

Mitől boldogok a mai fiatalok? Vallás, spiritualitás és a mentális jóllét összefüggései középiskolások körében

PIKÓ Bettina, KOVÁCS Eszter, KRISTON Pálma

WHAT MAKES YOUTH HAPPY TODAY? RELATIONSHIPS BETWEEN RELIGION, SPIRITUALITY AND MENTAL WELL-BEING AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

BEVEZETÉS – A kutatások szerint a hagyományos vallásgyakorlás egyre inkább háttérbe szorul a serdülők körében, ami azonban nem jelent vallástalanságot vagy a spiritualitás teljes hiányát. A spiritualitás/vallás ma is jelentős védőfaktor. Ezért tanulmányunk célja az volt, hogy középiskolások mintán elemezzük a spiritualitás/vallásosság változóinak tükrében a fiatalok mentális jóllét-indikátorait.

MÓDSZEREK – Kérdőíves adatfelvételünk (2010) során 656 szegedi középiskolást kérdeztünk meg (életkoruk 14–21 év, átlag = 16,5 év, szórás = 1,5 év, a minta 49,1%-a lány). Függetlenként a depressziós tünetegyüttes, az élettel való elégedettség és az optimizmus, függetlenként pedig spirituális és vallásos változók szerepeltek. A leíró statisztikán túl korrelációelemzést és többváltozós lineáris regresszióelemzést (stepwise módszert) alkalmaztunk.

EREDMÉNYEK – Eredményeink szerint a mai fiatalok boldogsága elsősorban egzisztenciális jóllétüktől függ: azok, akik látják életük értelmét, akiknek céljai vannak, és hisznek abban, hogy képesek életük eseményeit átlátni és megérteni, elégedettebbek életükkel, optimistábbak, és kevésbé hajlamosak depresszióra. Emellett az élettel való elégedettséghez a spirituális hit is hozzájárul, míg a vallás fontossága a depresszió esetében védőfaktor.

KÖVETKEZTETÉSEK – Eredményeink alapján arra következtethetünk, hogy az egzisztenciális jóllét (amely főként az élet értelmére vonatkozik) kiemelten fontos spirituális

INTRODUCTION – Studies suggest that traditional religiosity is more and more neglected among adolescents, however, not implying to the lack of religiousness or spirituality. Religion/spirituality is still a significant protective factor. Therefore, the main goal of the present paper was to analyze indicators of mental well-being in a sample of high school students in light of religious/spiritual variables.

METHODS – The data collection of the questionnaire survey (2010) was going on among 656 high school students in Szeged (age range between 14-21 years, mean=16.5 years, S.D.=1.5 years of age, 49.1% of the sample was female). Depressive symptomatology, satisfaction with life and optimism were dependent variables and indicators of spirituality/religiosity were the independent ones. Beyond descriptive statistics, correlation and multiple regression analyses (stepwise method) were applied in the calculations.

RESULTS – Our results show that for today's youth happiness is primarily associated with their existential well-being: those who see a meaning in life, who have goals in life and believe that they are able to see through and understand life events, tend to be more satisfied with life, more optimistic and less depressed. Besides, spiritual belief may also contribute to life satisfaction whereas importance of religiosity may be a protective factor in the case of depression.

CONCLUSIONS – Based on these results we may conclude that existential well-being (that is, finding a meaning in life) is a

dr. PIKÓ Bettina (levelező szerző/correspondent), KRISTON Pálma: Szegedi Tudományegyetem, ÁOK, Magatartástudományi Intézet/University of Szeged, Faculty of Medicine, Department of Behavioral Sciences; H-6722 Szeged, Szentháromság u. 5. E-mail: pikobettina@yahoo.com
KOVÁCS Eszter: Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Menedzserképző Központ/Semmelweis University; Budapest

Érkezett: 2014. január 6.

Elfogadva: 2014. február 15.

lis mutató. Az adatok azonban azt is sugallják, hogy a fiatalok mentális jólléte csak kis részben származik a vallásgyakorlásból, a fiatalok spirituális hite jórészt más forrásból táplálkozik. Ennek kiderítése további vizsgálatokat igényel. Mindenesetre bizonyossá vált, hogy a mai fiataloknak ugyanúgy szükségük van az élet értelmébe vetett hitre, mint más korosztályoknak.

