

Újabb eredmények az Élet Értelme Kérdőív magyar változatának validálásához

Zábó Virág¹ és Vargha András^{1,2}

¹Károli Gáspár Református Egyetem, ²Eötvös Lóránd Tudományegyetem

zabo95virag@gmail.com, vargha.andras@kre.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: Tanulmányunkban a Frankl-i értelemmegélés és értelemkeresés konstruktumnak az aspirációkkal, a vallás iránti attitűdökkel, a kötődéssel és a mentális egészséggel, mint a jóllét pozitív előrejelzőivel való összefüggését vizsgáltuk, s e komplex összefüggésrendszerben való elhelyezésével az Élet Értelme Kérdőív magyar változatának (MLQ-H) validálásához járultunk hozzá.

Módszer: Online kérdőíves módszert alkalmazva 506 fő töltötte ki az Élet Értelme Kérdőív (Martos és Konkolý Thege, 2012), Életcél Kérdőív Test (Konkolý-Thege és Martos, 2006), Aspirációs Index Rövidített változata (Martos és mtsai, 2006), Kritika Utáni Vallásosság Skála Rövidített változata (Martos és mtsai, 2009), Közvetlen Kapcsolatok Élményei Kérdőív (Jantek és Vargha, 2016), Mentális Egészség Teszt (Oláh és mtsai, 2018) kérdőíveket. Korrelációs elemzésekkel, hierarchikus klaszteranalízissel és varianciaanalízissel feltártuk az értelem konstruktumainak a bevont változókval való lineáris és nemlineáris, interakciós kapcsolatát.

Eredmények: Az értelemmegélés a mentális egészség minden mutatójának pozitív előrejelzője, szignifikáns pozitív kapcsolatban áll az intrinzik aspirációkkal, a transzcendencia bevonásával és a kötődést mérő skálákkal. Az értelemkeresés gyenge szignifikáns pozitív kapcsolatot mutat a Reziliencia, az Önreguláció és a Savoring skálákkal, az extrinzik és az intrinzik aspirációkkal, anyával és a baráttal kapcsolatos szorongással.

Következtetések: Az értelemmegélés alapvetően mentális egészség mutató, míg az értelemkeresés a mentális egészséggel gyenge kapcsolatot mutatva inkább a motivációs változókval van értelmezhető összefüggésben.

Kulcsszavak: élet értelmessége, Élet Értelme Kérdőív, életcélok, Kritika Utáni Vallásosság Skála, kötődés, Mentális Egészség Teszt

AZ ÉLET ÉRTELMESSÉGÉNEK MEGÉLÉSE ÉS KERESÉSE

Az önmagát az új évezred pszichológiájaként definiáló pozitív pszichológia az egyén rendelkezésére álló erőforrások és pozitív minőségek fókuszba helyezésével a mentális egészség csúcállapota, a virágzás (flourishing) előmozdítására törekszik. A virágzó egyének a jóllét (well-being) szubjektív élményét tapasztalják a bio-pszicho-szociális egészségmodell szemléletében életük valamennyi területén.

Tekintve az egyén kibontakoztatható lehetőségeinek széles skáláját, változatos elképzelések születtek (és születnek) az egészséges működés modelljét illetően. Az egyik lehetséges megközelítés szerint a lelki jóllét a hedonista, az eudaimonikus (Ryan és Deci, 2001) és egzisztenciális aspektusok (Crumbaugh és Maholick, 1964; Frankl, 2005; Mascaro és Rosen, 2005) egymással sokrétűen összekapcsolódó formájában ragadható meg (Martos, 2010).

Az egzisztenciális jóllét fogalma az élet értelemmel való betöltöttségének szubjektív élményét fejezi ki (Martos, 2010). Az értelemmegélés meggyőződést jelent a felől, hogy a múlt, a jelen és a jövő eseményei között valamiféle jelentésteli kapcsolat van, és az egyén életének nagyobb távlatokban, akár az egész életet átívelően célja, rendeltetése van. Az élet és a lét globális értelmébe vetett hit olyan attitűdöt formál, mely nem a hétköznapi értelemben vett aktív cselekvést, hanem befogadóképességet, a már meglévő jó, vagy az elkerülhetetlen rossz dolgokhoz való speciális viszonyulást jelenti (Konkolý-Thege és Martos, 2006). Az értelmet megélt személyek olyan tetteket visznek véghez és olyan élményeket élnek át, amelyeket érdemesnek éreznek arra, hogy megvalósítsanak, megtapasztaljanak, valamint képesek arra, hogy az általuk nem módosítható, kedvezőtlen adottságokban is értelmet találjanak (Martos és Konkolý Thege, 2012). Az értelmesség élménye alapvető pszichológiai erőforrásként funkcionál (Martos, 2010; Martos és Konkolý Thege, 2012): ha az egyén meg tudja találni az értelmet élethelyzetében, akkor sikerül megőriznie magát egészségben (Szy, 2015). Az élet értelmességébe vetett hit egészségvédő tényező (Brassai és Pikó, 2010), nagyobb fokú mentális egészséghez segíti hozzá az egyént.

Az értelmesség iránti vágy beteljesületlensége egzisztenciális frusztrációhoz vezet. Ez kedvező esetben az értelmesség keresésében nyilvánul meg, mely által a személy az egyensúlyt igyekszik helyreállítani, s közben fejlődést élhet át. Kedvezőtlen esetben olyan viselkedésformák jelennek meg (például tudatmódosító szerek használata), melyek átmenetileg megszabadítják az egyént döntési felelősségétől és önazonosság-tudatától (Melton és Schulenberg, 2007; Das, 1998, idézi Martos és Konkolý Thege, 2012). Az értelem keresése segítheti az egyént élete egy hiányosan működő területének vagy gondolkodásmódjának

helyreigazításában. Hosszan tartó fennállása vagy a vele való sikertelen megküzdés azonban ártalmasan hat a testi és a lelki jólétre (Frankl, 2005). Az élet értelmességének megélése és keresése két, egymástól jól megkülönböztethető és független emberi tapasztalat, melyek egymással gyenge negatív kapcsolatban állnak (Steger és mtsai, 2008; Steger és mtsai, 2011).

Az élet megélésre érdemes volta a mindennapok szövevényes személy- és helyzetspecifikus, intuitív módon megragadható konkrét értelméből táplálkozik (Frankl, 1997; Konkoly Thege, 2007). Az egészséges működés modelljéről való gondolkodás során érdemes az értelem konstruktumai és a pozitív pszichológia megannyi kulcstényezője közötti komplex összefüggésrendszert vizsgálat alá vetni. Az alábbiakban ezt az életcélokkal, az aspirációkkal, a spiritualitással, a kötődéssel és a mentális egészséggel kapcsolatban tesszük meg.

ÉLETCEL, ASPIRÁCIÓK

Értelmes élet nem képzelhető el értelmes célok nélkül. A célok értelmet adnak a mindennapi törekvéseknek az által, hogy megalapozzák és motiválják az egyén életvezetését és konkrét tetteit (Emmons, 2005). Az aspirációk, mint a jövő-orientáció és az életcélok konkretizált kifejeződései, mértékül szolgálnak a pozitív élet létfontosságú elemeinek vizsgálatában (Emmons, 2003). Az aspirációk fontossága értékválasztás is egyidejűleg – azokra az ideálokra, állapotokra vagy tárgyakra irányulnak, amelyeket az emberek meghatározónak tartanak az életben (Martos, 2010). A megfelelő célok és értékek választásának elméleti keretét az öndeterminációs elmélet (Self-Determination Theory, Ryan és Deci, 2000) adja, mely a belülről fakadó erőforrások, az intrinzik célok (személyes növekedés, tartalmas emberi kapcsolatok, társadalmi elkötelezettség) szerepének jelentőségét hangsúlyozza az egyén belső integrációs folyamatainak és egészséges működésének szavatolása érdekében (Martos és mtsai, 2006). Frankl szerint az teszi értelmessé az egyén életét, ha figyelmét önmagán kívüli értékekre fordítja (Konkoly-Thege és Martos, 2006). Az intrinzik életcélokat kitűző és megvalósító személyek – ellentétben az extrinzik célokat (gazdagság, hírnév, jó megjelenés) követőkkel – nagyobb fokú értelemmel betöltöttséget tapasztalnak meg életükben (Martos és mtsai, 2006; Martos, 2010; Zhang és mtsai, 2018). Az intrinzik célok fontossága olyan védőfaktor lehet az élet értelmességének megtapasztalása (Martos, 2010) és a mentális egészség (Ryan és Deci, 2000; Komlósi és mtsai, 2006; Chowdhury és Shahabuddin, 2007; Proctor és mtsai, 2016) szempontjából, mely csökkentheti, vagy akár ki is küszöbölheti az extrinzik célokkal kapcsolatos negatív következményeket (Martos, 2010). Ugyanis a motivációs rendszerben a külső jutalmakat hangsúlyozó extrinzik törekvések túlsúlyba kerülése megnehezítheti a

személy belső szükségleteinek megfelelő fontos célok megvalósulását, egyéni és közösségi szintű problémákhoz vezethet (vö. Martos, 2010, 39. o.).

HIT, SPIRITUALITÁS, TRANZCENDENCIA

Az élet értelmességének megtapasztalása szempontjából az aspirációkkal összefonódik az egyéni hit megélése. A különböző hitrendszerek az egyén jóllétéhez és az együttéléshez nélkülözhetetlen alapvető értékeket és célra irányult törekvéseket intézményes formában hagyományozzák át (Batson és mtsai, 1993; Reiss, 2000; Batson és Stocks 2004; Silberman 2005, idézi Martos, 2010). A hit az értéktelített és kiteljesedett élet lehetőségét biztosítva koherensen ágyazódik bele az értelem megélése és a mentális egészség összefüggésrendszerébe.

