

Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár

Pszichológia és Neveléstudományok Kar

Alkalmazott Pszichológia Intézet

XXVI. reál - és humántudományok Erdélyi Tudományos Diákköri Konferencia (ETDK)

Kolozsvár, 2023. május 18-21.

**Az érzelmi intelligencia, a tartományspecifikus kreativitás és a tudati beállítódás közötti
kapcsolat vizsgálata**

Pszichológia I.: Általános, kognitív, fejlődés és nevelépszichológia szekció

Témavezető:

Dr. Tamás Borbála

Babeş-Bolyai Tudományegyetem

Pszichológia és Neveléstudományok Kar

Alkalmazott Pszichológia Intézet

Szerző:

Krika Orsolya

Pszichológia szak

Alapképzés, III. év

Kivonat

Az érzelmek tanulmányozásának hosszú időre visszatekinthető múltja van, azonban az érzelmi intelligencia fogalma csupán a XX. század végétől került be a pszichológiai konstruktumok közé. A szakirodalom számos témakörrel együttesen vizsgálja az érzelmi intelligenciát, mint például a kreativitás és a szemléletmód, melyek között az előzetes kutatások is találtak összefüggéseket. A rendelkezésre álló kutatások nagyrésze az érzelmi intelligenciát Mayer és Salovey modellje alapján vizsgálják, akik több aldimenziót különítettek el az érzelmi intelligencián belül. Jelen kutatásban az érzelmi intelligencia felmérése az AES-HU skála háromfaktoros változatával történt. A tartományspecifikus kreativitás vizsgálatához a Kaufman által kidolgozott K-DOCS mérőeszköz került alkalmazásra, amely a kreativitást öt különböző területen méri: mindennapi, iskolai, teljesítmény, mechanikus/tudományos, művészi. A szemléletmód felméréséhez használt eszköz, a Gondolkodásmód Profil Felmérő Eszköz volt, amely Carol Dweck Mindset elméletére épül. Ez alapján a két elkülöníthető, rögzült és fejlődő szemléletmódot vizsgálja. A kutatás célja feltárni az érzelmi intelligencia, a tudati beállítódás és a tartományspecifikus kreativitás közötti kapcsolat erősségét. A hipotézisek tesztelése egy 100 főből álló mintán történt (N=100), az adatok feldolgozása Pearson korreláció és független mintás t próba segítségével zajlott. A kapott eredmények szerint az érzelmi intelligencia és a kreativitás egyes tartományai között jelentős összefüggés mutatható ki. A gondolkodásmód alapján különbség volt kimutatható a fejlődő és rögzült szemléletmódú személyek között az érzelmi intelligenciában. Az érzelmi intelligencia és a gondolkodásmód tekintetében szintén a fejlődő szemléletmóddal volt feltárható jelentős pozitív kapcsolat. Ez alapján levonható az a következtetés, hogy az érzelmi intelligencia és kreativitás között erős szignifikáns kapcsolat van, valamint a fejlődő szemléletmódú egyének magasabb érzelmi intelligenciával és kreativitással rendelkeznek mint a rögzült szemléletmódúak.

Tartalom

- I. BEVEZETÉS
- II. ELMÉLETI HÁTTÉR
 - 1. Az érzelmi intelligencia
 - 1.1 A fogalom kialakulása
 - 1.2 Az érzelmi intelligencia összetevői és modellezése
 - 2. A kreativitás
 - 2.1 A fogalom és annak kialakulása
 - 2.2 A kreatív folyamat összetétele
 - 2.3 A kreativitás modellezése
 - 3. A tudati beállítódás
 - 4. Kutatások a témába
- III. KUTATÁS
 - 1. Célok
 - 2. Hipotézisek
 - 3. Módszerek
 - 3.1 Résztvevők
 - 3.2 Eszközök
 - 3.3 Kutatási elrendezés
 - 3.4 Eljárás
 - 3.5 Adatfeldolgozási eljárás
 - 4. Eredmények
 - 5. Eredmények és következtetések
 - 6. Eredmények értelmezése és következtetések
 - 7. A kutatás korlátai és továbbfejlesztési lehetőségei
 - Források
 - Mellékletek

I. BEVEZETÉS

A pszichológia tudományának egyik fontos kutatási területét képezi az érzelmek témaköre, amelynek vizsgálata több ezeréves múltra tekint vissza. Azonban az érzelmi intelligencia mint validált pszichológiai konstruktum csupán a XX. század végén került be a köztudatba és azóta is töretlenül képezi számos pszichológiai kutatás tárgyát. Az érzelmi intelligencia fontossága számos humánspecifikus területen, valamint mindennapi tevékenységeinkben is megmutatkozik, emellett jelentős adaptív tulajdonságokkal bír az alkalmazkodásra nézve.

Az érzelmi intelligencia számos mentális képesség jelenléténél is szerepet játszik, így dolgozatomban a kreativitással hozom összefüggésbe. A kreativitás vizsgálata egészen az ókorba nyúlik vissza és napjainkban is kedvelt kutatási téma. A kreativitás és az érzelmi intelligencia kapcsán a két változó együttjárásának vizsgálatára kerül sor. Emellett saját kutatásomban megjelenik a tudati beállítódás és annak kapcsolata az említett konstruktumokkal, amely viszonylag újabb kutatási téma, a XXI. században vált közismertté.

Dolgozatom első részében tehát a szakirodalm áttekintése történik, ahol bemutatásra kerül mindhárom konstruktum meghatározása, fogalmának kialakulása, azok összetevői, valamint elméletek és modellek a témában. Ezt követően miután a változók külön-külön bemutatásra kerültek néhány olyan releváns kutatás következik, amely összefüggésbe hozza a konstruktumokat és bemutatja az előzetes kutatásokat és ezek eredményeit. A dolgozat második részében a saját kutatásom kapja a főszerepet, ahol bemutatásra kerülnek a kutatásban használt eszközök, módszerek, adatfeldolgozás, résztvevők bemutatása, eredmények értelmezés, valamint a kutatás lehetséges korlátainak megfogalmazása.

II. ELMÉLETI HÁTTÉR

1. Az érzelmi intelligencia

1.1 A fogalom kialakulása

Az érzelmek fogalma már az emberi civilizáció megjelenésének kezdetei óta foglalkoztatja a tudósokat. A kezdetekben az érzelmek tanulmányozása a filozófusok hatásköréhez tartozott, azonban sok művészeti alkotás tárgyát is képezték. Az érzelmek tanulmányozása egészen az ókori görögökhöz nyúlik vissza, akik közül olyan neves filozófusokat is foglalkoztatott a téma, mint Arisztotelészt (Kr.e. 384-322), valamint Szókratészt (Kr.e. 469-399). Az érzelmek későbbi írásokban is megjelentek mint például az 1600-as években Spinoza Etika című művében, amelyben egy külön fejezet szólt az érzelmekről, azok jelentéseiről és hatásáról „*Az érzelmek eredete és természete*” címmel (Forgács, 2003).

Az érzelmek filozófiai megközelítésének tehát több ezeréves múltja van, azonban tudományosan csak a XX. században kezdték el tanulmányozni, ahol már felvetődött az érzelmi intelligencia fogalma is. Az 1900-as évek első felében az érzelmek és az intelligencia vizsgálata még két különálló területnek számított. Az érzelmek szempontjából ebben az időszakban inkább az általuk produkált fiziológiai reakciókat vizsgálták, míg az intelligenciakutatások középpontjában az általános intelligencia mérhetősége állt. Idővel az intelligenciatesztek is szélesebb skálán próbálták mérni a kognitív képességeket, azonban még mindig nem tartalmaztak olyan alskálákat, amelyek alkalmasak lennének az érzelmi reakciók és az érzelmi intelligencia felmérésére (Mérő, 2010).

Az 1970-es évektől kezdődően már megjelentek olyan kutatások, amelyek az érzelmi intelligencia fogalmának kialakulását megelőlegezték. Ezekben a kutatásokban az érzelmeket már összefüggésbe hozták a megismerő folyamatokkal, valamint a gondolatok és érzelmek kölcsönhatása is felvetődött. Az agykutatások fontos részét képezte az érzelem és gondolkodás feltárása, valamint ekkor már használták az „érzelmi intelligencia” kifejezést (Mérő, 2010).

Az 1990-es években két amerikai pszichológus, John Mayer és Peter Salovey írt egy cikket, melynek tárgyát kifejezetten az érzelmi intelligencia képezte. Szerintük az intelligenciateszteket ki lehetne egészíteni olyan alskálákkal, amelyek kifejezetten az érzelmi intelligenciára vonatkoztak. Mayer és Salovey az érzelmi intelligencia háromágú modelljét alkották meg, amelyben az érzelmi intelligenciához tartozó mentális képességek három osztályát különítették el, amelyek a

következők voltak: (1.) saját és mások érzelmeinek észlelése és kifejezése, (2.) az érzelmek szabályozása, valamint (3.) az érzelmek mozgósítása problémamegoldásban. 1997-ben kiegészítették a modellt egy negyedik komponenssel, (4.) az érzelmek alkalmazásának képességével, így négyágúvá vált a modell (Nagy, 2012).

