

*Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 12 (2011) 4, 277–298  
DOI: 10.1556/Mental.12.2011.4.1

# „MAGYAR KESERGŐ” – OTTHON ÉS KÜLFÖLDÖN TANULÓ MAGYAR ÉS NEM MAGYAR EGYETEMISTÁK OPTIMIZMUSÁNAK ÉS SZUBJEKTÍV JÓLLÉTÉNEK ÖSSZEVEETÉSE

TÓTH MÓNIKA DITTA<sup>1\*</sup> – KOVÁCS JUDIT<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem, Magatartástudomány Intézet, Budapest  
<sup>2</sup>Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet, Debrecen

(Beérkezett: 2010. október 22.; elfogadva: 2011. július 1.)

Jelen tanulmányban magyar egyetemi hallgatók pesszimizmus-szintjét vizsgáltuk. Szeretnénk volna megtudni, hogy a pesszimizmus a konformitás szintjén jellemző-e ránk vagy intrinzik módon, belülről fakadóan vagyunk ilyen pesszimisták. A tanulmányban bemutatott kutatás itthon és külföldön (Bécsben) tanuló magyar (90 fő, átlagéletkor: 23,3 év; szórás: 2,18 év) és hazánkban és saját országukban (Ausztriában) tanuló külföldi egyetemista diák (60 fő, átlagéletkor: 22,2 év; szórás: 2,32 év) optimizmusának szintjét és szubjektív jóllétét hasonlítja össze. Az optimizmus mérésére indirekt és direkt – önbeszámoló – módszert is alkalmaztunk. Indirekt úton értelmezésekben és tervezett viselkedésválasztásokban való megnyilvánulásként ragadtuk meg az optimizmust, általunk szerkesztett 'félig-üres' történetek segítségével. Direkt módszerként a Berni Szubjektív Jóllét Kérdőív pozitív attitűdöt mérő skáláját alkalmaztuk.

Eredményeink szerint a magyar diákok mind saját [ $F(1,148) = 77,36; p < 0,001$ ], mind idegen környezetben szignifikánsan pesszimistábbnak mutakoztak külföldi társaiknál. A közvetett optimizmusra vonatkozó eredményekkel szemben a pozitív attitűdre és szubjektív jóllétre vonatkozó önbeszámolókat a vizsgálat kulturális közege befolyásolta: a külföldön tanuló magyarok pozitívabbnak ítélték meg mentális jóllétüket [ $F(3,146) = 13,77; p < 0,001$ ] és pozitívabb élettel szembeni attitűdökről számoltak be, mint itthon élő társaik [ $F(3,146) = 11,33; p < 0,001$ ].

**Kulcsszavak:** pesszimizmus, optimizmus, szubjektív jóllét, élettel szembeni pozitív attitűd, indirekt optimizmus-mérőeszköz

---

\* Levelező szerző: Tóth Mónika Ditta, Semmelweis Egyetem, Magatartástudomány Intézet, 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4. E-mail: totmon@net.sote.hu

## 1. BEVEZETÉS

### 1.1. Felütés

Általános sztereotípiák (Balázs, 2005), hogy a magyar emberekre jellemző a pesszimizmus. A hétköznapi beszélgetésekben is igen gyakran megjelenik a kesergő, negatív attitűd, gondolkodásmód. A rossz politikai, gazdasági, anyagi helyzet, és a közelmúltban elszenvedett betegségek, családi konfliktusok, munkahelyi nehézségek fontos beszédtemák. Solymosi Frigyes kémikus-akadémikus 2000-ben, a Magyar Tudományban „*Lehorgasztott fejjel?*” kérdezte tudós-akadémikus-, író-, közéleti személyiségek társait a magyar pesszimizmusról (Solymosi, 2000). A kérdésre adott válaszokból kiderül, hogy nemcsak a közvélemény gondolja azt a magyarokról, hogy pesszimizmusosak, de nagy többségükben mértékadó közéleti személyek is osztják a magyarok borúlátásáról alkotott *véleményt*. Nemzeti himnuszunk példáját is sokszor megemlítjük, mely a világon ritka módon, könnyeket fakasztó. A kutatók, gondolkodók, mértékadó közéleti személyiségek számtalanszor megjegyezték már, hogy himnuszunk sajátos magyar látásmódot tükröz: a történelem során megélt kudarcainkat, sikertelenségünket, megpróbáltatásainkat emeli ki, nemzeti büntudatunkat hangsúlyozva, ugyanakkor soraiban tetten érhető a remény a pozitívabb jövőre nézve.

A magyar lakosság életminőségét, lelkiállapotát felmérő Hungarostudy-vizsgálatok eredményei szerint az ezredfordulón a lakosság mintegy 7%-a súlyos, a Beck Depresszió Skálán 25 pont feletti depressziós tünetegyüttesről számolt be (Kopp & Skrabski, 2000). Noha hazánkban kétségkívül magas a depresszióban szenvedők aránya, le kell szögezzük, hogy az empirikus eredmények nem erősítik meg, hogy a magyarok önmagukról alkotott sztereotípiáiban a „*bús magyar*” régtől fogva és stabil elemként jelen lenne. A Hunyady György által a 70-es évektől számos időpontban, reprezentatív minták alapján nyert jellemzések szerint, legalábbis a 90-es évek elejéig, a magyar autosztereotípiában olyan tulajdonságok álltak előtérben, mint a hazafiasság, barátságosság, *vidámság*, büszkeség, hűség, *bizakodás* és bátorság (Hunyady, 1996).

Kutatásunkban szeretnénk megvizsgálni, hogy vajon ez a (vélt vagy valós) pesszimizmus inkább a konformitás szintjén jelenlevő válaszként jellemző-e ránk, mely kulturális mintaként a dolgokról való beszédmódunkat és önbeszámolóinkat befolyásolja, vagy intrinzik módon, belülről fakadóan ilyen pesszimizmusosak vagyunk. A tanulmányban bemutatott kutatás itthon és külföldön tanuló magyar egyetemisták optimizmusát és szubjektív jóllétét veti össze nálunk tanuló külföldiekével, illetve hazájukban

tanuló külföldiekével. Az optimizmust egyrészt indirekt módon, értelmezésekben és tervezett viselkedésválasztásokban való megnyilvánulásként ragadtuk meg, másrészt önbeszámolókból.

## **1.2. Az optimizmus–pesszimizmus személyiségdimenziója, megismerésbeli és viselkedésbeli megnyilvánulásai**

Az optimizmus bizonytalan kimenetelű helyzetek lehető legjobb végkifejletének bekövetkezésére vonatkozó pozitív (a reális valószínűséget felfelé túlzó) elvárás, míg a pesszimizmus a negatív következmények, események valószínűségének túlbecslését jelenti. Az optimista nemcsak a jövőre vonatkozó becsléseiben bizakodó, de észleleteiben is jelen van a pozitív beállítódás, a nem egyértelmű jelenségeket, történéseket a lehető legjobb színben látja (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010; Srivastava, McGonigal, Richards, Butler, & Cross, 2006).

Szondy (2008) rámutat arra, milyen sokféle módon tárgyalja a pszichológiai szakirodalom az optimizmust. A talán legszélesebb körben elfogadott felfogás szerint az optimizmus diszpozicionális (Scheier & Carver, 1985; Seligman, 1998), mely nem szélsőséges esetben a lelki egészséget pozitívan befolyásoló optimista illúziókkal (Taylor & Brown, 1988), egocentrikus torzításokkal jár. Az optimizmus lelki egészség védelmében kifejtett hatását jellemzően azoknak a stresszel való hatékony megküzdési módoknak (kevesebb elkerülés, több bevonódás, legyen szó akár érzelmi alapú megküzdésről, akár problémamegoldásról) tulajdonítjuk, ami az optimista embereket inkább jellemzi (SolbergNes, Evans, & Segerstrom, 2009). Ez a proaktív hozzáállás, melyhez a jövővel kapcsolatos reményteli elvárások biztosítják a motivációt, hozzásegíti őket a kitartó célkövetéshez, ahhoz, hogy a rövid távú célkitűzéseiket és tetteiket hosszabb távon kamatoztassák (Carver és mtsai, 2010).

