

"A Globális Jól-lét Modell kidolgozása és empirikus validitásának igazolása a személyiségtényezők figyelembe vételével"

A K1A: 116965 számú kutatás zárójelentése

Témavezető: Prof. Oláh Attila

2021.

TARTALOM

Bevezető összefoglaló.....	4.
Részletes beszámoló.....	6.
I. A pályázat keretében kidolgozott új elméleti modellek.....	7.
I./1. A megküzdés pozitív pszichológiai elmélete.....	7.
I./2. A Globális jóllét modellje.....	9.
I./3. A Fenntartható Mentális Egészség modellje.....	14.
II. A pályázat támogatásával a kutatási program keretében kidolgozott új mérési eljárások	17.
II./1. A Globális Jóllét Kérdőív kimunkálásának folyamata, pszichometriai jellemzői és hazai sztenderdje.....	17.
II./2. A Jelentudatos megküzdés koncepciója és mérőeszköze	37.
II./3. A Pszichológiai Immunrendszer kibővített koncepciójának definiálása és mérési eszközének kidolgozása	44.
"II./4. A Mentális Egészség Teszt kimunkálásának folyamata, pszichometriai és hazai sztenderdje"	55.
III. A pályázat támogatásával adaptált módszerek bemutatása	57.
III./1. A Diener-féle Virágzás Kérdőív hazai adaptációja, pszichometriai elemzése	58.
III./2. A Huppert-féle Virágzás Skála pszichometriai jellemzőit leíró és tartalmi validitását ellenőrző vizsgálataink	63.
III./3. A Pozitív Orientáció fogalma a Pozitivitás Skála magyar adaptációja pszichometriai jellemzőinek vizsgálata	68.
III./4. A PERMA-profiler adaptációja, pszichometriai elemzése: konvergencia érvényességének bemutatása	74.
III./5. A Savoring Belief Inventory pszichometriai jellemzőinek vizsgálata	81.
III./6. A VIA-24 kérdőív adaptálásának folyamata pszichometriai elemzése, érvényességének tesztelése. Az erősségek szerepe a jóllét fenntartásában	87.

IV. A Globális Jóllét szintjének alakulását befolyásoló személyiségtényezők vizsgálata... 105.	
IV./1. A Big Five és a jóllét összefüggéseinek vizsgálata	106.
IV./2. A személyiség pszicho-biológiai modelljében kidolgozott temperamentum és karakter dimenziók hatásának vizsgálata a jóllét különböző komponenseire	112.
IV./3. A Karaktererősségek és a Globális Jóllét összefüggésének vizsgálata	117.
V. A kultúra hatásának vizsgálata a jóllét szintjére	124.
VI. Magyarország Jóllét (Boldogság) térképe kutatás (A jóllét összefüggésének vizsgálata geográfiai és demográfiai tényezőkkel)	134.
VII. A COVID-19 hatásának vizsgálata a Magyarországi Jóllét-térkép kutatások keretében	155.
VII./1. A COVID időszakában rögzített jóllét mérések összehasonlítása a COVID előtti időszakban mért értékekkel	155.
VII./2. Követéses vizsgálat a jóllét komponensek prediktív érvényességének a tesztelésére	160.
Irodalom.....	170

Bevezető összefoglaló

A pályázatunkban megfogalmazott kutatási program célkitűzése az volt, hogy a megküzdés pozitív pszichológiai modelljének megalkotásával az ezen modellben leírt megküzdési folyamat minden szakaszának feltérképezéséhez és differenciált megismeréséhez új elméleti és módszertani innovációkkal hozzájárulva előmozdítsuk a jóllét és a mentális egészség elérését és fenntartását meghatározó tényezők megismerését és kutatási eredményeinkkel gazdagítsuk a mentális egészség fejlesztésének gyakorlatát.

Ennek a munkatervnek a megvalósítása során kidolgoztuk a megküzdés Pozitív Pszichológiai Konceptióját amelynek coping szakaszához új elemként beemeltük és operacionalizáltuk a jelentudatos megküzdés konstruktumát. A coping eredményességét meghatározó protektív faktorok rendszerét a pszichológiai immunrendszert teoretikus innovációként a reziliencia dimenzóval bővítettük és új mérőeszközt szerkesztettünk a lelki atomerőműként üzemelő pszichológiai immunrendszerünk komponenseinek vizsgálatára. A megküzdési folyamatnak azt a módját amikor pozitív állapotokat erőfeszítések közepette hozunk létre a savoring ernyőfogalmával írtuk le és elkészítettük, sztenderdizáltuk Bryant és Veroff (2007) Savoring Belief Kérdőívének rövidített változatát. A kutatási terv centrális vállalkozásaként kidolgoztuk és operacionalizáltuk a jóllét Globális Jóllét Modelljét és a Fenntartható Mentális Egészség koncepcióját amely mérésére a Mentális Egészség Tesztet készítettük el. Összegezve a kutatási projekt elméleti és módszertani innovációi a következők:

Elméleti innovációk:

1. A Megküzdés Pozitív Pszichológiai Konceptiója
2. A Jelentudatos Megküzdés Konceptiója
3. A Pszichológiai Immunműködés Négy Dimenziós Modellje
4. A Globális Jóllét Modellje
5. A Fenntartható Mentális Egészség Konceptiója

Módszertani Innovációk:

Jelentudatos Megküzdés Kérdőív

Pszichológiai Immunitás Kérdőív

Globális Jóllét Kérdőív

Mentális Egészség Teszt

Ezen eredeti elméleti és módszertani alkotások mellett elsősorban az új eljárások validitásának az ellenőrzéséhez több a nemzetközi gyakorlatban széleskörben alkalmazott mérőeszköz magyar változatát készítettük el és elvégeztük ezeknek a módszereknek a sztenderdizálását is.

A kutatási projekt megvalósításának keretében adaptált módszerek a következők:

Perma profiler (Butler, J. and Kern, M.L. 2016)

Savoring Belief Inventory (Bryant, F.B. & Veroff, J. (2007)

Diener-féle Flourishing Kérdőív (Diener et al. 2009)

Huppert-féle Flourishing Kérdőív (Huppert, F. and So, T.C. 2013)

Caprara-féle Positivity Scale (Caprara et al. 2012)

VIA-24 Kérdőív (Furnham, A. and Lester, D. 2012)

Bryant, F.B. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers

Butler, J., & Kern, M.L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48

Caprara, Gian Vittorio; Alessandri, Guido; Eisenberg, Nancy; Kupfer, A.; Steca, Patrizia; Caprara, Maria Giovanna; Yamaguchi, Susumu; Fukuzawa, Ai; Abela, John (2012) Positivity scale 2012. *Psychological Assessment*, v24 n3 p701-712 Sep 2012

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., et al. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247–266.

Furnham, A. and Lester, D. (2012) The development of a short measure of character strength. *European Journal of Psychological Assessment*. Vol 28(2) 95-101

Huppert, F., & So, T.C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837–861.

A kutatási terv keretében 2016-2021 között minden évben Magyarországon elsőként elkészítettük Magyarország Boldogságtérképét évenként megközelítőleg 4000 fő adatai alapján. 1052 településen élő 18-99 éves személy interneten anonim módon vett részt a vizsgálatokban. Ennek a Boldogságtérkép (Jólléttérkép) Kutatásnak a keretében elemeztük azt, hogy a demográfiai, geográfiai és gazdasági tényezők, hogyan befolyásolják a jóllét és a mentális egészség szintjének alakulását. 5 éven át folyamatosan követtük milyen trendet mutat a jóllét és a mentális egészség szintje Magyarországon, az egyes régiókban, megyékben és nagy városokban. A kulturális tényezők a jóllét és a mentális egészség összefüggését kultúrközi összehasonlító vizsgálatokban elemeztük norvég, erdélyi magyar és anyaországi magyar populációban interneten gyűjtött adatok alapján.

A kutatási pályázat utolsó két éve részben a pandémia időszakára esett a járvány akadályozta a tervezett személyes kontaktusokat igénylő ikerkutatás és klinikai vizsgálatok

elvégzését, amelyek helyett kiegészítve az eredeti vizsgálati tervet, olyan kutatást terveztünk, amelyben a COVID hatását elemeztük a jóllétre és a mentális egészségre. Azt teszteltük a Boldogságtérkép Kutatás* keretében hogyan alakult a magyar lakosság jóllét és mentális egészségszintje a pandémia időszakában a pszichológiai immunitás függvényében. Elemeztük továbbá, hogy milyen jóllét komponensek „viselkednek” protektív tényezőként a járvány okozta fenyegetettséggel szemben.

A kutatási projekt keretében 2018-ban a NKFI korábbi támogatásának köszönhetően a jóllét és flow témakörben publikált eredményeink alapján a kutatócsoport elnyerte az Európai Pozitív Pszichológiai Konferencia rendezési jogát. A Budapesten megtartott konferencián több mint ezer kutató vett részt itt mutattuk be a Fenntartható Mentális Egészség Modelljét és mérési eljárását.

A projekt keretében:

5 könyv, 5 könyvfejezet, 1 PhD disszertáció, 15 MA szakdolgozat, 2 OTDK díjas TDK dolgozat, 28 folyóirat cikk készült

Részletes Beszámoló

A részletes beszámoló fejezetei

- I. A pályázat keretében kidolgozott új elméleti modellek**
- II. A pályázat támogatásával a kutatási program keretében kidolgozott új mérési eljárások**
- III. A pályázat támogatásával adaptált módszerek bemutatása**
- IV. A Globális Jóllét szintjének alakulását befolyásoló személyiségtényezők vizsgálata**
- V. A kultúra hatásának vizsgálata a jóllét szintjére**
- VI. Magyarország Jóllét (Boldogság) térképe kutatás. (A jóllét összefüggésének vizsgálata geográfiai és demográfiai tényezőkkel)**
- VII. A COVID-19 hatásának vizsgálata a Magyarországi Jóllét-térkép kutatások keretében**

A zárójelentés, az I. fejezetében áttekintés ad arról, hogy mi az **újdonosság eleme** a pályázat keretében kimunkált coping, jóllét és fenntartható mentális egészség modellnek. (Az ábrák és táblázatok számozása minden fejezeten belül újra kezdődik)

I. A pályázat keretében kidolgozott új elméleti modellek

I./1. A megküzdés pozitív pszichológiai elmélete

Lazarus (1966) a megküzdésről értekezve abból a megállapításból indul ki, hogy minden tranzakciót (a külvilágból vagy belső világunkból származó hatást és az arra adható szervezeti választ) a humán szervezet elsődlegesen a jólléte szempontjából értékeli. A jóllét vonatkozásában kedvezőtlen (stressz) hatások, változások kiküszöbölésére szervezetünk a jólléthez hozzájáruló hatások és változások fenntartására mozgósítja a rendelkezésre álló erőforrásait. A Lazarus által elindított coping kutatások a szervezetet veszélyeztető, károsító és kezelhető de extra erőfeszítésekre kényszerítő (kihívások) tranzakciók elemzésére irányultak feltárták és rendszerezték elméleti keretbe helyezték a megküzdés stratégiáit és mindazokat a személyiség tényezőket, szociális forrásokat, amelyek a humán szervezetet kedvezőtlenül érintő ezáltal a jóllétük alakulását negatívan befolyásoló hatások kiküszöbölését elősegíthetik. A túlélés motiválta megküzdés jelentőségének kiemelése és természetének megismerése mellett hangsúlyozni kell ugyanakkor, hogy a humán szervezet alkalmazkodásának fókuszában nem állhat kizárólagosan a kedvezőtlen állapotok észlelésére és a kedvezőtlen a jóllétre negatívan ható tényezők kezelésére irányuló beállítódás, az örömforrások a fejlődést mozgató tényezők és hatások keresésére az általuk teremtett jóllét fenntartására és növelésére a humán szervezet ugyanolyan gazdag viselkedés stratégia készlettel és személyiség forrás készlettel rendelkezik mint a megküzdés irodalomból ismert coping arzenál és pszichológiai immunkompetencia készlet. Hasonlóan a lazarusi coping felfogáshoz, amely szerint a megküzdés során egy extra erőforrás mobilizáció történik a jóllét érdekében, a kedvezőtlen hatások felszámolására, a humán szervezet folyamatosan extra erőforrásokat mozgósít a pozitív állapotok fenntartására, elérésére és növelésére a jóllét megteremtésére törekedve.

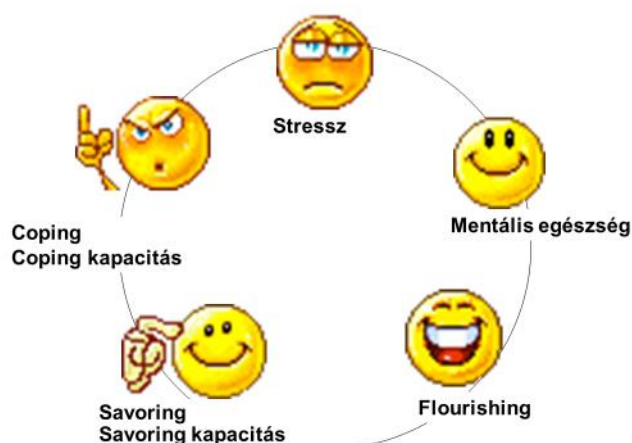
A megküzdés dimenziója tehát az általunk képviselt felfogás szerint a humán szervezet számára kedvezőtlen hatások felszámolását és a pozitív hatások elérését és fenntartását célzó extra erőfeszítéseket fogja át. A kedvezőtlen tényezők kezelésére a coping fogalma a pozitív hatások elérését és a pozitív élmények fenntartását megteremtő folyamatok, stratégiák és tényezők ernyő fogalmaként a savoring konstruktuma alkalmazható így a megküzdés dimenzióját a coping-savoring tandem működésével írhatjuk le.

A megküzdés általunk javasolt modellje új elemként **továbbépíti** Lazarus coping koncepcióját a savoring konstruktumának a bevezetésével: rámutatva arra, hogy a pozitív hatások kezelése is megküzdést igényel, **integrálja** a salutegenetikus megközelítés és a pozitív pszichológia mentális egészség felfogását (rámutatva arra, hogy *a stressz állapot felszámolása szükséges de önmagában nem elégséges feltétele a mentális egészségnek*, szükséges a pozitív

állapotok létrehozása és fenntartása is) folyamatában bemutatja, hogy a coping-savoring tandem a jóllét fenntartásán keresztül járul hozzá a mentális egészséghez. *A megküzdés dimenziója tehát az általunk képviselt felfogás szerint a humán szervezet számára kedvezőtlen hatások felszámolását és a pozitív hatások elérését és fenntartását szolgáló extra erőfeszítéseket fogja át a jóllétet és az egészséget szolgálva. A kedvezőtlen tényezők kezelésére a coping fogalma a pozitív hatások elérését és a pozitív élmények fenntartását biztosító folyamatok, stratégiák és tényezők ernyő fogalmaként a savoring konstruktuma alkalmazható így a megküzdés dimenzióját a coping-savoring tandem működésével írhatjuk le.* A coping-savoring tandem közös eleme az extra erőfeszítésekkel előállított *forrásbővítés* egyrészt a kedvezőtlen változások kezelésére (coping) másrészt a pozitív állapotok létrehozására a mindenkori elérhető jóllét állapotának megteremtésére. Közös jellemzője továbbá mind a coping mind a savoring birodalmának, hogy viselkedés stratégiák és személyiség források integrált egységeként tanulmányozhatók, beszélhetünk a coping stratégiák és protektív személyiségtényezők rendszereiről (pl. pszichológiai immunrendszer) amelyek egy egyén coping kapacitását határozzák meg és beszélhetünk savoring stratégiák és savoring viselkedést katalizáló személyiség források rendszeréről (pl. erősségek) amelyek egy egyén savoring kapacitását határozzák meg. Az egyén coping és savoring kapacitása meghatározó alakítója aktuális jóllétének kimunkáltsági szintje formálója globális jóllétének, virágzásának és mentális egészségének.

A coping általunk javasolt pozitív pszichológiai modelljét az alábbi ábrán ábrázoljuk

1. ábra: A megküzdés pozitív pszichológiai felfogásban



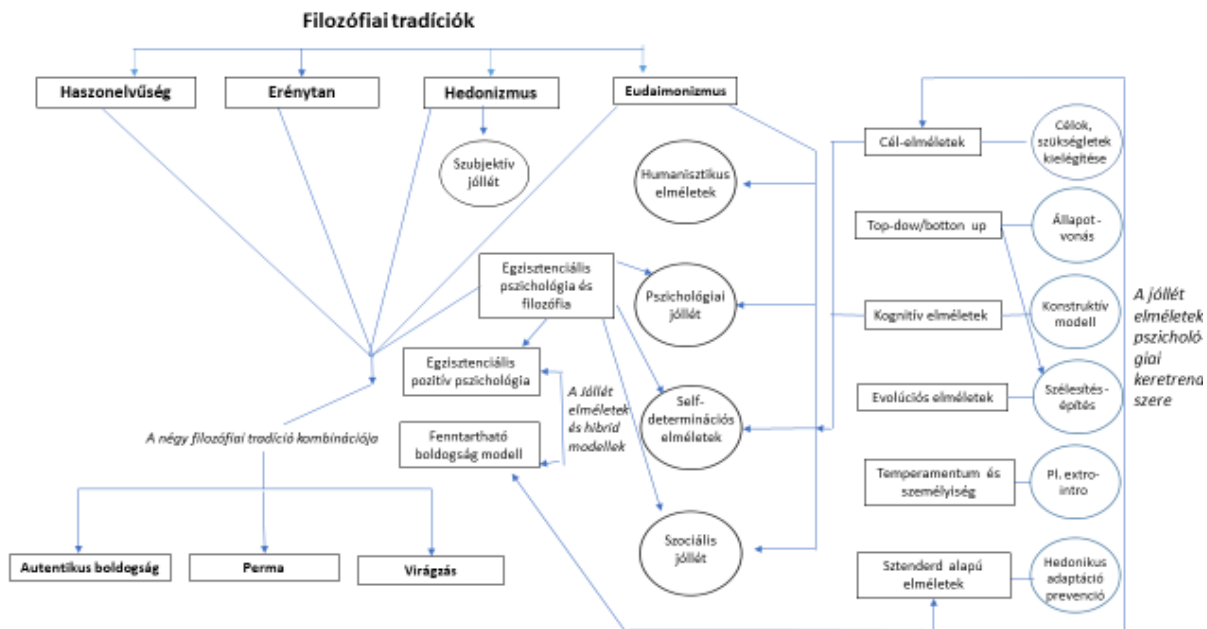
Mind a coping mind a savoring kapacitás hatékony mobilizálásának kiemelt katalizátora a jelentudatoság ezért a Jelentudatos megküzdés és a Pozitív Jelentudatoság természetének a tanulmányozására a pályázat keretében új mérőeszközt szerkesztettünk (III. fejezet) és vizsgáltuk a mindfulness hozzájárulását a coping-savoring tandem együttműködésének eredményességéhez. A coping-savoring tandem működési hatékonysága abban mutatkozik meg, hogy a stresszt felszámoló rendszer és a pozitív működést katalizáló rendszer milyen mértékben járul hozzá ahhoz, hogy az egyén fejlődése során tartósan a Virágzás, a mentális egészség csúcspontjára felé haladjon. A Pozitív Pszichológiai Megküzdés Modell pilléreiként megjelölt *coping és savoring mint viselkedés stratégia rendszerek mérésére új mérőeszközként kidolgoztuk a Jelentudatos Megküzdés Kérdőívet, a Savoring viselkedés stratégiák mérésére adaptáltuk a Bryant és Veroff (2007) által szerkesztett Savoring Belief Kérdőívet, elkészítettük és sztenderdizáltuk annak 10 tételből álló rövidített változatát. A Coping kapacitás vizsgálatára a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív rövidített, reziliencia skálával kibővített változatát dolgoztuk ki és elkészítettük a rövid változat sztenderdjét is. A Savoring kapacitás pillért az erősségeket a VIA kérdőív 24 tételes rövidített és általunk adaptált és sztenderdizált változatával mértük. A Virágzás mérésére három mérőeszközt adaptáltunk (a Diener-féle és a Huppert-féle Virágzás kérdőíveket, a Seligman Virágzás modelljét operacionalizáló PERMA Profilert) és elkészítettük mind három kérdőív magyar sztenderdjét. A mérőeszközöket, kimunkálásuk adaptálásuk és sztenderdizálásuk folyamatát a beszámoló III. fejezetében mutatjuk be.*

I./2. A Globális jóllét modellje

Az ezredfordulón színre lépő pozitív pszichológia központi témájaként a jóllét tanulmányozását jelölte meg. Azóta is többen jellemzik a pozitív pszichológiát a jól-lét (kezdetben a boldogság) tudományaként. A WHO (2005) széles körben elfogadott mentális egészség definíciója szerint is a jóllét a mentális egészség sine qua nonja. Amennyiben a jól-lét a mentális egészség kulcstényezője, ahhoz, hogy ezt a konstruktumot alapkutatások tárgyává, egészségfejlesztési vállalkozások célpontjává tehesük, olyan integráló jóllét elméletre és olyan, az elméletet operacionalizáló eljárás kidolgozására van szükség, amely összegzi a korábbi jóllét felfogásokra épülő kutatások eredményeit, kiterjed a jóllétet teljes spektrumára, strukturális természetére, és a jóllétet a formálásában szignifikáns szerepet játszó tényezőkre való figyelemmel értelmezi. A jóllét értelmezésének alakulását a filozófiai tradícióktól napjainkig áttekintő ábra jól szemlélteti hogyan formálódik a jóllétre vonatkozó tudományos

felfogás egy a tradíciókat integráló a jóllétet egy többdimenziós fogalomként kezelő megközelítés felé.

2. ábra: A jóllét értelmezésének filozófiai tradíciói



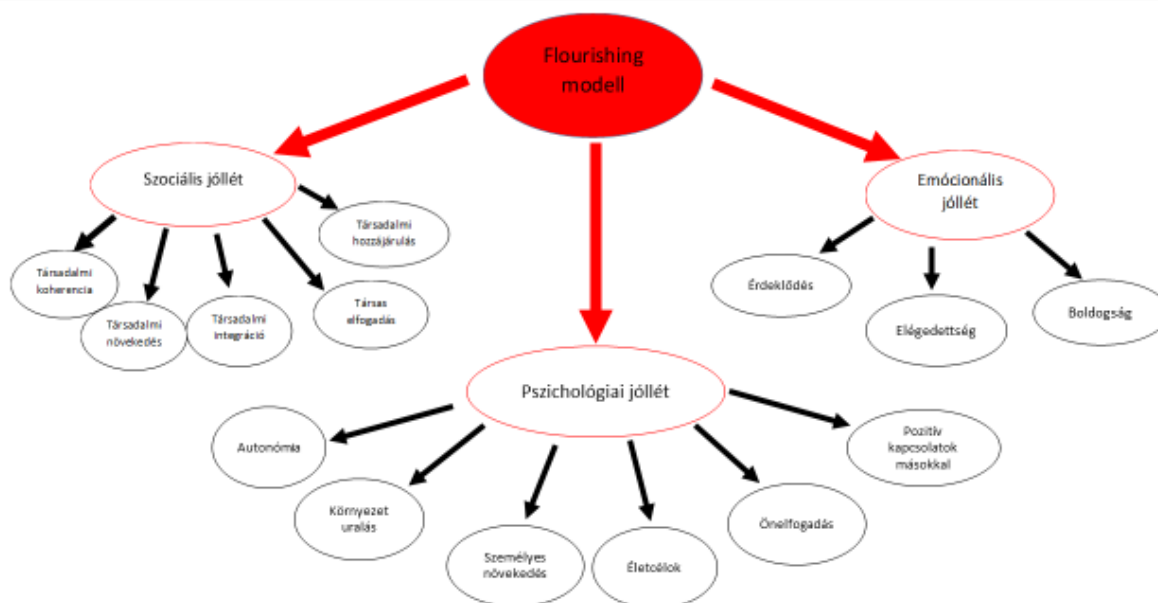
A filozófiai tradíciók integrált teóriákba ágyazó up to date jóllét modellek (Autentikus boldogság, PERMA modell, Flourishing modell,) megjelenése előtt a jóllét két ókori felfogását (hedonizmus, eudaimonizmus) elszigetelten operacionalizáló egydimenziós megközelítések gazdag empirikus kutatási eredményekre támaszkodva azonosították a hedonizmusból és az eudaimonizmusból származtatható komponenseket. A hedonizmus vonalán Diener (1984) szubjektív jóllét modellje volt a vezérhajó (az étellel való elégedettséget és a pozitív érzelmek dominanciáját hangsúlyozva). Ryff (2014) pedig a pszichológiai jóllét fogalmának megalkotásával az eudaimonizmus operacionalizálásának folyamatát a jól működés pszichológiai komponenseinek azonosítására irányuló empirikus kutatásokat indította el. Érdekes adalék, hogy e két jóllét típust eltérő neurobiológiai rendszerek képviselik (Berridge és Kringelbach, 2011) és a hedonikus és eudaimonikus jóllét nem csak az idegrendszeri működés szintjén különbözik el, hanem biológiai hatásukban is. A pozitív pszichológiának, mint a jóllét tudományának az irodalmát az elmúlt évtizedben hat jóllét elmélet uralta (l. 3. ábra) amelyek mindegyike többdimenziósként és többnyire átfedő komponensekkel definiálta a jóllét konstruktumát. Valamennyi modell kérdőívben operacionalizálta a jóllét egyes a dimenzióit.

3. ábra: A jóllét upto date modelljei a pozitív pszichológiában



Diener saját szubjektív jólét modelljét egészíti ki a self-determinációs elmélet kompetencia, Frankl (2021) értelemkeresés és Csíkszentmihályi (1997) flow konstrukciójának beépítésével és a következő komponensekkel írja le az általa Flourishing-ként címkézett jólétet: optimizmus, elégedettség az élettel, pozitív érzelmek, életcél, önbecsülés, pozitív kapcsolatok, hozzájárulás mások jólétéhez, elmélyülés, kompetencia. Keyes (2007) Flourishing modelljében az érzelmi, a szociális és a pszichológiai jólét dimenzióit integrálja, a pszichológiai jólét komponenseit Ryff modelljéből emeli át. (Lsd. 4. ábra). Huppert (2013) 10 olyan összetevőt jelöl meg amely a jólét magas szintjét a Virágzást biztosítja, ezek az *érzelmi stabilitás, reziliencia, kompetencia, optimizmus, pozitív érzelmek, értelem keresés, elköteleződés, vitalitás, pozitív kapcsolatok, önértékelés*. Seligman a 2002-ben kidolgozott boldogság-állapot modelljét bővíti ki az ún. PERMA modellé, amelyben a mentális egészség feltételeként az öröm és flow maximalizálására való képesség mellett a kompetenciával elérhető teljesítményszer maximalizálására való képességet jelöli meg. A PERMA model komponensei a Pozitív érzelmek, Elmélyülés képessége, Kapcsolatépítés, Értelemkeresés és a Teljesítményöröm.

4. ábra: Keyes Flourishing modellje (Integrálja Ryff Pszichológiai jólét koncepcióját)



Caprara Pozitivitás koncepciója (Caprara et al. 2012) Beck (1967) depresszió elméletének tükörképét fogalmazza meg, amikor feltételezi, hogy a pozitív funkcionálás és a jóllét alapja, hogy önmagunkra, a jövőnkre és a világunkra egy mindent átfogó pozitív elme irányultsággal tekintünk, ami tükör-ellentéte a depresszióknak. A pozitivitás összetevői: az önbecsülés, az elégedettség az élettel és az optimizmus.

Az itt ismertetett elméletek egyesítik ugyan a hedonizmusban és az eudaimonizmusban gyökerező jóllét felfogásokat a humán működés egy jelentős területét nevezetesen a spirituális működés jóllét meghatározó szerepét figyelmen hagyják a spirituális élmények során keletkező pozitív élményeket és a spirituális jól működésre való képességet, mint humán kapacitást nem integrálják a jóllét dimenziók összetevői közé. Nem számolnak a humán élőlények transzcendenciára való képességgel és a spirituális jól működésből származó pozitív érzelmekkel. Véleményünk szerint a jóllét összetett modelljének figyelembe kell venni az embert formáló biológia-szociális-pszichológiai-spirituális tényezőket, ezek hatása ugyanis összegződve alakít ki egy globális jóllét élményt. A biológiai, szociális, pszichológiai és spirituális természetű tapasztalatok pozitivitása és negativitása, a biológiai-pszichológiai-szociális és spirituális szükségletek és igények kielégítettsége, valamint az ilyen természetű tapasztalatokhoz fűződő értékelések adják meg a globális jóllét általános szintjét, strukturális elemeinek hozzájárulását egy globális jóllét állapothoz.

A pályázatunk keretében kimunkált Globális jóllét modell szerint a Well-being többdimenziós, az érzelmi a pszichológiai, a szociális és a spirituális jóllét integrációja. A

spirituális jóllét a spirituális szükségletek kielégítettségéből fakad, a spirituális jól működés következménye és a spirituális hatások okozta pozitív élmények táplálják. A spirituális jól működés a spirituális szükségletek kielégítésének képességét jelenti. A spirituális jóllét függvénye az én-meghaladással együttjáró működések eredményességének. A Globális jóllét azt jelenti, hogy egy egyén humán természetének minden aspektusában (biológiai, pszichológiai, szociális és spirituális) jól működik érzelmi életében a pozitív élmények dominálnak és jól érzi magát a bőrében. A Globális Jóllét magas szintjét a virágzás állapotaként értelmezhetjük.

A Globális Jóllét modellt amely a humán természet minden aspektusára figyelemmel jellemzi a jól működés és a pozitív élmények létrejöttének feltételeit és az egyénhez köthető biológiai, pszichológiai, szociális és spirituális forrásait a Globális Jóllét Kérdőív operacionalizálja. A Globális Jóllét modellben integrált dimenziókat és komponenseket az alábbi,

1. táblázat mutatja be.

Globális jóllét			
Pozitív érzések: Érzelmi jóllét	Pozitív működés		Spirituális jóllét
	Pszichológiai jóllét	Szociális jóllét	
Pozitív affektus dominancia	Önelfogadás	Szociális elfogadás	Transzcendencia élmény öröm
	Személyes növekedés	Szociális aktualizáció	
Boldogság	Célok az életben	Szociális hozzájárulás	Egyetemesség élmény átélése
	Környezet kezelési képesség	Szociális koherencia	
Élettel való elégedettség	Autonómia	Szociális integráció	Vertikális és horizontális felelősségvállalás
	Pozitív kapcsolat másokkal		

A Globális Jóllét szintje a jóllét élményét tápláló biológiai, pszichológiai, szociális és spirituális források elérését és megteremtését biztosító képességek függvénye és az egyének megkülönböztethetők abból a szempontból, hogy jóllétük milyen forrásból táplálkozik. A Globális Jóllét Kérdőív skáláin elért pontértékek alapján az egyének osztályokba rendezhetők egyrészt a jóllétük meghatározásában szerepet játszó források birtoklására való képesség szerint másrészt a jóllétük szintjét alakító források iránti preferenciájuk alapján.

I./3. A Fenntartható Mentális Egészség modellje

A pozitív pszichológia egyik központi témája a pozitív mentális egészség tüneteinek azonosítása, olyan mentális egészségmodellek kidolgozása, amelyek elméleti keretül szolgálnak a pozitív mentális egészség adekvát és egységes diagnosztikai rendszerének és eszköztárának kialakításához, a klinikai gyakorlatban bevált DSM pozitív változatának megalkotásához. Mivel a mentális betegségek hiánya nem elegendő definíció a mentális egészség meghatározására szükséges a mentális egészség pozitív koncepciójának a megalkotása. A kérdés úgy is feltehető, milyen elméleti keretben integrálhatjuk a pozitív mentális egészség jellemzőit és hogyan határozzuk meg a mentális zavarok és a pozitív mentális egészség viszonyát. A pozitív pszichológia irodalmában Keyes (2007) írta le elsőként, hogy a mentális betegség és a mentális egészség két önálló dimenziót alkot amelyeket egymástól független kontinuumként kezelhetünk. A mentális betegségek dimenziója a mentális zavarok intenzív és gyakori jelenlététől a mentális zavarok ritka és enyhe megjelenésével jellemezhető kontinuummal írható le, míg a pozitív mentális egészség dimenzióját az egyik póluson a pozitív mentális egészségtünetek ritka előfordulásával és enyhe megjelenésével a másik póluson pedig a pozitív mentális egészségtünetek magas előfordulásával jellemezhetjük.

Ahogy a mentális zavaroknak elméletileg megalapozható és empirikusan igazolható jellemző tünettana van ugyan úgy a pozitív mentális egészség tünet együttese is meghatározható, elméleti keretbe foglalható és empirikusan is feltárható és tanulmányozható. A megközelítések egyik iránya szerint a mentális egészség alapvetően a multidimenzionálisként értelmezhető jóllét pilléreiből integrálható (Ild Diener, Seligman, Ryff, Keyes). A teóriák másik csoportja szerint a mentális egészség a mentális zavarok tüneteinek tükör-ellentétével jellemezhető, ezen értelmezés szerint a mentális egészség nem a mentális betegség hiánya, hanem annak ellentéte. (Ild Huppert, Caprara). Az eltérő megközelítések ellenére ugyanakkor közös jellemzője ezeknek a modelleknek a hedonikus és eudaimonikus megközelítés integrálása a virágzás metafórikus fogalmában, úgy értelmezve a virágzás lényegét, amelyre a pozitív érzések és a jól működés együttes megléte a jellemző. A jóllét komponensek ernyőfogalmaként megalkotott virágzás fogalommal írják le a pozitív mentális egészség kontinuum kívánatos végpontját és csúcs zónáját is és a virágzás elnevezést adják azoknak a mérőeszközöknek, amelyek a „hedo-eidonomic” megközelítések házasításából született jóllét modellek operacionalizációi (Diener, Huppert, Seligman). Ezek olyan mérőeszközök (diagnosztikai skálák) amelyek célkitűzéseiket és mérési tartományait tekintve a jóllét meghatározó komponenseit és egyben a pozitív mentális egészség tüneteit

fogják át. A pozitív mentális egészség tüneteit eltérő teoretikus megfontolásból integráló modellek (hedonikus vagy eudaimonikus gyökerű megközelítések) több mint 70%-ban azonos komponensekből, (konstruktumokból) „építik fel” a pozitív mentális egészség dimenzionális birodalmát és nagyvonalúan szinonimaként (mentális jóllét) kezelik a virágzást (mint a jóllét minden aspektusát leíró fogalmat) és a pozitív mentális egészséget. A jóllét univerzumába tartozó komponensek bár jelentős mértékben hozzájárulnak a pozitív mentális egészség szintjének az alakulásához ahogy arra a WHO mentális egészség definíciója is utal *„a mentális egészség a jóllét olyan foka a mentális funkciók jól működésének olyan állapota, amely produktív tevékenységeket, az emberekkel való kapcsolatokat kiteljesedését, a változásokhoz való alkalmazkodást és a nehézségekkel való megküzdés képességét eredményezi”* a jóllét mellett a mentális egészség a változásokhoz való reziliens alkalmazkodás képességével az asszimilatív és akkomodatív valamint a megküzdési kapacitás fejlettségével (a pozitív állapotok megteremtése savouring és a negatív állapotok kezelése) is erős összefüggést mutat. Azt is meg kell említeni továbbá, hogy a jóllét természetrajzát nem fogják át teljes mértékben az ún. “hedonidomic” gyökerű modellek. A jóllét Balance/Harmony modellje szerint a “jóllét szíve” az egyensúly és a harmónia fenntartása a human működés minden területén (Lomas 2021) Az equilibrium elmélet a well-being kulcstényezőjének a kihívások és a rendelkezésre álló források viszonylagos egyensúlyát említi, amelyben azokra a kapacitásokra helyeződik a hangsúly amelyekkel kezelni tudjuk az egyensúlyból kibillentő helyzeteket (Rachel Dodge 2012) Amartya Sen (2002) capability elmélete szintén a képességek oldaláról magyarázza a jóllét minden lehetséges aspektusának a megteremtését és fenntarthatóságát.

Míg a pozitív pszichológia up to date elméletei a komplett jól-létet a virágzást azonosítják a pozitív mentális egészséggel, a mentális egészség klasszikus modelljeiben (Jahoda, 1958, Vaillant 2014) az önszabályozás hatékonyságát és a rugalmas alkalmazkodást szavatoló személyiség tényezők és a kiteljesedést előmozdító pszichés erőforrások állnak a középpontban. Ezeknek a személyiségforrásoknak a meglétet kötik a pozitív mentális egészséghez a pozitív pszichológiát megelőző időkből származó Salutogenikus elméletek is (Antonovsky 1987) amelyek a stresszkezelés hatékonyságában a folyton változó világhoz való rugalmas alkalmazkodásban és a reziliens önszabályzás meglétében (Block and Kremen 1996) fogalmazzák meg a mentális egészség fenntarthatóságát. A jóllét és a pozitív mentális egészség viszonyát ezen elméletek úgy értelmezik, hogy a jóllét következménye a mentális egészségnek a reziliens alkalmazkodás, a testi lelki és környezeti egyensúlyt megteremtő kapacitások és képességek, mint egészségfenntartó komponensek működésének köszönhetően. Amikor

alapvetően a jóllét egy vagy többdimenziós koncepcióját azonosítjuk a pozitív mentális egészséggel érdemes elgondolkoznunk azon, hogy egy 99 jóllét mérő eljárással végzett empirikus tanulmányok áttekintését adó review cikkben a jóllét 196 elkülöníthető komponensét azonosították (ld. (Myles-Jay Linton, Paul Dieppe Antonieta Medina-Lara 2016).

A kutatási programunkban vállalt új Mentális Egészség Koncepció kialakításánál abból indultunk ki, hogy a jóllét egyértelmű koncepciójának tisztázása, a jóllét és a mentális egészség viszonyának teoretikus és empirikus elemzése továbbá a mentális egészség klasszikus értelmezéseinek a rehabilitálása a pozitív pszichológiai jóllét és mentális egészség kutatások fényében elvezethet egy integratív pozitív mentális egészség koncepció megalkotásához. Egy ilyen koncepció úgy kezelné a jóllét univerzumát (az összes elméleti és empirikus megfontolások alapján elkülöníthető komponenseivel együtt) mint a mentális egészség tünet együttesét amely tükrözője a pozitív mentális egészséget meghatározó és fenntartó pszichológiai kapacitások meglétének és hatékony funkcionálásának. A jóllét szintje egy ilyen értelmezés szerint függvénye egyrészt a pozitív egészséget meghatározó kapacitások, pszichés források hiányának vagy meglétének, illetve a kapacitást működtető képességeknek. A pozitív mentális egészség holisztikus koncepciójának tehát integrálni kell a jóllét univerzumát, a pozitív mentális egészséget meghatározó és fenntartó pszichés forrásokat, kapacitásokat és az azok hatékony funkcionálását szavatoló képességeket.

Kutatási tervünkben integrálva a pozitív pszichológiában megjelenő modellekben és az ún. klasszikus mentális egészség modellekben kiemelt szempontokat a mentális egészséget egy többarcú dimenzióként kezeli, amelyben kitüntetetten szerepelnek a mentális egészség fenntartásában szerepet játszó tényezők. Többek között a harmóniát, egyensúlyt a folyamatos növekedést és hatékony működést eredményező pszichológiai források birtoklása, és ezen források működtetésének képessége, a reziliens alkalmazkodás és dinamikus önszabályozás fenntartásával. Az asszimilatív és akkomodatív kapacitások reziliens működtetésének képessége mellett a pozitív és negatív élményállapotok olyan arányának a fenntartására való képesség a coping és savoring kapacitások révén, amely a fejlődést növekedést mozgató és a jóllét alapját adó pozitív érzelmek folyamatos dominanciáját eredményezi.

A mentális egészség munkatervünkben követett definíciója, amelynek az operacionalizálásaként a Mentális Egészség Tesztet dolgoztuk ki következő:

A mentális egészség a globális jóllét magas szintje, amely együtt jár a pszichológiai, a szociális és spirituális jól működéssel, valamint a rezilienciával, a megküzdési és savoring kapacitással a mentális egészség fenntarthatóságát biztosító tényezőkkel.

Ez a definíció figyelemmel van a WHO ajánlásaira (2005), ötvözi a flourishing fogalmát azokkal a képességekkel (megküzdés, savoring, reziliencia, dinamikus önszabályozás, pszichológiai immunitás), amelyek szerepet játszanak a mentális egészség fenntartásában.

II. A pályázat támogatásával a kutatási program keretében kidolgozott új mérési eljárások

(az alfejezetek az ábrák és a táblázatok számozása fejezetenként újra kezdődik)

A beszámoló II. fejezetében a pályázat keretében született új módszertani innovációkat ismertetjük, azokat a mérési eljárásokat, amelyeket az I. fejezetben ismertetett modellek operacionalizációjaként készültek. Bemutatásuk sorrendjében ezek a következők:

1. Globális Jóllét Kérdőív
2. Jelentudatos Megküzdés Kérdőív
3. A Pszichológiai Immunrendszer kibővített koncepciójának definiálása és mérési eszközének kidolgozása, Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív Rövidített változata
4. A Mentális Egészség Teszt kimunkálásának folyamata, pszichometriai elemzése és hazai sztenderdje

II./1. A Globális Jóllét Kérdőív kimunkálásának folyamata, pszichometriai jellemzői és hazai sztenderdje.

A Globális Jóllét Kérdőívet a korábban részletesen kifejtett Globális Jóllét modellünk operacionalizálásaként készítettük el. A Globális jóllét modell szerint a Well-being többdimenziós, az érzelmi a pszichológiai, a szociális és a spirituális jóllét integrációja. Definiálva a Globális jóllét azt jelenti, hogy egy egyén humán természetének minden aspektusában (biológiai, pszichológiai, szociális és spirituális) jól működik érzelmi életében a pozitív élmények dominálnak és jól érzi magát a bőrében. A kérdőív kialakításának első lépéseként 240 kérdőív ítemet fogalmaztunk meg amelyek azt célozták feltárni milyen mértékben jellemzi a vizsgált személyeket a humán működés négy alapvető szférájában (érzelmi, pszichológiai, szociális, spirituális) szerethető pozitív élmények átélése, mindennapi megtapasztalása. A 240 tételből 60 az érzelmi jólléttel, 60 a szociális jólléttel, 60 a pszichológiai

jólléttel és 60 a spirituális jólléttel kapcsolatos pozitív állításokat tartalmazott. Az internetes adatfelvétel során 1780 felnőtt személytől szerzett adatokon végzett feltáró faktoranalízis alapján egy 32 tételes olyan kérdőív „keletkezett” amelynek tételei 4 stabil faktorba rendeződve az érzelmi a pszichológiai a szociális és spirituális itemeket 4 függetlennek tekinthető skálába sorolta, amely skálák Cronbach alfa értéke 0,88-0,92 között mozgott. A következő lépésben a 32 tételes 4 skálás változattal végzett újabb vizsgálatból származó adatok felhasználásával az alacsony item-total korrelációjú tételek elhagyásával a 32 tételes változatot 17 tételes Globális Jóllét kérdőívre redukáltuk amely egy 5 tételes (1, 2, 3, 4, 8) Érzelmi Jóllét skálát, egy 4 tételes (5, 6, 7, 15) Pszichológiai Jóllét skálát, egy 4 tételes (9, 11,12,16) Szociális Jóllét skálát és egy 4 tételes (10, 13, 14, 17) Spirituális Jóllét Skálát tartalmaz magas Cronbach alfa értékekkel. Ennek a feltáró faktoranalízissel kialakított skála szerkezetnek és a Globális Jóllét modellnek az elfogadhatóságát a következő lépésben több mintán Konfirmatív Faktor elemzéssel vizsgáltuk azt várva, hogy a CFA igazolja azt a teóriánkat amely szerint a jóllét egy többdimenziós konstruktum érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális arculattal. A CFA elemzésekhez az adatokat 2016-2021 között interneten gyűjtöttük. A linket változó demográfiai jellemzőkkel bíró (életkor, foglalkozás és érdeklődés), felnőtt személyek által gyakran látogatott Facebook-csoportokban osztottuk meg (pl.: Szépkorúak csoportja, Mérnök szemmel, Jó szaki, Dunai horgászok, Budapesti fiatalok, Foci rajongók, Nekünk öröm a főzés, Kertészkedők, Komolyzene-kedvelők és művelők klubja, Szőlő Termelők és Borászok Klubja). A kitöltés önkéntes volt és anonim.

Az elemzéseket a teljes mintára és az egyes években gyűjtött adatokra külön-külön is elvégeztük, a teljes minta demográfiai jellemzőit az 1. táblázatban mutatjuk be.