Egy magasabb rendű minőségbe vetett hit az emberi tapasztalás szövetének univerzális szála (Piedmont, 1999). Wulff (1997, idézi Urbán, 2012) átfogó modelljében az egyén hitrendszeréhez fűződő sokféle viszonya a transzcendens elfogadásának és befogadásának mértékét jelölő vertikális tengely és a vallásos tartalmak szimbolikus vagy szó szerinti értelmezési módját jelölő horizontális tengely mentén két fő dimenzióba rendeződik. Számos vizsgálat (Fry, 2000; Krok, 2014) a transzcendens nagyobb mértékű bevonása és az élet értelmességének megélése közötti pozitív kapcsolatot igazolta. A transzcendens nagyobb mértékű bevonása az extrinzik célok kisebb, míg az intrinzik célok nagyobb fontosságával, valamint a mentális egészséggel állt pozitív kapcsolatban (Martos, 2010).

KÖTÖDÉS

Az értelmes célok és értékek, valamint az egyéni hit fontos célszemélyeken keresztül, külső minták révén alakulnak ki a gyermek felnőtté válása során, mely alapvető összefüggésben van az egyén kötődésével, elsősorban szüleivel kapcsolatban.

A tartalmas kapcsolatok létesítése egyike azoknak a pszichológiai fejlődéshez nélkülözhetetlen egyetemes, veleszületett humán alapszükségleteknek, amelyek alapvetőek az egészséghez és a jóllétéhez. A társas támogatás, egymás jóllétére irányuló, érzelmi indítatásból eredő kölcsönös törődés biztosítja az egyént fontossága, élete értelmes, jelentésteli volta felől. A kötődés viselkedésszervező motívumként segít egy koherens én-érzésben integrálni az egyén tapasztalatait (Komlósi és mtsai, 2006), hozzájárulva ezzel az élet értelmesként való szubjektív megtapasztalásához és a mentális egészséghöz.

A kötődéskoncepciók leggyakrabban dimenzionális szemléletben, a kapcsolódás elkerülésére és a kapcsolatban való szorongásra vonatkozó skálák által ragadják meg a kötődés minőségét (Hámori és mtsai, 2016). A két dimenzió kombinálása négy fő kötődési típust eredményez. A szorongás és elkerülés alacsony értékei a biztonságos kötődés alcsoportját képezik, a mind a két dimenzió magas értékekkel jellemezhetők a félelemteli elkerülők. A további két lehetséges kötődési mintázat az elutasító elkerülő és az elárasztott kötődéstípus.

Az értelmes célok elsajátításában elsődleges szerepet játszanak a szülők, a családban, mint az első szocializációs közegben (Döring és mtsai, 2017) elinduló értékszocializáció kulcsszereplői (Barni és mtsai, 2014; Roest és mtsai, 2009; Grusec és mtsai, 2000). Abból fakadóan, hogy a célok viselkedésszervező funkcióval bírnak (Komlósi és mtsai, 2006), a viselkedésben pedig megjelennek a célokkal szorosan összefonódó értékek, a szülők értékpreferenciái áthatják a gyermekükkel való bánásmódot (Döring és mtsai, 2017). A proszociális, szelf-transzcendentáló (jóakarat, univerzalizmus) nevelési célokat követő, és így módon gyermekükkel biztonságos kötődést létesítő szülők esetében találták a legnagyobb egyezést a szülők és gyermekeik által vallott értékek között (pl. Döring és mtsai, 2017; Grusec és mtsai, 2000). A kötődéstípusok közül tehát a biztonságos kötődés közege az értékközvetítés – és ezáltal a célorientáció – legeredményesebb csatornája, mely immanens módon számos pozitív következményt, például az értelemmegélés (Martos és mtsai, 2006; Martos, 2010; Zhang és mtsai, 2018) és a mentális egészség (Schmuck és mtsai, 2000; Komlósi és mtsai, 2006; Chowdhury és Shahabuddin, 2007) magasabb szintjét előidéző intrinzik célt hordoz.

MENTÁLIS EGÉSZSÉG

Számos vizsgálat (Park, 2007; Krok, 2014; Hacklová, 2014) mutatott rá az értelemmegélés és az érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális jóllét közötti pozitív összefüggésre. Az értelmesség megélése pozitív kapcsolatban volt az érzelemszabályozással (McCullough és Willoughby, 2009; Koole és mtsai, 2010), a rezilienciával (Dwiwardani és mtsai, 2014; Mosqueiro és mtsai, 2015) és a pozitív érzelmek feldolgozásával (Emmons és Crumpler, 2000; McCullough és mtsai, 2002). A pozitív pszichológia virágzás konstruktuma a jóllét egy összetett formája, mely olyan állapotot jelöl, amelyben az egyén pozitívan viszonyul az élethez, viselkedéses mutatói alapján pszichológiailag és szociálisan egyaránt jól működik (Keyes, 2007). A virágzó egyének mentálisan egészségesek, egyaránt kiteljesednek a jóllét érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális területein (Keyes, 2002). A mentális egészség kontinuum másik végén a bágyadtság (languishing) állapota áll, mely kedvezőtlen pszichológiai és

szociális működés, kiüresedettségek érzése, a mentális egészség átmeneti hiányaként nyilvánul meg az egyénben. Oláh és munkatársai (2018) a mentális egészségről alkotott újszerű koncepciójukban a virágzás állapotát a következő öt tényező optimális működésének tulajdonítják:

- *globális jóllét*: az élet érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális területein tapasztalt magas szintű jóllét (Oláh, 2018),
- *savoring*: pozitív élmény feldolgozási mód, a jóllét növelésére szolgáló stratégiák (Szondy, és mtsai, 2014),
- *reziliencia*: lelki rugalmasság, pszichológiai ellenálló-képesség (Block és Kremen, 1996, idézi Oláh, 2005),
- *alkotó-végrehajtó szociális és individuális hatékonyság*: a nehezített alkalmazkodási helyzet körülményeinek átalakítását, akár az önmaga, akár a fizikai vagy szociális környezet megváltoztatását lehetővé tevő személyiségjellemzők integrációja (Oláh, 2005)
- *önregulációs képesség*: az érzelmi, figyelmi és tudati működés feletti kontroll (Oláh, 2005).

CÉLKITŰZÉS ÉS HIPOTÉZISEK

A jelen tanulmány az élet értelme és keresése konstruktum mérésére kidolgozott Élet Értelme Kérdőív (Meaning in Life Questionnaire, MLQ, Steger és mtsai, 2006) magyar adaptációjának (MLQ-H; Martos és Konkoly Thege, 2012) validálásához szeretne hozzájárulni újabb változók vizsgálatba való bevonásával, valamint az értelem konstruktumai és más jellemzők közötti komplex kapcsolatok feltárásával. Martos és Konkoly Thege (2012) validációs konstruktumai közül mi is mértük az aspirációkat (ugyanazzal a teszttel) és a mentális egészséget (egy ötpilléres új teszttel). Vizsgálatunk egyik újdonsága a pozitív pszichológiai szemléletben megalkotott új teszt, a Mentális Egészség Teszt (MET) alkalmazása a lelki jóllét felmérésére. A teszt öt alskálája által lehetőséget kínál az értelem konstruktumainak a mentális egészség különböző aspektusaival való összevetésre.

Martos és Konkoly Thege (2012) eredményeinek megfelelően azt vártuk, hogy az élet értelmének megélése erős pozitív kapcsolatban lesz az intrinzik aspirációkkal és a mentális egészség különböző mutatóival, míg az élet értelmének keresése gyenge pozitív kapcsolatban lesz az intrinzik aspirációkkal és gyenge negatív kapcsolatban a mentális egészség egyes mutatóival. Fontosnak tartottuk továbbá azt is megvizsgálni, hogy van-e összefüggés az értelem konstruktumai és a kötődés, valamint a vallás iránti attitűd között, mert ismereteink szerint ez idáig nem született olyan tanulmány, mely ilyen kapcsolatokat feltárt volna. A kötődés és a

vallás iránti attitűd a mentális egészséggel való fentebb taglalt kapcsolatuk révén vélhetően értelmezhető összefüggésben van az értelem megélésével és keresésével. Ezzel kapcsolatos feltételezésünk az volt, hogy a transzcendencia elfogadása és a fontos személyekhez való biztonságos kötődés az értelmesség megtapasztalásával erős pozitív kapcsolatban van, viszont az értelemkeressel nincs összefüggésben.

A VIZSGÁLAT ISMERTETÉSE

Minta

Az adatfelvétel az erre a célra létrehozott online felületen keresztül történt. A kitöltés feltétele a betöltött 18. életév volt. A kutatásban¹ összesen 504 (115 férfi és 389 nő) fő vett részt. A személyek átlagéletkora 26,3 év (szórás: 9,8 év, ferdeség: 1,82); a legfiatalabb kitöltő 18, míg a legidősebb 62 éves volt; 102-en voltak 30 évesnél idősebbek (20,2%) és 57-en 40 évesnél idősebbek (11%). Az iskolai végzettséget tekintve a minta 4,6%-a alapfokú, 12,9%-a középfokú, 51,6%-a folyamatban lévő felsőfokú, 31,3%-a felsőfokú végzettséggel rendelkezett. A személyek 27,8%-a vallásos, 41,9%-a a maga módján vallásos, 30,3%-a pedig nem vallásos személy volt. Mindezek az adatok azt mutatják, hogy bár mintánk dominánsan 30 év alatti egyetemi hallgató vagy diplomás nőkből állt, nem elhanyagolható arányban jelen volt a másik nem, az idősebb korosztály és az alsóbb fokú iskolázottsági szint is, ami eredményeink általánosíthatóságát növeli.