Az optimizmus jótékony hatását nemcsak a stresszel való megküzdésnek a lelki és testi egészségre mért hatásán keresztül fejti ki, de azáltal is, hogy a pozitív elvárásaink az önmagát beteljesítő jóslatok rendje szerint megteremtik az elvárásnak megfelelő valóságot. Így például Srivastava és munkatársai (2006) vizsgálata szerint az optimista emberek párkapcsolatai azért is boldogabbak, mert problémáikhoz pozitívabban állnak hozzá, társukat támogatóbbnak látják. Az optimizmus negatív, nem a mentális egészséget építő arca mutatkozik meg viszont a túlzó, irreális optimizmusban (Weinstein, 1980), mely túlzott kockázatvállalással veszélyes helyzetekbe is sodorhat (pl. Puri & Robinson, 2007; Yang & Markoczy, 2007).

Puri és Robinson (2007) szerint – akik nagymértékben támaszkodnak felfogásukban ezen széles körűen elfogadott pszichológiai megfontolásokra, de maguk a gondolatmenetüket közgazdaságtani keretbe illesztik – az optimista emberek azért egészségesebbek és sikeresebbek, mert az optimizmus számukra egy választott stratégia, mellyel „jövőbeni önmaguk” ellen (inkább *érte*) játszanak. Pozitívnak vélt életkilátásaik nem hagyják, hogy leértékeljék a később elérendő javaik (pl. egészséges öregkor) jelenértékét, és apró célokat önmaguk elé felállítva folyamatosan a hosszú távú nyereségeken dolgoznak, persze anélkül, hogy a hosszú távú cél sikeres elérését garantálnak vennék (ami már az irreális optimizmus lenne).

Az optimizmus hatása számos következményben érhető tetten, melyeket a kutatások az alkalmazott pszichológia számos területén írták le – legfőképpen az egészségpszichológia, de akár a gazdaságpszichológia területén is. Így az optimisták jobb életminőségről számolnak be még akkor is, ha súlyos betegséggel küzdenek, és a kezelések után is jobban érzik magukat (Carver, Pozo, Harris, Noriega, Scheier, Robinson és mtsai, 1993). Nyitott szívű műtéten átesett középkorú férfiak hamarabb felépülnek fizikailag és pszichésen egyaránt, ha optimisták (Scheier & Carver, 1989). Hamarabb találnak munkát (Mohanty, 2010), boldogabb és tartósabb párkapcsolatban élnek (Helgeson, 1994; Murray & Holmes, 1997), sikeresebben megoldják a képzésük során az iskolai intézményváltással (SolbergNes és mtsai, 2009), illetve bármiféle (Brissette, Scheier, & Carver, 2002) váltással járó zökkenőket. Gazdasági döntéseikben merészebbek, kockázatvállalóbbak (Puri & Robinson, 2007), például szívesebben tesznek fogadásokat (Gibson & Sabonmatsu, 2004).<sup>1</sup>

### 1.3. Az optimizmus–pesszimizmus személyiségdimenzió mérése

Ha az optimizmus konstruktumát szeretnénk mérni, közvetlen és közvetett mérésekhez folyamodhatunk (Carver és mtsai, 2010). A *közvetlen mérés* jellegzetes viszonyulásokról kér önbeszámolókat, például arról, hogy vajon mindig optimistán gondolunk-e a jövőnkre, vagy olyanok vagyunk-e, aki nem nagyon számít semmi jóra, ha tervez. Ilyen eszköz a LOT (Life Orien-

---

<sup>1</sup> A kockázatvállalással kapcsolatban ismételten fontos megjegyeznünk, hogy nem feltétlenül az irreális optimisták túlzó kockázatvállalásáról beszélünk. Másrészt, az is árnyalja a képet, hogy az egészségviselkedés esetében az optimisták kerülnek az egészségkárosító szokásokat, és bővebb ismeretekkel rendelkeznek a kockázatokról (Radcliffe & Klein, 2002).

tation Test; Scheier, Carver, & Bridges, 1994), illetve átdolgozott változata, a LOT-R (Bérdi & Köteles, 2010), mely a vonásoptimizmust méri, s ez alapján kimutatható, hogy a vizsgált személyek milyen mértékben gondolják, hogy jó dolgok történnek majd velük.

A közvetett mérések pedig az optimizmus valamely vetületét megragadva, közvetett módon engednek következtetni a személy optimizmusára. Így Wenglert és Rosén (2000) a jövőbeli történésekre adott becslésen keresztül, Puri és Robinson (2007) az elvárt élettartam alapján a vonásoptimizmusra, míg Peterson és Seligman (1984) a múltbeli viselkedésekre adott attribúciós magyarázatok segítségével az attribúciós optimizmusra következtetnek.

A közvetett és közvetlen mérések által nyert adatok más és más szintjét ragadják meg az optimizmusnak: A közvetlen önbeszámolókat tudatosan formált önjellemzések, melyek normatív, kulturális, társas kívánatossági hatásoknak természetszerűleg sokkal inkább kitéttek. A közvetett módon mért optimizmus pedig inkább arról árulkodik, mennyire bírunk pozitív beállítottsággal a magunk természetes módján egy-egy területen. Tehát a két mérés nemcsak az általuk implikált önreflexió szintjeiben különbözik, de általánosság tekintetében is. Ahogyan nem várható el egyetlen általános attitűdtől sem, hogy a hozzá elméletileg kapcsolódó összes viselkedéssel feltétlenül szorosan korreláljon (Ajzen & Fishbein, 1977), úgy az optimizmus esetében is áll, hogy a LOT-tal vagy valamely más eszközzel megragadott optimizmus-szint esetleg csak mérsékelttel korrelál ezekkel (Peterson & Vaidya, 2001).

#### 1.4. A szubjektív jóllét és kapcsolata az optimizmussal

A szubjektív jóllét Grob (1995) szerint alapvetően befolyásolja mindennapi életünket, és a pszichés egészségünk jelzője is egyben. Egyszerűen szólva, azt jeleníti meg, „hogyan érezzük magunkat a bőrünkben”. Diener (1984) két komponenséről beszél, a kognitív és az affektív komponensről. A kognitív azt ragadja meg, hogy az emberek mit gondolnak arról, aktuális állapotuk a vágyotthoz, ideálishoz képest milyen. Az affektív összetevő az életesemények emocionális értékelését jelenti, melybe a pozitív érzelmek magas és a negatív érzelmek alacsony szintje is beletartozik. Grob (1995) a szubjektív jóllét kettőnél több komponensét különíti el: pozitív attitűd az étellel szemben; személyes problémák; depresszív hangulat; szomatikus panaszok hiánya; magas önértékelés; valamint az élet élvezete. A hat komponens közül a „pozitív attitűd az étellel szemben” gyakorlatilag megfeleltethető az optimizmus definíció szerinti tartalmának; s a po-

zítív étellel szembeni attitűdöt és az optimizmust bizonyos vizsgálatok (pl. Mohanty, 2010) ténylegesen felcserélhető fogalmakként is kezelik.

Mint ahogyan arra fõntebb is utaltunk, az optimizmusnak a szubjektív jóllétre gyakorolt pozitív hatásai az optimizmussal kapcsolatos kutatásokban kitüntetett figyelmet kaptak, fõleg egészségpszichológiai területen. A legkülönbözõbb nehézségek, úgy mint szülés (Carver & Gaines, 1987), mellrák (Carver és mtsai, 1993), agydaganat (Allison, Guichard, & Gilain, 2000), sikertelen mesterséges megtermékenyítés (Litt, Tennen, Affleck, & Klock, 1992) és még sorolhatnánk (lásd Carver és mtsai, 2010) esetén is igaz, hogy az optimisták a kezelések, történések elõtt is kevesebb distressz-rõl számolnak be, és kontrollálva a kezdeti distressz-szintjüket, a kezelések, történések után is elégedettebbek az életükkel.