1. táblázat: A (2015-2021) közötti Globális Jóllét vizsgálatok résztvevőinek szociodemográfiai jellemzői

(n = 18470; 14759 = 79,9% nő, 3711= 20,1% férfi)

Életkor	17–25 éves: 15,0%	26–35 éves: 15,4%	36–50 éves: 31,3%	51–65 éves: 29,1%	66–100 éves: 9,3%
Gyermek száma	0: 35,5%	1: 18,1%	2: 32,0%	3: 11,3%	3+: 3,2%
Település	község: 19,6%	kisváros: 36,7%	nagyváros: 25,6%	főváros: 21,7%	
Iskolai végzettség	alapfok: 3,3%	középfok: 37,6%	főiskola: 32,6%	egyetem: 26,5%	

Családi állapot	egyedül él: 24,9%	élettársi kapcsolatban : 25,5%	házas: 45,0%	özvegy: 4,5%	
Foglalkozás	alkalmazott : 58,2%	nyugdíjas: 13,6%	vállalkozó: 6,8%	munkanélküli : 8,3%	tanuló: 10,0%
Anyagi helyzet	szegény: 3,0%	átlag alatti: 8,8%	átlagos: 67,6%	jómódú: 19,5%	gazdag: 1,0%

Az adatelemzés során a ROPstat 2.0 (Vargha, 2016) és az MPlus 7.3 (Muthén és Muthén, 2011) statisztikai szoftvereket alkalmaztuk. A konfirmatív faktoranalízisek során bevont Globális Jólét kérdőív tételek ordinális skálán mérnek és a legtöbb esetben sértik a normalitás feltételét, így az ordinális skálákat is kezelő, az MPlus által kínált robusztus eljárást a WLSMV-t (*weighted least squares means and variance adjusted*) alkalmaztuk. A CFA modell illeszkedésénél abszolút és relatív illeszkedési mutatóknál az alábbi küszöbértékeket vettük figyelembe: CFI és TLI értékek legyenek magasabbak 0,90-nél és lehetőleg közelítsenek vagy haladják meg 0,95-ös értéket, továbbá az RMSEA (és az SRMR) 0,06 alatti értéket vártunk, illetve azt ne térjen el szignifikánsan ($p < 0,05$) a 0,05-ös értéktől, a konfidencia-intervallum felső értéke ne haladja meg 0,08-as értéket (Vargha, 2019). Az egyes faktorokhoz tartozó tételek faktortöltése akkor tekinthető megfelelőnek, ha legalább 0,6-os értéket érnek. Továbbá a faktoroknál számolt alfa érték érje el a 0,7-es értéket (DeVellis, 2016). CFA Eredmények a különböző almintákban végzett elemzések alapján (2. táblázat)

2. táblázat: Globális Jólét Kérdőív CFA eredményei

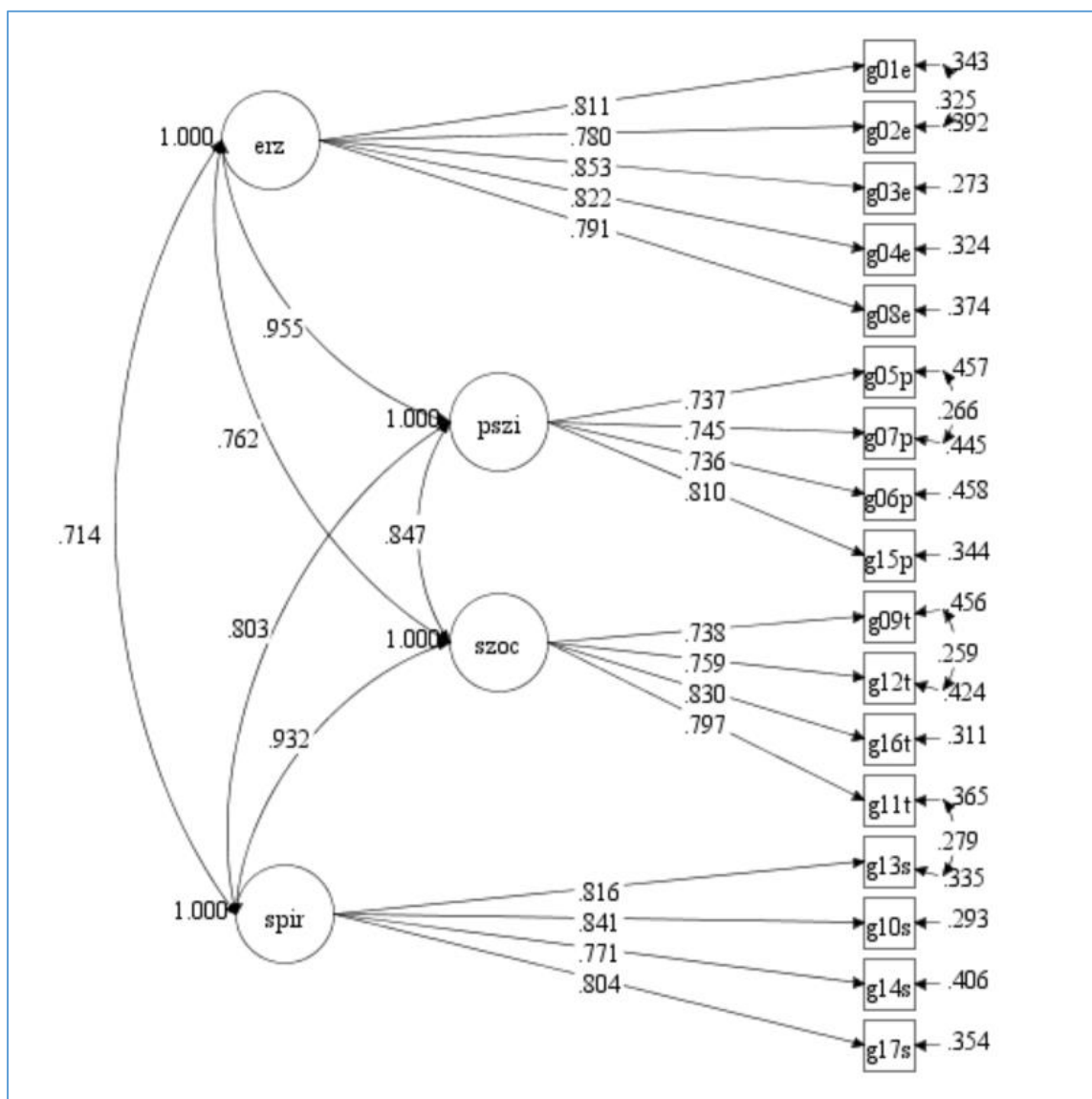
Minta nagyság	Felvétel éve	RMSEA	CI_0,90	pClose	CFI	TLI	SRMR
5134	2015-16	0,060	0,058_0,062	$p < 0,001$	0,953	0,941	0,037
2425	2017-18	0,061	0,058_0,064	$p < 0,001$	0,949	0,937	0,040
4614	2019NC*	0,065	0,062_0,067	$p < 0,001$	0,949	0,937	0,037
3029	2020NC*	0,061	0,058_0,064	$p < 0,001$	0,958	0,947	0,033
3268	2021Cov**	0,061	0,058_0,063	$p < 0,001$	0,957	0,947	0,033
18470	2015-2021	0,062	0,061_0,063	$p < 0,001$	0,955	0,944	0,034

*NC= a felvételre járványmentes időszakban került sor ** Cov= a felvétel a járvány időszakában történt

A CFA illeszkedési mutatók szerint a négydimenziós jólét modell az empirikus adatok alapján megerősítést nyert, az RMSEA mutató kivételével valamennyi illeszkedési mutató

(CFI, TLI, SRMR) megfelelő az átlagosnál jobb illeszkedést mutat, az eredmény azért is meggyőző mert 6 különböző mintában gyűjtött adatok alapján következetesen azt kaptuk, hogy a Globális Jólét egymástól viszonylag független érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális dimenziókat fog át. A CFA ábráján az látható, hogy a skálák faktortöltései magasak 0,738-0,853 között mozognak.

1. ábra - A Globális Jólét 4 faktoros, egyszerű korrelációs faktorstruktúrája standardizált béta értékekkel



A Globális Jóllét skáláinak sztenderd értékei

A faktorszerkezetében megerősített és a skáláira számított Cronbach alfa értékei alapján reliabilis mérőeszköznek tekinthető Globális Jóllét Kérdőív sztenderdizálásához 18470 fő, /17-97 éves férfiak (3711 fő) és nők (14759)/ adatait használtuk. A 4 skála, és a teljes kérdőív leíró adatait a 3. táblázat tartalmazza.

3. táblázat: a Férfi minta: n=3711 adatai

Skálák	Esetek	Átlag	Szórás	Rel. SDX	X_min	X_max	z_min	z_max
Érzelmi jóllét	3711	3,865	1,171	0,303	1	6	-2,45	1,82
Pszichológiai jóllét	3711	4,080	1,086	0,266	1	6	-2,84	1,77
Szociális jóllét	3711	3,707	1,260	0,340	1	6	-2,15	1,82
Spirituális jóllét	3711	3,786	1,297	0,343	1	6	-2,15	1,71
Globális jóllét	3711	3,859	1,070	0,277	1,050	6	-2,63	2,00

4. táblázat: a Női minta: n=14759 adatai

Skálák	Esetek	Átlag	Szórás	Rel. SDX	X_min	X_max	z_min	z_max
Érzelmi jóllét	14759	4,126	1,052	0,255	1	6	-2,97	1,78
Pszichológiai jóllét	14759	4,273	0,990	0,232	1	6	-3,31	1,74
Szociális jóllét	14759	3,980	1,177	0,296	1	6	-2,53	1,72
Spirituális jóllét	14759	4,172	1,196	0,287	1	6	-2,65	1,53
Globális jóllét	14759	4,138	0,979	0,237	1	6	-3,21	1,90

A sztenderdizálás eredményei azt mutatják, hogy a magyar populációban az emberek pszichológiai jóllét szintje a legmagasabb és a szociális jóllét szintje a legalacsonyabb. *A nők minden jóllét dimenzióban magasabb értéket mutatnak, mint a férfiak, a két nem között a legmarkánsabb különbség a spirituális jóllét dimenzió jelentkezik.* A nemek skálaértékeinek az összehasonlítását a 4. táblázat tartalmazza.

5. táblázat: férfiak és nők összehasonlítása: Férfi minta: n=3711 Női minta: n=14759

Skálák	Átlag1	SD1	Átlag2	SD2	t-value	df	p-value
Érzelmi jóllét	3,866	1,165	4,131	1,042	-12,532	15998	0,000***
Pszichológiai Jóllét	4,093	1,079	4,284	0,984	-9,601	15998	0,000***
Szociális jóllét	3,730	1,261	3,991	1,168	-11,122	15998	0,000***
Spirituális Jóllét	3,795	1,303	4,189	1,187	-16,408	15998	0,000***
Globális Jóllét	3,871	1,068	4,149	0,969	-14,174	15998	0,000***

A Globális Jóllét Kérdőív skáláinak teszt-reteszt stabilitása

A teszt-reteszt vizsgálatban 581 felnőtt vizsgálati személy interneten töltötte ki 1 hónap eltelte után újból a Globális Jóllét kérdőívet. A Spearman korrelációs együtthatók magas értékei azt mutatják, hogy a kérdőív időben stabilan, megbízhatóan méri a jóllét mind a négy összetevőjét. (6. táblázat)

6. táblázat: jóllét skálák időbeli stabilitása

Skálák	teszt-reteszt korrelációk
Érzelmi Jóllét	0,835***
Pszichológiai Jóllét	0,778***
Szociális Jóllét	0,799***
Spirituális Jóllét	0,812***

A Globális Jóllét Kérdőív skáláinak validitás vizsgálata

A validitás igazolására *konkurrens, tapasztalati és prediktív validitás* vizsgálatokat egyaránt végeztünk.

1. A Konkurrens/ Konvergens validitás vizsgálata

A konkurrens validitás vizsgálat során azt ellenőriztük, hogy a Globális Jóllét modell mérőeszközével gyűjtött adatok milyen együttjárást mutatnak az ugyancsak jóllét mérésére kimunkált up to date olyan jóllét mérő kérdőívekkel amelyek eltérő teoretikus alapon készültek. A Globális Jóllét Kérdőív skáláinak konvergens érvényességét két vizsgálatban teszteltük. Az egyik vizsgálatban az aktuálisan legnépszerűbb PERMA modell (Seligman, 2011) mérőeszközének a PEMA-profiler skáláinak és a Globális jóllét Kérdőív skáláinak az együttjárását teszteltük egy másik vizsgálatban a Diener-féle és a Huppert-féle Virágzás Kérdőívvel valamint a Savoring Belief Kérdőív skáláival korreláltattuk a Globális Jóllét Kérdőív skáláit. Mivel a skálák normalitása a legtöbb esetben sérül, ezért a korrelációs mátrix

kialakításánál nemparaméteres korrelációt alkalmaztunk (Spearman r_s). A konvergencia validálás teljesülésével kapcsolatban arra számítottunk, hogy a Globális Jóllét skálái és az eltérő jóllét modelleket operacionalizáló skálák közepes erősségű együttjárást mutatnak (r_s : 0,30–0,50), de semmiképpen sem túl magasat ($r_s < 0,70$).

A PERMA modellt és a Globális Jóllét modellt operacionalizáló kérdőívekkel gyűjtött adatok együttjárásának vizsgálata. (1. vizsgálat) Ebben az internetes vizsgálatunkban 1540 fő vett részt, a vizsgálati minta jellemzőit az alábbi 7. táblázatban mutatjuk be.

7. táblázat: a vizsgálati minta demográfiai jellemzői

Életkor		Település		Iskolai végzettség		Családi állapot		Foglalkozás		Szubjektív anyagi helyzet	
18–25 éves	1,3%	község	21,3%	alapfok	1,7%	egyedül él	29,7%	alkalmazott	57,4%	szegény	2,1%
26–35 éves	5,6%	kisváros	33,2%	középfok	38,5%	élettársi kapcsolatban	15,8%	nyugdíjas	22,0%	átlag alatti	5,5%
36–50 éves	37,4%	nagyváros	25,6%	főiskola	37,3%	házas	49,4%	vállalkozó	14,5%	átlagos	75,4%
51–65 éves	43,5%	főváros	19,9%	egyetem	22,5%	özvegy	5,1%	munkanélküli	3,5%	jómódú	16,4%
66–90 éves	12,2%							egyéb	2,6%	gazdag	0,6%

Vizsgálati módszerek

Perma-profiler

Újabb megközelítésében Seligman a jóllét megfelelőjeként magát a virágzás fogalmát jelöli meg és ebben a kontextusban a hedonikus és eudaimonikus összetevőt holisztikusan vizsgálva (Watanabe és mtsai, 2018), öt pillért (dimenziót) különít el: Pozitív érzelmek, Elmélyülés, Kapcsolatok, Értelem, Teljesítmény. Ezeket a dimenziókat tette mérhetővé Butler és Kern (2016) a PERMA-Profiler kérdőívvel. (A Perma-profiler részletes bemutatására és hazai adaptálásának leírására a III. fejezetben kerül sor)

A PERMA-profiler egy 15 kérdésből álló mérőeszköz, amit további 8 tétellel egészítettek ki, az általános jóllét, a negatív érzelmek, a magányosság és a fizikai egészség területéről. Így a végső változat összesen 23 értékelendő állításból áll. A végső változatban az öt dimenzió (PERMA) mellett két hozzáadott faktor jelent meg: a Negatív érzelmek (N) és a Fizikai egészség (H). A modell pszichometriai megbízhatóságát és érvényességét nyolc tanulmány

segítségével (31966 fő bevonásával) vizsgálták meg, és találták pszichometriai értelemben megfelelőnek. A pontértékek az egyes dimenziók mentén külön ábrázolhatók, ezzel is hangsúlyozva a flourishing/virágzás többdimenziós elméletét. Ebből ered a profil elnevezés is (Butler és Kern, 2016).

A PERMA- profiler és a Globális Jóllét 4 skálájának interkorrelációit a 8. táblázatban mutatjuk be.

8. táblázat: A PERMA-Profiler változóinak és a Globális Jóllét skálák korrelációs eredményei

	Globális jóllét				
	Érzelmi jóllét	Pszichológiai jóllét	Szociális jóllét	Spirituális jóllét	Összesített
<i>Pozitív érzelmek (P)</i>	0,811** (66,7%)	0,722** (55,8%)	0,562** (33,5%)	0,534** (31,2%)	0,722** (55,5%)
<i>Elmélyülés (E)</i>	0,387** (17,6%)	0,416** (19,9%)	0,373** (15%)	0,400** (17,6%)	0,434** (21,6%)
<i>Pozitív kapcsolatok (R)</i>	0,629** (41,3%)	0,558** (32,4%)	0,519** (28,5%)	0,435** (19,5%)	0,589** (36,7%)
<i>Értelmes célok (M)</i>	0,727** (54,2%)	0,732** (56,7%)	0,579** (35,2%)	0,553** (32,8%)	0,711** (53,9%)
<i>Teljesítmény (A)</i>	0,624** (41,5%)	0,654** (46,4%)	0,494** (25,7%)	0,423** (20,2%)	0,599** (39,4%)
<i>Egészség</i>	0,522** (28,9%)	0,511** (27,7%)	0,341** (12,3%)	0,344** (11,7%)	0,464** (23,2%)
<i>Negatív érzelmek</i>	-0,621** (40,4%)	-0,550** (31,8%)	-0,418** (18,8%)	-0,407** (17,6%)	-0,546** (32,0%)
<i>Magányosság</i>	-0,495** (23,3%)	-0,428** (16,9%)	-0,329** (10%)	-0,299** (7,7%)	-0,426** (16,7%)
<i>Boldogság</i>	0,776** (60,8%)	0,679** (47,6%)	0,535** (29,8%)	0,503** (26,7%)	0,683** (48,9%)
<i>PERMA összátlag</i>	0,820** (68,6%)	0,765** (61,9%)	0,605** (38,6%)	0,563** (34,2%)	0,756** (60,7%)

Megjegyzés: az érték Spearman-féle korrelációs érték, zárójelben a megmagyarázott varianciarány szerepel - *: $p < 0,05$ **: $p < 0,001$

A Globális Jóllét modell és a PERMA modell konvergens validitását ellenőrző korrelációk a Pozitív Érzelmek és az Érzelmi Jóllét vonatkozásában erős átfedést mutatnak. Ez esetben a PERMA Pozitív érzelmek skálája, illetve az egytényezős Boldogság az, ami markáns összefüggést mutat az Érzelmi jólléttel és a Pszichológiai jólléttel, ezek a dimenziók magyarázzák meg a legtöbb varianciát is egymásból. A többi konstrukciónál egyértelműen teljesül a megfelelő konvergens validitás. A két modell egy tényezőben mutatkozó erősebb átfedése arra világít rá, hogy a pozitív érzelmek tekinthetők a jóllét *sine qua non*-jának.

Kiemeljük továbbá, hogy a Globális Jóllét modell-ben megjelenő Spirituális dimenzió olyan jóllétet befolyásoló forrásokat képvisel amelyeket a PERMA-modell nem monitoroz (a PERMA összátlag és a Spirituális Jóllét skála csak 34,2%-os közös variancia hányadot mutat).

2. vizsgálat

Globális jóllét skáláinak konvergencia validitását ellenőrző másik vizsgálatunkban a Huppert és Diener Virágzás modelljével, a Caprara Pozitivitás teóriájával és a Bryent és Veroff Savoring modelljével összefüggésben vizsgáltuk a Globális Jóllét koncepció konvergencia validitását legalább 0,3-as és legfeljebb 0,75-ös korrelációt várva a modelleket operacionalizáló kérdőívek összefüggésének vizsgálatakor.

Az internetes vizsgálatban 4614 felnőtt (17-89 éves vett részt. 988, férfi (21,4%) és 3626 nő (78,6%), életkoruk átlaga 42,91, szórás: 16.02.)

Mérőeszközök

Diener-Féle Flourishing (Virágzás) Kérdőív (Diener et al. 2009)

Egy 8 tételből álló kérdőív, amelynek a tételeit egy 7 fokú skálán (egyáltalán nem értek egyet-teljesen egyetértek) kell megválaszolni. A Flourishing jóllét modell Diener saját szubjektív jóllét modelljét egészíti ki a self-determinációs elmélet kompetencia, V. Frankl értelemkeresés és Csíkszentmihályi flow konstruktumának beépítésével és a következő jóllét komponenseket azonosítja (pozitív kapcsolatok, elmélyülés, kompetencia, optimizmus, pozitív érzelmek, életcél, önbecsülés, hozzájárulás mások jóllétéhez, elégedettség az élettel). A 8 tétel mérőeszköz a virágzás (jóllét) szintjét egy összesített pontértékben mutatja meg. A vizsgálatunkban a skála Cronbach alfa értéke 0,889. *(A kérdőív magyar szövegét a projekt keretében elkészítettük, ezt a beszámoló III. fejezetében ismertetjük).*

Huppert-féle Flourishing Kérdőív

Huppert Virágzás koncepciójának a központi gondolata, hogy a virágzás állapotában lévő vagy a virágzás jellemzőit mutató ember tünetei, személyisége, a tükör ellentéte a szélsőséges mentális zavarral (pszichózis, szorongásos depresszió) küzdő ember tüneteinek és személyiségének. A virágzás jegyeivel jellemezhető ember kompetens, pozitív önértékelést mutat, tele van vitalitással, érzelmileg stabil, optimista, reziliens, pozitív kapcsolatokkal bír, az értelemkeresés és az elköteleződés vezeti az életét. A Huppert-féle skála 9 tétel mérőeszköz ötfokú skálán (egyáltalán nem értek egyet-teljesen egyetértek) méri a Virágzás szintjét. A

vizsgálatunkban a skála Cronbach alfa értéke 0,844. *(A kérdőív magyar sztenderjét a projekt keretében elkészítettük, ezt a beszámoló III. fejezetében ismertetjük)*

A Caprara-féle Pozitivitás Skála

Caprara pozitivitás koncepciója Beck (1967) depresszió elméletének tükörképét fogalmazza meg, amikor feltételezi, hogy a pozitív funkcionálás a jóllét és a mentális egészség alapja, hogy önmagunkra, a jövőnkre és a világunkra egy mindent átfogó pozitív elme irányultsággal tekintünk, ami tükör-ellentéte a depressziónak. A Pozitivitás jó keresése önmagunkban, másokban, a világunkban, a múltban, a jelenben és a jövőben. A pozitivitást a Positivity Scale méri amely 8 tételből áll, a tételekre 5 fokú skálán egyáltalán nem érték egyetlenegy (egyérték) kell válaszolni. A skála összpontértéke a pozitív orientáció fokát állapítja meg amit a modell szerint alapvetően az élettel való elégedettség az önbecsülés és az optimizmus határoz meg. A vizsgálatunkban a skála Cronbach alfa értéke 0,904 *(A kérdőív magyar sztenderjét a projekt keretében elkészítettük, ezt a beszámoló III. fejezetében ismertetjük)*

Savoring Hit Kérdőív

A jóllét alapját képező pozitív élmények elérését és fenntartását célzó viselkedés stratégiák és attitűdök ernyőfogalmaként bevezetett savoring mérésére a Bryant és Veroff (2007) által kidolgozott Savoring Belief Inventory alkalmazható. Ennek a három skálából (Savoring múlt, Savoring Jelen, Savoring Jövő) és 24 tételből álló kérdőívnek a magyar, 10 tételes rövidített változatát és a 10 tételes változat sztenderdizálását a pályázat keretében készítettük el. *(Az adaptálás folyamatáról a beszámoló III. fejezetében számolunk be).* A Globális jóllét Kérdőív konvergens validitását ellenőrző vizsgálatunkban a 10 tételes Savoring Hit Kérdőív Cronbach alfa értéke 0,889 volt.

Eredmények

A alábbi 9. táblázatban a Globális jóllét Kérdőív skáláinak a konvergens validitását tesztelő vizsgálat eredményeit mutatja be. A Spearman-féle korrelációs együtthatók arra utalnak, hogy az érzelmi és a pszichológiai jóllét mutatja a legnagyobb átfedést a Globális Jóllét skálái közül a Virágzás mérőeszközeivel és a Pozitivitással megerősítve azt, hogy ennek az 5 jóllét modellnek a közös nevezője a hedo-eudaimonizmus (a pozitív érzelmek és a pszichológiai jól működés). *A Spirituális jóllét dimenzió amely originális komponensként jelenik meg a Globális Jóllét modellben a 0,6 körüli korrelációs értékekkel egyértelműen megfelel a konvergens*

validitással szemben támasztott pszichometriai kritériumnak és arra utal, hogy a jóllét tartományát átfogóan mérni szándékozó Virágzás kérdőívekhez és Pozitivitás skálához képest a Globális Jóllét modell ezen új dimenziója jól illeszkedik a többi up to date jóllét felfogás operacionalizációihoz új tartalommal bővítve a jóllétet alkotó dimenziók tartományát. A Savoring kérdőívvel mutatott alacsonyabb korrelációk abból adódnak, hogy a Savoring koncepciója inkább a jóllét elérését lehetővé tevő stratégiákat írja le nem egy átfogó modellje a jóllétnek a 0,5 körüli korrelációs értékek ugyanakkor elfogadhatóak, azt jelzik, hogy a jóllét mindegyik aspektusa (érzelmi, pszichológiai, szociális, spirituális) pozitív állapotokat teremtő tanult stratégiákkal növelhető.

9. táblázat: A jóllét skáláinak korrelációi a konvergens validitást tesztelő mérőeszközökkel

	N	Diener-féle Virágzás	Huppert-féle Virágzás	Pozitivitás	Savoring
Érzelmi Jóllét	4614	0,728**	0,746**	0,781**	0,573**
Pszichológiai Jóllét	4614	0,732**	0,741**	0,753**	0,544**
Szociális jóllét	4614	0,672**	0,635**	0,634**	0,495**
Spirituális Jóllét	4614	0,627**	0,624**	0,604**	0,531**
Globális Jóllét	4614	0,772**	0,768**	0,774**	0,612**

** p > 0.001

A Globális Jóllét Kérdőív tapasztalati validitása

A Globális Jóllét Kérdőív skáláinak tapasztalati érvényességét a Szubjektív Egészségmegélés Kérdőív és a Megélt Pozitív és Negatív Élmények Arányát rögzítő felmérés alkalmazásával végeztük el.

Szubjektív Egészségmegélés Skála

A szubjektív egészségmegélés kifejezés arra utal, hogy a személyek miként értékelik jelenlegi egészségi állapotukat. A szubjektív egészségi állapotot leggyakrabban úgy mérik fel, hogy a megkérdezetteket arra kéri, értékeljék egészségi állapotukat egy többfokozatú Likert-skálán ötfokú skálán, ahol a legmagasabb érték a nagyon jó egészségi állapotot jelenti. Egyre nagyobb az egyetértés azt illetően, hogy fontos az, hogy a beteg milyenek látja az egészségi státusát, melyek a megélt-átélt problémái, hogy vélekedik az egészségügyi eredményekről. Az egészség szubjektív értékelése szoros összefüggést mutat az egészségügyi ellátórendszer gyakori felkeresésével (DeSalvo et al 2006), magával a megbetegedéssel és a különböző diszfunkciókkal (például Goldberg, et al. 2001) és mindenféle betegségben való elhalálozással is (például Benjamins, Hummer, Eberteis, Narn, 2004). A szubjektív egészség megítélésében kiemelt szerepet játszik az egyén társadalmi, gazdasági helyzete és kulturális gyökerei, az egészségről alkotott kép a gazdasági és szociális státusz leglényegesebb determinánsa közé

tartozik (Mansyur, Amick, Harrist, Franzini, 2008). A szegényebb szocioökonómiai csoportba tartozóknak nagyobb valószínűséggel rossz a véleményük a saját egészségükről, nagyobb valószínűséggel fordulnak elő náluk speciális betegségek és a korai elhalálozás (Ree et al. 2013.). A megküzdési módok fontos bejósói az általános pozitív szubjektív egészségnek (Eriksen, Ursin, 1999) ez ugyanis erősebb összefüggésben van a szubjektív egészségmegéléssel, mint akár a szubjektív, akár az objektív szociális státusz. A mentális zavarok nagyobb mértékben befolyásolják a szubjektív egészségmegélést, mint a szomatikus betegségek (Spitzer et al. 1995). Természetesen nem elhanyagolható a szubjektív megközelítés kritikája sem: a betegek hamis képet alkothatnak állapotukról. Viszont a szubjektív életminőség mutató legalább olyan fontos, mint az emberről „objektív” képet mutató vizsgálati leletek. A kvalitatív jellegű információk alkalmasak a morbiditás és mortalitás előrejelzésére, és jól beilleszthetőek az egészségről alkotott multi-dimenziós képbe.

A szubjektív egészségmegélés mérésére alkalmas skálát a pályázati projekt keretében szerkesztettük a Globális Jólét Kérdőív hosszú változatának egyik skálájaként.

A kérdések az egyén személyes, szubjektív egészségmegélésére vonatkoznak, saját mentális és fizikai egészségét illetően. A kérdőív egy 6-fokú Likert-Skálát alkalmaz, a tételek a következők:

Általános lelki állapotom:

Egyáltalán nem megfelelő 1 2 3 4 5 6 Teljes mértékben megfelelő

Testi és fizikai állapotom:

Egyáltalán nem megfelelő 1 2 3 4 5 6 Teljes mértékben megfelelő

Elégedett vagyok az általános egészségi állapotommal:

Egyáltalán nem 1 2 3 4 5 6 Teljes mértékben

Fizikailag és lelkileg erősnek és szívósnak érzem magam:

Egyáltalán nem 1 2 3 4 5 6 Teljes mértékben

Az eredményt a tételek összegzésével kaphatjuk meg. A Cronbach's Alpha értéke = 0,87 a mi vizsgálatunkban. Az ismertetésre kerülő vizsgálatunkban a skála két tételét alkalmaztuk az általános lelki állapotra és a testi fizikai állapotra vonatkozó itemeket.

A jóllét konstruktumaival szemben a konvergens validitás mellett még fontosabb elvárás a tapasztalati érvényesség. A pozitív mentális egészség diagnózisát legegyszerűbben úgy állíthatjuk fel, ha megkérjük a vizsgálati személyeket, hogy jelezzék egy nagyon jó-kiváló pólusokkal bíró értékelő skálán azt, milyennek tartják aktuális lelki állapotukat. Ezt a szubjektív mércét gyakran alkalmazzák tapasztalati validitás kritériumként szofisztikált elméleteket, modelleket, konstruktumokat operacionalizáló diagnosztikai eszközök (kérdőívek, skálák) empirikus validitásának meghatározásához. A pályázati időszakban évenként egy-egy nagyobb felnőtt mintán végzett internetes vizsgálat során teszteltük azt, hogy milyen összefüggés van a Globális jóllét Kérdőívvel mért dimenziók és a szubjektív testi és lelki egészség megélése között. Tekintettel arra, hogy a jóllét a lelki állapot és a mentális egészség szintjét jelentősen befolyásoló tényező eredményként azt vártuk, hogy testi és különösen a lelki egészségre vonatkozó szubjektív ítéletek erős korrelációt mutatnak a globális jóllét skálákon kapott értékekkel, ami egyben igazolja a mérőeszköz tapasztalati érvényességét, a 0,5 fölötti korrelációs együtthatók a pszichometriai elvárások szerint már elfogadható tapasztalati érvényességet jeleznek. 2016-2021 között 18470 felnőtt személy kérdőív adatainak a felhasználásával számítottunk Spearman-féle korrelációt a Szubjektív lelki állapot, a Szubjektív testi-fizikai állapot és a Globális Jóllét Kérdőív Skálái között. A teljes minta demográfiai jellemzőit a fejezet 1. táblázatában már ismertettük. A 2016-20 közötti időszakban végzett vizsgálatok eredményeit az alábbi **10. táblázat** tartalmazza amelyben évenkénti bontásban mutatjuk be a szubjektív Leleki állapot, a Szubjektív Testi-Fizikai állapot és a Globális Jóllét Skálákon mért értékek közötti Spearman-féle korrelációkat.

Változó	N	Érzelmi jóllét	Pszichológiai jóllét	Szociális jóllét	Spirituális jóllét	Teljes jóllét
Általános Leleki állapot (2016 évi vizsgálat)	5134	0,771**	0,685**	0,550**	0,499**	0,707**
Testi-Fizikai állapot (2016 évi vizsgálat)	5134	0,488**	0,473**	0,370**	0,338**	0,470**
Általános Leleki állapot (2017 évi vizsgálat)	2425	0,757**	0,669**	0,505**	0,466**	0,672**
Testi-Fizikai állapot (2017 évi vizsgálat)	2425	0,475**	0,456**	0,333**	0,306**	0,672**
Általános Leleki állapot (2018 évi vizsgálat)	4614	0,742**	0,644**	0,550**	0,491**	0,669**
Testi-Fizikai állapot (2018 évi vizsgálat)	4614	0,464**	0,453**	0,372**	0,333**	0,450**
Általános Leleki állapot (2019 évi vizsgálat)	3029	0,753**	0,671**	0,548**	0,529**	0,691**
Testi-Fizikai állapot (2019 évi vizsgálat)	3029	0,497**	0,489**	0,395**	0,373**	0,483**
Általános Leleki állapot (2020 évi vizsgálat)	3268	0,739**	0,654**	0,517**	0,504**	0,666**
Testi-Fizikai állapot (2020 évi vizsgálat)	3268	0,494**	0,488**	0,377**	0,366**	0,474**

A korrelációs együtthatók azt jelzik, hogy az Általános Lelki Állapot megélt szintje és a Teljes Jóllét igen magas 0,66-0,70 közötti együttjárást mutat a Lelki Állapot szintjét az Érzelmi Jóllét befolyásolja legerősebben bár a Spirituális Jóllét hatása kevésbé markáns ugyanakkor a tapasztalati érvényesség kritériumaként a 0,49-0,52 közötti korreláció a Spirituális Jóllét skála tapasztalati érvényességével kapcsolatban is elfogadható, amiből arra következtethetünk, hogy a Spirituális Jóllét is olyan dimenziója a Globális Jóllétnek amely a testi-lelki egészség szempontjából kiemelt figyelmet érdemel. A Jóllét mind a négy dimenziója pozitív összefüggésben áll a testi-fizikai állapottal is elsősorban az Érzelmi Jóllét erősíti a testi jól működést.

A Megélt Pozitív és Negatív élmények arányának összefüggése a Globális Jóllét Kérdőívvel mért Érzelmi, Pszichológiai, Szociális és Spirituális Jólléttel (11. táblázat)

Tekintettel arra, hogy valamennyi ismert jóllét modell (legyen az hedonizmus vagy eudaimonizmus alapú) szerint a jóllét alakulásának a meghatározásában a megélt pozitív és negatív élményeknek kitüntetett szerepe van 5 éven keresztül, évenként több ezer személy közreműködésével internetes vizsgálatot végeztünk annak megállapítására, hogy milyen erős együttjárás van a megélt pozitív és negatív élmények aránya és a Globális Jóllét Kérdőívvel mért jóllét komponensek között. A megélt élményarányt a következő tétellel vizsgáltuk: Ha visszatekint az elmúlt hétre, hogyan alakult az Ön által átélt pozitív és negatív élmények aránya a hét során. Karikázza be a tapasztalatainak megfelelő arány előtt álló számot. *1. 10% pozitív érzelem - 90% negatív érzelem 2. 20% pozitív érzelem - 80% negatív érzelem 3. 30% pozitív érzelem - 70% negatív érzelem 4. 40% pozitív érzelem - 60% negatív érzelem 5. 50% pozitív érzelem - 50% negatív érzelem 6. 60% pozitív érzelem - 40% negatív érzelem 7. 70% pozitív érzelem - 30% negatív érzelem 8. 80% pozitív érzelem - 20% negatív érzelem 9. 90% pozitív érzelem - 10% negatív érzelem* Elvárásunk szerint az erős korrelációk a pozitív élmények túlsúlyával a Globális Jóllét Kérdőív tapasztalati érvényességét igazolják.

A Spearman-féle korrelációs elemzés eredményeit, amely a Pozitív/Negatív élmény arány és a jóllét különböző komponensei közötti összefüggést mutatja be az alábbi 11. táblázat tartalmazza.

11. táblázat: A Spearman-féle korrelációs elemzés eredményei, amely a Pozitív/Negatív élmény arány és a jóllét különböző komponensei közötti összefüggést mutatja

Mért változók	Érzelmi jóllét	Pszichológiai jóllét	Szociális jóllét	Spirituális jóllét	Globális jóllét
Pozitív élmények % (5134 fő, 2015-16 os vizsgálat)	0,643**	0,524**	0,441**	0,394**	0,566**
Pozitív élmények % (2425 fő, 2017-18-as vizsgálat)	0,620**	0,493**	0,398**	0,381**	0,536**
Pozitív élmények % (4614 fő, 2019-es non Covid minta)	0,652**	0,521**	0,461**	0,438**	0,578**
Pozitív élmények % (3029 fő, 2020-as non Covid minta)	0,660**	0,544**	0,482**	0,448**	0,589**
Pozitív élmények (3268 fő, 2021 Covid minta)	0,662**	0,552**	0,460**	0,447**	0,586**

Az eredmények egyértelműen megerősítik a Globális Jóllét modellt operacionalizáló kérdőív tapasztalati érvényességét. A Globális Jóllét szintjét leginkább a hedonisztikus gyökerű élmények befolyásolják (0,6 fölötti korrelációs értékek) ugyanakkor az is megfigyelhető, hogy a Globális Jóllétet tápláló pozitív élmények a pszichológiai, a szociális és a spirituális forrásokból közel azonos mértékben származnak (0,66-0,381 közötti korrelációk). Az eredmények arra is rávilágítanak, hogy a Globális Jóllét tartományát érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális élmény források „töltik fel” és az egyének jóllét profilja alapján az rajzolható meg, hogy milyen pozitív élményforrásokból és milyen mértékben töltik fel Globális jóllétüket. A következőkben bemutatott elemzésünk azt veszi célba, hogy elkülöníthetők-e olyan jellegzetes mintázatok a jóllét összetevők kombinációiban amelyek alapján egyénekre jellemző jóllét profilokat rajzolhatunk meg és osztályozhatjuk az egyes embereket az alapján, hogy a jóllétük alapvetően milyen forrásokhoz köthető (biológiai/érzelmi, pszichológiai, szociális, spirituális) pozitív élményekből táplálkozik.

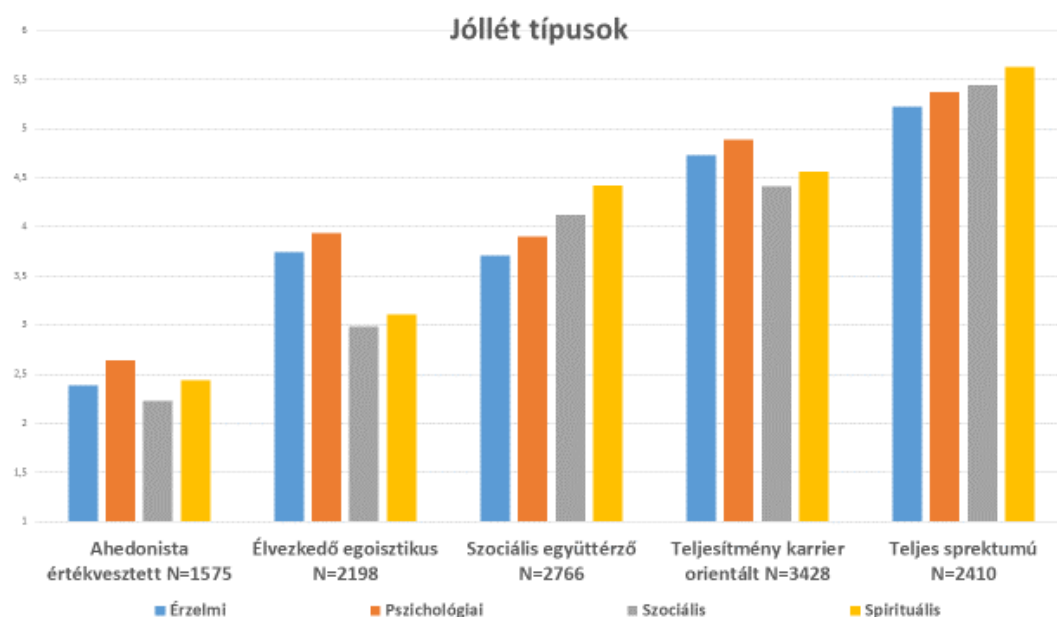
A Globális Jóllét Modell alapján kialakítható jóllét típusok és egyéni jóllét profilok

A jóllét elérése az ember viselkedésének centrális mozgatója. A jóllét forrásainak a megszerzésére és megteremtésére a szocializáció során késztetések, képességek és értékpreferenciák épülnek ki. A Multidenzionális Globális Jóllét Modellünkben bemutattuk, hogy a globális jóllétnek négy egymástól viszonylagos függetlenséget mutató dimenziója van az érzelmi, a pszichológiai, a szociális és a spirituális jóllét. A jóllét ezen négy dimenziójában egy bizonyos jóllét szint elérésére, fenntartására és megteremtésére az emberek különböző késztetésekkel, preferenciákkal és képességekkel rendelkeznek. *Az általunk javasolt multidenzionális jóllét modell szerint az egyének jóllét állapota a jóllét meghatározható szintje mellett a jóllét összetevők mintázatával is jellemezhető.* A jóllét dimenziók sprektális mintázata ugyanolyan egyéni jellemző, mint a különböző dimenziókban (érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális) megmért jóllétszint, vagy a teljes jóllét szintje amely az egyes jóllét dimenziókra számolt jóllét szint érték összegéből képezhető.

A Globális Jóllét profiljuk alapján az emberek típusokba sorolhatók. A Globális jóllét profil azt mutatja meg, hogy az emberek a jóllét egyes dimenzióiban a megélhető jóllét elérésére, fenntartására és megteremtésére milyen mértékben motiváltak és rendelkeznek-e azokkal a képességekkel, amelyek az adott jóllét dimenzióban a magas szint elérését garantáló örömforrások megszerzéséhez szükségesek.

Az empirikus adatok alapján azonosítható jóllét típusok „felismeréséhez” 12 377 férfi és nő, (átlag életkor 41,36.) érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális skálán mért átlagértékeit használtuk input adatként, a Ward-féle hierarchical cluster analysis elvégzéséhez, amely elemzés a személyek 5 clusterét különítette el. (2. ábra)

2. ábra. A Globális Jólét profilok klaszter elemzésének eredményét az alábbi ábra mutatja



(1. Ahedonista, értékvesztett, 2. Élvezkedő egoisztikus, 3. Szociális együttérző, 4. Teljesítmény és karrier orientált, 5. Teljes spektrumú) (Lásd. 1. ábra)

Az első clusterbe sorolt személyek jellemzője, hogy a jóllét valamennyi dimenziójában alacsony szinten állnak, ritkán részesül pozitív élményeknek biológiai, pszichológiai, szociális és spirituális működésük során és amotiváltak a jóllét növelő források elérésére is. A cluster elnevezésére a kiüresedett, értékvesztett címkét tartjuk a legmegfelelőbbnek. A második clusterbe tartozó személyek közös jellemzője az érzékszervi örömök előnybe részesítése, a hedonisztikus egoisztikus öröm keresés, ez az élvezkedő típus, amely a testi örömökben találja meg a boldogságot a cluster élvezkedő egoisztikus címkével írható le. A harmadik clusterbe sorolódtak a társas, szociális, együttérző profilt mutató személyek akik a meghitt társas kapcsolatokban látják a boldogság forrását. Ez a cluster a Szociális Együttérző típust azonosítja. A negyedik clusterbe sorolódtak a teljesítményorientált személyek, akik a karrierépítésben és a különböző teljesítmények révén keresik a boldogulásukat ennek a clusternek az elnevezése: Teljesítmény és karrier orientáció. Az ötödik clusterbe tartozó személyekre jellemző, hogy a jóllét valamennyi forrásának elérésére törekednek és képesek is a globális jóllét magas szintjének a fenntartására. Az ötödik cluster a Teljes spektrumú típust, azonosítja.

12. táblázat: A Jólét típusok előfordulása Magyarországon (N=12377)

Értékvesztett	12,7 %
Élvezkedő	17,8 %
Társas	22,3 %
Teljesítmény orientált	27,7 %
Teljes spektrumú	19,5 %

A típusok százalékos előfordulásának ismeretében nem meglepő az az idekapcsolható eredmény, amit ugyancsak a pályázat keretében végzett vizsgálatunkban született 2018-ban. Ebben az internetes felmérésben arra kértük a vizsgálati személyeket, hogy egy-két mondatban írják le mi az, ami a jólétüket (boldogságukat) okozza. Valójában a jólétüket tápláló forrásokat kívántuk feltárni. A 2425 főtől származó válaszokat (a boldogság és jólét okaira történő utalásokat) kategóriákba soroltuk és kiszámítottuk az egyes kategóriák előfordulásának százalékát. Az eredmények azt mutatták, hogy Magyarország felnőtt lakosainak a jólétet tápláló forrás-háztartása a felmérés szerint első helyen a szakmai karrierhez kapcsolódó sikerek, a családdal töltött idő, a nyaralás és utazás, a gyermekekkel való foglalkozás, a szerelmet hozó új kapcsolatok, a barátokkal töltött idő, a vásárlás és ajándékozás, valamint az önfejlesztő és sporttevékenységek során szerzett élményekből töltődik fel. A felmérésben említett források fogalomtérképét az alábbi 3. ábrán mutatjuk be.



3. ábra a jólét forrásai

A Globális Jóllét Kérdőív Prediktív validitása

A konstruktumokat operacionalizáló kérdőívek prediktív validitása akkor elfogadható, ha megbízhatóan képesek előrejelezni valamilyen magatartás változás bekövetkezését. A kurrens jóllét és mentális egészség modelleket operacionalizáló tesztek érvényességének bizonyítékeként fogadható el, ha képesek előrejelezni pl. azt, hogy kiktől várható egy intenzívebb stressz állapot egy bekövetkező fenyegetettség esetén, akik a jóllét és a mentális egészség alacsonyabb vagy magasabb szintjén állnak? Feltételezhető, hogy a jóllét magasabb szintjén állók kisebb mértékű megrázkódtatásként élnek meg egy váratlan fenyegetettséget, mint akiknél a teljes jóllét alacsonyabb szintjét mutatják a mérések. Adat elemzés szintjén ez azt jelenti, hogy egy fenyegetettségre bekövetkező stressz állapot intenzitása negatívan korrelál a korábban mért jóllét szinttel. A Globális Jóllét Kérdőív prediktív érvényességét tesztelő vizsgálatunkban ezért azt elemeztük, hogy milyen a korreláció a személyek COVID-19 járvány kitörése előtti időszakban mért jóllét szintje és a COVID járvány idején mért stressz állapot szintje között. Konkrétabban feltételeztük, hogy a jóllét magasabb szintjén álló személyeknél kisebb intenzitású stressz válaszok jelentkeznek a COVID okozta fenyegetésekre, amit a statisztikai elemzések szintjén szignifikáns negatív korreláció jelez.

