

# ÚJABB EREDMÉNYEK AZ ÉLET ÉRTELME KÉRDŐÍV MAGYAR VÁLTOZATÁNAK VALIDÁLÁSÁHOZ



ZÁBÓ Virág

KRE BTK Pszichológiai Intézet  
zabo95virag@gmail.com

VARGHA András

KRE BTK Pszichológiai Intézet  
ELTE PPK Pszichológiai Intézet  
vargha.andras@kre.hu

## ÖSSZEFOGLALÓ

*Háttér és célkitűzések:* Tanulmányunkban a frankli értelemmegélés és értelemkeresés konstruktumoknak 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) validitásához járultunk hozzá.

*Módszer:* Online kérdőíves módszert alkalmazva 506 fő töltötte ki az Élet Értelme Kérdőívet (Martos és Konkoly Thege, 2012), az Életcél Kérdőívet (Konkoly Thege és Martos, 2006), az Aspirációs Index rövidített változatát (Martos és mtsai, 2006), a Kritika Utáni Vallásosság Skála rövidített változatát (Martos és mtsai, 2009), a Közvetlen Kapcsolatok Élményei Kérdőívet (Jantek és Vargha, 2016), valamint a Mentális Egészség Tesztet (Oláh és mtsai, 2018). Korrelációs elemzésekkel, hierarchikus klaszteranalízissel és varianciaanalízissel feltártuk az értelem konstruktumainak a bevont változókkal 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, az anyával és a baráttal kapcsolatos szorongással.

*Következtetések:* Az értelemmegélés alapvetően egy mentálisegészség-mutató, míg az értelemkeresés a mentális egészséggel gyenge kapcsolatot mutatva inkább a motivációs változókkal 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-pszichoszociális 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 afelől, 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, amely 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 megélő személyek olyan tetteket visznek véghez és olyan élményeket élnek át, amelyeket érdemesnek éreznek

ahhoz, hogy megvalósítsák és megtapasztalják őket, 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 megtudja 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, amely által a személy az egyensúlyt igyekszik helyreállítani, s eközben fejlődést élhet át. Kedvezőtlen esetben olyan viselkedésformák jelennek meg (például tudatmódosító szerek használata), amelyek 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 jóllétre (Frankl, 2005). Az élet értelmességének megélése és keresése két, egymástól jól megkülönböztethető és független emberi tapasztalat, amelyek egymással gyenge negatív kapcsolatban állnak (Steger és mtsai, 2008, 2011).

Az élet megélésre érdemes volta a mindennapok szövevényes személy- és helyzet-specifikus, intuitív módon megragadható konkrét értelméből táplálkozik (Frankl,

1997; Konkolý 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 jövőorientáció 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, amely 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 (Konkolý-Thege és Martos, 2006). Az intrinzik életcélokat kitűző és megvalósító személyek – ellentét-

ben 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; Proctor és mtsai, 2016) szempontjából, amely 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).

### HIT, SPIRITUALITÁS, TRANSZCENDENCIA

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 modelljé-

ben 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).

## KÖTŐDÉS

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

A tartalmas kapcsolatok létesítése egyike azoknak a pszichológiai fejlődéshez nélkülözhetetlen egyetemes, veleszületett humán alapszükségleteknek, amelyek alapvetőek az egészséghöz és a jólléthez. 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 énérzésben integrálni az egyén tapasztalatait (Kömlösi és mtsai, 2006), hozzájárulva ezzel az élet értelmességévé váló szubjektív megtapasztalásához és a mentális egészséghöz.

A kötődéskoncepciók leggyakrabban dimenzionális szemléletben, a kapcsolódás elkerülésére és a kapcsolatban való szoron-

gásra 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 jellemezhetőek a *félelemmenteli elkerülő*k. 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 (Grusec és mtsai, 2000; Roest és mtsai, 2009; Barni és mtsai, 2014). Abból fakadóan, hogy a célok viselkedésszervező funkcióval bírnak (Kömlösi 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 (jóakarát, univerzalizmus) nevelési célokat követő és ily módon gyermekükkel biztonságos kötődést létesítő szülők esetében találták a legnagyobb egyezést a szülők és gyermekeik által vallott értékek között (pl. Grusec és mtsai, 2000; Döring és mtsai, 2017). A kötődéstípusok közül tehát a biztonságos kötődés közege az érték közvetítés – és ezáltal a célorientáció – legeredményesebb csatornája, amely immanens módon számos pozitív következményt, például az értelem megélést (Martos és mtsai, 2006; Martos, 2010; Zhang és mtsai, 2018) és a mentális egészséget (Schmuck és mtsai, 2000; Kömlösi és mtsai, 2006) magasabb szintjét előidéző intrinzik célt hordoz.