**serdülők, mentális jóllét,
spiritualitás, vallásosság**

prominent spiritual variable. Data also suggest, however, that youth's mental well-being only partially comes from religiosity, mostly it stems from other resources. More research is needed to detect this. All in all, as it appears that youth do need a belief in a meaning in life, similar to other age groups.

**adolescents, mental well-being,
spirituality, religiosity**

A viszonylagos anyagi bőség ellenére soha nem öltött még ilyen tömegméreteket a szorongás, a depresszió, és nem kellett szembenéznünk a káros szenvedélyek járványszerű megjelenésével, amihez a túlzott anyagi beállítódás is jelentősen hozzájárul.

Boldogság, jóllét, étellel való elégedettség – sokan ezeket a fogalmakat egymás szinonimáiként használják; nemegyszer még az egészség fogalma is szorosan társul hozzájuk (1). A pozitív pszichológiai kutatásokban a legátfogóbb koncepciót az úgynevezett szubjektív jóllét képviseli, ami optimális (adott élethelyzettől függő) létezés és tapasztalást jelent (2). Ennek több összetevője van, többek között az étellel való elégedettség mint globális mutató, valamint a pozitív érzelmek (például az öröm) relatív fölénye a negatív érzelmekkel szemben (3). Mindezek eredőjeként áll elő a boldogság érzése, ami az érzelmek visszatükrözéséből kikristályosodó pillanatnyi tapasztalat, lényegében tehát egyfajta agyi biokémiai egyensúly (4).

Napjaink modern társadalmában kulcskérdésé vált a boldogság kérdése; sőt, a fogyasztásorientált kultúrában mintha egyenesen társadalmi normává válna az, hogy legyünk boldogok, amit sokan az anyagi javak nyújtotta biztonsággal azonosítanak (5). Ugyanakkor a fogyasztás és az anyagi javak megszerzése fölött érzett öröm nem kompenzálja az emberi lét bizonytalanságából fakadó szorongásérzésünket, illetve azt az igényünket sem elégíti ki, hogy értelmet találjunk az életünkben, mind a saját, mind pedig az egyetemes létben. Éppen ellenkezőleg; a viszonylagos anyagi bőség ellenére soha nem öltött még ilyen tömegméreteket a szorongás, a depresszió, és nem kellett szembenéznünk a káros szenvedélyek járványszerű megjelenésével, amihez a túlzott anyagi beállítódás is jelentősen hozzájárul (6). A modern kultúra elemei, a fogyasztói társadalom normái tehát egyrészt „előírják” a boldogságot, másrészt viszont éppen a hagyományos – s így személyiségfejlődésre is sarkaló – értékek devalválódását elősegítve meg is akadályozzák azt (7). Igazolt tény viszont, hogy napjaink egyre fokozódó stresszmennyiségének feldolgozásában és semlegesítésében jelentős védelmet nyújthat a spirituális hit erősítése

és/vagy a vallásgyakorlás (8). Lényegében arról van szó, hogy ezek a hittartalmak nemcsak értékeket közvetítenek, hanem az élet értelmére is egyfajta magyarázatot adnak, azaz az egzisztenciális biztonságot hosszú távon is megalapozhatják (9). Ugyanakkor az aktív vallásgyakorlás jelentős átalakulásának lehetünk tanúi napjainkban, többek között megjelenik az „individualizált vallás” és a vallás nélküli spiritualitás (10). Különösen nagy jelentősége van ennek serdülők esetében, hiszen az ő világnézetük még folyamatosan alakul, ami többek között érinti a spiritualitáshoz és valláshoz való viszonyulásukat is (11).

