	123,5313	22,37485
ÉrzelmiWB	18-35	181	38,5249	6,55284
	35+	64	39,1875	7,61968
PszichológiaiWB	18-35	181	32,1768	4,92857
	35+	64	30,5781	5,58571
SzociálisWB	18-35	181	23,3812	5,55713
	35+	64	24,0313	5,67078
SpirituálisWB	18-35	181	28,0663	6,03656
	35+	64	29,7344	6,48868
Fizikai_áll	18-35	181	9,1878	2,12605
	35+	64	8,8281	1,97247
Egészségi_áll	18-35	181	9,5912	1,98291
	35+	64	8,7500	2,00792
Lelki_áll	18-35	181	5,7127	,94593
	35+	64	5,3906	1,03306
DSES_total	18-35	181	65,0608	14,85305
	35+	64	54,7031	19,30678

53. Táblázat: Harmadik vizsgálat – normalitás vizsgálat

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
GWB_total	,054	290	,044	,984	290	,002
ÉrzelmiWB	,091	290	,000	,976	290	,000
PszichológiaiWB	,086	290	,000	,971	290	,000
SzociálisWB	,114	290	,000	,973	290	,000
SpirituálisWB	,058	290	,020	,978	290	,000
FizikaiÁllapot	,144	290	,000	,949	290	,000
EgészségiÁllapot	,129	290	,000	,954	290	,000
LelkiÁllapot	,232	290	,000	,887	290	,000
STS_total	,060	290	,014	,977	290	,000
Beteljesülés	,090	290	,000	,971	290	,000
Egyetemesség	,089	290	,000	,949	290	,000
Kapcsolat	,091	290	,000	,972	290	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Jóllét alskálák összpontszáma	,037	245	,200*	,993	245	,337
ÉrzelmiWB	,084	245	,000	,981	245	,003
PszichológiaiWB	,078	245	,001	,979	245	,001
SzociálisWB	,069	245	,007	,989	245	,073
SpirituálisWB	,042	245	,200*	,991	245	,157
Fizikai_áll	,125	245	,000	,938	245	,000
Egészségi_áll	,206	245	,000	,914	245	,000
Lelki_áll	,277	245	,000	,833	245	,000
DSES_total	,115	245	,000	,939	245	,000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

54. Táblázat: Harmadik vizsgálat – első hipotézis tesztelése

GWBI – 1. mintánál

Test Statistics^a

	GWB total	ÉrzelmiWB	PszichológiaiWB	SzociálisWB	SpirituálisWB	FizikaiÁllapot	EgészségiÁllapot	LelkiÁllapot
Mann-Whitney U	8755,500	9772,500	7726,000	9107,000	8851,500	8483,500	7823,000	7564,000
Wilcoxon W	15541,500	16558,500	14512,000	15893,000	15637,500	15269,500	14609,000	14350,000
Z	-1,911	-,457	-3,388	-1,411	-1,775	-2,331	-3,288	-3,726
Asymp. Sig. (2-tailed)	,056	,648	,001	,158	,076	,020	,001	,000

a. Grouping Variable: Korcsoport

Ranks

	Korcsoport	N	Mean Rank	Sum of Ranks
GWB_total	18-35	174	153,18	26653,50
	35+	116	133,98	15541,50
	Total	290		
ÉrzelmiWB	18-35	174	147,34	25636,50
	35+	116	142,75	16558,50
	Total	290		
PszichológiaiWB	18-35	174	159,10	27683,00
	35+	116	125,10	14512,00
	Total	290		
SzociálisWB	18-35	174	151,16	26302,00
	35+	116	137,01	15893,00
	Total	290		
SpirituálisWB	18-35	174	152,63	26557,50
	35+	116	134,81	15637,50
	Total	290		
FizikaiÁllapot	18-35	174	154,74	26925,50
	35+	116	131,63	15269,50
	Total	290		
EgészségiÁllapot	18-35	174	158,54	27586,00
	35+	116	125,94	14609,00
	Total	290		
LelkiÁllapot	18-35	174	160,03	27845,00
	35+	116	123,71	14350,00
	Total	290		