A prediktív validitást ellenőrző vizsgálat menete

Az első adatfelvétel alkalmával a vizsgálatban résztvevők kitöltötték a Globális Jóllét Kérdőívet és a demográfiai jellemzőkre vonatkozó itemeket. Az adatfelvételnél jeleztük a vizsgálati személyeknek, hogy a vizsgálatoknak folytatása lesz és kértük, hogy adják meg email-címüket, hogy a későbbiekben elérhessük őket. Az első vizsgálatra 2020 március 16-25 között került sor. 1752 személy töltötte ki a kérdőívcsomagot és adta meg email címét. Az időszak a COVID kezdete, de tekinthetjük a COVID előtti időszaknak. A második adatfelvételre 2021 január 29-február 4 közötti időszakban került sor, amelynek alkalmával az első vizsgálatban résztvevő személyek kitöltötték az ELTE Pozitív Pszichológiai Kutatócsoportja által összeállított 8 tételből álló COVID-19 Stressz Kérdőívet, a járvány fenyegetettség okozta stressz szint vizsgálatára. A 8 teteles kérdőív kérdőív a faktoranalízis szerint egy dimenziós, a tételekre adott válaszokból azt tudhatjuk meg, hogy a személyek a megélt stressz élményeket milyen mértékben tulajdonítják a járvány helyzetben kialakult fenyegetettségnek. (A vírus fenyegetettség miatt: Feszültnek, aggódónak nyugtalannak érzem magam. Stresszesebbnek érzem az életem. Rosszabbul alszom. Levertebb, kimerültebb vagyok. Tehetetlennek érzem magam. Feszültnek, aggódónak nyugtalannak érzem magam.) A kérdésekre egy 10-fokú Likert típusú skálán válaszolhattak a vizsgálati személyek.

A vizsgálat célja többek között az első vizsgálatban alkalmazott módszerek prediktív validitásának ellenőrzése volt, annak megállapítása, hogy az első vizsgálatban a COVID mentes időszakban mért jóllét értékekből előre jelezhető-e a COVID okozta stressz megnyilvánulások intenzitása. A második vizsgálat során 267 felnőtt 18-67 éves (átlag életkor: 37,56 SD: 14,7) személy töltötte ki a COVID-19 Stressz Kérdőívet.

A mért változók prediktív validitásával kapcsolatban azt vártuk, hogy a szignifikáns negatív korrelációk igazolják a változók prediktív validitását. Az eredményeket amelyek a COVID előtt a Globális Jóllét Kérdőívvel mért jóllét komponensek valamint a COVID idején regisztrált stressz állapot közötti korrelációkat tartalmazzák a következő 13. táblázatban mutatjuk be.

13. táblázat: A COVID előtt a Globális Jóllét Kérdőívvel mért jóllét szint és a COVID idején regisztrált stressz állapot közötti Spearman korrelációk (N=267)

A jóllét különböző összetevőinek szintje a COVID előtti időszakban	COVID-19-re adott stressz válasz szintje a járvány második hulláma idején
Globális Jóllét	-0,352**
Érzelmi jóllét	-0,295**
Pszichológiai jóllét	-0,300**
Szociális jóllét	-0,170**
Spirituális Jóllét	-0,202**

A legerősebb prediktív erővel bíró változó a Globális Jóllét, amelynek a Pszichológiai és Érzelmi Jóllét komponense adja a legtöbb információt arra vonatkozólag, hogy mi várható a személyektől, ha egy esetlegesen bekövetkező fenyegetettséggel kell szembe nézniük. *Az eredményekből arra következtethetünk, hogy a jól funkcionálást fenntartó jóllét komponensek mobilizálásával kezelhetőek legeredményesebben a nem várt stressz hatások és a pozitív érzelmekkel való feltöltődés az egyik leghatékonyabb ellenszer a fenyegetettségek keltette stressz állapotok prolongálódásának a megállításához. A szignifikáns korrelációs értékek azt jelzik, hogy a Globális Jóllét Kérdőívnek megfelelő a prediktív validitása, ami ígéretes a mérési eljárás diagnosztikai gyakorlatban történő alkalmazását illetően.*

Összegezve a Globális Jóllét modell validitásával kapcsolatos empirikus eredményeket megállapíthatjuk, hogy modellünk 5 up to date jóllét modellel tesztelve eleget tesz a konvergencia validitási kritériumainak ugyanakkor egy új dimenzióval a spirituális jólléttel gazdagítja a korábbi modellekben értelmezett jóllét tartományt. *A spirituális jóllét élmények hozzájárulása*

a teljes jóllét szintjének alakulásához az empirikus eredményeink szerint 29, 8 %. Vizsgálataink alapján megerősítést nyert, hogy a Globális Jóllét Kérdőív jó empirikus és prediktív validitást mutat, erős együttjárást mértünk a mindennapokban megélt pozitív élmények és a kérdőív mind a négy skáláján mért értékek között és a kérdőív érzelmi jóllét skálája erős prediktora a stresszhelyzetekben várható magatartás alakulásnak. A Globális Jóllét 4 skálájából képezhető profil új lehetőséget kínál az egyéneket jellemző jóllét-típusok képzésére, a jóllét típusba tartozás megmutatja, hogy az egyes egyének globális jólléte milyen forrásokból „táplálkozik”, a speciális érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális jóllét mintázatok ismeretében egyedi személyre vagy típusokra szabott jóllét fejlesztő programok kimunkálására nyílik lehetőség.

II./2. A Jelentudatos megküzdés koncepciója és mérőeszköze

A megküzdés gazdag irodalmában Skinner (2003) szerint a coping tipológiák több százas nagyságrendjével találkozhatunk. Ebben a coping stratégia típus kínálatban nem találunk ugyanakkor olyan megközelítést, amely a jelentudatoságot a megküzdési folyamathoz kapcsolná. Az általunk képviselt pozitív megküzdés koncepció egyik sarokpontja, hogy a coping olyan szélesértelemben vett alkalmazkodási potenciál, (legyen az negatív hatások kezelése vagy pozitív célok elérésére irányuló küzdelem) amely a nehézségek észlelésének pillanatától aktiválódik a változásokra reagálva. *A jelen tudatos megküzdés ezen felfogás értelmében egy éber, problémamegoldásra, forrásbővítésre fókuszáló hozzáállást és attitűdöt jelent extra erőfeszítést igénylő nehezített helyzetekben, legyenek azok fenyegetések vagy az öröm források elérésének helyzetei.*

A jelentudatos megküzdés konstruktumának az operacionalizálására készítettük el a **Jelentudatos Megküzdés Kérdőívet** egyrészt olyan itemeket generáltunk amelyek a viselkedéseknek, reakcióknak és beavatkozásoknak olyan formáira és módjaira kérdeznék rá amelyeknek lényegi jellemzője az azonnaliság a szinkronicitás, a gyors cselekvésre való törekvés, másrészt olyan tételket is fogalmaztunk ellenpontként amelyek a halogatásra, a figyelmen kívül hagyásra, az elhatárolódásra vagy a figyelem elterelésre kérdeznék rá mint lehetséges reaklási módokra nehezített helyzetekben. A kérdőív szerkesztés első fázisában 30 jelentudatosság és 30 halogatás, figyelem elterelés tartalmú tételt tartalmazó kérdőívet alkottunk és ezt a 60 itemes kérdőívet internetes felvételt alkalmazva 241 személlyel töltöttük ki. A 60 itemes kérdőív adatain végzett feltáró faktoranalízis a tételket 3 faktorba rendezte az egyes faktorokba kizárólagosan besorolódo és magas faktorsúlyt adó tételkekből állítottuk össze a kérdőív 21 tételből álló, 3 skálát tartalmazó változatát. A kérdőív fejlesztés második fázisában egy 284 fős mintától származó adatok felhasználásával a 21 tételkeles változaton is feltáró

faktorelemzést végeztünk, amely szintén 3 faktorba rendezte a tételket, a három faktor által megmagyarázott variancia 67,8%. A tételek faktorba rendeződése alapján alakítottuk ki a kérdőív 3 skáláját, az egyes faktorokba legmagasabb factorsúlyt adó tételek felhasználásával végső változatban egy 15 tételű 3 skálás kérdőívet kaptunk. A Negatív helyzetekben mutatott jelentudatosság skála tételai: 8, 9, 21, a Kihívást és pozitív következményekkel jellemezhető helyzetekben mutatott jelentudatosság skála tételai (1, 3, 6, 10, 12, 14, 15) a Halogató megküzdés skála tételai (4, 5, 7, 16, 20). Ezzel a 15 tételű skálával végzett újabb, 203 fő részvételével végzett vizsgálat keretében megerősítő faktoranalízissel ellenőriztük a kérdőív dimenzionális szerkezetét. Egy monolit egydimenziós kérdőívet feltételezve (jelentudatos megküzdés-halogató reagálás pólusokkal) a CFÁ-t elvégeztük egy feltételezett egydimenziós jelentudatos megküzdési modellre és egy a feltáró faktoranalízis eredményeire építő három faktoros jelentudatos megküzdés modellre.

A vizsgálati minta jellemzői

A mintát 203 személy (97 férfi és 106 nő) alkotta, életkoruk átlaga 28,6 (szórás: 12,4). A kitöltők nagy része Budapesti, a minta fele megyeszékhelyen vagy más hazai városban él.

Iskolai végzettség szempontjából a kitöltők 70%-a rendelkezik érettségivel vagy folyamatban van a Ba/Bsc képzése. A kitöltők 50%-a tanuló, és nagyjából egyenlő azoknak az aránya, akik dolgoznak a tanulmányaik mellett azokkal, akik csak dolgoznak (21-23%). A kitöltők saját bevallása szerint a testi és fizikai állapotuk átlaga 3,05, az általános egészségi állapotuk átlaga pedig 2,77 (egy 6-fokú skálán) lett a Globális Jólét kérdőív alapján. Az aktuális hangulatuk átlaga 3,64 lett egy hetes skálán. A vizsgálat célja a kérdőív pszichometriai jellemzőinek bemutatása mellett annak meghatározása, hogy milyen hatással van a jelentudatos megküzdés gyakorlása a jólétre, a virágzásra, a savoring kapacitásra, a pszichológiai immunitásra a testi-fizikai és az általános lelki állapotra. A pályázat keretében kidolgozott pozitív pszichológiai megküzdés modell alapján azt feltételezzük, hogy a jelentudatos megküzdés gyakorlása pozitívan hat a jólét minden komponensére, erős együttjárást mutat a virágzás szintjével erősíti a pszichológiai immunműködést és korrelál a savoring stratégiák alkalmazásával.

Eredmények

A Jelentudatos Megküzdés Kérdőív Megerősítő faktoranalízise

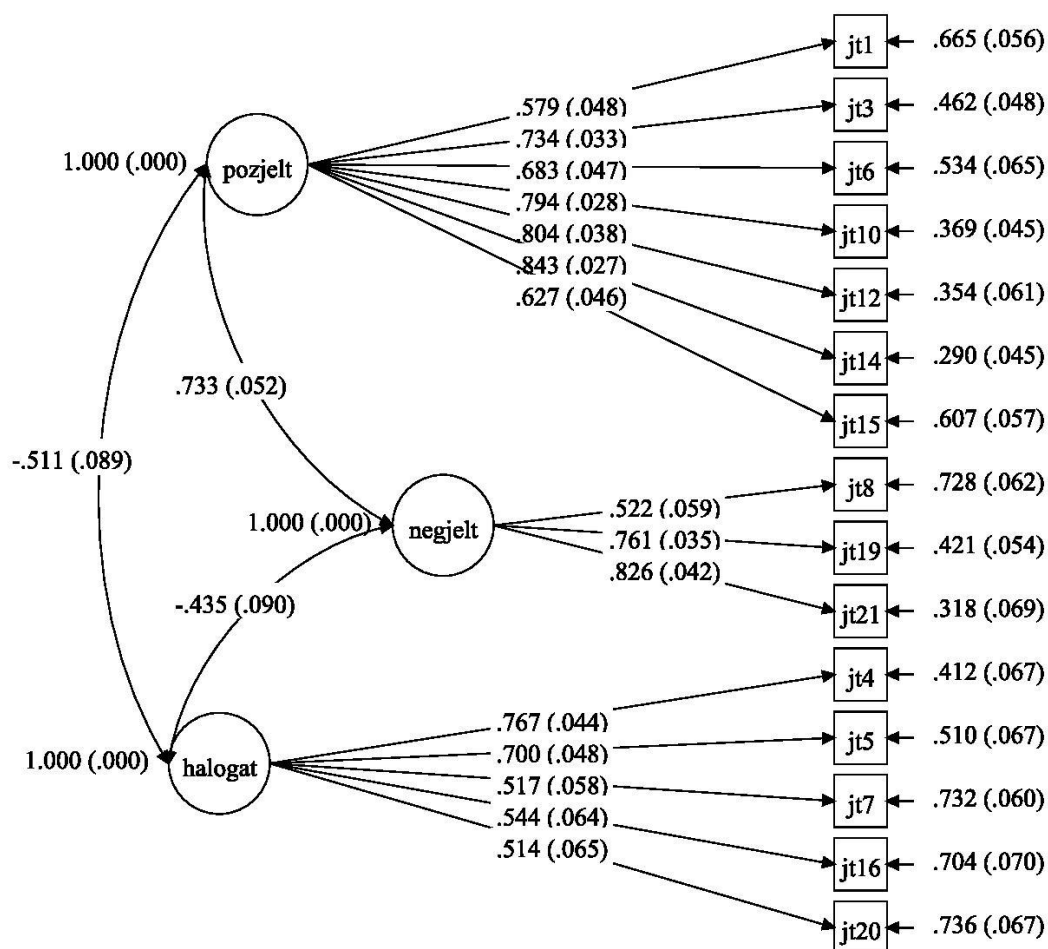
A CFA abszolút és relatív illeszkedési mutatóinál az alábbi adekvációs küszöbértékeket vettük figyelembe: az SRMR és az RMSEA esetén 0,06 alatti értéket várunk, a CFI és TLI értékek pedig legyenek magasabbak 0,90-nél és lehetőleg közelítsenek vagy haladják meg a 0,95 értéket. RMSEA esetén szintén elvárás, hogy ne legyen szignifikánsan nagyobb az elméleti 0,05-ös értéknél (ennek p-értéke pClose), illetve hogy az elméleti RMSEA értékre vonatkozó 90%-os konfidencia-intervallum felső értéke ne haladja meg a 0,08-at (Vargha, 2019).

14. táblázat: A Jelentudatos Megküzdés Kérdőív CFA elemzése

Jelentudatos megküzdés CFA-ja 3 dimenzió és 1 dimenzió feltételezése esetén

Modell	RMSEA	CI0,90(RMSEA)	pClose	CFI	TLI	SRMR
3 skála	0,052	(0,034; 0,069)	0,408	0,934	0,921	0,060
1 skála	0,072	(0,030; 0,108)	0,175	0,975	0,963	0,031

Az illeszkedési mutatók mindkét szerkezetre vonatkozóan elfogadható értékeket jeleznek a CFI és TLI érték is jó illeszkedést mutat az egy dimenziós szerkezetet az empirikus adatok erősebben valószínűsítik az RMSEA mutató ugyanakkor a jelentudatos megküzdés multidimenzionális természetére utal. A 3 dimenziós szerkezetet bemutató 5. ábrán azt láthatjuk, hogy a tételek faktortöltése magas és elkülöníthető a kifejezetten fenyegető helyzetekben gyakorolt jelentudatos megküzdés és a kihívások során alkalmazott figyelem koncentrációval jellemezhető megküzdés követése.



4. ábra A Jelentudatos Megküzdés Kérdőív CFA grafikonja

Az ábrán alkalmazott rövidítések: **pozjelt** (Kihívással és pozitív következményekkel jellemezhető helyzetekben mutatott jelentudatosság) **negjelt** Fenyegető negatív helyzetekben mutatott jelentudatosság **halogat** Halogató megküzdés.

A pszichometriai elemzés szerint (203 fő adataira) a kérdőív és skálák Cronbach alfa értékei a következők:

Jelentudatos Megküzdés Kérdőív Cronbach alfa 0,874,

Pozitív-Kihívásra Adott Jelentudatos Megküzdés Skála Cronbach alfa 0,885

Negatív-Fenyegetésre Adott Jelentudatos Megküzdés Skála Cronbach alfa 0,741

Halogató Megküzdés Skála Cronbach alfa 0,753

A pszichometriai elemzések eredményei azt mutatják, hogy mind a 3 alskála, mind a kérdőív reliabilis mérőeszköze a jelentudatos megküzdésnek.

A Jelentudatos megküzdés a Pszichológiai Immunitás a Savoring, a Globális Jólét, és a Virágzás összefüggésének vizsgálata

A megküzdés pozitív pszichológiai modelljét leíró fejezetben kiemeltük azt, hogy a megküzdési eredményesség abban mérhető le, hogy a megküzdési folyamat (legyen az stresszkezelés vagy pozitív állapot teremtés) milyen mértékben járul hozzá a pszichológiai immunitás erősítéséhez, a jólét szint növeléséhez a virágzás előmozdításához és a pozitív mentális egészség állapot fenntartásához. Feltételezésünk szerint a jelentudatos stresszkezelés gyakorlata a megküzdési eredményességet növelő tényező ami megmutatkozik abban, hogy a jelentudatos megküzdés gyakorlása erős együttjárást mutat a pszichológiai immunitás, a jólét, a virágzás, és lelki állapot valamint a savoring mért értékeivel.

A vizsgálat módszerei:

Vizsgálati személyek:

A vizsgálatban a Jelentudatos Megküzdés Kérdőív pszichometriai bemérésében részt vett minta kérdőív adatait elemeztük (203 fő, 97 férfi és 106 nő) alkotta, életkoruk átlaga 28,6 szórás: 12,4).

Vizsgálati Eszközök:

A megküzdést a Jelentudatos Megküzdés Kérdőívvel (Oláh, 2020), a Pszichológiai Immunitást a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívvel (Oláh, 2005, 2021), a jólét komponenseit a Globális Jólét Kérdőívvel (Oláh, 2016), a Virágzást a Diener-féle Flourishing Kérdőívvel mértük. A vizsgálati módszerek részletesebb bemutatásával a pályázatban adaptált és kidolgozott módszerek c. fejezetben foglalkozunk, a jelen vizsgálatban az alkalmazott skálák leíró jellemzőit és Cronbach alfa értékeit a következő 15. táblázatban mutatjuk be.

15. táblázat: A vizsgálatban alkalmazott skálák megbízhatósága

Skála	Átlag	Szórás	Cronbach alfa
Jelentudatos Megküzdés	22,478	12, 82	0,874
Pozitív-Kihívásra Adott Jelentudatos Megküzdés Skála	22,7,83	7,42	0,884
Negatív-Fenyegetésre Adott Jelentudatos Megküzdés Skála	11,005	3,356	0,741
Halogató Megküzdés Skála	16,31	5,325	0,753
PIK Megközelítő Rendszer Immunkompetenciák	15,517	4,133	0,825
PIK Alkotó-Végrehajtó Immunkompetenciák	11,148	2,581	0,749
Önnreguláció Rendszer Immunkompetenciák	3,655	2,518	0,756

Skála	Átlag	Szórás	Cronbach alfa
Reziliencia	6,473	2,567	0,745
Pszichológiai Immunitás	19,527	8,783	0,863
Globális Jóllét	62,07	19,46	0,952
Érzelmi Jóllét	21,936	7,698	0,924
Szociális Jóllét	10,980	3,833	0,803
Spirituális Jóllét	14,197	5,080	0,836
Diener-féle Virágzás	39,246	10,72	0,916
Savoring totál	36,29	25,304	0,929
Savoring múlt	15,03	9,31	0,862
Savoring jelen	8,852	9,21	0,807
Savoring jövő	12,404	9,68	0,850

16 a. táblázat: A Jelentudatos megküzdés korrelációja a Pszichológiai Immunitás, a Jóllét, a Virágzás és a Savoring skálákon mért értékekkel

Skálák	PIK Megközelítő Rendszer	PIK Alkotó-Végrehajtó Rendszer	Önreguláció	Reziliencia	Pszichológiai Immunitás
Jelentudatos Megküzdés	0,503**	0,542**	0,211**	0,439**	0,586**
Pozitív-Kihívásra Adott Jelentudatos Megküzdés Skála	0,421**	0,484**	0,012	0,148*	0,398**
Negatív-Fenyegetésre Adott Jelentudatos Megküzdés Skála	0,593**	0,400**	0,190**	0,242**	0,543**
Halogató Megküzdés Skála	-0,260**	-0,218**	-0,297**	-0,508**	-,384**

A pszichológiai immunitás és a jelentudatos megküzdés kapcsolatát jelző Spearman-féle korrelációs együtthatók azt mutatják, hogy a Jelentudatos megküzdés alkalmazása mind a fenyegető mind a kihívásként értelmezett helyzetek kezelésében együtt mozog a megközelítő (0,503) és az alkotó-végrehajtó (0,542) pszichológiai immunműködés aktiválódásával ami megítélésünk szerint a coping kapacitás fokozódásához jelentősen hozzájáruló megküzdési működési módként értelmezhető. A halogató megküzdés gyakorlata ugyanakkor nem hat serkentőleg a pszichológiai immunműködésre a szignifikáns negatív korrelációkból ez olvasható ki. A jelentudatos megküzdés értelmezésünk szerint ébresztőleg hat stresszhelyzetekben különösen a megközelítő és alkotó-végrehajtó működésre.

16b. táblázat A jóllét és a jelentudatos megküzdés összefüggései

Skálák	Érzelmi Jóllét	Pszichológiai jóllét	Szociális Jóllét	Spirituális Jóllét	Globális Jóllét
Jelentudatos Megküzdés	0,528**	0,517**	0,388**	0,389**	0,516**
Pozitív-Kihívásra Adott Jelentudatos Megküzdés Skála	0,421**	0,484**	0,012	0,148*	0,398**
Negatív-Fenyegetésre Adott Jelentudatos Megküzdés Skála	0,593**	0,400**	0,190**	0,242**	0,594**
Halogató Megküzdés Skála	-0,255**	-0,266**	-0,297**	-0,508**	-0,228**

16b. táblázat: A teljes jóllét és a jelentudatos megküzdés összefüggésére rávilágító Spearman-féle korrelációs együtthatókat mutatja be

A teljes jóllét és a jelentudatos megküzdés összefüggésére rávilágító Spearman-féle korrelációs együtthatók azt jelzik, hogy a jelentudatos megküzdés alkalmazása kitüntetetten az érzelmi jóllét fenntartását erősíti azon összefüggésen keresztül, hogy a gyors beavatkozással jellemezhető jelentudatos fellépés a fenyegetések negatív érzelmi hatását kezeli (0,593-as korreláció). A Globális Jóllét összpontértékkel mutatott Jelentudatos Megküzdés Skálák magas korrelációja azt jelzi, hogy a jelentudatos megküzdés gyakorlata akár fenyegető akár öröm állapot elérő helyzetekben alkalmazzák jelentősen hozzájárul az érzelmi, a pszichológiai, a szociális és a spirituális jóllét fenntartásához míg a halogató megküzdés a jóllét minden komponensére negatívan hat.

17. táblázat: A Virágzás és a Savoring skálák korrelációja a Jelentudatos megküzdéssel

Skálák	Diener-Virágzás	Savoring múlt	Savoring jelen	Savoring jövő	Savoring totál
Jelentudatos Megküzdés	0,514**	0,305**	0,452**	0,296**	0,390**
Pozitív-Kihívásra Adott Jelentudatos Megküzdés Skála	0,411**	0,220**	0,295**	0,148*	0,398**
Negatív-Fenyegetésre Adott Jelentudatos Megküzdés Skála	0,611**	0,286**	0,365**	0,242**	0,594**
Halogató Megküzdés Skála	-0,246**	-0,132*	-0,372**	-0,133*	-0,235**

A Virágzásra, mint a mentális egészség csúcállapotára a Spearman-korrelációs együtthatók tanúsága szerint a jelentudatos megküzdés alkalmazása pozitívan hat (0,514) és a jelentudatos megküzdés gyakorlata szignifikánsan, fenyegetettségek esetén kifejezetten erősen együttjár a savoring stratégiák alkalmazásával. A halogató megküzdés inadaptivitását ezekkel a pozitív humán működési módokkal mutatott negatív korrelációk is megerősítik.

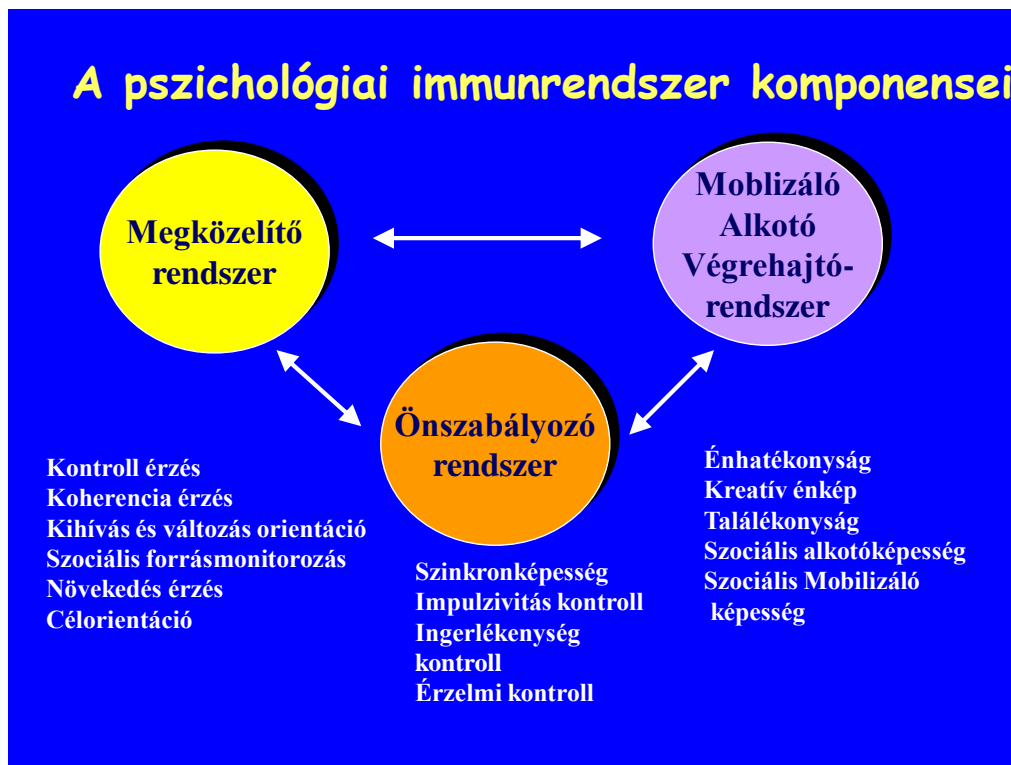
Összegezve a Jelentudatos Megküzdés koncepciónkat operacionalizáló kérdőívvel végzett empirikus vizsgálataink eredményeit megállapíthatjuk, hogy a jelentudatos megküzdés konstruktuma a jelentudatosság házasítása a megküzdési erőfeszítésekkel olyan új terméke a megküzdési hatékonyság eredményességét megállapítani próbáló kezdeményezéseknek amelynek meghatározó szerepét a coping kapacitás növelésében, a pszichológiai immunműködés facilitálásában, a jóllét fenntartásában és a virágzás előmozdításában empirikus vizsgálati eredmények erősítik meg. A Jelentudatos Megküzdés Kérdőív a pszichometriai elemzés klasszikus próbáiban alkalmazott kritériumainak (CFA, item-total elemzések, Cronbach alfa) eleget téve megbízható mérőeszköze a Jelentudatos Megküzdés Konstruktumának.

II./3. A Pszichológiai Immunrendszer kibővített koncepciójának definiálása és mérési eszközének kidolgozása

Ahogy azt a beszámoló bevezető fejezetében részleteztük az adaptív egészségfenntartó és egészségfejlesztő alkalmazkodás folyamatának egyik kitüntetett eleme a stressz hatások kezeléséhez (legyenek azok fenyegetések elhárításához vagy az örömforrások és pozitív állapotok megteremtéséhez szükséges küzdelmek) szükséges kapacitások birtoklása. *A korábban bemutatott pozitív pszichológiai megküzdés modellünkben a coping kapacitás a coping stratégiák és a protektív személyiségtényezők integrált egysége.* A coping stratégiák eddig figyelmen kívül hagyott dimenzióját a jelentudatos megküzdést az előző fejezetben definiáltuk és bemutattuk azt az új mérőeszközt, amellyel a jelentudatos megküzdés vizsgálható. Empirikus adatokkal azt is igazoltuk, hogy a jelentudatos megküzdés a jóllét és mentális egészség fenntartásához jelentősen hozzájárul azáltal, hogy facilitálja az ember pszichológiai immunforrásait. A pszichológiai immunrendszert, mint a protektív személyiségtényezők a „lelki antitestek” integrált egységét korábban ugyancsak az OTKA (NKFI) támogatásával végzett kutatásaink eredményeként írtuk le és kidolgoztuk a pszichológiai immunkompetenciák 16 skálás mérőeszközét a 80 item-ből álló Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívet. (A pszichológiai Immunrendszert és alrendszerének

komponenseit az alábbi 5. ábrán mutatjuk be. Leírása részletesen a pályázat keretében publikált angol nyelvű könyvben olvasható, Oláh (2021).

5. ábra. A pszichológiai immunrendszer 3 dimenziós változata



Jelen pályázatunkban a pszichológiai immunműködés modelljének a bővítésére vállalkoztunk beemelve a pszichológiai immunrendszert alkotó pillérek (Megközelítő alrendszer, Alkotó-Végrehajtó alrendszer, Önszabályozó alrendszer) közé *a reziliencia konstruktumát amely az adaptív és egészségfenntartó alkalmazkodás előmozdításában azért kitüntetett kompetencia mert a stresszállapotokból való gyors kikerülésnek, a stresszkeltette negatív testi-lelki állapotokból való gyors felépülésnek a képesség együttese amely magába foglalja a stresszel szembeni rugalmas ellenállóképességet és a dinamikus a helyzetsabta feltételekhez igazodó önszabályozás képességét.* Ezen bővítés figyelembe vételével, a pszichológiai immunrendszert egy négy pilléres rendszerként definiáljuk a következő tartalmakkal:

(1) Megközelítő Alrendszer a fizikai és a szociális környezet megismerésére, megértésére, kontrollálására, a lehetséges pozitív következmények monitorozására hangolja a kognitív apparátust. Az optimizmus, a koherencia érzék, a kihíváskeresés képessége és a kontrollképesség alkotja ezt az alrendszert.

(2) Az Alkotó-Végrehajtó Alrendszer azokat a személyiségjegyeket integrálja, amelyek aktualizálásával a nehezített alkalmazkodási helyzet körülményei megváltoztathatóak, és amelyek birtokában a személy igényeinek megfelelően képes eljutni a választott céljaihoz, továbbá képes arra, hogy akár az önmaga megváltoztatására, akár a fizikai vagy szociális környezet átalakítására szőtt terveit szándékainak megfelelően valósítsa meg. A leleményesség, a problémamegoldó képesség, az énhatékonyság, a szociális forrást mobilizáló képesség és a szociális alkotóképesség illeszkedik ebbe az alrendszerbe.

(3) Az Önregulációs Alrendszer a figyelem és a tudati működés feletti kontrollt biztosító (szinkronképesség = a figyelem irányításának képessége a kívánt tevékenységre), a célelésben a perzisztenciát (kitartásképesség) szavatoló, az akadályok, kudarcok és veszteségek következményeként kialakuló érzelmi állapotok kontrollálását garantáló (ingerlékenység gátlás, impulzivitáskontroll, érzelmi kontroll), coping potenciálokat, protektív személyiségjegyeket integrálja.

(4) A Reziliencia Alrendszer a rugalmas ellenállóképességet, a megrázkódtatásokból való gyors felépülést, az önszabályozás dinamikus kontextushoz illeszkedő módját szavatoló coping potenciálokat protektív személyiségjegyeket integrálja.

A 4 pilléren nyugvó pszichológiai immunműködés hatékonyságának a mérésére egy 16 tételes Pszichológiai Immunitás Kérdőívet dolgoztuk ki amely mivel tételeit a 80 tételes kérdőív tételei alkotják az eredeti 80 tételes PIK rövidített változatoként tekinthetők.

A 16 tételből álló PIK-R kidolgozásának lépései

A PIK 80 tételes változatának a faktorszerkezetét úgy azonosítottuk, hogy a feltáró faktoranalízis inputjaként a 16 skála össz-pontértéke szolgált. A több mintán elvégzett feltáró faktor elemzés és a CFA-ák is egyértelműen a pszichológiai immunrendszer három alrendszerét azonosította (l. Oláh 2021). A PIK-R kimunkálásának első lépéseként több adatfelvétel során gyűjtött adat felhasználásával, feltáró faktoranalíziseket végeztünk, amelyeknek az inputja az eredeti 80 PIK tétel volt. Ezek a feltáró faktoranalízisek 4 olyan faktort azonosítottak, amelyek 82,3 %-ban magyarázták az összvarianciát. A 4 faktorba a legmagasabb faktorsúlyt adó tételekből állítottuk össze a PIK-R 4 skálás kérdőívet. Ennek a feltáró faktoranalízissel kialakított skála szerkezetnek és a Pszichológiai Immunrendszer bővített modelljének az elfogadhatóságát a következő lépésben több mintán Konfirmatív Faktor elemzéssel vizsgáltuk azt várva, hogy a CFA igazolja azt a teóriánkat, amely szerint a Pszichológiai Immunrendszer 4 alrendszerből épül fel. A CFA elemzésekhez az adatokat 2016-2021 között interneten

gyűjtöttük. A linket változó demográfiai jellemzőkkel bíró (életkor, foglalkozás és érdeklődés), felnőtt személyek által gyakran látogatott Facebook-csoportokban osztottuk meg (pl.: Szépkorúak csoportja, Mérnök szemmel, Jó szaki, Dunai horgászok, Budapesti fiatalok, Foci rajongók, Nekünk öröm a főzés, Kertészkedők, Komolyzene-kedvelők és művelők klubja, Szőlő Termelők és Borászok Klubja). A kitöltés önkéntes volt és anonim.

Az elemzéseket a teljes mintára és az egyes években gyűjtött adatokra külön-külön is elvégeztük, a teljes minta demográfiai jellemzőit a II. fejezet 1. táblázatában mutattuk be.

CFA elemzés

Az adatelemzés során a ROPstat 2.0 (Vargha, 2016.) és az Mplus 7.3 (Muthén és Muthén, 2011) statisztikai szoftvereket alkalmaztuk. A konfirmatív faktoranalízisek során bevont PIK-R kérdőív tételek ordinális skálán mérnek és a legtöbb esetben sértik a normalitás feltételét, így az ordinális skálákat is kezelő, az Mplus által kínált robusztus eljárást a WLSMV-t (*weighted least squares means and variance adjusted*) alkalmaztuk. A CFA modell illeszkedésénél abszolút és relatív illeszkedési mutatóknál az alábbi küszöbértékeket vettük figyelembe: CFI és TLI értékek legyenek magasabbak 0,90-nél és lehetőleg közelítsenek vagy haladják meg 0,95-ös értéket, továbbá az RMSEA (és az SRMR) 0,06 alatti értéket vártunk, illetve azt ne térjen el szignifikánsan (p_{Close}) a 0,05-ös értéktől, a konfidencia-intervallum felső értéke ne haladja meg 0,08-as értéket (Vargha, 2019). Az egyes faktorokhoz tartozó tételek faktortöltése akkor tekinthető megfelelőnek, ha legalább 0,6-os értéket elérnek. Továbbá a faktoroknál számolt alfa érték érje el a 0,7-es értéket (DeVellis, 2016). CFA Eredmények a különböző almintákban végzett elemzések alapján. 18. táblázat A PIK CFA elemzéséből származó mutatókat mutatja be

18. táblázat: CFA elemzések a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív Rövidített (PIK-R) változatára

PIK-R CFA

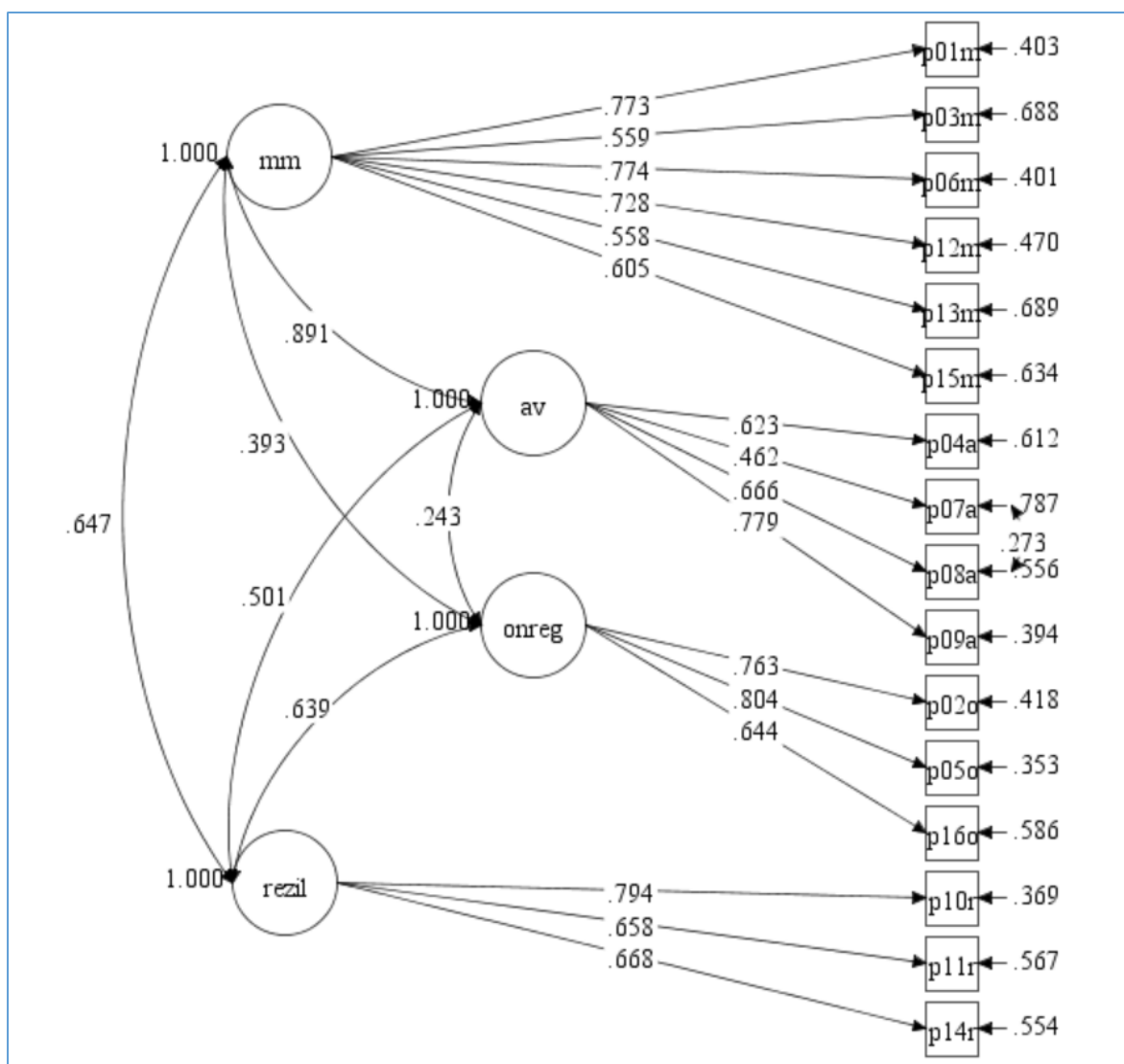
N	Időpont	RMSEA	CI_0,90	pClose	CFI	TLI	SRMR
5134	2015-16	0,058	0,056_0,060	$p < 0,001$	0,936	0,921	0,041
2425	2017-18	0,053	0,050_0,057	$p = 0,051$	0,941	0,927	0,042
4614	2019NC*	0,059	0,057_0,062	$p < 0,001$	0,930	0,913	0,042
3029	2020NC*	0,059	0,055_0,062	$p < 0,001$	0,931	0,914	0,044
3268	2021Cov**	0,057	0,054_0,060	$p < 0,001$	0,933	0,917	0,043

18470	Együtt	0,059	0,057_0,060	p < 0,001	0,935	0,919	0,041
-------	--------	-------	-------------	-----------	-------	-------	-------

*NC= a felvételre járványmentes időszakban került sor ** Cov= a felvétel a járvány időszakában történt

A pályázati időszakban a különböző években nagy mintán felvett adatok alapján készített CFA minden mutatóban az előzetesen felállított kritériumokat teljesítve elfogadható illeszkedést mutat megerősítve azt, hogy a PIK rövidített változata az empirikus adatok alapján a Pszichológiai Immunrendszer 4 pillérét valószínűsíti a rendszer egy reziliencia pillérrel való kiegészítése mint a pszichológiai immunitás új bővített mdellje mind az öt egymástól független mintától származó adatok alapján igazolást kapott. Az egyes skála itemek magas faktorsúllyal sorolódtak az elmélet szerint elvárt dimenziókba. (Isd 6. ábra)

A PIK 4 dimenzióját kimutató CFA ábrája 6. ábra



PIK CFA ábrája (m=MM, a=AV, o=Önreg, r=Rezil)

MM= Megközelítő rendszer, AV= Alkotó-Végrehajtó Rendszer, Önreg= Önregulációs Rendszer, rezil=Reziliencia

A 16 tételes PIK skáláinak pszichometriai jellemzői

Pozitív Megközelítés Cronbach alfa 0,824

Alkotó-Végrehajtó Működés Cronbach alfa 0,751

Önreguláció Cronbach alfa 0,744

Reziliencia Cronbach alfa 0,754

Pszichológiai Immunitás Kérdőív Cronbach-alfa: 0,878

Mind a Pszichológiai Immunitás Kérdőív, mind a kérdőív 4 skálája az elvégzett elemzések alapján megfelel a reliabilitás kritériumainak itemei erős együttjárást mutatnak a skálák Cronbach-alfa értékei 0,751-0,878 között mozognak.

A Pszichológiai Immunitás és a Globális Jólét összefüggésének vizsgálata

A pozitív pszichológiai megküzdés modell alapján azt feltételeztük, hogy a pszichológiai immunitás, amely a stresszkezelés hatékonyságát meghatározó tényező pozitív szerepet játszik a jólét fenntartásában a vizsgálatunk célja a korábbi hasonló összefüggés elemzésekhez képest annak megvilágítására irányult, hogy az egyes pszichológiai immunkomponensek a jólét melyik aspektusát (érzelmi, pszichológiai, szociális vagy spirituális) erősítik inkább. Az összefüggések elemzésére egy 7245 fős felnőtt mintában (5996 nő és 1249 férfi) végzett vizsgálat adatait használtuk.

Vizsgálati módszerek a Pszichológiai Immunitás Kérdőív és a Globális Jólét Kérdőív volt az összefüggések kimutatására Spearman-féle rangkorrelációs eljárást alkalmaztunk. Az eredményeket az alábbi 19. táblázat tartalmazza.

Rangkorrelációs mátrix készítése

A beolvasott összes eset száma: 7245

Az összes kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 7242

SPEARMAN-FÉLE RANGKORRELÁCIÓS MÁTRIX (19. táblázat)

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

Változó	Megközelítő	Alkotó	Önreguláció	Reziliencia	Pikátlag
Pszichológiai	0,722**	0,594**	0,303**	0,510**	0,727**
Szociális	0,612**	0,522**	0,254**	0,426**	0,616**
Spirituális	0,598**	0,487**	0,267**	0,394**	0,594**
Globális	0,753**	0,586**	0,337**	0,526**	0,753**
Érzelmi	0,733**	0,493**	0,363**	0,529**	0,726**

A korrelációs együtthatók tanúsága szerint a Globális Jóllét szintje igen szoros (0,727) együttjárást mutat a pszichológiai immunitás erősségével a Pozitív Megközelítő működés az érzelmi jóllét, az Alkotó-Végrehajtó Működés a pszichológiai jóllét a Reziliens Működés az érzelmi jóllét fenntartásában mutat jelentősebb érintettséget.

A pszichológiai immunitás és a virágzás összefüggésének vizsgálata

A Pozitív Pszichológiai Megküzdés Modellünk állítása szerint a Virágzáshoz a mentális egészség csúcállapotához vezető út jól kimunkált pszichológiai immunkompetenciákkal van kikövezve.

Ezt a feltételezést egy olyan vizsgálatban ellenőriztük amelyben a Pszichológiai Immunitás Kérdőív adatait két Virágzást mérő eljárással mért adatokkal korreláltattuk. A vizsgálat célja annak megállapítása milyen mértékben járulnak hozzá az egyes immunkompetenciák a Virágzás állapotának az eléréséhez. Az internetes vizsgálatban 2900 fő vett részt (852 férfi és 2048 nő átlag életkor 44,34, SD 16,23). A virágzás mérésére a Diener-féle Virágzás Kérdőívet és a Huppert-féle Virágzás Kérdőívet alkalmaztuk. Az immunkompetenciákat a Pszichológiai Immunitás Kérdőívvel mértük. Az összefüggések kimutatására Spearman-féle rangkorrelációkat számoltunk.