## MENTÁLIS EGÉSZSÉG

Számos vizsgálat (Park, 2007; Krok, 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 (Mosqueiro és mtsai, 2015) és a pozitív érzelmek feldolgozásával (Emmons és Crumpler, 2000; McCullough és mtsai, 2002). A pozitív pszichológia virágzáskonstrukta a jóllét egy összetett formája, amely 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, amely kedvezőtlen pszichológiai és szociális működés, kiüresedtség 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 és mtsai, 2018);
- *savoring*: pozitív élményfeldolgozási 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. Emellett pedig 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. Ismereteink szerint ugyanis ez idáig nem született olyan tanulmány, amely ilyen kapcsolatot 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 értelemkereséssel nincs összefüggésben.

## VIZSGÁLAT

### Minta

Az adatfelvétel az erre a célra létrehozott online felületen keresztül történt. A kitöltés feltétele a betöltött 18. életév volt. A kutatásban<sup>1</sup> 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 Konkoly Thege, 2012) az élet értelmességként való megélését és az értelemkeresést két, egymástól független Értelme Megélése és Értelme Keresése Skála által vizsgálja. A kérdőív alsóként 5–5 itemet tartalmaz, amelyekkel 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 Konkoly Thege és Martos, 2006) a Viktor Frankl által megfogalmazott értelmességkonstruktum egészét kívánja mérni – noha neve pusztán a célokat hangsúlyozza. A tesztnek egyetlen skálája van 20 itemmel, amelyekkel 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.* A Kasser és Ryan-féle (1996) Aspirációs Index (*Aspiration Index*) a hosszú távú általános

<sup>1</sup> A kutatást a KRE BTK Pszichológiai Intézetének Kutatásetikai Bizottsága 494/2017/P számú etikai engedélyével végeztük.

célok feltárására szolgál, amelyek 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, amelyet 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 Aspiráció 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)* A 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 tételű első változata a mentális egészséget a Globális Jólét, az Önregulációs Képesség, a *Savoring*, az Alkotó-végrehajtó Individuális és Szociális 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 Értelme Megélése és az Értelme 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 Pear-

son-féle korrelációt azért nem alkalmaztuk, mert változóink két kivétellel<sup>2</sup> 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 két szempontos varianciaanalízis (VA) alkalmazásával tettük, külön figyelmet fordítva az interakciós hatásokra. Ha nem teljesült a VA szóráshomogenitási 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  $rS = -0,045$  ( $p = 0,315$ ) adódott, amely 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 (ld. 1. táblázat).

Az 1. táblázat korrelációi alapján megállapítható, hogy az Értelem Megélése

az élet értelemmel telítettségének mértékét jelző Életcél Skálával van a legszorosabb kapcsolatban ( $rS = 0,745$ ). Az Értelem Megélése a mentális egészséget mérő MET minden mutatójával szoros pozitív kapcsolatban van, különösen a Globális Jólét ( $rS = 0,600$ ) és a Reziliencia ( $rS = 0,556$ ) Skálával.<sup>3</sup> Az Értelem Megélése az aspirációs skálák közül az Intrinzik Aspirációkkal mutat közepes szintű ( $rS = 0,305$ ) rangkorrelációt. Új változóink tekintetében az Értelem Megélése a vallásosság több mutatójával (legerősebben a transzcendencia megéléseivel) pozitív, a kötődéstereszt Elkerülés és Szorongás Skáláival pedig (leginkább a társra vonatkozó szorongással) negatív kapcsolatban van.

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

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

<sup>2</sup> Kivételek: az Extrinzik Aspiráció és a KUV Szimbolikus Értelmezés Skálája.