Mayer és Salovey modelljének köszönhetően ismertté vált az érzelmi intelligencia fogalma és más kutatókat is elkezdett foglalkoztatni. Daniel Goleman 1995-ben adta ki „Érzelmi Intelligencia” című könyvét, amely olyannyira sikernek örvendett, hogy a Time magazin címlapján is szerepelt és világszerte bestseller lett. Ekkoriban jelent meg az EQ (Emotional Quotient) kifejezés is, amely az IQ intelligenciahányados elveit követte. Azonban ez a kifejezés nem bizonyult a legmegfelelőbbnek, ugyanis az érzelmi intelligenciát nehéz számszerűsíteni és az EQ esetén nincs amit elosztani a fizikai életkorral, így a hányados megnevezés sem találó (Mérő, 2010).

A XXI. Századtól kezdődően egyre inkább nőtt az érdeklődés az érzelmi intelligencia iránt és a változatos kutatások sora még napjainkban is tart a szervezetszichológia, kognitív pszichológia és sok más területen. Az érzelmi intelligencia népszerűségét az a tény is okozhatja, hogy a mindennapi élet területén egyes kutatók szerint fontosabbnak bizonyult mint maga az IQ és az alkalmazkodást, problémamegoldást, szervezethez való tartozást inkább segíti elő a fejlett érzelmi intelligencia mint a magas általános intelligencia (Brackett, Rivers, Salovey, 2011).

1.2 Az érzelmi intelligencia összetevői és modellezése

Az érzelmi intelligencia meghatározására több példát is találunk a szakirodalomban, ugyanis a kutatók több szempontból határozzák meg és más-más összetevőit emelik ki. Az előzetes kutatásokban a legnagyobb eltérést az jelenti, hogy az elméleteket csoportosítani lehet két szempont szerint, amelyek a képesség-alapú és a kevert modellek. A két megközelítés között a legnagyobb különbséget az érzelmi intelligencia összetevői jelentik. A képesség alapú modellek az érzelmi intelligenciát mentális képességnek tekintik, míg a kevert modellek a mentális képességek mellett személyiségvonásokat és társas kompetenciákat is társítanak ezen képességhez (Kun, Urbán, Balázs, Kapitány, Nagy, Oláh, Demetrovics, 2011).

Az érzelmi intelligencia képességalapú felfogásának legismertebb képviselői John D. Mayer és Peter Salovey, akik az „Érzelmi Intelligencia” című közös munkájukban a következő

módon határozták meg ezen képességet: „*az érzelmi intelligencia az érzelmi információ észlelésének, kifejezésének, felhasználásának és irányításának azon képessége, amely elősegíti a személy fejlődését*” (Salovey, Mayer, 1990). Meghatározásukban tehát szerepelnek azon komponensek, amelyek szerintük szükségesek az érzelmi intelligencia jelenlétéhez. Ez alapján először egy háromágú modellt mutattak be, majd később kiegészítették egy negyedik összetevővel is, így a jelenlegi modell a következő komponenseket tartalmazza: az érzelmek észlelése és kifejezése, az érzelmek megértésének képessége, az érzelmek szabályozása, valamint az érzelmek integrálásának képessége.

Az érzelmek észlelésének és kifejezésének képessége a saját és mások érzelmeinek azonosítására és felismerésére vonatkozik. Ezen képesség alapját az információfeldolgozási készségünk alapozza meg, amely a pontos észlelésnél kezdődik. Az érzelmi élmények megélése és értékelése egyénenként eltérő, a kutatások azonban alátámasztják, hogy a pontos azonosítás elősegíti a felismerést is úgy sajátmagunknál mint másoknál is (Nagy, 2012).

Az érzelmek megértése hasonló elvekre épül mint az intelligencia felfogása, ugyanis itt már megtörténik az érzelmek felbontása, elemzése, kategorizálása, amely magasabbrendű megismerési folyamatokat feltételez. Eszerint az érzelmek csoportosítása is megtörténhet, a közöttük levő hasonlóságok és különbségek felfedezése, valamint kapcsolatok és ok-okozati összefüggések feltárása.

Az érzelmek szabályozásának képessége megköveteli az előző komponensek jelenlétét, ugyanis ahhoz, hogy képesek legyünk saját érzelmeink kontrollálására, valamint más érzelmeinek monitorizálására szükséges a pontos felismerés és a jelentésadás, megértés folyamata. Ezen képesség segítséget nyújthat abban, hogy fenntartsunk, létrehozzunk vagy akár eltávolodjunk bizonyos érzelmi állapotoktól. Fontos szerepe lehet az önkontroll alakításában, illetve a mindennapi tevékenységeink végzéséhez szükséges érzelmi állapotok fenntartásában (Salovey, Mayer, 1990).

Az érzelmek integrálásának képessége az érzelmi intelligencia azon aspektusait ragadja meg, amikor az érzelmeinket kifejezetten a gondolkodás serkentésére használjuk. Ezen komponens jelenlétét az alapozza meg, hogy az érzelmeink bizonyos szinten belépnek a kognitív rendszerünkbe és hatást gyakorolnak a megismerő folyamatokra. Az érzelmek tehát mind hatással vannak az emlékezésre, felidézésre és bizonyos esetekben befolyásolják a problémamegoldási

stratégiáinkat, valamint a döntéshozatal folyamatát is. A különböző érzelmi állapotok tehát az információfeldolgozás különböző módját eredményezik, amelyek esetén a pozitív és negatív érzelmek egyaránt kifejezik serkentő és gátló hatásait (Nagy, 2012).

Az érzelmi intelligencia egy másfajta megközelítése kiemeli a kevert modelleket, melynek megnevezése is magába foglalja azt, hogy az érzelmi intelligencia nem csupán kognitív összetevőket tartalmaz, hanem bizonyos személyiségvonások, speciális kompetenciák és motivációs faktorok együttese. Daniel Goleman megközelítése például tulajdonságalapú elméleten alapszik. A már említett nagysikerű könyvében az érzelmi intelligenciát olyan képességként definiálta, amely jelenlétével az egyén képes felismerni saját és mások érzelmeit, tudja őket kezelni egyéni, illetve kapcsolati szinten is, valamint motiváció forrásának is tudja felhasználni (Goleman, 1997). Goleman Mayer és Salovey megközelítéséből inspirálódott saját modellje megalkotásánál, amelyben az érzelmi intelligencia öt féle összetevőjét különítette el.

Goleman modelljében kiemeli az öntudatosság képességét, amely az érzelmi intelligencia tekintetében a bennünk végbemenő érzelmi folyamatok nyomon követésére és tudatosítására vonatkozik. Az öntudatosság megléte alapvető feltétel az érzelmi intelligencia további komponenseinek megvalósulásához, mint például a szabályozásnak és megértésnek (Nagy, 2012).

Mayer és Salovey elméletéhez hasonlóan Goleman is megemlíti a szabályozási funkciót, azonban ő az önszabályozást tekinti elengedhetetlennek, ugyanis ezen képesség fontos szerepet játszik az alkalmazkodásban, valamint a nyitottságban is. Segítségével tudjuk kontrollálni egyes érzelmi megnyilvánulásainkat különböző szituációkban (Goleman, 1997).

Goleman a motiváció szerepét is kiemeli az érzelmi intelligencia tekintetében, ugyanis egyes érzelmeink intenzív motívumok lehetnek, amelyek cselekvésre ösztönözhetnek. Az érzelmek egyaránt funkcionálhatnak pozitív vagy negatív incentívként, amelyek elősegíthetik céljaink elérését.

Az empátia az érzelmi intelligencia legtöbb meghatározásában megjelenik. Alapját bizonyára az öntudat képezi, ugyanis ahhoz, hogy mások érzelmeit képesek legyünk megérteni, először saját érzelmeinkkel kell tisztában lennünk.

Végezetül pedig a társas készségek szerepe is kiemelendő, mert az emberi kapcsolatok és az egymáshoz való viszonyulás is hatással van az érzelmek alakulására. A társas készségek közé sorolhatjuk különböző társas helyzetek felismerését, megértését, amelyek segítenek bizonyos

kapcsolati rendszerek átlátásában, emellett ide tartoznak a kommunikációs és konfliktuskezelési készségek számos variációi (Goleman, 1997).

2. A kreativitás

2.1 A fogalom és annak kialakulása

A kreativitás fogalma egy sokrétű megnevezés, melynek pontos meghatározása még napjainkban is nehézséget okoz a kutatók számára. Azonban a legtöbb meghatározásban a kreativitás úgy szerepel, mint azon képesség, mely segítségével valami újat, egyedit vagyunk képesek létrehozni, amely eltér a megszokott gondolkodásmódtól (Runco, Pritzker, 1999).

A kreativitás tárgyalásánál először is a szó eredetét fontos kiemelni, amely a latin „creatus” vagy „creare” szóból ered, amely az alkotásra vonatkozik. Történelmi bizonyítékok mutatják, hogy már 14.000 évvel ezelőtt is megjelent az alkotás folyamata, amely megfelelhet napjainkban is kreatív tevékenységnek. Ezt bizonyítja, hogy már a perzsiai és babiloni népek korában is megjelent a költészet és a művészet mint a kreatív tevékenységek megnyilvánulása (Runco, Pritzker, 1999). A kreativitás koncepciója az ókori görög filozófusokat is foglalkoztatta, akik a misztikum tükrében értelmezték és olyan képességnek tartották, amely az istenségektől kapott ajándék. Arisztotelész például az örültséggel és az intenzív inspirációval is asszociálta ezt az egyéni képességet (Mehta, Dahl, 2018).