Az eredményeket az alábbi **20. táblázat** tartalmazza:

Az összes kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 2900

SPEARMAN-FÉLE RANGKORRELÁCIÓS MÁTRIX

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

A virágzás és PIK skálák összefüggésének vizsgálata

Változó	Megközelítő	Alkotó	Önreguláció	Reziliencia	Pikátlag
Hupprt Virágzás	0,749**	0,535**	0,401**	0,568**	0,763**
Diener Virágzás	0,716**	0,568**	0,359**	0,546**	0,739**

A korrelációs együtthatók azt jelzik, hogy igen erős az együttjárás a Virágzás szintje és a pszichológiai immunitás erőssége között. Az egyes immunkomponensek közül a Pozitív-Megközelítő viselkedést katalizáló immunkompetenciák hozzájárulása a legmarkánsabb a virágzás állapotának eléréséhez.

A Pszichológiai Immunitás a pozitivitás és az erények összefüggésének vizsgálata

A pszichológiai immunműködésben szerepet játszó személyiségtényezők közös vonása a pszichológiai immunrendszer (PI) koncepciója szerint (Oláh, 2005, 2021) „hogy a pozitív következmények anticipálására hangolják a kognitív apparátust, fokozzák az énhatékonyság érzést a megküzdési folyamatban, valamint erősítik a célelérési szándékot és az önszabályozási

hatékonyságot a nehezített alkalmazkodási feltételek esetén is”. A kibővített Pszichológiai Immunrendszer Modell és a Pszichológiai Immunitás Kérdőív konvergens érvényességének tesztelésére ezért olyan vizsgálatot terveztünk amelyben a Pszichológiai Immunitás Kérdőív skáláinak értékeit azon mérési eljárásokkal gyűjtött adatokkal vetettük össze amelyeket a személyiség pozitív működésének a tesztelésére szolgáló kérdőívek alkalmazásával gyűjtöttünk. Caprara et al (2014) pozitív elmélete szerint a pozitív orientáció a személyiségnek egy olyan általános vonása amelyre a jó keresése önmagunkban, másokban a múltban, a jelenben és a jövőben egyaránt. A pozitív orientáció mérésére a Pozitív Skálát dolgozták ki. (A skála adaptációját, a beszámoló III. fejezetében ismertetjük). A pozitív pszichológia erények és karaktererőségek koncepciója szerint (Peterson és Seligman 2007) az erények indikátoraként mérhető karakter erőségek használatával tudunk pozitív állapotokat teremteni mert az erőségek generálta viselkedés önjutalmazó. Az erények és karaktererőségek mérésére a VIA Kérdőív szolgál amelynek a VIA-24 Rövidített változatát adaptáltuk (az adaptálásról a beszámoló III. fejezetében számolunk be). A PI konvergens validitásának ellenőrzésére végzett internetes vizsgálatunkban 10991 felnőtt férfi és nő vett részt. A vizsgálati személyek kitöltötték a Pszichológiai Immunitás, a VIA-24 Kérdőívet és a Pozitív skálát. A konvergens validitás kritériumaként 0,03-0,07 közötti korrelációs értékek fogadhatók el a pszichometriai előírások szerint.

A vizsgálat eredményei:

A Spearson-féle korrelációs együtthatókat az alábbi 21. **táblázat** tartalmazza

Rangkorrelációs mátrix készítése

Az összes kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 10911

SPEARMAN-FÉLE RANGKORRELÁCIÓS MÁTRIX: A Pozitív és az Erények korrelációja a PIK skáláival (21. **táblázat**)

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

Változó	Pozitív	Bölcsesség	Bátorság	Szeretet	Igazságosság	Mértékletesség	Transzcendencia
Megközelítő működés	0,797**	0,525**	0,521**	0,427**	0,463**	0,376**	0,609**
Alkotó-Végrehajtó működés	0,578**	0,590**	0,512**	0,378**	0,507**	0,314**	0,496**
Önreguláció	0,327**	0,215**	0,188**	0,196**	0,173**	0,313**	0,235**
Reziliencia	0,531**	0,332**	0,344**	0,255**	0,289**	0,205**	0,376**
Pikátlag	0,548**	0,740**	0,537**	0,508**	0,415**	0,464**	0,401**

A korrelációs együtthatók azt mutatják, hogy a pozitív orientáció nagyon erősen korrelál a pozitív következményeket váró megközelítő működéssel, az erények közül kiemelkedő a bölcsesség és a pszichológiai immunitás együttjárása, az önreguláció az egyedüli immunkompetencia, amely bár szignifikáns de nem túl erős korrelációt mutat a bátorsággal, a

szeretettel és az igazságossággal. Összességében azonban az állapítható meg, hogy a Pszichológiai Immunitás konvergens érvényessége a vizsgált összefüggésekben igazolást nyert.

A Pszichológiai Immunitás a pozitív élmények és a szubjektív lelki és fizikai egészség összefüggésének vizsgálata, a PIK tapasztalati érvényességének tesztelése

A kibővített Pszichológiai Immunrendszer Modell tapasztalati érvényességét ellenőrző vizsgálatunk megtervezésénél abból indultunk ki, hogy a salutogenetikus modell szerint a személyiség protektív faktorai úgy járulnak hozzá a mentális egészség fenntartásához, hogy erősítik az ember pozícióját a stresszel szembeni küzdelemben. Ebből következően a pszichológia immunrendszer, amely a protektív tényezők integrált szisztémája fejlettségének függvényében jelentősen hozzájárul a testi-lelki egészség megőrzéséhez. A vizsgálatunk eredményeként ezért azt várjuk, hogy a testi-lelki egészség tényleges szintje erősen korrelál a pszichológiai immunitás mérőeszközökkel kimutatott szintjével. A tényleges testi-lelki egészség szintjének megállapítására a Szubjektív (Testi-Lelki) Egészségmegélés Kérdőívet használtuk, amely 4 tételből áll és a kérdőív pszichometriai jellemzőit az alábbi 22. táblázat tartalmazza, egy 15 241 főtől származó adatok alapján:

A beolvasott összes eset száma: 15241

A minden kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 15241

ITEMANALÍZIS A KÖVETKEZŐ SKÁLÁRA: Szubjektív (Testi-Lelki) Egészségmegélés Skála

TÉTELEK:

- 1: Fizikáll (Testi és fizikai állapotom: Egyáltalán nem kielégítő-Teljes mértékben kielégítő)
- 2: Lelkiáll (Általános lelki állapotom: Egyáltalán nem kielégítő-Teljes mértékben kielégítő)
- 3: Elégáeg (Elégedett vagyok az általános egészségi állapotommal: Egyáltalán nem-Teljes mértékben)
- 4: Fizerő (Fizikailag erősnek és szívósnak érzem magam: Egyáltalán nem-Teljes mértékben)

A skála pozitív tételeinek a száma: 4

A skála negatív tételeinek a száma: 0

Skálaátlag: 16,322

Skálaszórás: 3,901

Cronbach-alfa: 0,874

Item-totál (IT) és item-maradék (IM) korrelációk (22.. *táblázat* Szubjektív (Testi-Lelki) Egészségmegélés Skála pszichometriai elemzése)

(a szignifikancia szintje csak az r(IM) értékek mellett van jelölve)

Előjel	Tétel	r(IT)	r(IM)	Alfa, ha az item kimarad
+	Fizikáll	0,87	0,77***	0,826
+	Lelkiáll	0,77	0,61***	0,884
+	Elégáeg	0,89	0,79***	0,813
+	Fizerő	0,88	0,76***	0,826

A mutatók szerint, a pszichometria elemzés igazolta azt, hogy a mérőeszköz megbízhatóan mér.

Az egészség szubjektív megítélése mellett a vizsgálati személyek válaszoltak továbbá a következő kérdésre: Ha visszatekint az elmúlt hétre, hogyan alakult az Ön által átélt pozitív és negatív élmények aránya a hét során. Karikázza be a tapasztalatainak megfelelő arány előtt álló számot. 1. 10% pozitív érzelem - 90% negatív érzelem 2. 20% pozitív érzelem - 80% negatív érzelem 3. 30% pozitív érzelem - 70% negatív érzelem 4. 40% pozitív érzelem - 60% negatív érzelem 5. 50% pozitív érzelem - 50% negatív érzelem 6. 60% pozitív érzelem - 40% negatív érzelem 7. 70% pozitív érzelem - 30% negatív érzelem 8. 80% pozitív érzelem - 20% negatív érzelem 9. 90% pozitív érzelem - 10% negatív érzelem. Ezzel a kérdéssel kapcsolatban az volt a hipotézisünk, hogy amennyiben a pszichológiai immunrendszer a stresszhatások eredményes kezelését és a negatív állapotok felszámolását látja el a hatékony pszichológiai immunműködés feltételezhetően erős pozitív együttjárást mutat a mindennapokban megélt pozitív és negatív élmények pozitív dominanciájú arányával.

Az alábbi 23. táblázat a Pszichológiai Immunitás Kérdőív skáláinak a Szubjektív Egészségmegéltés Skála itemeinek, illetve a megélt pozitív és negatív élmények arányszámának Spearman-korrelációját tartalmazza

A beolvasott összes eset száma: 15423

Az összes kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 15421

SPEARMAN-FÉLE RANGKORRELÁCIÓS MÁTRIX (23. táblázat)

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

Változó	Fizikáll	Lelkiáll	Elégáeg	ÁltEg	Fizerő	Pozitív élmények
Pikátlag	0,440**	0,683**	0,468**	0,610**	0,492**	0,548 **
PIKmm	0,444**	0,657**	0,483**	0,610**	0,498**	0,537 **
Pikavhat	0,304**	0,422**	0,319**	0,413**	0,372**	0,335**
Pikönreg	0,232**	0,413**	0,240**	0,324**	0,230**	0,324**
Pikrez	0,310**	0,513**	0,314**	0,431**	0,335**	0,424**

A Spearman korrelációs együttható értéke, mint a Pszichológiai Immunitás Skálák tapasztalati validitását igazoló szám akkor fogadható el, ha az érték 0,03-0,08 között mozog. A táblázatban bemutatott együtthatók azt igazolják, hogy a Pszichológiai Immunitás kérdőívnek kiváló a tapasztalati érvényessége, amit 0,610-es korrelációs érték jelez az általános egészség és a pszichológiai immunitás kérdőív összpontszáma között és 0,548-as korrelációs együttható támasztja alá azt, hogy a pszichológiai immunműködés magas szintjével együttjár a pozitív élményekben gazdagabb élet. A kérdőív mind a 4 skálája 0,30-as korrelációs értéknél erősebb együttjárást mutat mind a szubjektív egészség állapottal mind a megélt pozitív élmények napi főlényével. Mind a pszichometria elemzés által kimutatott jellemzők, mind a konvergens és tapasztalati validitást tesztelő vizsgálatok eredményei szerint a Pszichológiai Immunitás Kérdőív és annak mind a 4 skálája megbízható érvényes mérőeszköz és ígéretes diagnosztikai eljárás nemcsak a klinikai gyakorlat számára az egészségpszichológiában a személykiválasztás területén minden olyan probléma elemzésénél, ahol az egyének várható viselkedését nehezített helyzetekben akarjuk előrejelezni. A kibővített Pszichológiai Immunitás Modellünket alkalmaztuk a pályázat keretében végzett azon vizsgálatainkban, amelyekben különböző generációkhoz tartozó egyetemisták immunkompetencia szerkezetét hasonlítottuk össze, továbbá azt teszteltük van-e változás a pszichológiai immunitás szintben a COVID-19 okozta problémák hatására az egyetemisták körében. Az eredmények, amelyekről részletesen egy nemzetközi tanulmányban számoltunk be (Takács R, Takács S, T Kárász J, Horváth Z and Oláh A (2021) Exploring Coping Strategies of Different Generations of Students Starting University. *Front. Psychol.* 12:740569. doi: 10.3389/fpsyg.2021.740569) azt mutatták, hogy a Z generációhoz tartozó egyetemisták lazább önregulációval és gyengébb rugalmas ellenállóképességgel rendelkeznek, mint az Y generáció egyetemistái, a COVID-19 ugyanakkor nem gyengítette a Z generáció COVID-19 időszakában tesztelt tagjainak immunitását a COVID-19 előtti időszakban tesztelt értékhez képest. Az informatikus egyetemisták körében végzett vizsgálataink arra is rámutattak, hogy a lemorzsolódás gyakoribb a pszichológiai immunkompetenciákban (elsősorban önreguláció, reziliencia) alacsony szinten álló első éves egyetemisták körében. A pszichológiai immunitás tesztelésével jól hasznosítható információkhoz juthatunk többek között a lemorzsolódás megelőzésére tervezhető intervenciók programok kidolgozásához is. Ezeknek a vizsgálatoknak az eredményeit a következő publikációkban közöltük. Takács, Rita ; Oláh, Attila ; Horváth, Zoltán (2020) Lemorzsolódás vizsgálata a Covid19-járvány következtében távolléti oktatásra váltott intézményben. In: Füleki, Beáta; Puskás-Vajda, Zsuzsa; Juhász, Emese (szerk.) Online tanácsadás a

felsőoktatásban a Covid19-járvány idején Budapest, Magyarország: Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület (FETA) (2020) pp. 63-74.,12 p.

Takács, Rita; Kárász, Judit T.; Takács, Szabolcs; Horváth, Zoltán; Oláh, Attila (2021) Applying the Rasch model to analyze the effectiveness of education reform in order to decrease computer science students' dropout HUMANITIES & SOCIAL SCIENCES COMMUNICATIONS 8 : 1 Paper: 44 (2021)

II./4. A Mentális Egészség Teszt kimunkálásának folyamata, pszichometriai és hazai sztenderdje

A pozitív pszichológia számára az egyik aktuális kihívás az olyan fogalmak közötti világos megkülönböztetés a definíciók és a mérések szintjén egyaránt, mint a boldogság, a jóllét és a mentális egészség. A boldogság kérdésével kapcsolatban itt csak a definíció vonatkozásában teszünk állásfoglalást a boldogság elméleti és mérési vonatkozásainak a tanulmányozása nem szerepelt a pályázat célkitűzései között. Definíciószerűen azt a megfogalmazást képviseljük, hogy a boldogság a teljes jóllét szubjektív megélésének pozitív töltésű mentális állapota.

A jóllét és a mentális egészség egymást átfedő fogalmakként való kezelése aktuálisan uralja a pozitív pszichológia irodalmát. A pozitív pszichológia up to date modelljei egyértelműen a virágzás fogalmát javasolják a pozitív mentális egészség csúcs állapotának a megjelölésére. Megítélésünk szerint a mentális egészség valódi természetének megismeréséhez világossá kell tenni és érvényes mérőeszközök alkalmazásával gyűjtött adatok alapján be kell mutatni a jóllét és mentális egészség különbségének lényegét. A két fogalom szinonimaként történő alkalmazása zavart okoz a mérés vonatkozásában is. A jóllét Globális Jóllét modelljének és mérési eljárásának a kimunkálása után a kutatási projektünk következő szakaszában a mentális egészség modelljének és mérőeszközének a kidolgozását végeztük el.

A pozitív pszichológiában többen képviselik azt az álláspontot, hogy a teljes jóllét azonos a pozitív mentális egészséggel másként fogalmazva a mentális egészség a jóllét komponenseivel azonosítható. A mentális egészség klasszikus modelljeiben és a WHO definíciójában is a jóllét a mentális egészség részeleme vagy egyik korrelátuma a lelki egészség sokdimenzióból létrejövő spektrumának. A jóllét és mentális egészség viszonyát illető kérdésben a mi álláspontunk az, hogy a jóllét következménye a mentális egészségnek, a mentális egészséget fenntartó külső és belső reziliens működést biztosító pszichológiai források

és kapacitások birtoklásának vagyis a mentális egészség olyan lelki univerzum amelyet önálló a jóllétől független, tudományos konstruktumként kezelve kell definiálni és operacionalizálni.

Az általunk javasoltak szerint a fenntartható mentális egészség fogalma képvisel egy olyan tudományos konstruktumot, amely ötvözi a pozitív pszichológiában megjelenő modellekben és az ún. klasszikus mentális egészség modellekben kiemelt szempontokat és a mentális egészséget egy többarcú dimenzióként kezeli. A mentális egészség egy ilyen tudományos konstruktuma integrálja a mentális egészség fenntartásában szerepet játszó tényezőket, mint a harmóniát, egyensúlyt a folyamatos növekedést és hatékony működést eredményező pszichológiai források birtoklása, és ezen források működtetésének képessége, a reziliens alkalmazkodás és dinamikus önszabályozás fenntartásával. Az asszimilatív és akkomodatív kapacitások reziliens működtetésének képessége mellett a pozitív és negatív élményállapotok olyan arányának a fenntartására való képesség a coping és savoring kapacitások révén, amely a fejlődést növekedést mozgató és a jóllét alapját adó pozitív érzelmek folyamatos dominanciáját eredményezi.

Az ebben a fejezetben ismertetésre kerülő Mentális Egészség Teszt (MET) tömör megfogalmazásban a következő mentális egészség definíció alapján készült:

A mentális egészség a globális jóllét magas szintje, amely együtt jár a pszichológiai, a szociális és spirituális jól működéssel, valamint a rezilienciával, a megküzdési és savoring kapacitással a mentális egészség fenntarthatóságát biztosító tényezőkkel.

Ez a definíció figyelemmel van a WHO ajánlásaira, ötvözi a flourishing fogalmát azokkal a képességekkel (megküzdés, savoring, reziliencia, dinamikus önszabályozás, pszichológiai immunitás), amelyek kitüntetett szerepet játszanak a mentális egészség fenntartásában.

A MET pillérei

Felnőtt magyar populáción Oláh, Nagy, Magyaródi, Török és Vargha (2018) nevéhez fűződik egy új, a mentális egészséget mérő kérdőív, a *Mentális Egészség Teszt* (MET) kidolgozása. A MET a mentális egészség alábbi öt pillérének a mérésére lett megszerkesztve (Vargha, Török, Diósi, & Oláh, 2019).

1. Jóllét (globális jóllét): az érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális téren egyaránt megtapasztalt jóllét (Oláh & Kapitány-Fövény, 2012).

2. Savoring: a pozitív élmények átélésének, megteremtésének, fenntartásának, valamint fokozásának képessége (Bryant & Veroff 2007). Azért használjuk az eredeti angol elnevezést,

mert a tudomásunk szerint – egyelőre – nincs olyan magyar szó vagy rövid kifejezés, amely pontosan visszaadná ennek a pozitív pszichológiában használt igen fontos komplex fogalomnak a jelentését.

3. Alkotó–végrehajtó hatékonyság: olyan kompetencia, amellyel az egyén képes egy nehezített alkalmazkodási helyzet körülményeit megváltoztatni, eljutni a választott céljaihoz, továbbá az önmaga és a fizikai vagy szociális környezet megváltoztatására szőtt terveit szándékainak megfelelően megvalósítani (Oláh, 2005).

4. Önreguláció: a figyelem és a tudati működés feletti kontroll, célelés során a perzisztencia, az érzelmi állapotok kontrollálása, és az önszabályozás képessége (Oláh, 2005a).

5. Reziliencia: lelki rugalmasság, pszichológiai ellenálló képesség (Block & Kremen, 1996; Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, & Bernard, 2008). A reziliencia elősegíti a stresszel teli helyzetekhez történő sikeres alkalmazkodást, a lelki mélypontokból, megrázkódtatásokból való gyors és hatékony felépülést (Campbell-Sills & Stein, 2007; Connor & Davidson, 2003; Southwick & Charney, 2018).

Tekintettel arra, hogy MET és a Gyermek MET kidolgozásáról pszichometriai elemzéséről és validitás vizsgálatáról, a MET és a Globális Jólét összefüggéseiről továbbá a MET alkalmazásának lehetőségeiről két megjelent tanulmányban számoltunk be a beszámolóban ezekre a részletekre itt nem térünk ki a részletek a következő közleményekben találhatóak: Vargha, A., Török, R., Diósi, K., & Oláh, A. (2019). Boldogságmérés az iskolában. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3–4), 327–346.

Varga, A., Zábó, V., Török, R., Oláh, A. (2020) A jólét és a mentális egészség mérése: a Mentális Egészség Teszt. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 21 (2020) 3, 281–322
DOI: 10.1556/0406.21.2020.014

III. A pályázat támogatásával adaptált módszerek bemutatása (a fejezeten belül az alfejezetek, az ábrák és táblázatok számozása újra kezdődik)

A pályázat támogatásával az alábbi módszerek magyar változatát és hazai sztenderdjét készítettük:

1. Diener-féle Virágzás Kérdőív
2. Huppert-féle Virágzás Kérdőív
3. Pozitivitás Skála
4. PERMA Profiler (Butler és Kern (2016))

5. Savoring Belief Inventory (24 tétel és 10 tétel változat) (Bryent és Veroff 2007)
6. VIA 24

Mielőtt rátérnénk azoknak a kutatási eredményeknek az ismertetésére, amelyek a jóllét és a mentális egészség determinánsainak az azonosítására irányuló kutatásainkból származnak ismertetjük azoknak a teszteknek az adaptációjával foglalkozó vizsgálatainkat, amelyeknek a magyar változatát a jóllét és a mentális egészség tanulmányozásához adaptáltunk.

A pozitív pszichológia irodalmában a Virágzásnak mint a jóllét és a mentális egészség csúcs zónájának a mérésére a nemzetközi kutatásokban széleskörben alkalmazott három módszernek van a legnagyobb idézettsége. Ezek a Seligman jóllét modelljét operacionalizáló PERMA Profiler, a másik a Diener-féle Virágzás Kérdőív a harmadik a Diener-féle Virágzás Kérdőív. Tekintettel arra, hogy a pályázatban megfogalmazott célkitűzésünk egy új jóllét modell megalkotása volt, ahhoz, hogy ennek az új modellnek a tartalmi validitását igazoló kutatásokat végezhessünk szükség volt ezeknek a nemzetközileg érvényesnek elfogadott kérdőíveknek a magyar adaptálására. A Diener-féle és a Huppert-féle Virágzás kérdőívek adaptálását az ugyancsak a pályázat keretében végzett ún. Boldogságtérkép Kutatás keretében végeztük el amelyben azt követtük nyomon, hogyan alakul a magyar lakosság jóllét (virágzás) szintje 2016-2021 között. A PERMA-profiler adaptálását egy 1540 fő részvételével végzett vizsgálatban végeztük el.

III./1. A Diener-féle Virágzás Kérdőív hazai adaptációja, pszichometriai elemzése

Diener (2000) definíciója szerint a szubjektív jóllét nem más, mint a személy saját életével kapcsolatos kognitív és affektív értékeléseinek összessége, ezért mérésekor is figyelembe kell venni, hogy a fogalom az étellel való elégedettség mellett olyan jelenségeket is lefed, mint például a munkával vagy más fontos életterületekkel való elégedettség, a pozitív érzelmek magas, illetve a negatív érzelmek alacsony szintje (vagyis minél kevesebb kellemetlen, negatív affektus megtapasztalása). Diener éa azt feltételezi, hogy a pozitív érzelmi állapotok (úgy, mint öröm, jókedv, büszkeség, gyengédség, extázis stb.) gyakori jelenléte és a negatív érzelmek (úgy mint büntudat, szégyen, szomorúság, szorongás, félelem, düh, kétségbeesés, levertség, irigység stb.) relatív hiánya, valamint egy étellel való általános elégedettségérzet a szubjektív jóllét alapvető komponensei. Az étellel való elégedettséget – mint a szubjektív jóllét kognitív komponensét – nemcsak általánosan az élet egészére vonatkozólag, de specifikus területekre

összpontosítva is vizsgálhatjuk (például elégedettség a munkával, a jövedelemmel, a szociális kapcsolatokkal, a társadalmi helyzettel, az egészséggel stb.). Diener a szubjektív jóllét konstrukciójának megalkotásával hosszú időn keresztül egyeduralgó volt a jóllét kutatások területén. Bár az Élettel való elégedettség skálája (Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985) The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75 ma is 0,5 másodperc alatt egy millió említést „termel” az internetes kereső rendszereken belátva, hogy a jóllét egy többdimenziós jelenség az alapvetően a pozitív érzésekkel definiálható szubjektív jóllét (pozitív affektivitás, boldogság, élettel való elégedettség) konstrukcióját tovább bővítve csatlakozott a többdimenziós jóllétet a virágzás fogalmával leíró szerzők közé és az általa definiált Virágzás konstrukcióját operacionalizálásaként megszerkesztette a Virágzás Skálát (Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.).

A dieneri virágzás konstrukcióját szubjektív jóllét alkotó elemeit egészíti ki a self-determinációs elmélet kompetencia, V. Frankl értelemkeresés és Csíkszentmihályi flow fogalmával és a Virágzás giga konstrukciójába így a következő alkotóelemeket integrálja: elégedettség az élettel, pozitív érzelmek, pozitív kapcsolatok, elmélyülés, kompetencia, optimizmus, életcél, önbecsülés, hozzájárulás mások jóllétéhez. Ezt a virágzás konstrukcióját a leggazdaságosabbra kifejlesztett olyan kérdőívvel méri amelyben minden egyes tétel egy-egy virágzás komponensét reprezentál. A tételek 7-fokúak (a válaszlehetőségek végpontjai: 1 = egyáltalán nem jellemző, 7 = teljes mértékben jellemző). A kérdőívet Görgényi Judit fordításának felhasználásával választottuk vizsgálatunk egyik mérőeszközeként, teszteltük itemeinek együttjárását, faktorszerkezetét, vizsgáltuk tartalmi validitását és elkészítettük a kérdőív magyar sztenderdjét. A kérdőív bár idézettsége messze elmarad a szubjektív jóllét mérőeszközétől számos nemzetközi közlemény szerint megbízhatóan méri a jóllét komponenseit.

A Diener-féle Virágzás Skála pszichometriai jellemzői

A Virágzás Skála pszichometriai jellemzőit meghatározó vizsgálatunkban 18740 fő adatait elemeztük 2015-2021 során a teljes minta leírását az alábbi 1. táblázat tartalmazza.

Az 1. táblázat (2015-2021) közötti Diener-féle Virágzás Skálával végzett vizsgálatok résztvevőinek szociodemográfiai jellemzői

($n = 18470$; $14759 = 79,9\%$ nő, $3711 = 20,1\%$ férfi)

Életkor	17–25 éves:	26–35 éves:	36–50 éves:	51–65 éves:	66–100 éves:
	15,0%	15,4%	31,3%	29,1%	9,3%

Gyermek száma	0: 35,5%	1: 18,1%	2: 32,0%	3: 11,3%	3+: 3,2%
Település	község: 19,6%	kisváros: 36,7%	nagyváros: 25,6%	főváros: 21,7%	
Iskolai végzettség	alapfok: 3,3%	középfok: 37,6%	főiskola: 32,6%	egyetem: 26,5%	

A Virágzás Skála dimenzionális szerkezetének feltárására Megerősítő Faktor elemzéseket végeztünk az egyes almintákban és a teljes mintában gyűjtött adatok felhasználásával. A szerzők eredeti közlései szerint a skála egy egydimenziós virágzás modellt operacionalizál elemzésünkkel mi is ezt kívántuk megerősíteni a Magyarországon gyűjtött adatok felhasználásával.

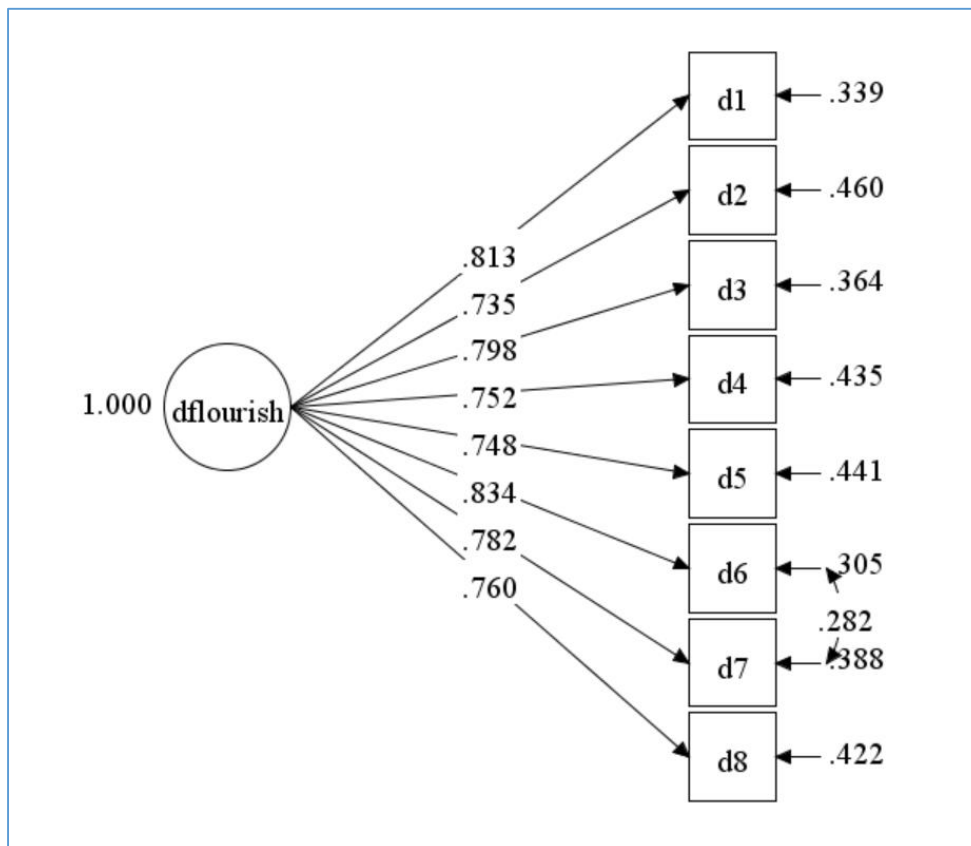
Az adatelemzés során a ROPstat 2.0 (Vargha, 2016) és az MPlus 7.3 (Muthén és Muthén, 2011) statisztikai szoftvereket alkalmaztuk. A konfirmatív faktoranalízisek során bevont skála tételek ordinális skálán mérnek és a legtöbb esetben sértik a normalitás feltételét, így az ordinális skálákat is kezelő, az MPlus által kínált robusztus eljárást a WLSMV-t (*weighted least squares means and variance adjusted*) alkalmaztuk. A CFA modell illeszkedésénél abszolút és relatív illeszkedési mutatóknál az alábbi küszöbértékeket vettük figyelembe: CFI és TLI értékek legyenek magasabbak 0,90-nél és lehetőleg közelítsenek vagy haladják meg 0,95-ös értéket, továbbá az RMSEA (és az SRMR) 0,06 alatti értéket vártunk, illetve azt ne térjen el szignifikánsan (p_{Close}) a 0,05-ös értéktől, a konfidencia-intervallum felső értéke ne haladja meg 0,08-as értéket (Vargha, 2019). Az egyes faktorokhoz tartozó tételek faktortöltése akkor tekinthető megfelelőnek, ha legalább 0,6-os értéket elérnek. Továbbá a faktoroknál számolt alfa érték érje el a 0,7-es értéket (DeVellis, 2016). CFA Eredmények a különböző almintákban végzett elemzések alapján.

A Konfirmatív Faktoranalízis eredményeit az alábbi táblázat 2. táblázat és a teljes mintán végzett elemzést bemutató az 1. grafikon tartalmazza.

2. táblázat: Diener CFA

Felvétel	Minta	RMSEA	CI_0,90	p_{Close}	CFI	TLI	SRMR
5134	F2015-16	0,069	0,063_0,074	$p < 0,001$	0,970	0,956	0,025
2425	F2017-18	0,065	0,057_0,073	$p < 0,001$	0,910	0,957	0,025
4614	F2019NC	0,059	0,054_0,065	$p = 0,003$	0,979	0,969	0,021
3029	F2020NC	0,062	0,055_0,069	$p = 0,002$	0,976	0,964	0,023
3268	F2021Cov	0,058	0,052_0,065	$p = 0,019$	0,979	0,970	0,020

18740	Együtt	0,063	0,060_0,066	p < 0,001	0,976	0,964	0,022
-------	--------	-------	-------------	-----------	-------	-------	-------



Diener CFA ábrája 1. ábra

A pályázati időszakban a különböző években nagy mintán felvett adatok alapján készített CFA-ák minden mutatóban az előzetesen felállított kritériumokat teljesítve elfogadható illeszkedést mutattak megerősítve azt, hogy a Diener-féle Virágzás Skála az empirikus adatok alapján egy egydimenziós jóllét konstruktumot operacionalizál. A skála egyes itemei magas faktorsúllyal sorolódtak az elmélet szerint elvárt dimenzióba. A skála item-total elemzése szerint a Cronbach alfa 0,923 igen jó homogenitást jelez.

A magyar nők és magyar férfiak Diener-féle Virágzás Skálán mért pontértékeinek összehasonlítása (3. táblázat)

Független minták egyszempontos összehasonlítása

Csoportosító változó: Nem

Jelölés: +: p < 0,10 *: p < 0,05 **: p < 0,01 ***: p < 0,001

FÜGGŐ VÁLTOZÓ: Dien.átl (Diener itemek átlaga)

Csoportonkénti alapstatisztikák

Index	Nem	Esetek	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Ferdeség	Csúcsosság
1	férfi	3173	5,193	1,163	1	7	-0,845***	0,468***
2	nő	12827	5,492	1,064	1	7	-1,047***	1,098***

Ha a Ferdeség vagy a Csúcsosság szignifikáns, az a normalitás sérülését jelzi.

Elméleti szórások egyenlőségének tesztelése

- Levene-próba (Welch-féle): $F(1; 0,0) = 0,000$ ($p = 1,0000$)

Welch-féle d-próba: $d(4574,3) = -13,182$ ($p = 0,0000$)***

A férfi és női mintának az összehasonlítása azt mutatja, hogy Magyarországon (Mivel a 18470 fő reprezentálja a magyar populációt) a nők jóllét szintje magasabb a férfiakénál ami összhangban állítható azzal az adattal, hogy a nők átlag életkora szignifikánsan nagyobb mint a férfiaké.

A Diener-féle Virágzás Skála konvergens (tartalmi) validitásának vizsgálata

A skála tartalmi validitásának ellenőrzését végző vizsgálataink során más jóllét modellek alapján készült mérőeszközökkel (Globális Jóllét Kérdőív, Huppert-féle Virágzás Kérdőív) regisztrált értékekkel a Pszichológiai Immunitás Kérdőívvel, a Pozitivitás Skálán és a Savoring Belief Kérdőívvel mért értékekkel korreláltattuk a Diener-féle Virágzás skála összpontértékét. Az internetes vizsgálatban 2900 fő vett részt (852 férfi és 2048 nő átlag életkor 44,34, SD 16,23).

Az összes kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 2900

4. táblázat: PEARSON-FÉLE KORRELÁCIÓS MÁTRIX

($f = 2898$; +: $p < 0,10$ *: $p < 0,05$ **: $p < 0,01$)

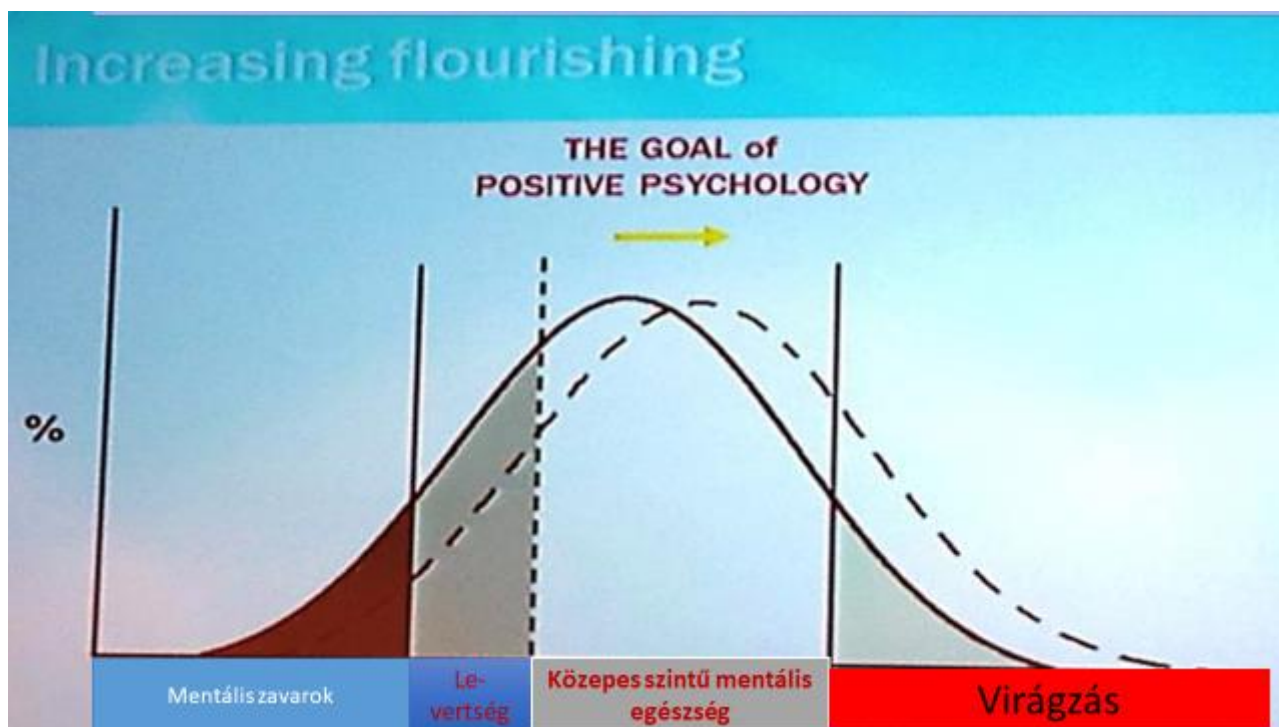
Változó	Globális jóllét	Érzelmi jóllét	Pszichológiai jóllét	Szociális jóllét	Spirituális jóllét	Pszichológiai Immunitás	Huppert Virágzás	Savoring	Pozitivitás
Diner-féle virágzás	0,686**	0,607**	0,640**	0,603**	0,561**	0,738**	0,718**	0,677**	0,7110**

A konvergens validitás vizsgálatokba bevont változók közül a Diener-féle Virágzás Skála a legszorosabb együttjárást a Pszichológiai Immunitás Kérdőív összpontértékével (0,738) és a Huppert-féle Virágzás Kérdőívvel mutatja. A Savoring Kérdőívvel (0,677) és a Pszichológiai Immunitás Kérdőívvel mutatott markáns korreláció megerősíti azt a korábban kifejtett hipotézisünket, hogy a Virágzás (mint a jóllét és a mentális egészség csúcs állapota) a hatékony coping-savoring tandem függvénye. A Spirituális jólléttel mutatott legalacsonyabb korrelációból arra következtethetünk, hogy a Diener-féle modellben a jóllétnek a spirituális aspektusa jelenik meg a legkevésbé, nagyobb hangsúlyt kap az érzelmi és a pszichológiai jóllét valamint a pozitív orientáció (0,711). Összességében az állapítható meg, hogy a Diener-féle Virágzás Kérdőív konvergens validitása elfogadható tekintettel arra, hogy a spirituális jóllét dimenziójától eltekintve minden korrelációs együttható 0,6-os értéknél magasabb.

III./2. A Huppert-féle Virágzás Skála pszichometriai jellemzőit leíró és tartalmi validitását ellenőrző vizsgálataink

Huppert (2014) jóllét modellje speciális megközelítést képvisel a pozitív pszichológiában. Huppert Seligmanhez, Keyeshez és Dienerhez hasonlóan a virágzás fogalmi keretében helyezi el a jóllét és a pozitív mentális egészség házasításának lehetőségét meghatározva egy olyan mentális egészség dimenziót amelynek egyik végpontját a szélsőséges mentális zavarok (pszichózis, depresszió, szorongásos neurózis) zónája a másik végpontját a virágzás a pozitív mentális egészség csúcs zónája képviseli. Ahogyan azt az alábbi 2. ábra mutatja a mentális egészség dimenzióját két pólusúként írja le elkülönítve különböző zónákat vagy övezeteket a szélsőséges mentális zavarokkal jellemezhető és a mentális zavarok nagyon ritka előfordulásával jellemezhető egyik zónához annak folytatásaként illeszkedik a bágyadság, levertség zónahatárral kezdődő következő övezet amely egyben a mentális egészség kezdő pontja a dimenzión és ez az övezet folytatódik a közepes szintű mentális egészség zóna beiktatásával a virágzás zónájához a pozitív mentális egészség csúcs állapotához.

2. ábra A mentális egészség dimenziója és övezetei



A pozitív pszichológia kitüntetett feladatákként jelöli meg a virágzás pólus elemzését amelynek értelmezéséhez Huppert and So (2014) azt a kiindulási pontot választja, hogy a

virágzás állapotában lévő emberek a tükör-ellentétét mutatják annak amit a klinikai pszichológia a szélsőséges mentális zavarokat mutató személyeknél diagnosztizál.

Virágzás modelljében 10 olyan vezető tünetét írja le a jóllét és a mentális egészség csúcs állapotáig eljutó személynek amelyek mérésére az általa szerkesztett Virágzás Skála szolgál. A virágzás elérését és fenntartását meghatározó képességek, források és kapacitások, amelyek egyben a jóllét és a pozitív mentális egészség tüneteiként felfogható pozitív mentális egészségszindróma kialakítói a következők: kompetencia, érzelmi stabilitás, elköteleződés, értelem keresés, optimizmus, pozitív érzelmek, pozitív kapcsolatok, reziliencia, önértékelés, és vitalitás. Ezeknek a jóllét és pozitív mentális egészség komponenseknek a mérésére szerkesztette meg Huppert (2014) a 10 itemből álló egy dimenziósra hangszerelt Virágzás Kérdőívet. A kérdőív első 7 tételét egy 5 fokú Likert skálán kell megválaszolni (1 egyáltalán nem értek egyet, 5 teljesen egyetértek) a 8-as tételt (Az elmúlt héten tele voltam energiával) és a 9-es tételt (Az elmúlt héten tele voltam energiával) egy 4 fokú Likert skálán (1 egyáltalán nem, 4 mindig) a 10. tételt (Mindent összevetve mennyire mondanád boldognak magad (1 – egyáltalán nem vagyok boldog, 10 – teljes mértékben boldog vagyok) pedig egy 10 fokú skálán kell megválaszolni. A kérdőívet a szerző engedélyével a pályázati projekt keretében adaptáltuk magyarra és elvégeztük dimenzióanalízis szerkezetének elemzését, pszichometriai jellemzőinek meghatározását, valamint tartalmi validitásának vizsgálatát.

Huppert Virágzás Kérdőívének pszichometriai elemzése

A Huppert Kérdőív tételeinek egy dimenzióba rendeződését ahogyan azt az eredeti modell feltételezi Konfirmatív Faktor elemzéssel teszteltük 5 különböző mintában és abban a teljes vizsgálati mintában amelynek a demográfiai jellemzőit a II. fejezet 1. táblázatában mutattunk be.

A Huppert Virágzás Kérdőív dimenzióanalízis szerkezetének feltárására Megerősítő Faktor elemzéseket végeztünk az egyes almintákban és a teljes mintában gyűjtött adatok felhasználásával. A szerzők eredeti közlései szerint a kérdőív egy egydimenziós virágzás modellt operacionalizál elemzésünkkel mi is ezt kívántuk megerősíteni a Magyarországon gyűjtött adatok felhasználásával.