Eszközök

Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H): A teszt (Martos és Konkolý Thege, 2012) az élet értelmesként való megélését és az értelemkeresést két, egymástól független Értelme megélése és Értelme keresése skála által vizsgálja. A kérdőív alsókálánként 5-5 itemet tartalmaz, melyekkel való egyetértést a kitöltők hétfokú Likert-skálán értékelnek (1=Egyáltalán nem értek egyet; 7=Teljesen egyetértek). Mintánkban a két skála Cronbach-alfa értéke 0,919, illetve 0,827 volt.

Életcél Kérdőív (PIL): A kérdőív (Purpose in Life Test, PIL, Crumbaugh és Maholick, 1964; magyarul Konkolý-Thege és Martos, 2006) a Viktor Frankl által megfogalmazott értelmesség-konstruktum egészét kívánja mérni – noha neve pusztán a célokat hangsúlyozza. A tesztnek

¹ A kutatást a KRE BTK Pszichológiai Intézetének Kutatásetikai Bizottsága 494/2017/P számú etikai engedéllyel végeztük.

egyetlen skálája van 20 itemmel, melyekkel való egyetértést a kitöltők hétfokú Likert-skálán értékelnek (1=Egyáltalán nem értek egyet; 7=Teljesen egyetértek). Mintánkban a skála Cronbach-alfa értéke 0,898 volt.

Aspirációs Index Rövidített változata (Martos és mtsai, 2006): A Kasser és Ryan-féle (1996) Aspirációs Index (Aspiration Index) a hosszú távú általános célok feltárására szolgál, melyek az intrinzik (tartalmas emberi kapcsolatok, személyes növekedés, közösség iránti elkötelezettség), az extrinzik (gazdagság, hírnév, jó megjelenés) és az egészség kategóriákba sorolhatók. A kérdőív rövidített változata (Martos és mtsai, 2006) 14 tételt tartalmaz, melyek megítélése hétfokú skálán (1=Egyáltalán nem értek egyet; 7=Teljesen egyetértek) történik. Az Aspirációs Indexnek 3 alskálája van (extrinzik, intrinzik és egészség aspirációkra vonatkozó alskálák), valamint az Aspirációs mutató, melyet az Intrinzik és az Extrinzik skála különbségeként számíthatunk ki. Mintánkban az Intrinzik aspiráció skála Cronbach-alfa értéke az elvártnál kissé alacsonyabb, de még elfogadható szintű 0,640, az Extrinzik aspirációé pedig 0,791 volt. Az Egészség aspiráció skála Cronbach-alfa értéke kissé alacsonyabb, 0,570 volt, de ez magyarázható azzal, hogy a skála mindössze 2 tételből áll.

Kritika Utáni Vallásosság Skála Rövidített változata (PCBS-H, magyarul KUV; Martos és mtsai, 2009): KUV az egyén adott hitrendszerhez való viszonyát méri 18 tétel hétfokú Likert-skálán történő megválaszolásával (1=Egyáltalán nem értek egyet; 7=Teljesen egyetértek). A kapott Cronbach-alfa értékek: Ortodoxia skála (O): 0,821; Külső kritika skála (E): 0,874; Relativizmus skála (R): 0,561; Második naivitás skála (S): 0,893. A négy skálát Wulff (1997, idézi Urbán, 2012) szerint kifeszítő Transzcendencia elfogadása és Szimbolikus értelmezés dimenziójának skálaértékét Martos és munkatársai (2009) instrukciói alapján számítottuk ki. A KUV felvétele mellett külön rákérdeztünk a vallásosság típusára (3 = vallásos, 2 = egyéni módon vallásos, 1 = nem vallásos) is.

Közvetlen Kapcsolatok Élményei Kérdőív (ECR-RS): A kérdőív (Jantek és Vargha, 2016) négy fontos személyhez (apa, anya, pár, barát) fűződő kötődés specifikus vizsgálatát teszi lehetővé: az azonos tételeknek köszönhetően a különböző kötődési személyekkel kapcsolatos elkerülés és szorongás mértéke összehasonlíthatóvá válik. A kérdőív a négy különböző személyhez fűződő kötődést 10-10 item hétfokú (1=Egyáltalán nem értek egyet; 7=Teljesen egyetértek) skálán történő értékelésével vizsgálja. A párra vonatkozó értékeléseket csak azoktól a személyektől kértük, akiknek a kitöltés idején volt stabil párkapcsolatuk. Ezek száma 280 volt

(48 férfi és 232 nő). Cronbach-alfa értékek: 0,809-0,873 (Szorongás-skálák), illetve 0,886-0,926 (Elkerülés-skálák).

Mentális Egészség Teszt (MET): A jelen vizsgálatban alkalmazott Mentális Egészség Teszt (Oláh és mtsai, 2018) 19-tételes első változata a mentális egészséget a Globális Jólét, az Önregulációs képesség, a Savoring, az Alkotó-Végrehajtó Szociális és Individuális hatékonyság, illetve a Reziliencia alskála segítségével méri. A válaszadás hatfokú Likert-skálán történik (1=Egyáltalán nem értek egyet; 6=Teljesen egyetértek). A Cronbach-alfa az öt skálára rendre a következő volt: 0,784, 0,815, 0,747, 0,719 és 0,777.

Elvégzett statisztikai elemzések

Fő vizsgálati kérdésünk az volt, hogy az Értelem megélése és az Értelem keresése skála miként függ össze a többi változóval. Az összefüggések feltárásához háromféle statisztikai elemzést választottunk.

- Korrelációs elemzések a Spearman-féle r_s rangkorreláció segítségével. A lineáris kapcsolati szorosságot mérő Pearson-féle korrelációt azért nem alkalmaztuk, mert változóink két kivétellel² mind szignifikánsan nem normális eloszlásúak voltak $p < 0,001$ szinten.
- Hierarchikus klaszteranalízis a bevont változókon (VHKL), hogy kimutathatóvá váljon az Értelem megélése és az Értelem keresése skála helye a hasonló tartalmú változók együttesében.
- A korrelációs elemzések kiegészítéseként kerestük az értelemkeresés nemlineáris hatását is a különböző változókra. Ezt az Értelem megélése és az Értelem keresése skála övezetesítésével és kétszemponos varianciaanalízis (VA) alkalmazásával tettük, külön figyelmet fordítva az interakciós hatásokra. Ha nem teljesült a VA szórashomogenitási feltétele, a hagyományos helyett robusztus VA-val (a főhatásokat Welch-féle VA-val, az interakciót Johansen-próbával) teszteltük (vö. Vargha, 2007, 16.2.3. alpont).

EREDMÉNYEK

Első lépésben megnéztük, hogy milyen kapcsolatban van egymással az Értelem megélése és az Értelem keresése skála. Spearman-korrelációval $r_s = -0,045$ ($p = 0,315$) adódott, mely

² Kivételek: az Extrinzik aspiráció és a KUV Szimbolikus értelmezés skálája

Martos és Konkoly Thege (2012) vizsgálataival összhangban elhanyagolható korrelációs kapcsolatot jelez a két konstruktum között. Ezután elkészítettük ennek a két skálának a többi változóval való korrelációs mátrixát (lásd *1. táblázat*).

Az *1. táblázat* korrelációi alapján megállapítható, hogy az Értelem megélése az élet értelemmel telítettségének mértékét jelző Életcél skálával van a legszorosabb kapcsolatban ($r_s = 0,745$). Az Értelem megélése a mentális egészséget mérő MET minden mutatójával szoros pozitív kapcsolatban van, különösen a Globális jóllét ($r_s = 0,600$) és a Reziliencia ($r_s = 0,556$) skálával³. Az Értelem megélése az aspirációs skálák közül az intrinzik aspirációkkal mutat közepes szintű ($r_s = 0,305$) rangkorrelációt. Új változóink tekintetében az Értelem megélése a vallásosság több mutatójával (legerősebben a transzcendencia megélésével) pozitív, a kötődésszt elkerülés és szorongás skálaival pedig (leginkább a társra vonatkozó szorongással) negatív kapcsolatban van.

Az Értelem keresése mutató esetében az intrinzik ($r_s = 0,281$) és az extrinzik ($r_s = 0,278$) aspirációkkal gyenge-közepes erősségű szignifikáns pozitív kapcsolatot láthatunk. A kötődés mutatók közül az anyával ($r_s = 0,119$) és a baráttal ($r_s = 0,113$) kapcsolatos szorongás szignifikáns, de igen gyenge korrelációját említhetjük, a MET mutatói közül pedig az Értelem keresése a Reziliencia ($r_s = -0,219$) és az Önreguláció ($r_s = -0,185$) skálával van szignifikáns negatív, illetve a Savoring skálával ($r_s = -0,134$) igen gyenge szignifikáns pozitív kapcsolatban.