A kutatások azt igazolják, hogy a hagyományos vallásgyakorlás egyre inkább háttérbe szorul, ez pedig még erőteljesebben jellemző a serdülő korosztályra, mint a gyermekek és a felnőttek esetében (12). Ez azonban korántsem jelent vallástalanságot vagy a spiritualitás teljes hiányát. Egy hazai vizsgálatban az aktív vallásgyakorlók aránya 2010-ben középiskolások körében mindössze 14% volt, ugyanakkor meg kell jegyezni, hogy az ő számukra ez a tevékenység kiemelt védőfaktorának bizonyult: nemcsak a káros szenvedélyek gyakorisága (főként a drogfogyasztás) volt körükben az átlagos szint alatt, hanem az életükkel is elégedettebbek és optimistábbak voltak (13). Ebben a vallásosságban azonban szintén jelen vannak a spirituális hit bizonyos elemei, ami igazolja a „személyre szabott” vallásosság jelenlétét már ebben a korosztályban is. Mit is jelent a vallásosság és a spiritualitás? Lehet-e és kell-e egyáltalán különbséget tenni közöttük? Természetesen jelentős átfedések vannak a két fogalom között, talán nem is különíthetők el teljesen, hiszen nagyon sok vallásos egyén egyben spirituálisnak is tartja saját világnézetét (14). Ma azonban sokkal tágabb értelemben használjuk az utóbbi kifejezést, és inkább az egzisztenciális kérdésekhez (például a lét értelméhez, a transzcendenciához) való viszonyulásként értelmezzük (15). Ebbe a kategóriába belefér az is, ha lakai

vallásgyakorlás nélkül éli meg spiritualitását, sőt bizonyos paranormális jelenségekbe vetett hit is. Másrészt a vallást tudományosan úgy definiáljuk, mint a társadalmi alapú hitrendszerek és tevékenységek (rítusok) összességét, amelyek egy felsőbb hatalom létezéséhez kötődnek, és amelyeket leggyakrabban szervezett közösség keretein belül gyakorolnak (16). Mindkét jelenségnek megvan azonban a szerepe; míg a vallásgyakorlás például a közösségbe tartozás élményét nyújthatja, addig a spiritualitás az élet értelmére és a stresszoldásra kínál megoldásokat (15). Úgy tűnik, az élet értelmének keresése kihat a fiatalok céljaira, terveire, egészség-magatartására és egészségi állapotára is (17). Kutatások is megerősítik a spiritualitás értékekre gyakorolt hatását, ami szoros összefüggésben áll a serdülők jóllétével azáltal, hogy erősíti önbizalmukat, optimizmusukat, célt ad az életüknek, és segít megbirkózni mindennapi problémáikkal (18). Mindezek eredőjeként életükkel is elégedettebbek és boldogabbak lesznek (13, 19).

Kutatásunk célja, hogy középiskolás mintán elemezzük a spiritualitás/vallásosság változóinak tükrében a fiatalok mentálisjóllét-indikátorait, így az élettel való elégedettséget, az optimizmust, valamint a depressziós tünetegyüttes gyakoriságát. Hipotézisünk erre vonatkozóan úgy szól, hogy a spiritualitás változóinak szerepét erőteljesebbnek gondoltuk, mint a hagyományos vallásgyakorlás mutatóinak jelentőségét.

Minta és módszer

Kérdőíves adatfelvételünkre 2010. őszi félévében került sor Szegeden (Szegedi Ifjúságkutatás 2010), középiskolás diákok körében ($n=655$). Az önkitöltéses kérdőív kiosztását megelőzően a kérdezőbiztosok (képzett mentálhigiénikusok) a tanulókkal ismertették az adatgyűjtés célját, és biztosították őket az adatkezelés bizalmasságáról. A kérdőív kitöltése az előzetes tesztelésre alapozva körülbelül 30-40 percet vett igénybe, a kitöltött kérdőíveket a válaszadók egy lezárt borítékba helyezték el. A begyűjtött kérdőívek ellenőrzését követően 93,6%-os válaszadási arányt állapítottunk meg (700 kérdőívből). A mintába véletlenszerű mintavétellel négy középiskola diákjai kerültek, iskolatípus szerinti megoszlás: 20,6% gimnázium, 63,4% szakközépiskola és 16,0% szakiskola. Életkor szerint 14 és 21 év közöttiek, átlagéletkor 16,5 év (szórás=1,5) volt (szerepeltek a mintában 5-6. évfolyamon tanuló diákok is). A nemek megoszlása a következőképpen alakult: 49,1% lány, 50,8% fiú.