Az adatelemzés során a ROPstat 2.0 (Vargha, 2016) és az MPlus 7.3 (Muthén és Muthén, 2011) statisztikai szoftvereket alkalmaztuk. A konfirmatív faktoranalízisek során bevont skála tételek ordinális skálán mérnek és a legtöbb esetben sértik a normalitás feltételét, így az ordinális skálákat is kezelő, az MPlus által kínált robusztus eljárást a WLSMV-t

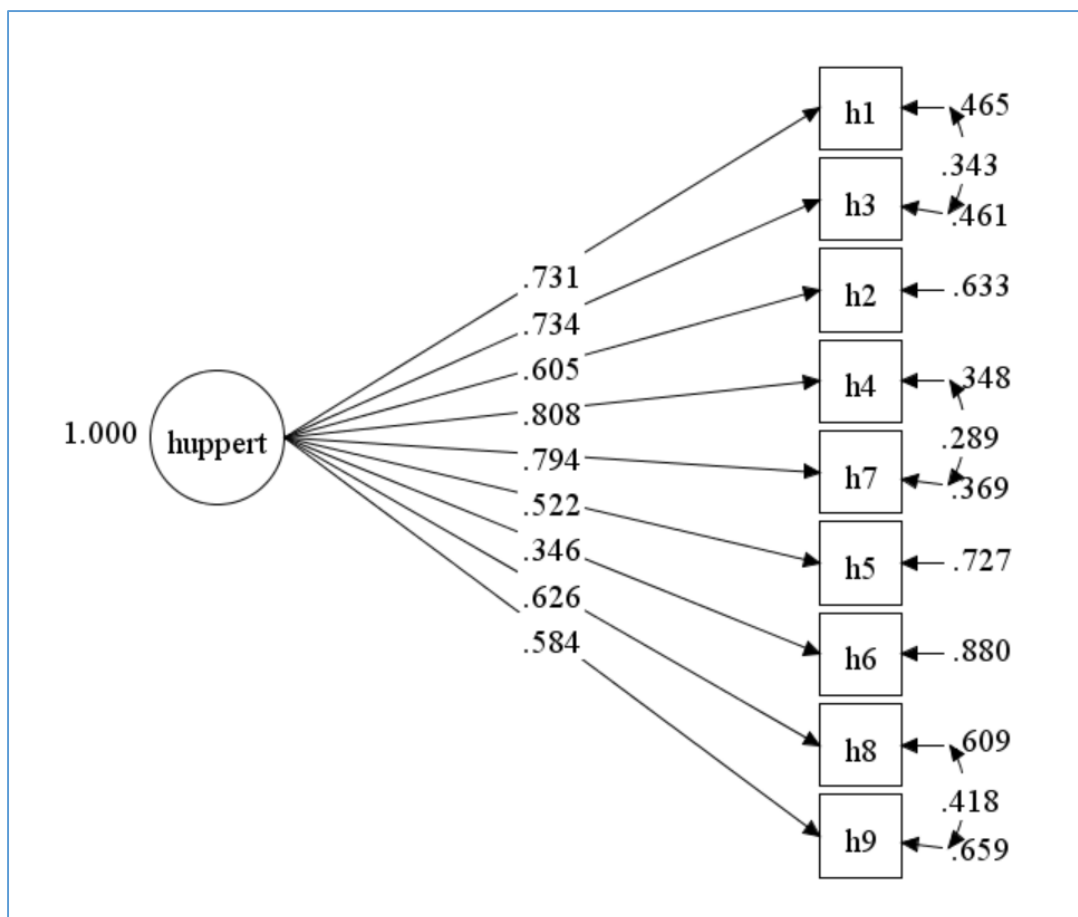
(*weighted* least squares means and variance adjusted) alkalmaztuk. A CFA modell illeszkedésénél abszolút és relatív illeszkedési mutatóknál az alábbi küszöbértékeket vettük figyelembe: CFI és TLI értékek legyenek magasabbak 0,90-nél és lehetőleg közelítsenek vagy haladják meg 0,95-ös értéket, továbbá az RMSEA (és az SRMR) 0,06 alatti értéket vártunk, illetve azt ne térjen el szignifikánsan (p_{Close}) a 0,05-ös értéktől, a konfidencia-intervallum felső értéke ne haladja meg 0,08-as értéket (Vargha, 2019). Az egyes faktorokhoz tartozó tételek faktortöltése akkor tekinthető megfelelőnek, ha legalább 0,6-os értéket elérnek. Továbbá a faktoroknál számolt alfa érték érje el a 0,7-es értéket (DeVellis, 2016). CFA Eredményeket a különböző almintákban végzett elemzések alapján a 4. táblázatban mutatjuk be.

4. táblázat: A Konfirmatív Faktoranalízis eredményeit az alábbi táblázat és a teljes mintán végzett elemzést bemutató grafikon tartalmazza.

Huppert CFA

Minta nagysága	Minta	RMSE A	CI_0,90	p_{Close}	CFI	TLI	SRMR
5134	F2015-16	0,061	0,057_0,066	$p < 0,001$	0,970	0,955	0,033
2425	F2017-18	0,058	0,051_0,065	$p = 0,029$	0,971	0,956	0,033
4614	F2019NC	0,079	0,074_0,084	$p < 0,001$	0,956	0,934	0,043
3029	F2020NC	0,076	0,070_0,082	$p < 0,001$	0,959	0,938	0,041
3268	F2021Cov	0,083	0,077_0,089	$p < 0,001$	0,953	0,929	0,046
18740	Együtt	0,077	0,075_0,080	$p < 0,001$	0,957	0,935	0,042

A CFA eredmények tanúsága szerint a tételek egy dimenziós illeszkedése kiválóan tekinthető a CFI és a TLI érték 0,95 fölötti, az SRMR 0,06 alatti mind az almintákon mind a teljes mintán végzett CFA elemzés szerint. A grafikus ábrázolás azt mutatja, hogy a tételek factorsúlya a negatív állítással szereplő 6. tételt leszámítva elfogadható, ha nem is túl magas.



3. ábra Huppert CFA ábrája

A kérdőív item analízise szerint a Cronbach-alfa: 0,871 a mérőeszköz reliabilitása kielégítő

A férfiak és nők Virágzás Kérdőív eredményeinek összehasonlítása (5. táblázat)

FÜGGŐ VÁLTOZÓ: Hupp.átl (Huppert itemek átlaga)

Csoportonkénti alapstatisztikák

Nem	Esetek	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Ferdeség	Csúcsosság
Férfi	3173	3,634	0,811	1,250	5,375	-0,341***	-0,309***
Nő	12827	3,700	0,765	1	5,375	-0,444***	-0,122**

Ha a Ferdeség vagy a Csúcsosság szignifikáns, az a normalitás sérülését jelzi.

Welch-féle d-próba: $d(4667,4) = -4,158$ ($p = 0,0000$)***

Tekintettel, hogy a kérdőív átlagok eloszlása sérti a normalitást a ferdeség és csúcsosság vonatkozásában is a nemek közötti különbség megállapítására a Welch-féle d-próbát alkalmaztuk. A próba azt mutatja, hogy a nők virágzás értéke szignifikánsan magasabb a férfiakénál ami összhangban van minden korábbi hazai egészség vizsgálat eredményével, ugyanezt az eredményt kaptuk a jóllét és a pszichológiai immunitás tesztelése során, több százalékkal kevesebb férfi éri el a mentális egészség csúcs zónáját mint nő Magyarországon.

Hazánkban a lakosság 12,7 %-a éri el a mentális egészség csúcs zónáját a Huppert által közölt európai felmérés szerint, Dániában a lakosság 40 %-a.

A Huppert Kérdőív tartalmi, konvergens validitásának ellenőrzése

A konvergens validitást ellenőrző vizsgálatokban 7559 felnőtt (férfi 2112, nő 5447, életkoruk átlaga 42,44, SD=16,17) vizsgálati személy vett részt. A konvergens validitás szabályait követve olyan konstruktumokat mérő skálák eredményeivel vetettük össze a személyek Virágzás Kérdőívének átlagértékét amelyek szintén a virágzás, a pozitív mentális egészség a jóllét és a pozitív humán működés mérőeszközeként szerepelnek a pozitív pszichológia irodalmában. 6. táblázat

A vizsgáló módszerek a következők voltak: Diener-féle Virágzás Skála, Globális Jóllét Kérdőív, Pozitivitás Skála, Pszichológia Immunitás Kérdőív, Savoring Belief Inventory. A konvergens validitás teljesüléséhez 0,3-0,7 közötti korrelációs értékek fogadhatók el.

A Spearman-féle korrelációs elemzés eredményei (6. táblázat):

Az összes kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 7559 fő (2112 férfi , 5447 nő)

A jelen elemzésben csak ezek az esetek vesznek részt.

SPEARMAN-FÉLE RANGKORRELÁCIÓS MÁTRIX

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

Változó	Pszichológiai immunitás	Globális jóllét	Savoring	Érzelmi jóllét	Pszichológiai jóllét	Szociális jóllét	Spirituális jóllét	Diener-féle Virágzás
Huppert Skála	0,753**	0,770**	0,596**	0,746**	0,751**	0,616**	0,602**	0,790**

A Huppert kérdőív konvergens validitása minden a vizsgálatba bevont konstruktummal kapcsolatban igazolást nyert, a korrelációs együtthatók igen erős együttjárást jeleznek nem meglepően a legmagasabbnak a Diener-féle Virágzás Kérdőívvel mutatott korreláció mutatkozott.

Tapasztalati érvényesség

A Huppert Virágzás Kérdőív tapasztalati érvényességének tesztelésére egy 10911 fős minta részvételével végzett vizsgálatot végeztünk amelyben azt ellenőriztük milyen összefüggés van a szubjektíven megélt testi-fizikai állapot és a lelki állapot valamint a Virágzás Kérdőívben regisztrált pontértékek között feltételezve azt, hogy amennyiben a Virágzás Kérdőív valóban a mentális egészség szintjének a mutatója akkor erős együttjárás várható el a lelki állapot és a virágzás kérdőívben regisztrált értékek között. Hasonlóan a ténylegesen megélt pozitív és negatív élmények arányának és a pozitív orientációnak is erős együttjárást kell

mutatnia a virágzás kérdőívben mért értékével. (7. táblázat) A tényleges testi-lelki egészség szintjének megállapítására a Szubjektív (Testi-Lelki) Egészségmegélés Kérdőív két tételét (Testi állapot, Lelki állapot) használtuk, a megélt pozitív és negatív élmények arányáról a vizsgálati személyek az adatfelvételt megelőző hétre vonatkozóan nyilatkoztak. A vizsgálatban 10911 fő vett részt. 2182 férfi és 8729 nő átlag életkoruk 43,44, SD=14,45.

Rangkorrelációs mátrix

Az összes kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 10911 (2182 férfi és 8729 nő)

SPEARMAN-FÉLE RANGKORRELÁCIÓS MÁTRIX (7. táblázat)

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

Változó	Pozitív élmények	Testi állapot	Lelki állapot	Pozitivitás
Huppert Skála	0,581**	0,466**	0,683**	0,862**

Az eredmények arra utalnak, hogy a Huppert-féle virágzás modell alapján operacionalizált mérőeszköz érvényes mutatója a tényleges szubjektíven megélt mentális egészség állapotnak együttjár egy olyan beállítódással, hogy önmagunkat, a világunkat és a jövőnket pozitívan értékeljük. A Kérdőív a reliabilitás és a validitás vizsgálatok eredményei szerint egy olyan megbízhatóan mérő diagnosztikai eszköz, amely a gyakorlatban ígéretes a pozitív mentális egészség szintjének megállapítására.

III./3. A Pozitív Orientáció fogalma a Pozitivitás Skála magyar adaptációja pszichometriai jellemzőinek vizsgálata

A pozitív orientáció definícióját tekintve, olyan hajlam alapú beállítódás, ami lehetővé teszi, hogy pozitívan tekintsünk az életünkre, önmagunkra, a tapasztalatainkra és a jövőre (Caprara et al 2012). Többnyire úgy határozzák meg, mint az a közös látens tényező, ami megragadja az önbecsülés, az étellel való elégedettség és az optimizmus lényegét. Az önbecsülés egy szubjektív fogalom, ami az önértékelésen és az önelfogadáson alapul. A nagy önbecsülés segít abban, hogy elhiggyük „elég jók vagyunk”. A nagy önbecsüléssel rendelkező emberek a kockázatos, veszélyes helyzetekkel máshogy birkóznak meg, mint azok, akiknek alacsony az önbecsülésük. Az önbecsülés magas fokán állók könnyebben sajátítanak el hatékony stratégiákat a céljaik elérésére, nehezebben adják fel, ha nehézségekbe ütköznek, és kevésbé vannak kitéve szorongásos és depresszív tüneteknek. Az alacsony önértékeléssel bírók akadályokba ütközve az elkerülésre fókuszálnak. Az étellel való elégedettség az életről

(elfoglaltságok, kapcsolatok) alkotott általános értékelést jelenti (Diener 1984). Az optimizmus pedig a jövőbeli eseményekkel kapcsolatos általános pozitív várakozásokat tükrözi. Az optimizmus a jövőben bekövetkező személyes és társas eseményekhez való olyan hozzáállás, ami a pozitívumokat helyezi előtérbe, a negatívumokat pedig a háttérbe (Carver, Scheier 2006). Az optimizmus pozitívan korreál a fizikai egészséggel, a megküzdési stratégiákkal, a betegségekből való sikeres felépüléssel és a hosszú élettel. Az optimizmus pozitívan korreál a tervezéssel, az erőfeszítéssel, a kontroll érzéssel az önbecsüléssel és az énhatékonysággal is.

Azok az egyének, akiknél a pozitív orientáció magas, nagyobb hajlandóságot mutatnak a fejlődésre aktívabbak és kezdeményezőbbek is. A pozitív pszichológia kutatások jelentős hányada arra fókuszál, hogy megtalálja, miben rejlik az egyén optimális működése. Az eredmények szerint kiemelten fontos, hogy az emberek hogyan értékelik saját magukat, az életüket és a jövőjüket, mert az hatással van a jóllétükre és arra, hogy mennyire funkcionálnak sikeresen az élet egyes területein. Főleg az étellel való elégedettség, az önbecsülés és az optimizmus az, amik gyakran korreálnak olyan dolgokkal, amik az egyén optimális működéséről tanúskodnak. Ilyen például az egészség, a munkahelyi sikerek és a pozitív interperszonális kapcsolatok (Lyubomirsky, King, Diener 2005).

A pozitív orientációnak nevezzük tehát azt, ami közös az étellel való elégedettségben, az önbecsülésben és az optimizmusban, ilyen az étellel való szembenézés, a tapasztalatokra való reflektálás, az események feldolgozása, az interperszonális kapcsolatok értékelése az idő múlásával és a változó élethelyzetekben. A pozitív orientáció fontos prediszpozíciós tényező, ami nagy hatással van arra, hogy az egyén hogyan tekint az életére és mit kezd a benne rejlő lehetőségekkel, van egy közös látens tényező, vagyis van egy közös módja annak, ahogy az életet szemléljük, és ez az, ami hatással van arra, hogy hogyan értelmezzük az élményeinket és a tapasztalataikat.

Számos különböző kutatás talált már bizonyítékot arra, hogy az étellel való elégedettség, az önbecsülés és az optimizmus egymással erős pozitív korrelációban van (Alessandri, Caprara, Tisak 2011). A longitudinális vizsgálatok eredményei arról tanúskodnak, hogy a pozitív orientáció a kamaszkor ideje alatt állandó továbbá a pozitív orientáció erős prediktora olyan indikátoroknak, amelyek az egyén optimális működését mérik, ide tartoznak a depressziót, a pozitív és negatív affektivitást, a kapcsolatok és az egészség minőségét, a munkahelyi és iskolai teljesítményt mérő kérdőívek (Alessandri, Caprara, Tisak, 2012). Egy ikerkutatás során együtt vizsgálták az önbecsülést, az étellel való elégedettséget és az optimizmust, azzal a céllal, hogy feltárják a közös genetikai és környezeti hátterüket (Caprara, Fagnani, Alessandri, Steca,

Gigantesco et al. 2009). A három konstruktumra egyaránt hatással van a genetika és a környezet is. A környezeti hatások nagyon fontosak az optimizmus szempontjából, de kevésbé vannak hatással az önbecsülésre és az étellel való elégedettségre.

Az eddigi a genetikai érintettségre utaló eredmények afelé mutatnak, hogy a pozitív orientáció olyan alapvető predispozíció/hajlam, ami magyarázhatja az egyéni alkalmazkodást és teljesítményt egy bizonyos mértékig. Még akkor is, ha a gének determinálják a pozitív orientáció átlagos értékét (average set-point), a pozitív orientáció mégsem mindig állandó, változhat időtől és helyzettől függően. A jóllét és a pozitív orientáció fogalmi viszonyára vonatkozólag feltételezhető, hogy a pozitív orientáció a hedonikus és az eudaimónikus boldogság közös alapja. A pozitív orientáció egyik jellemzője, hogy pozitív ítéleteket fogalmazunk meg magunkkal, az életünkkel és a jövőnkkel kapcsolatban. Eddig a pozitív orientációt csak a jóllét hedonikus kontextusában vizsgálták, Oles és Jankowski kutatása viszont azt erősítették meg, hogy a pozitív orientáció az a látens faktor, ami a boldogság mindkét aspektusa mögött meghúzódik. Az eredményei alátámasztották azt, hogy a pozitív orientáció lehet az a közös tényező, ami integrálja a jóllét két aspektusát: az élvezetek keresését, és az élet értelmének megtalálására való törekvést. Caprara pozitivitás modellje azt emeli ki, hogy van egy látens pozitivitás faktor amely jelentős genetikai érintettséggel bír közös alapja a hedonikus és eudaimonikus jóllétnek és olyan kognitív eredetű tényezőknek mint az önbecsülés, az étellel való elégedettség és az optimizmus. Ez a látens faktor a pozitív orientáció, aminek mint mérhető konstruktumnak a bevezetése Caprara nevéhez fűződik, a pozitív orientáció konstruktumát a Pozitív Skála operacionalizálja.

A Pozitív skála pszichometriai vizsgálata

A pozitív skála kialakításának folyamatát Caprara és mtsai (2012) tanulmányából (Caprara, V. G., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G., és mtsai. (2012). The Positivity Scale. *Psychological Assessment*, 701-712.) ismerhetjük meg a kérdőív magyar változatát a szerző engedélyével készítettük el, az oda-vissza fordítás adaptációra vonatkozó szabályait betartva.

A Pozitív skála 8 tételből áll és egy 5 fokú skálán lehet az állításokra válaszolni (egyáltalán nem jellemző rám(1) teljes mértékben jellemző rám (5)).

Az eredeti modell szerint a pozitív orientáció egy látens, egy dimenziót alkotó konstruktum amely közös alapja a 8 tételben operacionalizált étellel való elégedettségnek, önbecsülésnek és

optimizmusnak ezért első lépésként azt ellenőriztük, hogy a skála 8 tétele egy Megerősítő Faktorelemzés szerint valóban egy faktort alkot-e.

A megerősítő faktorelemzést két 2019 és 2020 során végzett internetes vizsgálat kérdőív adatain végeztük el két nem Covidos és egy Covidos időszakban folytattuk le a vizsgálatokat.

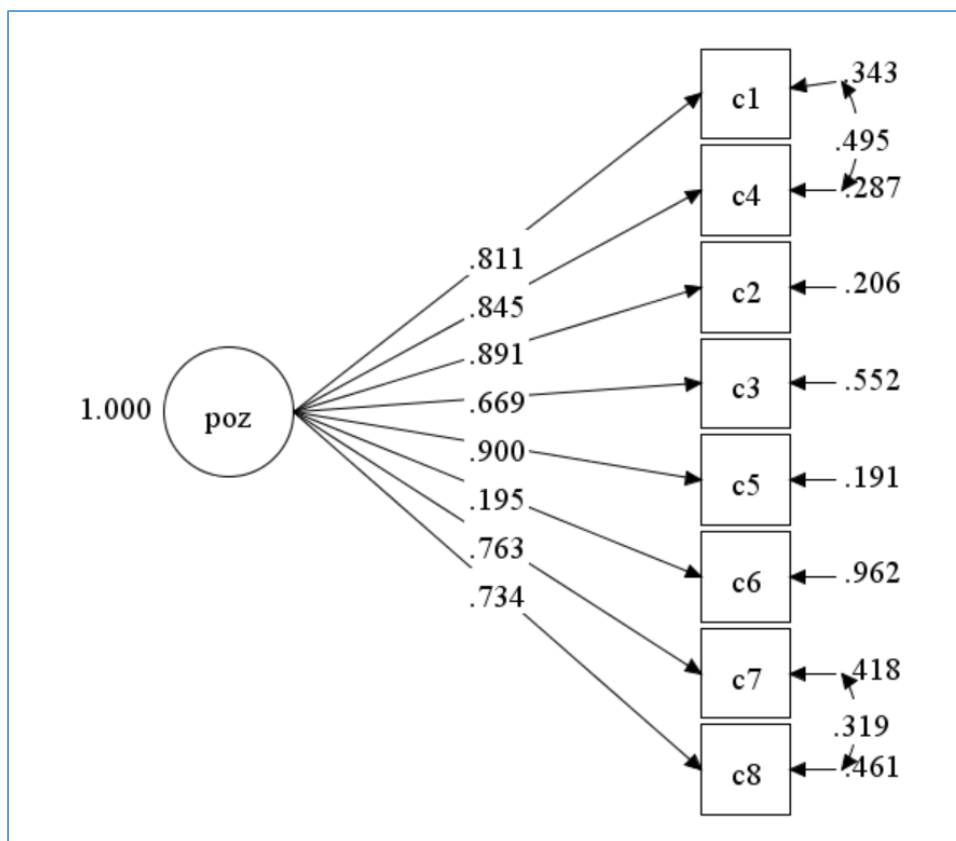
Az adatelemzés során a ROPstat 2.0 (Vargha, 2016) és az MPlus 7.3 (Muthén és Muthén, 2011) statisztikai szoftvereket alkalmaztuk. A konfirmatív faktoranalízisek során bevont skála tételei ordinális skálán mérnek és a legtöbb esetben sértik a normalitás feltételét, így az ordinális skálákat is kezelő, az MPlus által kínált robusztus eljárást a WLSMV-t (*weighted least squares means and variance adjusted*) alkalmaztuk. A CFA modell illeszkedésénél abszolút és relatív illeszkedési mutatóknál az alábbi küszöbértékeket vettük figyelembe: CFI és TLI értékek legyenek magasabbak 0,90-nél és lehetőleg közelítsenek vagy haladják meg 0,95-ös értéket, továbbá az RMSEA (és az SRMR) 0,06 alatti értéket vártunk, illetve azt ne térjen el szignifikánsan (*pClose*) a 0,05-ös értéktől, a konfidencia-intervallum felső értéke ne haladja meg 0,08-as értéket (Vargha, 2019). Az egyes faktorokhoz tartozó tételek faktortöltése akkor tekinthető megfelelőnek, ha legalább 0,6-os értéket elérnek.

A vizsgálatokhoz összesen 10911 személy adatait használtuk (2511 férfi és 8400 nő, életkoruk átlaga 42,44, SD=16,34)

8. táblázat: Caprara-féle Pozitivitás skála CFA

Minta nagyság	Minta	RMSEA	CI_0,90	pClose	CFI	TLI	SRMR
4614	F2019NC	0,064	0,058_0,070	p < 0,001	0,982	0,972	0,022
3029	F2020NC	0,066	0,059_0,073	p < 0,001	0,982	0,973	0,022
3268	F2021Cov	0,066	0,059_0,073	p < 0,001	0,982	0,972	0,020
10911	Együtt	0,065	0,061_0,069	p < 0,001	0,982	0,972	0,021

Az illeszkedési mutatók (CFI, TLI) kiváló illeszkedést mutattak a pozitív orientáció egydimenziós modellje a magyar empirikus vizsgálatok alapján is megerősítést kapott. Ahogy azt a CFA grafikus ábrázolásán látható az egyes tételek igen magas faktorsúlyt adnak az egyetlen faktorhoz. 4. ábra



Caprara-féle Pozitivitás skála CFA ábrája (4. ábra)

A skála **Cronbach-alfa: 0,903** értéke igen jó, reliabilitása kiváló.

A nemzetközi vizsgálatok azt mutatták, hogy a férfiak és nők mintái nem térnek el a skálán mutatott átlagértékek alapján, a magyar mintában ugyanakkor az eltérés szignifikáns, a nők Magyarorzágon markánsabb pozitív orientációval jellemezhetők mint a férfiak a - Welch-féle d-próba: $d(3987,3) = -7,740$ ($p = 0,000$)*** tanúsága szerint. (A férfi és női minta összehasonlítását az alábbi táblázat tartalmazza)

Független minták (férfiak és nők)egyszempontos összehasonlítása (9. táblázat)

Jelölés: +: $p < 0,10$ *: $p < 0,05$ **: $p < 0,01$ ***: $p < 0,001$

FÜGGŐ VÁLTOZÓ: Pozitivitás Skála

Csoportonkénti alapstatisztikák

Index	Nem	Esetek	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Ferdeség	Csúcsosság
1	férfi	2511	3,374	0,901	1	5	-0,268***	-0,628***
2	nő	8400	3,531	0,864	1	5	-0,447***	-0,445***

Ha a Ferdeség vagy a Csúcsosság szignifikáns, az a normalitás sérülését jelzi.

- a Welch-féle d-próba alapján: $C(0,95) = (-0,197; -0,117)$

A Pozitivitás Skála tartalmi validitásának vizsgálata

A tartalmi validitás vizsgálatához a Globális Jóllét Kérdőívet, Diener Virágzás Kérdőívet, Huppert Virágzás Kérdőívet, és a Pszichológiai Immunitás Kérdőívet használtuk. A vizsgálatokban 4345 fő vett részt (915 férfi és 3430 nő).

Rangkorrelációs mátrix készítése

A beolvasott összes eset száma: 4345

Az összes kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 4345

SPEARMAN-FÉLE RANGKORRELÁCIÓS MÁTRIX (10. táblázat)

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

Változó	Huppert Virágzás	Diener Virágzás	Érzelmi jóllét	Pszichológiai jóllét	Szociális jóllét	Spirituális jóllét	Globális jóllét	Pszichológiai immunitás
Pozitivitás Skála	0,879**	0,807**	0,784**	0,764**	0,630**	0,597**	0,782**	0,746**

A tartalmi vagy konvergens validitás vizsgálat eredményei igen magas korrelációs értékeket mutattak alátámasztva azt, hogy a pozitív orientáció a hedonikus és az eudaimonikus jóllét közös háttér tényezője mivel magas korrelációt mutat a globális jóllét érzelmi, szociális és pszichológiai dimenzióival. A pszichológiai immunitással mutatott igen erős együttjárás (0,746) arra utal, hogy a pozitív orientáció a pszichológiai immunitást meghatározó komponensekhez hasonlóan a pozitív működés a folyamatos növekedés előmozdítója facilitálja a kedvező viselkedéskimenetek anticipálását a siker elővételezésre hangolja a kognitív apparátust a kihívásokkal való küzdelemben.

A pozitív orientáció tapasztalati érvényességét erősíti vizsgálatunk két adata is. A pozitív orientáció ugyanebben a mintában rögzített adatok alapján a Testi-Fizikai Egészség szubjektív megélésével 0,578**-es a Lelki Egészség szubjektív megélésével 0,770-es korrelációt mutat. Az átlagosnál erősebb 0,587**-es együttjárás a mindennapokban megélt pozitív/negatív élményarány és a pozitív orientáció között összhangban a nemzetközi eredményekkel azt jelzi, hogy a pozitív orientáció jelentős szerepet játszik mind a fizikai mind a mentális egészség fenntartásában. Összegzésképpen megállapítható, hogy a Pozitivitás Skála mint mérőeszköz magyar változatában is megbízhatóan mér és ígéretes diagnosztikai eljárásként használható az alkalmazott pszichológia legkülönbözőbb ágaiban. A klinikai gyakorlat szempontjából fontos észrevenni, hogy Caprara pozitivitás koncepciója Beck (1967) depresszió elméletének tükörképét fogalmazza meg, amikor feltételezi, hogy a pozitív funkcionálás és a mentális egészség alapja, hogy önmagunkra, a jövőnkre és a világunkra egy mindent átfogó pozitív elme irányultsággal tekintünk, ami tükör-ellentéte a depressziónak.

III./4. A PERMA-profiler adaptációja, pszichometriai elemzése: konvergens érvényességének bemutatása

A pozitív pszichológia zászló bontásakor Seligman (2002) a pozitív pszichológia egyik alapítója azon az állásponton volt, hogy a boldogság a pozitív pszichológia központi eleme. Megalkotta az autentikus boldogság elméletet, amely szerint a boldogság három rejtett alakban jelenhet meg: ezek a pozitív érzelem, az elmélyülés és az értelem melyek mindegyike az étellel való megelégedettséghez vezet. A szubjektív jóllétet tekintette úgy mint a boldogság tudományos fogalmát, szinonimáját. A szubjektív jóllétet az étellel való megelégedettséggel és a pozitív és negatív élmények arányával mérte. A boldogság maximalizálásának három útja van: az élvezet, a elmélyülés és az értelem keresés, ezek együttes alkalmazásával teljes élet érhető el amelynek ellentéte az üres élet. Petersonnal együtt kidolgozták a Boldogság Orientáció Kérdőívet: az élvezetkereső boldogságot (pozitív érzések, élmények, ingerek keresése), az áramlatkereső boldogságot (bevonódást, áramlat-élményt kiváltó tevékenységek keresése) és értelemkereső boldogságot (az életeseményeket magyarázó értelmezési keret keresése, illetve megléte) mérő skálákkal. 2011-ben írt Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being c. könyvében arról ír, hogy a boldogságnak nem definíciója hanem elmélete van és a boldogság értelmezését módosítva kidolgozta a jóllét új, többdimenziós elméletét és a jóllét tudományos konstruktumát jelölte meg a pozitív pszichológia központi témájának így lett a pozitív pszichológia a jóllét tudománya a boldogság tudománya helyett. Életutunk megválasztásában a jóllét öt összetevőjének a maximalizálására való törekvés jellemez minket. A jóllét elméletnek öt eleme van pozitív érzelem, elmélyülés, értelem, pozitív kapcsolatok, teljesítmény, angolul: positive emotions, engagement, positive relationships és accomplishment, ezek emlékeztető rövidítése a PERMA. A jóllét minden elemére jellemző: 1. hozzájárulnak a jólléthez, 2. az emberek nem valamely más elem eléréséért keresik, törekednek rá, 3. minden más elemtől függetlenül definiált és mérhető. Önmagában egyik elem sem határozza meg a jóllétet, de mindegyik hozzájárul. Az öt elem némelyikének megnyilvánulásai szubjektív módon, önbeszámoló alapon mérhető, mások objektívan. Új elméletében Seligman a jóllét megfelelőjeként magát a virágzás fogalmát jelöli, a flourishing elnevezés helyett azonban a flourish fogalmát használva jelezve ezzel, hogy elmélete különbözik Keyes, Huppert és Diener megközelítésétől. Seligman modellje ugyanakkor beilleszthető a jóllét hedonikus és eudaimonikus összetevőit házasító holisztikus megközelítések közé.

A seligmani jóllét elmélet öt alkotóelemét röviden az alábbiakban mutatjuk be:

1. **Pozitív érzelem (P):** Seligman szerint fontosak a pozitív érzelmek, hogy életünket megfelelő minőségben tudjuk élni. Ez összeköthető a korábban bemutatott *hedonikus boldogság* érzéseivel. Olyan fogalmak tartoznak ide, mint az élvezetek, a szórakozás és az öröm.
2. **Elmélyülés (E):** Ez a dimenzió szintén a *hedonikus boldogsághoz* tartozik és az érzelmekhez hasonlóan csak szubjektíven megközelíthető. Leginkább úgy lehet megragadni, mint egy tevékenységekben való teljes részvételből fakadó érzést – valójában a flow állapotával rokonítható (Csíkszentmihályi, 1997).
3. **Kapcsolatok (R):** Ez a dimenzió a *szociális aspektusokat* kívánja megragadni: azt, hogy az egyén társadalmi és közösségi kapcsolódásai hogyan határozzák meg a jóllétét. Azok az emberek, akiknek értelmes és pozitív kapcsolatai vannak másokkal, bizonyíthatóan boldogabbak azoknál, akiknek nem állnak rendelkezésükre ilyen minőségű társas viszonyulások. A társas támogatás összefüggésbe hozható a jobb fizikai állapottal, a hosszabb élettel, illetve a magasabb szintű egészségmegtartással.
4. **Értelem (M) :** Az értelem mint dimenzió arról szól, hogy összpontosítsunk valamire, ami túlmutat önmagunkon vagy valamilyen célt szolgál. A személynek az a vágya, hogy elhiggye: nagyobb cél érdekében él vagy dolgozik (Butler and Kern, 2016). Pozitív kapcsolatban van a fizikai egészségszinttel és az élettel való elégedettséggel, magasabb szintje pedig alacsonyabb mortalitási rátával jár együtt (Ryff és Keyes, 1995). Ez az *eudaimonikus jóllét* egyik része.
5. **Teljesítmény (A):** A teljesítmény dimenziója alatt Seligman azt a hatóerőt értette, amit az egyén személyes céljai megvalósítása vagy elérése érdekében tesz és ez kapcsolatba hozható a jóllétel. A kompetencia Ryan és Deci öndeterminációs elmélete szerint is alapvető emberi szükséglet. Ez tekinthető ebben a modellben az *eudaimonikus jóllét* másik részének.

Seligman PERMA modelljét Butler és Kern (2016) operacionalizálta. A szerzők 2016-os cikkükben bemutatják a kérdőív kialakításának lépéseit. A végső változatba bekerülő tételeket több száz állítás közül válogatták ki. Három tanulmány segítségével (összesen 7188 fő bevonásával) képezték egy 15 kérdésből álló mérőeszközt, amit további 8 tétellel egészítettek ki, az általános jóllét, a negatív érzelmek, a magányosság és a fizikai egészség területéről. Így a végső változat összesen 23 értékelendő állításból áll. A végső változatban tehát a korábban bemutatott öt dimenzió (PERMA) mellett két hozzáadott faktor jelent meg: a Negatív érzelmek

(N) és a Fizikai egészség (H). A modell pszichometriai megbízhatóságát és érvényességét nyolc további tanulmány segítségével (31966 fő bevonásával) vizsgálták meg, és találtak pszichometriai értelemben megfelelőnek. A pontértékek az egyes dimenziók mentén külön ábrázolhatók, ezzel is hangsúlyozva a flourishing/virágzás többdimenziós elméletét. Ebből ered a profil elnevezés is (Butler és Kern, 2016). Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.

A PERMA magyar változatának az elkészítése

A PERMA-profiler magyar változatát a pályázat keretében készítettük el a szerzők engedélyével az oda-vissza fordítás szabályait követve. Az adaptációs folyamat során vizsgáltuk a szerzők által kialakított eredeti struktúrát, ellenőriztük a 23 tételes kérdőív skáláinak megbízhatóságát és teszteltük a modellben szereplő konstruktumok tartalmi és konvergens validitását. A tesztadaptációs vizsgálatokhoz az adatokat interneten gyűjtöttük a kérdőíveket online felületen lehetett elérni a linket változó demográfiai jellemzőkkel bíró (életkor, foglalkozás és érdeklődés tekintetében), felnőtt személyek által gyakran látogatott Facebook-csoportokban osztottuk meg (pl. Szépkorúak csoportja, Mérnök szemmel, Jó szaki, Dunai horgászok, Budapesti fiatalok, Foci rajongók, Nekünk öröm a főzés, Kertészkedők, Komolyzene-kedvelők és művelők klubja, Szőlő Termelők és Borászok Klubja). A vizsgálat az ELTE PPK Pszichológiai Intézete Kutatásetikai Bizottságának engedélyével zajlott (engedélyszám: 2019/61). A kitöltés önkéntes volt és anonim. A rendelkezésre álló hozzáférhetőségi mintában 1540 fő (férfi: 391, 25,4%; nő: 1149, 74,6%) vett részt, az átlagéletkor 52,04 év (SD=11,28) volt. A minta szociodemográfiai jellemzőit az alábbi táblázat foglalja össze.

11. táblázat: - A minta szociodemográfiai jellemzői (n=1540)

Életkor		Gyerekek száma		Település		Iskolai végzettség		Családi állapot		Foglalkozás		Szubjektív anyagi helyzet	
18–25 éves	1,3%	0	16,7%	község	21,3%	alapfok	1,7%	egyedül él	29,7%	alkalmazott	57,4%	szegény	2,1%
26–35 éves	5,6%	1	23,5%	kisváros	33,2%	középfok	38,5%	élettársi kapcsolatban	15,8%	nyugdíjas	22,0%	átlag alatti	5,5%
36–50 éves	37,4%	2	42,0%	nagyváros	25,6%	főiskola	37,3%	házas	49,4%	vállalkozó	14,5%	átlagos	75,4%
51–65 éves	43,5%	3	14,0%	főváros	19,9%	egyetem	22,5%	özvegy	5,1%	munkanélküli	3,5%	jómódú	16,4%
66–90 éves	12,2%	3+	3,8%							egyéb	2,6%	gazdag	0,6%

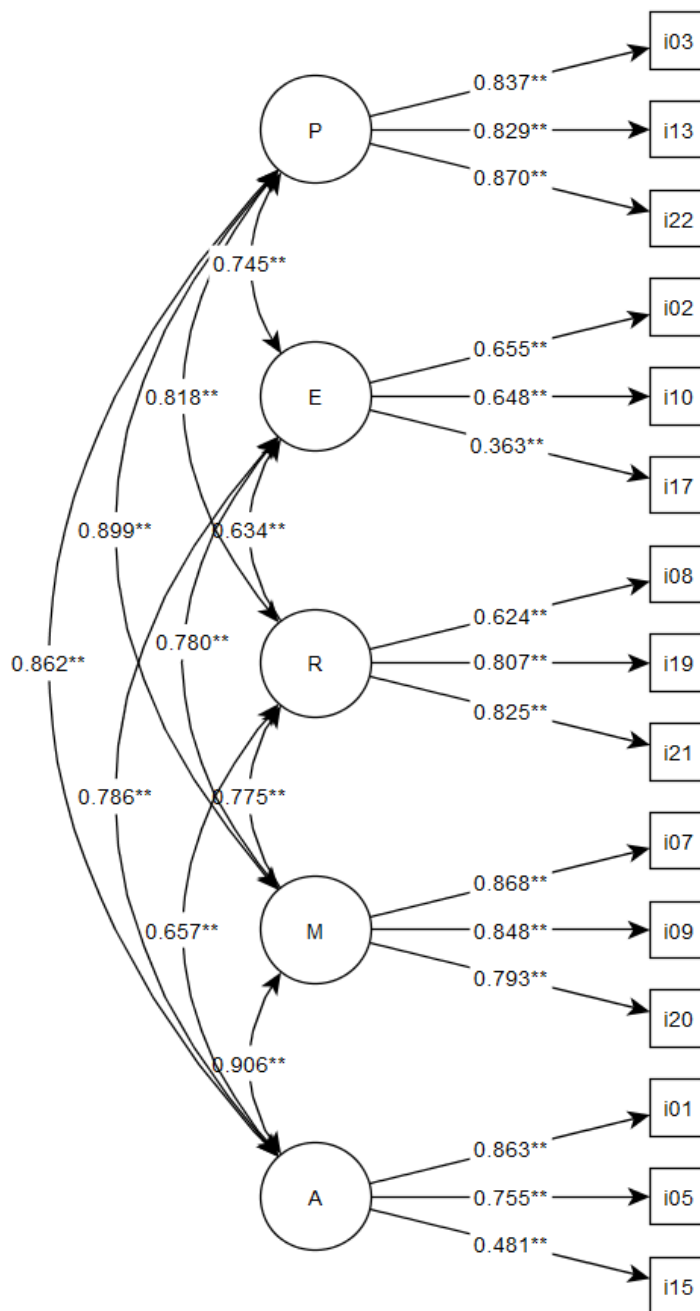
A PERMA megerősítő faktorelemzése (CFA) és a skálák belső együjtjárása

Tekintettel arra, hogy a PERMA adaptációs folyamatáról a Mentálhigiéné és Pszichoszomatika c. folyóiratban elfogadott tanulmányunk jelenik meg 2022-ben a beszámolóban csak a kérdőív faktorstruktúráját elemző vizsgálatunkról számolunk be.

A faktorstruktúra vizsgálatánál két különböző modellt illesztettünk a mintánkra. Az első a PERMA kiinduló modellje, ahol az öt alapidimenziót vontuk be (Érzelmek, Elmélyülés, Kapcsolatok, Értelmes célok, Teljesítmény), az eredeti szerkezetnek megfelelő tételekkel. A második modell az első kiterjesztett változata, ahol az Egészséget és a Negatív érzelmeket mint 3-3 tételes faktorokat szintén bevettük az eredeti öt faktor mellé. A modell két önálló tételét (Magányosság és Boldogság) nem vizsgáltuk CFA-val, de korrelációjukat ismertetjük a skálák bemutatásánál.

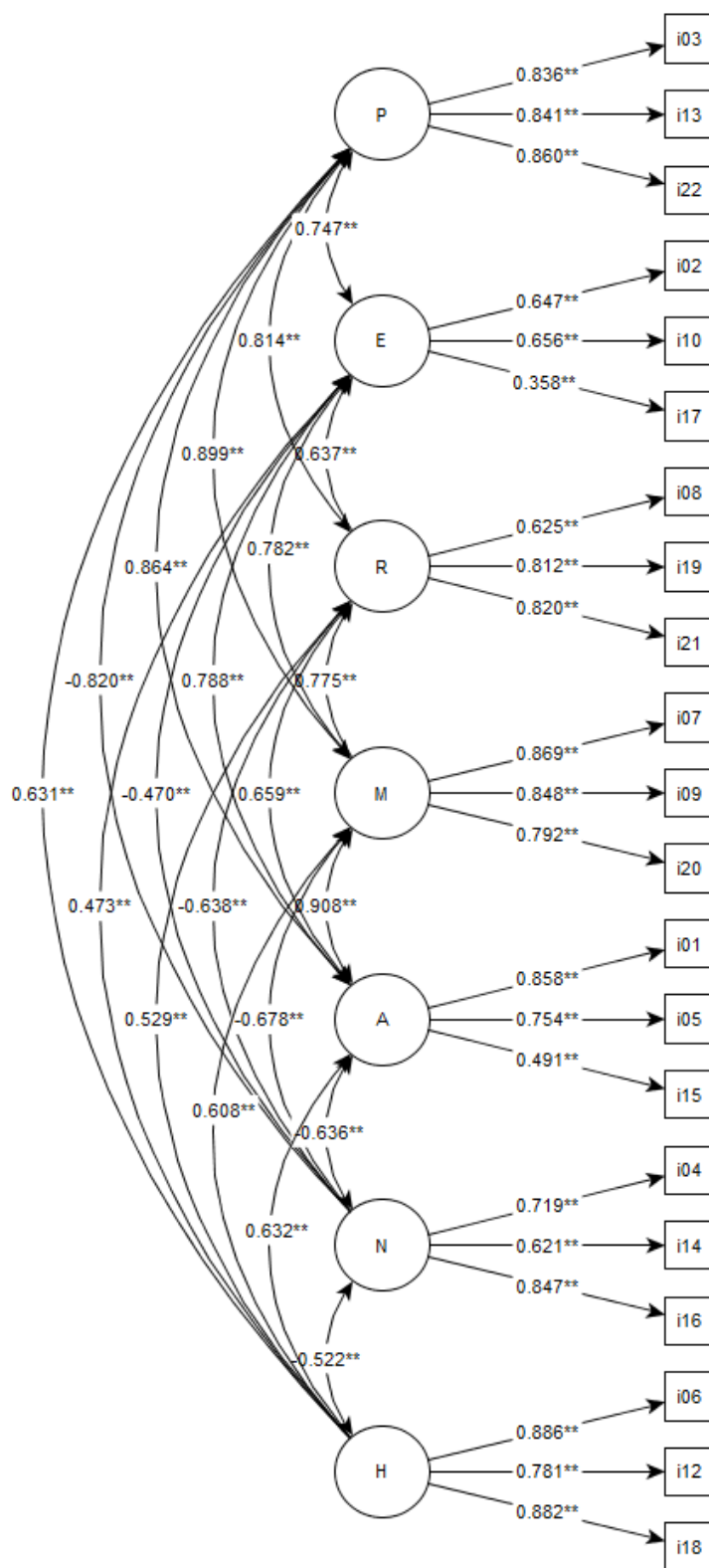
Első modellünk illeszkedése megfelelő volt ($\chi^2(80)=418,405$, $p<0,001$; CFI=0,953, TLI=0,938, RMSEA=0,052, CI₉₀=(0,048-0,057), pClose=0,205; SRMR=0,035), egyedül a khi-négyzet próba mutatott rossz illeszkedést, de köztudott, hogy ez a próba érzékeny a nagyobb elemszámra, vagyis nagyobb minták esetén szinte mindig szignifikáns. A két abszolút illeszkedési mutató (RMSEA, SRMR) értéke 0,05 körül mozog és nem tér el szignifikánsan az elvárt 0,05-ös küszöbértéktől. Az 5. ábrán látható, hogy a faktortöltések standardizált béta értékei (0,363–0,870) széles tartományban mozognak. Az Elmélyülés esetén az egyik tétel („Milyen gyakran veszíti el az időérzékét, ha olyasmit csinál, amit élvez?”) faktortöltése nagyon alacsony, de erre a bizonytalanságra számítottunk az elméleti bevezetőben ismertetett szakirodalmi tapasztalatok alapján. A másik alacsonyabbnak tekinthető faktortöltés (0,481) a Teljesítmény skálán található („Milyen gyakran képes eleget tenni a kötelességeinek?”).

4.. ábra - A PERMA 5 faktoros, egyszerű korrelációs faktorstruktúrája standardizált béta értékekkel



Második, bővített modellünk illeszkedése szintén megfelelő volt ($\chi^2(168)=648,555$, $p<0,001$; CFI=0,953, TLI=0,941, RMSEA=0,043, CI₉₀=(0,040-0,047), pClose = 0,999; SRMR=0,033). Mint látható, ez a modell valamivel jobb illeszkedést mutat, mint az első. A faktortöltések szintje az alapmodellben tapasztaltakhoz hasonló az első öt faktornál. A Negatív érzelmek faktortöltései 0,621–0,847 közöttiek, míg az Egészség faktorhoz tartozó standardizált együtthatók 0,781 és 0,886 között vannak, tehát az elvárt szintet meghaladják (5. ábra).

5. ábra - A PERMA 7 faktoros, egyszerű korrelációs faktorstruktúrája standardizált béta értékekkel



Az így kialakított faktorok és a két plusz tétel (Magányosság, Boldogság) leíró statisztikáit és Cronbach α értékeit a 12. táblázat tartalmazza. A normalitást a csúcossággal és a ferdeséggel

teszteltük (ha szignifikáns a mutató, az adott skáláról kijelenthető, hogy nem normális eloszlású). Látható, hogy a normalitás minden faktor esetén sérült. A 21 tételből kialakított skálák megbízhatósága az Elmélyülés skálát leszámítva megfelelő volt, meghaladták az elvart 0,70-es értéket.

