

**Az implicit motívumok változásainak és a változás háttértényezőinek
vizsgálata az öntranszcendenciára és az önmegvalósításra való
ösztönzés hatására**

Ruscsák Péter

2022

Az implicit motívumok változásainak és a változás háttértényezőinek vizsgálata az öntranszcendenciára és az önmegvalósításra való ösztönzés hatására

Témavezető, konzulens: Dr. Urbán Szabolcs

A tanácsadás, illetve terápiás intervenció, továbbá a jóllét különböző, és szakmailag elismert megközelítéseinek írásos öröksége sokaknak nem elérhető (vagy ismert) perspektívája saját jóllétük előmozdításának. Egyre többen vannak, akik az önsegítő könyvek olvasásával igyekeznek mentálhigiénés egészségüket és általános boldogságérzésüket megalapozni. Egy 507 elemű mintán azt vizsgáltam, hogy az élet értelmességének keresése, az általános törekvések intrinzik vagy extrinzik volta, továbbá az élet értelmességének érzésének igénye mennyiben befolyásolja egy olvasott motivációs szöveg implicit motívumokra - úgy mint kapcsolódás, hatalom és teljesítmény iránti szükségletekre - gyakorolt hatását. Az eredmények alapján kijelenthető: hogy valakiben milyen mértékben erősödnek meg a megközelítő irányú érzelmi intenciók, függvénye annak, hogy Szabó Péter és Brian Tracy önmegvalósításra ösztönző vagy éppen Viktor Emil Frankl öntranszcendenciára ösztönző szövegeit, írásait olvassa, továbbá, hogy az egyént milyen erősen jellemzi az élet értelmességérzésének megtalálására irányuló törekvés, vagy a törekvés sikeressége. A kutatásban kimutattuk, hogy az általános megismerés iránti igény nő a Frankl-féle öntranszcendenciára ösztönző szöveg hatására. Az, hogy végül mennyiben válik az implicit motívumok szintjén bizakodó az egyén, erősen függ attól, mennyiben igyekszik megtalálni az élet értelmét, és mennyiben találta azt már meg, továbbá attól, hogy mely megközelítésű motivációs szöveg került elolvasásra. A kutatásban többek között sikerült kimutatni az életlenségkeresés intenzitásának és a megismerés iránti igénynek pozitív együttjárását, továbbá azt, hogy azok, akik magas értelemkeresők, azok inkább jellemezhetőek céljaikat tekintve intrinzik irányultsággal, mint azok, akik kevésbé keresik az élet értelmét. Végezetül tendenciát vélünk felfedezni, nevezetesen: az öntranszcendenciára ösztönző szöveg az élet értelmességének keresésének motívumain keresztül fejt ki hatást olvasójára, míg az önmegvalósításra ösztönző szöveg az élet értelmességének érzésének motívumain keresztül gyakorol hatást.

kulcsszavak: *implicit motívum, MMG, életértelmesség keresése, Viktor E. Frankl, Szabó Péter, megismerési szükséglet, intrinzik motívum*

TARTALOMJEGYZÉK

1.	PROBLÉMAFELVETÉS	3
1.1.	ELMÉLETI ÁTTEKINTÉS	3
1.1.1.	ÖNMEGVALÓSÍTÁS.....	3
1.1.2.	ÖNTRANSZCENDENCIA.....	4
1.2.	EMPIRIKUS VIZSGÁLATOK:	4
1.2.1.	ÖNMEGVALÓSÍTÁS ÉS ÖNTRANSZCENDENCIA.....	4
1.2.2.	A CÉL MINT MOTIVÁCIÓ.....	5
1.2.3.	ÖSSZEGZÉS, KÉRDÉSFELVETÉS.....	6
1.2.3.1.	ÉRTELEMKERESÉS ÉS ÖNMEGVALÓSÍTÁS.....	7
1.2.3.2.	MPPLICIT MOTÍVUMOK.....	7
1.2.3.3.	MEGISMERÉSI SZÜKSÉGLET.....	7
1.2.3.4.	ÖSSZEFOGLALÓ KÉRDÉSFELTEVÉS.....	8
1.3.	ESZKÖZÖK	8
1.4.	HIPOTÉZISEK.....	10
2.	MÓDSZER.....	11
2.1.	VIZSGÁLATI SZEMÉLYEK	11
2.2.	VIZSGÁLATI ELRENDEZÉS.....	12
3.	EREDMÉNYEK.....	13
3.1.	HIPOTÉZISVIZSGÁLATOK	13
3.1.1.	I. HIPOTÉZIS.....	13
3.1.2.	II. HIPOTÉZIS.....	15
3.1.3.	III. HIPOTÉZIS.....	15
3.2.	UTÓVIZSGÁLATOK.....	16
3.2.1.	ÉRTELEMKERESÉS ÉS ÉRTELMESSÉGÉRZÉS.....	16
3.2.2.	TRANSZCENDENS ÉS KOGNITÍV KERESÉS	16
4.	MEGVITATÁS.....	17
5.	KORLÁTOK.....	23
6.	ÖSSZEFOGLALÁS, KITEKINTÉS	24
	IRODALOMJEGYZÉK.....	25
	MELLÉKLETEK	28

1. PROBLÉMAFELVETÉS

A pszichológiát alapvetően a filozófiából eredeztetik, ám egy merőben más megközelítés - pl. Rose, 1996 -, a kritikai pszichológiai megfontolás felveti, hogy a pszichológiatudomány kibontakozásának története részben társadalmi igények, folyamatok, történelmi események következménye: a tudomány fejlődésére például hatott a politikai és gazdasági értelemben vett individualista felfogás. A ma embere a természeti jelenségek megértésével nem megelégedve saját magát is szeretné mintegy birtokolni, de használni is - a saját javára.

A „striving for mastery” hogyanja átfogó értelemben korspecifikus jegyeket mutat. A pszichológia így mozdulhatott el az általánostól, a nomotetikus irányzatoktól az egyediig, az emberi működés megismerésének idiografikus megközelítéséig. A kritikai pszichológia állítja (ui.), hogy a modern pszichológia fejlődése és az emberi jelenségek mérhetősége iránti vágy legalább részben (előbb) az állam és (később) a kapitalizmus kizsákmányoló szándékán alapszik: ismerjük meg a lehető legpontosabban az emberi működést, viselkedést, hogy aztán a szerzett ismereteket, és vele együtt az embert egy bizonyos cél szolgálatába tudjuk állítani. Ez pedig egyéni szinten így interpretálódhat: „Visszaszerzem a szabadságomat ahhoz, hogy aztán én legyek az, aki uralkodik saját magamon.”

1.1. ELMÉLETI ÁTTEKINTÉS

1.1.1. ÖNMEGVALÓSÍTÁS

A *populáris-pszichológia* az önismeret művészetét közelebb hozza emberek millióihoz - ezzel is útmutatást adva a széles közönségnek a számára *helyes* (élvezetes, sikeres, erkölcsös) életvezetés kialakításához -, ugyanakkor felveti a kérdést, vajon az énkeresés és önmegvalósítás iránti törekvésüket elmozdítja-e az önös érdeknek alárendelt, ön-cél irányába, vagy sem. „*Az önsegítő könyvek olvasása ... jól illeszkedik az individualista kultúrába*” (Bergsma, 2007, 347. o.); amely könyvek az önzonosság és önmegvalósítás alatt sok esetben a sikeres, boldog és az anyagiakban gazdag élet elérésének szolgálatába állított önkiteljesedést értik. E könyvek (és előadások) lehetőséget kínálnak arra, hogy az érdeklődők nagyobb önismeretre, boldogabb életre, személyes növekedésre, sikeres stresszkezelésre vagy átfogóbb és igazabb énképre tegyenek szert (Bergsma, 2007; Joseph, 2011). A szakmabeliek kritikusan néznek az ilyen jellegű tanításokra, útmutatásokra. Szerintü(n)k ezekben az ént az én segíti, az én szereti, az én fogadja el, az én kényezteti, az én támogatja (Hazleden, 2003), ami rosszabb esetben elidegenedéshez vezethet. A 21. század ugyanis elméletileg az eddigi leginkább motivált kor (pl. Bergsma, 2007; Joseph, 2011). Esetleg a legkevésbé derűs. A depressziót és szorongást tekintve az utóbbi (pl. Kopp & Skrabski 2009; továbbá WHO oldalán elérhető adatok alapján), s így kijelenthető: egyszerre mindkettő.

Az önsegítő könyvek egy része az önmotiváció és önmenedzsment témaköreit ölelik fel, szorosan az önszeretet és önelfogadás témájával. Ilyen témájú könyvből írt az egyre nagyobb keresletet kielégítve mintegy nyolcvan Brian Tracy, és kilencet Szabó Péter, akik egymással kollegiális, baráti és mester-tanítvány viszonyban vannak. Motivátori munkásságukat megismerve

(Szabó, 2012/2018, 2017; Szabó & Tracy, 2015/2016; Tracy, 1993/1999, 2013/2016) egy egocentrikus világkép bontakozott ki előttem, melynek középpontjában egy olyan ember áll, akinek cselekvéseinek motorját a siker elérése hajtja, akinek az élete akkor boldog, amikor saját énképe az anyagi gyarapodás mértékével pozitívan korrelál. Az ilyen élet annyiban örömteli, amennyiben az egyén optimista ám kitartó, elkötelezett és szigorú saját személyével szemben: az ember önnön maga irányítja életét, s ha sikeresen váltja valóra céljait, elképzeléseit - tehát magát -, akkor boldog elégedettség a jutalma.

Ugyanakkor, ha eszünkbe jut az öndeterminációs elmélet (Ryan & Deci, 2008b), és a páciens önrendelkezésre, éhatékonyságra való képességének (Ryan & Deci, 2008a), továbbá az ágencia érzésének (Williams & Levitt, 2007) pszichoterápiás kereteken belüli elősegítése, úgy ismét más megvilágításba kerül az autonómia fogalma, és ismét kíváncsossá válik az „önsegítés”.

1.1.2. ÖNTRANSZCENDENCIA

Milyen viszonyban áll az autonómia és ágencia Szabó Péter-féle megfogalmazása az értelemkereső ember fogalmával (Frankl, 1988, 1996, 2012; Frankl & Lapide, 2005/2007)? Frankl ugyanis nem a személyes sikerekben, hanem az értékekből levezetett életben látja a legfőbb célt; szerinte az embernek így vagy úgy, de mindig lehetősége nyílik arra, hogy tartalmas, értékes, értelmes életet éljen. Az nem siker függvénye. Sőt. Értéket teremteni szerinte nem csak aktív cselekvéssel (*alkotói érték*), vagy élmények befogadásával, integrálásával lehet (*élményérték*), de a szenvedés is lehet teljesítmény, gyarapodás, vagy az értelmesség érzésének forrása (*beállítódási érték*). Frankl vallja, hogyha az ember túlnyúlik magán, vagyis *ön-transzcendens (tulajdonképpen)* (életcélokért és másokért) létező, annál inkább *alapot ad* a boldogságnak, és annál inkább képes – mintegy melléktermék gyanánt – *aktualizálnia* saját magát (ui.).

Franklre rezonálnak a pszichológia fenomenológia irányzatának többi képviselőinek elképzelései: az autentikus lét az intrinzik életcélok, és nem a siker és pénz által vezérelt. Maslow például (1968/2003) azt a magasabb szintű önkiteljesedést hívja önmegvalósításnak, amely során az egyén tudását és a képességeit egy nemesebb ügy, vagy az emberek szolgálatába állítja, Rogers pedig önm aktualizáció alatt az őszinte, autentikus és képességeit kibontakoztató személy életformáját érti (1961/2019). Yalom pedig éppen a sérülékenységgel és kiszolgáltatottsággal való szembenézéssel tartja megvalósíthatónak a személyes fejlődést, gyógyulást és boldogságot (1980/2017, 2008/2018).

1.2. EMPIRIKUS VIZSGÁLATOK:

1.2.1. ÖNMEGVALÓSÍTÁS ÉS ÖNTRANSZCENDENCIA

Az élet értelmességének megélése és a jóllét szoros együtt járását már sokan, sokféle megközelítésből kutatták. Battista & Almond (1973) rávilágítanak, hogy míg az életszemlélet valenciája a korai életévekben kizárólag az énképen alapul, úgy a későbbiekben, a középkorúságtól kezdve jelentős formáló hatással bír már az élet értelmességének érzése vagy annak hiánya is. A distresszre, szorongásra, depresszióra való hajlamosító tényező - tehát a pszichés jóllét romlásának rizikófaktor - , ha az emberből hiányzik az élet értelmességének tudata és érzése (Debats, V. D. L. &

Wezeman, 1993), míg a pozitív életszemlélet az öröm érzésével pozitívan korrelál. Az élet értelmének elvesztése, a frankl-i értelemben vett egzisztenciális vákuum és a depresszió érzése pozitívan korrelál az öngyilkossági gondolatok intenzitásával és a szerhasználattal (Harlow, Newcomb & Bentler, 1986). A vallásosság többek között az élet értelmességének érzésének moderáló faktorán keresztül hat pozitívan a pszichés jóllétre (Chamberlain & Zika, 1988; Frankl & Lapide, 2005/2007), míg maga a vallásos hit segít kialakítani az embernek a cél- és értékrendszerét, növelve ezzel is jóllétet (Emmons, 2005).

Az *abszurd élet* (Yalom, 1980/2017, 2008/2018) sosem lehet hiánytalan. Az egzisztenciális vákuum jelenségét Kasser (2005; Kasser & Ryan, 1993, 1996, Sheldon & Kasser, 1998), továbbá Martos és Kopp (2011) az anyagi értékszemlélet felől közelítették meg. Kutatásaikból kitűnik, hogy az intrinzik életcélok (személyes növekedés, személyes kapcsolatok) pozitívan korrelálnak az élet értelmességének érzésével, a szubjektív jólléttel, míg a korreláció az extrinzik életcélok (gazdagság, megjelenés) esetén megfordul (Martos és Kopp, 2011). Akik intrinzik életcéljaikban értek el haladást, azok jólléte ugrásszerűen nőtt, míg a haladás az anyagi jellegű célok tekintetében nem vonta maga után a szubjektív jóllét növekedését (Sheldon & Kasser, 1998). Az anyagi jellegű értékbeállítódás a háttérben meghúzódó, és sokkalta jelentősebb hiányosságokról, problémákról vonhatják el az egyén figyelmét (Kasser, 2005; Kasser & Ryan, 1993, 1996). Az anyagi (extrinzik) életszemléletűek körében – viszonyítva azokhoz, akik az önelfogadást, a kapcsolatokat és a közösségi érzéseket preferálták – szignifikánsan kisebb az önmegvalósítás szintje, miközben az anyagi értékorientáció pozitívan korrelál a viselkedészavarokkal, szorongással, rossz vitalitással, gyenge társ illeszkedéssel, depresszióval. Összegezve: az *ön-célú* anyagi beállítódás kisebb jólléthez vezet.

1.2.2. A CÉL MINT MOTIVÁCIÓ

De ha valóban igaz, hogy az emberi természet a törekvés természete (pl. a szociálpszichológus axiómái és legfőbb motivációs elvei: Smith és mtsai, 2006), miért kell ösztönözni, miért nem elég csak egyszerűen ráébreszteni az egyént, ami eleve adott motívum benne: saját (élet)céljára? A célok ugyanis önmagukban értelmet adnak az emberi létezésnek, alapot a boldogságra, továbbá erőt a cselekvéshez.