Hasonló eredmények másféle területekrõl is felvonultathatóak: a segítõ szakemberek kevesebb egészségi problémáról és alacsonyabb fokú kiegész-rõl számolnak be, ha optimisták (Given és mtsai, 1993). Vagy például az öregedés hozta kihívásokat sikeresebben teljesítik az optimisták: az elõzetesen mért optimizmus megbízható negatív bejósolója a 15 évvel késõbbi depressziós tüneteknek (Giltay, Geleijnse, Zitman, Hoekstra, & Schouten, 2004).

## 1.5. Optimizmus-pesszimizmus és a szubjektív jóllét kulturális különbségei

A szubjektív jóllét – fõleg ahogyan azt a Diener-féle nagyon rövid, 5-tételes kérdõívvel mérik (Satisfaction With Life Scale, SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), vagy amikor egyszerűen csak arra a kérdésre adott válasszal ragadják meg, hogy „Összességében, mindent egybevetve mennyire elégedett mostanság az életével” – olyan mutató, mellyel kapcsolatban széles körû, sok országra kiterjedõ összehasonlítást lehet tenni, egyfajta idõi perspektívában is. Az oka ennek az, hogy a társadalmi közérzettel foglalkozó legkülönbözõbb társadalomtudományok (a politikatudomány, a szociológia, a közgazdaságtan is) felismerték, hogy a szubjektív jóllét az országoknak, akár az országot szolgáló kormányoknak is fontos teljesítménymutatója (Kemp, 2008). Ezen mutató szerint Magyarország nagyon gyengén teljesít, például egy 2002/2003-ban, 22 országban végzett kutatás (European Social Survey) szerint az utolsó helyen állunk, a cseheket, a görögöket, a lengyeleket vagy például a portugálokat követve (Frey, Benesch, & Stutzer, 2007). Pérez (2004) egy távoli ország, Kolumbia diákjainak optimizmusát (ahogyan az a LOT kérdéseire adott válaszokban megjelenik)

vetette össze magyar fiatalok optimizmusával. A kolumbiaiak jóval optimistábbnak bizonyultak, azonban a szerző arra is felhívta a figyelmet, hogy az elterjedt sztereotípiával ellentétben a magyarok között sok optimista is van. Többen azt is felvetik, hogy az országok közötti különbségeket érdemes fenntartással kezelni, hiszen a válaszadásban megmutatkozó különbségek általában is (Segall, Dasen, Berry, & Poortinga, 1999) és esetünkben konkrétan a szubjektív jólléttel kapcsolatban is (Frey és mtsai, 2007) a mérni kívánt konstruktum mércéje szerinti különbségeken kívül származhatnak a dolgokról való gondolkodás kulturális mintáiból is.

Ennek az összevethetőségi kritériumnak jól megfelel Oettingen és Seligman (1990) vizsgálata, akik a politikai rendszerek optimizmusra mért hatását kutatták a két félre szakadt németység (egészen pontosan kelet-berlini és nyugat-berlini lakosok) összehasonlításával. A diktatúra lelki egészségre mért negatív hatásairól számolnak be, többek között például azon eredmény tükrében, mely szerint az 1984-es téli olimpiai játékokról a kelet-berlini lapok pesszimistább hangot megütve közvetítettek, annak ellenére, hogy a keletiek eredményesebben szerepeltek.

A kultúrák találkozásának, vegyülésének, a globalizációnak a korát éljük, mely a lelki egészség számára számos kihívást jelent. A szabadságérzet növekedésével az akkulturációval járó stressz megtapasztalása is együtt jár (Berry, Kim, Minde, & Mok, 1987) – főleg ha idegen környezetben kell huzamos ideig működni egy személynek, például egy más országban tanuló diáknak. Minél nagyobb két kultúra között a különbség, az akkulturációs stressz annál nagyobb (Galchenko & Vijver, 2007). Azok az egyetemisták például, akik otthonuktól távol tanulnak, általában zaklatottabbnak, kiegyensúlyozatlanabbnak érzik magukat, mint otthon tanuló társaik (Furnham, 1988).

## 1.6. A jelen vizsgálat célja és hipotézisei

Jelen vizsgálatban azt próbáltuk feltárni, hogy létezik-e különbség a magyar és a külföldi diákok optimizmusa, szubjektív jólléte tekintetében. Azt is vizsgáltuk, hogyan változik a személyek direkt módon mért szubjektív jólléte és indirekt, valamint direkt úton mért optimizmusa akkor, ha kikerülnek megszokott környezetükből, esetünkben, ha más országban tanulnak. Ezek a vizsgálódásaink azt a célt szolgálták, hogy választ kapjunk arra a kérdésre, vajon a magyarok a véleményalkotás és döntés kevésbé kontrollálható (indirekt úton mért) szintjén is pesszimistábbak más országok lakóinál, vagy inkább az önbeszámolók kulturális mintája pesszimis-

ta. Másrészt arra is lehetőség nyílt, hogy megvizsgáljuk, vajon a szokásos kulturális kontextustól való eltávolodás az optimizmus különböző szintjeit milyen mértékben befolyásolja.

A szakirodalom áttekintése és saját gondolatmenetünk alapján a következő hipotézisek fogalmazódtak meg. Peterson és Vaidya (2001) eredményeihez hasonlóan az indirekt és direkt úton mért optimizmus közt pozitív összefüggést vártunk (H1). Számos korábbi tapasztalat (pl. Carver és mtsai, 1993; Allison és mtsai, 2000; Given és mtsai, 1993) alapján szintén pozitív korrelációt vártunk el az optimizmus és a szubjektív jóllét kapcsolatát illetően (H2). Pérezhez (2004) hasonlóan a magyar mintára inkább jellemzőnek vártuk a pesszimizmust, a külföldi (jellemzően európai) mintára pedig az optimizmust (H3). Újszerű feltételezésünk volt, hogy a magyar pesszimizmus inkább a beszédmodot, mint a beállítódásokat jellemzi. Ez alapján azt vártuk, hogy a harmadik hipotézisben várt különbség élesebben jelenik meg a direkt mérésekben, mint az automatikusabb beállítódásokban (H4). A szubjektív jóllétről Furnham (1988) alapján azt feltételeztük, hogy idegen környezetben romlik (mivel az idegen környezet önmagában is stresszterhelést jelent) (H5), de a külföldön tanuló magyaroknál kevésbé romlik, mint a nálunk tanuló külföldieknél, mivel a megváltozott kulturális környezet valamiféle, a tudatos szinten (az önbeszámolóknak) kiváltott igazodást is kiválthat a pozitívabb szemlélet felé (H6). Az idegen kulturális környezetről azt feltételeztük, hogy a kulturális kívánatosságoknak kitett önbeszámolókat jobban befolyásolja, mint a kevésbé kontrollált viszonyulásokat (H7). Támogatta ezt az elvárásunkat az a tapasztalat, melyről Rydell és McConnell (2006) számoltak be, mely szerint a tudatos attitűdök szintjén egy, az információs környezetben bekövetkező változásra sokkal hamarabb reagálunk, mint az implicit beállítódások szintjén.

## 2. MÓDSZER

### 2.1. Minta

Az adatok felvételére 2008 (Debrecen) és 2009 őszén (Bécs) került sor. A mintába kerülhetett bárki, aki 20–30 éves kor közötti egyetemista volt az adott intézményekben. A külföldi diákok angol nyelven kapták meg és töltötték ki a kérdőívet. A Bécsben élőkkel a cikk első szerzője vette fel a kapcsolatot, féléves Erasmus-ösztöndíja által lehetővé tett ausztriai kinn tartózkodása alatt. A kérdőívek kitöltése anonim és önkéntes volt. A felvétel a vizsgált személyek egy részével személyesen történt, másoknak a kérdőív e-mailben került kiküldésre.