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



1. táblázat. Spearman-féle rangkorrelációk az Értelme Megélése és az Értelme Keresése Skálával

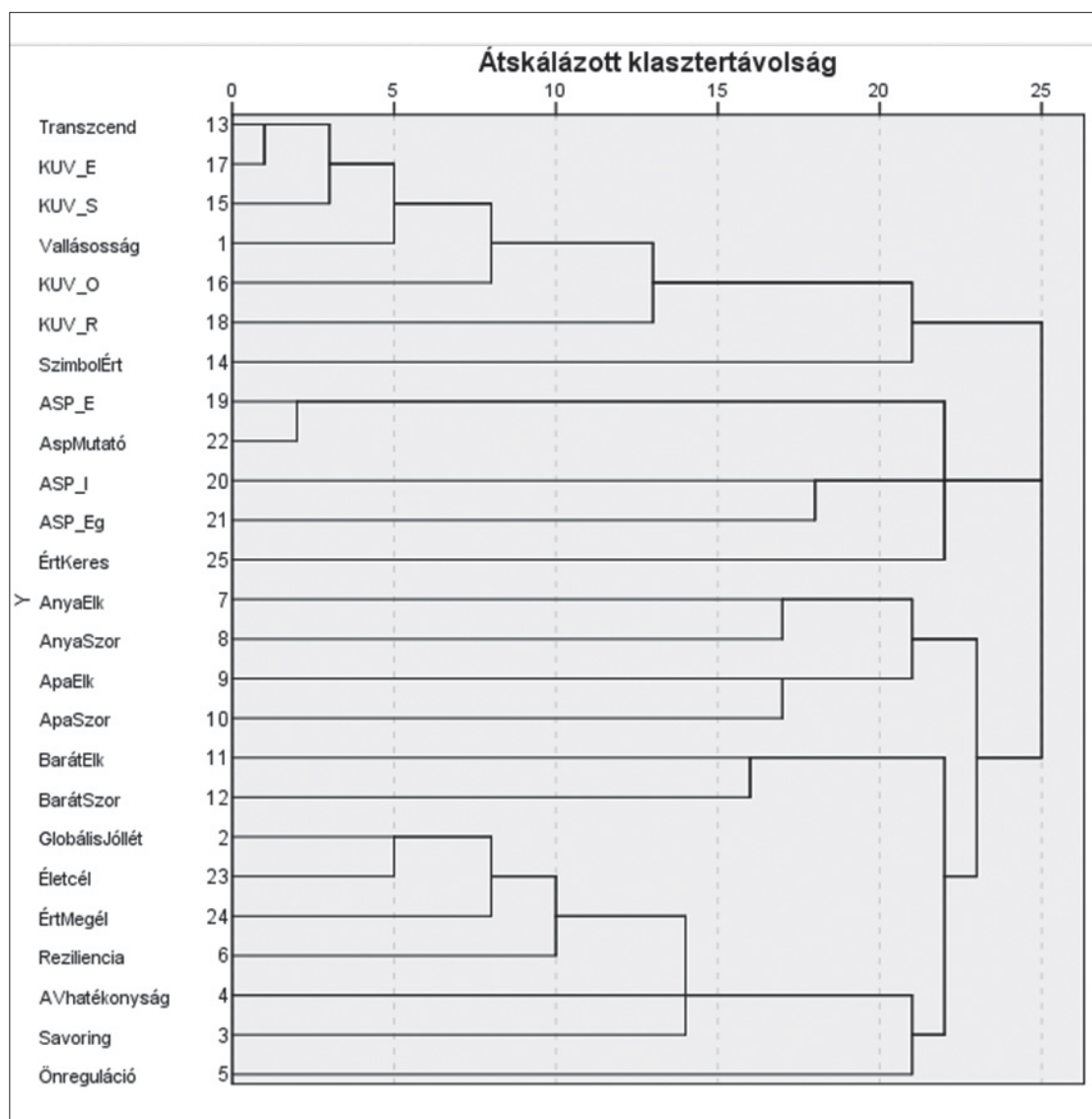
Változó	<i>n</i>	Értelme Megélése	Értelme Keresése
Életcél	504	0,745**	-0,034
Extrinzik aspiráció (Asp_E)	504	-0,125**	0,278**
Intrinzik aspiráció (Asp_I)	504	0,305**	0,281**
Egészség aspiráció (Asp_Eg)	504	0,099*	0,194**
Aspirációs mutató (Asp_E - Asp_I)	504	0,252**	-0,113*
Vallásosság	504	0,231**	-0,034
KUV Második naivitas (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 <i>Savoring</i>	495	0,430**	0,134**
MET Alkotó-végrehajtó individuális és szociális 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 Spearman-korreláció abszolút értékét választottuk,<sup>4</sup> a klaszterek összevonási kritériumára pedig az átlagos távolság mód-