A pillanatnyi megfontolás (*current concern*) időben átívelően mobilizálja a törekvő állapotot és integrálja a törekvés tárgyával (hasonlóan Little *personal project* elméletével (1983)). A személyiség az egyén intenciói által vizsgálhatóvá válik. A már említett öndeterminációs elmélet szerint (Deci & Ryan, 2000, 2008b, Ryan & Deci, 2000;) az egyén pszichés jólléte három alapvető szükséglet kielégülésének esetén lehetséges: autonómia, kompetencia és kötődés; ezek a szükségletek az emberi törekvések eredője. A célirányos viselkedés által gyarapodunk, mert a személyes (élet)célok a fejlődés és integritás alapjai (Little, 1993), az életszemlélet valenciája pedig annak függvénye, hogy élethelyzetünk az életcélokkal mennyiben kongruens (Battista & Almond, 1973). Bryan és Locke (1967), Locke és Bryan (1969) illetve Locke és Latham (1984, 1990, 2002, 2006, 2015) kutatásaikban a hosszú távú célokat vették górcső alá, és alkották meg a célkitűzés-elméletüket,

melyben a sok száz kísérlet eredményei alapján beszélnek a célok ember életében betöltött adaptív, energetizáló, továbbá kellően nehéz feladat esetén a fejlődést és cselekvést motiváló (és sok esetben énhatékonyságnövelő) hatásáról.

De az árnyoldáról is érdemes tudni, nevezetesen, hogy a cél-fókusz az érzékelésben, választásban és viselkedésben beszűkült fókusz okoz (Bryan & Locke, 1967; Locke & Bryan, 1969; Locke & Latham, 2002; Rothkopf & Billington, 1979). Hiánypótló volt Ordóñez és munkatársainak 2009-es cikke is a célorientáltság hátulütőit tekintve: a célkitűzések torzult veszélyészlelést okozhatnak, a tisztességes és erkölcsös viselkedés gyengülését, az intrinzik motiváció csökkenését és beszűkült figyelemi fókuszra egyéni és közösségi szinten egyaránt.

Alapján annak, amiről Little és szerzőtársai írnak (Little, 1993; Little és mtsai., 1992; McGregor & Little, 1998), a hagyományos *intrinzik-extrinzik*, továbbá az *autonóm* és *kontroll alatt tartott* motiváció dialektikáját (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2008) új megvilágításba kell helyezni, és a célok két szintjét, nem pedig két ellentétes minőségét érdemes feltételezni. Az egyik törekvés kíváncsivá tesz, kinyitja a horizontot – ez a jelentéstulajdonító motívum –, a másik összpontosítja a figyelmet, és mintegy kizárja mindazt, ami nem kapcsolódik a szándék tárgyához – ez az effektancia motívuma (McGregor & Little, 1998). Ezek nem kizárólagosak, hanem kölcsönösen feltételezik egymást, s következménye például az (énhatékonyság általi) éníntegritás. Ez összhangban van azzal, hogy Rogers (1961/2019) vagy Deci és Ryan (1991) is minden emberi törekvés cél-okát az organizmikus értékelő ill. organizmikus integrációs folyamatokban vélték látni: az emberi törekvés végső célja saját integritása, önaktualizációja.

Ryan és Deci 2001-es munkája további segítségemre volt abban, hogy a Tracy-Szabó-féle önmegvalósítás terén tanúsított állhatatosságot összehasonlítsam az értelemkereső ember elhivatottságával. A hedonikus öröm az előbbi, míg az eudaimónikus öröm az utóbbi inherens, de nem kizárólagosan csak azon törekvések tulajdonsága és törekvések következménye. A Tracy-Szabó-féle önmegvalósító állhatatosság a siker jóleső mámorának (és egyéb juttatások) hiányában értelmetlenné válik. A frankl-i értelmes élet viszont éppen a fájdalomtól való menekülés, és a kézzel fogható, örömteljes, öncélú eredményekre irányuló intenció okán válik értelmetlenné. Ha az utóbbi életszemélet jellemző az egyénre, akkor nehézség és fájdalom esetén nem a *legközelebb hogyan ne*, és a *miért* kérdéseket teszi föl minden valószínűség szerint, hanem a *mi végre* kérdéssel fordul az élet és önmaga felé (Frankl & Lapide, 2005/2007). És mégis. Ryan és Deci tanulmánya (2001) állítja: mind az eudaimónikus, mind pedig a hedonikus örömeztetés előfeltétele az egyéni jóllétnek.

1.2.3. ÖSSZEGZÉS, KÉRDÉSFELVETÉS

Az ember személyének, személyiségének megértése az aktuális törekvések, személyes projektek, életfeladatok, vágyak vizsgálatával válhat teljessé (Little, 1993; Little és mtsai., 1992; McGregor & Little, 1998). Akivé viszont válni akarunk, nem csak öröm, de frusztráció forrása is, függvényében annak, hogy a célok mennyiben materiálisak vagy elvontak, és nem függvényeként annak, mennyiben koronázza siker vagy kudarc elhatározásunkat (Kasser, 2005; Kasser & Ryan,

1993, 1996; Martos, 2009a; Martos & Kopp, 2011). S hogy mélységeiben megérthessük az egyén és célok kapcsolatát, paradigmaváltásra van szükségünk: az ember célja – az egzisztencialista felfogással összhangban – valóban maga az ember, de nem mindegy, hogyan. Nem csak az *ember* céljainak és törekvéseinek vizsgálatával válik láthatóvá a *személy*, hanem a *személy* olyanná válik, amilyen az *ember* törekvése. Előbb van a cél, aztán az ember.

1.2.3.1. ÉRTELEMKERESÉS ÉS ÖNMEGVALÓSÍTÁS

„Az önmegvalósítás, mint az értelembeteljesítés hatása, magától következik be, de nem annak céljaként.” - mondja Frankl (1996, 229. o.). Azok, akik jelentést keresnek, ugyanakkor még nem biztos, hogy találnak, de azok, akik nem is keresnek, és nem is találnak, „bizonyosan elvesznek” (Martos & Konkoly, 2012; Steger és mtsai, 2006). Azok egy része, akik jelentést keresnek, megeshet, azért teszik, mert elvesztették a bizonyosságot, szoronganak, míg egyesek azért, hogy mélyebb és további értelmet találjanak életüknek (ui.). A kutatások alapján egyértelműen kijelenthető: azok, akik az élet értelmességét megtalálták, a szubjektív jóllét egy magasabb fokán állnak. Azok, akik az élet értelmét keresik, mennyiben keresik azt az intrinzik és mennyiben az extrinzik életecélokban? És hogyan reagálnak az értelemkeresők az önmegvalósító-öncélú, és hogyan az öntranszcendens motivációra?

1.2.3.2. IMPLICIT MOTÍVUMOK

Az implicit motívum kifejezés alatt a kevésbé tudatosuló, érzelmileg telített törekvést értjük, míg az explicit alatt a tudatosuló, szándékos célokat és az arra irányuló törekvéseket, stratégiákat, terveket (Schultheiss & Brunstein, 1999). Az előbbiben hármat különböztetnek meg a kutatásokban általában, úgymint a valakihez való tartozás, intimitás szükségletét, vagyis affiliáció iránti(1), a hatalom iránti (2), és a teljesítmény iránti implicit motívumokat (3) (McClelland, 1987 alapján ui.). Az implicit akkor tudja irányítani a viselkedést, törekvést, amikor nincs idő gondolkodni, és kifejezetten szabályoktól és elvárásoktól mentesek a feltételek a megnyilvánukáshoz, míg az explicit célok egzaktak és szóban kifejejezhetőek (Schüler és mtsai, 2015). Az implicit az explicit motivációval inkább nem, mintsem magától értetődően korrelál (Langens & McClelland, 1997; McAdams & Powers, 1981; Schultheiss & Brunstein, 1999). De mit okoz az emberben az érzések szintjén az, ha inkább az önmegvalósításra, és mit, ha az önmeghaladásra ösztönzik?

1.2.3.3. MEGISMERÉSI SZÜKSÉGLET

A megismerés iránti igény mértéke megmutatja, hogy az egyén mennyire érzi szükségét a komplex problémákkal való foglalkozásnak, hogy mennyire törekszik mélységeiben megérteni egy jelenség okát; akadnak, akik szívesebben gondolkodnak (need for cognition, Ciacoppo & Petty, 1982). A megismerés iránti szükséglet egy olyan diszpozíció, amelyik a releváns jelenségeket, helyzeteket, tapasztalatokat egy értelmes, jelentéstartó egésszé igyekszik integrálni (Cohen és mtsai, 1955), mely diszpozíció összefügg a kíváncsisággal (Olson, 1984). Az élet értelmességének keresésének vonatkozásban megmutatkozó egyéni különbségek mennyiben korrelálnak az emberek megismerés iránti szükségletével? Az, hogy valaki próbálja meghatározni saját szerepét a világban

(és egyúttal megtalálni az élet értelmességét), vajon mennyiben függ össze egy általános kíváncsisággal?

1.2.3.4. ÖSSZEFOGLALÓ KÉRDÉSFELTEVÉS

Mit okoz az implicit motívumokban, ha valaki a frankl-i *öntranszcendens*, és mit, ha valaki Szabó Péter-féle *önmegvalósító* motivációt kap? Van-e összefüggés a nagyon konkrét „öncélokra” való nyitottság és a beszűkült figyelem, tehát a kisebb keresői irányultság között? Aki kíváncsi, aki próbál megérteni, az egyben magasabb élet értelmességére irányuló törekvéssel is jellemezhető? Akinek az életcéljai extrinzik túlsúllyal, és akinek az életcéljai intrinzik túlsúllyal jellemezhetőek, ezen értékrendbeli különbség mennyiben segít értelmezni a hajlandóságot egyik vagy másik motiválás iránt? Milyen motívumokra fejt ki hatását egyik vagy másik motivációs szöveg?

1.3. ESZKÖZÖK

A **Meaning in Life Questionnaire** (MLQ, Steger, Frazier és mtsai., 2006) magyar adaptációja Martos Tamás és Konkoly Thege Barna 2012-es munkájával történt meg (MLQ-H, Élet Értelme Kérdőív) szoros együtt járást mutat például az Életcél Kérdőív, a Purpose in Life Test (PIL, Crumbaugh & Maholick, 1964) magyar nyelvű változatával (Konkoly Thege & Martos, 2006) és más pszichometriai konstruktumokkal, melyek az élet értelmességének vagy értelmetlenségének érzését vizsgálják, mely tekinthető a jóllét komponensének, korrelátumának, előfeltételének vagy következményének is (Steger, Frazier és mtsai., 2006). A kérdőív különlegessége, hogy az élet értelmessége két faktorát külön tárgyalja és méri, melyből az egyik az *élet értelmességének megélése* (presence of meaning), míg a másik az *élet értelmességének keresése* (search for meaning). A kérdőívet megalkotó és adaptáló alkotók nem csak megkülönböztetik, de egymástól viszonylag függetlennek találják a két skála egymáshoz való viszonyát. Jelen kutatásban csak a P alskálát használok (ld. Mellékletek - (1.)).

Az **Aspirációs Index** (Kasser & Ryan, 1993, 1996) a lehetséges életcélok iránti fogékonyságot, eltökéltséget méri a vizsgálati személyeknél. Az Aspirációs Index magyar nyelvű rövidített változata (Martos, Szabó & Rózsa, 2006), hasonlóan az eredetihez, a hosszú távú célok intrinzik, extrinzik illetve egészséggel kapcsolatos motivációs vonatkozását méri. Intrinziknek számít a fejlődéssel és társas kapcsolatokkal összefüggést mutató és azokra irányuló motiváció, míg extrinziknek a gazdagság, hírnév és jó megjelenés iránti vágy. A kérdőív a hosszú távú célokat, törekvéseket érti aspirációk alatt, ezek azok, amik kifejezik az ember alapvető motívumait; a kérdőív méri, hogy a kitöltő az alábbi hét lehetséges cél kapcsán mennyiben tartja azok megvalósulását valószerűnek, mennyiben fontosak számára, továbbá mennyiben valósultak már meg azok: gazdagság, személyes növekedés, hírnév, tartalmas emberi kapcsolatok, jó megjelenés, társadalmi elkötelezettség, egészség. A kérdőívben elért eredmények alapján megmutatkozik, hogy egy egyénnél milyen arányban van egymáshoz képest a célok két nagy csoportja, az intrinzik és az extrinzik (ld. Mellékletek - (2.)).

A **megismerés iránti szükséglet** egy egyénenként változó diszpozíció; olyan jellegű szükséglet, amely az egyént arra ösztönzi, hogy a számára a releváns helyzeteket egy értelmes, integrált egésszé strukturálja. Az ilyen igénnyel jellemezhető egyén igyekszik megérteni és megmagyarázni a körülötte lévő világot (Cohen és mtsai, 1955). A megismerés iránti szükséglet Cacioppo és Petty nevéhez köthető (1982), melyhez a kérdőívet angol nyelven 1984-ben validálták (Cacioppo, Petty & Kao). A kérdőívet már magyar nyelvre is lefordították és sikerrel használták (Kelemen, 2013; Kelemen és mtsai, 2014; Balázs & Koncz, 2016). Míg a Kelemen fémjelezte kutatáshoz csak egy rövidített verzióját használták, de azt 1000 emberen vették fel, addig a Balázs és Koncz-féle kutatásban a teljes 18 tételes verzióval vették fel az adatokat, igaz, csak 200 emberrel. A két fordítás nem egyezik meg, de mindkettő kutatásnál jól értelmezhető eredmények születtek; jelen kutatásomban a rövidített változat kerül felhasználásra (ld. Mellékletek - (3.)).

A **Multi-Motive Grid** (MMG) kérdőív (Sokolowski és mtsai, 2000) a TAT tematikus projektív teszt és az önbeszámoló kérdőív elemeit ötvözi; tehát a tudattalan kognitív és affektív tartalmi szinteken méri a vsz. beállítódását. A 14 többértelmű kép a sikerrel (achievement), társas kötődéssel (affiliation) és hatalommal, hatalomgyakorlással (power) kapcsolatos tudattalan kognitív-affektív tartalmakat huzaloznak elő a vizsgálati személyekben, melyeket mint implicit motívumok már említettem; a „BIG3” elmélet (Denzinger & Brandstätter, 2018) a személyiségvonáshoz hasonló diszpozícióként tekint az implicit motívumokra, mely elképzelés McClelland nevéhez köthető (1987). Az implicit motívumok vizsgálata a háromféle motivációs terület, és a hozzájuk fűződő kétféle viszony (megközelítő, eltávolodó) feltérképezése által lehetséges. Így jelenik meg a képek okán a szövegekre adott válaszokban a siker iránti vágy és a bukástól való félelem, az elfogadás iránti vágy és az elutasítástól való félelem, a hatalomra irányuló vágy és a hatalomgyakorlástól való félelem. Az alsókálák végül három faktorba rendezhetők: egy általános prevenciófókuszba (1), illetve egy általános promóciófókuszba siker és hatalom terén (2), továbbá a kötődés kialakítása iránti pozitív hozzáállásba (3). A kérdőíven elért eredmények alapján bejósolható, hogy egy személy miként van jelen egy szituációban, és az, hogy azt miként interpretálja (ld. Mellékletek - (4.)).

A saját szerkesztésű szövegek szinte kizárólag a szerzők saját írásaiból válogatott részletekből lettek kialakítva (ld. Mellékletek - (5.)). Az ösztönző önmegvalósító (Szabó-Tracy-féle) és öntranszcendens (frankl-i) szövegeknél különösen ügyeltem arra, hogy a kiragadott részletek hűen jellemezzék a szerzők szemléletét, életfelfogását, melyre az általam elolvasott és feldolgozott könyvekből tudtam következtetni (ld. Irodalomjegyzék). A részletekből koherens egésszé összegyűrt kétféle szövegből a kérdőív kitöltése során véletlenszerűen kiválasztva végül egy került elolvasásra. A különböző módon motiváló könyvek két fő szempont alapján értelmezhetőek: jelentéstartalom és a szöveg dramaturgiája (pl. a szöveg felépítése, nyelvhasználata). Az ösztönző hatás első sorban a mondanivaló, másodsorban a mondanivalótól elválaszthatatlan, unikális, sajátos megfogalmazása okán várható. Az öntranszcendens-törekvésfókuszú frankl-i szövegek meditatív jellegűek, kevésbé

használnak felszólító módot, inkább elbeszélőt, és elgondolkodtatják az olvasót, érzelmileg pedig felkavaró témákat érint. A Szabó-Tracy-féle szövegek önmegvalósításra ösztönöznek és direkt motiválják olvasójukat cselekvésre, boldogságuk megragadására. A hangvétele az írásnak könnyedebb és könnyebben is emészthető a szöveg.