GWBI – 2. mintánál

Test Statistics^a

	Jóllét alkálák összpontszá ma	ÉrzelmiWB	Pszicholó giaiWB	SzociálisWB	SpirituálisWB	Fizikai áll	Egészségi áll	Lelki áll
Mann-Whitney U	5596,500	5439,500	4781,000	5480,000	4991,000	5101,500	4239,000	4575,500
Wilcoxon W	22067,500	21910,500	6861,000	21951,000	21462,000	7181,500	6319,000	6655,500
Z	-,401	-,724	-2,079	-,641	-1,646	-1,433	-3,244	-2,692
Asymp. Sig. (2-tailed)	,688	,469	,038	,521	,100	,152	,001	,007

a. Grouping Variable: Korcsoport

Ranks				
	Korcsoport	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Jóllét alszálák összpontszáma	18-35	181	121,92	22067,50
	35+	64	126,05	8067,50
	Total	245		
ÉrzélméWB	18-35	181	121,05	21910,50
	35+	64	128,51	8224,50
	Total	245		
PszichológiaiWB	18-35	181	128,59	23274,00
	35+	64	107,20	6861,00
	Total	245		
SzociálisWB	18-35	181	121,28	21951,00
	35+	64	127,88	8184,00
	Total	245		
SpirituálisWB	18-35	181	118,57	21462,00
	35+	64	135,52	8673,00
	Total	245		
Fizikai_áll	18-35	181	126,81	22953,50
	35+	64	112,21	7181,50
	Total	245		
Egészségi_áll	18-35	181	131,58	23816,00
	35+	64	98,73	6319,00
	Total	245		
Lelki_áll	18-35	181	129,72	23479,50
	35+	64	103,99	6655,50
	Total	245		

55. Táblázat: Harmadik vizsgálat – második hipotézis tesztelése

STS – 1. mintánál

Test Statistics ^a				
	STS total	Beteljesülés	Egyetemes ség	Kapcsolat
Mann-Whitney U	8615,000	8902,000	9005,500	8217,000
Wilcoxon W	23840,000	24127,000	24230,500	23442,000
Z	-2,112	-1,702	-1,554	-2,688
Asymp. Sig. (2-tailed)	,035	,089	,120	,007

a. Grouping Variable: Korcsoport

Ranks				
	Korcsoport	N	Mean Rank	Sum of Ranks
STS_total	18-35	174	137,01	23840,00
	35+	116	158,23	18355,00
	Total	290		
Beteljesülés	18-35	174	138,66	24127,00
	35+	116	155,76	18068,00
	Total	290		
Egyetemesség	18-35	174	139,26	24230,50
	35+	116	154,87	17964,50
	Total	290		
Kapcsolat	18-35	174	134,72	23442,00
	35+	116	161,66	18753,00
	Total	290		

DSES – 2. mintánál

Test Statistics^a

	DSES_total
Mann-Whitney U	4000,500
Wilcoxon W	6080,500
Z	-3,677
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: Korcsoport

Ranks

	Korcsoport	N	Mean Rank	Sum of Ranks
DSES_total	18-35	181	132,90	24054,50
	35+	64	95,01	6080,50
	Total	245		

56. Táblázat: Harmadik vizsgálat- harmadik hipotézis tesztelése

GWBI – 2. minta két alcsoportja között

Test Statistics^a

	Jólét alskálák összpontszá ma	ÉrzelmiWB	Pszicholó giaiWB	SzociálisWB	SpirituálisWB	Fizikai áll	Egészségi áll	Lelki áll
Mann-Whitney U	3363,000	3320,000	4052,000	3064,000	3441,500	3620,500	2796,500	3744,500
Wilcoxon W	24478,000	24435,000	4872,000	24179,000	24556,500	4440,500	3616,500	4564,500
Z	-1,798	-1,905	-,117	-2,531	-1,608	-1,183	-3,236	-,935
Asymp. Sig. (2-tailed)	,072	,057	,907	,011	,108	,237	,001	,350

a. Grouping Variable: Minta

Ranks

	Minta	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Jólét alskálák összpontszáma	Izraeli	205	119,40	24478,00
	Magyar	40	141,43	5657,00
	Total	245		
ÉrzelmiWB	Izraeli	205	119,20	24435,00
	Magyar	40	142,50	5700,00
	Total	245		
PszichológiaiWB	Izraeli	205	123,23	25263,00
	Magyar	40	121,80	4872,00
	Total	245		
SzociálisWB	Izraeli	205	117,95	24179,00
	Magyar	40	148,90	5956,00
	Total	245		
SpirituálisWB	Izraeli	205	119,79	24556,50
	Magyar	40	139,46	5578,50
	Total	245		
Fizikai_áll	Izraeli	205	125,34	25694,50
	Magyar	40	111,01	4440,50
	Total	245		
Egészségi_áll	Izraeli	205	129,36	26518,50
	Magyar	40	90,41	3616,50
	Total	245		
Lelki_áll	Izraeli	205	124,73	25570,50
	Magyar	40	114,11	4564,50
	Total	245		

DSES – 2. minta két alcsoportja között

Test Statistics^a

	DSES_total
Mann-Whitney U	2905,500
Wilcoxon W	3725,500
Z	-2,914
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

a. Grouping Variable: Minta

Ranks

	Minta	N	Mean Rank	Sum of Ranks
DSES_total	Izraeli	205	128,83	26409,50
	Magyar	40	93,14	3725,50
	Total	245		