12. táblázat: A PERMA bővített modelljének leíró statisztikája, normalitásvizsgálata és megbízhatósága

Változó	Esetek	Medián	Átlag	St.hiba	Ferdeség	Csúcsosság	Cronbach α
Pozitív érzelmek (P)	1540	7,667	7,215	0,0435	-1,176**	1,497**	0,88
Elmélyülés (E)	1540	7,670	7,432	0,0395	-0,880**	0,823**	0,58
Pozitív kapcsolatok (R)	1540	8,000	7,534	0,0456	-1,125**	1,294**	0,79
Értelmes célok (M)	1540	8,330	7,850	0,0435	-1,324**	2,348**	0,87
Teljesítmény (A)	1540	7,667	7,540	0,0365	-1,063**	1,636**	0,74
Egészség	1540	7,667	7,321	0,0460	-0,975**	0,959**	0,88
Negatív érzelmek	1540	3,000	3,406	0,0487	0,657**	-0,205	0,77
Magányosság	1540	2,000	3,364	0,0780	0,540**	-1,050**	-
Boldogság	1540	8,000	7,414	0,0506	-1,294**	1,750**	-
PERMA összátlag	1540	7,565	7,326	0,0344	-1,015**	1,453**	0,84

*Jelölés a normalitás tesztelésénél a Ferdeség és a Csúcsosság segítségével: *: $p < 0,05$ **: $p < 0,001$*

A 13. táblázatból az is látható, hogy a PERMA ötfaktoros alapmodelljén belül a Spearman-féle korrelációs együtthatók közepes és erős szintű együttjárást mutatnak. A legerősebb kapcsolat az Értelmelem és a Teljesítmény faktorok között van ($r_s=0,735$; $p < 0,001$), míg a legalacsonyabb szintű együttjárást ($r_s=0,386$; $p < 0,001$) a Pozitív kapcsolatok és az Elmélyülés között láthatjuk. Az Egészség a Pozitív érzelmekkel mutatja a legerősebb kapcsolatot ($r_s=0,550$; $p < 0,001$), de az Értelmelemmel ($r_s=0,512$; $p < 0,001$) és a Teljesítménnyel ($r_s=0,517$; $p < 0,001$) is közel azonos erősségű az együttjárása. A Negatív érzelmek a Pozitív érzelmekkel erős, fordított irányú kapcsolatban van ($r_s=-0,676$; $p < 0,001$), minden más faktossal közepes ez a kapcsolat, de szintén negatív irányú. A Magányosságot mérő tétel, mint láthatjuk, a faktorok közül a Negatív érzelmekkel ($r_s=0,523$; $p < 0,001$) mutatja a legerősebb együttjárást, ami pozitív irányú. Minden más változóval negatív irányú a kapcsolata. A Boldogság tétel nagyon erős kapcsolatban van a Pozitív érzelmekkel ($r_s=0,820$; $p < 0,001$), de a többi változóval is erős, 0,5 vagy afölötti együttjárást mutat.

13. táblázat: A PERMA öt alapskálája, a bővített modell két alskálája, illetve a Magányosság és Boldogság tételek közötti Spearman-féle rangkorreláció (n=1540)

	P	E	R	M	A	Egészség	Negatív érzelmek	Magányosság	Boldogság
Pozitív érzelmek (P)	-								
Elmélyülés (E)	0,542**	-							
Pozitív kapcsolatok (R)	0,649**	0,386**	-						
Értelmes célok (M)	0,741**	0,475**	0,647**	-					
Teljesítmény (A)	0,676**	0,428**	0,510**	0,735**	-				
Egészség (H)	0,550**	0,273**	0,411**	0,512**	0,517**	-			
Negatív érzelmek (N)	-0,676**	-0,272**	-0,457**	-0,526**	-0,474**	-0,439**	-		
Magányosság	-0,477**	-0,196**	-0,469**	-0,453**	-0,357**	-0,303**	0,523**	-	
Boldogság	0,820**	0,403**	0,681**	0,681**	0,595**	0,497**	-0,593**	-0,508**	-
PERMA összátlag	0,886**	0,558**	0,760**	0,849**	0,771**	0,671**	-0,747**	-0,609**	0,830**

*: $p < 0,05$ **: $p < 0,001$

A dimenzionális szerkezetet és a modell illeszkedést bemutató eredmények alapján megállapíthatjuk, hogy az ismertett PERMA modellek megerősítő faktorelemzése a magyar mintán is hasonló illeszkedéseket mutatott, mint más országok erre vonatkozó korábbi tapasztalatai. Az Elmélyülés faktor bizonytalanságát (faktortöltés, alfa érték) leszámítva, egy stabil, erős belső konzisztenciájú modellt kaptunk, ahol az egyes komponensek megfelelően szétváltak. A CFA mind az ötfaktoros alapmodellen, mind a hétfaktoros bővített modellen jól illeszkedő struktúrát kínált az illeszkedési mutatók szerint. Az összesített skála, az alskálák és a két tétel megfelelően szétváltak, amit a többváltozós skálánkénti regresszió és a Spearman-féle rangkorrelációs együtthatók igazoltak.

III./5. A Savoring Belief Inventory pszichometriai jellemzőinek vizsgálata

Ahogy azt a beszámoló bevezetőjében bemutatott pozitív pszichológiai megküzdés modellünkben utaltunk rá a savoring egy ernyőfogalma mindazoknak az erőfeszítést és forrásbővítést igénylő küzdelmeknek, amelyeket a pozitív állapotok megszerzéséért és fenntartásáért folytatunk. A Savoring fogalmát Bryant és Veroff 2007-ben írt könyvükben folyamatként, kapacitásként és stratégiaként egyaránt részletesen elemzik és ebben a könyvben ismertetik a savoring stratégiák mérésére javasolt Savoring Belief Inventory-t. A savoring természetének leírásához három kulcskifejezést szoktak használni: savoring tapasztalatok, savoring folyamatok és savoring válaszok, vagy stratégiák (Bryant & Veroff, 2007). A legáltalánosabb szinten egy savoring tapasztalat jelképezi a személy érzékelésének, észlelésének, gondolatainak, viselkedésének és érzelmeinek összességét, amelyek akkor

keletkeznek, amikor jelentudatosan foglalkozik a pozitív ingerrel, eredménnyel, eseménnyel, illetve megbecsüli azt. A középső szintet a savoring folyamat alkotja, ami egy mentális vagy fizikai műveletekből álló sorozat, kibontakozásával, idővel a pozitív inger, eredmény, vagy esemény pozitív érzésekké változik, amelyekkel a személy foglalkozik, és „ízlelgeti” azokat. Mikro szinten a savoring válasz vagy stratégia, egy specifikus, konkrét gondolat vagy viselkedés, amellyel a személy összekapcsolódik a pozitív ingerrel való találkozása során. Ezek a kognitív vagy viselkedéses válaszok szabályozzák a pozitív események hatását a pozitív érzelmekre, azáltal, hogy fokozzák vagy tompítják az intenzitását, hosszabbítják vagy rövidítik az időtartamát a pozitív érzéseknek. A három kulcsfogalom úgy kapcsolható egymáshoz a szerzők szerint, hogy különböző tapasztalatok eltérő folyamatokat kezdeményeznek, amelyek eltérő gondolatokat tartalmaznak, valamint más és más pozitív érzelmeket moderálnak. Az észlelt savoring kapacitás azt jelenti, hogy mennyi örömet tudunk kibányászni akár erőfeszítések árán pozitív eseményekből. A savoring összességében három időbeli tényezőtől áll: mielőtt megtörténne az esemény (elővételezett pozitív élmény), már örömet okoz a jelenben; a jelenben megtörtént pozitív események meghosszabbítása, felerősítése magunkban; valamint visszaemlékezve az eseményre felidézhetjük és a jelenbe hozva újból átélhetjük a pozitív élményeket. Bryant és Veroff múlt, jelen és jövő fókuszú savoring folyamatokat fogalmaz meg és az idői síkok mentén strukturálja a savoring stratégiák iránti preferenciákat, feltételezve azt, hogy a múlt felidéző, a jelen megélésére fókuszáló és a pozitív jövőt anticipáló savoring a pozitív élmények előállításának egymástól viszonylagosan független aletei és ezt a három savoring lehetőséget önálló dimenzióként kezelve dolgozták ki a savoring tartományt operacionalizáló 24 tételes kérdőívüket.

Ennek a 24 tételes Savoring Belief Inventory-nak az adaptálását végeztük el a pályázat keretében az adaptálás folyamatát és a 24 tételes kérdőív rövidített 10 tételes változatának a bemutatását egy angol nyelvű tanulmányban közöljük (Nagy Henriett – Magyaródi Tímea – Vargha András – Oláh Attila The Development of a Shortened Hungarian Version of the Savoring Beliefs Inventory. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* (2022/1) itt a beszámolóban a 10 tételes rövidített változat megbízhatóságát és validitását ellenőrző vizsgálatainkról számolunk be.

A Savoring Belief Inventory magyar változatát az oda-vissza fordítás szabályait követve a pályázat keretében végeztük el. A 10 tételes 3 skálás kérdőívet egy 7-fokú skálán lehet megválaszolni.

A 10 tételű kérdőív dimenziális szerkezetét az elméletben feltételezett három faktoros illeszkedést tesztelve Confirmatív Faktor Faktor analízissel elemeztük két különböző mintában gyűjtött adatokat használva. Az adatelemzés során a ROPstat 2.0 (Vargha, 2016) és az MPlus 7.3 (Muthén és Muthén, 2011) statisztikai szoftvereket alkalmaztuk. A konfirmatív faktoranalízisek során bevont skála tételek ordinális skálán mérnek és a legtöbb esetben sértik a normalitás feltételét, így az ordinális skálákat is kezelő, az Mplus által kínált robusztus eljárást a WLSMV-t (*weighted least squares means and variance adjusted*) alkalmaztuk. A CFA modell illeszkedésénél abszolút és relatív illeszkedési mutatóknál az alábbi küszöbértékeket vettük figyelembe: CFI és TLI értékek legyenek magasabbak 0,90-nél és lehetőleg közelítsenek vagy haladják meg 0,95-ös értéket, továbbá az RMSEA (és az SRMR) 0,06 alatti értéket vártunk, illetve azt ne térjen el szignifikánsan (p_{Close}) a 0,05-ös értéktől, a konfidencia-intervallum felső értéke ne haladja meg 0,08-as értéket (Vargha, 2019; Hu & Bentler, 1999). Az egyes faktorokhoz tartozó tételek faktortöltése akkor tekinthető megfelelőnek, ha legalább 0,6-os értéket elérnek. Továbbá a faktoroknál számolt alfa érték érje el a 0,7-es értéket (DeVellis, 2016).

Vizsgálati személyek:

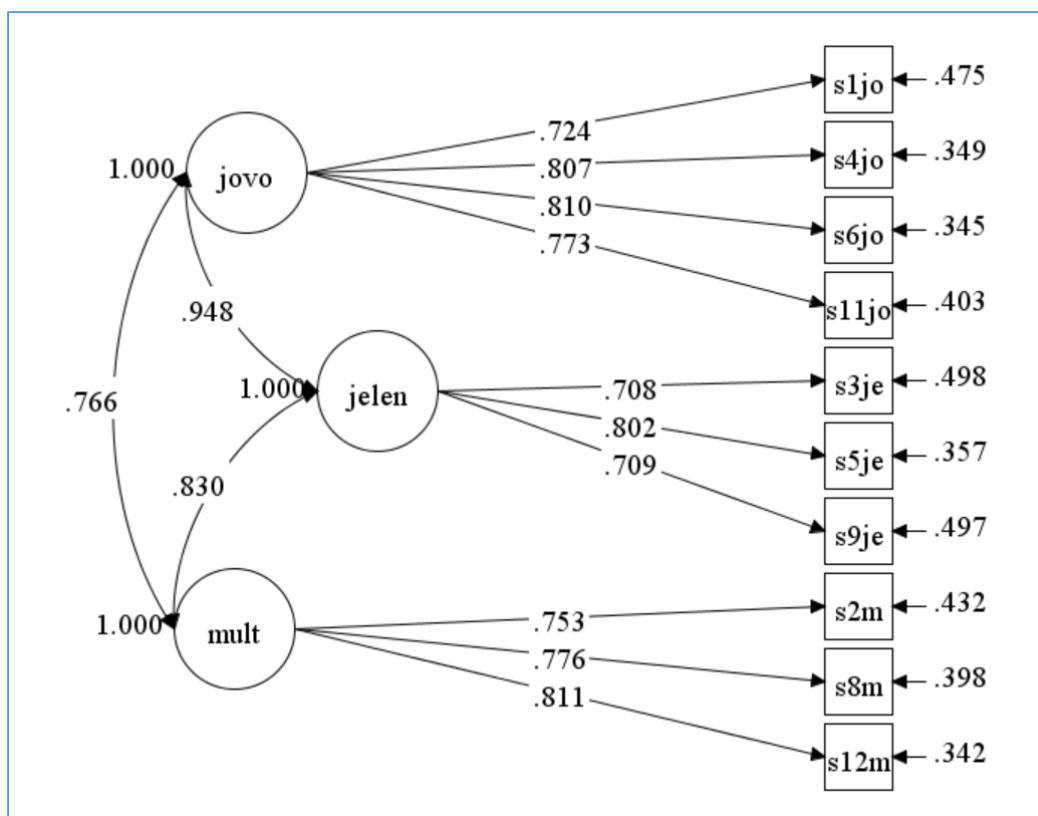
A teljes mintát 7559 fő alkotta 1183 férfi és 6323 nő (átlag életkoruk 42,54 SD=16,27)

A CFA eredményeit az alábbi 14. táblázatban összesítettük és a grafikon a teljes mintára végzett elemzés eredményeit ábrázolja. (6. ábra)

14. táblázat: Savoring CFA

Felvétel	Minta	RMSEA	CI_0,90	pClose	CFI	TLI	SRMR
5134	F2015-16	0,059	0,055_0,063	$p < 0,001$	0,962	0,947	0,030
2425	F2017-18	0,057	0,051_0,063	$p = 0,027$	0,965	0,950	0,027
7559	Együtt	0,059	0,055_0,062	$p < 0,001$	0,963	0,948	0,029

A Savoring Belief Inventory CFA grafikonja 6. ábra



Az illeszkedési mutatók a CFI, és TLI igen erős illeszkedést jeleznek megerősítve, hogy a savoring a három idői fókusz mentén az empirikus adatokban is önálló faktort alkot. A tételek igen magas faktor súllyal töltődnek az elméletben kijelölt dimenziókba.

A Kérdőív és a három skála homogenitás vizsgálata szerint a Cronbach alfa értékek a következők: Kérdőív **Cronbach-alfa: 0,916**, Jövő Fókuszú Savoring” **Cronbach-alfa: 0,859** "Jelen Fókuszú Savoring” **Cronbach-alfa: 0,788** "Múlt Fókuszú Savoring" **Cronbach-alfa: 0,824**. A mérőeszköz reliabilitása kiváló a magyarázó mintában is.

Férfiak és Nők Savoring skála értékeinek összehasonlítása 15 táblázat

A KÉT CSOPORT PARAMÉTERES ÖSSZEHASONLÍTÁSAINAK ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZATA

Változó	férfi		nő		Hatás	Varhom						
	Átlag1	Szórás1	Átlag2	Szórás2								
PozJövöT	47,10	10,58	50,54	9,794	-0,347	0,000***	-10,952	7504	0,000***	-10,387	1583,6	0,000***
PozJeleT	47,09	10,34	50,55	9,841	-0,349	0,010*	-11,012	7504	0,000***	-10,646	1608,1	0,000***
PozMúltT	47,41	10,57	50,48	9,812	-0,310	0,001***	-9,780	7504	0,000***	-9,292	1585,8	0,000***
SavorinT	46,86	10,46	50,59	9,800	-0,377	0,002**	-11,889	7504	0,000***	-11,370	1594,1	0,000***

Jelölések

- A Cohen-féle d hatásmérték az átlagok különbsége osztva a két minta együttes szórásával.
- A Varhom oszlop az elméleti szórások egyenlőségét tesztelő Levene-próba p -értékét tartalmazza.
- $p/Levene$ a Levene-próba p -értékét adja meg.
- Ha $p/Levene$ kicsi ($p < 0,01$), akkor a kétmintás t -próba helyett célszerűbb a Welch-próba p -értékét figyelembe venni.

A férfi és női minta adatainak összehasonlításánál mivel a Savoring skálák sértik a normalitást a Welch-próba értékeit vettük figyelembe amelyek szerint a nők a teljes kérdőívben és mind 3 skálán magasabb értékeket produkáltak mint a férfiak, ami arra utal, hogy a nők eredményesebbek a pozitív élményállapotok előidézésében, fokozásában és fenntartásában.

A Savoring skálák konvergens érvényességének vizsgálata 16. és 17.táblázat

A savoring modell konvergens validitásának vizsgálatához a beszámolóban korábban már részletesen bemutatott kérdőíveket (Globális Jólét Kérdőív, Pszichológiai Immunitás Kérdőív és a Diener-féle Virágzás Kérdőív) használtuk. A pozitív pszichológia megküzdési modellje szerint a fejlett savoring kapacitás a pozitív élményeket előállító viselkedés stratégiák birtoklása jelentősen hozzájárul a jóllét magas szintjének az eléréséhez és meghatározó tényező a virágzáshoz vezető úton. Ennek alapján azt vártuk, hogy a savoring mind három skálája 0,3-07 közötti korrelációs együtthatókkal jellemezhető együttjárást mutat a jóllét komponenseivel az egészség fenntartásban szintén meghatározó tényezőként számontartott pszichológiai immunitás indikátoraival és a virágzást szintjét jelző Diener skála pontértékével.

A Spearmen-féle korrelációkat bemutató alábbi 16-17. táblázatból az olvasható ki, hogy a Savoring Belief Inventory 10 tételes magyar változatának skálaival mért jövő, jelen és múlt fókuszú savoring konvergens érvényessége elfogadható.

Rangkorrelációs mátrix készítése

A beolvasott összes eset száma: 7506

Az összes kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 7506
A jelen elemzésben csak ezek az esetek vesznek részt.

SPEARMAN-FÉLE RANGKORRELÁCIÓS MÁTRIX (16. táblázat)

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

Változó	Huppert Virágzás	Diener Virágzás	Globális jóllét	Érzelmi jóllét	Pszichológiai jóllét	Szociális jóllét	Spirituális jóllét
Jövő fókuszú Savoring	0,544**	0,573**	0,522**	0,486**	0,467**	0,412**	0,464**
Jelen fókuszú Savoring	0,630**	0,647**	0,595**	0,547**	0,542**	0,481**	0,515**
Múlt fókuszú Savoring	0,422**	0,473**	0,416**	0,388**	0,354**	0,354**	0,365**
Savoring Teljes Skála	0,596**	0,631**	0,573**	0,532**	0,508**	0,464**	0,503**

Az input fájl neve: D:\BKUT_2016_18r.msw

A beolvasott összes eset száma: 7506

Az összes kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 7506

A jelen elemzésben csak ezek az esetek vesznek részt.

SPEARMAN-FÉLE RANGKORRELÁCIÓS MÁTRIX (17. táblázat)

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

Változó	Megközelítő coping	Alkotó coping	Önreguláló coping	Reziliens coping	Pszichológiai immunitás
Jövő fókuszú Savoring	0,559**	0,229**	0,361**	0,511**	0,393**
Jelen fókuszú Savoring	0,630**	0,314**	0,446**	0,621**	0,494**
Múlt fókuszú Savoring	0,432**	0,158**	0,277**	0,391**	0,313**
Savoring Teljes skála	0,607**	0,259**	0,402**	0,567**	0,442**

A Savoring kérdőív tapasztalati érvényessége

A tapasztalati érvényesség tesztelésénél azt vizsgáltuk milyen együttjárást mutatnak a savoring skálák pontértékei a szubjektíven megélt testi-fizikai állapottal a szubjektíven megélt lelki állapottal és a mindennapokban megélt pozitív és negatív élmények arányát százalékban megmutató értékkel. (18. táblázat)

A beolvasott összes eset száma: 7506

Az összes kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 7506

A jelen elemzésben csak ezek az esetek vesznek részt.

SPEARMAN-FÉLE RANGKORRELÁCIÓS MÁTRIX (18. táblázat)

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

Változó	Pozitív és negatív élmények aránya	Testi-Fizikai állapot	Lelki állapot
Jövő fókuszú Savoring	0,362**	0,300**	0,441**
Jelen fókuszú Savoring	0,401**	0,321**	0,505**
Múlt fókuszú Savoring	0,279**	0,205**	0,333**
Savoring teljes skála	0,389**	0,310**	0,479**

A Savoring Belief Inventory-val mért értékek tapasztalati érvényessége a lelki állapot szubjektív megélésével összefüggésben elfogadható. Az eredmények arra utalnak, hogy a múlt pozitív élményeinek a felelevenítése javít legkevésbé a szubjektíven megélt lelki állapoton a legerősebb hatása azoknak a technikáknak van amelyekkel fokozni próbáljuk a jelenben megtapasztalt pozitív élményt. (pl. azonnal megosztjuk másokkal). A megélt testi-fizikai állapot pozitív megítélésével szignifikánsan korrelál ugyan a savoring kapacitás ez az együttjárás azonban nem túl erős. Ugyanez mondható el a megélt pozitív élmények gyakorisága és a savoring technikák alkalmazására való képesség közötti összefüggésről pedig a savoring elmélet szerint a jó savoring kapacitás elvileg növelné a megtapasztalt pozitív élmények gyakoriságát, de az is valószínűsíthető, hogy akiknek kevesebb jó adódik az életben azok igyekeznek a pozitívítást fokozó technikákat alkalmazni. *Összegezve a Savoring Belief Kérdőív rövidített magyar változata az elméleti elvárásokat teljesítve „viselkedik” a hazai vizsgálatok eredményei szerint összhangban a nemzetközi irodalomban közöltekkel a savoring kapacitás hozzájárul a jólléthez, előmozdítja a virágzást és erősíti a mentális egészséget.*

III./6. A VIA-24 kérdőív adaptálásának folyamata pszichometriai elemzése, érvényességének tesztelése. Az erősségek szerepe a jóllét fenntartásában

Az emberi faj kulturális fejlődése során felismerte, azonosította azokat a személyes erőforrásait, amelyek egyedeinek és a faj egészének a javát szolgálják, az egyed fejlődéséhez és jóllétének a biztosításához és a faj túléléshez, fennmaradásához, génállományának az erősödéséhez járulnak hozzá. Az ókortól kezdődően sok humán erősség kristályosodott ki ebben az erősség bányászatban amelyet az emberi természettel foglalkozó filozófiák, vallások, tudományos iskolák konszenzuálisan elfogadtak. Ezeknek az emberi természet részét képező erőforrásoknak az elnevezésére különböző javaslatok születtek (hajlamok, fakultások, képesség csírák, tehetségek, vonások, intelligenciák, erények) a csoportosításukra is történtek javaslatok annak függvényében, hogy az ember működésének melyik területén mutatkoznak meg.

A pozitív pszichológia személyiségpszichológiát érintő célkitűzéseinek egyike, hogy ismerjük meg azokat a pozitív karakterjegyeket (jellemvonásokat), amelyeknek köszönhetően

érdemes élni. A jóllét tudománya mellett legyen a pozitív pszichológia az emberi erősségek tudománya is. Erre az objektív ismeretanyagra épülhet azután minden tudományosan megalapozott személyiség fejlesztő program. A személyiség tudományos elemzésére a pozitív pszichológia újraéleszti a karakter és az erény fogalmát mint központi kategóriát megállapítva azt, hogy egészségesen és hatékonyan működik az a személy, aki képes arra, hogy többnyire az erősségeit használva feleljen meg az alkalmazkodási követelményeknek. Meg kell jegyezni, hogy bizonyos erősségek (például remény, optimizmus, leleményesség) már viszonylag régóta a személyiségpszichológiai vizsgálódás tárgyát képezik, a karakter erősségek átfogó tanulmányozása azonban új, a pozitív pszichológia zászlóbontásához kötődő kezdeményezés. A pozitív pszichológia egyik alap axiómája, hogy az erősségek által vezetett alkalmazkodás (és élet) a jóllét folyamatos fenntartását eredményezi. Az erősségek önjutalmazó, pozitív érzelmeket generáló tevékenységekben manifesztálódnak. Seligman (2003) első lépésként munkacsoportot szervezett, amely elkészítette a pozitív karakterjegyek taxonómiáját és kidolgozta az ezen alapuló mérési eljárást. A taxonómia készítői mintegy kétszáz „erénykatalógust” tanulmányoztak át (az Ótestamentumtól a Talmudig, az Upanisadoktól a Koránig, Arisztotelész, Platon, Lao-ce, Konfuciusz, műveikig). Az erénykatalógusok alapján hat olyan erényt azonosítottak amelyek valamennyi filozófia, vallás és erényekkel foglalkozó írás szerint, -születtek azok bármelyik történelmi korban- a legfontosabb humán erényeknek tekinthetők. A hat erény: 1) Bölcsesség és tudás, 2) Bátorság, 3) Szeretet és emberiség, 4) Igazságosság, 5) Mértékletesség, 6) Spiritualitás és Transzcendencia. Bölcsesség és tudás, azaz kognitív erősség; Bátorság vagy érzelmi erősség; a Szeretet személyközi erősség; Igazságosság, mint civil erősség; Mértékletesség, a túlzásoktól védő erősség; Transzcendencia, a világegyetemmel összekötő erősség.

A pozitív pszichológia álláspontja szerint, az erények közvetlenül nem tanulmányozhatók, birtoklásuk az erények indikátoraként tekinthető erősségek vizsgálatán keresztül mutatható ki. Minden erény az erősségek egy sajátos konstellációjával írható le. Az erősségek abban különböznek más pozitív vonásoktól (például az adottságtól), hogy bár többé-kevésbé állandóak, nem megváltozhatatlanok, hanem fejleszthetők és formálhatók, valamint az erősségek működtetésére tudatosan törekedhetünk. Az erősséggel, mint pszichológiai konstrukttal szemben támasztott követelményeknek Seligman és Peterson erősség rendszerében 24 erősség tesz eleget. Akkor tekinthetünk egy személyiség jellemzőt erősségnek, ha megfelel a következő kritériumoknak:

- Az erősség olyan vonás, amely sokfajta helyzetben jelenik meg és időbeli stabilitást mutat,
- Minden erősségre jellemző, hogy a cselekvés, amelyre késztet önmagában jutalmazó jellegű,
- Az erősségek működtetése során nem kifáradás, hanem egyre nagyobb tettekészség jelentkezik
- Az erősség az a jellemző, amelyet a szülők univerzálisan kívánnak az új szülötteiknek,
- Az erősségek gyakorlása emelkedettséget, pozitív élményállapotot eredményez és másokat is követésre sarkall,
- A kultúrák szerepmoделleken, rituálékon, példabeszédeken és alapvetően a gyermekmeséken keresztül fejlesztik az erősségeket
(a különböző kultúrák szerepmoделlei és ideáljai igen meggyőző képviselői az egyes erősségeknek (pl. Deák Ferenc a bölcsesség magyar reprezentánsa, Mátyás az igazságosságé).
- Az erősségek egyik legfontosabb kritériuma az univerzalitás
- Az erősség hozzájárul az egyén és mások boldogságához.
- Az erősségnek van egyértelmű negatív ellentéte.
- Az erősségnek vannak konszenzuson alapuló, egységesen elismert mintaképei.
- Az erősségeket csodagyerekek testesítik meg: az erősség néhány gyereknél vagy fiatalnál már korán megjelenik.
- Az erősség szelektív hiánya is megfigyelhető: néhány embernél egy adott erősség teljes mértékben hiányozhat.

A jóllét személyiség forrásainak az azonosítására vállalkozó kutatási programunk megvalósításához szükségesnek éreztük egy olyan kutatási eszköz magyar változatának az elkészítését, amely alkalmas lehet a karaktererősségek vizsgálatára. A személyiség pozitív karakterjegyeinek vizsgálata nagyobb teret nyit a jóllét, a boldogság és az optimális pszichológiai működés megismeréséhez. A Peterson és Seligman (2004) által kidolgozott VIA Values-in Action, Működő Értékek 240 tételből álló kérdőív 10-10 tétellel méri a 24 erősséget, és 4-4 erősségből képi a 6 erény skálát. A VIA Kérdőívnek már 14 kultúrközi adaptációja készült (VIA, 2021). Számos faktoranalitikus tanulmány vizsgálta a karaktererősségek strukturálódását. Az inkonzisztens, 3-7 faktorba szerveződő eredmények között a négyfaktoros rendeződés esetében mutatkozott a legnagyobb egyezés. Az eredeti, 240-ites kérdőívnek több rövidített - 24, 48, 72, 96, 120, 192 itemes - verziója is elkészült (lásd: Furnham és Lester, 2012) A mi célkitűzésünk az volt, hogy elkészítjük a Karaktererősségek Teszt 24-ites,

rövidített (Furnham és Lester, 2012) magyar változatát, teszteljük ennek a kérdőívnek reliabilitását és validitását. Emellett megvizsgáljuk, hogy a karaktererőségek és erények milyen kapcsolatban állnak a mentális egészség jellemzőivel és demográfiai mutatókkal.

A VIA-24 Kérdőív Faktor szerkezete

A magyar változat elkészítését követő első lépésként megvizsgáltuk a VIA-24 faktorszerkezetét, több mintától származó adatok alapján azt ellenőriztük, hogy az empirikus adatok milyen mértékben illeszkednek az eredeti modellben feltételezett 6 faktorra, ami azt jelentené, hogy a 24 erősség 6 Erény dimenzióba rendeződik. A megerősítő faktor analíziseket 3 független mintától származó adatokon végeztük el, az adatgyűjtés interneten történt a vizsgálati személyek anonim módon vettek részt a vizsgálatokban.

Az adatelemzés során a ROPstat 2.0 (Vargha, 2016) és az MPlus 7.3 (Muthén és Muthén, 2011) statisztikai szoftvereket alkalmaztuk. A konfirmatív faktoranalízisek során bevont skála tételek ordinális skálán mérnek és a legtöbb esetben sértik a normalitás feltételét, így az ordinális skálákat is kezelő, az MPlus által kínált robusztus eljárást a WLSMV-t (*weighted least squares means and variance adjusted*) alkalmaztuk. A CFA modell illeszkedésénél abszolút és relatív illeszkedési mutatóknál az alábbi küszöbértékeket vettük figyelembe: CFI és TLI értékek legyenek magasabbak 0,90-nél és lehetőleg közelítsenek vagy haladják meg 0,95-ös értéket, továbbá az RMSEA (és az SRMR) 0,06 alatti értéket vártunk, illetve azt ne térjen el szignifikánsan (p_{Close}) a 0,05-ös értéktől, a konfidencia-intervallum felső értéke ne haladja meg 0,08-as értéket (Vargha, 2019). Az egyes faktorokhoz tartozó tételek faktortöltése akkor tekinthető megfelelőnek, ha legalább 0,6-os értéket elérnek. Továbbá a faktoroknál számolt alfa érték érje el a 0,7-es értéket (DeVellis, 2016).

A vizsgálati minták leírása

Az I. vizsgálat mintája

Az első vizsgálatban 4614 felnőtt személy (988 férfi és 3626 nő) vett részt. A minta szociodemográfiai jellemzőit a 19. táblázatban foglaltuk össze.

19. táblázat: Az I. vizsgálati minta szociodemográfiai jellemzői ($n = 4614$)

Életkor	18–25 éves: 20,1%	26–35 éves: 14,2%	36–50 éves: 30,4%	51–65 éves: 27,7%	66–90 éves: 7,7%
Gyermekek száma	0: 39,4%	1: 17,6%	2: 29,7%	3: 10,7%	3+: 2,6%
Település	község: 18,9%	kisváros: 43,6%	nagyváros: 18,2%	főváros: 19,2%	
Iskolai végzettség	alapfok: 5,4%	középfok: 40,3%	főiskola: 29,9%	egyetem: 24,4%	
Családi állapot	egyedül él: 20,2%	párkapcsolatban: 36,1%	házas: 40%	özvegy: 3,7%	
Foglalkozás	alkalmazott: 49,4%	nyugdíjas: 14,8%	vállalkozó: 10,9%	munkanélküli: 2,9%	tanuló: 14,5%
Anyagi helyzet	szegény: 1,9%	átlag alatti: 7,9 %	átlagos: 67,4%	jómódú: 21,7%	gazdag: 1,2%

A 19. táblázat adatai alapján megállapíthatjuk, hogy az I. vizsgálat mintája kellően heterogén ahhoz, hogy a minta alapján érvényes következtetéseket vonhassunk le a Karaktererősségek Teszttel kapcsolatban. Bár a minta többségét nők alkotják (78,6%), a férfiak létszáma (988) is elég nagy ahhoz, hogy az eredmények általánosíthatósága ne csorbuljon lényegesen. A minta átlagéletkora 42,91 év (SD = 16,02) volt. Az életkort tekintve a személyek többsége (58,1%) középkorú (36–65 éves), de a 18–25 évesek létszáma (926 fő) is tekintélyes. A minta a településtípus szerint is kiegyenlített, a létszám minden kategóriában 800 feletti. A személyek több mint 94%-a rendelkezik érettségivel, családi állapot szerint 76,1% párkapcsolatban él (ebből 40% házasságban), az özvegyek aránya a legkisebb (3,7%). A minta többségének (60,6%) van gyereke. A legnagyobb arányban a 2 gyerekkel rendelkezők vannak (29,7%). A személyek fele (49,4%) alkalmazott (közülük 1354 nem állami, 928 pedig állami, azaz közalkalmazott4), de számottevő a nyugdíjasok (14,8%) és a tanulók (14,5%) aránya is. A minta döntő többsége (67,4%) anyagi helyzetét átlagosnak ítéli meg, de nem elhanyagolható a

jómódú személyek aránya (21,7%) sem. Alacsony azon válaszadók aránya, akik szegénynek (1,9%) vagy gazdagnak (1,2%) vallották magukat.

A II. vizsgálat mintája

A második vizsgálatban 3029 fő vett részt (842 férfi és 2187 nő). A minta szociodemográfiai jellemzőit a 34. táblázatban foglaltuk össze.

20. táblázat: A II. vizsgálati minta szociodemográfiai jellemzői (n = 3029)

Életkor	18–25 éves: 5,8%	26–35 éves: 14,9%	36–50 éves: 28,4 %	51–65 éves: 36,1 %	66–90 éves: 14,7 %
Gyermekek száma	0: 27,2%	1: 20%	2: 36,2%	3: 12,1%	3+: 4,6%
Település	község: 21,8%	kisváros: 46,5%	nagyváros: 14,1%	főváros: 17,5%	
Iskolai végzettség	alapfok: 2,1%	középfok: 39,2	főiskola: 32,8	egyetem: 25,9	
Családi állapot	egyedül él: 13,3%	párkapcsolatban 32,8%	házas: 47%	özvegy: 6,9%	
Foglalkozás	alkalmazott: 53,6%	nyugdíjas: 25,9	vállalkozó: 8,4%	munkanélküli: 3,4%	egyéb: 8,4
Anyagi helyzet	szegény: 2,6%	átlag alatti: 11,6%	átlagos: 67,7%	jómódú: 17%	gazdag: 1,1%

A 20. táblázat adatai alapján megállapíthatjuk, hogy a II. vizsgálat mintája kellően heterogén ahhoz, hogy a minta alapján érvényes következtetéseket vonhassunk le a Karaktererősségek Teszttel kapcsolatban. Bár a minta többségét nők alkotják (72,2%), a férfiak létszáma (842) is elég nagy ahhoz, hogy az eredmények általánosíthatósága ne csorbuljon lényegesen. A minta átlagéletkora 49,69 év (SD = 14,73) volt. Az életkort tekintve a személyek többsége (64,5%) középkorú (36–65 éves), de a fiatal felnőttek (18–25 évesek) létszáma (452

fő) és az idősek (66 év feletteik) létszáma (446 fő) is igen tekintélyes. Kirívó a 18–25 éves fiatalok igen alacsony aránya (5,8%, 117 személy). A minta a településtípus szerint is kiegyenlített, a létszám minden kategóriában 400 feletti. A személyek több mint 97,9%-a rendelkezik érettségivel, családi állapot szerint 79,8% párkapcsolatban él (ebből 47% házasságban), az özvegyek aránya a legkisebb (6,9%). A minta többségének (72,9%) van gyereke. A legnagyobb arányban a 2 gyerekkel rendelkezők vannak (36,2%). A személyek többsége (53,9%) alkalmazott (közülük 350 nem állami, 2051 pedig állami, azaz közalkalmazott), de számottevő a nyugdíjasok (25,9%) aránya is. A minta döntő többsége (67,7%) anyagi helyzetét átlagosnak ítéli meg, de nem elhanyagolható a jómódú személyek aránya (17%) sem. Alacsony azon válaszadók aránya, akik szegénynek (2,6%) vagy gazdagnak (1,1%) vallották magukat.

A III. vizsgálat mintája

A harmadik vizsgálatban 3268 személy (681 férfi és 2587 nő) vett részt.. A minta szociodemográfiai jellemzőit a 21. táblázatban foglaltuk össze.

21. táblázat: A III. vizsgálati minta szociodemográfiai jellemzői (n = 3268)

Életkor	18–25 éves: 10,7%	26–35 éves: 13,4%	36–50 éves: 27%	51–65 éves: 31,8%	66–90 éves: 17%
Gyermekek száma	0: 26,8%	1: 18,8%	2: 37,5%	3: 13,3%	3+: 3,5%
Település	község: 26,5%	kisváros: 50,7%	nagyváros: 13,5%	főváros: 9,2%	
Iskolai végzettség	alapfok: 3,2%	középfok: 33,8%	főiskola: 37%	egyetem: 26%	
Családi állapot	egyedül él: 13%	párkapcsolatban: 30,9%	házas: 50,2%	özvegy: 5,9%	
Foglalkozás	alkalmazott: 53%	nyugdíjas: 23,6%	vállalkozó: 6,5%	munkanélküli: 3,3%	egyéb: 13,2%
Anyagi helyzet	szegény: 2,3%	átlag alatti: 8,7%	átlagos: 70,9%	jómódú: 17,4%	gazdag: 0,7%

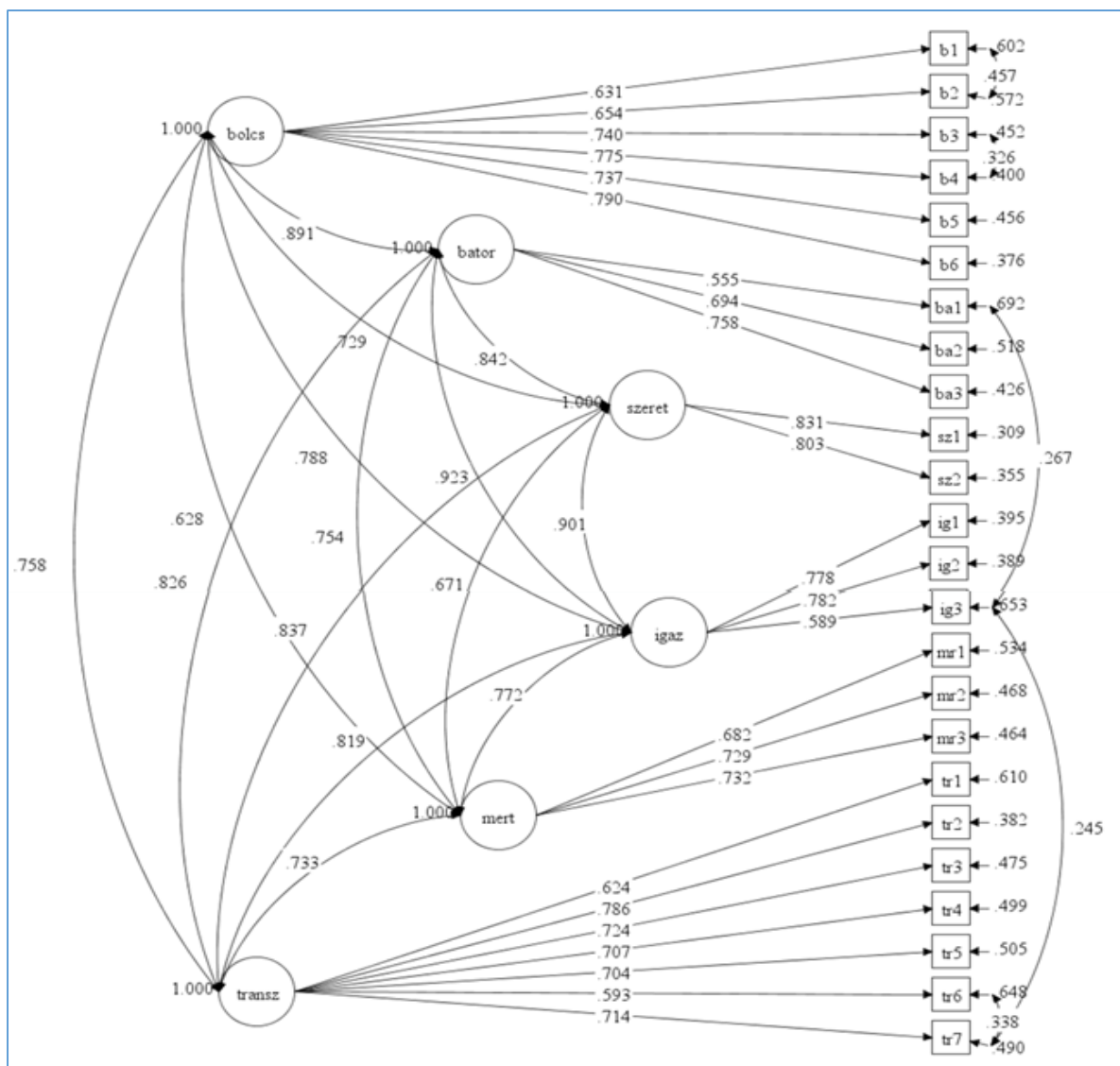
A 21. táblázat adatai alapján megállapíthatjuk, hogy a III. vizsgálat mintája kellően heterogén ahhoz, hogy a minta alapján érvényes következtetéseket vonhassunk le a Karaktererősségek Teszttel kapcsolatban. Bár a minta többségét nők alkotják (79,2%), a férfiak létszáma (556 fő) is elég nagy ahhoz, hogy az eredmények általánosíthatósága ne csorbuljon lényegesen. A minta átlagéletkora 48,64 év (SD = 16,12) volt. Az életkort tekintve a személyek többsége (58,8%) középkorú (36–65 éves), de az idősek (66 év feletteik) létszáma (446 fő) is igen tekintélyes. A minta a településtípus szerint is kiegyenlített, a létszám minden kategóriában 400 feletti. A személyek több mint 96,8%-a rendelkezik érettségivel, családi állapot szerint 81,1% párkapcsolatban él (ebből 50,2% házasságban), az özvegyek aránya a legkisebb (3,7%). A minta többségének (50,2%) van gyereke. A legnagyobb arányban a 2 gyerekkel rendelkezők vannak (37,5%). A személyek többsége (53%) alkalmazott (közülük 775 nem állami, 956 pedig állami, azaz közalkalmazott), de számottevő a nyugdíjasok (23,6%) aránya is. A minta döntő többsége (70,9%) anyagi helyzetét átlagosnak ítéli meg, de nem elhanyagolható a jómódú személyek aránya (17,4%) sem. Alacsony azon válaszadók aránya, akik szegénynek (2,3%) vagy gazdagnak (0,7%) vallották magukat.

A Megerősítő Faktor Analízis eredményei

Az elemzéseket mintánként és a teljes mintára végeztük el. A grafikus ábrázolás a teljes mintában végzett elemzés eredményeit mutatja be. (22.. táblázat, 7. ábra)

VIA erősségek CFA (22. táblázat)

Minta nagyság	Felvétel időpontja	RMSEA	CI_0,90	pClose	CFI	TLI	SRMR
4614	2019NC	0,056	0,054_0,057	p < 0,001	0,905	0,887	0,050
3029	2020NC	0,054	0,052_0,056	p < 0,001	0,909	0,892	0,049
3268	F2021Cov	0,053	0,051_0,055	p = 0,002	0,916	0,900	0,047
10911	Total	0,057	0,056_0,058	p < 0,001	0,910	0,893	0,048



7. ábra *VIA erősségek CFA ábrája*

Az illeszkedési mutatók a TLI elvártnál alacsonyabb értékének kivételével elfogadható illeszkedést jeleznek ami arra utal, hogy az empirikus adatok a modellre vonatkozó elméleti elvárás szerint 6 viszonylagosan független dimenzióba rendeződnek, az egyes tételek faktor töltése azonban a 24-ből 8 esetben nem éri el a 0,7-es értéket.

Következő lépésként a VIA-24 Kérdőív 6 erény skálájának a belső konzisztenciáját vizsgáltuk meg. A Cronbach alfa értékek az egyes erényeknél: Bölcsesség 0,868, Bátorság 0,696, Szeretetet 0,778, Igazságosság 0,721, Mértékletesség 0,736, Transzcendencia 0,864 reliabilis skálákat jeleznek a rövidített változat is megbízható mérőeszköz..

A férfiak és nők erősségeinek összehasonlítása

Tekintettel a teljes minta szociodemográfiai jellemzőire és a minta nagyságára (10 911 fő) az elemzés lehetőséget kínált a magyar férfi és női lakosság karakter erősség átlagának a megállapítására és a nemi eltérések bemutatására.

Elsőként a karaktererősségek tekintetében megvizsgáltuk a 6-fokú skálán kapott átlagértékeket és a nemi különbségeket az egyesített I., II. és III. mintán ($n = 10911$).

A karaktererősségekre adott értékek a skála átlag feletti, 3,8 és 5,2 közötti szinten kombinálva variálódtak, demonstrálva a Lake Wobegon-hatást. Ez a széles körben ismert átlag feletti vagy Lake Wobegon-hatás azt a jelenséget írja le, hogy az emberek tendenciózus szinten hajlamosak a pozitív személyiségjegyek esetében önbevallásos alapon az átlagnál magasabbra értékelni magukat. Az öt karaktererősség, amin önbevallásos alapon a legmagasabb értékeket adtak a válaszadók egy 6-fokú skálán: méltányosság (5,123), integritás (5,111), szeretet (5,017), kedvesség (5,086) és kötelességtudat (4,951). Az öt legkevésbé jellemző karaktererősségnek a tartották a bátorságot (3,85), az önkontrollt (4,183), a vezetői képességet (4,284), a spiritualitást (4,401) és az alázatosságot (4,42).