1.4. HIPOTÉZISEK

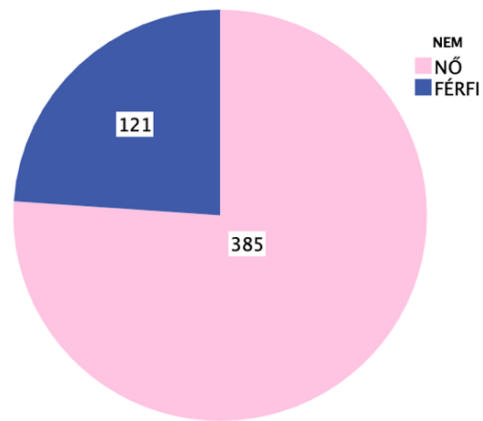
Védőfaktor, ha az ember értelmet talál az életben, mint ahogy az is, ha integritása növekszik, például az önkifejezés vagy önértékelés növekedése által, főleg akkor, ha az tevékenységekben kifejezett. A modern kori motiváció célfókuszú, ami elméletileg üdvös, ugyanakkor siker- és pénzközpontú, ami viszont rizikófaktor. A célok, törekvések egyszerre nyitják meg az emberi figyelmet, és szűkítik be a horizontot egy szűk sávra. A maslowi szükséglethierarchia (1968/2003) alapján feltételezem, hogy a kétféle ösztönzés, tehát az értelemkereső, **öntranszcendens** motiváció a *jelentéstulajdonítás* motívuma miatt lehet hatékony, míg az **öncélú-önmegvalósító** pedig az énhatékonyságra buzdítás okán hathat az emberre. Feltételezem továbbá, hogy azok, akik fogékonyabbak az öncélú-önmegvalósító motiválásra, azok kevésbé igénylik az élet mélyebb megismerését (is), míg akik a frankl-i ösztönzésre fogékonyak, azok mind kognitív, mind pedig átvitt értelemben is mélyebb megértésre törekednek.

A modern cél- és sikerorientált motiváció más affektusokra hat, és más célokról beszél, mint az értelemkeresésre való ösztönzés, ezért máshogy *ösztönöz*.

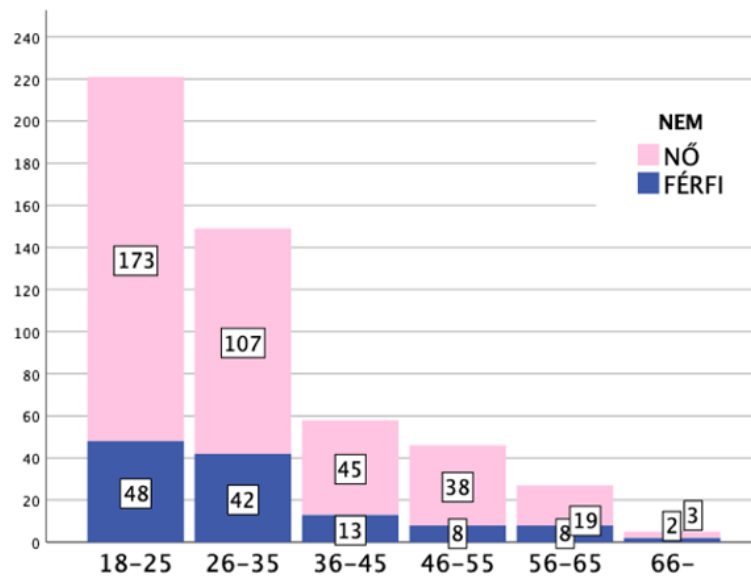
- I. **A kétféle ösztönző szöveg egymáshoz viszonyítva megkülönböztetett módon hat az értelemkeresés és értelemérzés moderáló tényezőjén keresztül az implicit motívumokra.**
- II. **A kétféle ösztönző szöveg egymáshoz viszonyítva megkülönböztetett módon hat a megismerési szükséglet motívumára.**
- III. **Azok, akik egyszerre keresik és érzik az élet értelmességét intenzíven, azok inkább jellemezhetőek intrinzik életcélokkal, mint azok, akik az élet értelmességét kevésbé érzik és keresik.**

2. MÓDSZER

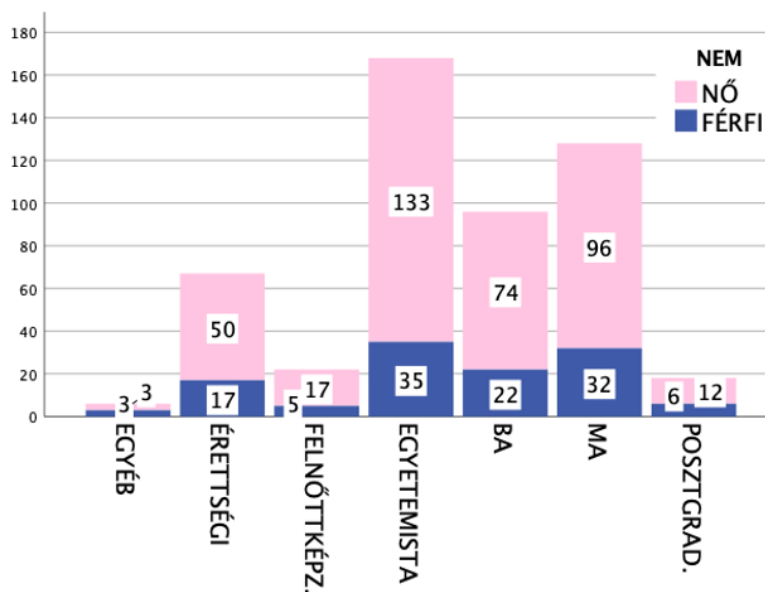
2.1. VIZSGÁLATI SZEMÉLYEK



1. ábra: Vizsgálati személyek neme (ahol egy kitöltő nem jelölte egyik opciót sem)



2. ábra: Korcsoportok nemek szerinti bontásban



3. ábra: Iskolai végzettség nemek szerinti bontásban

A vizsgálati személyek kiválasztása a véletlenszerű mintavételi forma, az egyszerűen elérhető alanyok és a hólabda módszereivel történt; elsősorban a közösségi oldalakon keresztül. Kritérium volt a nagykorúság. Az online kérdőív kitöltését megelőzte a tájékoztató-beleegyező nyilatkozat elolvasása és elfogadása; a kitöltés anonim módon zajlott, és bármikor meg lehetett szakítani. Az adatelemzés pillanatában 791 fő kezdte meg a kitöltést. Az adattisztítást követően $N = 507$ fő, akik legalább egy hipotézis vizsgálatában részt vesznek, abból egy főnek nem ismert semmilyen demográfiai adata, továbbá sokaknak

a Qualtrics kérdőíves program hibás működése okán hiányzik egy-egy, vagy akár több adata is. A kitöltők átlagéletkora $M = 31.4$ ($SD = 12.372$). A kitöltők 76%-a nő, 33%-a egyetemista, 48%-nak már van felsőfokú tanulmányokban szerzett végzettsége. Fontosnak tartom kiemelni a résztvevők az átlag populációtól több dimenzióban is jelentős eltérését. Egyrészt alacsony az átlag életkor (Median=28, Módusz=29), másrészt a felsőoktatásban időt töltő személyek jelentették a kitöltők 81%-át. Továbbá, „Az élet értelméről és értelmesség érzéséről” névre hallgató, és a felhívásban minimum 15 percet igénylő online kérdőív maga is szűrőnek bizonyult. Az élet értelmesség keresése (MLQ-S) alfaktor átlaga a magyar tanulmányban jelölt (Martos & Konkolő, 2012 - maximum hétből tételenként nézve) $M = 4.54$ -vel ellentétben ($N = 1281$, $SD = 7.36$, $M(\text{kor}) = 30.5$) jelen kutatás mintájában $M = 5.09$ ($N = 507$, $SD = 6.575$). (Az értelemérzés (MLQ-P) átlaga tételenként ott 5.04, míg itt 4.89 - ez nem számottevő különbség.)

2.2. VIZSGÁLATI ELRENDEZÉS

A vizsgálatot hibrid, kérdőíves-kísérlet felmérés módszerével folytattam le. A korrelációs és háttérváltozók vizsgálatához a következő (függő vagy kvázi-független) változókat vizsgáltuk: az **élet értelmességének keresésének mértéke**, az **életcélok minősége (extr vs. intr)**, a **megismerés iránti szükséglet**. A kísérleti hatást az **implicit motívumok valenciáján** (mint függő változó) mértük. A fő hatást ez utóbbi esetben az általam szerkesztett, **kétféle motivációs szöveg** adta (ld. Melléklet - (5.)).

A „kérdőíves kísérlet” alapvetően négy egységre bontható. Az első egység a Meaning in Life Questionnaire (MLQ, Steger és mtsai., 2006) magyar nyelvű változatának, az Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H, Martos & Konkolő, 2012) kitöltéséből áll. A kérdőív második nagy egysége az általam szerkesztett szöveg (mint eszköz és hatás egyszerre), melynek két változata a már Bevezetőben tárgyalt önmegvalósító és transzcendens motivációs elemekkel operál; eredeti könyvrészleteket felhasználva. A kérdőív harmadik nagy egysége a Multi-Motive Grid (MMG MMG (Sokolowski, Schmalt, Langens & Puca, 2000) félprojektív teszt magyar nyelvű fordításának kitöltéséből állt. Az negyedik rész az Aspirációs Index (Kasser & Ryan, 1993, 1996) magyar nyelvű rövidített változatának (Martos, Szabó & Rózsa, 2006), továbbá a Need for Cognition (Cacioppo, Petty & Kao, 1984) magyar változatának (Megismerés iránti igény, Kelemen és mtsai, 2014) kitöltéséből állt. Utána demográfiai adatok megadása következett (nem, kor, iskolai végzettség, lakhely, vallásosság). Legvégül „Ön miért mond igent az életre?” kérdésre lehetett szabadon megfogalmazott választ adni.

3. EREDMÉNYEK

NÉV	<i>M</i>	<i>SD</i>	Tétel	Cronbach- α	Cronbach- α kutatásokban
MLQ - S	25.46	6.58	5	.816	.893 - .856
	(5.092)				(Martos&Konkolý, '12)
MLQ - P	24.45	7.353	5	.885	.879 - .0894
	(4.894)				(ui.)
MEGISMERÉSI SZÜKSÉG.	16.1820	2.49	5	.617	.75
	(3.29)				(Kelemen és mtsai, '14)
INTRINZIK CÉLOK	26.710	2.77	6	.69	.789 - .721
	(5.34)				(Martos, 2009b)
EXTRINZIK CÉLOK	18.720	4.133	6	.76	.794 - .799
	(3.74)				(ui.)
KAPCSOLAT- PROMÓCIÓ	7.306	2.412	14	.631	÷
	/skála				÷
HATALOM- PROMÓCIÓ	7.275	3.117	16	.735	÷
	/skála				÷
TELJESÍTMÉNY PROMÓCIÓ	11.596	2.504	16	.672	.÷
	/skála				÷
KAPCSOLAT- PREVENCIÓ	5.203	2.664	13	.681	÷
	/skála				÷
HATALOM- PREVENCIÓ	7.251	3.351	16	.740	÷
	/skála				÷
TELJESÍTMÉNY PREVENCIÓ	6.412	3.205	17	.711	÷
	/skála				÷

1. táblázat: Cronbach-alfa mutatók

Az előbbieken már említettem, hogy más kutatásokhoz viszonyítva a saját mintán tapasztalható egy erős pozitív irányú eltolódás. Így mindazon személyeket, akiket outliereknek adtak ki az SPSS/JASP rendszerei (mely programok segítségével végeztem az adatelemzést), csak abban az esetben szűrtem ki, ha a) irreálisan gyorsan töltötte ki a kérdőívet, vagy b) többször nem fordított figyelmet a fordított tételekre, illetve, c) ha több fontos adata hiányzott, illetve ezek kombinációi. Önmagában az, hogy valaki kirívóan eltért az MLQ-S-ben vagy a megismerési szükséglet skálán a negatív irányba, kifejezetten öröndetes tény a kutatás szempontjából, hiszen ők azok, akik a kérdőíves részvétel több inherens tulajdonsága miatt alapvetően alul voltak reprezentálva a kitöltők között a (magyar) populációhoz képest - nem szerettem volna további, a kutatás szempontjából különösen ritka és értékes kitöltőket pusztán az átlagtól való elkülönülésük okán elveszíteni.

3.1. HIPOTÉZISVIZSGÁLATOK

3.1.1. I. HIPOTÉZIS

Steger munkássága (ld. Irodalomjegyzék, pl. Steger és mtsai, 2006) arra sarkalt, hogy egyszerre figyeljem az értelmességkeresés (S) és értelmességérzés (P) implicit motívumokra gyakorolt hatását. Az egyik független változó az **ML** (meaning in life - innentől az értelemkeresés(S) és értelmességérzés(P) egyben és rövidítve) volt. Egyrészt az ML két alsókálájának szélsőséesebb értékei alapján lettek meghatározva az alcsoportok (és akikhez MMG értékek is tartoztak). Az értelmességkeresés (S) és értelmességérzés (P) felső és alsó kvartilisei kombinációi jelentették a négy alcsoportot: a magas értelmességkeresők és magas értelmességérzők alcsoportja [SP] $N= 31$, az alacsony értelmességkeresők és alacsony értelmességérzők alcsoportja [sp] $N= 23$, az alacsony értelmességkeresők és magas értelmességérzők alcsoportja [sP] $N= 36$, illetve a magas értelmességkeresők és az alacsony értelmességérzők alcsoportja [Sp] $N= 20$, tehát összesen $N_{össz}=110$.

A másik független változót az **olvasott szöveg** jelentette (akikhez szintén kivétel nélkül mindenkihez tartozott MMG adat). Azok közül, akik szélsőséges értéket vettek fel az ML alapján, azok közül önmegvalósító, Szabó-Tracy-féle szöveget összesen 54-en olvastak, ugyanilyen szélsőséesebben értelmességérző és -kereső személyek közül öntranszcendens, frankl-i szöveget összesen 56-an olvastak ($N_{össz}= 110$).

A függő változó az I. hipotézis esetében a MMG félprojektív teszten elért eredmények, melyekből a résztvevők **implicit motívumainak** minőségére és intenzitására következtethetünk.

Az [*affiliációs prevenciófókusz*] és a [*teljesítmény promóciófókusz*] esetén nem teljesültek a feltételek a kétutas ANOVA lefuttatásához.

Az [*affiliációs promóciófókusz*] alsókálát vizsgálva az értelemkeresés és értelmességérzés főhatása bizonyult szignifikáns hatásnak ($F(3, 102) = 4.306$ $p = .007$ $\eta_p^2 = .112$). Mivel az interakció nem szignifikáns, Post Hoc vizsgálatnak vettem alá az ML főhatást Tukey HSD korrekciót használva. Az [SP]>[sp] között mutatkozott szignifikáns különbség ($p = .001$), illetve az [sp]<[sP] között ($p = .013$) (ahol a relációs jelek jelölik mindig, mely alcsoportok mutatnak magasabb értéket az aktuális implicit motívum esetében a másik alcsoporthoz viszonyítva).

A [*hatalom promóciófókusz*] alsókálát vizsgálva azt találtam, hogy az interakció ott van a szignifikanciaszint határán $F(3, 102) = 2.681$ $p = .051$ $\eta_p^2 = .073$. A főhatások közül ismét az ML bizonyult szignifikánsnak ($F(3, 102) = 3.978$ $p = .010$ $\eta_p^2 = .105$). Habár nem szignifikáns az interakció, később mégis szükségét látom visszatérni erre. Az utóelemzést elvégezve a szokott módon (Post Hoc Tukey HSD korrekcióval) azt találtam, hogy [sp]<[Sp] között szignifikáns a különbség ($p = .011$).