A vizsgálati minta négy csoportra osztható: (1) Magyarországon élő és tanuló magyar egyetemisták, akik a Debreceni Egyetem különböző karain tanulnak, összesen 50 fő; (2) külföldön (Bécsben) élő és különböző bécsi egyetemeken tanuló magyarok (40 fő). A magyar minta tehát 90 főből állt, átlagéletkoruk 23,3 év (SD = 2,18 év). A külföldi mintában (3) 50 Magyarországon élő, a Debreceni Egyetemen tanuló külföldi és (4) 10 saját hazájában (Ausztriában) élő és tanuló diák volt, átlagéletkoruk 22,2 év (SD = 2,32 év).

## 2.2. Mérészközök

Vizsgálatunkban a diákok szubjektív jóllétét és az optimizmusát mértük. A szubjektív jóllét mérőeszközeként a Grob és munkatársai által 1991-ben kifejlesztett Berni Szubjektív Jóllét Skálát használtuk (Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher; Grob és mtsai, 1991). A skála magyar mintára adaptálása korábban már sikeresen megtörtént (Sallay, 2004). A kérdőív 6 dimenziót vizsgál és összesen 39 itemet tartalmaz. A 6 dimenzió és az egyes dimenziók tartalmát jól kifejező példaállítások:

- Pozitív attitűd (8 állítás) – pl.: „A jövőm jónak néz ki.”
- Személyes problémák (8 állítás) – pl.: „Az elmúlt hetekben aggódtam, mert problémám volt a szüleimmel.”
- Szomatikus panaszok (8 állítás) – pl.: „Az elmúlt hetekben előfordult, hogy fáj a gyomrom.”
- Önértékelés (5 állítás) – pl.: „Jó véleményem van magamról.”
- Depresszív tünetek (5 állítás) – pl.: „Semmihez sincs kedvem.”
- Az élet örömei (5 állítás) – pl.: „Az elmúlt hetekben örültem, mert elértem valamit.”

A kitöltés 1-től 5-ig terjedő Likert-skálán történik, a válaszokat átlagolva 1–5-ig terjedő skálán helyezhetjük el a személyt a szubjektív jóllét szempontjából. A skála megfelel a reliabilitási követelményeknek, a mérésekkor minden egyes alskála Cronbach-alfa-értéke jellemzően legalább a 0,65-ös értéket eléri (Grob, 1995; Grob és mtsai, 1991). Hasonlóan megbízható értékekről számolt be Sallay (2004) is. Esetünkben a Cronbach-alfa-értékek a következőképpen alakultak: pozitív attitűdök skála: 0,78; személyes panaszok: 0,62; szomatikus panaszok: 0,79; önértékelés: 0,71; depresszív tünetek: 0,58; élet örömei: 0,76.

A vonásoptimizmusról egyrészt a Berni Szubjektív Jóllét Skála Pozitív Attitűdök alskálájának eredményei által nyertünk információt, másrészt kialakítottunk egy olyan indirekt mérőeszközt, mely a már eddig alkalmazott vetületekhez képest (pl. várható élettartam becslése: Puri & Robinson,

2007; múltbeli történésekről hozott attribúciók: Peterson & Seligman, 1984) új aspektusait ragadja meg az optimista véleményalkotásnak, benyomásformálásnak, döntésnek (pl. pozitív módon interpretálni egy olimpiai ezüstérmet; javítás mellett dönteni egy vizsgán; örülni egy barát sikerének; kockáztatni egy nyereséjében). A kutatásban alkalmazott kérdőívnek két része volt. Az első részben négy kitalált történetet olvashattak a kitöltők, melyek végén egy vagy két kérdésre kellett választ adniuk néhány mondatban. Ezek a történetek nem-egyértelmű szituációkat írnak le, melyek értékelése jól reprezentálhatja az optimista vagy pesszimista attitűdre való hajlamot. Az optimizmus közvetett mérésére azért ezt a módszert alkalmaztuk, mert sokkal indirektebb az önjellemzéses skálán való egyetértésnél. Itt a válaszadást nem befolyásolja a társas kíváncsiság, a válaszadó kevésbé kontrollálja válaszait, hiszen nem egyértelmű a vizsgált személyek számára, hogy mit mérnek az adott történetek.

A történetek tematikájának kialakításához az irodalmi áttekintésben is tárgyalt szempontokból merítettünk (a történeteket az 1. Függelék tartalmazza). Az első történet mögötti megfontolást az optimista személyeknek az a tulajdonsága adta, hogy hajlamosabbak a nem egyértelmű történéseket inkább a pozitív oldalukról megközelíteni (Carver és mtsai, 2010; Srivastava és mtsai, 2006). Az adatfelvétel idején a pekingi olimpiai játékok (és a róluk való keserű hangvételi közvetítések) még gondolatban nagyon hozzáférhetőek voltak, továbbá mivel az olimpiai értékelések hangneme a szakirodalom szerint is egyfajta vetülete az optimizmusnak, illetve pesszimizmusnak (Oettingen & Seligman, 1990), történetünk főhőse egy kétszeres olimpiai bajnok, akinek harmadik olimpiáján nem sikerült a címét megvédeni, „csak” második lett. A válaszadók a történet elolvasása után arról nyilatkoztak, hogy ezt vajon hogyan élhette meg a személy, vajon milyen döntéseket hoz karrierje folytatásáról. Azok a válaszok tükrözték az optimizmust, melyek a második hellyel és a saját karrierrel való elégedettséget, az arra való büszkeséget tükrözték.

A második történet megformálásakor egyrészt abból indultunk ki, hogy az optimisták saját sikertelenségüket jellemzően külső okra vezetik vissza (Peterson & Seligman, 1984), másrészt abból, hogy több energiát tudnak mozgósítani számukra fontos célok eléréséhez, mivel a jövőre vonatkozó elvárásaik pozitívabbak (Carver és mtsai, 2010). A történet a vizsgálati mintánk számára egy nagyon életszerű szituációt jelenített meg. Egy vizsgát, amire egy diák rengeteget tanult, aki ráadásul szerette is a tárgyat és kompetensnek is érezte magát belőle, és amelyen mégis rossz jegyet kapott. A megválaszolendő kérdés az volt, hogy a képzeletbeli szereplő elmegy-e vajon javítani, illetve a válaszadó elmenne-e javítani. A válaszhoz indoklást

is kértünk. Optimista válaszként a javítási szándék megmutatkozására tekintettünk.

A harmadik történet a hétköznapi élet más területéről, a baráti kapcsolatok jelenségvilágából építkezik, ahol kollegák, barátok közötti olyan viszonyról és abban egy eseményről olvashatunk, mely kiválthatja az irigység, féltékenység, csalódottság negatív érzelmeit is, de a szolidaritás, büszkeség és baráti jóindulat pozitív érzéseit is. Mivel az optimisták az összetett, nem egyértelműen pozitív vagy negatív történeteket társas kapcsolataikban is hajlamosabbak inkább a szebb oldalukról tekinteni (Srivastava és mtsai, 2006), az optimizmus megmutatkozásának tartottuk, ha valaki így tett.

Végül, a negyedik történet egy kockázatvállalási helyzetben kérte ki a válaszadó véleményét arról, mit tenne: a biztos, de kisebb nyereséget választaná vagy a várható értékében nagyobb, de bizonytalan nyereséget. Az optimisták szeretik az ilyen fogadásokat, és szívesen vállalják a kockázatot (Gibson és Sabonmatsu, 2004).