A kreativitás tudományos kutatása 1925-ös években kezdődött, amikor Lewis Terman vetette fel a kérdést, hogy a kreativitás egyenlő-e az intelligenciával. Ebben az időszakban a kreativitás mérésére csak intelligenciatesztekkel történt próbálkozás, amely nem bizonyult megfelelő módszernek. Így levonták azt a következtetést, hogy az intelligencia és a kreativitás között nincs együttjárás, valamint a gyerekkori intelligenciaszint nem jelzi előre a későbbi kiemelkedő eredményeket és a kreativitást. Következtetésként az is levonható, hogy a kreativitás mérésére nem alkalmazhatóak az intelligenciát mérő eszközök, ezért más módszer szükséges ezen képesség felmérésére (Runco, Pritzker, 1999).

Az 1950-es években Joy Paul Guilford az Amerikai Pszichológiai Társaságnál betöltött elnöksége alatt kezdeményezte a kreativitás tanulmányozását. Emellett meghatározó szerepet játszott abban, hogy a napjainkban elfogadott kreativitás mint képesség validált pszichológiai

konstrukttmá váljon (Mehta, Dahl, 2018). Guilford a II. Világháború után kapott megbízást arra, hogy munkatársaival dolgozzanak ki egy olyan módszert, amellyel ki lehet választani megfelelően az úrkutatásra alkalmas szakembereket, feltalálókat. Az 50-es évektől kezdve tehát az intelligenciakutatásról kezdtek áttérni a kreativitásra a vizsgálatok. Guilford ekkoriban a kreativitást „*feltalálásra való képesség*”-ként definiálta. Ennek mentén különítette el a konvergens és divergens gondolkodást is. A konvergens gondolkodás az egyetlen megoldásra való beállítódást jelenti, amely logikus következtetést igényel. Guilford szerint az intelligenciatesztek a gondolkodás ezen fajtáját követelik, valamint az oktatási rendszerek többsége is a konvergens gondolkodást támogatja. A divergens gondolkodás ezzel szemben több megoldás feltárására törekszik és nem korlátozódik egyetlen helyes megoldásra. Szerinte a kreativitás mérése a legmegfelelőbbben a divergens gondolkodás felmérésével megvalósítható (Runco, Pritzker, 1999).

Guilford munkájára épült sok más napjainkban is ismert és használatos kreativitást mérő teszt mint például a Torrance teszt, amelyet 1964-ben dolgoztak ki, valamint az egy évvel később megjelenő Wallach és Kogan tesztje. Mindkét módszer alapját a „szokatlan használat teszt” képezte, amely Guilfordtól származik. Az alapkoncepció az volt, hogy bizonyos tárgyakra kell olyan felhasználási módokat találni, amely eltér annak elvárt vagy megszokott felhasználásától, ezzel felmérve a divergens gondolkodást mint a kreativitás fontos aspektusát (Said-Metwaly, Noortgate, Kyndt, 2017)

2.2 A kreatív folyamat összetétele

A kreativitás összetettségéből adódóan annak modellezésére számos próbálkozás született már. A kreatív folyamat végbemenetele több szakaszon is átmegy addig, ameddig megszületik a kreatív produktum.

A kreativitás egyik legismertebb szakaszos megközelítése Wallas nevéhez fűződik, aki 1926-ban az *Art of Thought* című könyvében publikálta megközelítését (Sadler-Smith, 2015). Wallas munkájában négy szakaszt nevez meg, amelyek egymásra épülnek és amelyek végbemenetele szükséges a kreatív termék megszületéséhez. Fontos kiemelni, hogy a szakaszokon nem mindenkinek sikerül végig jutni és a kreatív termék megszületése csak akkor valósul meg, ha elér az egyén az utolsó szakaszba.

Az első szakasz az (1) előkészítés szakasza, amely az információszerzésre alapszik. Ebben a szakaszban a hangsúly a tudatos és önkéntes jellegen van, ugyanis az egyén megpróbál minden olyan információ tudomására jutni, amely elősegítheti a kreatív munkát. Az előkészület fázisa leggyakrabban tanulás útján valósul meg, amikor az egyén a meglévő erőforrásait arra használja, hogy a már birtokában levő ismereteit gyarapítsa (Sadler-Smith, 2015).

Wallas megközelítése szerint a kreatív folyamat második szakasza a (2) lappangás. Ezzel a folyamattal kapcsolatban két fontos tényezőt emel ki munkájában, melyek a következők: a lappangás nem tudatos és nem szándékos folyamat, ugyanis az egyén a mentális energiáit nem direkt módon fordítja a probléma megoldására. Így ebben a folyamatban önkéntelen cselekedetek lesznek megfigyelhetők, amikor jellemző a felhalmozott információ rendeződése, kategorizálása és a jelentésadás. Wallas szerint ebben a szakaszban fontos az elme relaxációja is, amikor hagyjuk a mentális folyamatok automatikus működését, ugyanis a problémától való eltávolodás segítheti a megoldás megszületését és azt, hogy a tudattalan folyamatok működésébe ne avatkozzon be semmi más. Ez a folyamat hajlamos a legtöbb ideig fennmaradni, valamint gyakori az is, hogy a kreatív folyamat ezen a szinten akad el és nem követik tetteiben megmutatkozó erőfeszítések (Sadler-Smith, 2015).

A (3) megvilágosodás szakasza bizonyul látszólag a legértékesebbnek, amikor megszületik a várt megoldás. Erre a szakaszra jellemző a váratlanság és az azonnali jelleg, valamint gyakran történik meg a jól ismert „AHA moment”. A megvilágosodás jelentheti a kreatív folyamat csúcspontját, amikor az egyén azt érezheti, hogy az eddig különálló információfoslányok összekapcsolódnak és értelmet nyernek. Ilyenkor már nem külön kategóriákba sorolt elemek szerepelnek az elmében, hanem asszociációk, logikai összefüggések, amelyet a megfelelő lappangási folyamat előzött meg (Sadler-Smith, 2015).

Azonban a kreatív folyamat nem ér véget a megvilágosodással, ugyanennyire fontos lesz az ezt követő utolsó szakasz, a (4) kidolgozás. Ez a szakasz már szinte teljesen a megvalósításnak van szentelve, amikor fontos a megvilágosodásban megjelent ötleteket kivitelezni, leírni vagy elkezdeni a munka részét. Csak ezen a módon képes megszületni a kreatív produktum, ugyanis ha nem követi a megvilágosodást kivitelezés, akkor az értékes eredmények megmaradnak az ötlet szintjén (Sadler-Smith, 2015).

2.3 A kreativitás modellezése

A kreativitás fogalmának kialakulását tárgyaló részben már említésre került az a tény, hogy a konstruktum kutatása már a XX. században kezdetét vette. Azonban ez még napjainkban is folyamatban van és a 2000-es évektől kezdődően csupán nőtt a kreativitást tárgyaló kutatások száma. Ezek irányultsága más megközelítésre épült mint előbbi társaik, ugyanis ebben az időszakban már teljesen különválasztották az intelligenciától.

Kaufman és Beghetto (2009) modelljében a kreativitás négy összetevőjét határozták meg, elnevezve különböző „C”-nek. Ezek a kreativitás különböző fajtáira vonatkoznak, melyek a következők: kis „C”, nagy „C”, mini „C”, pro „C”.

Kaufmanék elméleti megközelítése szerint a kis „C” az általános kreativitásra vonatkozik, amely valamilyen szinten mindenkiben megtalálható. A kicsi „C” vizsgálatára irányuló kutatások célja a kreativitás változatosságának feltárása. Ez alapján a kreativitás megmutatkozhat mindennapi tevékenységek széles választékában is, amely minden ember számára hozzáférhető lehet.

A nagy „C” olyan alkotásokat, eredményeket foglal magába, amely a társadalom, gazdaság vagy akár kultúra szempontjából jelentősnek, kimagaslónak tekinthető. A nagy „C”-vel foglalkozó kutatások már géniuszteljesítményként tartják számon, amely kiemelkedő, korszakalkotó eredményt biztosít.

A mini „C” legkönnyebben úgy határozható meg mint a kreativitás személyes jellege, amely az egyén által történt események, tapasztalatok interpretálása kreatív tevékenységen keresztül. A kreativitás ezen formája olyan tevékenységeket foglal magába, amellyel az egyén személyen megéléseit fejezi ki kreatív módon.

A pro „C” a kreativitás szakértői szintjére vonatkozik, amelyre nem minden egyén képes eljutni. Ez a kreativitás egy hosszabb és mélyebb folyamatát foglalja magába, amely szerint egy egyénnek szükséges sok befektetett idő és energia ahhoz, hogy eljusson a kreativitás ezen szintjére, amivel megszerzi a szakértelmet is (Kaufman, Beghetto, 2009).

3. A tudati beállítódás

A képességeinkről alkotott hiedelmeink és vélekedéseink nagy mértékben befolyásolják azok fejlődését és alakulását és mindennapi életünkben is fontosabb szerepe van mint gondolnánk. Emellett minden személyes tulajdonságunkat, képességeinket, készségeinket és lehetőségeinket is ennek tükrében látjuk.