A mentális jóllét indikátorai a következők voltak: depressziós tünetegyüttes, élettel való elégedettség és optimizmus. A depressziós tünetegyüttes mérésére a Child Depression Inventory (CD) magyar nyelvre adaptált, rövidített változatát alkalmaztuk (20, 21). Az egyes állítások közül valamennyi egy meghatározott tünetre kérdezett rá (például szomorúság). A válaszok kódjai a következők voltak: 0, 1, 2. A jelen mintával a skála megbízhatóságát jellemző Cronbach- α értéke 0,75 lett. A rövidített skálapontokat összeadás után 3,375-del szoroztuk meg összehasonlítás céljából (az eredeti 27 állítást tartalmazó CDI osztva a rövidített nyolc állítást tartalmazó verzióval = 3,375). A szubjektív pszichikai jóllét mérésére az élettel való elégedettséget mérő globális skálát (The Satisfaction With Life Scale, SWLS) alkalmaztuk, amely öt itemből áll (22). A skála az élettel való általános elégedettséget mérte, olyan állításokkal, mint például: „Elégedett vagyok az életemmel”. A válaszkategóriák 0-tól (egyáltalán nem értek egyet) 7-ig (teljesen egyetértek) terjedtek. A skála megbízhatóságát mérő Cronbach- α értéke a saját mintával 0,83 volt. Végül, az úgynevezett diszpozíciós optimizmust (például „Hiszek abban, hogy minden rosszban van valami jó”) a 12 itemből álló Life Orientation Test (LOT) (23) segítségével mértük (a Cronbach- α értéke 0,70).

A vallásos/spirituális változók a következők voltak: vallási hovatartozás, a vallás fontossága, imádkozás és templomba járás gyakorisága, spirituális és vallásos hitelemek, spirituális és vallási jóllét (13). A vallási hovatartozás esetén rákérdeztünk a vallási felekezetre (igen/nem). A vallásos aktivitást/magatartást két változó segítségével mértük: „Milyen gyakran jársz templomba, vagy vallási jellegű rendezvényekre?”, illetve „Milyen gyakran imádkozol, meditálsz?”. A válaszkategóriák a következők voltak: soha/alkalmanként; havonta vagy hetente egyszer; hetente többször. A vallásosság mértékének mérésére egy három itemből álló összetett index arra kérdezett rá, hogy mennyire biztos/fontos a vallás a megkérdezett számára (például „Mennyire tartod fontosnak a hitedet, vallási meggyőződésedet a mindennapi életben?”). Mindhárom item esetében négyfokozatú skála állt rendelkezésre (24). A skála megbízhatóságát mérő Cronbach- α értéke 0,87 lett.

A spirituális jóllét mérésére a 10-iteemes úgynevezett Rövidített Spirituális Jóllét (Spiritual Well-Being) Skálát alkalmaztuk, amelyet *Buford*, *Paloutzian* és *Ellison* adaptált a 20-iteemes eredeti skálából (25, 26). Két alskálát tartalmaz, amelyek közül az egyik a vallási (azaz a vallásosságából fakadó) jóllétet (religious well-

Úgy tűnik, az élet értelmének keresése kihat a fiatalok céljaira, terveire, egészség-magatartására és egészségi állapotára is.

1. táblázat. A hittartalmak kategóriái faktoranalízis alapján

Változók	Faktorok a sajátértékekkel	
	1. faktor (3,35) Faktorsúlyok	2. faktor (3,40)
Isten	–	0,744
Jézus, Isten fia	–	0,741
Ördög	–	0,757
Pokol	–	0,776
Halál utáni élet	0,529	0,401
Mennyország	–	0,787
Gyógyító erők	0,673	–
Szellemi erők	0,770	–
Reinkarnáció	0,692	–
Átkok	0,621	–
Telepátia	0,721	–
Jövendőmondás	0,584	–
Lélek	0,493	0,334
%-os variancia	26,4	25,2
Index (faktorváltozó) elnevezése	spirituális hit	(tradicionális) vallásos hit

being), a másik pedig az egzisztenciális (azaz a lét értelméhez fűződő útkeresést jellemző) jóllétet (existential well-being) méri. Az előbbi esetben elsősorban Istennel, vagy egy Magasabb Hatalommal való kapcsolat áll a kérdések középpontjában (például „Hiszek abban, hogy Isten/Természetfeletti hatalom törődik a problémáimmal.”), míg az utóbbi kérdések főként az élet értelmére vonatkoztak (például „Hiszem, hogy van igazi célja az életemnek.”). A válaszlehetőségek a következők voltak: egyáltalán nem értek egyet = 1; nem értek egyet = 2; is-is = 3; egyetértek = 4; teljesen egyetértek = 5. Az összesített skálapontok mindkét esetben 5–25 értéket kaphattak. Az alskálák megbízhatósági értékét jelző Cronbach- α -értékek a jelen mintával a következők lettek: 0,75 (vallási jóllét) és 0,64 (egzisztenciális jóllét).