A mérőeszköz kapcsán érdemes hangsúlyozni, hogy a történetek az optimizmus más és más rétegeit, illetve korrelátumait ragadják meg (attribúciós optimizmus, vonásoptimizmus, pozitív társas kapcsolatok, kockázatvállalás), éppen ezért fontos vizsgálni, hogy a történetekre adott válaszok kezelhetők-e egészlegesen. A történetekre adott szöveges válaszokat 2 független megítélő tartalomelemezte, a válaszokra 0, 1 vagy 2 pontot adva. A két független bíráló között véleményegyezség volt az esetek 92 %-ában. Kétpontos eltérés nem adódott, az egypontos eltérések esetében a bírálók megegyeztek arról, melyikük véleményét fogadják el. Két pontot ért az a válasz, mely egyértelműen megjelenítette azokat a véleményeket, döntéseket, beállítódásokat, melyeket a fentiekben optimista válaszmódként mutattunk be. Az első történetnél például két pontot ért a következő válasz: „A sportoló nagyszerű eredményt ért el, az olimpiai ezüst is nagyon szépen csillog, szerintem mindenképp folytatja karrierjét.” Nulla pontot kaptak az egyértelműen pesszimista válaszok: „Óriási törésként élte meg a második helyet, a legjobb akart lenni, de nem sikerült megverni az ellenfelét. Biztosan csalódott lett, a sportpályát a jövőben el fogja kerülni.” Ahol a válasz köztes minőséget képviselt, ott a válaszadó egypontos értékelést kapott: „Szerintem először csalódott lesz, de mivel erre tette fel az életét, megpróbálja a következő versenyeken bizonyítani rátermettségét saját magának, illetve a környezetének.” A négy történetre adott válaszokra kapott pontok összege (0–8-ig) adja az optimizmus indirekt mérőszámát. Az optimizmus mérésére kialakított mérőeszköz reliabilitása 0,58-as Cronbach-alfa értékűnek bizonyult.

Mivel a vonásoptimizmusra nem annak a skálának a segítségével nyertünk adatokat, mely a vonásoptimizmus mérésének legelfogadottabb mérőeszköze (LOT), hanem a Berni Szubjektív Jólét Skála étellel szembeni pozitív attitűdöt mérő alskálájának segítségével (lásd feljebb a Pozitív attitűd alskálát), indokolt az alskála állításainak teljes bemutatása, melyet a 2. Függelékben teszünk meg. Ez az alskála a vizsgálatokban kifejezetten magas megbízhatóságot mutat: 0,88 (Krotos, 2006); 0,79 (Sallay, 2004); 0,78 (Katja, Paivi, Marja-Tertta, & Pekka, 2002); 0,73 (Bernáth, 2007). Grob, Wearing, Little és Wanner (1996) 14 országra kiterjedő vizsgálata szerint az alskála megbízhatósága átlagosan 0,68. Vizsgálatunkban ez az érték 0,78 volt.

### 3. EREDMÉNYEK

#### 3.1. Leíró eredmények

A hipotézisek tételes vizsgálata előtt leíró módon mutatjuk be, hogy a különböző alcsoportjainkat legfőbb változóink tekintetében milyen értékek jellemzik (1. táblázat).

Az 1. táblázat adatainak áttekintésekor néhány sajátosság szembeötlő. Először is, alapvetően a vizsgált diákok „jól vannak”: a szubjektív jóllétük és pozitív attitűdjeik is átlagosan messze fölötte vannak a 3 pontos középértéknek. Másodsor, különösen magas a szubjektív jólléte a Bécsben tanuló osztrák diákoknak. Végül, talán a legszembeötlőbb az, hogy a magyarok történetértelmezései kifejezetten pesszimizmust tükröznek.

1. táblázat. A négy minta jellemzői (átlag és szórás) az optimizmus (indirekt és direkt), valamint a szubjektív jóllét tekintetében

	Optimizmus „történetek” (0–8-ig)	Optimizmus „pozitív attitűdök” (1–5-ig)	Szubjektív jóllét (1–5-ig)
Egész minta (150)	4,13 (2,03)	3,99 (0,56)	4,03 (0,47)
Magyar, Debrecenben tanul (50)	2,94 (1,63)	3,77 (0,53)	3,99 (0,37)
Magyar, külföldön tanul (40)	3,17 (1,43)	4,06 (0,50)	4,09 (0,41)
Osztrák, Bécsben tanul (10)	5,90 (1,19)	4,50 (0,39)	4,52 (0,27)
Külföldi, Debrecenben tanul (50)	5,74 (1,60)	4,06 (0,58)	3,93 (0,58)
Egyszempontos varianciaanalízis a négy csoport összehasonlítására	F(3,146) = 37,4 p<0,001	F(3,146) = 6,6 p<0,001	F(3,146) = 4,5 p = 0,005

### 3.2. A nemzetiségnek és a tanulmányok helyének az optimizmussal és a szubjektív jólléttel való kapcsolatáról kialakított hipotéziseink vizsgálata

H1 hipotézisünk szerint a közvetett és közvetlen módon mért optimizmus között összefüggés van. A történetek magyarázataira kapott pontszámok összege (közvetett adat) szignifikáns ( $p < 0,01$ ), bár nem nagymértékű korrelációban ( $r = 0,224$ ) áll a Berni Szubjektív Jóllét Skála pozitívattitűdök-faktorával. Az indirekt úton mért optimizmus és a szubjektív jóllét kapcsolatát vizsgálva (H2) sem a mintánk egészére nem kaptunk szignifikáns összefüggést, sem az egyes alcsoportokra vetítve (2. táblázat).

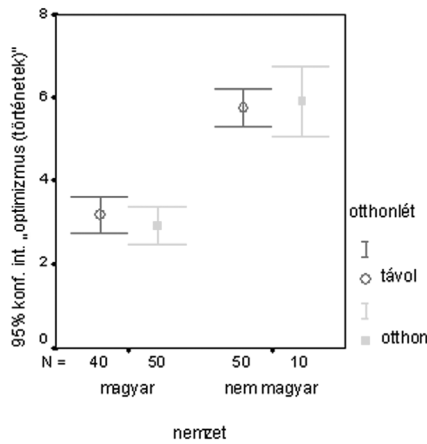
2. táblázat. A Berni Szubjektív Jóllét Skálán elért eredmény és az indirekt úton mért optimizmus kapcsolata a négy mintában

	A Berni Szubjektív Jóllét Skálán elért eredmény és az indirekt úton mért optimizmus kapcsolata (Pearson korrelációs érték)	Szignifikanciaszint
Egész minta (150)	0,03	0,70
Magyar, Debrecenben tanul (50)	0,04	0,74
Magyar, külföldön tanul (40)	0,05	0,76
Osztrák, Bécsben tanul (10)	0,49	0,14
Külföldi, Debrecenben tanul (50)	-0,01	0,96

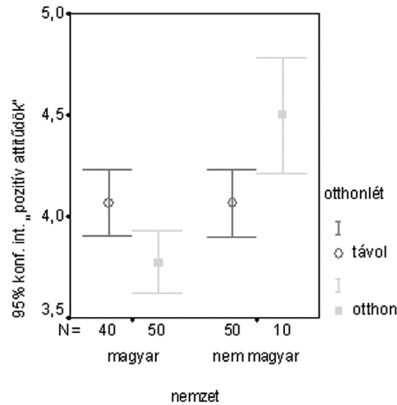
H3, H4, H5, H6 és H7 hipotéziseinket a közvetett és közvetlen optimizmus értékekre és a szubjektív jóllétre mint függő változóra végrehajtott kétszemponos varianciaanalízisekkel vizsgáltuk, a nemzetet (magyar és nem magyar) és a tanulmányok helyét (saját hazában, idegen országban) független változókként kezelve. Az 1. ábra az optimizmus közvetett módszerrel mért szintjét, a 2. ábra a közvetlen módszerrel mértet, a 3. ábra pedig a szubjektív jóllétet mutatja a négy alcsoport bontásában.

