

Virágzás - Egy értékekkel telített, jelentésteli élet koncepciója

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 boldogság és a jóllét radikálisan új értelmezésében (Seligman, 2011), specifikusabban a célállapot, a virágzás (flourishing) mint a jóllét összetett konstruktumának a megteremtésében rejlik. Kutatásunkban egy értékekkel telített, jelentésteli élet koncepciójának megalkotására tettünk kísérletet. Az élet értelmességének megélésének szubjektív élményét és az értelmesség keresését a Wulff-féle valláshoz való attitűdök (Wulff, 1997), a kötődés, illetve az aspirációk mint értékelített, hosszú távú célok tükrében vizsgáltuk. A kapott összefüggéseket az ezek következményének tulajdonított mentális egészséggel vetettük össze, melynek pozitív pólusát a virágzás állapotával azonosíthatjuk. Az online vizsgálat során felhasznált kérdőívsomag 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.

Az Életcél és az Élet Értelme Kérdőív 3 változója alapján klaszteranalízis segítségével sikerült a személyek 6 értelmes típusát feltárunk (K1: Kiegyensúlyozottak, K2: Értelmet megélők és keresők, K3: Értelmet megélők, K4: Keresők, K5: Enerváltak, K6: Küszködők), melyeket megpróbáltunk értelmezni a vallásosság-spiritualitás, a kötődés, illetve a mentális egészség különböző mutatóinak tükrében is. Néhány érdekesebb eredmény:

1. A legérettebb vallásos attitűd az Értelmet megélők és keresők típusra, míg az Ortodoxia a Kiegyensúlyozottakra jellemző a leginkább. A Keresők mellett, hogy elutasítják a transzcendenst, a vallásos tartalmakat szimbolikusan értelmezik, mely a „világra való nyitottságot” jelenti. A Küszködők között van a legtöbb ateista, az Enerváltakat pedig leginkább a Relativizmus vallásos attitűd jellemzi.

2. Társas kapcsolataikban magas fokú szorongást és elkerülésre való motivációt élnek meg a Küszködők és a Keresők. Őket leginkább extrinzik célok vezérlik. Az Értelmet megélők Aspirációs Mutatója a legmagasabb, az intrinzik-extrinzik célok aránya a Küszködőknél a legalacsonyabb.

3. A K1-K3 klaszter átlaga a MET minden mutatója szerint nagyságrenddel magasabb, mint a K6 (Küszködő) klaszteré. Közülük a Savoring és az Alkotó-Végrehajtó hatékonyság (AV) tekintetében még külön is kiemelkedik a K2 klaszter (Értelmet megélők és keresők). Az Értelmet megélők (K3) kiváló, a Kiegyensúlyozottak (K1) és az Értelmet megélők és keresők (K2) pedig az átlagosnál jobb önregulációs képességgel és rezilienciával rendelkeznek. E két MET-skála tekintetében a Keresők (K4) gyengék, ha nem is olyan mértékben, mint a Küszködők. Az Enerváltak (K5) a legtöbb MET-skála tekintetében gyengébbek, mint a K1-K3 klaszterbeliek, ez legkevésbé az Önregulációra érvényes.

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, mentális egészség, vallásosság, kötődés, aspirációk, értelmesség megélése