Végül, a vallásos/spirituális hittartalmak elemeit nemzetközi felmérésekből vettük át, amelyek egyaránt tartalmaztak kérdéseket a tradicionális keresztény vallásra, illetve a New age spiritualitásra nézve (27, 28). Összesen 13 elemet tartalmazott a kérdéscsoport (1. táblázat).

2. táblázat. A változók leíró statisztikája

Változó	%	Átlag (szórás)
Egyházhoz tartozás		
Igen	63,3%	
Nem	36,7%	
Milyen gyakran jár templomba		
Soha	56,4%	
Ritkán	23,2%	
Időnként	15,8%	
Gyakran	2,1%	
Rendszeresen	2,4%	
Naponta	0,2%	
Milyen gyakran imádkozik		
Soha	48,6%	
Ritkán	30,1%	
Időnként	11,6%	
Gyakran	3,3%	
Rendszeresen	3,3%	
Naponta	2,9%	
Mennyire fontos a vallás (minimum 3, maximum 12)		6,2 (2,4)
Vallási jóllét (minimum 5, maximum 25)		12,6 (4,3)
Egzisztenciális jóllét (minimum 9, maximum 25)		19,2 (3,7)
Depresszióskála (CDI) (minimum 0, maximum 40)		7,0 (7,7)
Élettel való elégedettség (SWL) (minimum 5, maximum 35)		22,0 (6,2)
Optimizmuskála (LOT) (minimum 12, maximum 40)		27,3 (5,0)

Eredmények

Explorációs faktoranalízis segítségével két faktorváltozót hoztunk létre: a tradicionális vallásos hittartalmakat mérő (saját érték = 3,35), és a spirituális (New age hiedelmeket is magában foglaló; saját érték = 3,40) indexeket (1. táblázat). Mindössze két közös változó volt a két faktorban: a halál utáni életbe és a lélek létezésébe vetett hit. A faktoranalízissel létrehozott elmentett faktorváltozók értékei szerepeltek a további elemzések során.

A 2. táblázatban a vallásos változók és a mentálisjóllét-indikátorok leíró statisztikája látható. A táblázatból kitűnik, hogy bár a fiatalok több mint 60%-a válaszolta azt, hogy egyházhoz tartozik, több mint 70%-uk soha vagy csak ritkán imádkozik, illetve jár templomba. A vallási jóllét-hoz képest az egzisztenciális jóllét skálapontjainak átlaga magasabb. Mentális egészségük viszonylag jónak mondható a skála végpontjaival összevetett átlagértékek alapján.

A 3. táblázat a változók közötti kétoldalú kapcsolatokat jellemző korrelációs együtthatókat

tartalmazza. Az egyházhoz tartozás kevésbé függ össze az aktív vallásgyakorlással, ugyanakkor a vallás fontossága már összefügg azzal, hogy milyen gyakran imádkoznak, illetve járnak a fiatalok templomba, valamint a vallásos hit elemei is jellemzőbbek rájuk, és nagyobb fokú vallási jóllétről számolnak be. Szoros kapcsolat igazolható a templomba járás, az imádkozás, valamint a vallási jóllét között is. Ez utóbbi a vallás fontosságán kívül a tradicionális vallásos hittel is összefüggést mutat. A korrelációs együtthatók alapján elmondhatjuk, hogy az egzisztenciális jóllét csak részben ered a vallásosságából; bár összefügg a vallás fontosságával és a templomba járással, sőt, még a vallási jólléttel is, azonban a kapcsolatok értéke alacsony és alig szignifikáns.

A 4. táblázat a mentálisjóllét-változókat befolyásoló változók többváltozós regresszióelemzését tartalmazza, lépésenkénti (azaz stepwise) módszerrel, amely az egyes változók közötti összefüggéseket is figyelembe véve választja ki a legfontosabb prediktorokat. Az étellel való elégedettséget elsődlegesen az egzisztenciális jóllét határozza meg ($\beta=0,48$; $p<0,001$). Emellett a

A vallási jóllét-hoz képest az egzisztenciális jóllét skálapontjainak átlaga magasabb.