1. táblázat. Spearman-féle rangkorrelációk az Értelem megélése és az Értelem keresése skálával

Változó	n	Értelem megélése	Értelem keresése
Életcél	504	0,745**	-0,034
Extrinzik aspiráció (Asp_E)	504	-0,125**	0,278**
Intrinzik aspiráció (Asp_I)	504	0,305**	0,281**
Egészség aspiráció (Asp_Eg)	504	0,099*	0,194**
Aspirációs mutató (Asp_E - Asp_I)	504	0,252**	-0,113*
Vallásosság	504	0,231**	-0,034

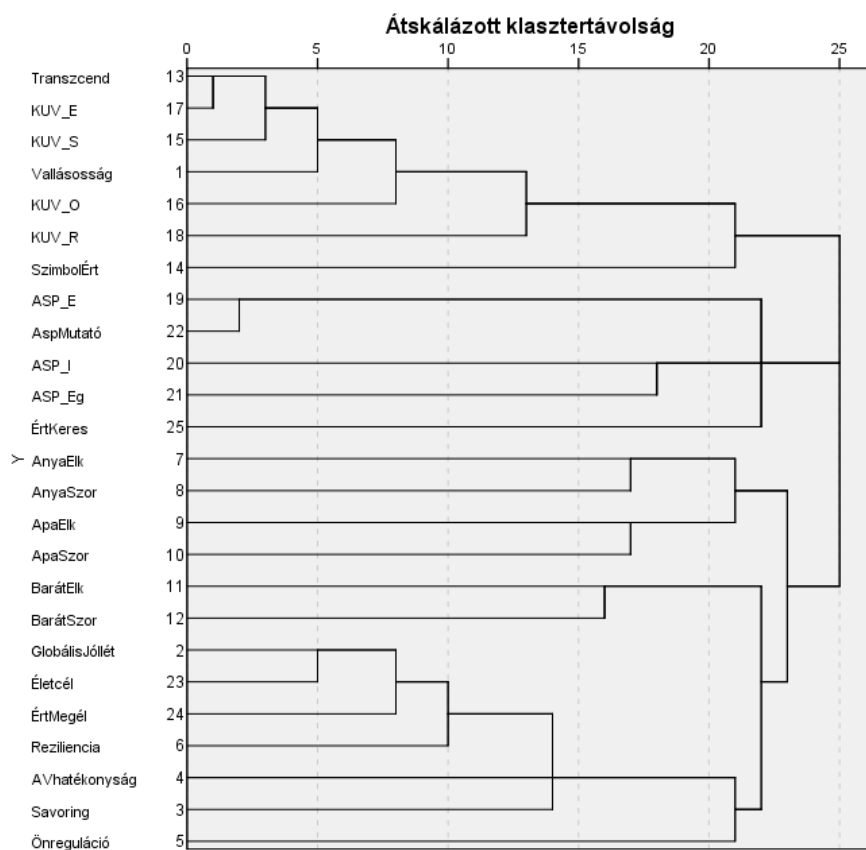
³ A korrelációs eredmények értelmezése során igen gyengének tekintjük a 0,2 alatti, gyengének a 0,2-0,3 közötti, közepesnek a 0,3-0,5 közötti és erősnek a 0,5 fölötti rangkorrelációkat.

KUV Második naivitás (S)	504	0,235**	0,074+
KUV Ortodoxia (O)	504	0,238**	0,020
KUV Külső kritika (E)	504	-0,283**	-0,031
KUV Relativizmus (R)	504	-0,165**	-0,006
KUV Traszcendencia elfogadása	504	0,288**	0,053
KUV Szimbolikus értelmezés	504	0,002	0,081+
Társra vonatkozó elkerülés	280	-0,304**	0,096
Társra vonatkozó szorongás	280	-0,380**	0,099+
Anyára vonatkozó elkerülés	504	-0,218**	-0,002
Anyára vonatkozó szorongás	504	-0,145**	0,119**
Apára vonatkozó elkerülés	504	-0,245**	0,022
Apára vonatkozó szorongás	504	-0,180**	0,085+
Barátra vonatkozó elkerülés	504	-0,242**	-0,003
Barátra vonatkozó szorongás	504	-0,234**	0,113*
MET Globális jóllét	493	0,600**	0,004
MET Savoring	495	0,430**	0,134**
MET Alkotó-Végrehajtó Szociális és Individuális hatékonyság	503	0,449**	0,041
MET Önreguláció	491	0,228**	-0,172**
MET Reziliencia	493	0,556**	-0,185**

Jelölés: +: $p < 0,10$ *: $p < 0,05$ **: $p < 0,01$;

A következő lépésben VHKL-t hajtottunk végre a bevont változók együttesén ($n = 459$ személy adatainak felhasználásával) annak érdekében, hogy kimutathassuk a hasonló tartalmú változók kapcsolódását, hierarchikus strukturálódását. A változók közti hasonlóság mérésére a

Spearman-korreláció abszolút értékét választottuk⁴, a klaszterek összevonási kritériumára pedig az átlagos távolság módszerét. Az elemzés eredményét a klaszteranalízis dendrogramja szemlélteti, melyet az 1. ábra mutat be. A dendrogram horizontális tengelyén jelzett klasztertávolság a Spearman-korreláció abszolút értékének egy lineáris átskálázása a 0-25 értéktartományra. Ebből az elemzésből kihagytuk a társra vonatkozó elkerülés és szorongás skáláját, melyek csak 280 személy esetén rendelkeztek érvényes adattal. Ugyanakkor a 8 kötődéssel kapcsolatos skálára külön is elvégeztük a VHKL-t (n = 280 személy adatainak felhasználásával), mely azt mutatta, hogy a társra és a barátira vonatkozó skálák (különösen az előbbieket) határozottan elkülönülnek a szülők kötődési skáláitól (lásd 2. ábra).



1. ábra. A vizsgált változók hierarchikus klaszterelemzésének dendrogramja

Az 1. ábráról a vizsgált változók négy csomópontja olvasható le.

⁴ Technikailag ehhez SPSS-ben első lépésben képeztük az összes érintett változó rang-transzformáltját, majd ezen transzformált változók közötti hasonlóság mérésére a Pearson-korreláció abszolút értékét választottuk.

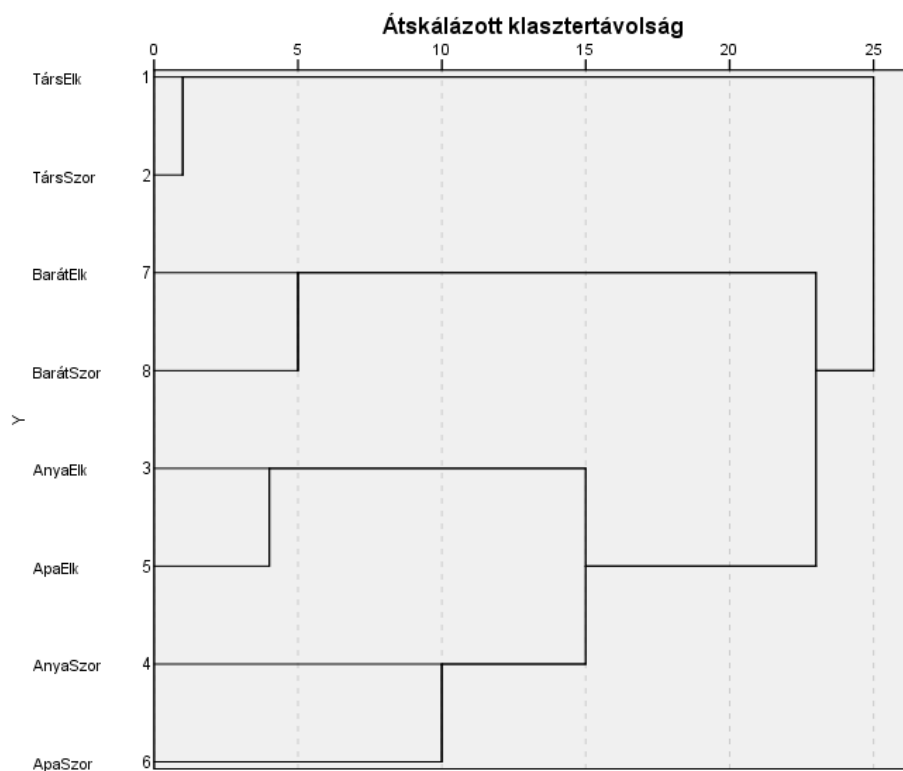
1. Vallásossággal kapcsolatos változók, legfontosabb képviselői a transzcendencia, KUV_E, KUV_S és a vallásosság mértéke. E változócsoporthoz érdemes felhívni a figyelmet a Szimbolikus értelmezés kissé kilógó voltára.

2. Aspirációs skálák, melyekhez magas szinten, vagyis laza kötődéssel az Értelmezés keresése is társul.

3. A szülőkhöz való kötődést mérő elkerülés és szorongás változók (7-10. sorszámú változók).

4. A mentális egészség mutatói, melyek legfontosabb képviselői a globális jóllét, a tartalmában szintén az élet értelemmel telítettségének mértékét jelző életcél változó, az értelem megélése és a reziliencia.

Az 1. ábrán látható dendrogram alapján megállapíthatjuk, hogy a kapcsolódások magasabb szintjén a kötődésre vonatkozó skálák a mentális egészség mutatóival képeznek összefüggő rendszert, míg a vallásosságra irányuló skálák magasabb szinten elsőként az aspirációkra vonatkozó alskálák csoportjával kapcsolódnak.