A [*hatalom prevenciófókusz*] alsókála esetén is az ML (értelemkeresés és értelmességérzés) főhatása volt ismét szignifikáns ($F(3, 102) = 4.127$ $p = .008$ $\eta_p^2 = .108$). Az interakció nem szignifikáns, diszordinális. A Post Hoc utóelemzés során (Tukey HSD korrekcióval) az [SP]>[sP] közötti különbség volt szignifikáns ($p = .033$), illetve az [sP]<[Sp] közötti ($p = .028$).

A [*teljesítmény prevenciófókus*] alszála esetén az interakció szignifikáns lett, és diszordinális ($F(3, 102) = 2.872$ $p = .040$ $\eta_p^2 = .078$). Simple effect utóvizsgálatot folytattam le. Mivel a főhatásokból az ML bizonyult szignifikánsnak, így a Simple effect utóelemzést választottam, és kontrollálva az olvasott szöveg hatását, megvizsgáltam az öntranszcendens/Frankl szöveg olvasók, illetve az önmegvalósító/Szabó Pétert olvasók a teljesítmény prevenciófókusú motívum változását az értelemkeresés és értelemérzés (ML) tükrében. A Simple effect „két ANOVA lefuttatásával” hasonló, emiatt a szignifikancia szintet szigorítottam .025%-os szintre. Az öntranszcendens/Frankl szöveget olvasók esetében az ML hatása szignifikánsnak bizonyult ($F(3, 102) = 5.038$ $p = .003$ $\eta_p^2 = .129$). Az önmegvalósító/Szabó Péter szöveget olvasók esetében az ML szintén szignifikánsnak bizonyult ($F(3, 102) = 4.550$ $p = .005$ $\eta_p^2 = .118$). Az adatok értelmezésénél Holm procedúrát alkalmaztam. Vegyük először az öntranszcendens/Frankl szöveget olvasók csoportját. Szignifikánsan különbség van [SP]>[sP] között ($p = .011$), továbbá [sp]<[Sp] között ($p = .009$), továbbá [sP]<[Sp] között ($p < .001$). Vegyük most az önmegvalósításra/Szabó Péterre kontrollálva az ML hatását. Szignifikáns különbség van [SP]<[sp] alcsoportok között ($p = .020$), továbbá [SP]<[Sp] csoportok között ($p = .015$), továbbá [sp]>[sP] között ($p = .009$), továbbá [sP]<[Sp] között ($p = .005$).

3.1.2. II. HIPOTÉZIS

A kérdőívkitöltés az MMG után a Cacioppo-féle **Megismerési szükséglet** kérdőívvel folytatódott. Kíváncsi voltam, vajon valóban van-e a szövegeknek egy, a figyelmi fókusra gyakorolt megkülönböztetett, ezáltal annak intenzitására, minőségére gyakorolt hatása.

Mert teljesültek a feltételek, egy egyszerű t-próbával ellenőriztem, hogy a kétféle motivációs szöveget olvasók között tapasztalható-e különbség a várt irányban. Összehasonlítva a Frankl-féle öntranszcendens szöveget olvasók csoportját ($N=239$, $M = .105$, $SD = .929$) a Szabó-féle önmegvalósító szöveget olvasók csoportjával ($N=213$, $M = -.102$, $SD = 1.087$), azt találtam, hogy szignifikáns a különbség a csoportok között: $t(450) = 2.181$ (1-tailed) $p = .03$ $d = .205$ (gyenge hatás).

3.1.3. III. HIPOTÉZIS

Hogy az életértelmesség keresésének (S mint searching) és érzésének (P mint presence) emelkedésével megfigyelhető-e az **intrinzik motívumok** intenzitásának emelkedése az élet értelmességét intenzíven keresők és érzők alcsoportjában vagy sem, az egyutas ANOVA feltételeinek sérülése okán végül egy nem parametrikus teszttel, a Kruskal-Wallis próbával vizsgáltam. Az alcsoportok jelen hipotézisvizsgálat alapján a már ismert ML (mint Meaning in Life) kvartilisek szerint lettek kialakítva, s aszerint, hogy tartoznak-e hozzájuk intrinzik motivációs értékek. Az élet értelmét intenzíven keresők (S) és érzők csoportja (P): $N[\text{SP}] = 33$ $M = 28.55$ $SD = 1.416$. Továbbá a legkevésbé intenzíven keresők (s) és érzők csoportja (p): $N[\text{sp}] = 25$ $M = 23.4$ $SD = 3.055$. Továbbá az élet értelmességét legkevésbé keresők, de az értelmet közben intenzíven megélők csoportja: $N[\text{sP}] = 40$ $M = 26.63$ $SD = 2.705$. És végül az értelmes élet érzését, gondolatát intenzíven keresők de alig vagy egyáltalán nem érzők csoportja: $N[\text{Sp}] = 23$ $M = 27.39$ $SD = 1.877$. $N_{\text{össz}} = 121$. Az eredmény szignifikáns különbséget mutatott ($H(3, N=121) = 41.697$ $p < .001$). A csoportok közötti különbséget

Mann-Whitney próbákkal vizsgáltam Bonferroni korrekcióval; az új szignifikancia szint a négy alcsoport összesen hat próbája miatt a korrigált $\alpha = .008$. Az [SP] > [sp] között a különbség szignifikáns ($U = 33.00$ $Z = -6.014$ $p < .001$ (2-tailed)), az [SP] > [sP] között is szignifikáns a különbség ($U = 388$ $Z = -3.059$ $p = .002$ (2-tailed)), továbbá az [sp] < [sP] között ($U = 223$ $Z = -3.754$ $p < .001$), továbbá az [sp] < [Sp] között ($U = 68$ $Z = -4.556$ $p < .001$). Az [SP] és [Sp] illetve az [Sp] és [sP] között nincs szignifikáns eltérés. A legjelentősebb intrinzik túlsúly az [SP] alcsoportban van ($N = 33$ $M = .664$ $SD = .512$), utána követi nem szignifikánsan az [Sp] ($N = 23$ $M = .247$ $SD = .679$), majd az előbbivel szignifikánsan, míg az utóbbitól nem, következik az [sP] ($N = 40$ $M = -.03$ $SD = .978$), és végül az összes alcsoporttól szignifikánsan legkevésbé intrinzik az [sp] csoport zárja a sort ($N = 25$ $M = -.03$ $SD = .978$).

3.2. UTÓVIZSGÁLATOK

Az utóvizsgálatok első szakasza a frankl-i értelmességkeresés és értelmességérzés és az olvasott szöveg interakciójára fókuszál, mely utóvizsgálatot a fentiekben közölt eredmények igazolják (hiszen empirikus vizsgálatra ebben a témában még nem volt példa). Az utóvizsgálatok második szakasza a megismerés iránti szükséglet mindkét minőségének esetleges kapcsolatára, továbbá a megismerési iránti szükséglet esetleges explicit motívumokra gyakorolt hatására fókuszál. Ez utóbbi utóvizsgálatokat is azért tartottam fontosnak, mert egyetlen empirikus kutatás nem vizsgálta ezen esetleges együtt járásokat.

3.2.1. ÉRTELEMKERESÉS ÉS ÉRTELMESSÉGÉRZÉS

Mert az I. hipotézis simple effect utóvizsgálata során az alcsoportok közötti különbségek izgalmas mintázatot sejtettek, lefuttattam a simple effect utóvizsgálatot a [*hatalom promóciófókusz*] szignifikancia szint határán mozgó ML - olvasott szöveg interakcióra is, hogy megnézzem, ott a mintázat ismétlődni látszik-e vagy sem. Az öntranszcendens/Frankl szöveget olvasók esetében az ML hatása szignifikánsnak bizonyult ($F(3, 102) = 6.228$ $p < .001$ $\eta_p^2 = .155$). (Az önmegvalósító/Szabó Péter szöveget olvasók esetében az ML nem bizonyult szignifikánsnak.) Az adatok értelmezésénél Holm procedúrát alkalmaztam. Szignifikáns különbséget mutatkozik a következő csoportokban: [sp]<[SP] ($p = .009$), továbbá [sp]<[Sp] ($p < .001$), továbbá [sP]<[Sp] ($p = .002$) alcsoportok között. A *Megvitatás* részben ennek jelentőségét kifejtem.

3.2.2. TRANZSCENDENS ÉS KOGNITÍV KERESÉS

Spearman korrelációval vizsgáltam az értelmességkeresés és megismerési szükséglet együtt járását. Szignifikáns, pozitív, gyenge erősségű összefüggést mutatott ($r_s = .103$ $p = .020$ (1-tailed) $N = 507$). De ez a kapcsoltság megmutatkozik akkor is, ha [sp] ($N = 25$ $M = -.283$ $SD = .915$ $Mdn = -.476$) és [SP] ($N = 33$ $M = .378$ $SD = .87$ $Mdn = .329$) alcsoportok között nézzük a megismerési szükséglet intenzitását. A Mann Whitney próba szignifikáns különbséget mutat a két alcsoport között: azok, akik intenzíven keresnek és találnak értelmet az életben magasabb megismerési szükséglettel jellemezhetőek a kis kereséssel és kis intenzitású értelmességérzéssel jellemezhető csoporthoz képest ($U = 238.5$ $Z = -2.76$ $p = .006$ (2-tailed) $r = .362$ (közepes erősségű hatás).

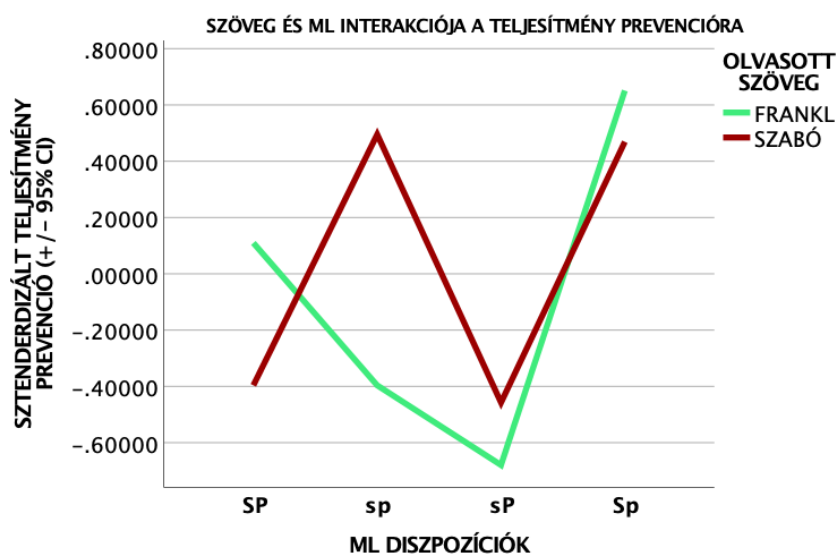
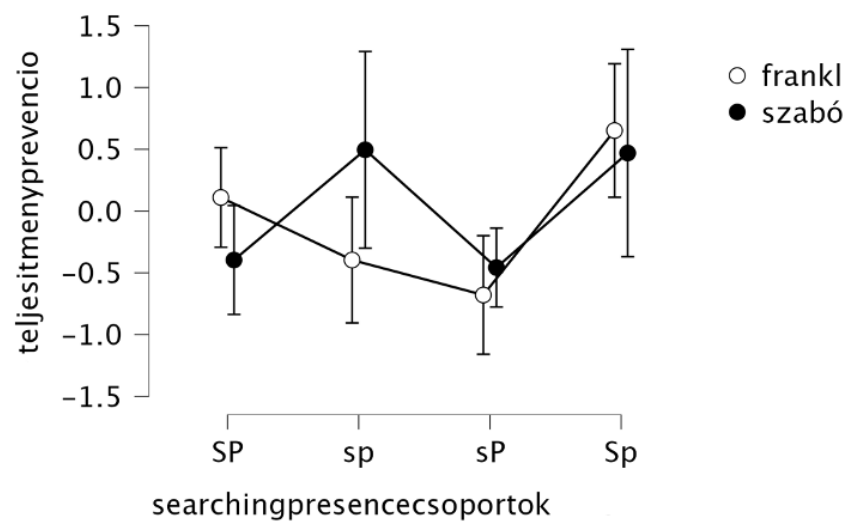
Független mintás t-próbával vizsgáltam, a megismerési iránti igény vajon mutat-e együtt járást az implicit motívumok intenzitásával. Annak függvényében, hogy valaki intenzíven igényli a megismerést ($M= 1.31$ $SD=.201$ $N=109$), vagy kevésbé intenzíven igényli azt ($M=-1.472$ $SD= .614$ $N= 89$) (kvartilisekkel létrehozva), a kognitív szükséglet együtt járást mutat az olvasott szövegre adott implicit reakciók promóciófókusának intenzitásával. Az intenzívebb megismerési szükséglettel jellemezhető csoportok összesített promóciófókusz az MMG alskálái alapján ($M= .151$ $SD= 1.068$) a kevésbé intenzíven érteni és ismerni vágyó csoport megközelítő irányú implicitmotívumainak erősségéhez képest ($M= -.167$ $SD= 1.037$) szignifikáns különbséget mutatott az intenzívebb megismerők javára (erős hatással): $t(196) = -2.120$ $p = .018$ (1-tailed) $d= 1.051$ (erős hatás). Az összesített prevenciófókus esetében nem kaptunk szignifikáns különbséget a megismerési szükséglet alapján.

Szerettem volna megvizsgálni azt is, vajon a megismerési szükséglet intenzitása és az explicit motiváció (életcélok), jelen esetben az intrinzik és/vagy extrinzik motiváció között van-e bármilyen együtt járás. Mivel a független mintás t-próbához a feltételek nem teljesültek, Mann Whitney nemparametrikus teszttel vizsgáltam az esetleges különbségeket. Az alacsony megismerési szükséglettel jellemezhető csoport ($N= 109$) intrinzik motivációja ($M= -.429$ $SD= 1.113$ $Mdn= -.256$), és a magas megismerési szükséglettel jellemezhető csoport ($N= 89$) intrinzik motivációja között ($M= .5$ $SD= .812$ $Mdn= .829$) szignifikáns különbséget találtam. Azokat, akik magasabb megismerési iránti igénnyel jellemezhetőek, a vártak szerint magasabb explicit-intrinzik motiváltság is jellemmez ($U= 2299$ $Z= -6.417$ $p< .001$ (2-tailed) $r= .456$) (közepes hatás). Az extrinzik motiváltság intenzitálásában a megismerési szükséglet függvényében semmilyen különbség nem mutatkozott. Ezen utóbbi eredmények jelentőségét a Megvitatás részben szintén kifejezem.

4. MEGVITATÁS

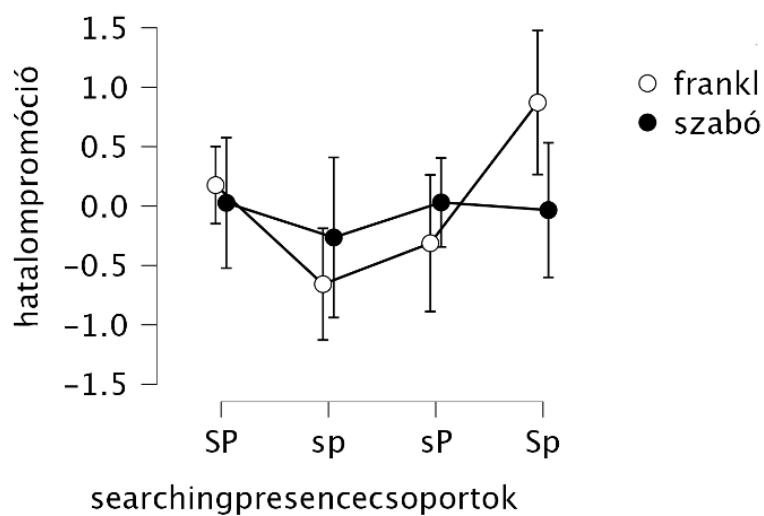
Az I. hipotézis esetében beigazolódott, hogy az, amilyen diszpozícióval rendelkezik az élet értelmesség érzésének és keresésének (ML) terén valaki, továbbá az, hogy ki milyen szöveget olvas, hatással van az implicit motívumok intenzitására s irányára egyaránt. Steger munkássága alapján (Steger & Shin, 2010; Steger és mtsai, 2008) fontosnak tartottam értelmességkeresés (S) és értelmességérzés (P) hatását együttesen is vizsgálni mint egyesített független változót.