szerét. Az elemzés eredményét a klaszteranalízis dendrogramja szemlélteti, melyet az 1. ábra mutat be.

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



1. ábra. A vizsgált változók hierarchikus klaszterelemzésének dendrogramja

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, amelyek 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 (ld. 2. ábra).

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

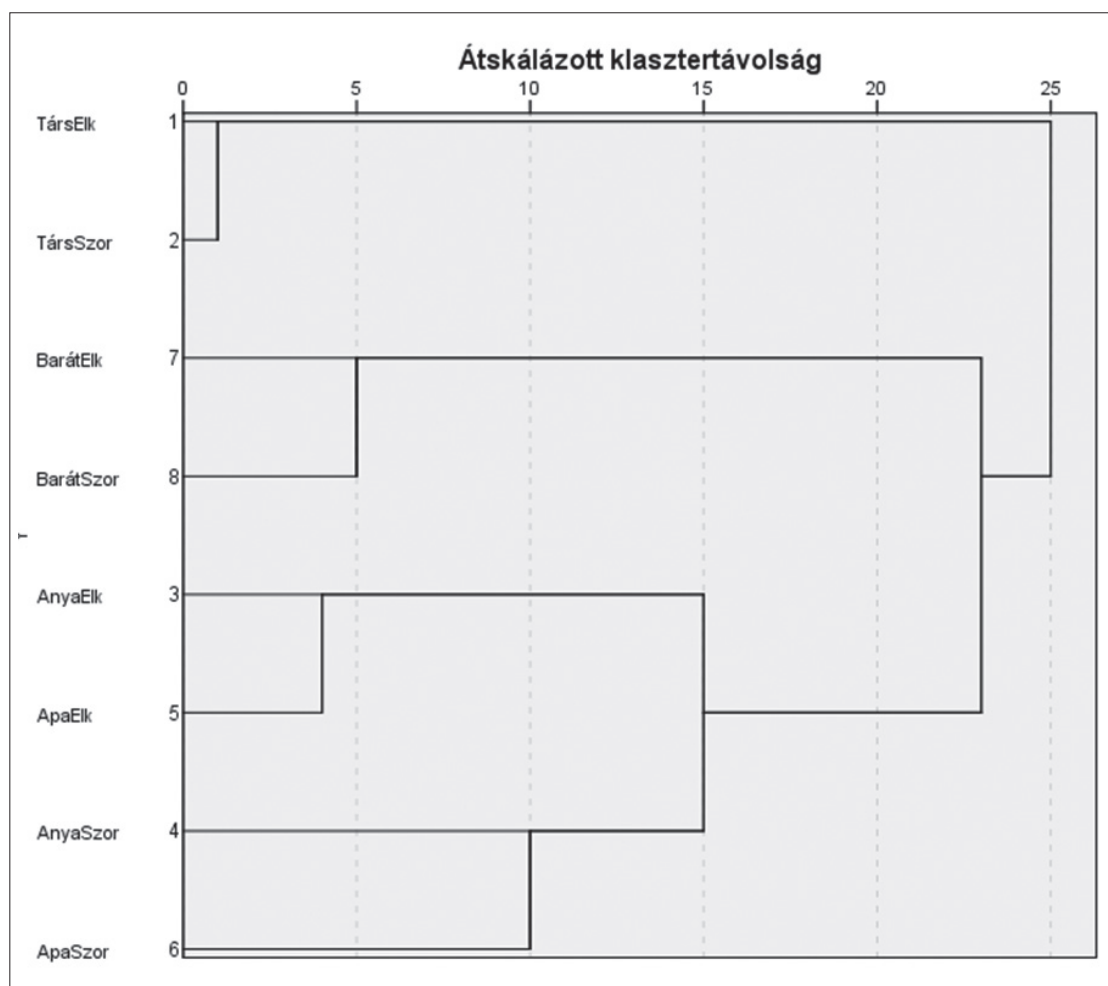
1. Vallásossággal kapcsolatos változók, legfontosabb képviselői a transzcendencia, KUV\_E, KUV\_S és a vallásosság mértéke. E változócsoporthoz érdemes felhívni a figyelmet a Szimbolikus Értelmezés kissé kilógó voltára.