2. ábra. A kötődést mérő 8 alskála hierarchikus kapcsolati struktúrájának dendrogramja

Felmerülhet a kérdés, hogy VHKL helyett miért nem faktoranalízist (FA-t) végeztünk, ami szintén képes megmutatni a változók egymáshoz való viszonyát, az értelem-dimenziókkal „együtt tartó” és elkülönülő változókat? A válasz többrétű. Egyrészt FA modellkereső eljárás, mely megpróbál egy olyan látens faktorstruktúrát feltárni, mely megfelelő szinten magyarázza a változók közti összefüggéseket. Jelen esetben nem volt szándékunkban egy olyan komplex modell feltárása, mely az összes teszt összes skálájának elméleti keretét szolgál, mindössze azt akartuk látni, hogy a sokféle változó közül melyek és milyen csoportosításban tartoznak szorosabban össze. Technikailag az is gondot okoz az FA-nál, hogy változóink közül többen lineárisan összefüggnek (pl. a KUV Transzcendencia elfogadása és Szimbolikus értelmezés dimenziója az S, O, E, R skálák súlyozott összege, vagy az Aspirációs mutató Asp_E és Asp_I különbsége), ami a multikollinearitás fellépését vonja maga után. Szóba jöhetett volna, hogy kihagyjuk az elemzésekből ezeket a képzett változókat, ezzel viszont csorbítottuk volna az eredmények teljes értékűségét, egyben el kellett volna köteleznünk magunkat valamely elmélet (pl. KUV esetében a 4-skálás rendszer vagy a kétdimenziós modell) mellett, ami ismét nem volt szándékunkban.

FA-nál megengedőbb a főkomponens-analízis (FKA), itt viszont az okoz gondot, hogy az eredmény erősen függ a forgatásra kiválasztott főkomponensek számától, illetve a forgatás típusától. Egyébként FKA-kat is elvégezve az az eredmény hasonlított legjobban a VHKL eredményére, melyben FKA elsődleges kiszűrése után 5 főkomponensen alkalmaztunk Direkt oblimin ferde forgatást⁵.

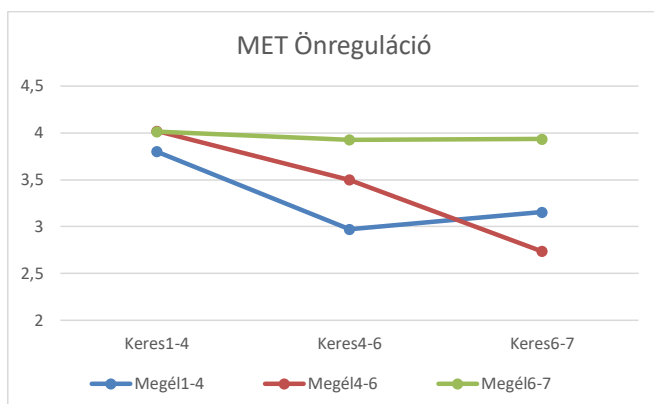
A varianciaanalízisek eredményei

A rangkorrelációs elemzések csak monoton típusú kapcsolatokat mérnek (többnyire lineáris trendeket tükrözve), ezért ezek kiegészítéseként övezetesítettük az Értelem megélése és az Értelem keresése skálát 3-3 övezetre bontva őket, és kétszemponos VA-val a nemlineáris, illetve az interakciós hatásokat kerestük a többi változót függő változónak tekintve. Mindkét skálát 7-fokú tételeik átlagával mérve a következő három övezetet hoztuk létre: 1-4 (átlag alatti), 4-6 (átlagosnál kis/közepes mértékben nagyobb), 6-7 (igen magas)⁶. Ezeket az

⁵ 1. faktor: Életcél, Globális jóllét, Értelem megélése, AVhat, Savoring, Reziliencia, Asp_I; 2. faktor: Transzcendencia-, Vallásosság, KUV_S-, KUV_E, KUV_O-, KUV_R; 3. faktor: Asp_E, AspMutató-, Asp_Eg, Értelem keresése; 4. faktor: Szimbolikus értelmezés; 5. faktor: AnyaSzor, ApaSzor, ApaElk, AnyaElk. A változónév után „-” jelet tettünk, ha a faktorsúly negatív volt.

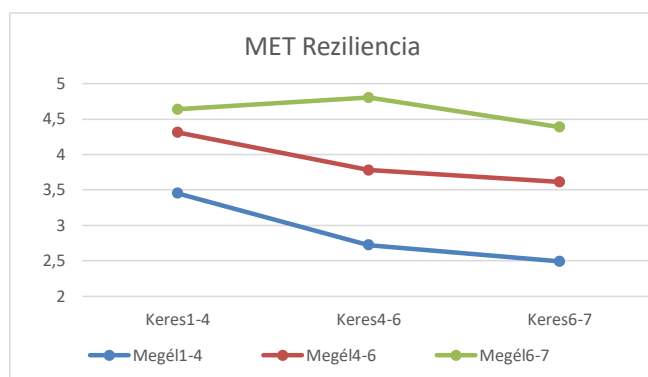
⁶ Az egyértelmű besorolás érdekében a „4-6” övezet valójában „4,01-6,00”, a „6-7” pedig „6,01-7,00” övezetként volt a VA elemzésekben definiálva.

övezeteket a kapott alminták kellő nagysága (hogy mind legalább 25 fős legyen) és szakmai értelmessége inspirálta.



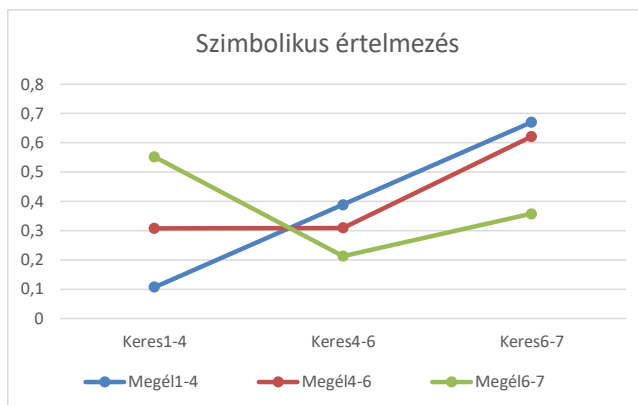
3. ábra. Az értelemmegélés és értelemkeresés komplex hatása az önregulációra

MET esetében az Önreguláció és a Reziliencia esetében kaptunk szignifikáns interakciós hatást. Előbbi esetében az interakció (Johansen-próbával $\chi^2(4) = 13,301$, $p = 0,010$) abból fakadt, hogy az önreguláció az értelemmegélés igen magas (6-7) szintjén az értelemkeresés minden övezetében egyformán magas szinten van, az értelemmegélés egyéb szintjein azonban ez csak az átlagosnál alacsonyabb (1-4) keresési szint mellett figyelhető meg (lásd 3. ábra). A Reziliencia esetében az interakció (Johansen-próbával $\chi^2(4) = 10,227$, $p = 0,037$) abból fakadt, hogy a Reziliencia az értelemmegélés igen magas (6-7) szintjén az értelemkeresés minden övezetében magas (4 feletti) szinten van, az értelemmegélés egyéb szintjein azonban a keresési szint növekedésével érezhetően csökken (lásd 4. ábra).



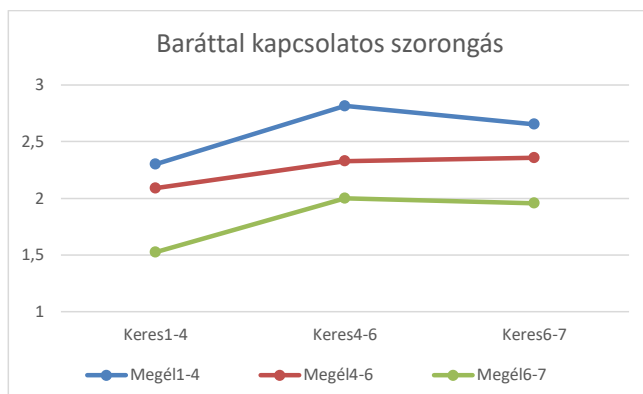
4. ábra. Az értelemmegélés és értelemkeresés komplex hatása a rezilienciára

A PCBS-H tesztben egyedül a Szimbolikus értelmezés esetében kaptunk szignifikáns interakciós hatást. Itt az interakció (VA-ban $F(4; 495) = 2,696, p = 0,030$) abból fakadt, hogy a szimbolikus értelmezés szintje átlagosnál nagyobb (4-7) keresési szint esetén nem függött az értelemmegélés szintjétől, alacsonyabb (1-4) keresési szint mellett azonban erős pozitív kapcsolatot figyelhetünk meg: az értelemmegélés magas szintje esetén a Szimbolikus értelmezés is igen magas, alacsony értelemmegélés esetén azonban igen alacsony (lásd 5. ábra).



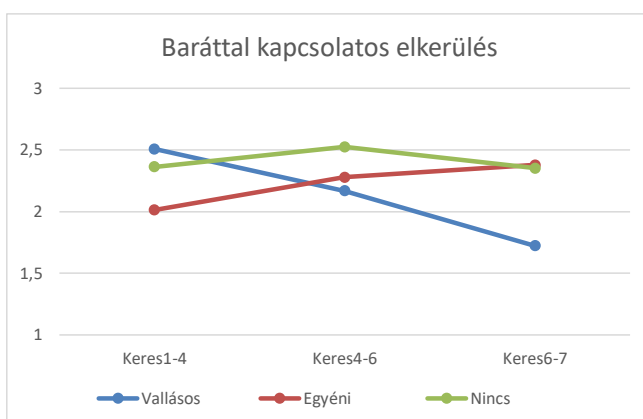
5. ábra. Az értelemmegélés és értelemkeresés komplex hatása a szimbolikus értelmezésre

Az ECR-RS kötődésszintet illetően a Barát szorongás változó esetén kaptunk figyelemre méltó nemlineáris hatást az értelemkereséssel (VA-ban $F(2; 495) = 3,365, p = 0,035$). A 6. ábrán látható nemlineáris hatás abból fakadt, hogy a baráttal kapcsolatos szorongás szintje az értelemkeresés alacsony (1-4) és kis mértékben magas (4-6) szintje között észrevehetően megnő (Games-Howell-féle páronkénti összehasonlítással $T_{12}(3; 302) = 3,95, p < 0,05$), ezután azonban már nem változik semmilyen irányban ($T_{23}(3; 163) = 0,44, p > 0,50$).