Az emberi tulajdonságok, képességek fejleszthetőségének kérdése már a reneszánsz korban is felvetődött, amikor a művészetek és tudományok fejlődése is virágkorukat élték. Ebben a korban híres gondolkodók mint Giovanni Pico della Mirandola úgy vélték, hogy az emberiség egyik kiemelkedő jellemzője az, hogy képes a fejlődésre és arra, hogy változtasson saját képességein. Így akár az ember képes megvalósítani és elérni azt a szintet, amelyre vágyakozik a mentális képességeit illetően. Ez a nézőpont szöges ellentéte volt annak a feltevésnek, mely szerint bizonyos képességeink előre meghatározottak vagy örökletes személyiségsziszpozíciók, amelyek teljes változtatása nem lenne lehetséges (Dweck, Yeager, 2019). Ezen nézőpontok megelőlegezték a „mindset” fogalmának kialakulását, amely évszázadokkal később került be a köztudatba és a pszichológia tudományába a 2000-es évek elején.

A „mindset” fogalma Carol Dweck nevéhez fűződik, aki több évtizeden keresztül tanulmányozta az emberi viselkedést, valamint fő kutatási területeihez tartozott a kudarcok és sikerek által kiváltott reakciók és azok eltérő feldolgozási módja az embereknél. Dweck munkáiban feltárta a tudati beállítódás jelentőségének erejét, amely eredményezheti a kudarcélmények és sikerélmények különböző megítélését. Szerinte a gondolkodásmódunk milyensége határozza meg azt, hogy hogyan dolgozzuk fel a minket ért csalódásokat, kudarcokat, valamint, hogy képesek vagyunk azokból tanulni, akár átformálni előnyünkre és ismétlődő esetekben felismerni és megoldani a hasonló problémahelyzeteket. A mindsetet tehát úgy határozhatjuk meg, mint azon hiedelmek vagy vélekedések összessége, amelyeket arról alkotunk, hogy mit tudunk elérni az életben. Legpontosabb magyar megfelelője talán a gondolkodásmód vagy az élethez való hozzáállás lehet (Dweck, 2016).

Dweck mindset elméletében két féle megközelítést különböztet meg, amelyek tükrében szemléli az ember a világot, amely a fejlődő vagy növekvő mindset, valamint a fixált vagy rögzült mindset.

A (1) fejlődő vagy növekvő mindsettel rendelkező személyek fő jellemzője az, hogy vélekedésük szerint mentális képességeik fejleszthetőek, úgy az intelligencia, a kreativitás vagy egyéb személyiségjellemzők is. Szerintük az elért eredményeik a befektetett munkát tükrözik, amelyet mindig lehet tökéletesíteni. Így az felmerülő kudarcok esetén is úgy gondolják, hogy nem a saját képességük az ami korlátozó lehet, hanem a nem megfelelő energiabefektetés. Kudarcélmények esetén újrapróbálkozást tanúsítanak, valamint nem érzik fenyegetőnek a megpróbáltatások. Mivel a csalódások feldolgozása az említett formában történik, így a növekvő mindsettel rendelkező személyek nem félnek olyan feladatokba belekezdeni, amely nagyobb kihívást jelent, mert az esetleges elbukás lehetősége nem feltétlenül negatív (Cooper, Lee, Jeter, Bradley, 2020). A fejlődő mindsetre jellemző a kritikák pozitív fogadása is, amely számukra építő jellegű és elősegíti a fejlődést és tanulást. Emellett képesek más személyek sikerének örvendeni és hajlamosak a csoportos sikert nem csak saját maguknak betudni, hanem az egész csoport együttes munkájának (Dweck, 2016).

A (2) rögzült vagy fixált beállítódású személyek fő ismérve az, hogy úgy gondolják, hogy képességeik, valamint intelligenciájuk teljes mértékben velük született, amelynek fejlődése és változása nem lehetséges, csupán képességeik bizonyos szintig történő kihasználása (Yilmaz, 2022). Ezek a személyek nem hisznek a képességeik rugalmasságában és azok fejlesztési lehetőségeiben. A rögzült szemléletű egyénekre jellemző a kihíváskerülés és az egyszerűbb feladatok választása, melynek oka a kudarcoktól való félelem és azok negatív elbírálása. Így az akadályokkal, problémákkal való megküzdést csak akkor vállalják ha biztosak abban, hogy sikeresek lesznek, ugyanis számukra az elbukás megtapasztalása nagyobb kudarcot jelent mint a feladás. Az erőfeszítést ezáltal kizárólag olyan tevékenységekbe fektetik, amelyek biztosan jövedelmezőek lesznek számukra és nem áll fent az elbukás esélye. A növekvő szemléletmóddal ellentétben a fixált szemléletű személyek nem tudják pozitívan értékelni a kritikát, ugyanis csak negatív jelentést társítanak hozzá, amely nem viszi előre teljesítményüket. A mások sikerét fenyegetőnek érzik, főleg ha az a saját területükön történik és ilyenkor versenytársnak tekintik az adott személyt (Dweck, 2016).

4. Kutatások a témában

A szakirodalomi részben kiemelt konstruktumok közötti összefüggésre számos előzetes kutatás létezik, amelyek főként két fogalom között vizsgálnak kapcsolatot.

Az érzelmi intelligencia kapcsán a legtöbb kutatás személyiségjegyekkel hozható összefüggésbe, melyekből bizonyos összetevők korreláltathatóak a kreativitással és a kreatív egyén jellemzőivel. Egy 2017-es kutatás szerint, amelyet Geher és munkatársai végeztek, az érzelmi intelligencia pozitív kapcsolatban áll a kreativitással. Ebben a kutatásban pontosabban azt találták, hogy az érzelmi intelligencia egyik aldimenziója, a mások érzelmeinek felismerése kapcsolatban áll a kreatív termékek előállítására való hajlandósággal (Geher, Betancourt és Jewell, 2017). Más kutatásokban regresszióanalízis segítségével vizsgálták azokat a tényezőket, amelyek előrejelzik a kreativitást. Az eredmények szerint az empátia, a motiváció, az optimizmus és az önszabályozás prediktorok lehetnek a kreativitásra vonatkozóan. Továbbá maga az érzelmek a döntéshozatalban is forrásként használhatóak, ugyanis a pozitív attitűd előrejelzi a hatékony problémamegoldást. (Noorafshan és Jowkar, 2013). Egy 2015-ös kutatás az érzelmi intelligencia pozitív hatását vizsgálta a kreativitásra nézve munkahelyi környezetben. Az eredmények alapján az érzelmi intelligencia egyik összetevője, főként az érzelemszabályozás pozitív hatással bírt a kreativitásra és segített abban, hogy a dolgozók pozitív hatássá formálják érzelmeiket, amely elősegíti a kreatív folyamatot és a kreatív termék megszületését (Parke, Seo, Sherf, 2015).

Egy 2019-es meta-analízis 75 tanulmány eredményeit foglalta magába az érzelmi intelligencia és a kreativitás mentén. Az ebben szerepelt kutatásokban azt találták, hogy az érzelmi intelligencia és a kreativitás között erős, pozitív kapcsolat van. Emellett feltártak különböző demográfiai változókat is, melyek moderáló hatással bírtak. Ilyen volt például a nem, melynek pozitív moderáló hatása volt, ugyanis a férfiaknál inkább volt kimutatható kapcsolat az érzelmi intelligencia és a kreativitás között mint a nőknél. Emellett a kultúra mentén történő vizsgálatok szerint a két változó közötti korreláció magasabb volt a Kelet-ázsiai kultúráknál mint a Nyugat-európai vagy amerikai kultúráknál. A meta-analízis eredményei tehát azt mutatják, hogy azok a személyek, akik magasabb érzelmi intelligenciával rendelkeznek hajlamosabbak arra, hogy fenntartsák pozitív érzelmeiket, valamint a negatív érzelmeiket építő irányba használják fel és mozgósítsák (Xu, Liu & Pang, 2019).

A kreativitás és a mindset között egyértelmű összefüggés van a szakirodalom alapján. Újabb kutatások megfogalmaztak egy erre vonatkozó konstruktumot is, amely a kreatív mindset. Ez kifejezetten a kreatív tevékenységre vonatkozó tudati beállítódást jelenti (Karwowski, Brzeski, 2017). A kreativitás és a mindset közötti kapcsolat feltárására irányuló kutatások a két közismert szemléletmódra alapulnak, amely a rögzült és a fejlődő szemléletmód. A kutatások főként a fejlődő tudati beállítódással hozzák összefüggésbe a kreativitást. Ugyanis azok a személyek, akik növekvő mindsettel rendelkeznek a kreatív folyamat során felmerülő esetleges kudarcokkal is jobban tudnak boldogulni, valamint képesek a kreativitás fejlesztésére is, mert hisznek annak az alakíthatóságában (Pretz, Nelson, 2017).

Az érzelmi intelligencia és a tudati beállítódás közötti összefüggés abból a tényből indul ki, hogy a mentális képességeink formálhatóságáról is kialakítunk egy képet. A magas érzelmi intelligenciával rendelkező személyek képesek pozitív irányba fordítani a tudati beállítódást, a megélt kudarcokat, kritikákat és azokat megpróbálják előnyükre formálni. Ez inkább jellemző a fejlődő mindsettel rendelkező személyekre (Pretz, Nelson, 2017).

Az említett előzetes kutatási eredmények alapján tehát egyértelmű, hogy az érzelmi intelligencia, a kreativitás és a tudati beállítódás között fellelhető kapcsolat. Azonban a kutatások nem vonatkoztak kifejezetten mindhárom konstruktum együttes vizsgálatára, ezért dolgozatomban ezek összefüggéseit vizsgálom.