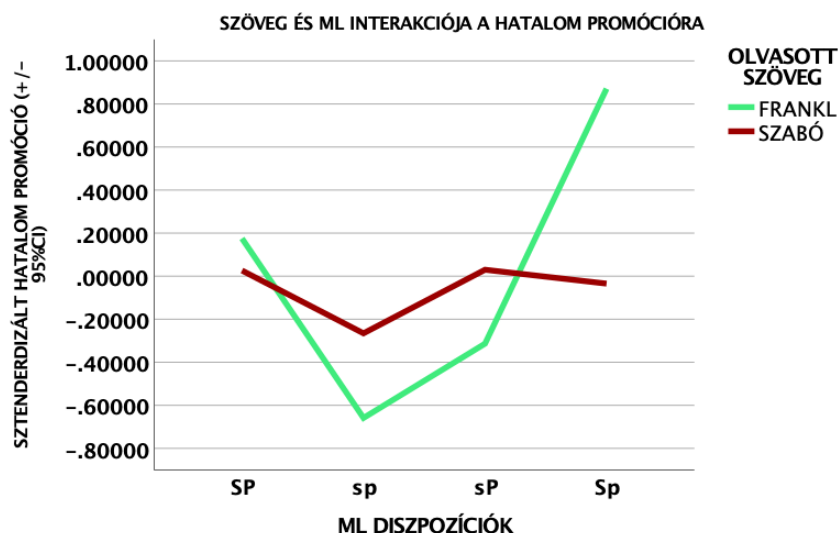
Vegyük a [*teljesítmény prevenciófókus*] motívumát, ahol szignifikáns az interakció. A szöveg és LM diszpozíció diszordinális interakciót mutatott, tehát megkülönböztetetten hat értelemérzés- és keresés, és a motivációs szöveg. Különösen izgalmas látni, hogyha valaki egyszerre alacsonyan kereső és érző [sp], akkor Szabó Péter lendületes ösztönzése megnöveli a prevenciófókuszát, miközben a hasonló diszpozíciójú olvasókra Frankl szövege nem csak megnyugtatóan, de Szabó Péterhez képest kifejezetten ösztönzően hat. Az is jól látható az ábrán, hogy aki nagyon erősen keresi, de még nem igazán találja az értelmét az életnek [Sp], annak mindkét szöveg előtérbe hozza a prevenciófókuszát.



4. ill. 5. ábra (fent): A **teljesítmény prevenció** motívumának vizsgálata

6. ill. 7. ábra (lent): A **hatalom promóció** motívumának vizsgálata





A [*hatalom promóciófókus*] implicit motívumáról szóló ábrát fenntartásokkal kell kezelni, hiszen ez egy, az interakció esetén a szignifikancia határán lévő kétutas ANOVA-járól készített ábra. A hatalom érzését vehetjük az ágenciával, énerővel, autonómiával, énhatékonyssággal rokon fogalomnak, ahol az egyén képesnek érzi magát és a másikat egyaránt irányítani. Hogy csak két fontos részletet kiemeljek: egyrészt, majdnem egy szórás a különbség a Franklt olvasók javára abban az esetben, ha valaki nagyon erősen keres, de nem igazán talál [Sp], másrészt, akik nem keresnek, azokra nem igazán hat Frankl ösztönzése (de legalábbis nem pozitív irányba).

Az alább mellékelt ábra egy olyan jelenségre próbál rávilágítani, mely sejtésem megerősítésére éreztem szükségét, hogy lefuttassam a [*hatalom promóciófókus*] is a simple effect utóelemzést, látván a [*teljesítmény prevenciófókus*] elvégzett vizsgálat eredményeit (ld. Utóvizsgálatok 3.1.4.1.). A hatalom promóciófókus vizsgálata esetén látott tendencia megjelenik a teljesítmény prevenciófókus esetében is. Nevezetesen, hogy függetlenül attól, hogy prevenció- vagy promóciófókusról van szó, a Franklt olvasók ML szerinti alcsoportjai között annak függvényében volt változás az implicit motívum intenzitálásában, hogy találomra kiválasztott két alcsoport különbözött-e az s/S értékében. Ezzel szemben Szabó Péter szövege éppen fordítva hatott: az őt olvasó ML alcsoportok között akkor volt különbség az implicit motívumok intenzitálásában és/vagy irányában, hogyha két találomra kiválasztott ML alcsoport között volt különbség a p/P-értékekben.

ÖNMEGVALÓSÍTÓ	ÉRTELEMKERESÉS ÉS -ÉRZÉS	ÖNTRANSZCENDENS
sp, Sp	SP	<u>sp</u>
sP	sp	<u>Sp</u>
SP	Sp	<u>sP</u>

2. táblázat: Az olvasott szöveg és az élet értelmességének érzésének és keresésének függvényében megfigyelhető szignifikáns különbség az implicit motívumokban

(Azok az ML alcsoportok, melyek a [teljesítmény prevenciófókuszt] simple effect utóvizsgálatban eltértek egymástól, azok az olvasott szöveg alapján a Frankl-i öntranszcendens bal, vagy Szabó-féle önmegvalósító a jobb oldalon található (viszonyítva az alcsoportokat a középső oszlopban jelölt ML alcsoportokhoz képest). Az aláhúzott ML alcsoportok a [hatalom prevencióban] (is) szignifikánsan eltértek a középső oszlopban feltüntetettjeitől. A két simple effect utóvizsgálatban kapott tendenciák egybevágnak.)

Az eredmények alapján úgy tűnik, valóban megkülönböztetett módon hat az intrinzik motívumokra a motivációs szöveg, de ami érdekes, hogy mindez az élet értelmesség érzésének és keresésének diszpozíciójának függvényében történik. A frankl-i öntranszcendens szöveg az értelem keresésének (s/S) diszpozícióján keresztül érvényesül, míg a önmegvalósító, önérvényesítésre buzdító motiváló szöveg az értelmességérzés (p/P) diszpozíciójának függvényében vált ki hatást az olvasóból. Az implicit motívum iránya és intenzitása akkor válik el élesen egymástól a Franklt olvasók csoportján belül, amennyiben 2 találomra kiválasztott ember az értelmességkeresés két szélsőséges értékét veszik fel, míg a Szabó Péter-fél motivációs szöveget olvasók csoportján belül különbség az implicit motívumokban akkor mutatkozik, ha az értelmességérzésben különbözik számottevően a két személy. Külön kiemelném, hogy egyik féle ösztönzés hatása sem volt az [sp] csoportra előnyös. Ők azok, akiknek promóciófókuszu implicit motívumok esetén kevésbé magas, a prevenciófókuszt esetén általában magasabb értékeket mutattak.

A II. hipotézisben bizonyított hatás, nevezetesen, hogy ha nem is jelentősen, de szignifikánsan jobban szeretnék megérteni a világot azok, akik Franklt olvasnak, azokhoz viszonyítva, akik Szabó Pétert, azt sugallja, hogy az, amikor McGregor és Little (1998) ír a kétféle törekvésről, vagyis az effektancia és a jelentéstulajdonító motívumról, összhangban van azzal, ahogy Frankl látja a világot, és tanítja az embereket, hogyan is lássák a világot, és összhangban azzal is, ahogyan mindezt Szabó Péter megközelíti. Az öntranszcendens törekvésű egyén hajlamos kérdéseket feltenni, és kitartóan keresni rájuk a válaszokat. Ezzel ellentétben az önmegvalósító egyén inkább egy-egy kitűzött cél relációjában konstruálja a valóságot. És úgy tűnik, céljaink egyben diszpozícióinkká is válhatnak a téren, hogyan interpretáljuk, és hogyan igyekszünk interpretálni a körülöttünk lévő világot.

A III. hipotézis vizsgálata során sikerült kimutatni egy fokozatosságot abban, mennyire erős az intrinzik célok prevalenciája annak függvényében, hogy az adott személy mennyiben keresi és mennyire érzi az élet értelmességét. Az találtuk, hogy az alacsonyan keresők és érzők [sp] intrinzik motívumainak intenzitása és a magasan keresők és érzők [SP] a két legszélsőségesebb értéket veszik fel. A kettő között helyezkednek el az intrinzik motivációkat tekintve a kevert típusúak ([sP] vagy [Sp]). Ez jól illeszkedik minden, a bevezetőben említett idevágó empirikus kutatás eredményeihez.

Am nem csak a III. hipotézis értelmezése, hanem az egész frankl-i öntranszcendencia kontra Szabó Péter-féle önmegvalósítás hatáskülönbség vizsgálata is az utóvizsgálatokkal együtt válik

teljessé. A megismerési szükséglettel kapcsolatos utóvizsgálatokból a következők derültek ki. Egyrészt azok, akik (a szöveg hatására) jobban igénylik tetszőleges jelenségek mögött keresni az okokat, összefüggéseket, azokról (utólag) kiderül, hogy intenzívebben keresik az élet értelmét, és jobban is találják meg. Továbbá, azok, akik erősen igénylik megérteni a jelenségek mögött rejlő okokat, azok magasabb explicit-intrinzik motívumokkal, vagyis intrinzik motivációval jellemezhetőek, miközben intenzívebb promóciófókusszal jellemezhetőek az implicit motívumok terén is. Végül pedig azok, akik keresik az élet értelmét, azok általános értelememben is igénylik megtalálni a mögöttes jelentést a jelenségek mögött. Ezek az eredmények annak tükrében válnak igazán izgalmassá, hogy kutatásunkból kiderült: a frankl-i szöveg olvasása növeli a megismerés iránti szükségletet.

Ha szigorúan véve a III. hipotézis eredményét szeretnénk értelmezni a többi eredmény tükrében, fel kell tennünk a kérdést, hogy az értelmességkeresés és értelmességérzés meglétének vagy hiányában kimutatott intrinzik motiváltság intenzitáskülönbségei mennyiben fedik egymást a frankl-i szöveg a megismerési szükséglet által intrinzik motívumokra gyakorolt közvetett hatásával?

Az, hogy az életértelmesség (ML mint meaning in life) diszpozíciók és intrinzik motiváltság jelen kutatásban a már említett módon kapcsoltak, az a bevezető részben felsorolt kutatások eredményeivel egybevágók (ld. pl. Steger & Shin, 2010). Az viszont, hogy a megismerési szükséglet (megismerés iránti igény) pozitív együtt járást mutat az értelmességkereséssel (S), továbbá, hogy a megismerési iránti igény pozitívan kapcsol az élet értelmességét érző és kereső [SP] diszpozícióval is, továbbá az intrinzik motívumokkal, illetve az implicit motívumok promóciófókuszának intenzitásával, prevalenciájával, azt jelenti, hogy egy eddig nem ismert összefüggésre derült fény. Mivel mind az élet értelmességének érzése, mind az intrinzik motívumok a pszichés jólléttel szorosan kapcsolatos fogalmak, így a kutatás eredményei alapján feltételezhető: a megismerési iránti igény pozitívan korrelál a jólléttel. Ez viszont nem pusztán azt jelenti, hogy valóban sikerült legalább a frankl-i szövegről bebizonyítani jelen kutatás keretein belül, hogy valamiképp ösztönöz és motivál, de azt is, hogy a frankl-i szöveg valamiképp képes hatni a megismerési igényére. Így pedig közvetetten, tehát a megismerési iránti igény növelése által a promóciófókuszra mind az explicit (intrinzik életcélok), mind az implicit motívumok terén (bizakodó beállítódás/pre-diszpozíció formájában) is pozitív módon hat. Ugyanis, ha a megismerési szükséglet növekedése pozitívan korrelál mind az implicit, mind pedig az explicit bizakodó motívumokkal, a kutatás eredményei alapján arra következtethetünk, hogy a jóllét alapjául az a törekvés is szolgálhat, mely a bennünk és a körülöttünk lévő világ megismerésére irányul. Melyre pedig egy frankl-i szöveg elolvasása finoman ösztönzi olvasóját.

Fontos kérdést kell feltennünk, amire további kutatások segítségével kaphatunk majd egyszer választ: vajon az intrinzik motívumok implicit és explicit promóciófókuszának a következménye az, hogy megnövekszik az általános megismerési iránti igény, vagy épp fordítva: mert megnő a

megismerési szükséglet, azért reagál az implicit motívumok terén intenzívebben, s azért fogalmaz meg intenzívebb intrinzik célokat a vizsgálati személy. Az, hogy pontosan milyen egymásra hatás és/vagy együtt járás van az öntranszcendens törekvések, a megismerés iránti szükséglet, az élet értelmességérzés keresése és érzése, továbbá az implicit és explicit intrinzik motívumok promóciófókusza között, az továbbra is kérdés marad, de feltételezéseink lehetnek. Annyi viszont bizonyos: nem lehet véletlen, hogy akiknek a frankli szöveg hatására megnő a megismerési szükségletük, azokról kiderül utólag, hogy diszpozíciójukat tekintve nagyobb eséllyel keresik és találják meg az élet értelmességét. Az eredmények arra utalnak, hogy a frankli-öntranszcendens szövegek az értelmességkeresés (S) és -érzés (P) motívumain, és talán az általános megismerési, megértési szükséglet motívumain keresztül tudnak hatást gyakorolni a személy implicit és explicit törekvéseire, affektusaira.

További izgalmas kérdés az is: hogy lehet, hogy az olvasott szöveg és az S/P (ML) diszpozíció külön-külön, vagy épp egymással kölcsönhatásban egyszerre növelte meg bizonyos esetekben az implicit motívumok promóció- és prevenciófókuszát? Ennek a kérdésnek a megválaszolásához segített Steger a saját hivatalos oldalán közzétett MLQ eredmények értelmezéséhez közreadott segédlete, melyet folyóiratban nem publikált, és a kutatásaiból mint kivonatot bocsátotta a kitöltők részére adataiknak egyéni értelmezésének céljából (www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2013/12/MLQ-description-scoring-and-feedback-packet.pdf). De további segítséget nyújtott a szakirodalomokban tapasztalható tendencia, amire Steger és munkatársai is (2006) reflektáltak, nevezetesen, hogy a kutatók magabiztosan és gyakran kutatják az élet értelmességének érzésének különböző vetületeinek hiányának vagy meglétének ember jóllétére gyakorolt hatását, ám a törekvés az értelemre irányuló kérdésekre való nyitottság hiányos, az értelmezés pedig sokszor ellentmondásos. Végeredményét tekintve a magas értelmességérzés keresése jobbra a hozzá kapcsolódó értelmességérzés jelenlétével vagy annak hiányával közösen értelmezendő. Elmondható (Steger és mtsai, 2008), hogy a magas értelemkeresés több negatív affektussal, énkontrollvesztéssel, csökkent autonómiaérzéssel és viselkedésgátlással, továbbá feszültséggel jár együtt, mely tendencia különösen szembetűnő, ha a magas értelmességérzéssel hasonlítjuk össze.