2. Aspirációs Skálák, amelyekhez magas szinten, vagyis laza kötődéssel az Értelme Keresése is társul.
3. A szülőkhöz való kötődést mérő elkerülés és szorongás változók (7–10. sorszámú változók).
4. A mentális egészség mutatói, amelyek legfontosabb képviselői a Globális Jólét, a tartalmában szintén az élet értelemmel telítettségének mértékét jelző Életcél változó, az Értelme Megélése és a Rezi-liencia.

Az 1. ábrán látható dendrogram alapján megállapíthatjuk, hogy a kapcsolódások maga-

sabb 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.

Felmerülhet a kérdés, hogy VHKL helyett miért nem faktoranalízist (FA-t) végeztünk, amely szintén képes megmutatni a változók egymáshoz való viszonyát, az értelem-dimenziókkal „együtt tartó” és elkülönülő változókat? A válasz többbretű. Egyrészt az FA modellkereső eljárás, amely megpróbál egy olyan látens faktorstruktúrát feltárni, amely megfelelő szinten magyarázza a válto-



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

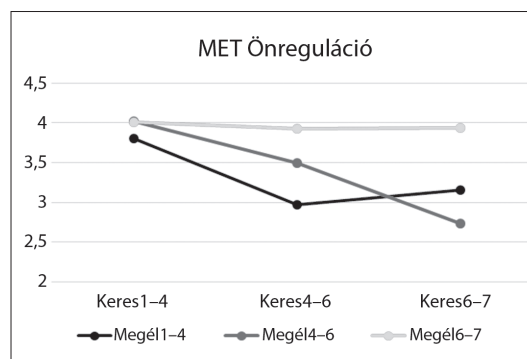
zók közti összefüggéseket. Jelen esetben nem volt szándékunkban egy olyan komplex modell feltárása, amely az összes teszt összes skálájának elméleti keretétül szolgál. Mindössze azt akartuk látni, hogy a sokféle változó közül melyek és milyen csoportosításban tartoznak szorosabban össze. Technikailag 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 teljesértékűségét, 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.

Az 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-t is elvégezve az az eredmény hasonlított legjobban a VHKL eredményére, amelyben FKA elsődleges kiszűrése után 5 főkomponensen alkalmaztunk Direkt oblimin ferde forgatást.<sup>5</sup>

### A varianciaanalízisek eredményei

A rangkorrelációs elemzések csak monoton típusú kapcsolatokat mérnek (többnyi-

re lineáris trendeket tükrözve), ezért ezek kiegészítéseként övezetesítettük az Értelem Megélése és az Értelem Keresése Skálát 3–3 övezetre bontva őket. Két szempontos VA-val a nemlineáris, illetve az interakciós hatásokat kerestük a többi változó 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)<sup>6</sup>. Ezeket az övezeteket a kapott alminták kellő nagysága (hogy mind legalább 25 fős legyen) és szakmai értelmessége inspirálta.



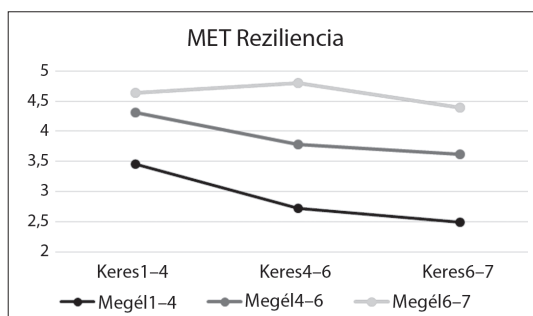
3. ábra. Az értelemmegélés és értelemkeresés komplex hatása az önregulációra

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

<sup>5</sup> 1. faktor: Életcél, Globális Jólét, 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.