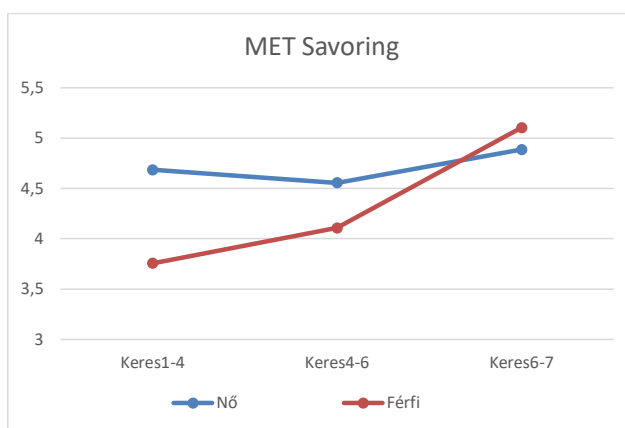
6. ábra. Az értelemmegélés és értelemkeresés komplex hatása az ECR-RS kötődésszt baráttal kapcsolatos szorongás skálájára

Ezután kétszemponos VA-ban az értelemkeresés szemponthoz a vallásosság (vallásos, egyéni módon vallásos, nem vallásos) szempontját társítottuk, a függő változók ugyanazok maradtak, mint eddig. E modellben mindössze az ECR-RS baráttal kapcsolatos elkerülés skálája esetében kaptunk szignifikáns interakciós hatást (Johansen-próbával $\chi^2(4) = 10,842$, $p = 0,028$), mely abból fakadt, hogy a baráttal kapcsolatos elkerülés szintje az értelemkeresés mértékének növekedése mellett a vallásos személyek esetén észrevehetően csökken, a maguk módján vallásosak csoportjában kis mértékben megnő, a nem vallásosak esetében pedig szinte változatlan marad (lásd 7. ábra).



7. ábra. Az értelemkeresés és a vallásosság komplex hatása az ECR-RS kötődésszt baráttal kapcsolatos elkerülés skálájára

Végül a kétszemponos VA-ban az értelemkeresés szempontjához a nem szempontját is társítottuk, ugyanazon függő változók alkalmazásával. Itt csak a MET Savoring alszkalája esetében kaptunk szignifikáns interakciót (VA-ban $F(2; 489) = 5,816, p = 0,003$), mely abból eredt, hogy Savoring szintje a nők esetében az értelemkeresés mértékének változásától függetlenül magas, míg a férfiak esetében a Savoring szint az értelemkeresés mértékének növekedésével együtt emelkedik (lásd 8. ábra).



8. ábra. Az értelemkeresés és a nem komplex hatása a MET Savoring skálájára

MEGBESZÉLÉS

Vizsgálatunk fő célja az volt, hogy hozzájáruljunk az élet értelme és keresése konstruktum mérésére kidolgozott *Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H; Martos és Konkoly Thege, 2012)* magyar adaptációjának validálásához újabb változók vizsgálatba való bevonásával, valamint az értelem konstruktumai és más jellemzők közötti kapcsolatok feltárásával. E cél érdekében tanulmányunkban az értelem megélésének és keresésének az aspirációkkal, a vallás iránti attitűdökkel, a kötődéssel és a mentális egészséggel való viszonyát vizsgáltuk. Feltételeztük, hogy az élet értelmének megélése erős pozitív kapcsolatban áll az intrinzik aspirációkkal, a transzcendencia elfogadásával, a fontos személyekhez való biztonságos kötődéssel és a mentális egészség különböző mutatóival. Az élet értelmességének keresésével kapcsolatosan azt feltételeztük, hogy gyenge pozitív kapcsolatban van az intrinzik aspirációkkal, gyenge negatív kapcsolatban áll a mentális egészség egyes mutatóival, a transzcendencia elfogadásával és a fontos személyekhez való biztonságos kötődéssel viszont nincs összefüggésben.

Elsőként rangkorrelációkkal és a változók hierarchikus klaszterelemzésével vizsgáltuk az Értelme megélése és az Értelme keresése skála monoton (többnyire lineáris trendet tükröző) kapcsolatát a vizsgálatba bevont többi változóval. Az Értelme megélése kapcsán több olyan magas rangkorrelációt is kaptunk, melyek jól kijelölik e skála helyét a hasonló mérőeszközök családjában. Az Értelme megélése teljesen természetes módon az élet értelemmel telítettségének mértékét jelző Életcél skálával mutatta a legszorosabb lineáris kapcsolatot ($r_s = 0,745$, Pearson- $r = 0,762$), mely ugyanannak a pszichológiai konstruktumnak a mérőeszköze (Konkolý Thege és Martos, 2006). Ez az összefüggés a mintánkban szignifikánsan erősebbnek bizonyult, mint amit Martos és Konkolý Thege (2012) az Élet Értelme Kérdőív adaptálásakor kimutatott ($r = 0,653$; a korrelációk Fisher-féle z-transzformációs összehasonlításával $z = 3,274$, $p = 0,001$), ami az Értelme megélése skála tartalmi validitását erősíti.

Szoros pozitív kapcsolatot találtunk az értelemmegélés, valamint a mentális egészséget mérő MET több alskálája (leginkább a Globális jóllét: $r_s = 0,600$ és a Reziliencia: $r_s = 0,556$) között, ami összhangban van Martos és Konkolý Thege (2012), illetve más kutatások (Konkolý Thege és mtsai, 2008; Pan és mtsai, 2008) eredményeivel. A vizsgálatunkban kapott érezhetően magasabb korrelációk azt jelzik, hogy a MET más teszteknel pontosabban tudja azonosítani az értelemmegélés és a mentális egészség fő pillérei közötti kapcsolat jellegét.

Az Értelme megélése, Életcél, Globális jóllét, Reziliencia skálák szoros összetartozását mutatja a VHKL segítségével feltárt struktúra (lásd az 1. ábra alsó részét). E változók terének egydimenziós jellegét támasztja alá továbbá az is, hogy FKA-t végezve velük, az első főkomponens az összvariancia 76%-át magyarázza. E főkomponens által képviselt közös konstruktum a mentális egészség lehet, ami a MET Alkotó-végrehajtó szociális és individuális hatékonyság skálájával is erős, 0,615-ös korrelációban volt. A Frankl-i koncepció szerint az egyén önmagán túlmutató céljai az élet jelentésteliségének megtapasztalását szavatolják és ezzel egyidejűleg – elősegítve a növekedés és a belső integráció folyamatait – a mentális egészségre is jótékony hatást gyakorolnak (Komlósi és mtsai, 2006; Martos és mtsai, 2006). Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy az értelemmegélés a mentális egészség minden mutatójának pozitív előrejelzője: az élet értelmességét megtapasztaló személyek nagyobb mértékű jólléttel rendelkeznek életük érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális területein, reziliensebbek, eredményesebben dolgozzák fel pozitív érzelmeiket, leleményesség, énhatékonyság érzése, társas mobilizálás képessége és szociális alkotóképesség jellemzi őket. Következésképp az értelmesség megélését alapvetően egy mentális egészségmutatónak tekinthetjük.

Az Értelmem megélése skála és a többi változó között gyengébb, de még mindig értelmezhető korrelációkat tapasztalunk. Adataink – korábbi kutatásoknak is megfelelően (lásd Konkoly-Thege és Martos, 2006; Martos és mtsai, 2006; Martos, 2010; Martos és Konkoly Thege, 2012) – támogatják az értelemmegélés és az intrinzik aspirációk kapcsolatára vonatkozó feltételezést, miszerint az élet értelmének megélése pozitív kapcsolatban áll az intrinzik aspirációkkal ($r_s = 0,305$; $p < 0,01$).

Új változóink tekintetében az értelemmegélés várákozásainak megfelelően az egyéni hit több mutatójával, legerősebben a transzcendencia bevonásával ($r_s = 0,288$) pozitív kapcsolatban áll, mely szintén erősíti a korábbi vizsgálatok (pl. (Fry, 2000; Krok, 2014) által feltárt összefüggést.

Az Értelmem megélése és a kötődésszel elkerülés és szorongás skálái között kapott negatív kapcsolatok várákozásainak és a szakirodalomnak megfelelően (Martos és mtsai, 2006; Martos, 2010; Zhang és mtsai, 2018) igazolják a kötődés minőségének az értelemmegélésben játszott pozitív előrejelző szerepét.

Az értelemmegélés és a mentális egészségben szintén jelentős szerepet játszó aspirációk, spiritualitás és kötődés közti, fentebb részletezett pozitív kapcsolatok minden valószínűség szerint az értelemmegélés mentális egészség mutató jellegének köszönhetők.

Az értelemkeresés és a vizsgált változók között kevésbé egyértelmű összefüggéseket találtunk. Az értelemkeresés Martos és Konkoly Thege (2012) eredményeivel összhangban leginkább a motivációs változókkal volt összefüggésben. Az intrinzik ($r_s = 0,281$) és az extrinzik ($r_s = 0,278$) aspirációkkal is szignifikáns, de gyenge pozitív kapcsolatot találtunk, mely a keresés háttérében álló aspecifikus motivációs feszültség jele lehet. A VHKL eredménye is rávilágított arra, hogy az értelemkeresés az aspirációkkal alkot hasonló konstruktumot (vö. 1. ábra).