III. KUTATÁS

1. Célok

Jelen kutatás célja a három változó közötti kapcsolat erősségének feltárása erdélyi magyar mintán. A szakirodalommal ellentétben, amely nagyrésze főként csak két konstrukumot vizsgál egyszerre az említettek közül, kutatásomban a három konstruktum együttes vizsgálatára kerül sor.

A szakirodalomra alapozva tehát a kutatás céljai a következők: az érzelmi intelligencia, valamint annak aldimenziói és a tartományspecifikus kreativitás doméniumai közötti összefüggés vizsgálata. A kutatás egy másik elméleti célja a szemléletmód és a doméniumspecifikus kreativitás kapcsolatának vizsgálata. Emellett az érzelmi intelligencia összetevőinek kapcsolatba hozása a rögzült és fejlődő szemléletmóddal.

A megfogalmazott célok azokra az előzetes kutatásokra épülnek, amelyek említésre kerültek az elméleti háttérben is, a változók közötti összefüggések tárgyalásánál.

2. Hipotézisek

A kutatás hipotézisei a következők:

H1: Az érzelmi intelligencia és a tartományspecifikus kreativitás mindennapi, művészi és teljesítménybeli kreativitás aldimenziói között szignifikáns pozitív kapcsolat van.

Előzetes kutatások alapján az érzelmi intelligencia és a tartományspecifikus kreativitás egyes alterületei között szignifikáns kapcsolatot feltételeztek (Tu, Guo, Kaufman, 2020).

H2: A fejlődő szemléletmóddal rendelkező személyek magasabb érzelmi intelligenciával rendelkeznek mint a rögzült szemléletmóddal rendelkezőek.

Az érzelmi intelligencia és a szemléletmód közötti összefüggés alátámasztható előzetes kutatásokkal, amelyekben a fejlődő szemléletmódra inkább jellemző a magasabb érzelmi intelligencia (Pretz, Nelson, 2017).

H3: Különbség mutatható ki a kreativitásban a fejlődő és rögzült szemléletmóddal rendelkező személyek között.

A kreativitást a szakirodalomban az esetek többségében a fejlődő szemléletmóddal hozták összefüggésbe (Royston, Reiter-Palmon, 2019)

3. Módszerek

3.1 Résztevők

A kutatáshoz a G*Power program által javasolt mintanagyság 64 fő volt, a résztvevők száma kezdetben 105 személy volt, azonban 100 személy adatai kerültek feldolgozásra, ugyanis az adattisztítás után egyes személyek nem feleltek meg a vizsgálati feltételeknek. A felhasznált mintavételi eljárás hólabda mintavétel volt, amely internetes reklámozás segítségével történt.

A kutatásban résztvevő személyek száma 100 személy (N=100) volt, melynek 77%-a nő (N=77) volt és 23%-a férfi (N=23). A kutatásban résztvevő személyek átlagéletkora 23 év volt (M=23.66, SD=8.1), a legfiatalabb kitöltő 18 éves volt, míg a legidősebb 56. A résztvevők 21%-a rendelkezett felsőfokú, egyetemi diplomával, 62%-uk pedig érettségi diplomával. A résztvevők legmagasabb iskolai végzettsége szempontjából 48% végzett reál profilú tanintézményben, 47% humán profilú tanintézményben, míg a fennmaradó résztvevők vagy mindkettőben, vagy más jellegű tanintézményben, mint például vokacionális vagy egészségügyi. A lakhely szempontjából a résztvevők 63%-a él városban, 6%-uk fővárosban, míg 31%-uk faluban.

3.2 Eszközök

A kutatásban az adatok felvétele kérdőíves módszerrel történt, amely négy részből állt. Az első részben a résztvevők demográfiai adatai kerültek felmérésre, úgymint a nem, életkor, lakhely, legmagasabb iskolai végzettség és azon intézmény profilja. Ezt követően három validált kérdőív került felhasználásra a hipotézisek teszteléséhez.

Az érzelmi intelligencia felméréséhez az *Érzelmek Mérése Skála (AES-HU)* háromfaktoros kérdőívét (lásd Melléklet 2) alkalmaztam (Kun, Urbán, Balázs, Kapitány, Nagy, Oláh, & Demetrovics, 2011). A kérdőív megbízhatónak bizonyult, ugyanis a Cronbach alpha mutató 0.81 értéket vesz fel. A kérdőív 24 itemből áll és a következő három aldimenzióra osztható: érzelmek értékelése, melyhez 10 item tartozik, optimizmus és érzelemszabályozás, mely 7 itemet tartalmaz, valamint az érzelmek interperszonális és intraperszonális hasznosítása, melyhez szintén 7 item

tartozik. A kitöltők a 24 kijelentés mindegyikénél egy 0-tól 4-ig terjedő skálán kell meghatározni, hogy az adott kijelentés mennyire igaz rájuk (0-Egyáltalán nem jellemző, 4-Teljes mértékben jellemző).

A tartományspecifikus kreativitás felméréséhez a *Kaufman Domains of Creativity Scale (K-DOCS)* nevű eszköz (lásd Melléklet 3) került felhasználásra (Kaufman, 2012). Az eszköz megbízhatóságát bizonyítja a 0.93 értékű Cronbach alpha mutató. A kérdőív a kreativitás öt fajtáját vizsgálja 50 itemen keresztül a következő alskálák segítségével: mindennapi kreativitás, iskolai kreativitás, teljsítménybeli kreativitás, mechanikus/tudományos kreativitás, valamint művészi kreativitás. A résztvevők az 50 item mindegyikénél meg kellett határozni, hogy egy 1-től 5-ig terjedő Likert-skálán mennyire gondolják magukat kreatívnak a felsorolt tevékenységek végzésében (1-Teljes mértékben kreatív, 5-Egyáltalán nem kreatív).

A szemléletmód felméréséhez a *Gondolkodásmód Profil Felmérő Eszköz (Mindset Assesment Scale)* került alkalmazásra (lásd Melléklet 4), amely a rögzült és fejlődő szemléletmód felmérésére hivatott (Burgoyne & Macnamara, 2021). A kérdőív 8 kérdést tartalmaz, amelyből 4 vonatkozik a fejlődő szemléletmódra, 4 pedig a rögzült szemléletmódra. A résztvevők a 8 kijelentés mindegyikénél 1-től 6-ig terjedő Likert-skálán meg kellett határozni, hogy mennyire értenek egyet a kijelentésekkel (1-Nagy mértékben nem értek egyet, 6-Nagy mértékben egyetértek). Azonban a kérdőív megbízhatósága megkérdőjelezendőnek bizonyult a kapott 0.51 Cronbach alpha érték miatt, így az eszközt csupán a csoportok közötti differenciálásban használtuk fel.

3.3 Kutatási elrendezés

A kutatásban alkalmazott design a korrelációs kutatási elrendezés, amely a változók közötti kapcsolatot hivatott vizsgálni. A kutatásban szereplő változók, amelyek között a kapcsolat erősségét és irányát vizsgáljuk, a következők: az érzelmi intelligencia, a tartományspecifikus kreativitás, valamint a szemléletmód.

A szemléletmód mentén két csoportot alakítottunk ki az elért pontszám alapján, amely szerint a 29 pont feletti magas pontszámnak számít, tehát inkább rendelkeznek fejlődő szemléletmóddal, míg a 29 pont alatti számított alacsonyabbnak, tehát kevésbé fejlődő, vagyis rögzült szemléletmódnak. Majd ezt követően a csoportok közötti különbséget vizsgáltuk az érzelmi intelligencia és a kreativitás tekintetében.

3.4 Eljárás

A kutatásban résztvevő egyének személyes megkeresés vagy internetes hirdetés által értesülhettek a kutatásban való részvétel lehetőségéről, ugyanis a kérdőív több közösségi oldalon is meg volt hirdetve. A teljes kérdőív kitöltése körülbelül 10-15 percet vehetett igénybe.

A kérdőív összesen négy részből állt. Az első rész a demográfiai adatokra vonatkozott majd ezt követte a standardizált kérdőívek alkalmazása. Ezen belül elsőként az érzelmi intelligencia felmérése, amelyhez 24 darab kijelentés tartozott, amelyeket aszerint kellett értékelni, hogy mennyire jellemző az adott személyre. Ezt követően a harmadik részben a kreativitás felmérésére került sor, ahol 50 kijelentésről kellett meghatározni, hogy mennyire tartja magát kreatívnak az egyén ezek végzésekor. A kérdőív utolsó részében a szemléletmód felmérése valósult meg 8 kérdésen keresztül, amelyet szintén aszerint kellett értékelni, hogy mennyire jellemző a kitöltőre.

3.5 Adatfeldolgozási eljárások

A kérdőívekből kapott adatok feldolgozása az IBM SPSS Statistics 20 for Windows nevű program segítségével történt. A programban a leíró statisztika, a korrelációvizsgálat, valamint a független mintás t próba került alkalmazásra az eredmények értelmezéséhez.

4. Eredmények

A hipotézisek vizsgálatához inferenciális adatfeldolgozási módszereket alkalmaztunk, amelyek megmutatják, hogy a vizsgálati eredmények mennyire általánosíthatóak a célpopulációra. A statisztikai próbák alkalmazását megelőzte a normalitás vizsgálat, amelyben a ferdeségi és csúcsossági mutatók mindegyike egy szóráson belül esett az átlagtól, így a későbbiekben alkalmazhatóak voltak a parametrikus statisztikai próbák.