<sup>6</sup> 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.

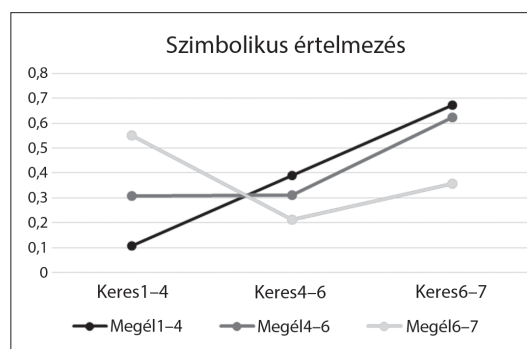
szintjein azonban ez csak az átlagosnál alacsonyabb (1–4) keresési szint mellett figyelhető meg (ld. 3. ábra). A Reziliencia esetében az interakció (Johansen-próbával  $\chi^2(4) = 10,227, p = 0,037$ ) abból fakadt, hogy a Reziliencia az értelemmegélés igen magas (6–7) szintjén az értelemkeresés minden övezetében magas (4 feletti) szinten van, az értelemmegélés egyéb szintjein azonban a keresési szint növekedésével érezhetően csökken (ld. 4. ábra).



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

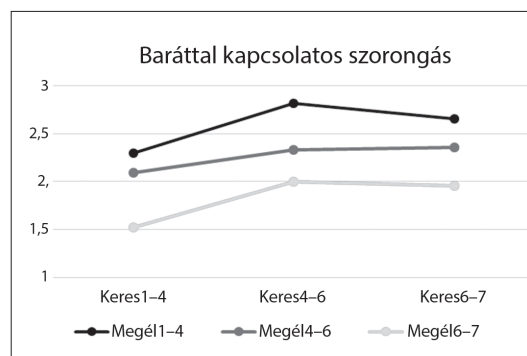
A PCBS-H tesztben egyedül a Szimbolikus Értelmezés esetében kaptunk szignifikáns interakciós hatást. Itt az interakció (VA-ban  $F(4; 495) = 2,696, p = 0,030$ ) abból fakadt, hogy a szimbolikus értelmezés szintje átlagosnál nagyobb (4–7) keresési szint esetén nem függött az értelemmegélés szintjétől.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

Az ECR-RS kötődéstesztet 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 kapcsos-



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

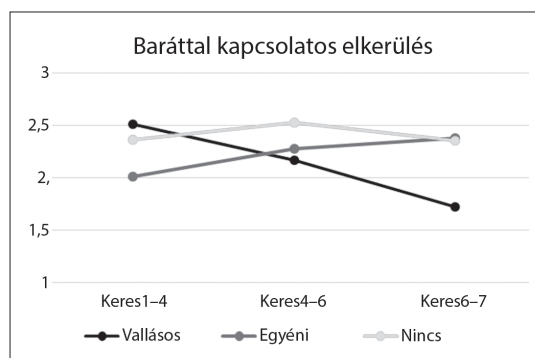
latos szorongás szintje az értelemkeresés alacsony (1–4) és kis mértékben magas (4–6) szintje között észrevehetően megnő (Games–Howell-féle páronkénti összehasonlítással  $T_{12}(3; 302) = 3,95, p < 0,05$ ), ezután azonban már nem változik semmilyen irányban ( $T_{23}(3; 163) = 0,44, p > 0,50$ ).



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

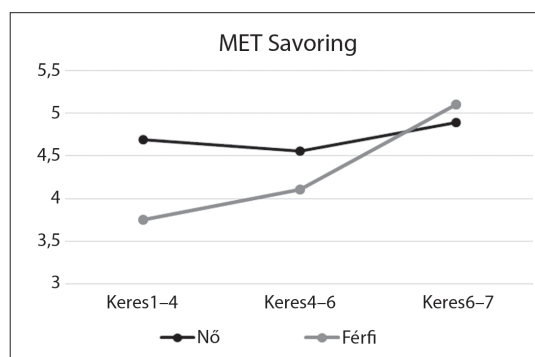
Ezután két szempontos VA-ban az értelemkeresés szempontjához a vallásosság (vallásos, egyéni módon vallásos, nem vallásos) szempontját társítottuk, a függő változók ugyanazok maradtak, mint eddig. E modellben mindössze az ECR-RS baráttal Kapcsolatos Elkerülés Skálája esetében kaptunk szignifikáns interakciós hatást (Johansen-próbával  $\chi^2(4) = 10,842, p = 0,028$ ), amely

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 (ld. 7. ábra).