A külföldi minta indirekt úton mért optimizmusának mértéke magasabbnak bizonyult [ $F(1,148) = 77,36$ ;  $p < 0,001$ ], mint a magyar mintáé, s ugyanez igaz a közvetlen úton mért optimizmusra is [ $F(1,148) = 11,14$ ;  $p < 0,001$ ], így a H3 hipotézis megerősítést nyert. Elvárásainkkal ellentétben azonban ez a különbség nem élesebb az optimizmusról való önbeszámolóok esetében, így a saját pesszimizmusunkról kialakított „optimista” H4 hipotézis nem nyert megerősítést.

A H7 hipotézist viszont, mely szerint ennyi idő alatt, amíg egy diák külföldi tanulmányokat folytat, az idegen környezet az automatikus be-

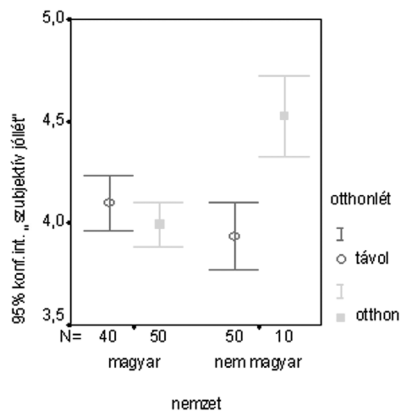


1. ábra. Az optimizmus közvetett módszerrel (történetek) mért szintje a négy alcsoportban



2. ábra. Az optimizmus közvetlen módszerrel (pozitív attitűdök) mért szintje a négy alcsoportban

állítódásokat nem befolyásolja, nem vethetjük el, hiszen a két független szempontnak interaktív hatása a közvetett optimizmusra nem jelentkezett. Jelentkezett viszont a tudatos szinten kiváltott kulturális igazodás (H6), hiszen a nemzet és a tanulmányok helye interaktív hatást gyakorolt a pozitív attitűdökre [ $F(3,146) = 11,33; p < 0,001$ ] és a szubjektív jóllétre [ $F(3,146) = 13,77; p < 0,001$ ]. Az a feltételezésünk (H5) csak a nem magyar hallgatók esetében igazolódott be, hogy az idegen környezet ront a szubjektív jólléten [ $F(1,148) = 6,88; p < 0,001$ ]. Mi több, az a sokszor leírt tapasztalat is megerősítést nyert, hogy a magyaroknak, ha nem is rossz, de mégsem olyan magas a szubjektív jólléte, mint sok más nemzetnek [ $F(1,148) = 3,95; p < 0,05$ ].



3. ábra. A szubjektív jóllét a négy alcsoportban

#### 4. MEGBESZÉLÉS

A jelen kutatásban a magyarokra jellemzőnek tartott pesszimizmus összetevőit vizsgáltuk. Szerettük volna megtudni, hogy már fiatal felnőtt korban is megjelenik-e ez a tendencia a gondolkodásmódunkban, s ha igen, a válaszadás inkább automatikus vagy tudatos szintjén, illetve hogy milyen mértékben tudja a pesszimista beállítódásunkat az optimistább kulturális környezet befolyásolni.

A kutatásban a Debreceni és több bécsi egyetem magyar (90 fő), valamint külföldi diákjait (60 fő) hasonlítottuk össze az optimizmus–pesszimizmus dimenziójában. Kérdőíves módszert alkalmaztunk, mely két részből állt. Segítségével az egyéneket besoroltuk az optimizmus–pesszimizmus kontinuumon való elhelyezkedésük szerint, valamint meghatároztuk az aktuális szubjektív jóllétük szintjét. Az optimizmus mértékének indirekt meghatározására „félíg üres” szituációkat alkalmaztunk, melyek az optimista–pesszimista attitűd háttérében álló sajátos stabil beállítódásokra épültek. Az optimizmus direkt mérőeszközének a pozitív attitűdöket tekintettük, mely a Grob-féle Berni Szubjektív Jóllét Skála egyik dimenziója.

A statisztikai elemzés során szignifikáns eltérés mutatkozott a két vizsgált minta optimista–pesszimista attitűdjét tekintve. A külföldi minta optimistábbnak mutatkozott, nemcsak önbeszámolóiban, de a közvetett válaszadás szintjén is, a történetértelmezésekben. Ez a különbség egybevág mindazokkal a korábbi eredményekkel, melyek arról számolnak be, hogy a magyarok pesszimistábbak, a szubjektív jóllétük alacsonyabb (vö. Frey és mtsai, 2007; Grob és mtsai, 1996; Pérez, 2004).

Míg az önbeszámolókat, legyen szó akár a pozitív attitűdökről, akár a szubjektív jóllét más aspektusairól, igazodnak a megváltozott kulturális környezethez, az automatikusabb beállítódások nem. A szubjektív jóllét az igazodáson kívül az akkulturációs stresszhatást (vö. Furnham, 1988; Galchenko & Vijver, 2007) is tükrözi, a hazától távol romlik. Talán ezek miatt a „szokatlanságok” miatt (a magyarok pesszimistábbak; a külföldi lét rontja a szubjektív jóllétet) a jól dokumentált optimizmus-szubjektív-jóllét-kapcsolatot (Carver és mtsai, 2010) nem kaptuk meg, az kizárólag a „szokásos” („nyugati”) ország szokásos (otthoni) környezetben tanuló diákjait jellemezte, a 10 bécsi egyetemistát, akik sajnos olyan kevesen voltak jelen a mintában, hogy még a magas korrelációs érték sem bizonyult szignifikánsnak.

Kapcsolat mutatkozott viszont az indirekt optimizmus-mérőeszközön elért eredmény és a pozitív attitűdök skálán elért eredmény között, amit pozitív visszajelzésként értelmezünk afelől, hogy érdemes mérőeszközünkkel további tapasztalatokat gyűjteni. Noha ez a korreláció jóval kisebb annál, hogy a konvergencia validitást meggyőzően bizonyíthatná, ne feledkezzünk meg róla, hogy általában véve a közvetlen és közvetett mérések eredményei között szinte szükségszerű, hogy ne legyen teljes megfelelés, hiszen a saját attitűdről való önbeszámoló (metaattitűdök) és a történetekre értelmezésekben adott reakciók más és más szintjét képviselik az optimizmusnak. Indirekt optimizmus-mérőeszközünk további használata, megbízhatóságának fokozása, más mérőeszközökkel való további egybevetése még közelebb vihet az optimizmus jelenségtanának megismeréséhez, ugyanis az egyes mérőeszközök a mögöttes személyiségtényezők, beállítódások más és más nyálábjaire épülnek.

Kutatásunk eddigi eredményeit érdemes óvatossággal kezelni. Nem kerülheti el a figyelmünket, milyen alacsony mintaelemszámmal dolgoztunk, különösen a külföldön, otthoni környezetben tanuló diákok mintájára igaz ez. Új mérőeszközünknek az optimizmus-konstruktumhoz való kapcsolódását is szerencsésebb lett volna az optimizmus mérésére szolgáló legelfogadottabb skála alkalmazásával (LOT) megtenni. Az indirekt optimizmus-mérőeszközünk reliabilitási értéke önmagában is óvatosságra kell hogy intsen bennünket, a történeteket a továbbiakban finomítani, esetleg bővíteni lehet érdemes. Megfontolandó, nem okozhatott-e torzításokat, hogy a külföldi minta nem a saját anyanyelvén, hanem angolul töltötte ki a kérdőíveket.