A parametrikus statisztikai próbák közül alkalmazásra került a Pearson korreláció, valamint a független mintás t próba. Az első hipotézis a következő volt:

H1: Az érzelmi intelligencia és a tartományspecifikus kreativitás mindennapi, művészi és teljesítménybeli kreativitás aldimenziói között szignifikáns pozitív kapcsolat van.

Ennek teszteléséhez Pearson korrelációt alkalmaztunk, amelynek eredményei a 1.Táblázatban láthatóak, ahol az érzelmi intelligencia és a kreativitás közötti összefüggés mutatható. Ez alapján erős szignifikáns kapcsolat mutatható ki az érzelmi intelligencia és a tartományspecifikus kreativitás között $r(100)=.479, p=.000$. Emellett az érzelmi intelligencia és a kreativitás egyes doméniumai között is kimutathatóan erős volt a kapcsolat, mint például a mindennapi kreativitással $r(100)=.750, p=.000$, az iskolai kreativitással $r(100)=.440, p=.000$ és teljesítménybeli kreativitással $r(100)=.370, p=.000$, azonban a mechanikus/tudományos kreativitás között nem volt kimutatható kapcsolat $r(100)=.166, p=.099$, valamint a művészi kreativitás esetén volt kapcsolat, azonban ez mérsékelt kapcsolat volt $r(100)=.207, p=0.39$. Ez alapján az első hipotézis részben igazolódott be, amely szerint az érzelmi intelligencia és a tartományspecifikus kreativitás, valamint annak bizonyos aldoméniumai (mindennapi, teljesítménybeli és művészi kreativitás) között szignifikáns kapcsolat van.

1. Táblázat

Az érzelmi intelligencia és a tartományspecifikus kreativitás doméniumai közötti korreláció

Változó	n	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Érzelmi intelligencia	100	70.07	9.62	–									
2.Érzelmek értékelése	100	30.12	4.6	.806**	–								
3.Optimizmus és érzelemszabályozás	100	19.38	4.01	.768**	.551**	–							
4.Érzelmek interperszonális és intraperszonális hasznosítása	100	20.57	4.42	.641**	.213*	.191	–						
5.Kreativitás	100	162.78	29.35	.479**	.425**	.387**	.249*	–					
6.Mindennapi kreativitás	100	42.5	5.86	.750**	.665**	.678**	.325**	.572**	–				
7.Iskolai kreativitás	100	33.52	6.01	.440**	.483**	.307**	.176	.705**	.413**	–			
8.Teljesítménybeli kreativitás	100	29.94	10.58	.370**	.309**	.265**	.243*	.836**	.370**	.427**	–		
9.Mechnaikus/ Tudományos kreativitás	100	22.41	7.86	.166	.098	.239*	.043	.771**	.306**	.354**	.595**	–	
10.Művészi kreativitás	100	34.32	8.65	.207*	.186	.098	.167	.791**	.243*	.574**	.525**	.525**	–

** $p < .05$

* $p < .01$

A második hipotézist független mintás t próba segítségével teszteltük, amelynek eredményei a 2.Táblázatban láthatóak. A hipotézis így hangzott így hangzott:

H2: A fejlődő szemléletmóddal rendelkező személyek magasabb érzelmi intelligenciával rendelkeznek mint a rögzült szemléletmóddal rendelkezők.

A független mintás t próba segítségével vizsgáltuk a két csoport különbséget az érzelmi intelligencia tekintetében is, melynek eredményei szintén a 2.Táblázatban olvashatóak. Ennek értelmében különbség volt a fejlődő és rögzült szemléletmóddal rendelkező személyek között az érzelmi intelligenciában, $[t(98)=-3.45, p=.001]$. Eszerint a fejlődő szemléletmóddal rendelkező személyek ($M=72.76, SD=8.38$) érzelmi intelligenciája magasabb mint a rögzült szemléletmóddal rendelkező személyeké ($M=66.36, SD=10.08$). Ennek értelmében a harmadik hipotézis beigazolódott, amelyben azt feltételeztük, hogy a fejlődő szemléletmóddal rendelkező személyek magasabb érzelmi intelligenciával rendelkeznek mint a rögzült szemléletmóddal rendelkező egyének.

Az érzelmi intelligencia aldimenzió mentén is kimutatható volt a két csoport közötti különbség. Az fejlődő szemléletmóddal rendelkező egyének ($M=31.05, SD=4.19$) inkább képesek az érzelmek jobb értékelésére mint a rögzült szemléletmóddal rendelkezők ($M=28.83, SD=4.87$), $[t(98)=-2.43, p=.017]$. Az optimizmus és érzelemszabályozás esetén is kimutatható volt a két csoport közötti különbség, $[t(98)=-3.22, p=.002]$. A fejlődő szemléletmódú személyek ($M=20.43, SD=3.60$) magasabb pontszámot értek el az optimizmus és érzelemszabályozás mentén, mint a rögzült szemléletmódú egyének ($M=17.19, SD=4.1$). Az érzelmek intraperszonális és interperszonális hasznosítása esetén nem volt kimutatható különbség a két csoport között, $[t(98)=-1.89, p=.060]$. Így tehát a második hipotézis, amely szerint különbség volt a két csoport között az érzelmi intelligenciában, beigazolódott.

2. Táblázat

A fejlődő és rögzült szemléletmód közötti különbség az érzelmi intelligencia és a kreativitás tekintetében

	Fejlődő szemléletmód		Rögzült szemléletmód		t(98)	p
	M	SD	M	SD		
Érzelmi intelligencia	72.76	8.38	66.36	10.08	-3.45(98)	.001
Érzelmek értékelése	31.05	4.19	28.83	4.87	-2.43(98)	.017
Optimizmus és érzelemszabályozás	20.43	3.62	17.19	4.1	-3.22(98)	.002
Érzelmek intrapersonális és interperszonális hasznosítása	21.28	4.19	19.60	4.59	-1.89(98)	.060
Kreativitás	169.33	29.96	153.74	26.24	-2.70(98)	.008
Mindennapi kreativitás	44.22	5.35	40.33	5.84	-3.44(98)	.001
Iskolai kreativitás	24.41	6.03	32.29	5.84	-1.76(98)	.081
Teljesítménybeli kreativitás	31.6	10.32	27.64	10.64	-1.86(98)	.065
Mechanikus/Tudományos kreativitás	23.52	8.46	20.86	8.73	-1.69(98)	.093
Művészi kreativitás	35.55	8.46	32.62	8.72	-1.68(98)	.094

$p < .05$

A harmadik hipotézishez szintén a két csoport közötti különbség vizsgálata történt, amely a következő volt:

H3: Különbség mutatható ki a kreativitásban a fejlődő és rögzült szemléletmóddal rendelkező személyek között.

A független mintás t próba értelmében kimutatható különbség volt a két csoport között a tartományspecifikus kreativitásban, $[t(98)=-2.70, p=.008]$. A fejlődő szemléletmóddal rendelkező személyek ($M=169.33, SD=29.96$) kreatívabbnak bizonyultak mint a rögzült szemléletmóddal rendelkező személyek ($M=153.74, SD=26.24$). Azonban a kreativitás aldimenziói közül csupán egy esetén volt kimutatható különbség, $[t(98)=-3.44, p=.001]$. A mindennapi kreativitásnál a fejlődő szemléletmódú egyének ($M=44.22, SD=5.35$) több pontszámot értek el mint a rögzült szemléletmódú egyének ($M=40.33, SD=5.84$). Az iskolai kreativitás esetén $[t(98)=-1.76, p=.081]$ és a teljesítménybeli kreativitás esetén $[t(98)=-1.86, p=.065]$ nem volt jelentős eltérés a két szemléletmód között. Ehhez hasonlóan a mechanikus/tudományos kreativitásnál $[t(98)=-1.69, p=.093]$ és a művészi kreativitásnál $[t(98)=-1.68, p=.094]$ sem volt jelentős különbség a két csoport között. Ez alapján a harmadik hipotézis beigazolódott, amely különbséget feltételezett a kreativitásban a fejlődő és rögzült szemléletmódú egyének között.

5. Eredmények értelmezése és következtetések

A kutatás eredményei segítettek rávilágítani az érzelmi intelligencia, a kreativitás és a szemléletmód közötti kapcsolatokra, illetve különbségekre.

Az érzelmi intelligencia és a kreativitás között szignifikáns pozitív kapcsolat volt kimutatható az összpontszámok alapján, amely szerint a magasabb érzelmi intelligenciával rendelkező személyek kreatívabbnak is bizonyultak. A kreativitás bizonyos aldoméniumai erősebb összefüggést mutattak az érzelmi intelligenciával. Ezek közül a mindennapi, iskolai és teljesítménybeli kreativitás valamint az érzelmi intelligencia között jelentős pozitív irányú kapcsolat van, míg a mechanikus/tudományos és művészi kreativitás a szakirodalommal ellentétben, amely kiemelte a művészi kreativitást, nem mutatott szignifikáns összefüggést az érzelmi intelligenciával (Tu, Guo, Kaufman, 2020). Ennek magyarázata lehet az a tény, hogy azok a személyek, akik kreatívabbnak képesek érzelmeiket pozitív irányba mozgósítani oly módon, hogy ez elősegítse a kreatív produktumok előállítását. Emellett a szakirodalom azt is magyarázza, hogy az érzelemszabályozás mint az érzelmi intelligencia egyik aldimenziója, kifejezetten hasznos lehet a kreativitás esetén kifejezetten problémamegoldásban is (Noorafshan és Jowkar, 2013).