7. ábra. Az értelemkeresés és a vallásosság komplex hatása az ECR-RS kötődéstezt Baráttal Kapcsolatos Elkerülés Skálájára

Végül a két szempontos VA-ban az értelemkeresés szempontoz a nem szempontját is társítottuk, ugyanazon függő változók alkalmazásával. Itt csak a MET *Savoring* Alskálája esetében kaptunk szignifikáns interakciót (VA-ban  $F(2; 489) = 5,816$ ,  $p = 0,003$ ). Ez abból eredt, hogy a *Savoring* szintje a nők esetében az értelemkeresés mértékének változásától függetlenül



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

magas, míg a férfiak esetében a *Savoring* szint az értelemkeresés mértékének növekedésével együtt emelkedik (ld. 8. ábra).

## 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 konstruktmái 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 kijelö-

lik 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 ( $rS = 0,745$ , 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:  $rS = 0,600$  és a Reziliencia:  $rS = 0,556$ ) 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 (ld. 1. ábra alsó része). 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 frankli koncepció szerint az egyén önmagán túlmu-

tató céljai az élet jelentésseliségének megtapasztalását szavatolják és ezzel egyidejűleg – elősegítve a növekedés és a belső integráció folyamatait – a mentális egészségre is jótékony hatást gyakorolnak (Kömlösi 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 mentális egészségmutatóknak tekinthetjük.

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

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

Az Értelme Megélése és a kötődésszeszt Elkerülés és Szorongás Skálái között kapott negatív kapcsolatok várakozásainknak 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 mutatójához köthetők.

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 ( $rS = 0,281$ ) és az extrinzik ( $rS = 0,278$ ) aspirációkkal is szignifikáns, de gyenge pozitív kapcsolatot találtunk, amely a keresés hátterében 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 ( $rS = 0,119$ ;  $rS = 0,113$ ;  $p < 0,01$ , ill.  $p < 0,05$ ).

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

Az értelemkereséssel kapcsolatos korrelációs eredményeink alapján elmondható, hogy az értelemkeresés hátterében komp-

lex indítékrendszer lehet, amelynek 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 értelemkonstruktumok komplex összefüggéseinek feltárása érdekében két szempontos VA-val nemlineáris, illetve interakciós hatásokat kerestünk az övezeteseztett értelemmegélés és -keresés skálák segítségével. Elemzéseink az Önreguláció, a Reziliencia és a Szimbolikus Értelmezés Skála, valamint az ECR-RS Baráttal Kapcsolatos Szorongás Skálája esetében mutatnak 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-Ben-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 mutatói 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, amely a szimbolikus értelmezés értelemkereséssel való pozitív kapcsolatát mutatta ki (Martos és mtsai, 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* nyitottságdimenziójával, amelyet 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* nyitottságdimenziója 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. Ennek háttérben feltételezhetően az áll, hogy a feszültséggel és az átmenetileg vagy még meg nem szilárdult cél- és értékorientá-

cióval járó értelemkeresés kihat az egyén környezetével való viszonyára, amely az interperszonális kapcsolatok labilitásában nyilvánulhat meg.

A fenti elemzések kiegészítéseként kerestük az értelemkeresés nemlineáris és komplex interakciós összefüggését is a többi változóval két szempontos 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, amely vallásos közösségekben a támogató társas kapcsolatokon keresztül kifejtett lelkijóllét-védő hatására (Kézdy, 2006, idézi Robu, 2013) utal, kiküszöbölve az értelemkeresés mentális egészségre gyakorolt negatív hatását. A *savoringszint* és a nem kapcsolatára 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. Mindamelllett 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 Bölcsészet-

tudományi 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 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 (506 subjects) answered the Meaning in Life Questionnaire (Martos & Konkolöy Thege, 2012), the Purpose in Life Test (Konkolöy-Thege & Martos, 2006), the short 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 & Vargha, 2016) and Mental Wellbeing Test (Oláh et al., 2018). By using correlation analyses, hierarchical cluster analysis and ANOVA the linear and nonlinear interaction of the meaning in life and the search for meaning with the variables above were revealed.

