

Boldogság-koktél

Zábó Virág¹ (zabo95virag@gmail.com), Kiss Paszkál¹ (kiss.paszkal@kre.hu), Vargha András^{1,2} (vargha.andras@kre.hu)

¹KRE Pszichológiai Intézet, ²ELTE Pszichológiai Intézet

A pozitív pszichológia előremutató szerepe a virágzás (flourishing) mint a jóllét összetett konstruktumának a megteremtésében rejlik. Kutatásunkban egy értékekkel telített, jelentésteli élet koncepciójának megalkotására tettünk kísérletet. Az online vizsgálat során felhasznált kérdőívcsomag a Kritika Utáni Vallásosság Skálát (Martos és mtsai, 2009), az ECR-RS-t (Jantek, Vargha, 2016), az Aspirációs Index Rövidített változatát (Martos és mtsai, 2006), az Életcél Kérdőívet (Konkolý Thege, Martos, 2006), az Élet Értelme Kérdőívet (Martos, Konkolý Thege, 2012), valamint a MET 19-tételes első változatát tartalmazta. A teszteket 506 felnőtt személy (116 férfi, 390 nő) töltötte ki. Eredményeink szerint az értékekkel telített, jelentésteli élet az élet értelmességének keresésével és megélésével, a transzcendencia bevonásával, a kielégítő társas kapcsolatokkal, az intrinzik aspirációk túlsúlyával, valamint a mentális egészség magas szintje által vezet virágzáshoz.

Kulcsszavak: pozitív pszichológia, virágzás, élet értelmessége, mentális egészség, vallásosság, kötődés, aspirációk