Az értelemkeresés és a fontos személyekhez való kötődés kapcsolatára vonatkozó feltételezésünk részben igazolódott. A két konstruktum egymástól függetlennek bizonyult, bár az anyával és a baráttal kapcsolatos szorongás tekintetében kimutatható volt egy szignifikáns, de szakmailag igen gyenge összefüggés ($r_s = 0,119$; $r_s = 0,113$; $p < 0,01$, ill. $p < 0,05$).

Az értelemkeresés a mentális egészséggel gyenge kapcsolatot mutatott, összhangban más kutatásokkal (pl. Martos és Konkoly Thege, 2012), melyek az értelemkereséssel együttjáró alacsonyabb mentális jóllétet találtak. Várákozásainak megfelelően az értelemkeresés a transzcendencia elfogadásától függetlennek bizonyult.

Az értelemkereséssel kapcsolatos korrelációs eredményeink alapján elmondható, hogy az értelemkeresés háttérében komplex indítékrendszer lehet, melynek egyaránt vannak pozitív

(magas Asp_I, Asp_Eg, Savoring) és negatív (magas anyával és baráttal kapcsolatos szorongás, alacsony önreguláció és reziliencia) komponensei. A feltárt összefüggések a keresés kettős arcát igazolták: egyszerre lehet szorongás forrása és a fejlődés lehetőségét magában hordozó pozitív tényező.

Az értelem-konstruktumok komplex összefüggéseinek feltárása érdekében kétszempontos VA-val nemlineáris, illetve interakciós hatásokat kerestünk az övezetesített értelemmegélés és -keresés skálák segítségével. Elemzéseink az Önreguláció, a Reziliencia és a Szimbolikus értelmezés skála, valamint az ECR-RS baráttal kapcsolatos szorongás skálája esetében mutattak rá szignifikáns interakciós hatásra.

Cohen és Cairns (2012) az értelemkeresés moderáló hatásáról számolt be az értelemmegélés boldogságszinttel és szubjektív jólléttel való pozitív kapcsolatát illetően (idézi Taubman és Ari, 2014), Steger és munkatársai (2011) pedig az értelemmegélés meghatározó erejét mutatták ki az étellel való elégedettség tekintetében értelemkereső személyeknél. Vizsgálatunk – megerősítve az értelemmegélés pozitív jellegét – részletesebb összefüggésekre világít rá: az értelemmegélés magas szintje egyfajta szigetelő hatással bír a mentális jóllét mutatók közül a reziliencia és az önreguláció esetében az értelemkeresés negatív hatásával szemben, az értelemkeresés mértékétől függetlenül.

Figyelemre méltó eredménynek tekintjük, hogy a szimbolikus értelmezés szintje az értelemkeresés magasabb szintje mellett az értelemmegélés mértékétől független, viszont kisebb mértékű értelemkeresés mellett az értelemmegélés már erős pozitív befolyásoló erővel bír. Ezen összefüggéssel kapcsolatban mindössze egyetlen korábbi kutatási eredményre leltünk, mely a szimbolikus értelmezés értelemkereséssel való pozitív kapcsolatát mutatta ki (Martos, Konkoly Thege, Steger, 2010). Eredményünk reflektál az értelemkereséssel és a szimbolikus értelmezéssel együttjáró személyiségjellemzők és viselkedési módok hasonlóságára. Az értelemkereséshez kapcsolódó aspecifikus motivációs feszültség a célok iránti fokozottabb figyelemben és az új lehetőségek keresésében tükröződhet. Az értelemkeresés pozitív kapcsolatban áll a Big Five nyitottság dimenziójával, melyet a világra való kíváncsiság, az élmények, tapasztalatok szerzésére való nyitottság jellemez (Martos és Konkoly Thege, 2012). A szimbolikus értelmezés szintén pozitív összefüggést mutat a nyitottsággal, valamint a barátságossággal (Martos és mtsai, 2009), a morális kompetenciával és az empátiával (Urbán, 2012). Barrett és Roesch (2009) szignifikáns kapcsolatot talált a kereső vallásosság és a Big Five nyitottság dimenziója között. A szimbolikus értelmezés attitűdje előrejelző értékkel bír az identitásfejlődés tekintetében (Urbán, 2012), hiszen a szimbolikus értelmezés lényege éppen abban rejlik, hogy az egyén elszakad a vallásos tartalmak szó szerinti értelmezésétől, megkeresi

ezek szimbolikus, adott kor, helyzet- és egyénspecifikus jelentését, értelmét (Robu, 2013). Eredményünk rávilágít az értelemkeresés szimbolikus értelmezésre gyakorolt pozitív hatására, illetve az értelemmegélés ezen összefüggésben játszott másodlagos szerepére.

A baráttal kapcsolatos szorongás tekintetében az értelemkeresés alacsony és kis mértékben magas szintjei esetében megnövekedett szorongásszintet találtunk, melynek háttérében feltételezhetően az áll, hogy a feszültséggel és az átmenetileg vagy még meg nem szilárdult cél- és értékorientációval járó értelemkeresés kihat az egyén környezetével való viszonyára, mely az interperszonális kapcsolatok labilitásában nyilvánulhat meg.

A fenti elemzések kiegészítéseként kerestük az értelemkeresés nemlineáris és komplex interakciós összefüggését is a többi változóval kétszemponthus VA alkalmazásával, ahol az egyik szempont az övezetesített értelemkeresés, a másik szempont pedig a vallásosság, illetve a nem volt. Ezen elemzések során mindössze az ECR-RS baráttal kapcsolatos elkerülés skálája, illetve a MET Savoring skálája esetében kaptunk szignifikáns interakciós hatást. Az értelemkeresés mértékének növekedése mellett a baráttal kapcsolatos elkerülés mértéke vallásos személyek esetében észrevehetően csökken, mely vallásos közösségekben a támogató társas kapcsolatokon keresztül kifejtett lelki-jóllét védő hatására (Kézdy, 2006, idézi Robu, 2013) utal, kiküszöbölve az értelemkeresés mentális egészségre gyakorolt negatív hatását. A savoring szint és a nem kapcsolatra vonatkozóan Szondy és munkatársai (2014) szintén azt mutatták ki, hogy a nők e skálán kapott átlaga, ha nem is szignifikánsan, de magasabb a férfiak átlagánál. Az értelemkeresés és a savoring kapcsolatát illetően nem találtunk más kutatási adatokra. Kapcsolatuk megértéséhez megvalósítandó célul tűzzük ki további vizsgálatok végrehajtását.

Összefoglalóul megállapíthatjuk, hogy az értelemmegélés alapvetően egy mentális egészség mutató, míg az értelemkeresés a mentális egészséggel gyenge kapcsolatot mutatva inkább a motivációs változókkal van értelmezhető összefüggésben. Mindamellet a jelen vizsgálat eredményeinek általánosíthatóságával kapcsolatban érdemes figyelembe venni a minta nemi eloszlás szerinti kiegyenlítetlenségét.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A szerzők köszönetet mondanak a Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsészettudományi Karának, hogy a cikk megjelenését a 20643B800/2018 számú kutatói pályázat keretében támogatta. Köszönjük három névtelen bírálónknak is számos hasznos javaslatát.

SUMMARY

Further results on the Hungarian version of the Meaning of Life Questionnaire

~~Background~~Background and aims: This study explores how the meaning in life and the search for meaning interact with aspirations, religious attitudes, attachment and mental health as positive predictors of well-being. By assessing this complex connection system the study sought to contribute to the validity of the Hungarian version of the Meaning of Life Questionnaire (MLQ-H).

Method: Participants included 506 subjects answered the Meaning in Life Questionnaire (Martos & Konkolý Thege, 2012), the Purpose in Life Test (Konkolý-Thege & Martos, 2006), the shortened version of Aspiration Index (Martos et al., 2006) and Post-Critical Belief Scale (Martos et al., 2009), the Experiences in Close Relationships – Relationship Structures (Jantek ~~és~~ & Vargha, 2016) and Mental Wellbeing Test (Oláh et al, 2018). By using correlation ~~analyses~~analyses, hierarchical cluster analysis and ~~variance analysis~~ANOVA the linear and nonlinear interaction of the meaning in life and the search for meaning with the variables above were revealed.

Results: The meaning in life is a positive predictor of all indicators of mental health, it is in a significant positive relationship with intrinsic aspirations, inclusion of trans~~z~~cendence and ~~attachement~~attachment scales. The search for meaning is in a weak significant positive relationship with Resilience, Self-Regulation and Savoring scales, extrinsic and intrinsic aspirations and with the anxiety toward mother and friend.

Discussion: The meaning in life is basically a mental health indicator, while search for meaning is rather related to motivational variables.