Mindazonáltal elgondolkoztatónak tartjuk, hogy a magyar diákok történetértelmezései egyértelműen inkább pesszimisták voltak, mint optimisták, s a történetértelmezések pesszimizmusa stabilabb (a pillanatnyi kulturális környezettől független) jegy volt, mint az önjellemzések pesszimiz-



musa. Noha a történetértelmezések pesszimizmusát az önbeszámolókhöz képest inkább gondoltuk automatikus beállítódások által befolyásoltnak, mintsem kulturális kívánatosság által befolyásoltnak, le kell szögezni, a történetértelmezések is verbális, nyelvi teljesítmények, melyeket nem gondolhatunk kultúrafüggetlennek. A kutatás további lépése lehet a nyelvi közeg megkerülése, melyet számos úton lehetséges megtenni. Így számítógépes, reakcióidővel való számolást is lehetővé tevő feladatokkal, például kategorizációsokkal (pozitív vs. negatív hangulat megjelenése egy ingerben).

Amennyiben tényleg ennyire erős és alapjaiban negativisztikus a beállítódásunk, komoly kihívásokkal nézünk szembe, mind a magyarázatadás, mind a rossz beállítódás befolyásolása területén. Hogyan lehetséges, hogy ez a pesszimista hozzáállás ilyen jellemzően jelen legyen egy kultúrában? Hogyan lehetséges, hogy nem söpörte ki az alkalmazkodó, intelligens ember kulturális evolúciója? Egyáltalán, milyen funkciót szolgál? Seligman (1998) nem a magyarokról, de egyáltalán, az emberről tett föl nagyon hasonló kérdéseket: ha annyira rossz a pesszimizmus, milyen evolúciós értelme van? Ő az ősidőkben viszontagságok között küzdő ember adaptív, vészjelző funkcióját azonosította a pesszimizmusban, melyre valószínűleg, valamilyen elegyben, mint fék és kontroll, mai napig szüksége van emberi kultúránknak. De a magyaroknak miért lehet inkább, mint sok más népnek? Seligman (1998) gondolatvezetése által inspirálva azt sejtjük, ennek a kérdésnek a megfejtéséhez történelmünkről való kulturális leképeződéseink vizsgálata vihet közelebb.

## 1. FÜGGELÉK: „TÖRTÉNETEK”

A. „Egy híres sportoló már kétszeres olimpiai bajnokként harmadik olimpiájára készült. Karrierje alatt sokszoros világ- és Európa-bajnok is lett, de nem titkolt célja a harmadik olimpiai arany megszerzése volt, ennek érdekében hosszú éveken át keményen edzett, magánéletére semmi ideje nem maradt. Úgy tervezte, ez a verseny lesz a búcsúversenye, mivel a csúcson kell mindent abbahagyni.

A nagy napon feszülten állt a rajthoz, kizárta a külvilágot, csak a rajtpisztoly hangjára figyelt. Fej-fej mellett haladt a mezőny, ám a célvonalon másodikként haladt át, centiméterekkel lemaradva a bajnoktól.”

*„Mit gondolsz, hogyan élte meg a második helyezést a sportoló, folytatja sportkarrierjét?”*

B. „Egy egyetemista egyik legnehezebb vizsgájára éjt nappallá téve tanult egy héten át. Az anyag rendkívül nehéz volt, és a professzor sem jó szívről volt híres.

A diák azonban szerette a tárgyat, titkos célja egy jó jegy megszerzése volt. Csoporttársai többsége harmadik próbálkozásra tudott csak átmenni, de volt olyan is, aki egyből ötöst kapott.

Elérkezett a vizsga napja, a diák többé-kevésbé minden kérdésre tudott válaszolni. A professzor azonban kettesre osztályozta a feleletet.”

*„Mit gondolsz, elmegy javítani a diák? Válaszod indokold! Te elmennél a diák helyében?”*

C. „Egy munkahelyen Júlia és Ágnes évek óta együtt dolgoztak ugyanazon az osztályon. Napról napra egyre jobban megismerték és megkedvelték egymást. Igaz barátság szövődött közöttük. Együtt jártak kikapcsolódni, egymást keresték problémáikkal.

Egy napon a főnökük három fő részére előléptetést ajánlott, mely pozíciókra pályázni kellett. Velük együtt még 15 másik dolgozót érintett a lehetőség. Minden vágyuk az volt, hogy nekik kettőjüknek sikerüljön.

Együtt szedték össze a szükséges papírokat, és mivel Júlia sokkal jobban fogalmazott, talpraesettebb volt, ezért sokat segített Ágnesnek a pályázat megírásában, amiért Ágnes rendkívül hálás is volt. Együtt adták le a két borítékot, benne a jól megfogalmazott pályázattal. Nagy izgalommal és titkos vágyakkal várták az eredményhirdetést. A főnök széles mosollyal olvasta a három nevet, akik magasabb fizetésért, sokkal előnyösebb körülmények között dolgozhatnak majd. Ágnes neve a listán volt, Júliáé viszont nem.”

*„Mondd el, hogy szerinted mit érezhetett Júlia és mit érezhetett Ágnes?”*

D. „János 46 éves, két gyermek édesapja. Családjával él átlagos körülmények között egy kisvárosban. Már fiatal kora óta szerette a szerencsejátékokat, sok-sok pénzt költ sorsjegyekre, végre sikerült bekerülnie egy televíziós vetélkedőbe.

A műsorban jó játékkal 800 000 forintot gyűjtött. A műsorvezető viszont döntés elé állította: Három tábla közül kell választania, és ha eltalálja, melyik mögé rejtették a jackpotot, övé lehet 4 millió forint. Ha viszont nem találja el, akkor a már meglévő 800 000 forintja is elvész. Egy reklámblokknyi ideje van döntést hozni. Eközben elgondolkozik, hogy ez a 4 millió forint jól jönne családjának, milyen sok mindent tudnának belőle venni, esetleg el is utaznának. Ugyanakkor a 800 000 forintot is igen fontos dolgokra tudnák költeni. A szünet végére Jánosnak válaszolnia kell: Tovább megy vagy megáll?”

*„Szerinted hogyan dönt János? Te hogy döntenél a helyében?”*

## 2. FÜGGELÉK

A Berni Szubjektív Jólét Kérdőív (Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher; Grob és mtsai, 1991) életteli szembeni pozitív attitűdöt mérő alskálájának tételei:

1. A jövőm jónak néz ki.
2. A legtöbb emberhez képest jobban élvezem az életet.
3. Meg vagyok elégedve azzal, ahogyan életcéljaim megvalósulnak.
4. Jól megbirkózom életemben azokkal a dolgokkal, melyek nem változtathatók meg.
5. Bármi is történik, képes vagyok a dolgok jó oldalát nézni.
6. Élezem az életet.
7. Úgy érzem, az életemnek van értelme.
8. Az életem sínen van.

## IRODALOM

- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1977). Attitude-behavior relations: a theoretical analysis and review of empirical research. *Psychological Bulletin*, 84, 888–918.
- Allison, P.J., Guichard, C., & Gilain, L. (2000). A prospective investigation of dispositional optimism as a predictor of health-related quality of life in head and neck cancer patients. *Quality of Life Research*, 9, 951–960.
- Balázs, G. (2005). Hungaropesszimizmus – kommunikációs, nyelvi megjegyzések a magyarok állítólagos borús lelkületéről. *Napút Online Kulturális Folyóirat*, 8, 99–104.
- Bernáth, Á. (2007). *Deviáns és nem deviáns serdülők szubjektív jólléte az igazságos világba vetett hit függvényében. Szakdolgozat*. Debrecen: Debreceni Egyetem
- Bérdi, M., & Köteles, F. (2010). Az optimizmus mérése: Az Életszemlélet Teszt átdolgozott változatának (LOT-R) pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65, 273–294.
- Berry, J.W., Kim, U., Minde, T., & Mok, D. (1987). Comparative studies of acculturative stress. *International Migration Review*, 11, 491–510.
- Brissette, I., Scheier, M.F., & Carver, C.S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102–111.
- Carver, C.S., & Gaines, J.G. (1987). Optimism, pessimism and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 449–462.
- Carver, C.S., Pozo, C., Harris, S.D., Noriega, V., Scheier, M.F., Robinson, D.S., et al. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375–390.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879–889.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