*Results:* 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 transcendence and 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:* 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., STOCKS, E. L. (2004): Religion: Its core psychological functions. In Greenberg, J., Koole, S. L., Pyszczynski, T. (eds): *Handbook of Experimental Existential Psychology*. Guilford Press, New York. 141–155.

- BATSON, C. D., SCHOENRADE, P., VENTIS, W. L. (1993): *Religion and the individual: A social-psychological perspective*. Oxford University Press, New York.
- BLOCK, J., KREMEN, A. M. (1996): IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2). 349–361.
- BRASSAI, L., PIKÓ, B. (2010): Egzisztenciális/spirituális attitűdök jelentősége a serdülők egészségprevenzív és rizikómagatartásában. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65(4). 597–611.
- 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(2). 200–207.
- DAS, A. K. (1998): Frankl and the realm of meaning. *Journal of Humanistic Education and Development*, 36(4). 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.
- EMMONS, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In Keyes, C. L. M., Haidt, J. (eds): *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association, Washington. 105–128.
- EMMONS, R. A. (2005): Striving for the sacred: personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4). 731–745.
- EMMONS, R. A., CRUMPLER, C. A. (2000): Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1). 56–69.
- FRANKL, V. E. (1997): *Orvosi lélekgondozás. A logoterápia és az egzisztencia-analízis alapjai* (Jakabffy É., Jakabffy I. ford.). UR Kiadó, Budapest.
- FRANKL, V. E. (2005): *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben* (Molnár M., Schaffhauser F. ford.). Jel 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.
- 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*, 43(2). 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., KUHLE, 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.
- MARTOS, T. (2010): *Életcélok és lelki egészség a magyar társadalomban*. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest.
- 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.
- 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.
- MASCARO, N., ROSEN, D. H. (2005): Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73(4). 985–1013.
- MCCULLOUGH, M. E., WILLOUGHBY, B. L. (2009): Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*, 135(1). 69–93.
- MCCULLOUGH, M. E., EMMONS, R. A., TSANG, J. (2002): The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1). 112–127.
- 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*. Trefort Kiadó, Budapest.
- OLÁH, A., NAGY H., MAGYARÓDI T., TÖRÖK R., VARGHA A. (2018): Egy új mentális egészséget mérő kérdőív, a MET kidolgozása. In Lippai E. (szerk.): *Változás az állandóságban. A Magyar Pszichológiai Társaság XXVII. Országos Tudományos Nagygyűlése, Kivonat-kötet*. Magyar Pszichológiai Társaság, Budapest. 80.
- 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. *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, Debrecen.
- 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(2). 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). 68–78.
- 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. 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). 80–93.
- STEGER, M. F., OISHI, S., 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.
- STEGER, M. F., KASHIDAN, T. B., SULLIVAN, B. A., LORENTZ, D. (2008): Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2). 199–228.

- SZONDY, M., MARTOS, T., SZABÓ-BARTHA, A., PÜNKÖSTY, M. (2014): A Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála magyar változatának reliabilitás- és validitásvizsgálata. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 15(3). 305–316.
- SZY, Á. (2015): Az egyén alapvető egzisztenciális krízisei: A színtelen Tazaki Cukuru és zarándokévei 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? In Batthyany, A., Russo-Netzer, P. (eds): *Meaning in positive and existential psychology*. Springer, New York. 415–434.
- URBÁN, SZ. (2012): *A vallásosság kötődéseméleti megközelítése*. Doktori disszertáció. Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskolája, Debrecen.
- VARGHA A. (2007): *Matematikai statisztika pszichológiai, nyelvészeti és biológiai alkalmazásokkal*. Pólya Kiadó. Budapest.
- WULFF, D. M. (1997): *Psychology of religion: Classic and contemporary views*. John Wiley & Sons, Oxford, England.
- 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.