Kétmintás t-próba elemzéseket végeztünk a nemek közötti különbségek megvizsgálására elsőként a 24 karaktererősséget, majd a 6 erényt vizsgálva.

A Kétmintás t-próba eredményei szerint (22. táblázat) a nők a karaktererősségek 71%-ra (24-ből 18-ra) statisztikailag szignifikánsabban magasabb értéket adtak, mint a férfiak (lásd táblázat). A férfiak egyedül a játékosság (humor) karaktererősséget tartották magukra szignifikánsan jellemzőbbnek önbevallásos alapon, mint a nők. Összességében megállapíthatjuk, hogy a nők átlagos fölénye a karaktererősségekben arra utal, hogy a nők úgy érzik a karaktererősségeik markánsabbak mint a férfiaké.

A 6 erény dimenzió átlagainak összehasonlításakor a nők mindegyik erény dimenzióban szignifikánsan magasabb értékeket mutattak a legmarkánsabb különbség a szeretet erényében a legkisebb de még mindig szignifikáns különbség a mértékletesség erény összehasonlításánál tapasztalható.

A KÉT CSOPORT PARAMÉTERES ÖSSZEHASONLÍTÁSAINAK ÖSSZEFOGLALÓ
TÁBLÁZATA (Férfi=2511, Nő=8400) (22. táblázat)

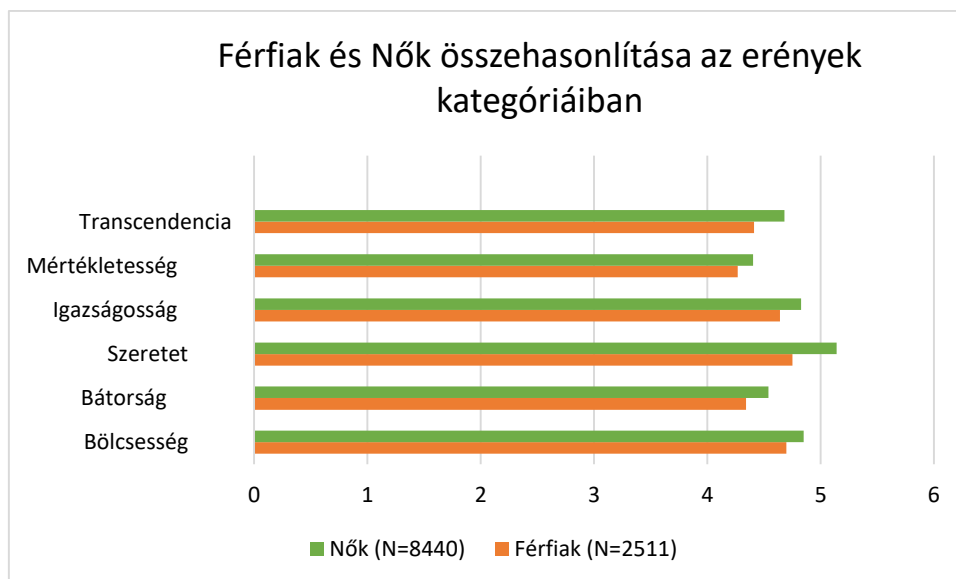
Erős- ségek	Átlag1	Szórás 1	Átlag2	Szórás2	Cohen_d	p/Leven e	t- érték	f	p-érték	Welch_ d	f	p-érték
Kíváncsiság	4,808	1,086	4,885	1,065	-0,072	0,038*	-3,153	10909	0,002**	-3,120	4060,8	0,002**
Tanulás szerete	4,651	1,170	4,981	1,073	-0,301	0,000***	-13,238	10909	0,000** *	-12,630	3856,0	0,000** *
Jó ítélő- képes- ség	4,798	1,030	4,813	1,001	-0,014	0,081+	-0,632	10909	0,527	-0,622	4030,5	0,534
Találé- kony- ság	4,791	1,064	4,825	1,003	-0,033	0,000***	-1,452	10909	0,147	-1,407	3939,1	0,160
Szociá- lis intelli- gencia	4,430	1,203	4,891	1,051	-0,424	0,000***	-18,634	10909	0,000** *	-17,322	3725,9	0,000** *
Ből- csesség	4,713	1,059	4,716	1,018	-0,002	0,048*	-0,100	10909	0,920	-0,098	3996,2	0,922
Bátor- ság	3,857	1,269	3,848	1,272	0,007	0,783	0,321	10909	0,748	0,322	4134,8	0,748
Állhata- tosság	4,225	1,214	4,607	1,164	-0,325	0,263	-14,290	10909	0,000** *	-13,965	3987,2	0,000** *
Integri- tás	4,940	1,059	5,162	0,938	-0,230	0,000***	-10,100	10909	0,000** *	-9,462	3763,8	0,000** *
Kedves- ség	4,800	1,123	5,172	0,963	-0,371	0,000***	-16,307	10909	0,000** *	-15,017	3681,9	0,000** *
Szere- tet	4,702	1,226	5,111	1,043	-0,377	0,000** *	-16,562	10909	0,000** *	-15,180	3660,5	0,000** *
Kötele- sség- tudat	4,703	1,188	5,025	1,072	-0,292	0,000** *	-12,848	10909	0,000** *	-12,156	3813,0	0,000** *
Méltá- nyos- ság	4,920	1,070	5,184	0,927	-0,274	0,000** *	-12,032	10909	0,000** *	-11,140	3707,0	0,000** *
Vezetői képes- ség	4,301	1,348	4,279	1,306	0,017	0,008**	0,761	10909	0,447	0,748	4021,9	0,454
Önkont- roll	4,176	1,239	4,185	1,212	-0,007	0,362	-0,330	10909	0,742	-0,326	4050,1	0,745
Óvatos- ság	4,442	1,140	4,543	1,120	-0,089	0,494	-3,930	10909	0,000** *	-3,894	4067,9	0,000** *
Aláza- tosság	4,189	1,260	4,489	1,189	-0,248	0,035*	-10,919	10909	0,000** *	-10,583	3941,0	0,000** *
Szép- ség értéke- lése	4,356	1,283	4,523	1,235	-0,134	0,033*	-5,872	10909	0,000** *	-5,752	4001,2	0,000** *
Hála	4,478	1,238	4,929	1,110	-0,395	0,000** *	-17,374	10909	0,000** *	-16,383	3795,8	0,000** *
Opti- miz- mus		4,303	1,438	4,584	1,335	-0,207	0,000***	-9,095	10909	0,000** *	-8,737	3891,9
Spiritu- alitás	4,040	1,496	4,509	1,349	-0,339	0,000** *	-14,905	10909	0,000** *	-14,098	3811,5	0,000** *
Megbo- csátás	4,358	1,260	4,633	1,150	-0,234	0,000** *	-10,275	10909	0,000** *	-9,784	3845,6	0,000** *
Játékos- ság	4,874	1,146	4,826	1,153	0,042	0,105	1,841	10909	0,066+	1,846	4143,2	0,065+

Lelkesedés	4,474	1,242	4,772	1,154	-0,254	0,000** *	- 11,1 60	1090 9	0,000** *	-10,723	3893,4	0,000** *
Erények												
Bölcsesség	4,699	0,856	4,852	0,822	-0,184	0,039*	- 8,10 8	1090 9	0,000** *	-7,935	3994,8	0,000** *
Bátorság	4,341	0,958	4,539	0,892	-0,218	0,004**	- 9,60 4	1090 9	0,000** *	-9,241	3901,1	0,000** *
Szeretet	4,751	1,068	5,142	0,915	-0,410	0,000** *	- 18,0 44	1090 9	0,000** *	-16,606	3679,0	0,000** *
Igazságosság	4,642	0,983	4,829	0,893	-0,205	0,000** *	- 9,00 4	1090 9	0,000** *	-8,547	3829,5	0,000** *
Mértékletesség	4,269	0,990	4,405	0,964	-0,141	0,350	- 6,18 4	1090 9	0,000** *	-6,095	4036,5	0,000** *
Transzcendencia	4,412	0,974	4,682	0,907	-0,293	0,000** *	- 12,8 81	1090 9	0,000** *	-12,394	3900,	0,000** *

Jelölések

- A Cohen-féle d hatásmérték az átlagok különbsége osztva a két minta együttes szórásával.
- A Varhom oszlop az elméleti szórások egyenlőségét tesztelő Levene-próba p-értékét tartalmazza.
- p/Levene a Levene-próba p-értékét adja meg.
- Ha p/Levene kicsi ($p < 0,01$), akkor a kétmintás t-próba helyett célszerűbb a Welch-próba p-értékét figyelembe venni.

9. ábra



A különböző korcsoportok összehasonlítása a 6 erény dimenzióban (23. táblázat)

A CSOPORTOK PARAMÉTERES ÖSSZEHAJONLÍTÁSAINAK ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZATA

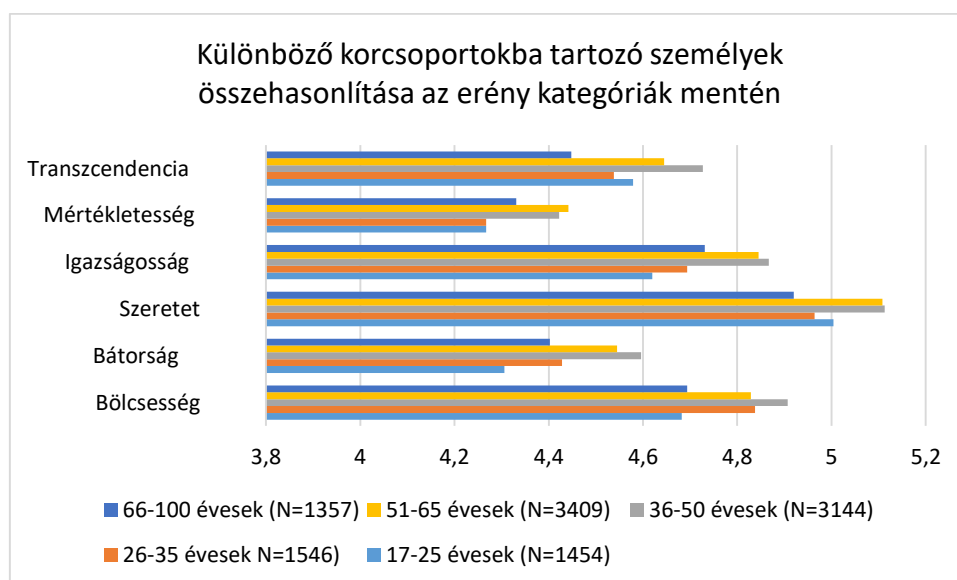
Átlag1 = K17-25 csoport átlaga	K17-25	n=1454
Átlag2 = K26-35 csoport átlaga	K26-35	n=1546
Átlag3 = K36-50 csoport átlaga	K36-50	n=3144
Átlag4 = K51-65 csoport átlaga	K51-65	n=3409
Átlag5 = K66-100 csoport átlaga	K66-100	n=1357

Változó	Átlag1	Átlag2	Átlag3	Átlag4	Átlag5	p/Lev.	VA_F	p-érték	Welch	p-érték
Bölcsesség	4,682	4,838	4,907	4,829	4,694	0,001***	26,842	0,000***	26,253	0,000***
Bátorság	4,306	4,428	4,596	4,545	4,402	0,000***	33,716	0,000***	31,449	0,000***
Szeretet	5,004	4,964	5,113	5,108	4,920	0,000***	16,396	0,000***	16,980	0,000***
Igazságosság	4,620	4,694	4,867	4,845	4,731	0,000***	27,056	0,000***	24,543	0,000***
Mértékletesség	4,267	4,267	4,422	4,442	4,331	0,000***	15,956	0,000***	14,880	0,000***
Transzcendencia	4,579	4,538	4,727	4,645	4,448	0,000***	26,462	0,000***	27,100	0,000***

Jelölés:

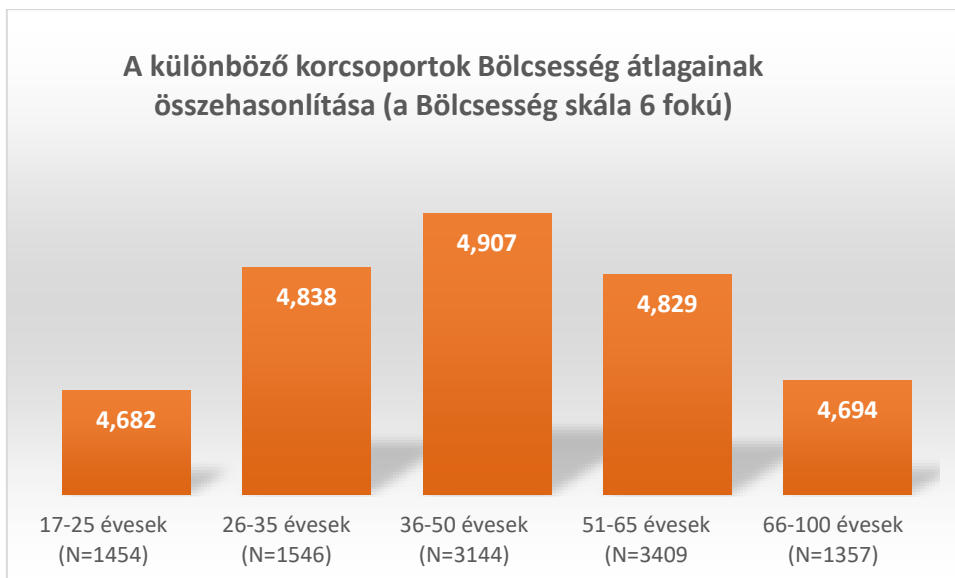
- p/Lev. = A szóráshomogenitást tesztelő Levene-próba p-értéke.
- VA_F = A hagyományos varianciaanalízis F próbastatisztikája.
- Welch = A robusztus Welch-féle varianciaanalízis W próbastatisztikája.

10. ábra



Az erősségek rangsorában a férfiaknál az őszinteség, az igazságosság, humor a nőknél az igazságosság, szeretet, kedvesség a vezető erények.

11. ábra



Átlagok Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítása ($k = 5$, $df = 10905$):

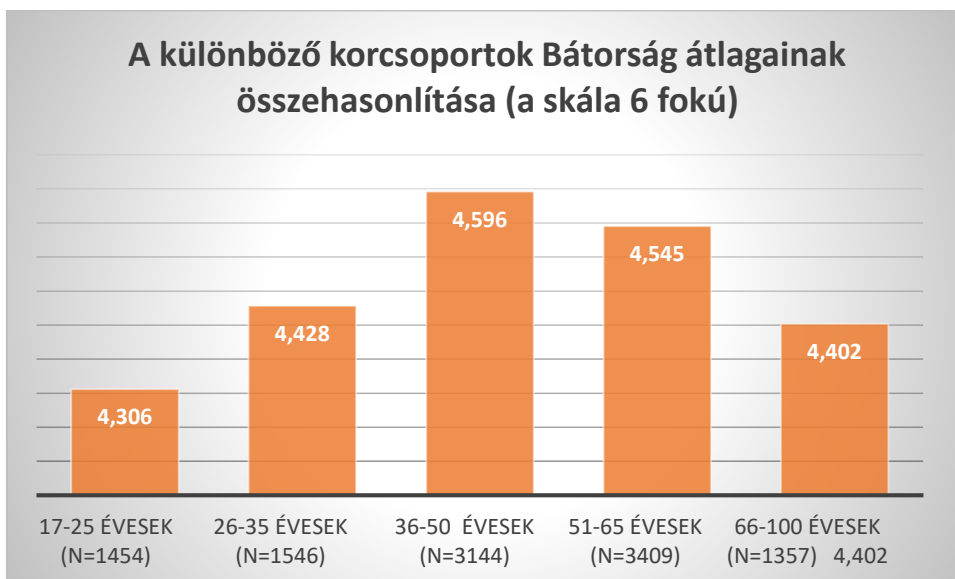
T12= 7,27** T13= 12,10** T14= 7,96** T15= 0,51 T23= 3,81+
T24= 0,52 T25= 6,62** T34= 5,44** T35= 11,22** T45= 7,17**

Átlagok Games-Howell-féle páronkénti összehasonlítása

(elméleti szórások különbözhetnek, zárójelben a szabadságfokok):

T12(5; 2962)= 6,81** T13(5; 2581)= 11,42** T14(5; 2476)= 7,53** T15(5; 2797)= 0,50
T23(5; 2927)= 3,73+ T24(5; 2807)= 0,52 T25(5; 2895)= 6,64** T34(5; 6492)= 5,56**
T35(5; 2643)= 11,63** T45(5; 2528)= 7,46**

12. ábra



Átlagok Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítása ($k = 5$, $df = 10905$):

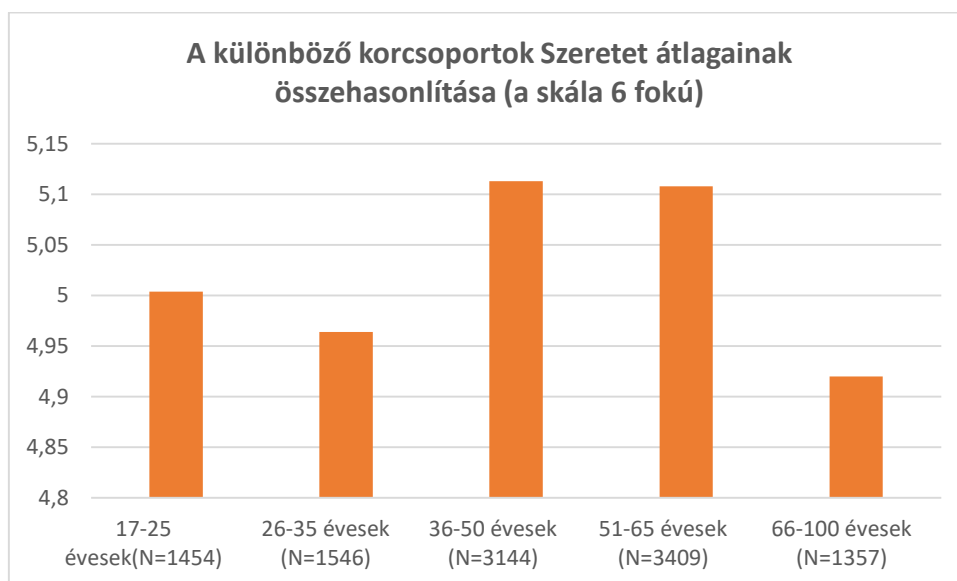
T12= 5,19** T13= 14,24** T14= 11,89** T15= 3,98* T23= 8,44**
T24= 5,96** T25= 1,06 T34= 3,21 T35= 9,28** T45= 6,92**

Átlagok Games-Howell-féle páronkénti összehasonlítása

(elméleti szórások különbözhetnek, zárójelben a szabadságfokok):

T12(5; 2971)= 4,73** T13(5; 2493)= 13,30** T14(5; 2413)= 11,09** T15(5; 2785)= 3,85+
T23(5; 2789)= 8,10** T24(5; 2699)= 5,72** T25(5; 2901)= 1,04 T34(5; 6504)= 3,33
T35(5; 2611)= 9,72** T45(5; 2520)= 7,26**

13. ábra



Átlagok Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítása ($k = 5$, $df = 10905$):

T12= 1,61 T13= 5,00** T14= 4,84** T15= 3,28 T23= 7,00**
T24= 6,86** T25= 1,75 T34= 0,29 T35= 8,70** T45= 8,58**

Átlagok Games-Howell-féle páronkénti összehasonlítása

(elméleti szórások különbözhetnek, zárójelben a szabadságfokok):

T12(5; 2985)= 1,43 T13(5; 2516)= 4,62** T14(5; 2320)= 4,52* T15(5; 2773)= 3,18
T23(5; 2745)= 6,50** T24(5; 2528)= 6,46** T25(5; 2894)= 1,71 T34(5; 6412)= 0,31
T35(5; 2692)= 9,15** T45(5; 2455)= 9,20**

14. ábra



Átlagok Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítása ($k = 5$, $df = 10905$):

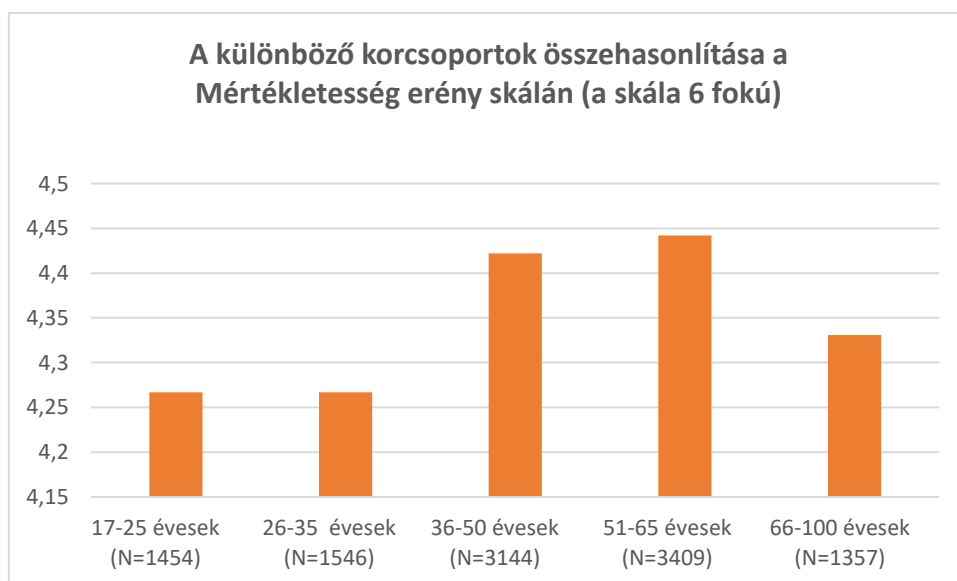
T12= 3,13 T13= 12,10** T14= 11,14** T15= 4,57* T23= 8,67**
 T24= 7,65** T25= 1,56 T34= 1,40 T35= 6,50** T45= 5,50**

Átlagok Games-Howell-féle páronkénti összehasonlítása

(elméleti szórások különbözhetnek, zárójelben a szabadságfokok):

T12(5; 2955)= 2,84 T13(5; 2427)= 11,19** T14(5; 2382)= 10,25** T15(5; 2786)= 4,34*
 T23(5; 2767)= 8,39** T24(5; 2716)= 7,37** T25(5; 2899)= 1,53 T34(5; 6520)= 1,46
 T35(5; 2531)= 6,76** T45(5; 2481)= 5,70**

15. ábra



Átlagok Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítása ($k = 5$, $df = 10905$):

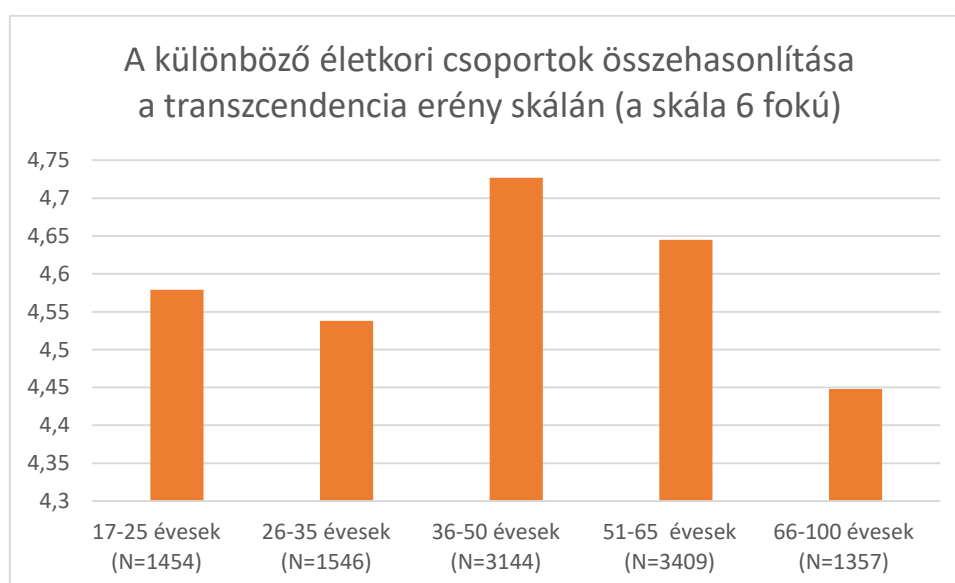
T12= 0,01 T13= 7,14** T14= 8,15** T15= 2,47 T23= 7,29**
T24= 8,33** T25= 2,51 T34= 1,18 T35= 4,10* T45= 5,05**

Átlagok Games-Howell-féle páronkénti összehasonlítása

(elméleti szórások különbözhetnek, zárójelben a szabadságfokok):

T12(5; 2955)= 0,01 T13(5; 2499)= 6,59** T14(5; 2397)= 7,54** T15(5; 2759)= 2,41
T23(5; 2854)= 7,04** T24(5; 2735)= 8,07** T25(5; 2900)= 2,54 T34(5; 6490)= 1,21
T35(5; 2726)= 4,38* T45(5; 2603)= 5,43**

16. ábra



Átlagok Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítása ($k = 5$, $df = 10905$):

T12= 1,68 T13= 7,14** T14= 3,24 T15= 5,27** T23= 9,27**
T24= 5,31** T25= 3,69+ T34= 5,05** T35= 13,09** T45= 9,35**

Átlagok Games-Howell-féle páronkénti összehasonlítása

(elméleti szórások különbözhetnek, zárójelben a szabadságfokok):

T12(5; 2988)= 1,58 T13(5; 2606)= 6,89** T14(5; 2540)= 3,12 T15(5; 2809)= 5,15**
T23(5; 2826)= 8,95** T24(5; 2757)= 5,11** T25(5; 2895)= 3,61+ T34(5; 6514)= 5,20**
T35(5; 2546)= 13,39** T45(5; 2479)= 9,55**

A VIA-24 Kérdőívvel mért konstruktumok konvergens érvényességének vizsgálata

A VIA-24 kérdőív konkurrens tartalmi érvényességének a vizsgálatánál a pozitív pszichológia erősségekre vonatkozó axiómáját kívántuk tesztelni amely szerint az erősségek által generált viselkedés önjutalmazó ezért feltételeztük azt, hogy az erősségek skálán mért magas értékei erős pozitív együttjárást mutatnak a mindennapokban átélt pozitív élmények gyakoribb előfordulásával a negatív élményekhez képest, a virágzással mint a mentális egészség csúcs állapotával és a lelki egészség állapot szubjektív megélésével. A vizsgálatban

a teljes 10911 fős minta vett részt, a virágzást a Diener-féle és a Huppert-féle Virágzás Kérdőívekkel mértük a pozitív élmények dominanciáját a megélt pozitív és negatív élmények arányával százalékban kifejezve, a lelki egészséget a Megélt Szubjektív Lelki Egészség Skálával teszteltük. Az erősségeket a VIA-24 Kérdőívvel mértük.

A mért változók interkorrelációját az alábbi táblázatban 23. táblázatban mutatjuk be.

Rangkorrelációs mátrix készítése

Az összes kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 10911

SPEARMAN-FÉLE RANGKORRELÁCIÓS MÁTRIX (23. táblázat)

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

Változó	Kíváncsi-ság	Tanulás szerezete	Jó ítélőképesség	Találékony-ság	Szociális intelligencia	Bölcsesség	Bátorság	Allhatosság
Pozitív élmények%	0,236**	0,241**	0,196**	0,246**	0,272**	0,247**	0,232**	0,246**
Általános lelkiállapot	0,298**	0,314**	0,289**	0,332**	0,360**	0,341**	0,304**	0,344**
Diener-féle Virágzás	0,429**	0,451**	0,436**	0,489**	0,520**	0,469**	0,424**	0,518**
Huppert-féle Virágzás	0,452**	0,464**	0,416**	0,483**	0,471**	0,454**	0,451**	0,496**

Változó	Integritás	Szeretet	Kedvesség	Kötelességtudat	Méltányosság	Vezetői képesség	Önkontroll	Óvatosság
Pozitív élmények%	0,230**	0,235**	0,288**	0,230**	0,177**	0,229**	0,264**	0,138**
Általános lelkiállapot	0,313**	0,284**	0,354**	0,291**	0,242**	0,302**	0,381**	0,192**
Diener-féle Virágzás	0,466**	0,472**	0,517**	0,475**	0,406**	0,464**	0,428**	0,305**
Huppert-féle Virágzás	0,422**	0,425**	0,461**	0,424**	0,359**	0,461**	0,444**	0,271**

Változó	Alázatosság	Szépség értékelése	Hála	Optimizmus	Spiritualitás	Megbocsátás	Játékosság	Lelkesedés
Pozitív élmények%	0,156**	0,199**	0,296**	0,497**	0,300**	0,254**	0,244**	0,307**
Általános lelkiállapot	0,208**	0,251**	0,353**	0,603**	0,362**	0,324**	0,308**	0,373**
Diener-féle Virágzás	0,342**	0,386**	0,496**	0,681**	0,490**	0,441**	0,399**	0,544**
Huppert-féle Virágzás	0,307**	0,371**	0,469**	0,733**	0,478**	0,421**	0,407**	0,539**

Változó	Bölcsesség	Bátorság	Szeretet	Igazságosság	Mértékletesség	Transzcendencia
Pozitív élmények%	0,308**	0,297**	0,291**	0,268**	0,231**	0,412**

Általános lelki- állapot	0,415**	0,403**	0,353**	0,349**	0,321**	0,503**
Diener-féle Virágzás	0,599**	0,590**	0,546**	0,559**	0,437**	0,663**
Huppert-féle Virágzás	0,588**	0,580**	0,490**	0,523**	0,418**	0,663**

A konvergens validitást tesztelő korrelációs elemzés a 23. táblázatból kiolvasható együtthatók üzenete megerősítette azt, hogy a karakter erősségek szignifikánsan a pozitív működés fenntartásához, a pozitív állapotok létrejöttéhez a virágzás állapotához vezető funkcionálások táplálásához járulnak hozzá de a különböző erősségek szerepe változó ebben a mentális egészség megőrzését és növelését előmozdító folyamatban. Az erények közül a bölcsesség és a transcendencia a leghatásosabb egészség tápláló tényező, az erősségek közül a leghatékonyabb katalizátorok a jól működéssel 0,5 feletti együttjárást mutató optimizmus, lelkesedés, kedvesség, szociális intelligencia és állhatatosság. A méltányosság, az alázatosság és az óvatosság ugyanakkor a kevésbé éles kések az erősségek fiókjában.

IV. A Globális Jóllét szintjének alakulását befolyásoló személyiségtényezők vizsgálata

(a fejezetben belül az alfejezetek az ábrák és a táblázatok számozása előlről kezdődik)

Kutatási programunkban a Pozitív Pszichológiai Megküzdés Modell, a Jelentudatos Megküzdés Modell a Globális Jóllét Modell, a Kibővített Pszichológia Immunitás Modell és a Fenntartható Mentális Egészségmodell megalkotása és az ezen modelleket operacionalizáló mérőeszközök kidolgozása, megbízhatóságuk és érvényességük empirikus vizsgálatok alapján történő igazolása, valamint a validitás vizsgálatok elvégzéséhez szükséges nemzetközileg bevált jóllét és virágzás mérő eljárások (PERMA-profiler Kérdőív, Huppert-féle Virágzás Kérdőív, Diener-féle Virágzás Kérdőív, Savoring Belief Inventory, Caprara-féle Positivity Scale) magyar változatának az elkészítését követően, projektünk központi vállalásának teljesítésére koncentrálna vizsgálatokat végeztünk a jóllét determinánsainak feltárására. A Projektben vállaltak teljesítésének ebben a szakaszában vizsgáltuk a Globális Jóllét összefüggését a legátfogóbb személyiség elméletekben (Big Five Modell, a Személyiség Temperamentum és Karakter Modellje) kidolgozott azokkal a konstruktumokkal amelyek a jóllét személyiségforrásait vizsgáló korábbi kutatásokban jóllét katalizáló tényezőként lettek azonosítva.

IV./1. A Big Five és a jóllét összefüggéseinek vizsgálata

Személyiség tényezőinek leírására és mérésére kifejlesztett számtalan modell közül minden bizonnyal a Big Five elmélet a legismertebb. A Big Five modell és minden a modellt operacionalizáló mérőeszköz, ahogy a neve is mutatja, 5 fő faktorból építi fel a személyiséget: Extroverzió, Barátságosság, Lelkiismeretesség, Érzelmi stabilitás/Neuroticizmus és Nyitottság (Goldberg, L.R. 1913, Digman, 1990). Az egyes faktorokhoz különböző személyiség jellemzők kapcsolódnak. Ezek alapján az Extroverzió a szociabilitást, más emberekre való nyitottságot (Norman, 1963) a Barátságosság a harmonikus kapcsolatokat másokkal (Costa and McRae 1980) a Lelkiismeretesség a társadalmi normáknak való megfelelést, a szabályok betartását az Érzelmi stabilitás/Neuroticizmus a pszichológiai (in)stabilitást fejezi ki, mely negatív érzelmekhez - szorongáshoz, félelemhez- vezet, végül a Nyitottság faktor a kíváncsiságot, a külső világ dolgaira való nyitottságot, új célok elérését foglalja magába, új, szokatlan módszerek alkalmazásával (Ryckman, 2008). Számos kutatás foglalkozott mindezekig a személyiségtényezők, de leginkább a Big Five-ban foglalt vonások jóllétre gyakorolt hatásával.

A legtöbb kutatás egyetért abban, hogy a Big Five két faktora, az Extroverzió pozitívan, a Neuroticizmus negatívan korrelál a jólléttel, szűkebb értelemben a boldogsággal. E faktorokon elért pontszámok a legmeghatározóbbak. Így azok az emberek, akik több időt töltenek társaságban, szociálisan jobbak, és azok, akik érzelmileg stabilabbak, kevésbé aggodalmaskodók, magasabb jóllét szinttel rendelkeznek. J. L. G. Gutierrez és munkatársai (2004) kutatásukban megállapították, hogy a Neuroticizmus/Érzelmi stabilitás vonás volt az, amely leginkább bejósolta a jóllétet, ezt követte az Extroverzió vonása. A Neuroticizmus negatívan, az Extroverzió pedig pozitívan korrelál a jólléttel. Ezen kívül megállapították, hogy a Nyitottság faktor mind pozitívan, mind negatívan befolyásolhatja a jóllétet. Ez az eredmény támogatja McCrae és Costa (1991) elméletét, miszerint a Nyitottság az a jellemző, amely mind pozitív, mind negatív élményekhez elvezetheti a személyt. Hasonló eredményre jutott Soto (2014) is kutatásában, melyből kiderül, hogy nem csak a személyiségvonásoknak van befolyásoló ereje a jóllétre, ez a hatás fordítva is érvényesül. Megállapította, hogy azok az emberek, akik extrovertáltabbak, érzelmileg stabilabbak és együttérzőbbek, magasabb jólléti szinttel rendelkeznek. Soto szerint ennek következtében, azok az emberek, akik elégedettebbek életükkel, az idő előrehaladtával extrovertáltabbak, érzelmileg stabilabbak és egyetértőbbek lesznek.

Woo és Ahn (2015) kutatásában, melyben specifikusan a boldogság és a személyiségtényezők összefüggéseire keresték a választ, azt kapták eredményül, hogy magasabb Extroverzió és Nyitottsági szint esetén magasabb jóllét szintet élhetünk át, míg a Lelkiismeretesség negatívan korrelál a boldogsággal. A Barátságosság faktor tekintetében egyelőre nem találtak szignifikáns összefüggést a boldogság és ezen vonás között – ezzel alátámasztva Gutierrez és munkatársai kutatásának eredményét (Gutierrez et al., 2004). Az irodalom alapos áttanulmányozása során nem találtunk olyan vizsgálatokat amelyben a jóllét különböző komponensei és a Big Five faktorok összefüggését elemezték volna. Az általunk tervezett vizsgálatban arra fókuszáltunk, hogy a big five egyes faktora a globális jóllét melyik komponensének az erősödéséhez járulnak hozzá.

A vizsgálatunkban a Big Five faktorok hatását elemeztük a Globális Jóllét (érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális) komponenseire.

Vizsgálati eljárás és módszerek

Minta

Összesen 243 (nő =172, 70,8 %; férfi = 71, 29,2 %) 18 és 77 év közötti

($M_{kor} = 34$, $SD_{kor} = 14,39$) válaszadó töltötte ki az online kérdőívet. Az 1. táblázat tartalmazza a minta legfontosabb demográfiai jellemzőit.

1. táblázat: A minta legfontosabb demográfiai jellemzői

Végzettség	Gyakoriság (fő)	Százalék
8 általános vagy kevesebb	13	5,3
szakképesítés	11	4,5
érettségi	75	30,9
felsőfokú	144	59,3
Lakhely		
Főváros	122	50,2
Nagyváros/megyeszékhely	27	11,1
Lakhely		

Város	72	29,6
Falu	22	9,1
Családi állapot		
Egyedülálló	76	31,2
Párkapcsolatban	87	35,8
Házass	74	30,5
Elvált	3	1,2
Özvegy	3	1,2

Eljárás

Az adatfelvétel kényelmi mintavételi eljárással, egy erre a célra létrehozott online felületen keresztül zajlott. A kérdőív a kutatás céljának, valamint a kitöltők anonimitásának ismertetésével kezdődött első része demográfiai kérdéseket (nem, kor, lakhely típusa, iskolai végzettség, foglalkozás és családi állapot) a továbbiakban a Big Five mérésére szolgáló TIPI Kérdőív és a Globális Jólét Kérdőív teteleit tartalmazta.

Módszerek

A Big-Five személyiség dimenziók mérése a TIPI (Gosling, Rentfrow, Swann Jr., 2003) általunk magyarra fordított, 10-tételes változatával történt. A kérdőív fordítását az oda-vissza fordítás szabályait betartva készítettük el. A kérdőív a következő 10 tételből áll:

1. Extrovertált, lelkes embernek tartom magam.
2. Kritikus civakodó embernek tartom magam.
3. Megbízható, fegyelmezett embernek tartom magam
4. Aggodalmaskodó, könnyen kiboruló embernek tartom magam
5. Új élményekre nyitott, komplex embernek tartom magam
6. Tartózkodó, szelíd embernek tartom magam.
7. Együttérző, melegsívű embernek tartom magam
8. Szétszórt, nemtörődöm embernek tartom magam
9. Nyugodt, érzelmileg stabil embernek tartom magam
10. Konvencionális, fantáziátlan embernek tartom magam.

A válaszadónak egy 7 fokozatú Likert-skálán (1 = Határozottan nem értek egyet, 7 = Határozottan egyetértek) kell értékelnie, hogy milyen mértékben jellemző rá az adott állítás. A kutatási beszámolóban az adatok elemzéséből a regresszióanalízis eredményeit mutatjuk be amelyből arra következtethetünk, hogy az egyes Big Five dimenziók milyen mértékben járulnak hozzá a Globális jólléthez illetve annak különböző komponenseihez.

Eredmények

A TIPI skálák Cronbach Alpha értékei Extroverzió = 0,66; Barátságosság = 0,55; Lelkiismeretesség = 0,64; Érzelmi stabilitás = 0,64; Nyitottság = 0,58. Tekintettel arra, hogy a TIPI skálái két tételből állnak a Cronbach alfa értékek kielégítőek. A Globális Jólét Kérdőív skáláinak Cronbach alfa értékei szintén erős belső konzisztenciára utaltak (Érzelmi Jólét 0,89, Pszichológiai Jólét 0,86, Szociális jólét, 0,87, Spirituális Jólét 0,82) A TIPI és a Globális Jólét Kérdőív skálái között Spearman korrelációkat számoltunk. A korrelációs együtthatókat az alábbi táblázat tartalmazza.

2. táblázat: A jólét együttjárásai a különböző személyiség dimenziókkal (N=243)

Jólét					
	Globális	Érzelmi	Pszichológiai	Szociális	Spirituális
TIPI (Extroverzió)	0,33*	0,28*	0,24*	0,33*	0,24*
TIPI (Barátságosság)	0,14	0,11	0,05	0,13**	0,16**
TIPI (Lelkiismeretesség)	0,08	0,11	0,04	0,12	-0,004
TIPI (Érzelmi stabilitás)	0,41*	0,52*	0,28	0,36*	0,21*
TIPI (Nyitottság)	0,18*	0,14**	0,16**	0,15**	0,13**

A Ten-Item Personality Inventory (TIPI) kérdőív segítségével vizsgált Big Five személyiségdimenziók Érzelmi stabilitás alszkalája mutatott kiemelkedően szoros pozitív

kapcsolatot a jóllét valamennyi komponensével kivéve a Pszichológiai jóllét alskálát. Ez a skála a legerősebb korrelációt, nem meglepően az Érzelmi jóllét alskálával mutatta ($r(241) = 0,52$, $p < 0,01$). A TIPI Extroverzió alskálája is minden jóllét komponens esetében stabil, közepes erősségű, pozitív kapcsolatot mutatott. A jóllét öt komponense a TIPI Lelkiismeretesség és Barátságosság alskáláival szinte semmilyen összefüggést nem mutatott.

Regresszióanalízis

A pontosabb összefüggések megértése érdekében lineáris regresszióelemzéssel vizsgáltuk az egyes személyiségdimenziók, a Globális, Érzelmi, pszichológiai, Szociális és Spirituális jóllétre kifejtett hatását. 3. 4. 5. 6. 7. táblázatok

3. táblázat

Globális jóllét					
	R²	B	β	F	Sig.
TIPI (Extroverzió)	0,11	1,56	0,33	29,08	0,000
TIPI (Barátságosság)	0,02	0,78	0,14	4,87	0,000
TIPI Lelkiismeretesség)	0,01	0,38	0,08	1,49	0,000
TIPI (Érzelmi stabilitás)	0,18	2,06	0,41	49,85	0,000
TIPI (Nyitottság)	0,03	0,92	0,18	7,64	0,000

A TIPI ismert dimenziói közül az Érzelmi stabilitás alskála jósolja be legjobban a Globális jóllétet ($R^2 = 0,18$).

A Globális Jóllét egyes komponenseire a TIPI dimenziók eltérő hatást fejtenek ki ezt az egyes skálák regressziós analízisével kapcsolatos eredmények jelzik.

4. táblázat

Érzelmi jóllét					
	R²	B	β	F	Sig.
TIPI (Extroverzió)	0,08	0,48	0,28	20,43	0,000

TIPI (Barátságosság)	0,01	0,23	0,12	3,26	0,000
TIPI (Lelkiismeretesség)	0,01	0,19	0,11	3,05	0,000
TIPI (Érzelmi stabilitás)	0,27	0,91	0,52	86,76	0,000
TIPI (Nyitottság)	0,02	0,26	0,14	4,96	0,000

Az Érzelmi jóllét legjobb bejósolója, minden vizsgált dimenziót tekintve, a TIPI Érzelmi stabilitás dimenziója ($R^2 = 0,27$). A TIPI további négy alszála elhanyagolhatóan gyenge hatással van az Érzelmi jóllétre.

5. táblázat

Pszichológiai jóllét					
	R²	B	β	F	Sig.
TIPI (Extroverzió)	0,06	0,29	0,24	15	0,000
TIPI (Barátságosság)	0,00	0,07	0,05	0,58	0,000
TIPI (Lelkiismeretesség)	0,01	0,14	0,12	3,24	0,000
TIPI (Érzelmi stabilitás)	0,13	0,45	0,36	35,34	0,000
TIPI (Nyitottság)	0,03	0,21	0,16	6,28	0,000

A pszichológiai jóllét tekintetében szintén a TIPI Érzelmi stabilitás faktora magyarázza leginkább a Pszichológiai jóllétet ($R^2 = 0,13$), a Big Five további négy dimenziója azonban nincsen hatással rá.

6. táblázat

Szociális jóllét					
	R²	B	β	F	Sig.
TIPI (Extroverzió)	0,11	0,46	0,33	29,68	0,000
TIPI (Barátságosság)	0,02	0,21	0,13	4,11	0,000
TIPI (Lelkiismeretesség)	0,00	0,05	0,04	0,36	0,000
TIPI (Érzelmi stabilitás)	0,08	0,4	0,27	19,59	0,000
TIPI (Nyitottság)	0,02	0,23	0,15	5,77	0,000

A Big Five dimenziók közül egyedül az Extroverzió faktornak van említésre méltó hatása a szociális jóllétre ($R^2 = 0,11$).

7. táblázat

Spirituális jóllét					
	R ²	B	β	F	Sig.
TIPI (Extroverzió)	0,06	0,35	0,24	14,25	0,000
TIPI (Barátságosság)	0,03	0,28	0,16	6,57	0,000
TIPI (Lelkiismeretesség)	0,00	-0,01	-0,004	0,00	0,000
TIPI (Érzelmi stabilitás)	0,04	0,31	0,21	10,54	0,000
TIPI (Nyitottság)	0,02	0,22	0,13	4,33	0,000

Az Eredmények alapján a Spirituális jóllétet egyik Big Five dimenzió sem befolyásolta említésre méltóan. Érdekes itt megemlíteni azt, hogy a spiritualitást negligálja a Big Five modell, Piedmont (1999) pl. a spiritualitást a személyiség hatodik dimenziójaként nevesíti.