Arra a következtetésre jutottam: ha Franklt egy „intenzíven kereső” olvassa, akkor az alapvető affektusai-motívumai felerősödnek benne, függetlenül azok valenciájától. Nyitott lesz saját belső érzelemvilágára, amely személy így könnyebben azonosul mind a benne lévő félelmeivel, mind pedig bizakodó motívumaival. Feltételezhető, hogy az empátiás törekvése is hangsúlyosabbá válhat ugyanezen személyeknek, akik a képekben könnyebben felfedezik az akár egymásnak ellentmondó érzéseket is, mert ők maguk is integrálják és elfogadják a fájdalom és öröm, a félelem és remény különös, bennük folyton változó dinamikáját. A jelentéstulajdonító motívum, a megismerni és érteni akarás a belső és külső világ jelzéseire hangsúlyosabbá és meghatározóvá válik - a jelzések valenciájától függetlenül. A Steger által értelmezett frankli keresői orientáció új megvilágításba

kerülhet: nem csak amiatt lehet frusztrált egy magas értelemkereső és alacsonyabb értelmességérző személy, mert bizonytalanságot él át, hanem azért is, mert minőségtől függetlenül érzékenyebb lesz implicit és explicit jelzésekre: legyen az fájdalmas, vagy épp örömteli jelzés.

Talán nem elhamarkodott kijelenteni, hogy pszichés és mentális jóllét nem feltétlen és nem mindig mérhető abban, hogy pillanatnyilag mennyire vagyunk bizakodók. Nem egyszer lehet ugyanis, hogy habár átmenetileg kétségek gyötörnek, épp e kereső gondolatok azok, melyek végül olyan megoldás és felismerés felé törnek, melyek viszont egy pillanatnyi lelkesedéssel ellentétben hosszú távon alapozhatják meg fejlődésünket és pszichés illetve mentális egészségünket.

5. KORLÁTOK

Egy nagyobb elemszám esetén módunkban áll legközelebb azt is vizsgálni, hogy miben különbözik a két szöveg hatása nem csak egymáshoz viszonyítva, de attól függően is, hogy egyáltalán történt-e szövegolvasás. A sok alcsoport miatt szerencsés volt jelen kutatásból csak a két szöveg megkülönböztetett hatását vizsgálni, legközelebb viszont nagyobb elemszám esetén érdemes a kitöltők jelentős részének szándékosan nem adni szöveget. Fontos megjegyezni, ugyan az intrinzik motívumok változatosságát jól magyarázza az ML diszpozíció, vagyis, hogy mennyire értelmet kereső és érző az egyén, ám attól még nem kizárható - ellenére az elővizsgálataim alapján nem kimutatható szignifikáns hatásnak -, hogy az intrinzik orientáció függő változójára az olvasás vagy nem-olvasás független változója csökkentett konfidenciaintervallum és/vagy nagyobb elemszám esetén már önmagában szignifikáns hatást gyakorolt volna.

Sajnos az sem világos e kutatásból, hogy mennyiben az olvasott szöveg tartalma, és mennyiben a szövegek egymástól jól megkülönböztethető stilisztikai elemei gyakorolnak egymástól eltérő hatást az olvasókra. Az sem kizárt, hogy egy felszínebb olvasóra inkább a szöveg stílusa gyakorolt hatást, míg arra, aki figyelmet és időt szánt a szöveg elolvasására és értelmezésére, alapvetően a tartalmi elemekre vált fogékonnyá. Így nem kizárt, hogy annak függvényében, hogy ki milyen megismerési szükséglettel, továbbá ki milyen transzcendens tudattal és implicit keresői tevékenységgel jellemezhető, változik, hogy kinek milyen hatás interpretálódik. Tehát nem kizárólag a szöveg mint hatás és az ML prediszpozíció és ezek esetleges interakciója szabják meg, hogy kiben milyen irányú törekvések erősödnek meg, de bizonyos viselkedési tendenciák is befolyásolják a befogadást. Aki tehát figyelmetlen és könnyen átrobog olyan feladatokon, eseményeken, jelenségeken, amik igénybe vennék a kognitív kapacitását (jelen esetben a kérdőív), azok nem csak azért reagálnak másként, mert máshogy hat rájuk egy impulzus, de maga az impulzus is másmilyen lesz az ilyen emberek számára. Ugyanez a megkülönböztetettség vonatkozik azokra is, akik nyitottak a gondolkodásra, szeretik megérteni a belső vagy külső világot: nekik nem csak érthetőbb a világ, de értelemmel telibb, tehát más egy olyan emberhez képest, aki ilyen intenciókkal nem jellemezhető. Feltételezhető, hogy reakcióink nem csak válaszok a minket ért impulzusokra, de egyben formálói is azoknak.

6. ÖSSZEFOGLALÁS, KITEKINTÉS

Az élet értelmének érzésének és keresésének témájában folyó kutatások egyike sem említi az BMTI (Myers, 1962) használatát. Pedig az MBTI kérdőívvel kapott, és az MLQ-on elért eredmények összevetése izgalmas eredményekhez vezethet, és talán többet megtudnánk arról, hogy milyen személyiségjegyek mentén lehet csoportosítani azokat, akik inkább fogékonyak egyik, míg inkább elutasítók a másik fajta ösztönzésre. Jung munkássága a mélyénről, selbstről, továbbá a personáról, ami sokszor elfedi belső törekvéseinket és énünket (Jung, 1991) jól leképezi azt, aminek mentén értelmezhető Szabó Péter és Frankl üzenete. Míg a motivátorok azt üzenik: *Légy, akivé válni akarsz!*, addig Frankl felteszi nekünk a kérdést: *Ki vagy? És milyen emberré szeretnél válni?*

Az eredmények terápiás vonzatát is érdemes megvizsgálni. Új megvilágításba kerül, hogy a Frankl szövegek terápiás alkalmazása - nem csak logoterápiás keretek között. Az értelemkeresésre és fájdalomintegrálásra ösztönző mondatok hasznosak lehetnek a perfekcionista, munkamániások számára. Egyrészt, az öntranszcendenciára való ösztönzés segíthet számukra saját életükre mint egy nagyobb összefüggés részeként tekinteni (tágabbra nyílhat a beszűkült fókuszukat), másrészt, alapot nyújthat számukra, hogy újrakeretezhessék fájdalmaikat, kudarcaikat, csalódásaikat. Szabó Péter írásai az eddigiekkel ellentétben a biblioterápiában például azoknak nyújthat segítséget kiegészítő olvasmány formájában, akik pontosan tudják, mit szeretnének, akik tisztában vannak azzal, hogy mi az életük értelme, mégis könnyen válnak dezorganizálttá, veszítik el a fókuszot a hétköznapiakban.

Összefoglalás gyanánt kijelenthető, hogy eddig nem feltett kérdéseket igyekeztünk feltenni, és megválaszolni, ám amennyit megválaszoltunk, legalább annyi új kérdés merült fel. S nem tudhatom biztosan már, hogy ezeket a kérdéseket inkább indokolja a kutatás témája, vagy inkább kiváltja belőlem.

„Embernek lenni először is azt jelenti, hogy el kell döntenem, milyenné váljak, azután pedig vállalnom kell a felelősséget azért, amit önmagamtól csináltam.” (Frankl, 1988, 113. o.)

- Balázs K., Koncz V., (2016). Metaforikus és perspektívaváltást igénylő társadalmi célú reklámok hatásvizsgálata. *Alkalmazott pszichológia*, 16(3), 7–34.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The Development of Meaning in Life. *Psychiatry*, 36(4), 409–427.
- Bergsma, A. (2007). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 341–360.
- Bryan, J. F., & Locke, E. A. (1967). Goal setting as a means of increasing motivation. *Journal of applied psychology*, 51(3), 274.
- Cacioppo, J. T., & Petty, R. E. (1982). The need for cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 116–131.
- Cacioppo, J. T., Petty, R. E., Kao, C. F. (1984): The efficient assessment of need for cognition. *Journal of Personality Assessment*, 48(3), 306–307.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Religiosity, life meaning and wellbeing: Some relationships in a sample of women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(3), 411–420.
- Cacioppo, J. T., & Petty, R. E. (1982). The need for cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 116–131.
- Cohen, A. R., Stotland, E., & Wolfe, D. M. (1955). *An experimental investigation of need for cognition. The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(2), 291–294.
- Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the life regard index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14(2), 337–345.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1990: Perspectives on motivation* (pp. 237–288). Nebraska: University of Nebraska Press
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185.
- Denzinger, F. & Brandstätter, V. (2018). Stability of and Changes in Implicit Motives. A Narrative Review of Empirical Studies. *Frontiers in Psychology*, 9(777).
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731–745.
- Frankl, V. E. (1988). *Mégis mondj igent az életre! – Logoterápia dióhéjban*. Budapest: Pszichoteam Mentálhigiénés Módszertani Központ
- Frankl, V. E. (1996). *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Budapest: Kötet Kiadó
- Frankl, V. E. (1987/1997). *Orvosi lélegközlés. A logoterápia és az egzisztenciaanalízis alapjai*. Budapest: UR Könyvkiadó és Multimédia Stúdió Kft.
- Frankl, V. E. (2012). *A szenvedő ember*. Budapest: JEL Kiadó
- Frankl, V. E. & Lapide, P. (2005/2007). *Istenkeresés és értelemkérdés*. Budapest: JEL Könyvkiadó
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 5–21.
- Hazleden, R. (2003). Love yourself: The relationship of the self with itself in popular self-help texts. *Journal of Sociology*, 39(4), 413–428.

- Joseph, S. (2011). Need Vs Created Need: A Case Study on Motivational Books. *Asian Journal of Management*, 2(4), 159-161.
- Jung C. G. (1991): *Analitikus pszichológia*. Budapest: Göncöl Kiadó
- Kasser, T. (2005). *Az anyagiasság súlyos ára*. Budapest: Ursus Libris
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.
- Kelemen L. (2013). *Miként vélekedünk a jogról?* - PhD értekezés, Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar
- Kelemen, L., Szabó, Z. P., Mészáros, N. Z., László, J., & Forgas, J. P. (2014). Social cognition and democracy: The relationship between system justification, just world beliefs, authoritarianism, need for closure, and need for cognition in Hungary. *Journal of Social and Political Psychology*, 2(1), 197-219.
- Kopp M. & Skrabski Á. (2009). Magyar lelkiállapot az ezredforduló után. *Távlatok: világnézet, lelkiesség, kultúra*, 19(86), 32-52.
- Langens, T., & McClelland, D. C. (1997). Implicit motives, explicit motives, and emotional well-being. In *Poster presented at the 105th convention of the American Psychological Association, Chicago*.
- Little, B. R. (1983). Personal Projects. *Environment and Behavior*, 15(3), 273–309.
- Little, B. R. (1993). Personal projects and the distributed self: Aspects of a conative psychology. *The self in social perspective: Psychological perspectives on the self*, 4, 157-185.
- Little, B. R., Lecl, L., & Watkinson, B. (1992). Personality and Personal Projects: Linking Big Five and PAC Units of Analysis. *Journal of Personality*, 60(2), 501–525.
- Locke, E. A., & Bryan, J. F. (1969). The directing function of goals in task performance. *Organizational Behavior and Human Performance*, 4(1), 35–42.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1984). *Goal setting: A motivational technique that works!* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New Directions in Goal-Setting Theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265–268.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2015). Breaking the rules: a historical overview of goal-setting theory. In *Advances in motivation science*, 2, 99-126. Elsevier.
- Martos, T. (2009a). Célok, tervek, törekvések. I. A személyes célok és életcélok kapcsolata – Módszertani kérdések és demonstráció. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64(2), 337-358.
- Martos, T. (2009b). Célok, tervek, törekvések. II. A személyes célok és életcélok kapcsolata – Módszertani kérdések és demonstráció. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64(3), 573–592.
- Martos T. & Konkoly T. B. (2012). Aki keres, és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával [Assessing the presence of and the search for meaning in life with the Hungarian version of the Meaning in Life Questionnaire]. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1), 125-149.
- Martos, T., & Kopp, M. S. (2011). Life goals and well-being: Does financial status matter? Evidence from a representative hungarian sample. *Social Indicators Research*, 105(3), 561–568.

- Martos, T., Szabó, G., & Rózsa, S. (2006). Az aspirációs index rövidített változatának pszichometriai jellemzői hazai mintán= Psychometric Characteristics of the Shortened Aspiration Index in Hungarian Sample. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 7(3), 171-191.
- Maslow, A. (1968/2003). *A lét pszichológiája felé*. Budapest: Ursus Libris Könyvkiadó
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494–512.
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Myers, I. B. (1962). *Manual: The Myers-Briggs Type Indicator*. Princeton, New Jersey: Educational Testing Services.
- Olson, K., Camp, C., & Fuller, D. (1984). Curiosity and Need for Cognition. *Psychological Reports*, 54(1), 71–74.
- Ordóñez, L. D., Schweitzer, M. E., Galinsky, A. D., & Bazerman, M. H. (2009). *Goals Gone Wild: The Systematic Side Effects of Overprescribing Goal Setting*. *Academy of Management Perspectives*, 23(1), 6–16.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008a). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 186–193.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008b). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*(pp. 654–678). New York: The Guilford Press
- Rogers, C. R. (1961/2019). *Valakivé válni – A személyiség születése*. Budapest: Edge 2000 Kft.
- Rose, N. (1998). *Inventing our selves: Psychology, power, and personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rothkopf, E. Z., & Billington, M. J. (1979). Goal-guided learning from text: Inferring a descriptive processing model from inspection times and eye movements. *Journal of Educational Psychology*, 71(3), 310–327
- Schüler, J., Brandstätter, V., Wegner, M., & Baumann, N. (2015). Testing the convergent and discriminant validity of three implicit motive measures: PSE, OMT, and MMG. *Motivation and Emotion*, 39(6), 839-857.
- Schultheiss, O. C., & Brunstein, J. C. (1999). *Goal Imagery: Bridging the Gap Between Implicit Motives and Explicit Goals*. *Journal of Personality*, 67(1), 1–38.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(12), 1319–1331.
- Smith, E. R., Mackie, D. M., & Claypool, H. M. (2016). *Szociálpszichológia*. Budapest: Elte Eötvös Kiadó
- Sokolowski, K., Schmalt, H. D., Langens, T. A., & Puca, R. M. (2000). Assessing achievement, affiliation, and power motives all at once: The Multi-Motive Grid (MMG). *Journal of personality assessment*, 74(1), 126-145.
- Steger, M. F., & Shin, J. Y. (2010). The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. In *International Forum for Logotherapy*. 33(2), 95–104.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). *Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning*. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228.
- Szabó P. (2012/2018). *Állj félre a saját utadból!* Budapest: Belvárosi Nyomda Zrt., Guruló Egyetem Kft.

Szabó P. és Tracy, B. (2015/2016). *Az önfegyelem ereje – Hogyan érd el az összes célodat az életben?* Budapest: Belvárosi Nyomda Zrt., Guruló Egyetem Kft.

Szabó P. (2017). *Válaszd a boldogságot! – 15 egyszerű módszer, hogy jobban érezd magad.* Budapest: Belvárosi Nyomda Zrt., Guruló Egyetem Kft.

Tracy, B. (1993/1999). *Maximális teljesítmény.* Budapest: Bagolyvár Trade Kft. Kiadó

Tracy, B. (2013/2016). *Motiváció.* Budapest: Trivium Kiadó

Williams, D. C., & Levitt, H. M. (2007). Principles for facilitating agency in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 17(1), 66–82.