3. táblázat. A változók közötti kétoldalú kapcsolatok korrelációs mátrixa

	Tartozik-e egyházhoz	Mennyire fontos a vallás	Milyen gyakran jár templomba	Milyen gyakran imádkozik	Vallási jóllét	Egzisztenciális jóllét	Spirituális hit
Mennyire fontos a vallás	0,39***	–	–	–	–	–	–
Milyen gyakran jár templomba	0,43***	0,60***	–	–	–	–	–
Milyen gyakran imádkozik	0,29***	0,65***	0,73***	–	–	–	–
Vallási jóllét	0,24***	0,58***	0,49***	0,51***	–	–	–
Egzisztenciális jóllét	0,02	0,08*	0,09*	0,03	0,08*	–	–
Spirituális hit	0,09*	0,11*	0,09*	0,06	0,19***	0,11**	–
Vallásos hit	0,27***	0,46***	0,36***	0,37***	0,51***	0,02	0,01

Korrelációs együtthatók (r). * $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

4. táblázat. A mentális jóllétet befolyásoló vallási és spirituális változók stepwise regresszióanalízise

	Az étellel való elégedettség (SWL)	Optimizmus (LOT)	Depresszió (CDI)
Koefficiensek a β (beta) regressziós együtthatóval és p szignifikanciával	1. egzisztenciális jóllét $\beta=0,48$ ($p<0,001$) 2. spirituális hit $\beta=0,11$ ($p<0,05$)	1. egzisztenciális jóllét $\beta=0,46$ ($p<0,001$)	1. egzisztenciális jóllét $\beta=-0,45$ ($p<0,001$) 2. milyen gyakran imádkozik $\beta=0,19$ ($p<0,01$) 3. mennyire fontos a vallás $\beta=-0,13$ ($p<0,05$)
Modell jellemzői (R^2 és szignifikancia)	$R^2=0,25$, $p<0,001$	$R^2=0,21$, $p<0,001$	$R^2=0,23$, $p<0,001$
Kizárt változók	egyházhoz tartozás mennyire fontos a vallás milyen gyakran imádkozik milyen gyakran jár templomba vallási jóllét vallásos hit	egyházhoz tartozás mennyire fontos a vallás milyen gyakran imádkozik milyen gyakran jár templomba vallási jóllét vallásos hit spirituális hit	egyházhoz tartozás milyen gyakran jár templomba vallási jóllét vallásos hit spirituális hit

Regressziós együtthatók (β)

spirituális hit elemeinek megléte is erősíti ($\beta=0,11$; $p<0,05$). Elsődlegesen tehát a spiritualitás járul hozzá az étellel való elégedettséghez, míg a vallásos változók közül egy sem bizonyult szignifikánsnak. Az optimizmus szintén az egzisztenciális jóllét függvénye ($\beta=0,46$; $p<0,001$), sőt, ez az egyedüli szignifikáns változó a modellben. A depressziós tünetegyüttessel az egzisztenciális jóllét negatív módon függ össze ($\beta=-0,45$; $p<0,001$), és szintén negatív prediktor a vallás fontossága is ($\beta=-0,13$; $p<0,05$). Pozitív előjellel szerepel viszont az imádkozás ($\beta=0,19$; $p<0,01$).

Megbeszélés

Elsődlegesen tehát a spiritualitás járul hozzá az étellel való elégedettséghez, míg a vallásos változók közül egy sem bizonyult szignifikánsnak.