- Frey, B.S., Benesch, C., & Stutzer, A. (2007). Does watching TV make us happy? *Journal of Economic Psychology*, 28, 283–313.
- Furnham, A. (1988). The adjustment of sojourners. In Y.Y. Kim, & W.B. Gudykunst (Eds.), *Cross-cultural adaptation: Current approaches* (42–61). Newbury Park, CA: Sage
- Galchenko, I., van de Vijver, F.J.R. (2007). The role of perceived cultural distance in the acculturation of exchange students in Russia. *International Journal of Intercultural Relations*, 31(2), 181–197.
- Gibson, B., & Sanbonmatsu, D.M. (2004). Optimism, pessimism, and gambling: The downside of optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 149–160.
- Giltay, E.J., Geleijnse, J.M., Zitman, F.G., Hoekstra, T., & Schouten, E.G. (2004). Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in a prospective cohort of elderly Dutch men and women. *Archives of General Psychiatry*, 61, 1125–1135.
- Given, C.W., Stommel, M., Given, B., Osuch, J., Kurtz, M.E., & Kurtz, J.C. (1993). The influence of cancer patients' symptoms and functional states on patients' depression and family caregivers' reaction and depression. *Health Psychology*, 12, 277–285.
- Grob, A. (1995). Subjective well-being and significant life-events across the life-span. *Swiss Journal of Psychology*, 54, 3–18.
- Grob, A., Lüthi, R., Kaiser, F.G., Flammer, A., Mackinnon, A., & Wearing, A.J. (1991). Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher (BFW). *Diagnostica*, 37, 66–75.
- Grob, A., Wearing, A., Little, T.D., Wanner, B. (1996). Adolescents' well-being and perceived control across 14 sociocultural contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 785–795.
- Helgeson, V.S. (1994). The effects of self-beliefs and relationship beliefs on adjustment to a relationship stressor. *Personal Relationships*, 1, 241–258.
- Hunyady, Gy. (1996). *Sztereotípiák a változó közgondolkodásban*. Budapest: Akadémiai Kiadó
- Katja, R., Paivi, A-K., Marja-Tertta, T., & Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior, and school satisfaction. *Journal of School Health*, 7(6), 243–249.
- Kemp, S. (2008). Lay perceptions of government economic activity. In A. Lewis (Ed.), *The Cambridge Handbook of Psychology and Economic Behaviour* (255–281). New York: Cambridge University Press
- Kopp, M., & Skrabski, Á. (2000). Magyar lelkiállapot az ezredfordulón. *Távlatok*, 4, 499–513.
- Krotos, H. (2006). Az igazságos világba vetett hit és a szubjektív jóllét kultúraközi vizsgálata. In Z. Kovács, & P. Szirák (szerk.), *Juvenilia I. Debreceni bölcsész diákkörösök antológiája* (95–107). Debrecen: Kossuth Egyetemi Kiadó
- Litt, M.D., Tennen, H., Affleck, G., & Klock, S. (1992). Coping and cognitive factors in adaptation to in-vitro fertilization failure. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 171–187.
- Mohanty, M.S. (2010). Effects of positive attitude and optimism on employment: Evidence from the US data. *Journal of Socio-Economics*, 39(2), 258–270.
- Murray, S.L., & Holmes, J.G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 586–604.
- Oettingen, G., & Seligman, M.E.P. (1990). Pessimism and behavioural signs of depression in East versus West Berlin. *European Journal of Social Psychology*, 20, 207–220.
- Pérez, C. (2004). Optimizmus – pesszimizmus. Kultúrközi összehasonlító vizsgálat magyar és kolumbiai egyetemisták körében. *Pszichológia*, 24, 3–35.

- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (1984). Casual explanations as a risk factor for depression: theory and evidence. *Psychological Review*, 41, 253–259.
- Peterson, C., & Vaidya, R.S. (2001). Explanatory style, expectations, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 31, 1217–1223.
- Puri, M., & Robinson, D.T. (2007). Optimism and economic choice. *Journal of Financial Economics*, 86, 71–99.
- Radcliffe, N.M., & Klein, W.M.P. (2002). Dispositional, unrealistic, and comparative optimism: Differential relations with the knowledge and processing of risk information and beliefs about personal risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 836–846.
- Rydell, R.J., & McConnell, A.R. (2006). Understanding implicit and explicit attitude change: A systems of reasoning analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 995–1008.
- Sallay, H. (2004). Entering the job market: belief in a just world, fairness and well-being of graduating students. In C. Dalbert, & H. Sallay (Eds.), *The justice motive in adolescence and young adulthood: Origins and consequences* (215–230). London, UK: Routledge
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1024–1040.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063–1078.
- Segall, M.H., Dasen, P.R., Berry, J.W., & Poortinga, Y.H. (1999). Cross-cultural research: Scope and methods. In M.H. Segall, P.R. Dasen, J.W. Berry, & Y.H. Poortinga (Eds.), *Human behavior in global perspective* (25–52). Boston: Allyn and Bacon
- Seligman, M.E.P. (1998). *Learned optimism*. New York: Free Press
- Solberg Nes, L., Evans, D.R., & Segerstrom, S.C. (2009). Optimism and college retention: Mediation by motivation, performance, and adjustment. *Journal of Applied Social Psychology*, 39, 1887–1912.
- Solymosi, F. (2000). Lehorgasztott fejjel? A magyar pesszimizmusról. Válaszok Solymosi Frigyes körkérdésére. *Magyar Tudomány*, 45(1), 3–67.
- Srivastava, S., McGonigal, K.M., Richards, J.M., Butler, E.A., & Cross, J.J. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 143–153.
- Szondy, M. (2008). *Optimizmus, pesszimizmus, egészség és egészségmagatartás. Doktori disszertáció*. Budapest: Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar
- Taylor, S., & Brown, J. (1988). Illusion and well-being: A social-psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193–210.
- Weinstein, N.D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806–820.
- Wenglert, L., & Rosén, A.S. (2000). Measuring optimism–pessimism from beliefs about future events. *Personality and Individual Differences*, 28, 717–728.
- Yang, M.Q., & Markoczy, L. (2007). Unrealistic optimism in consumer credit card adoption. *Journal of Economic Psychology*, 28(2), 170–185.

## “HUNGARIAN MOANER” – COMPARING OPTIMISM AND SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG HUNGARIAN AND FOREIGN UNIVERSITY STUDENTS STUDYING AT HOME AND ABROAD

TÓTH, MÓNIKA DITTA – KOVÁCS, JUDIT

The study examines the so-called Hungarian pessimism. We wanted to find out if this pessimism is a conform cultural pattern or we, Hungarians are intrinsically so pessimistic. The hereby demonstrated research compares the level of optimism and subjective well-being of Hungarian students (sample size 90, mean age: 23.3; SD: 2.18) who are studying in Hungary and abroad (in Vienna), with foreign university students (sample size 60, mean age: 22.2; SD: 2.32) living in Hungary and in their own country (Austria). To assess optimism, we used indirect and direct methods as well. Indirectly we captured optimism in interpretations and in planned behavioral-patterns' manifestations with the help of 'half-empty' situations, while agreements with statements on Positive Attitudes Scale of Berne Questionnaire on Subjective Well-Being served as direct data. According to our results, Hungarian students appeared to be significantly more pessimistic than their foreign mates in their home country and in Austria as well [ $F(1.148) = 77.36; p < .001$ ]. In contrast with the results of indirect optimism, the self reported positive attitude and subjective well-being were influenced by cultural context of the examination: Hungarians studying in a foreign country judged their subjective well-being more positive than students living in Hungary [ $F(3.146) = 13.77; p < .001$ ] and displayed more positive attitudes [ $F(3.146) = 11.33; p < .001$ ].

**Keywords:** optimism-pessimism, subjective well-being, positive attitude towards life, indirect and direct measurement