Yalom, I. (1980/2017). *Egzisztenciális pszichoterápia.* Budapest: Park Könyvkiadó

Yalom, I. (2008/2018). *Szemben a nappal.* Budapest: Park Könyvkiadó

MELLÉKLETEK

(1) **MLQ-H**

Aki keres, és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése ... 145

FÜGGELÉK

Az Élet Értelme Kérdőív magyar változata (MLQ-H)

Kérjük, hogy egy pillanatra gondolkodjon el azon, hogy mitől érzi az életét, létét fontosnak és jelentősnek. Kérjük, hogy az alábbi állításokra válaszoljon olyan pontosan és őszintén, amennyire csak lehetséges, és azt is vegye figyelembe, hogy ezek nagyon szubjektív kérdések, melyekre nincsen jó vagy rossz válasz. Kérjük, válaszoljon az alábbi skála segítségével:

egyáltalán NEM igaz	nagyrészt NEM igaz	valamelyest NEM igaz	bizonytalan, a kettő között	valamelyest igaz	nagyrészt igaz	tökéletesen igaz
1	2	3	4	5	6	7

1. Tudom, hogy mi az életem értelme.	1	2	3	4	5	6	7
2. Keresek valamit, amitől értelmesnek érezhetem az életemet.	1	2	3	4	5	6	7
3. Mindig azon vagyok, hogy megtaláljam életem célját.	1	2	3	4	5	6	7
4. Az életemnek világos célja van.	1	2	3	4	5	6	7
5. Pontosán tudom, hogy mi az, ami értelmessé teszi az életemet.	1	2	3	4	5	6	7
6. Olyan életcél találtam, amivel elégedett vagyok.	1	2	3	4	5	6	7
7. Állandóan valami olyat keresek, amitől fontosnak érezhetem az életemet.	1	2	3	4	5	6	7
8. Valamilyen célt vagy küldetést próbálok találni az életemnek.	1	2	3	4	5	6	7
9. Az életemnek nincs világos célja.	1	2	3	4	5	6	7
10. Keresem az értelmet az életemben.	1	2	3	4	5	6	7

MLQ-H alskálák:

Értelem megélése = 1, 4, 5, 6 és 9

Értelem keresése = 2, 3, 7, 8 és 10

(2) **ASPIRÁCIÓS INDEX**

A Rövidített Aspirációs Index

<i>Most lehetséges életcélokat fogunk felsorolni. Mennyire fontos az Ön számára, hogy ezeket a célokat megvalósítsa a mindennapokban? Válaszoljon a következők szerint:</i>	Egyáltalán nem fontos	Kevésbé fontos	Közepesen fontos	Meglehetősen fontos	Rendkívül fontos
1. Pénzügyeim sikeresek legyenek	1	2	3	4	5
2. Fejlődjek, és új dolgokat tanuljak	1	2	3	4	5
3. Sok ember tiszteljen-csodáljon	1	2	3	4	5
4. Érezsem, hogy vannak emberek, akik szeretnek, és viszont szeretem őket	1	2	3	4	5
5. Mindig úgy nézzek ki, ahogyan elképzeltem	1	2	3	4	5
6. Munkámmal is hozzájáruljak, hogy a világ jobb legyen	1	2	3	4	5
7. Elkerüljenek a betegségek	1	2	3	4	5
8. Gazdag legyek	1	2	3	4	5
9. Ismerjem és elfogadjam valódi önmagam	1	2	3	4	5
10. Híres legyek	1	2	3	4	5
11. Mély, tartós kapcsolataim legyenek	1	2	3	4	5
12. Vonzó megjelenésű embernek tartsanak	1	2	3	4	5
13. Segítsek másoknak jobbra tenni az életüket	1	2	3	4	5
14. Fizikailag egészséges életstílust folytassak	1	2	3	4	5

(3.) **MEGISMERÉS IRÁNTI IGÉNY**

Mennyire jellemzik Önt a következő gondolkodási módok?

Gondolkodási módok:	Határozottan <u>nem</u> jellemző	Inkább <u>nem</u> jellemző	Inkább jellemző	Határozottan jellemző
1. Kerülöm a sok gondolkodást igénylő helyzeteket.	1	2	3	4
2. Élvezem az olyan feladatokat, amelyekben új megoldásokat lehet találni egy problémára.	1	2	3	4
3. Szeretek elvont, absztrakt módon gondolkodni.	1	2	3	4
4. Számomra elég az, ha valami működik, nem igazán foglalkoztat, hogy miért és hogyan.	1	2	3	4
5. Gyakran gondolkodom olyan problémákról is, amelyek személyesen nem érintenek engem.	1	2	3	4

(4.) **MMG-H (3.VERZIÓ)**

Képek értelmezése

Az emberek nap mint nap különböző, folyton változó élethelyzetekbe kerülnek, és a helyzetek változásával természetesen megváltoznak a gondolataik és az érzelmeik is. Ebben természetesen az egyes emberek között nagy különbségek vannak. Ez a kérdőív azzal foglalkozik, hogy az emberek hogyan tudják magukat beleképzelni bizonyos társas helyzetekbe.

A következő oldalakon képeket, s alattuk állításokat lát majd. A képek egy-egy hétköznapi helyzetet ábrázolnak, ám úgy rajzolták meg ezeket, hogy ne legyenek teljesen egyértelműek.

Ezért engedje szabadon a fantáziáját és képzelje magát bele a képen látható valamelyik személy helyébe!

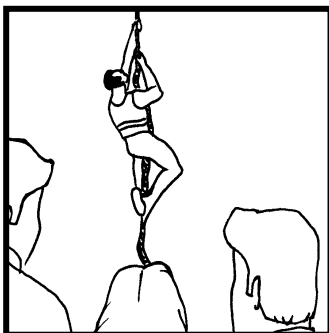
A képek alatt állításokat talál. Ezek olyan gondolatokra, érzésekre és élményekre vonatkoznak, melyek jellemzőek lehetnek ebben a helyzetben.

Vizsgálja meg mindegyik állítást aszerint, hogy az jellemző-e az ábrázolt helyzetre, majd jelölje be az „igen” vagy a „nem” mezőt. Ne gondolkozzon sokáig, hanem hagyatkozzon az első benyomására!

Csak akkor térjen át a következő képre, ha egy képhez tartozó összes állításra válaszolt.

A feladatban nincsenek jó vagy rossz válaszok, a személyes véleményére vagyunk kíváncsiak.

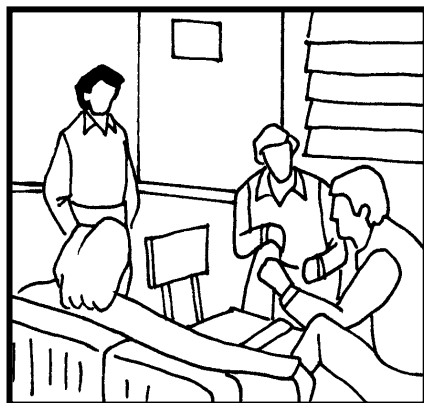
1.



Itt valaki ...

	IGE N	NE M
... örül, hogy másokkal találkozott.		
... elveszítheti a tekintélyét.		
... a feladat megoldásához szükséges képességek hiányára gondol.		
... tart mások hatalmától, befolyásától.		
... halogatja, hogy belevágjon egy nehéz feladatba.		
... azt reméli, hogy közelebb kerülhet másokhoz.		
... nagyobb tekintélyre tehet szert.		

2.

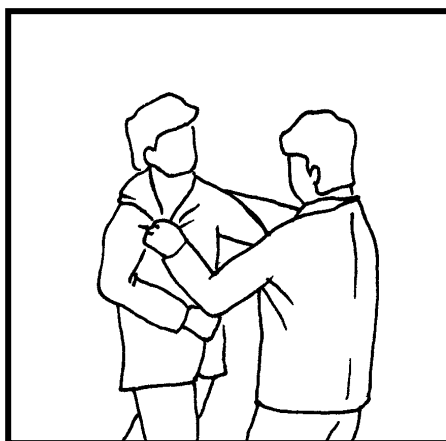


Itt valaki ...

IGE N	NE M
----------	---------

... elveszítheti a tekintélyét.		
... bízik abban, hogy sikeres lesz ebben a helyzetben.		
... mások visszautasítására számíthat.		
... a feladat megoldásához szükséges képességek hiányára gondol.		
... tart mások hatalmától, befolyásától.		
... attól tart, hogy untatja a többieket.		

3.

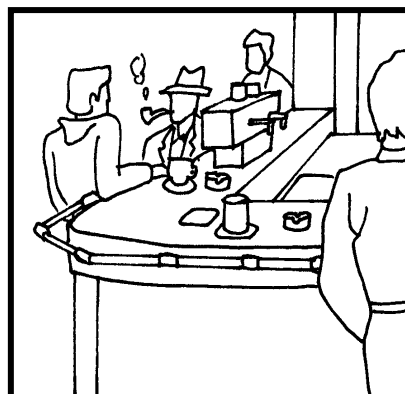


Itt valaki ...

IGE N	NE M
----------	---------

... örül, hogy másokkal találkozott.		
... elveszítheti a tekintélyét.		
... a feladat megoldásához szükséges képességek hiányára gondol.		
... tart mások hatalmától, befolyásától.		
... halogatja, hogy belevágjon egy nehéz feladatba.		
... azt reméli, hogy közelebb kerül másokhoz, ha kezdeményez.		

4.

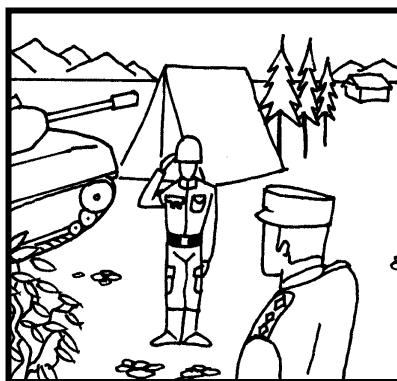


Itt valaki ...

IGE N	NE M
----------	---------

... bízik abban, hogy sikeres lesz ebben a helyzetben.		
... mások visszautasítására számíthat.		
... a feladat megoldásához szükséges képességek hiányára gondol.		
... büszke a képességeire.		
... attól tart, hogy untatja a többieket.		
... halogatja, hogy belevágjon egy nehéz feladatba.		
... nagyobb tekintélyre tehet szert.		

5.

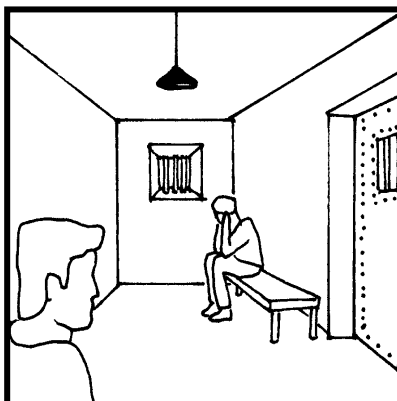


Itt valaki ...

IGE N	NE M
----------	---------

... örül, hogy másokkal találkozott.		
... elveszítheti a tekintélyét.		
... mások visszautasítására számíthat.		
... a feladat megoldásához szükséges képességek hiányára gondol.		
... tart mások hatalmától, befolyásától.		
... halogatja, hogy belevágjon egy nehéz feladatba.		
... azt reméli, hogy közelebb kerül másokhoz, ha kezdeményez.		

6.

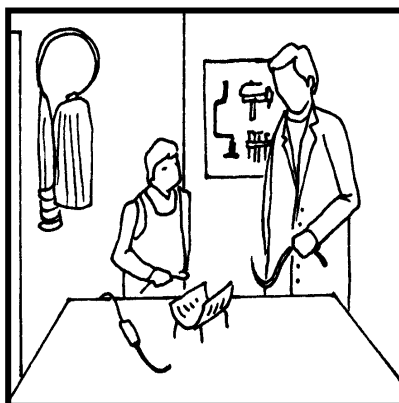


Itt valaki ...

IGE N	NE M
----------	---------

... bízik abban, hogy sikeres lesz ebben a helyzetben.		
... mások visszautasítására számíthat.		
... a feladat megoldásához szükséges képességek hiányára gondol.		
... büszke a képességeire.		
... attól tart, hogy untatja a többieket.		
... halogatja, hogy belevágjon egy nehéz feladatba.		
... befolyásolni akar másokat.		

7.

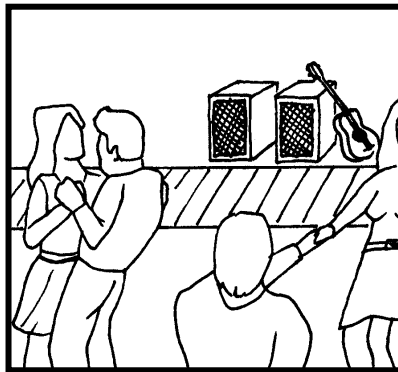


Itt valaki ...

IGE N	NE M
----------	---------

... elveszítheti a tekintélyét.		
... bízik abban, hogy sikeres lesz ebben a helyzetben.		
... a feladat megoldásához szükséges képességek hiányára gondol.		
... büszke a képességeire.		
... halogatja, hogy belevágjon egy nehéz feladatba.		
... befolyásolni akar másokat.		
... azt reméli, hogy közelebb kerül másokhoz, ha kezdeményez.		
... nagyobb tekintélyre tehet szert.		

8.



Itt valaki ...

... örül, hogy másokkal találkozott.

... elveszítheti a tekintélyét.

... bízik abban, hogy sikeres lesz ebben a helyzetben.

... mások visszautasítására számíthat.

... tart mások hatalmától, befolyásától.

... büszke a képességeire.

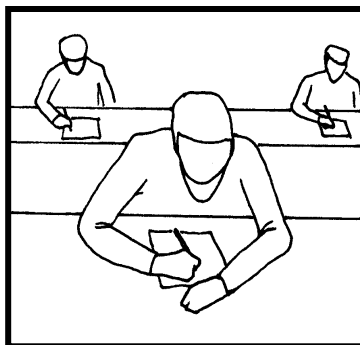
... attól tart, hogy untatja a többieket.

... befolyásolni akar másokat.

... azt reméli, hogy közelebb kerül másokhoz, ha kezdeményez.

... nagyobb tekintélyre tehet szert.

9.



Itt valaki ...

... elveszítheti a tekintélyét.

... a feladat megoldásához szükséges képességek hiányára gondol.

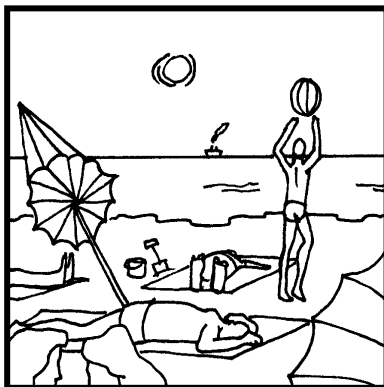
... tart mások hatalmától, befolyásától.

... befolyásolni akar másokat.

**IGE
N**

**NE
M**

10.



Itt valaki ...

	IGE N	NE M
... örül, hogy másokkal találkozott.		
... bízik abban, hogy sikeres lesz ebben a helyzetben.		
... mások visszautasítására számíthat.		
... büszke a képességeire.		
... attól tart, hogy untatja a többieket.		
... befolyásolni akar másokat.		
... nagyobb tekintélyre tehet szert.		

11.



Itt valaki ...

	IGE N	NE M
... örül, hogy másokkal találkozott.		
... bízik abban, hogy sikeres lesz ebben a helyzetben.		
... a feladat megoldásához szükséges képességek hiányára gondol.		
... büszke a képességeire.		
... befolyásolni akar másokat.		
... azt reméli, hogy közelebb kerül másokhoz, ha kezdeményez.		
... nagyobb tekintélyre tehet szert.		

12.



Itt valaki ...

	IGE N	NE M
... bízik abban, hogy sikeres lesz ebben a helyzetben.		
... a feladat megoldásához szükséges képességek hiányára gondol.		
... büszke a képességeire.		
... halogatja, hogy belevágjon egy nehéz feladatba.		
... befolyásolni akar másokat.		
... azt reméli, hogy közelebb kerül másokhoz, ha kezdeményez.		
... nagyobb tekintélyre tehet szert.		

13.



Itt valaki ...

	IGE N	NE M
... örül, hogy másokkal találkozott.		
... tart mások hatalmától, befolyásától.		
... befolyásolni akar másokat.		
... azt reméli, hogy közelebb kerül másokhoz, ha kezdeményez.		
... nagyobb tekintélyre tehet szert.		



Itt valaki ...

IGE N	NE M

... elveszítheti a tekintélyét.

... mások visszautasítására számíthat.

... tart mások hatalmától, befolyásától.

... büszke a képességeire.

... attól tart, hogy untatja a többieket.

... azt reméli, hogy közelebb kerül másokhoz, ha kezdeményez.