Korábbi vizsgálatok felhívják a figyelmet a vallás és spiritualitás jelentőségére a fiatalok mentális jóllétének alakulásában (13, 15, 18, 19). Azok, akik értelmet találnak személyes életükben és az emberi létben, elégedettebbek életükkel, optimistábban tekintenek jövőjük felé. Antonovsky arra a következtetésre jutott, hogy egyetemes emberi igény, hogy életünk történéseit, azok összefüggéseit értelmezni tudjuk, és egyfajta koherenciát lássunk benne, hiszen így tudunk az élet kihívásaival sikeresen megbirkózni (29). A vallás egyedülálló intézményként ma is képes válaszokat adni az úgynevezett végső kérdésekre, azaz kielégíteni a spirituális igényeket. Manapság azonban a vallásgyakorlás és a spiritualitás nem feltétlenül fedi egymást, hiszen az individualista társadalmakban a vallás is individualizálódik, azaz mindenki hajlamos egyéni módon megélni spiritualitását. Ugyanakkor a hagyományos vallásgyakorlás ma is jelentős védőfaktor a vallásos fiatalok számára a mentális jóllét, az egészség és az életmód terén (11, 13). A közösségbe járás, az emberi kapcsolatok építése olyanokkal, akik hasonló értékrenddel rendelkeznek, igen hatékonyan járul hozzá a vallás egészségre, egészségmagatartásra gyakorolt pozitív hatásaihoz. Bár a kutatások szerint az aktív vallásgyakorlás mindössze a fiatalok kevés hányadát érinti (13), ez nem jelenti azt, hogy ne foglalkoztatnák őket az élet értelmére irányuló kérdések, és ne lennének fogékonyak a spiritualitásra. Éppen ellenkezőleg: a serdülőkor kifejezetten a vallás, a spiritualitás iránti fokozott fogékonysággal járó életszakasz (11, 17).

Saját kutatásunk eredményei is megerősítik a fenti nézetet, hiszen mindhárom mentálisjóllétmutató esetében az egzisztenciális jóllét bizo-

nyult a legerősebb prediktornak. Ez a skála olyan elemeket tartalmaz, mint például „Életemnek értelme van” vagy „Hiszem, hogy van igazi célja az életemnek”. Azok a fiatalok, akik hisznek életük értelmességében, elégedettebbek életükkel, optimistábbak, és kevésbé hajlamosak depresszióra. Az étellel való elégedettségükhöz a spirituális hit bizonyos elemei is hozzájárulnak, például hit a lélekben, a halál utáni életben, szellemi erőben. Bár napjaink szekularizált társadalmában a materialista világnézet jelentős térhódításával kell szembenéznünk, ami a fogyasztói társadalom hedonista és „carpe diem” szemléletéhez jól illeszkedik, mégis boldogabbak azok, akik egyfajta perspektívában látják az életüket (30). Láthatjuk, hogy ez a fiatalokra is igaz. A depresszióval kapcsolatban még két változó szerepét is ki kell emelni. Az egyik a vallás fontossága, ami egyfajta védőfaktornak bizonyult, míg az imádkozás pozitív prediktor volt. Hasonló összefüggést más vizsgálatok is leírtak (31). Ez természetesen nem azt jelenti, hogy az imádkozás hozzájárulhat a depressziós tünetekhez, hiszen keresztmetszeti vizsgálat lévén, ok-okozati kapcsolat nem igazolható. Itt inkább arról lehet szó, hogy a depressziós egyének többet imádkoznak állapotuk javulásáért.

Összefoglalásként elmondhatjuk, hogy a mai fiatalok boldogsága elsősorban egzisztenciális jóllétüktől függ: azok, akik látják életük értelmét, akiknek céljai vannak, és hisznek abban, hogy képesek életük eseményeit átlátni és megérteni, elégedettebbek életükkel, optimistábbak, és kevésbé hajlamosak depresszióra. Emellett az étellel való elégedettségükhöz egyéb spirituális hitelemek is hozzájárulnak, mint a lélekben, a halál utáni életben, vagy akár a reinkarnációban való hit. Az egzisztenciális jóllét tehát olyan spirituális mutató, amely főként az élet értelmére vonatkozik. Az adatok azt sugallják, hogy ez a jóllét csak kis részben származik a vallásgyakorlásból; a fiatalok spirituális hite jórészt más forrásból táplálkozik. Annak kiderítése, hogy honnan, további vizsgálatokat igényel. Felmerül az is, hogy teljesen újfajta kutatási módszerekkel tudjuk csak megismerni a fiatalok spiritualitását, hiszen lehetséges, hogy gyorsan változó világukhoz nemcsak a korosztályukra jellemző folyamatos online kommunikációs jelenlét tartozik hozzá szorosan, hanem a spiritualitás újfajta megközelítése is. Mindenesetre bizonyossá vált, hogy a mai fiataloknak ugyanúgy szükségük van az élet értelmébe vetett hitre, mint más korosztályoknak.