A szemléletmód és az érzelmi intelligencia kapcsán a szakirodalommal megegyező eredmények voltak kimutathatóak (Pretz, Nelson, 2017). Ezek alapján a fejlődő szemléletmóddal rendelkező személyek magasabb érzelmi intelligenciával rendelkeznek mint a rögzült szemléletmóddal rendelkezők. Ez magyarázható azzal a ténnyel, hogy a fejlődő szemléletmódú egyének a mentális képességeiket, intelligenciájukat formálhatónak tartják, valamint kifejezetten kihíváskeresőek és nyitottak a képességeik fejlesztésére, alakítására.

A tartományspecifikus kreativitás és a szemléletmód közötti összefüggések megegyeztek a szakirodalommal, amely szerint a kreativitás és a gondolkodásmód között összefüggés van (Pretz, Nelson, 2017). Jelen kutatás a fejlődő szemléletmóddal hozta összefüggésbe, ugyanis a kreativitás mindegyik aldimenziója esetén kimutatható volt a különbség a rögzült és a fejlődő szemléletmód között. Ezt magyarázhatja az a tény, hogy a kreatív folyamat esetén felemerülő esetleges kudarcok kiküszöbölése megköveteli a kitartást és a kihívások keresését. Valamint azok az egyének, akik fejlődő szemléletmóddal rendelkeznek hisznek a képességeik, kreativitásuk fejleszthetőségében.

Összeségében tehát levonható az a következtetés, hogy a fejlődő szemléletmód minden esetben erősebb kapcsolatot mutatott az érzelmi intelligenciával és a kreativitással, amely szerint a fejlődő

szemléletmód mindenképp inkább támogatja ezen mentális képességek alakulását. Emellett az érzelmi intelligencia és a kreativitás között egyértelműen kimutatható volt együttjárás, tehát az egyik képesség elősegítheti a másik alakulását.

6. A kutatás korlátai és továbbfejlesztési lehetőségei

Jelen kutatásban számos olyan korlát megfogalmazható, amelyek befolyásolhatták az eredmények alakulását. Ezek közül először is a mérőeszközökre vonatkozóan kell kiemelni, hogy mind a kreativitást mérő eszköz, mind az érzelmi intelligenciát felmérő kérdőív önbevallásos volt. Ez azt jelenti, hogy csupán az észlelt érzelmi intelligencia felmérésére alkalmas, ugyanis az egyén saját magáról határozza meg az adott kijelentések érvényességét. Így az önjellemzéses módszer miatt akár olyan más külső tényezők is hatással lehetnek mint az önismeret, nyelvi képességek, önértékelés és társas megfelelés. A kreativitást felmérő eszköznél hasonló eset áll fent, ugyanis szintén önjellemzés alapján működött, így az eredmények értelmezésénél mindenképp figyelembe kell venni azt, hogy a személyek saját magukról határozták meg az adott kijelentéseket.

A harmadik mérőeszköz esetén, amely a szemléletmód felmérésére hivatott, is felmerülhettek bizonyos korlátok, ugyanis az eszköz belső konzisztenciája nem bizonyult eléggé megfelelőnek, ugyanis a Cronbach alpha mutató értéke 0.51-et vett fel. Emiatt az eszköz megbízhatósága megkérdőjelezhető, valamint az eredmények általánosíthatóságát elővigyázatossággal kell kezelni.

A kutatásban egy másik felmerülő korlát a mintanagyságra vonatkozott. A G*Power szerint javasolt résztvevőszám 102 személy volt, amelynél a t próbához szükséges csoportok eloszlása 51-51 személy lett volna, azonban a csoportok eloszlása nem lett egyenlő, de viszonylag arányosnak mondható.

Kijelentem, hogy semmilyen MI-technológiával előállított tartalom nem került bemutatásra saját munkaként.

Források

- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 88-103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Burgoyne, A. P., & Macnamara, B. N. (2021). Reconsidering the Use of the Mindset Assessment Profile in Educational Contexts. *Journal of Intelligence*, 9(3), 39. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030039>
- Cooper, J. B., Lee, S., Jeter, E., & Bradley, C. L. (2020). *Psychometric validation of a growth Mindset and Team Communication Tool to measure self-views of growth mindset and team communication skills. Journal of the American Pharmacists Association.* <https://doi.org/10.1016/j.japh.2020.04.012>
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: the new psychology of success*. Ballantine Books.
- Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2019). Mindsets: A View From Two Eras. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 481–496. <https://doi.org/10.1177/1745691618804166>
- Forgács, J. (2003): *Az érzelmek pszichológiája*, Kairosz Kiadó, Budapest
- Geher, G., Betancourt, K., & Jewell, O. (2017). The Link between Emotional Intelligence and Creativity. *Imagination, Cognition and Personality*, 37(1), 5–22. <https://doi.org/10.1177/0276236617710029>
- Goleman, D. (1997): *Érzelmi intelligencia*, Háttér Kiadó, Budapest
- Karwowski, M., & Brzeski, A. (2017). Creative Mindsets: Prospects and Challenges. *Elsevier eBooks*, 367–383. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-809790-8.00021-2>
- Kaufman, J. C., & Beghetto, R. A. (2009). Beyond Big and Little: The Four C Model of Creativity. *Review of General Psychology*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.1037/a0013688>
- Kaufman, J. C. (2012). Counting the muses: Development of the Kaufman Domains of Creativity Scale (K-DOCS). *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(4), 298–308. <https://doi.org/10.1037/a0029751>

- Kun, B., Urbán, R., Balázs, H., Kapitány, M., Nagy, H., Oláh, A., & Demetrovics, Z. (2011b). Factor structure of the Hungarian adaptation of Assessing Emotions Scale. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 66(3), 449–466. <https://doi.org/10.1556/mpszle.66.2011.3.1>
- Mehta, R., & Dahl, D. W. (2018). Creativity: Past, present, and future. *Consumer Psychology Review*. <https://doi.org/10.1002/arcp.1044>
- Mérő, L. (2010): *Az érzelmek logikája*, Tericum Kiadó, Budapest
- Nagy, H. (2012b). The analysis the validity of Salovey and Mayer's emotional intelligence model. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1), 105–124. <https://doi.org/10.1556/mpszle.67.2012.1.7>
- Nagy, H. (2012b). An examination of the factor structure and validity of the Assessing Emotions Scale (AES). *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(3), 431–447. <https://doi.org/10.1556/mpszle.67.2012.3.2>
- Noorafshan, L., & Jowkar, B. (2013). The Effect of Emotional Intelligence and Its Components on Creativity. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 791–795. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.648>
- Parke, M. R., Seo, M.-G., & Sherf, E. N. (2015). Regulating and facilitating: The role of emotional intelligence in maintaining and using positive affect for creativity. *Journal of Applied Psychology*, 100(3), 917–934. <https://doi.org/10.1037/a0038452>
- Pretz, J. E., & Nelson, D. (2017). Creativity Is Influenced by Domain, Creative Self-Efficacy, Mindset, Self-Efficacy, and Self-Esteem. *The Creative Self*, 155–170. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-809790-8.00009-1>
- Royston, R., & Reiter-Palmon, R. (2019). Creative self-efficacy as mediator between creative mindsets and creative problem-solving. *Journal of Creative Behavior*, 53(4), 472–481. <https://doi.org/10.1002/jocb.226>
- Runco, M. A., & Pritzker, S. R. (1999). *Encyclopedia of Creativity* (1st ed.). Academic Press.
- Sadler-Smith, E. (2015). Wallas' Four-Stage Model of the Creative Process: More Than Meets the Eye? *Creativity Research Journal*, 27(4), 342–352. <https://doi.org/10.1080/10400419.2015.1087277>

- Said-Metwaly, S., Noortgate, W. & Kyndt, E. (2017). Approaches to Measuring Creativity: A Systematic Literature Review. *Creativity. Theories – Research - Applications*, 4(2) 238-275. <https://doi.org/10.1515/ctra-2017-0013>
- Salovey, P., Mayer, J.D. (1990): Emotional Intelligence. In: *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Tu, C., Guo, J., M, H. R., & Kaufman, J. C. (2020). The Relationship between Emotional Intelligence and Domain-Specific and Domain-General Creativity. *Journal of Creative Behavior*, 54(2), 337–349. <https://doi.org/10.1002/jocb.369>
- Xu, X., Liu, W., & Pang, W. (2019). Are Emotionally Intelligent People More Creative? A Meta-Analysis of the Emotional Intelligence–Creativity Link. *Sustainability*, 11(21), 6123. <https://doi.org/10.3390/su11216123>
- Yilmaz, E. (2022). Development Of Mindset Theory Scale (Growth And Fixed Mindset): A Validity And Reliability Study (Turkish Version). *Research on Education and Psychology*. <https://doi.org/10.54535/rep.1054235>

Mellékletek

Melléklet 1

Kedves Kitöltő!