Keywords: Meaning of Life Questionnaire, life goals, Post-Critical Belief Scale, attachment, Mental Wellbeing Test

IRODALOM

- BARNI, D., KNAFO, A., BEN-ARIEH, A., & HAJ-YAHIA, M. M. (2014): Parent–child value similarity across and within cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(6), 853-867.
- BARRETT, C.E., & ROESCH, S.C. (2009): Evaluating the relationship between the five-factor model of personality and religious orientation. *Journal of Psychology and Christianity*, 28(3), 195—199.
- BATSON, C. D., SCHOENRADE, P., & VENTIS, W. L. (1993): *Religion and the individual: A social-psychological perspective*. Oxford University Press.
- BATSON C. D., & STOCKS EL. (2004): Religion: Its core psychological functions. In: Greenberg, J., Koole, S. L., & Pyszczynski, T. (szerk.): *Handbook of experimental existential psychology*. Guilford Press, New York, 141-155.
- BLOCK, J., & KREMEN, A. M. (1996): IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349. In: Oláh, A. (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó, Budapest.
- BRASSAI, L., & PIKÓ, B. (2010): Egzisztenciális/spirituális attitűdök jelentősége a serdülők egészségprevenatív és rizikómagatartásában. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65(4), 597-611.
- CHOWDHURY, M. S., & SHAHABUDDIN, A. M. (2007): Self-Efficacy, Motivation and Their Relationship to Academic Performance of Bangladesh College Students. *College Quarterly*, 10(1), 1-9.
- COHEN, K., & CAIRNS, D. (2012): Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 313-331.
- CRUMBAUGH, J. C. & MAHOLICK, L. T. (1964): An experimental study in existentialism: the psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207.
- DAS, A. K. (1998): Frankl and the realm of meaning. *Journal of Humanistic Education and Development*, 36, 199–211.
- DÖRING, A. K., MAKAROVA, E., HERZOG, W., & BARDI, A. (2017): Parent–child value similarity in families with young children: The predictive power of prosocial educational goals. *British Journal of Psychology*, 108(4), 737-756.
- DWIWARDANI, C., HILL, P. C., BOLLINGER, R. A., MARKS, L. E., STEELE, J. A., DOOLIN, H. N., ... & DAVIS, D. E. (2014): Virtues Develop From a Secure Base: Attachment and Resilience

- as Predictors of Humility, Gratitude, and Forgiveness. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 83-90.
- EMMONS, R. A. (2003): Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, 105-128.
- EMMONS, R. A. (2005): Striving for the sacred: personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61, 731-745.
- EMMONS, R. A., & CRUMPLER, C. A. (2000): Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69.
- FRANKL, V. E. (2005): *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Jel Kiadó, Budapest.
- Frankl, V. E. (1997): *Orvosi léleg Gondozás. A logoterápia és az egzisztencia-analízis alapjai*. UR Kiadó, Budapest.
- FRY, P. S. (2000): Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological wellbeing in community-residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health*, 4(4), 375-387.
- GRUSEC, J. E., GOODNOW, J. J., & KUCZYNSKI, L. (2000): New directions in analyses of parenting contributions to children's acquisition of values. *Child Development*, 71(1), 205-211.
- HACKLOVÁ, R. (2014): Psychosocial Aspects of Religiosity and Spirituality in Relation to Health. *European Health Psychologist*, 16, 474.
- HÁMORI, E., DANKHÁZINÉ HAJTMAN, E., URBÁN, S., MARTOS, T., KÉZDY, A., & HORVÁTH-SZABÓ, K. (2016): A felnőtt kötődés új típusai? Eredmények a Kötődési Stílus Kérdőív (ASQ-H) magyar változatával. *Alkalmazott Pszichológia*, 16(3), 57-77.
- JANTEK, G., & VARGHA, A. (2016): A felnőtt kötődés korszerű mérési lehetősége: A közvetlen kapcsolatok élményei—kapcsolati struktúrák (ECR-RS) kötődési kérdőív magyar adaptációja párkapcsolatban élő felnőtt személyeknél. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 71(3), 447-470.
- KASSER, T., & RYAN, M. R. (1996): Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, 22(3), 280-287.
- KEYES, C. L. (2002): The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- KEYES, C. L. (2007): Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108.

- KOMLÓSI, A., RÓZSA, S., BÉRDI, M., MÓRICZ, É., & HORVÁTH, D. (2006): Az aspirációs index hazai alkalmazásával szerzett tapasztalatok. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 61(2), 237-250.
- KONKOLY THEGE, B. (2007): Frankl logoterápia és egzisztenciaanalízise az egészségpszichológia kontextusában. *Pszichológia*, 27(3), 261-274.
- KONKOLY THEGE, B., & MARTOS, T. (2006): Az Életcél Kérdőív magyar változatának jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 153-169.
- KONKOLY THEGE, B., MARTOS, T., SKRABSKI, Á., & KOPP, M. (2008): A rövidített stressz és megküzdés kérdőív élet értelmességét mérő alskálájának (BSCI-LM) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9(3), 243-261.
- KOOLE, S. L., MCCULLOUGH, M. E., KUHLMAN, J., & ROELOFSMA, P. H. (2010): Why religion's burdens are light: From religiosity to implicit self-regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 95-107.
- KROK, D. (2014): Religious meaning system, religious coping, and eudaimonistic well-being – Direct and indirect relations. *Roczniki Psychologiczne/Annals of Psychology*, 17(4), 665-682.
- MASCARO, N., & ROSEN, D. H. (2005): Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73, 985–1013.
- MARTOS, T. (2010): *Életcélok és lelki egészség a magyar társadalomban*. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem. Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola.
- MARTOS, T., KÉZDY, A., ROBU, M., URBÁN, SZ. & HORVÁTH-SZABÓ, K. (2009): Újabb adatok a Kritika Utáni Vallásosság Skála alkalmazásához – Elmélet és módszertan. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64(4), 643–669.
- MARTOS, T., KONKOLY THEGE, B. (2012): Aki keres, és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1), 125-149.
- MARTOS, T., SZABÓ, G. & RÓZSA, S. (2006): Az Aspirációs Index Rövidített változatának pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 171-191.
- MARTOS, T., THEGE, B. K., & STEGER, M. F. (2010): It's not only what you hold, it's how you hold it: Dimensions of religiosity and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 863-868.
- MCCULLOUGH, M. E., EMMONS, R. A., & TSANG, J. (2002): The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.

- MCCULLOUGH, M. E., & WILLOUGHBY, B. L. (2009): Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological bulletin*, 135(1), 69.
- MELTON, A. M., & SCHULENBERG, S. E. (2007): On the relationship between meaning in life and boredom proneness: Examining a logotherapy postulate. *Psychological reports*, 101(3), 1016-1022.
- MOSQUEIRO, B. P., DA ROCHA, N. S., & DE ALMEIDA FLECK, M. P. (2015): Intrinsic religiosity, resilience, quality of life, and suicide risk in depressed inpatients. *Journal of affective disorders*, 179, 128-133.
- OLÁH, A. (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Budapest: Trefort Kiadó.
- OLÁH, A. (2018): *Pozitív pszichológia, megküzdés, flow élmény*. Letöltve: 2018.03.09.08:50
- OLÁH, A., NAGY H., MAGYARÓDI T., TÖRÖK R., & VARGHA A. (2018): Egy új mentális egészséget mérő kérdőív, a MET kidolgozása. Előadás a Magyar Pszichológiai Társaság XXVII. Országos Tudományos Nagygyűlésén. Budapest, 2018. május 31- június 2.
- PAN, J. Y., WONG, D. F. K., CHAN, C. L. W., & JOUBERT, L. (2008): Meaning of life as a protective factor of positive affect in acculturation: A resilience framework and a cross-cultural comparison. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(6), 505-514.
- PARK, C. L. (2007): Religiousness/spirituality and health: A meaning systems perspective. *Journal of behavioral medicine*, 30(4), 319-328.
- PIEDMONT, R. L. (1999): Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model Ralph L. Maryland, *Journal of Personality*, 67(6), 985-1013.
- PROCTOR, C., TWEED, R., & MORRIS, D. (2016): The Rogerian fully functioning person: A positive psychology perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(5), 503-529.
- REISS S. (2000): Why people turn to religion: A motivational analysis. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 39(1), 47-52.
- ROBU, M. (2013): *Az istenreprezentáció kognitív szempontú vizsgálata*. Doktori értekezés. Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar.
- ROEST, A. M. C., DUBAS, J. S., & GERRIS, J. R. M. (2009): Value transmission between fathers, mothers, and adolescent and emerging adult children: The role of the family climate. *Journal of Family Psychology*, 23, 146-155.
- RYAN, R. M., & DECI, E. L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- 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.

- SCHMUCK, P., KASSER, T., & RYAN, R. M. (2000): Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and US college students. *Social Indicators Research*, 50(2), 225-241.
- SILBERMAN, I. (2005): Religion as a meaning system: implications for the new millennium. *Journal of Social Issues*, 61(4), 641-663.
- 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.
- STEGER, M. F., KASHIDAN, T. B., SULLIVAN, B. A., ~~AND~~ & 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, 199–228.
- STEGER, M. F., OISHI, S., ~~AND~~ & KESEBIR, S. (2011): Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173-180.
- SZONDY, M., MARTOS, T., SZABÓ-BARTHA, A., & PÜNKÖSTY, M. (2014): A Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála magyar változatának reliabilitás-és validitásvizsgálata. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 305-316.
- SZY, Á. (2015): Az egyén alapvető egzisztenciális krízisei: A színtelen Tazaki Cukuru és zárándokévei című regény elemzése az egzisztenciális pszichológia szemszögéből. *Psychologia Hungarica*, 3(1), 39-46.
- TAUBMAN–BEN-ARI, O. (2014): Well-being and personal growth in emerging motherhood: And what about meaning? *Meaning in positive and existential psychology*, 415-434.
- URBÁN, SZ. (2012): *A vallásosság kötődéelméleti megközelítése*. Doktori disszertáció. Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskolája.
- WULFF, DAVID M. (1997): *Psychology of religion: Classic and contemporary views*. New York: John Wiley & Sons. In: Urbán Sz. (2012): *A vallásosság kötődéelméleti megközelítése*. Doktori értekezés. Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar.
- ZHANG, H., SANG, Z., CHEN, C., ZHU, J., & DENG, W. (2018): Need for Meaning, Meaning Confusion, Meaning Anxiety, and Meaning Avoidance: Additional Dimensions of Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 191-212.