Irodalom

1. Easterlin RA. Explaining happiness. *Proc Natl Acad Sci* 2003;100(19):11176-11183.
2. Ryan RM, Deci EL. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Ann Rev Psychol* 2001;52:141-166.
3. Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychol Bull* 1999;125:276-302.
4. Pikó B. Lelki egészség a modern társadalomban. Budapest: Akadémiai Kiadó; 2005.
5. Carlisle S, Hanlon P. Well-being and consumer culture: A different kind of public health problem? *Health Prom Int* 2007;22(3):261-268.
6. Kasser T. Az anyagiasság súlyos ára. Budapest: Ursus Libris Kiadó; 2005.
7. Eckersly R. Is modern Western culture a health hazard? *Int J Epidemiol* 2005;35:252-258.
8. Powers DV, Cramer RJ, Grubka JM. Spirituality, life stress, and affective well-being. *J Psychol Theol* 2007;35(3):235-243.
9. Compton WC. Meaningfulness as a mediator of subjective well-being. *Psychol Rep* 2000;87(1):156-160.
10. Hunt S. Spirituality and everyday life. London: Routledge; 2005.
11. Good M, Willoughby T. Adolescence as a sensitive period for spiritual development. *Child Develop Pers* 2008;2(1):32-37.
12. Rosta G. Változó vallásosság Magyarországon. http://forsense.hu/content/RostaGergely_ValtozovallasosságMagyarországon.pdf. Letöltve: 2011.08.02.
13. Pikó B, Kovács E, Kriston P. Sokszínű vallásosság és spiritualitás ifjúkorban: A vallásos hittől a lelki egészségig. *Társadalomkut* 2011;29(4):422-443.
14. MacDonald DA. Spirituality: Description, measurement, and relation to the five factor model of personality. *J Person* 2000;68:153-197.
15. Good M, Willoughby T. The role of spirituality versus religiosity in adolescent psychosocial adjustment. *J Youth Adolesc* 2006;35(1):41-55.
16. Brinkerhoff MB, Jacob JC. Quasi-religious meaning systems, official religion, and quality of life in an alternative lifestyle: A survey from the back-to-the-land movement. *J Sci Stud Relig* 1987;26:63-80.
17. Brassai L, Pikó B, Steger MF. Existential attitudes and adolescents' health and problem behaviors: Highlighting role of the search for meaning in life. *Psychol Rec* 2012;62:719-734.
18. Rask K, Ástedt-Kurki P, Laippala P. Adolescent subjective well-being and realized values. *J Adv Nurs* 2002;38(3):254-263.
19. Pikó B, Kovács E. Vallásosság mint védőfaktor? Serdülőlk pszichikai egészségének szociális epidemiológiai vizsgálata. *Orv Hetil* 2009;150 (41):1903-1908.
20. Kovacs M. Children's Depression Inventory (CDI). Toronto: Multi-Health Systems, 1992.
21. Rózsa S, Vetró Á, V. Komlósi A, Gáboros J, Kő N, Csorba J. Gyermek és serdülőkori depresszió kérdőíves mérésének lehetősége a klinikai és normatív mintán szerzett tapasztalatok alapján. *Pszichológia* 1999;19:459-482.
22. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffen S. The Satisfaction With Life Scale. *J Pers Assessm* 1985;9:71-75.
23. Scheier MF, Carver CS. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychol* 1985;4:219-247.
24. Barry NC, Nelson LJ. The role of religion in the transition to adulthood for young emerging adults. *J Youth Adolesc* 2005;34:245-255.
25. Buford R, Paloutzian R, Ellison C. Norms for the Spiritual Well-Being Scale. *J Psychol Theol* 1991;19:56-70.
26. Pikó B, Kovács E, Kriston P. Spiritualitás – vallás – egészség: Fiatalok mentális egészsége a spirituális jóllét mutatóinak tükrében. *Mentálhig Pszichoszom* 2011;12(3):261-276.
27. European Values Study, 2006. <http://www.europeanvaluesstudy.eu/evs/data-and-downloads/> Letöltve: 2010.03.03.
28. Flere S, Kirbi A. New Age, religiosity, and traditionalism: A cross-cultural comparison. *J Sci Stud Relig* 2009;48:161-184.
29. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
30. Tracy JL, Hart J, Martens JP. Death and science: The existential underpinnings of belief in intelligent design and discomfort with evolution. *Plos ONE*, 2011;6(3):e17349. doi:10.1371/journal.pone.0017349
31. McCullough ME, Larson DB. Religion and depression: A review of the literature. *Twin Res* 1999;2:126-136.