(5.) ÖSZTÖNZŐ SZÖVEGEK - HATÁS

ÖNTRANSZCENDENS szöveg

Gondolkodott azon, mi ad értelmet az életének? Talán érdemes feltenni a következő kérdéseket:

Mi az, amit még meg kell értenie az életben?

Milyen kérdést kell még feltennie és megválaszolnia az életében, az életével?

Volt-e olyan, hogy egy másik ember szükségét szem előtt tartva háttérbe szorította saját érdekeit? És volt-e olyan, hogy valaki, anélkül, hogy viszonzást várt volna, áldozatot hozott Önért?

Ön milyen segítségben bíz?

És milyen az, amikor valakinek Ön segít?

Ugyanis...

Az életnek minden körülmények és feltételek között van értelme. (Frankl, 1996, 13. o.)

Mert vagy van értelme - akkor ezt hordoznia kell, ha még olyan rövid ideig tart is; vagy nincs értelme - és ebben az esetben akkor sem lenne értelme, ha még oly sokáig is tartana. (Frankl, 1996, 13. o.) Az élet az, amely élet-kérdések elé állít minket, amelyeket nekünk kell megválaszolni azáltal, hogy felelősek vagyunk az életünkért, és felelősek nem lehetünk szavakban, hanem végső soron csak tettekben (Frankl, 2005/2007, 71. o.). Soha és semmikor nem az számít (ugyanis), mit várhatunk még az életől, hanem pusztán az, mit vár még el tőlünk az élet (Frankl, 1996, 173. o.).

Az életnek tehát minden körülmények és feltételek között van értelme. (Frankl, 1996, 13. o.) A szenvedésben is, nem csak az örömben. (Frankl munkássága alapján, összekötés a következő szövegrészhez)

Egy rendkívül kiváló szellemiségű férfit fiatal korában hirtelen aktív foglalkozásából szakítja ki az, hogy gerincvelőjében igen gyorsan kifejlődő harántirányú szakadás lépett fel. Európa egyik legjelentősebb idegsebészét kéri fel, aki azonban borúlátóan nyilatkozik a prognózist illetően, nem vállalja a műtétet. Levelében így ír erről egyik barátjának:

„Kedves barátom! Eszembe jutott az évekkel ezelőtt látott Titanic-film. Különösen visszaemlékszem arra a jelenetre, ahol a Fritz Kortner alakította sánta a Miatyánkot imádkozva vezeti a sorstársak kis csoportját a halál elé, mialatt a hajó süllyed, a víz egyre magasabbra ér. Nagyon megindultan jöttem ki a moziból. Arra gondoltam, a sors ajándéka, ha valaki tudatos, amikor a halál felé közelít. Nekem megadta ezt a sors! Még egyszer próbára tehetem magamban a küzdőképességet; ebben a harcban azonban eleve nem a győzelem a cél, hanem az utolsó erőfeszítés, tornagyakorlat... „Kilátástalan harc”? Erről szó sem lehet! Csak a küzdelem a fontos. Nincsen kilátástalan helyzet.” (Frankl, 1987/1997)

Más alkalommal is a betegség és halál közelsége hozta ki a maximumot az emberből, aki addig életét „metafizikai könnyelműségben” töltötte el és legigazabb lehetőségeivel sem törődött. A nőt elhurcolták, munkatáborba vitték, ott

megbetegedett, napról napra hanyatlott. Kevéssel halála előtt ezt jelentette ki: „*Voltaképpen hálás vagyok a sorsomnak, hogy ilyen keményen bánik velem. Korábbi, polgári egzisztenciámban biztosan túl könnyelmű voltam. Nyilván a sors nem talált igazán komolynak engem azokkal a széplélek-ambíciókkal.*” Az ablakból át egy éppen virágzó gesztenyefa látszott; ha valaki a beteg nő fejéhez hajolt, onnan épp hogy csak egy ágát láthatta két virágfüzérrel. „*Ez a fa magányomban az egyetlen barátom* - mondta a hölgy - *vele szoktam beszélgetni.*” Hallucinált, esetleg delirált? Hiszen azt mondta, hogy a fa „felelt” is. Ám a deliráló állapot minden ismertetőjegye hiányzott nála. Micsoda nagyszerű „párbeszéd” lehetett ez - vajon mit „mondott” a virágzó fa a haldokló nőnek? „Itt vagyok - itt vagyok - az élet vagyok - az örök élet.” (ui. 126-127. o.)

A játékszabályok nem azt követelik meg tőlünk, hogy mindenáron győzzünk, hanem azt, hogy soha ne adjuk fel a harcot. (ui. 72. o.) Azt az életet ugyanis, amelynek értelme azon áll vagy bukik, hogy sikeres-e vagy sem, egy olyan életet tehát, amelynek értelme a sikerekben gazdag kimeneteltől függ, érdemes-e lélni? (Frankl, 1996, 185. oldala alapján) A dolgok sikertől vagy sikertelenségtől, egyáltalán mindenfajta eredménytől függetlenül (...) megőrzik érvényességüket. (Frankl, 1987/1997, 120. o.) Nincs olyan helyzet, amely ne lenne megnevesíthető - akár cselekvéssel, akár tűréssel. (ui. 124-125. o.) Az embernek nem csak élvezetekre vagy teljesítményekre képesnek kell lennie, de szenvedésre alkalmasnak is. (ui. 125. o. alapján) Aminek világitania kell, annak el kell viselnie, hogy ég. Végigég. (ui. 95. o.) Az emberi létezés visszafordíthatatlan jellegén alapszik értelme. (ui. 92. o.) És soha nem vehetik el az embertől a szabadságot, hogy sorsához így vagy úgy viszonyulhasson. (ui. 115. o. alapján)

Az ember nem csak ott valósít meg, ahol egyszer s mindenkorra véghezvisz egy tettet, vagy megalkot egy művet, hanem ott is, ahol valamilyen élményt átél. Az ember rendszerint csak a tarlóját látja a múlandóságnak, s amiket nem lát meg, azok a múlt teli csűrjei. Az elmúlt dolgokban ugyanis semmi nem veszett el visszavonhatatlanul, hanem minden elveszítetetlenül megőrződött. Semmi nem semmisíthető meg, ami egyszer megtörtént. S nem inkább az-e a fontos, hogy létrejött? (ui. 103-104. o.) Az életnek tehát minden körülmények és feltételek között van értelme. (Frankl, 1996, 13. o.)

Mindenkire egyedi feladatok várnak, ennek megfelelően pedig a számára kínálkozó egyedi lehetőségeket kell megragadni arra, hogy beteljesítse őket. (Frankl, 1988, 130-131. o.) Mi hát az ember? Az a lény, aki mindig maga dönti el, hogy mi. (Frankl, 1996, 177. o.) De az ember annál inkább emberi, annál inkább önmaga, minél inkább felülmúlja és elfelejti, (mintegy átadja) önmagát: legyen bár odaadása egy feladaté, egy ügyé vagy egy partneré. (ui. 88. o.) A boldogság ajtaja kifelé nyílik - aki megpróbál „berohanni rajta”, az előtt bezárul. (ui. 102. o. Kierkegaard idézet) Mi legyen tehát az ember? Az, ami. (S mert az ember az élet értelmességét kereső lény,) az ember legyen az, ami már mindig is volt. (ui. 230. o.)

ÖNMEGVALÓSÍTÓ szöveg

Valósítsd meg önmagad, és kérdezd meg magadtól:

Mi a célod? Mi az életed leghőbb vágya?

Merj nagyot álmodni!

Mire gondoltál az imént, mi ez a nagy álom?

Fogalmazd meg magadban, és lásd magad előtt, ahogy valóra válik, lásd, ahogy megvalósítod az álmodat!

Sorolj fel három indokot, amiért Te egy szeretetreméltó, csodás és megismételhetetlen ember vagy

Mi az, amit még el kell érned az életedben?

Ugyanis...

Az élet olyan, mint egy kombinációs zár, csak lényegesen több számmal. Ha a megfelelő számokat a megfelelő sorrendbe tesszük, kinyílik a zár. (Tracy, 1993/1999, 7. o.) A vetés-aratás törvénye is, kimondja, hogy minden okozat háttérben áll egy ok vagy éppen okok sorozata. Eszerint, ha sikereket szeretnél elérni egy adott területen, (...) a szabály a következő: “Ha újra meg újra azt teszed, amit más sikeres emberek tesznek, akkor semmi sem akadályozhatja meg, hogy végül te magad is azokat a jutalmakat élvezd, mint ők. Ha viszont nem azt teszed, amit a sikeres emberek, akkor senki és semmi nem segíthet rajtad. (Szabó & Tracy, 2015, 27. o.) A vetés és aratás törvénye - amely az Ótestamentumból származik - másik megfogalmazása az ok-okozati törvényének. Eszerint “ki mint vet, úgy arat”. Ez tehát arról szól, hogy amit beleteszel, azt veheted ki. Azt is jelenti, hogy amit ma learatsz, az annak az eredménye, aminek magjait korábban elvetted. Ha tehát nem vagy elégedett a jelenlegi “terméssel”, rajtad áll, kezd el ma, vess új magokat, vagyis gyakrabban tedd meg mindazt, ami a siker felé vezet, és hagyd fel azokkal a tevékenységekkel, amelyek nem a megfelelő irányba visznek. (Szabó & Tracy, 2015, 27. o.) Légy te az első saját életedben. (Szabó, 2017, 68. o.) és ismerd meg a határaidat, de ne azért, hogy elfogadd, hanem hogy izzé-porrá zúzd őket, és kinyúlj a nagyság után! (Chérie Carter-Scott idézet, Szabó, 2012/2018, 93. o.) Sajátítsd el az általad nagyra becsült értékeket (Szabó & Tracy, 2015, 43. o.), utánozd azokat, akiket a leginkább elismersz (ui. 44. o.) Ha következetesen legmagasabb értékeiddel összhangban cselekszel, fejleszted az énképedet. Jobb megvilágításban látod majd magad. Boldogabbá és magabiztosabbá válsz, mint a legtökéletesebb embert, aki csak lehetsz. (ui. 46. o.) A jó a legjobb ellensége. (Szabó, 2018, 120. o.) Ahhoz, hogy kiemelkedő eredményeket érhesünk el az élet minden, számunkra fontos területén, arra van szükség, hogy a magunkról alkotott képünk minél pozitívabb legyen. (Szabó, 2018, 41. o.) Az emberek ugyanis nem a sorsuk, hanem az elméjük rabjai. (ui. 110. o.) Minden alkalommal, amikor azon kapod magad, hogy a negatív gondolatok újra felbukkannak, azonnal cseréld ki őket a pozitív megfelelőjükre! (ui. 116. o.) Következzen nyolc olyan eszköz, amelyeket ha beépítesz az életedbe, egészen biztos, hogy csodálatosan fogod érezni magad a bőrödben.

1. Hangolódj rá a napra pozitívan!
2. Arra figyelj, ami jól sikerült!
3. Lásd meg mindenben a jót!
4. Minden nap szánj magadra egy vidám percet, és mosolyogj!
5. Húzd ki magad!
6. Ünnepeled meg magad!
7. Ne hasonlítgasd magad másokhoz!
8. Tartsd be az ígéreteidet! (ui. 66-80. o.)

Irányításunk alá kell vonni érzelmi életünket azzal, hogy a negatív gondolatokat pozitívvá cseréljük. (Szabó, 2018, 111. o.) Fogalmazz meg pozitív megerősítéseket, amelyek elősegítik a folyamatot. Ilyen például a „mindenből a legjobbat érdemlem” vagy a „megkaphatok bármit, amire csak vágyom”. Aztán tedd ki őket minél több jól látható helyre, ahol napközben a legtöbbször találkozol velük. (ui. 120. o.) Vagy állj a tükör elé, és mondd azt: „Szeretem és elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok.” (ui. 62. o.) Mert mindegy, mit hiszünk magunkról, előbb vagy utóbb valósággá lesz. (ui. 46. o.) Légy kitartó, és meglátod, az eredmény csodálatos lesz! (ui. 120. o.) A legerősebb befolyást mégis azok az emberek gyakorolják ránk, akikkel kapcsolatban vagyunk. A hozzád legközelebb álló öt ember átlaga vagy (Brian Tracy idézet). A negatív környezet már önmagában is elég, hogy egy embert kudarcra kárhoztasson. (ui. 121-123. o.) Ne vesztgedsz az idődet arra, hogy valaki más életét éled! (Steve Jobs idézet) Válgj olyan emberré, akivel nagyon boldogan fogsz együtt élni a haláloed napjáig! (Foster McLellan idézet) Ha eldöntöd, hogy úgy gondolkodsz, érzel és cselekszel, mint az az ember, akivé válni szeretnél, ténylegesen azzá is fogsz válni. (Anthony Robbins idézet) (Szabó, 2018, 179-181. o.) Az önfegyelem fejlesztése jelenti az utat afelé, hogy minden elérhetővé váljon számodra. (Szabó & Tracy, 2015/2016, 7. o.) A sikernek csupán három előfeltétele van. Először is dönts el, hogy mit akarsz elérni az életedben. Másodszor, határozd meg az árat, amit hajlandó vagy megfizetni érte. Harmadszor pedig dönts el, hogy meg is fizeted. (ui. 28. o.) Állj félre a saját utadból, és merj, neved, szeress! (könyvcímek)

(6.) TÁJÉKOZTATÓ-BELEEGYEZŐ NYILATKOZAT

Kedves Résztvevő!

Ruscsák Péter vagyok, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem pszichológia alapszakos végzős hallgatója. Az élet értelmének témájában folytatom kutatásomat a szakdolgozati nagy műhelymunkámban. Érdeklődésem fókuszában a különböző életfelfogások állnak, és ezek az ember más gondolati és érzelmi világára gyakorolt hatásai. Egy online kérdőív kitöltésében kérem az Ön idejét. A kérdőívben nincs jó vagy rossz válasz, kérem, a lehető legőszintebben válaszoljon! A kitöltés bármikor következmények nélkül megszakítható, ilyenkor a válaszai automatikusan törlésre kerülnek. A kérdőív kitöltése körülbelül 15 percet vesz igénybe, arra kérem, abban az esetben álljon neki a kitöltésnek, amennyiben ezt az időt valóban rá tudja szánni. A kutatásban való részvétel önkéntes és anonim, nem kérünk olyan adatokat, amelyek alapján Ön beazonosítható lenne. Emiatt nem áll módomban személyes visszajelzést adni a vizsgálat eredményeiről. Minden választ bizalmasan kezelek, az adatokba csak a témavezetőm és én nyerek betekintést. A nyers adatokat 2 évig őrzöm meg jelszóval védett számítógépen, majd anonimizálva archiválom őket későbbi felhasználás esetére. Az adatokat a pszichológia MA szakdolgozatomhoz fogom felhasználni, tehát a kitöltéssel Ön elsősorban a diplomámhoz fog segítséget nyújtani, de lehetséges, hogy kutatásom később publikálásra is kerül.

A kutatást a PPKE Pszichológiai Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte a 2022_17-es számon.

Köszönöm, hogy időt szentel a kitöltésre!

Ha bármilyen kérdése, észrevétele van a kutatással kapcsolatban, forduljon hozzám, vagy témavezetőmhöz a megadott elérhetőségeken keresztül:

Hallgató: kutatas.2022.ruscsak@gmail.com

Témavezetőm Dr. Urbán Szabolcs egyetemi docens: urban.szaabolcs@btk.ppke.hu

Köszönöm, hogy elolvasta a feltételeket, ha elfogadja őket, elkezdheti a kérdőív kitöltését.

Kijelentem, hogy elmúltam 18 éves.

Kijelentem, hogy a jelen vizsgálatban önkéntesen veszek részt, és hozzájárulok az általam szolgáltatott adatok fentiek szerint történő felhasználásához.

Kijelentem, hogy a vizsgálat céljáról és a részvételi feltételekről tájékoztatást kaptam.