Krika Orsolya vagyok, a Babeş–Bolyai Tudományegyetem Pszichológia és Neveléstudományok Kar pszichológia szakos, harmadéves hallgatója. Az alábbi kérdőív kitöltésével hozzájárulhatsz az államvizsga dolgozatom elkészítéséhez, valamint az Erdélyi Tudományos Diákköri Konferencián való részvételemhez. A kutatásban az érzelmi intelligencia, a kreativitás, valamint a szemléletmód közötti összefüggést vizsgálom.

A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim módon történik, amely bármikor megszakítható. Az adatok kizárólag statisztikai célból lesznek felhasználva. A kitöltés körülbelül 10-15 percet vesz igénybe.

Köszönöm a kitöltést!

Demográfiai adatok

Nem: Nő/Férfi

Életkor: ____

Lakhely: Város/Főváros/Falu

Legmagasabb iskolai végzettség:

- ☐ Általános iskola
- ☐ Szakközépiskola
- ☐ Elméleti líceum
- ☐ Szakközépiskola érettségivel együtt
- ☐ Elméleti líceum érettségivel együtt
- ☐ Posztliceális képzés
- ☐ Egyetemi alapképzés
- ☐ Egyetemi mesterképzés
- ☐ Doktori képzés

Milyen profilú a tanintézmény, ahol a legmagasabb végzettségét szerezte?

- ☐ Reál
- ☐ Humán
- ☐ Egyéb

Melléklet 2

Érzelmi intelligencia kérdőív

Olvasd el a következő állításokat és jelöld be, hogy a kijelentés mennyire jellemző rád az alábbiak szerint:

- 0- Egyáltalán nem jellemző
- 1- Inkább nem jellemző
- 2- Jellemző is meg nem is
- 3- Inkább jellemző
- 4- Teljes mértékben jellemző

1. Ha akadályokba ütközöm, visszaemlékszem, hogy amikor korábban hasonló akadályokkal kerültem szembe, hogyan győztem le azokat. ____
2. Arra számítok, hogy majdnem mindenben jól teljesítek, amit megpróbálok. ____
3. Nehéz megértenem mások nem-verbális üzeneteit. ____
4. Életem egyes fontos eseményei újraértékeltek velem, hogy mi az, ami fontos, és mi az, ami nem. ____
5. Hangulatváltozásaim kapcsán új lehetőségeket fedezek fel. ____
6. Jó dolgokra számítok. ____
7. Amikor pozitív érzelmeket élek át, tudom, mit kell tennem, hogy ezt az érzést hosszasan fenntartsam. ____
8. Olyan dolgokat teszek, melyek örömet okoznak nekem. ____
9. Tisztában vagyok a másoknak küldött nem-verbális üzeneteim jelentéseivel. ____
10. Amikor jó hangulatban vagyok, könnyen megoldom a problémákat. ____
11. Arc kifejezéseik alapján felismerem milyen érzelmeket élnek át az emberek. ____
12. Tudom, hogy miért változnak az érzéseim. ____
13. Amikor jó hangulatban vagyok, könnyen jutnak eszembe új ötletek. ____
14. Tudom szabályozni az érzéseimet. ____
15. Úgy hozom meg a kedvem egy feladathoz, hogy elképzelem, milyen sikeresen fogom majd teljesíteni. ____
16. Megdicsérek másokat, amikor valami jót csinálnak. ____
17. Értem a nem-verbális üzeneteket, amelyeket mások küldenek nekem. ____
18. Új ötletek jutnak eszembe, amikor érzelmi változásokon esek át. ____
19. Amikor kihívás előtt állok, feladom, mert úgy érzem, hogy úgyis kudarcot vallok. ____
20. Pusztán abból, hogy rájuk nézek, tudom, hogy mások mit éreznek. ____
21. Segítek másoknak, hogy jobban érezzék magukat, amikor maguk alatt vannak. ____
22. A jó hangulatokat hívom segítségül, amikor akadályokba ütközöm. ____
23. Már mások hangjából meg tudom állapítani, hogy hogyan érzik magukat. ____
24. Nehéz megértenem, hogy mások miért éreznek úgy, ahogy éreznek. ____

Melléklet 3

Kreativitás kérdőív

Hasonlítsd össze a te korosztályod tapasztalatához viszonyítva, hogy mennyire tartanád magad kreatívnak a következő tevékenységek végzésében? Azon tevékenységek esetén, amelyeket soha nem végeztél, próbáld meg megítélni a saját kreatív képességeiden keresztül, az általad már végzett hasonló típusú tevékenységeken nyújtott teljesítményed alapján.

1- Egyáltalán nem kreatív

2- Kevésbé kreatív

3- Többé kevésbé kreatív

4- Sokkal inkább kreatív

5- Nagyon kreatív

1. Kitalálni szórakozási lehetőségeket, még akkor is, amikor nincs pénzem. ____
2. Segíteni az embereknek nehéz helyzetekkel való megküzdésben. ____
3. Megtanítani valakit egy tevékenység végzésére. ____
4. Megfelelő egyensúlyt tartani a munka és a magánélet között. ____
5. Megérteni, hogy hogyan tudom saját magamat boldoggá tenni. ____
6. Képes lenni a személyes problémáim megoldására egészséges módon. ____
7. Új megoldásokat találni arra, hogy hogyan tudok segíteni másoknak. ____
8. Megtalálni a legjobb megoldást egy problémára. ____
9. Megtervezni egy olyan kirándulást vagy eseményt, amely minden személy igényeinek megfelel. ____
10. Levezetni egy vitát két barát között. ____
11. Megnyugtatni az embereket. ____
12. Újságok, hírlevelek vagy magazinok számára nem fikcionális cikkeket írni. ____
13. Levél írása egy szerkesztőnek. ____
14. Olyan területen kutatni, melynek témája számos különböző forrást felhasznál és elsősre nem egyértelmű. ____
15. Megvitatni egy ellentmondásos témát a saját nézőpontomból. ____
16. Egy probléma megvitatása a kontextusnak megfelelő módon. ____
17. A lehető legjobb cikkek és tanulmányok összegyűjtése egy adott álláspont alátámasztásához. ____
18. Olyan álláspont mellett érvelni egy vitában, amellyel nem értek egyet. ____
19. Kielemezni egy jó könyv témáit. ____
20. Egy mű/munka átdolgozása során kitalálni, hogy hogyan lehet összesíteni a kapott kritikákat és javaslatokat. ____
21. Képes lenni a saját véleményem alapján építő jellegű visszajelzéseket adni. ____
22. Egy korábbi vitát egy új szemszögből megközelíteni. ____
23. Verset írni. ____
24. Zeneszövegeket kitalálni egy vices zenére. ____
25. Rímek írása. ____

26. Komponálni egy eredeti zenét. ____
27. Megtanulni egy hangszeren játszani. ____
28. Szórakoztató video készítése Youtube-ra. ____
29. Harmonikus hangzással énekelni. ____
30. Spontánul dalszöveget alkotni egy rap zenére. ____
31. Nyilvános helyeken zenélni. ____
32. Szerepelni egy színdarabban. ____
33. Fából, vagy hasonló anyagból tárgyakat faragni. ____
34. Egy lefagyott, vagy meghibásodott számítógép megjavítása. ____
35. Megírni egy számítógépes programot. ____
36. Matematikai rejtvények megoldása. ____
37. Szétszedni gépeket és rájönni, hogy hogyan működnek. ____
38. Megépíteni valamilyen mechanikus dolgot (például robot). ____
39. Egy tudományos kísérlet levezetésének segítése. ____
40. Egy algebrai vagy geometriai rejtvény megoldása. ____
41. Alkotni valamit fémből, kőből, vagy hasonló anyagból. ____
42. Lerajzolni valami olyant, amit még sosem láttam élőben (például űrlények). ____
43. Egy személy vagy tárgy vázlatának elkészítése. ____
44. Véletlenszerű geometriai minták rajzolása. ____
45. Albumot készíteni fényképekből. ____
46. Jól megkomponált fényképek készítése érdekes szögből, vagy megközelítésből. ____
47. Szobor vagy kerámia készítése. ____
48. Egy esztétikus festmény értékelése. ____
49. Egy klasszikus mű értelmezése a saját nézőpontomból. ____
50. Élvezni egy művészeti múzeum látogatását. ____

Melléklet 4

Szemléletmód kérdőív

Határozd meg egy 1-től 6-ig terjedő skálán, hogy mennyire értesz egyet az alábbi kijelentésekkel.

- 1- Nagy mértékben nem értek egyet
- 2- Nem értek egyet
- 3- Kis mértékben nem értek egyet
- 4- Kis mértékben egyetértek
- 5- Egyetértek
- 6- Nagy mértékben egyetértek

- __1. Nem számít, mennyi az intelligenciaszinted, bármikor nagy mértékben módosíthatod.
- __2. Tanulhatsz új dolgokat, de nem igazán változtathatod meg az alapvető intelligenciaszinted.
- __3. Akkor szeretem a legjobban a munkámat, amikor nagyon erős gondolkozást igényel.
- __4. Akkor szeretem a legjobban a munkámat, amikor igazán jól tudom végezni különösebb erőfeszítés nélkül.
- __5. Szeretem a munkát, amelyből tanulok, még ha sokat hibázom is.
- __6. Akkor szeretem a legjobban a munkámat, amikor tökéletesen, hiba nélkül végzem.
- __7. Ha valami nehéz, arra készítem, hogy még többet dolgozzak rajta, nem kevesebbet.
- __8. Az igazat megvallva, amikor keményen dolgozom, nem érzem magam valami okosnak.