IV./2. A személyiség pszicho-biológiai modelljében kidolgozott temperamentum és karakter dimenziók hatásának vizsgálata a jóllét különböző komponenseire

A Big Five vonások és a jóllét kapcsolatát kutató számos tanulmánnyal szemben a temperamentum és karakter jellemzők jóllétre gyakorolt hatásának vizsgálata még nemzetközi szinten is fehér folt, Magyarországon pedig még egyáltalán nem végeztek kutatást ebben a témában. Vizsgálatunk célja az volt, hogy fényt derítsünk a temperamentum és karakter jellemzők valamint a jóllét közötti együttjárás mértékére és irányára.

Young finn kutatásában kimutatta, hogy a Temperamentum és Karakter Kérdőív (TCI) karakter alskálái összességében 65%-át magyarázzák a jóllétnek, az Önirányultság (self-directedness) alskála pedig önmagában csaknem 40%-ot. Hasonló eredményekre jutottak J. K. Spittlehouse és munkatársai (2014) is, akik új-zélandi mintán kutatták a temperamentum és karakter jellemzők, valamint a jóllét összefüggéseit. Azt kapták eredményül, hogy a magas önirányultsági szinttel rendelkező emberek magasabb szubjektív jóllétről számolnak be, valamint a magas együttműködési szint (cooperativeness) magas önirányultsági szinttel párosodva szintén magas jólléti szintet jósol be. Ezzel szemben a TCI Ártalom kerülés (harm-avoidance) alskálája negatívan korrelál a jólléttel. Az említett korábbi nemzetközi kutatások nem számoltak a jóllét multidimenzionális természetével a Globális Jóllét modell alapján a tervezett vizsgálatunkban a jóllét különböző aspektusainak a személyiség temperamentum és karakter jellemzőivel való kapcsolatát kívántuk feltárni.

Cloninger et al (1994) integratív bio-pszichológiai személyiségmodelljében temperamentum és karakter alkotóelemeket definiál. Egyaránt fontosnak tartja a biológiai és genetikai tényezőket, valamint a tanulást és a szociális hatásokat is. Míg a temperamentum kialakulásában az öröklött tényezők, addig a karakternél a tanulás, a környezeti hatások játszóak a főszerepet.

A temperamentumot az emocionális ingerekre adott automatikus válaszmintázatok, a karaktert az önmagáról, másokról és a világról kialakított fogalmak halmaza jellemzi. A temperamentumban megjelenő különbségek már kora gyermekkorban megfigyelhetők, a karakter fejlődése viszont a szocializáció során, az egyént ért szocializációs hatásokon keresztül történik. A temperamentum az alapvető érzelmi válaszmintázatok, szokásokat és a hangulatot határozza meg, addig a karakter a szándékot, az attitűdökét és a célokat befolyásolja. A temperamentum a születéskor meghatározott predispozíciókat jelenti, a karakter pedig azt mutatja, amit a személy szándékosan megvalósít önmagából. A temperamentum és karakter együtt határozza meg az egész személyiséget. A temperamentumfaktorok a következők: 1. Újdonságkeresés, amely mögött a viselkedés aktivációjáért felelős agyi rendszer áll. 2. Ártalomkerülés, ami a viselkedés gátlásáért felelős agyi rendszerrel hozható összefüggésbe. 3. Jutalomfüggőség, ami a viselkedés fenntartásáért felelős agyi rendszer működését jelzi. 4. Kitartás, ami eredetileg a jutalomfüggőség alfactora volt, később vált önálló faktorrá, ennek agyi háttere még nincs egyértelműen tisztázva. Cloninger szerint temperamentum faktorok genetikailag egymástól függetlennek tekinthetőek, de funkcionálisan együttműködnek, ez okozza a személyes válaszjellemzők széles variációját. A karakterdimenziók a self-konceptió fejlődésének három lépcsőfokát tükrözik: 1. *Önirányítottság*: Az első lépcső a személyiség autonómiájának a megjelenése. Az önirányultság alapkoncepciója az önmeghatározottságra és az "akaraterőre" (willpower) utal, vagyis az egyén azon képességére, hogy ellenőrizze, szabályozza viselkedését, mind a helyzetnek, mind egyéni céljainak és értékeinek megfelelően. 2. *Együttműködés*: Második lépésben a személyiség a társadalom integráns részeként jelenik meg. Az együttműködés a más emberekkel való azonosulásban, a mások elfogadásában megnyilvánuló egyéni különbségeket magyarázza. 3. *Transzcendencia*: Harmadszorra jelenik meg az univerzummal, minden dolgok egységével való integráció. Az én-transzcendencia általánosságban a mindenséggel való azonosulást jelenti, amelyben minden egy egységes egész alapvető és jelentős részét képezi. Ez egyfajta "egyesítő tudatállapottal" (unitive consciousness) jár együtt, amelyben minden egy totalitás része. Egyesítő tudatállapotban nem létezik individuális én, mert nem lehet értelmezhető különbséget tenni az én és a másik között - a

személy egyszerűen azt érzékeli, hogy a kozmosz evolúciójának integráns része. Ez az egyesítő perspektíva leírható elfogadásként, azonosulásként vagy a természettel és a természet forrásával való spirituális egyesülésként.

A 4 temperamentum és a 3 karakter dimenzió mérésére a Temperament and Character Inventory (TCI) szolgál. (Cloninger CR, Svrakic DM, Przybeck TR. A psychobiological model of temperament and character. Arch Gen Psychiatry. 1993;50(12):975–90.) Az eredeti TCI 240 tételből áll, amelynek egy 27 tételű rövidített változatát dolgoztuk ki a pályázati projekt keretében. A 27 tételű változat skálái 0,78-0,81-es korrelációs értékekkel járnak együtt a 240-es változat skála értékeivel. A kérdőívben a válaszadó 27 olyan állítást talál, amelyeket az emberek gyakran használnak saját véleményük, hangulatuk, viselkedésük vagy lelki állapotuk jellemzésére (pl. “Sokkal jobban szeretem költeni, mint félretenni a pénzt.”). A kitöltők 6-fokú Likert-skálán (1 = Egyáltalán nem jellemző, 6 = Teljes mértékben jellemző) adhatják meg az állításokkal való egyetértésük mértékét. Egy skála pontszámát a hozzá tartozó tételekre adott válaszok összegzése adja, melyet a fordított tételek átkódolása előz meg. A 27 tételű TCI skáláinak Cronbach alfa értékeit az alábbi táblázat tartalmazza. Tekintettel arra, hogy egyes skálák 3-4 itemből állnak azok esetében a 0,65 fölötti értékek is az elfogadható övezetbe esnek.

8. táblázat

TCI Skálák	Cronbach alfa
Újdonság keresés (4 item)	0,72
Fájdalom kerülés (4 item)	0,68
Jutalom függés (3 item)	0,71
Kitartás (3)	0,69
Önirányultság (5)	0,77
Együttműködés (5)	0,72
Transzcendencia (3)	0,68

Vizsgálati eljárás és módszerek

Minta:

Összesen 243 (nő =172, 70,8 %; férfi = 71, 29,2 %) 18 és 77 év közötti ($M_{kor} = 34$, $SD_{kor} = 14,39$) válaszadó töltötte ki az online kérdőívet. Az 1. táblázat tartalmazza a minta legfontosabb demográfiai jellemzőit.

9. táblázat: A minta legfontosabb demográfiai jellemzői

Végzettség	Gyakoriság (fő)	Százalék
8 általános vagy kevesebb	13	5,3
szakképesítés	11	4,5
érettségi	75	30,9
felsőfokú	144	59,3
Lakhely		
Főváros	122	50,2
Nagyváros/megyeszékhely	27	11,1
Lakhely		
Város	72	29,6
Falu	22	9,1
Családi állapot		
Egyedülálló	76	31,2
Párkapcsolatban	87	35,8
Házass	74	30,5
Elvált	3	1,2
Özvegy	3	1,2

A temperamentum és karakter jellemzők mérésére a TCI (Cloninger, Przybeck, Svrakic & Wetzel, 1993) rövidített, 27-tételes magyar adaptációját alkalmaztuk (PPK Pszichológiai Kutatócsoport 2014). A mérőeszköz a személyiség vonások 7 dimenziójával dolgozik, melyek közül négy (Újdonság keresés, Fájdalom kerülés, Jutalom függés, Kitartás) ún. Temperamentum skála, három (Önirányultság, Együttműködés, Transzcendencia) pedig ún. Karakter skála. A jóllét komponenseinek mérésére a Globális Jóllét Kérdőívet használtuk.

Eredmények

A kutatási beszámolóban az adatok elemzéséből a korreláció (10. táblázat) számítások és a regresszióanalízis eredményeit mutatjuk be amelyből arra következtethetünk, hogy az egyes TCI temperamentum és karakter dimenziók milyen mértékben járulnak hozzá a Globális jólléthez illetve annak különböző komponenseihez.

10. táblázat

Jóllét					
	Globális	Érzelmi	Pszichológiai	Szociális	Spirituális
TCI (Újdonság keresés)	0,11	0,05	0,09	0,04	0,34**
TCI (Fájdalom kerülés)	-0,19*	-0,37**	-0,28*	-0,05	-0,03
TCI (Jutalom függés)	0,17*	0,45**	0,14**	0,19*	0,22*
TCI (Kitartás)	0,41**	0,33*	0,54*	0,37*	0,28*
TCI (Önirányítás)	0,23*	0,06	0,45**	0,12	0,12
TCI (Együttműködés)	0,23*	0,06	0,16**	0,45**	0,13*
TCI (Transzcendencia)	0,25*	0,11	0,13	0,24*	0,54**

* $p > 0.05$ ** $p > 0.01$

A Spearman korrelációs együtthatók arra világítanak rá, hogy a Globális Jóllét a Fájdalom kerülés temperamentum dimenzió kivételével pozitív együttjárást mutat a személyiség karakter és temperamentum összetevőivel a legerősebb a Globális jóllét és kitartás együttjárása ami egyben arra utal, hogy a jóllét erőfeszítések árán érhető el. A jóllét egyes aspektusait tekintve is jól értelmezhetők az összefüggések a korrelációk ugyanis arra utalnak, hogy az érzelmi jóllét legerősebben a jutalomfüggéssel, a pszichológiai jóllét a kitartással és az önirányítottsággal, a szociális jóllét az együttműködéssel a spirituális jóllét a transzcenciával

korrelál. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy a személyiség temperamentum tényezői a hedonikus gyökerű jóllét komponensekkel a karakter tényezők markánsabban a eudaimonikus gyökerű jóllét komponensekkel asszociálódnak. A globális jóllét modellünkbe integrált spirituális jóllét komponens érvényességét húzza alá a spirituális jóllét skála és a transcendencia karakter dimenzió közötti magas (0,54) korreláció ami arra utal, hogy az önmagunkat meghaladó célokra koncentrálnak is jelentős mértékben növelhetjük jóllétünket.

A korrelációk kiszámítását követően a pontosabb összefüggések megértése érdekében lineáris regresszióelemzéssel vizsgáltuk az egyes TCI temperamentum és karakterdimenzióknak a különböző jóllét komponensekre kifejtett hatását. A regresszió elemzés szerint a temperamentum dimenziók közül az Érzelmi jóllétre a Jutalom függőségnek ($\beta=0,26$) és a Kitartásnak ($\beta=0,23$) van a legerősebb hatása a Pszichológiai Jóllét varianciájának alakulására a Temperamentum dimenziók közül a Kitartás ($\beta=0,23$) a Karakter dimenziók közül az Önirányítottság ($\beta=0,26$) befolyásolja a legerősebben, a Szociális Jóllétre a temperamentum dimenziók közül szintén a Kitartás ($\beta=0,17$) hat legjobban a Karakter dimenziók közül pedig az Együttműködés ($\beta=0,21$) befolyása a legerősebb. A Spirituális jóllétre a Transcendencia ($\beta=0,22$) hatását mutatja ki szignifikánsan a regresszió analízis standardizált β mutatója. Összefoglalóan megállapítható, hogy a jóllét érzelmi aspektusait (Érzelmi Jóllét) a temperamentum alapú genetikusan az eudaimonikus gyökerű komponenseit (Pszichológiai, Szociális, Spirituális Jóllét) pedig a karakter jellegű szocializáció háttérű személyiségforrások befolyásolják.

IV./3. A Karaktererősségek és a Globális Jóllét összefüggésének vizsgálata

A pozitív pszichológia korábban már említett megállapítása, hogy az erősségek önjuttalmazó magatartásokat generáló személyiség vonások. Ebből következően az erősség alapú mindennapi viselkedés gyakorisága a jóllét meghatározásában kitüntetett szerepet kap de úgy is fogalmazhatunk, hogy a személyiségforrások közül a karaktererősségeknek szignifikáns szerepe van jóllét szintjének alakításában.

Habár a jóllét és a karaktererősségek közötti kapcsolat megalapozottnak látszik, mégis, az e tématerületre vonatkozó kutatások száma nemzetközi szinten igen csekély. Ezek közül talán a legfigyelemreméltóbb és legaktuálisabb nemzetközi kutatás eredményeit Scott Barry Kaufman (2015) írta le „*Which Character Strengths Are Most Predictive of Well-Being? If you seek high well-being, your best bets are gratitude and love of learning.*” című cikkében. Kaufman eredményei alapján kiderült, hogy a 24 karaktererősség közül 23 (az alázatosságot

kivéve) szignifikánsan korrelál a jólléttel, azonban nem egyforma mértékben. A három leginkább korreláló karaktererősség a remény, a hála és a szeretet, míg a három legkevésbé korreláló erősség helyét a büszkeség, az igazságosság és a mértékletesség foglalja el. Mindemellett Kaufman kutatásában kitért arra is, hogy melyek azok az erősségek, amelyek legnagyobb mértékben befolyásolják jóllétünket. Megállapította, hogy csupán a hála és a tanulás szeretete vonások szignifikánsak, ám emellett a szeretet, az őszinteség, a remény és a humor is jelentős befolyással bír a jóllétre. A jólléttel leginkább együtt járó karaktererősség a hála. Kaufman ezek alapján arra a következtetésre jutott, hogy a pozitív pszichológia állítása, miszerint a karakter fejlesztése bejósolja a jóllét magasabb szintjeit, igaznak bizonyul. Kaufman a PERMA összpontértékét alkalmazta a jóllét megállapítására idézett kutatásában. Tekintettel arra, hogy mind elméleti alapon mind a kezdeti empirikus eredmények szerint a jóllétet meghatározó humán erőforrások közül a karaktererősségek szerepe kitüntetett, vizsgálatokat terveztünk amelyben a Globális Jóllét Modellünket operacionalizáló kérdőívünk skálái és a pályázatunk keretében adaptált VIA-24 Kérdőív skálái közötti összefüggések feltárásával arra kerestük a választ, hogy az erények és a karaktererősségek milyen szoros együttjárást mutatnak a jóllét különböző komponenseivel és melyek azok az erősségek, amelyek legnagyobb mértékben befolyásolják jóllétünket.

Vizsgálati eljárás

Vizsgálatunkban 8400 nő és 2511 férfi vett részt (átlag életkoruk: 43,44 SD=16,4) akik interneten töltötték ki a Globális Jóllét Kérdőívet és a VIA-24 Kérdőívet.

A kérdőívekben mért változók közötti összefüggések elemzésére spearman-féle korrelációkat számoltunk és többváltozós regresszióanalízist alkalmaztunk, az elemzéseket a teljes 10 911 fős minta adataira végeztük el.

Eredmények

A 24 karaktererősség és a globális jóllét valamint a globális jóllét komponenseinek (érzelmi, pszichológiai, szociális, spirituális) korrelációi

Rangkorrelációs mátrix készítése

Az összes kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 10911

SPEARMAN-FÉLE RANGKORRELÁCIÓS MÁTRIX

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

11. táblázat

Változó	Kíváncsiság	Tanulás szerete	Jó ítéloképesség	Találékony	Szociális intelligencia	Bölcsesség	Bátorság	Állhatosság
Globális jóllét átlag	0,408**	0,431**	0,368**	0,430**	0,467**	0,418**	0,413**	0,451**
Érzelmi jóllét	0,326**	0,343**	0,312**	0,363**	0,400**	0,360**	0,335**	0,392**
Pszichológiai jóllét	0,418**	0,437**	0,411**	0,470**	0,436**	0,444**	0,411**	0,470**
Szociális jóllét	0,351**	0,368**	0,313**	0,366**	0,417**	0,344**	0,362**	0,376**
Spirituális jóllét	0,377**	0,403**	0,303**	0,361**	0,419**	0,365**	0,373**	0,388**

Változó	Integritás	Kedvesség	Szeretet	Kötelességtudat	Méltányosság	Vezetői képesség	Önkontroll	Óvatosság
Globális jóllét átlag	0,388**	0,412**	0,449**	0,424**	0,345**	0,429**	0,395**	0,250**
Érzelmi jóllét	0,341**	0,346**	0,413**	0,335**	0,268**	0,336**	0,372**	0,222**
Pszichológiai jóllét	0,397**	0,361**	0,410**	0,370**	0,325**	0,432**	0,391**	0,256**
Szociális jóllét	0,327**	0,366**	0,384**	0,398**	0,303**	0,394**	0,326**	0,198**
Spirituális jóllét	0,341**	0,397**	0,401**	0,403**	0,340**	0,376**	0,332**	0,227**

Változó	Alázatosság	Szépség elismerése	Hála	Optimizmus	Spiritualitás	Megbocsátás	Játékosság	Lelkesedés
Globális jóllét átlag	0,313**	0,362**	0,479**	0,653**	0,504**	0,425**	0,373**	0,516**
Érzelmi jóllét	0,256**	0,293**	0,415**	0,654**	0,414**	0,365**	0,338**	0,423**
Pszichológiai jóllét	0,271**	0,347**	0,415**	0,626**	0,447**	0,354**	0,346**	0,487**
Szociális jóllét	0,265**	0,312**	0,409**	0,520**	0,428**	0,373**	0,337**	0,461**
Spirituális jóllét	0,321**	0,345**	0,462**	0,541**	0,502**	0,419**	0,320**	0,472**

Változó	Bölcsesség	Bátorság	Szeretet	Igazságosság	Mértékletesség	Transzcendencia
Globális jóllét átlag	0,542**	0,530**	0,476**	0,503**	0,394**	0,646**
Érzelmi jóllét	0,451**	0,449**	0,419**	0,393**	0,349**	0,567**
Pszichológiai jóllét	0,558**	0,539**	0,424**	0,471**	0,373**	0,583**

Szociális jóllét	0,463**	0,451**	0,414**	0,461**	0,326**	0,551**
Spirituális jóllét	0,480**	0,466**	0,442**	0,466**	0,362**	0,596**

A Spearman-féle korrelációs együttható szerint a Globális Jóllét legerősebb együttjárást az Optimizmus (Remény) (0,653) és a Lelkesedés (0,516) erősségekkel és a Transzcendencia (0,646) erénnyel mutat. Az egyes jóllét komponensek szintjén az Érzelmi jólléttel szintén az Optimizmus (0,654), a Hála (0,415) és a Szeretet (0,413) az erények közül pedig a Transzcendencia (0,567) együttjárása a legmarkánsabb. A Pszichológiai Jóllét korrelációja az erősségek közül az Optimizmussal, (0,626) a Lelkesedéssel (0,487) az Állhatatossággal (0,470) és a találékonysággal (0,470) a legerősebb az erények közül pedig a Transzcenciáéval (0,583). A Szociális jóllét legjobban korrelál a Transzcendencia (0,551) erényével az erősségek közül pedig Optimizmussal (0,520), a Lelkesedéssel (0,461) és a Spiritualitással (0,428). A Spirituális jóllét korrelációja legmagasabb a Transzcendencia (0,596) erényével az erősségek közül pedig az Optimizmussal, (0,541) a Spiritualitással (0,502) és a Lelkesedéssel (0,402). A Mértékletesség erénye és a Mértékletesség indikátoraiként tekinthető Önkontroll, Óvatosság, Alázatosság erősségek korrelációja a legalacsonyabb a jóllét különböző komponenseivel, ezek a korrelációk 0,198-0,250 között mozognak, de ezek is szignifikánsak statisztikailag.

Többváltozós regresszióanalíziseket végeztünk annak feltárására, hogy a jóllét egyes komponenseinek a formálásában az egyes erősségek milyen hozzájárulással vesznek részt. Ezt az információt a sztenderdizált Béta értékekből következtethetjük ki.

Regresszióelemzés típusa: lépésenkénti (stepwise) lineáris regresszió 12. táblázat

FÜGGŐ VÁLTOZÓ:

GJÉrz (Érzelmi jóllét)

A minden kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 10911

Jelölés: +: $p < 0,10$ *: $p < 0,05$ **: $p < 0,01$ ***: $p < 0,001$

A függő változó varianciája: 1,2561

R-négyzet=0,483

Regressziós együtthatók és szignifikanciájuk vizsgálata

Független Változó	Regr. B eh.	St.hiba	Standard Béta eh.	t-érték	Szignif (p-érték)
Konstans	0,885	0,052	.	16,94	0,0000***
Kíváncsiság	0,0228	0,011	0,022	2,162	0,0306*
Tanulás szeretete	0,0476	0,010	0,047	4,599	0,0000***
Találékonyság	0,0243	0,011	0,022	2,230	0,0258*
Szociális intelligencia	0,0689	0,010	0,068	6,818	0,0000***

Bátorság	-0,0191	0,008	-0,022	-2,485	0,0130*
Állhatatosság	0,0705	0,009	0,075	7,953	0,0000***
Integritás	0,0358	0,012	0,031	3,082	0,0021**
Kedvesség	-0,0424	0,012	-0,038	-3,558	0,0004***
Szeretet	0,1201	0,010	0,118	11,58	0,0000***
Méltányosság	-0,1066	0,012	-0,092	-9,224	0,0000***
Önkontroll	0,0619	0,008	0,067	7,458	0,0000***
Óvatosság	-0,0458	0,009	-0,046	-5,208	0,0000***
Szépség értékelése	-0,0334	0,008	-0,037	-4,370	0,0000***
Optimizmus	-0,0334	0,008	-0,037	-4,370	0,0000***
Spiritualitás	0,0243	0,007	0,030	3,365	0,0008***
Játékosság	0,0204	0,008	0,021	2,436	0,0149*

A globális jóllét formálásában a Optimizmus (Béta=0,528) és a Szeretet (Béta=0,118) játszik kiemelkedő szerepet.

FÜGGŐ VÁLTOZÓ: GJPszich (Pszichológiai jóllét)

A minden kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 10911

A függő változó varianciája: 1,1025

R-négyzet=0,489

Regressziós együtthatók és szignifikanciájuk vizsgálata **13. táblázat**

Független változó	Regr. B eh.	St. hiba	Standard Béta eh.	t-érték	Szignif (p-érték)
Konstans	0,731	0,049	.	14,99	0,0000***
Kíváncsiság	0,0536	0,010	0,055	5,462	0,0000***
Tanulás szeretete	0,0800	0,010	0,084	8,328	0,0000***
Találékonyosság	0,0881	0,011	0,085	8,301	0,0000***
Szociális intelligencia	0,0299	0,010	0,031	3,099	0,0019**
Bölcsesség	0,0380	0,010	0,037	3,683	0,0002***
Állhatatosság	0,1095	0,008	0,124	13,44	0,0000***
Integritás	0,0447	0,011	0,041	4,111	0,0000***
Kedvesség	-0,0624	0,011	-0,060	-5,589	0,0000***
Szeretet	0,0579	0,010	0,061	5,942	0,0000***
Méltányosság	-0,0670	0,011	-0,062	-6,195	0,0000***
Vezetői képesség	0,0391	0,007	0,049	5,372	0,0000***
Önkontroll	0,0384	0,008	0,045	4,875	0,0000***
Óvatosság	-0,0420	0,008	-0,045	-5,202	0,0000***
Hála	-0,0217	0,009	-0,024	-2,403	0,0163*
Optimizmus	0,2956	0,008	0,384	38,85	0,0000***
Spiritualitás	0,0338	0,007	0,045	4,882	0,0000***
Játékosság	-0,0257	0,008	-0,028	-3,053	0,0023**
Lelkesedés	0,0581	0,010	0,065	6,054	0,0000***

A Pszichológiai Jóllét alakítója az Optimizmus (Béta=0,384) és a Kitartás (Béta=0,112) erősségek

14. táblázat

FÜGGŐ VÁLTOZÓ:

Szociális jóllét

A minden kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 10911

A függő változó varianciája: 1,4913

R-négyzet=0,383

Regressziós együtthatók és szignifikanciájuk vizsgálata

Független változó	Regr. B eh.	St. hiba	Standard Béta eh.	t-érték	Szignif (p-érték)
Konstans	0,256	0,060	.	4,285	0,000***
Kíváncsiság	0,0529	0,012	0,046	4,287	0,000***
Tanulás szeretete	0,0843	0,012	0,076	6,855	0,000***
Szociális intelligencia	0,1114	0,012	0,101	9,590	0,000***
Bölcsesség	-0,0313	0,013	-0,026	-2,467	0,0137*
Bátorság	0,0253	0,009	0,026	2,680	0,0074**
Állhatatosság	0,0271	0,011	0,026	2,578	0,0099**
Kötelezettségtudat	0,1330	0,012	0,121	11,15	0,000***
Méltányosság	-0,1014	0,014	-0,080	-7,401	0,000***
Vezetői képesség	0,0710	0,009	0,076	7,486	0,000***
Önkontroll	0,0315	0,010	0,031	3,122	0,0018**
Óvatosság	-0,0789	0,010	-0,073	-7,594	0,000***
Hála	0,0268	0,012	0,025	2,328	0,0199*
Optimizmus	0,2179	0,010	0,243	22,46	0,000***
Spiritualitás	0,0689	0,009	0,079	7,562	0,000***
Megbocsátás	0,0449	0,011	0,043	4,243	0,000***

A Szociális Jóllétre elsősorban a Optimizmus (Béta=0,243) és a Méltányosság (Béta=0,121) erősség hat.

FÜGGŐ VÁLTOZÓ:

Spirituális jóllét **15. táblázat**

A minden kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 10911

A jelen elemzésben csak ezek az esetek vesznek részt.

A függő változó varianciája: 1,5609

R-négyzet=0,422

Regressziós együtthatók és szignifikanciájuk vizsgálata

Független változó	Regr. B eh.	St. hiba	Standard Béta eh.	t-érték	Szignif (p-érték)
Konstans	0,154	0,061	.	2,547	0,0109*
Kíváncsiság	0,0691	0,012	0,059	5,582	0,000***
Tanulás szeretete	0,1245	0,012	0,110	10,20	0,000***
Jó ítéloképesség	-0,0557	0,012	-0,045	-4,473	0,000***
Szociális intelligencia	0,0815	0,011	0,072	7,248	0,000***
Bátorság	0,0461	0,009	0,047	5,092	0,000***
Kötelességtudat	0,0923	0,012	0,082	7,887	0,000***
Méltányosság	-0,0508	0,014	-0,039	-3,734	0,0002***

Vezetői képesség	0,0401	0,009	0,042	4,323	0,000***
Önkontroll	-0,0650	0,010	-0,059	-6,312	0,000***
Óvatosság	0,0452	0,010	0,044	4,371	0,000***
Hála	0,0516	0,012	0,048	4,423	0,000***
Optimizmus	0,2189	0,009	0,239	23,19	0,000***
Spiritualitás	0,1376	0,009	0,154	15,25	0,000***
Megbocsátás	0,0580	0,011	0,055	5,425	0,000***
Játékosság	-0,0550	0,011	-0,051	-5,216	0,000***
Lelkesedés	0,0986	0,012	0,093	8,127	0,000***

A Spirituális jóllétre az Optimizmus (Béta=0,239) és a Spiritualitás (Béta=0,154) erősségek hatnak legerősebben.

FÜGGŐ VÁLTOZÓ:

Globális Jólét **16. táblázat**

A beolvasott összes eset száma: 18470

A minden kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 10911

A jelen elemzésben csak ezek az esetek vesznek részt.

A függő változó varianciája: 1,079

R-négyzet=0,527

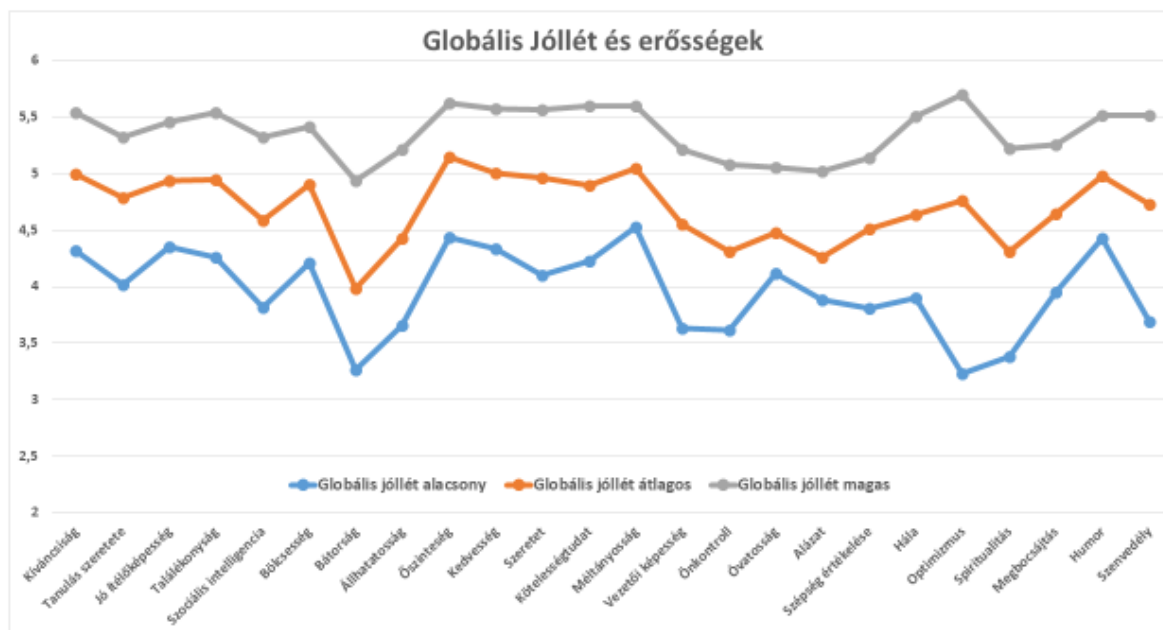
Regressziós együtthatók és szignifikanciájuk vizsgálata

Független változó	Regr. B eh.	St. hiba	Standard Béta eh.	t-érték	Szignif (p-érték)
Konstans	0,508	0,046	.	11,07	0,000***
Kíváncsiság	0,0478	0,009	0,049	5,116	0,000***
Tanulás szeretete	0,0793	0,009	0,084	8,701	0,000***
Találékonyosság	0,0317	0,010	0,031	3,322	0,0009***
Szociális intelligencia	0,0703	0,009	0,075	7,852	0,000***
Allhatatosság	0,0592	0,008	0,068	7,621	0,000***
Kedvesség	-0,0263	0,011	-0,026	-2,461	0,0139*
Szeretet	0,0545	0,009	0,058	5,801	0,000***
Kötelességtudat	0,0564	0,009	0,060	6,157	0,000***
Méltányosság	-0,0781	0,010	-0,073	-7,527	0,000***
Vezetői képesség	0,0350	0,007	0,044	5,032	0,000***
Önkontroll	0,0395	0,007	0,046	5,276	0,000***
Óvatosság	-0,0595	0,008	-0,064	-7,748	0,000***
Hála	0,0177	0,009	0,020	2,028	0,0426*
Optimizmus	0,2892	0,007	0,380	39,85	0,000***
Spiritualitás	0,0665	0,007	0,089	9,817	0,000***
Megbocsátás	0,0268	0,008	0,031	3,332	0,0009***
Játékosság	-0,0162	0,008	-0,018	-2,005	0,0450*
Lelkesedés	0,0661	0,009	0,075	7,224	0,000***

A Globális Jólét átlagszintjének alakulását legerősebben az Optimizmus Béta=0,380 a Spiritualitás Béta=0,089 és a Tanulás szeretete Béta=0,084 befolyásolnak.

A Globális Jólét és az erősségek összefüggését látványosan mutatja az az ábrázolás amely a jólét alacsony, közepes és magas szintjén állók erősség értékeit mutatja. Az alábbi 1. ábra azt mutatja, hogy az optimizmus a legerősebb jólét befolyásoló tényező és minden erősség szignifikánsan növeli a Globális Jólét szintjét.

1.ábra a Globális Jólét és az erősségek összefüggésének ábrázolása



V. A kultúra hatásának vizsgálata a jólét szintjére

(a fejezeten belül az alfejezetek az ábrák és a táblázatok számozása előlről kezdődik)

A Globális jólét adataiban tükrözödő kulturális különbségek vizsgálatára Norvég és Magyar felnőtt mintákban gyűjtött Globális Jólét Kérdőív adatokat hasonlítottunk össze.

A kulturközi vizsgálatunk célja egyrészt a kidolgozott jólét modellünk és a mérésére szerkesztett Globális Jólét Kérdőív ökológiai validitásának tesztelése másrészt annak elemzése, hogy a különböző kultúrák a jólét milyen összetevőinek befolyásolják az alakulását.

Diener, Ed, Helliwell, J. F., Kahneman, D. (2010) több kultúrában végzett vizsgálatok alapján kimutatták, hogy a szubjektív jólét szintje jelentős eltérést mutat amikor a különböző országok lakosainak az átlag szubjektív jólét szintjét hasonlítjuk össze. 2012 óta az ENSZ kezdeményezésére minden évben elkészül a World Happiness Report amely az országokat a lakosai szubjektív jólét szintje alapján rangsorolja. A World Happiness Report (WHR) Helliwell et al (2019) által mért szubjektív jólét mutatóban kiemelt tényező az adott ország

gazdasági állapotát jelző GDP és az adott országban a születéskor várható élettartam, ugyanakkor a jóllétet meghatározó pszichológiai erőforrások mérésétől a WHR évenkénti vizsgálata eltekint a jóllét többdimenziós megközelítésére nem fordít figyelmet.

Ebben a Reportban Norvégia a 6. Magyarország az 53. helyen áll a lakosok szubjektív jóllét szintje alapján készült rangsorban amely rangsor 156 országot rangsorol. A norvég és magyar mintákat a globális jóllét mentén összehasonlító vizsgálatunktól azt is reméltük a (globális jóllét ökológiai validitásának igazolásán túl), hogy árnyaltabb képet kapunk a két ország lakosainak jóllét profiljáról, feltételezve azt, hogy a két minta jóllét szintje az egyes jóllét dimenziókban a kulturális hatások következtében eltérően alakulhat annak ellenére, hogy várhatóan a jólléti társadalom minden előnyét élvező norvég lakosság globális jóllét szintje magasabb mint a magyar lakosoké, ezt ugyanis a WHR 2012 óta minden évben kimutatta.

Vizsgálati eljárás

A norvég vizsgálati csoportban 58 férfi és 275 nő (átlag életkoruk 30,77 SD=12,04) a magyar vizsgálati csoportban 110 férfi és 269 nő (átlag életkoruk 34,92, SD=9,43) vett részt. A vizsgálati személyek az interneten töltötték ki a Globális Jóllét Kérdőív norvég és magyar változatát. A Globális Jóllét Kérdőív norvég változatát Sundby Heidi Kristine készítette ("Cultural Determinants of Well-Being and Mental Health: A Cross-Cultural Study" c. MA diploma munkája keretében, ELTE PPK 2020, témavezető: Oláh Attila) az oda-vissza fordítás szabályai alapján.

A Globális Jóllét Kérdőív pszichometria elemzése és ökológiai validitásának tesztelése Norvég és Magyar mintában gyűjtött adatok alapján

A pszichometriai elemzések első lépéseként megvizsgáltuk, hogy a modell által elvárt kérdőív faktor struktúra azonosítható-e a mind a két mintában. A modell ökológiai validitását igazoló adatnak tekinthető az ha a más kulturában gyűjtött adatok alapján elvégzett CFA mutatói szerint az adatok az eredeti modellt megerősítve illeszkednek az elvárt négy faktorra.

Az adatelemzést a ROPstat 2.0 (Vargha, 2016) és az Mplus 7.3 (Muthén és Muthén, 2017) statisztikai szoftver segítségével végeztük. A konfirmatív faktoranalízis során bevont kérdőívtételek ordinális skálán mérnek és a legtöbb esetben sértik a normalitás feltételét, így az ordinális skálákat is kezelő, Mplus által kínált MLMV (Maximum Likelihood Mean-Variance) robusztus eljárást alkalmaztuk. A CFA abszolút és relatív illeszkedési mutatóinál az alábbi adekvációs küszöbértékeket vettük figyelembe: az SRMR és az RMSEA esetén 0,06 alatti

értéket várunk, a CFI és TLI értékek pedig legyenek magasabbak 0,90-nél és lehetőleg közelítsenek vagy haladják meg a 0,95 értéket. RMSEA esetén szintén elvárás, hogy ne legyen szignifikánsan nagyobb az elméleti 0,05-ös értéknél (ennek p-értéke pClose), illetve hogy az elméleti RMSEA értékre vonatkozó 90%-os konfidencia-intervallum felső értéke ne haladja meg a 0,08-at (Hu és Bentler, 1999; Vargha, 2019). CFA-ban akkor tekinthetjük megfelelőnek az egyes faktorokhoz tartozó töltéseket, ha legalább 0,6-os értékűek, illetve az egy faktorhoz tartozó tételek alfa értéke eléri a 0,70-et (DeVellis, 2016; Nagybányai Nagy, 2006).

1. táblázat

A Globális Jólét Kérdőív Megerősítő faktorelemzésének eredményei a norvég és a magyar mintában

Felvétel	Minta	RMSEA	CI_0,90	pClose	CFI	TLI	SRMR
2020	Norvég felnőtt N=333	0,060	0,059_0,061	p < 0,001	0,955	0,948	0,038
2020	Magyar felnőtt N=379	0,058	0,061_0,068	p < 0,001	0,959	0,947	0,037

Az 1. táblázatból kiolvashatóan a CFA két abszolút illeszkedési mutatója (CFI és TLI) mindkét mintában végzett elemzés szerint egyaránt az átlagosnál jobb illeszkedést jelez és a többi mutató is eleget tesz az általunk előre kitűzött feltételeknek. Az eredményekből arra következtethetünk, hogy a Globális Jólét általunk felállított modellje amely a teljes jólét tartományát az érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális dimenziókból integrált egységként írja le a magyar kultúrában igazoltakhoz hasonlóan a miénktől lényegesen eltérő norvég kultúrában gyűjtött empirikus adatok alapján is megerősítést kapott.

2. táblázat: A Globális Jólét Kérdőív skáláinak belső konzisztenciája

Skála	Norvég		Magyar	
	N	Cronbach alfa	N	Cronbach alfa
Globális Jólét	333	0.943	379	0.954
Érzelmi Jólét	333	0.910	379	0.904
Pszichológiai Jólét	333	0.820	379	0.834
Szociális Jólét	333	0.826	379	0.881
Spirituális Jólét	333	0.791	379	0.888

Mindkét mintában a skálák belső konzisztenciája kiváló a skálák megbízhatóan mérnek.

3. táblázat: A kulturális eltérések jóllétben tükröződésének kimutatása

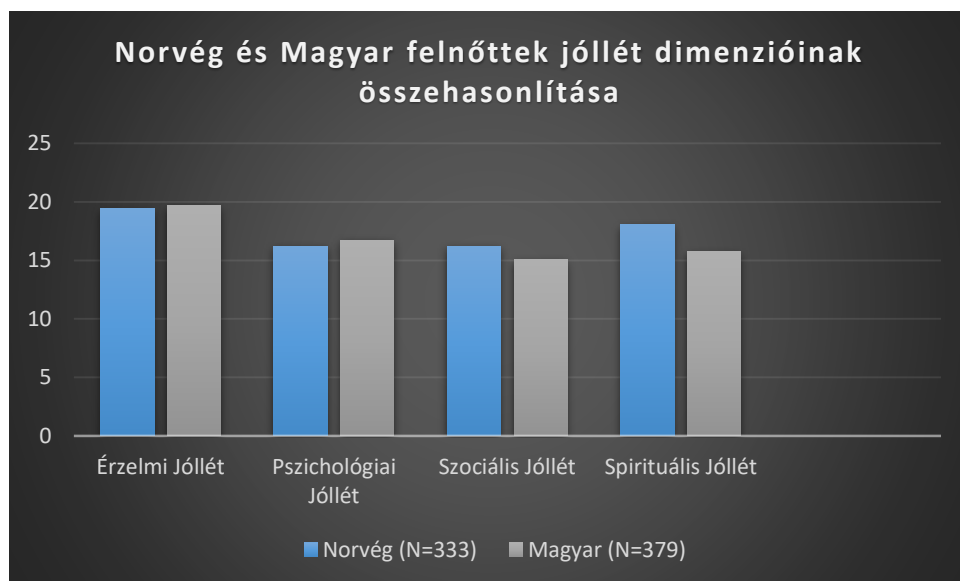
A KÉT Minta Kérdőív adatainak PARAMÉTERES ÖSSZEHOSONLÍTÁSAINAK ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZATA (3. táblázat)

Változó	Norvég Átlag1	Norvég Szórás1	Magyar Átlag2	Magyar Szórás2	Hatás Cohen_d	Varhom p/Levene	t- érték	f	p-érték	Welch_d	f	p-érték
Globális Jólét	69,93	17,11	67,22	17,75	0,155	0,267	2,065	710	0,039*	2,070	703,9	0,039*
Érzelmi jólét	19,44	6,374	19,70	5,649	-0,043	0,001**	-0,571	710	0,568	-0,567	668,6	0,571
Pszichológiai jólét	16,23	4,365	16,74	4,247	-0,120	0,840	-1,596	710	0,111	-1,593	692,9	0,112
Szociális jólét	16,22	4,687	15,06	4,983	0,239	0,094+	3,182	710	0,002**	3,194	706,7	0,001**
Spirituális jólét	18,04	3,941	15,72	5,009	0,511	0,000***	6,807	710	0,000***	6,911	701,7	0,000***

Jelölések

- A Cohen-féle d hatásmérték az átlagok különbsége osztva a két minta együttes szórásával.
- A Varhom oszlop az elméleti szórások egyenlőségét tesztelő Levene-próba p-értékét tartalmazza.
- p/Levene a Levene-próba p-értékét adja meg.
- Ha p/Levene kicsi ($p < 0,01$), akkor a kétmintás t-próba helyett célszerűbb a Welch-próba p-értékét figyelembe venni.

1. ábra



A Welch próba eredményei szerint a két minta szignifikánsan eltér a Globális Jóllét szintben, a Szociális jóllét és a Spirituális jóllét dimenzióiban. A pszichológiai és az érzelmi jóllét terén a magyar minta magasabb /bár nem szignifikánsan/ értékeket mutat ami arra utal, hogy a pozitív érzelmekkel átitatott élmények megszerzésében és a teljesítmény útján megszerezhető jóllét vonatkozásában nincs jelentős különbség a két különböző kultúrában élő emberek között, a szociális jóllét szintje amely több vonatkozásban a szociális háló és társadalmi támogatottság függvénye ugyanakkor már magasabb a jólléti társadalomban élő norvégeknél és a spirituális élmények útján szerezhető pozitív élmények eléréséhez is több teret ad a jólléti társadalom. A teljes jóllét szintjében mutatkozó szignifikáns eltérést ($d=2,070$, $p>0,039$) árnyaltabbá tehetjük egy többdimenziós jóllét modell alkalmazásával.

Ugyancsak árnyalhatjuk a jóllét alakulásában mutatkozó különbségeket az azonos kulturális gyökerű de más országban élő személyek jóllét profiljának az összehasonlításával. A Romániában (Erdélyben, Székelyföldön) és az anya országban élő magyar minták jóllét profiljának az összehasonlításával azt kívántuk feltárni milyen jóllét profilbeli eltérést eredményez az, ha azonos kulturális gyökerekkel jellemezhető személyek eltérő kulturális hatásoknak kitéve szocializálódnak.

Az anyaországban élő és Erdélyben élő magyarok jóllét profiljának összehasonlító vizsgálata

Vizsgálatunk egyik célja megerősítő adatokat gyűjteni a Globális Jóllét modellünk ökológiai validitásával kapcsolatban a másik cél annak feltárása vannak-e eltérések a jóllét szintjében és a jóllét profilt illetően az anyaországban és Erdélyben, Székelyföldön élő lakosok mintájában. Előzetes irodalmi adatok alapján a World Happiness Report (WHR) mérései szerint Románia a WHR évenkénti felmérései alapján a lakosok jóllét szintjének rangsorában 152 ország listáján a 46. Magyarország az 53. helyen állt 2021-ben.

Vizsgálati eljárás

Az interneten zajló adatfelvétel során 2019-ben 1051 Erdélyben élő magyar 18 éven felüli felnőtt személy (288 férfi és 752 nő) és 4817 (923 férfi és 3894 nő) Magyarországon élő magyar személy töltötte ki a Globális Jóllét Kérdőívet.

A Globális Jólét Modell és az operacionalizációjaként megalkotott Globális Jólét Kérdőív ökológiai validitásának ellenőrzése az Erdélyben gyűjtött adatok felhasználásával

Az 1051 fős Erdélyi Minta által kitöltött Globális jólét Kérdőív adatok lehetőséget kínáltak annak megvizsgálására, hogy egy másik kultúrából származó adatokon elvégzett CFA megerősíti-e az elméleti modellben eredetileg kijelölt jólét szerkezetet és a kérdőív itemeinek az elvárt illeszkedését az érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális faktorokba skálákba. A CFA elemzéseket a vizsgálatban résztvevő anyaországbeli magyar és az erdélyi magyar mintáktól származó adatokon egyaránt elvégeztük. Az adatelemzést a ROPstat 2.0 (Vargha, 2016) és az Mplus 7.3 (Muthén és Muthén, 2017) statisztikai szoftver segítségével végeztük. A konfirmatív faktoranalízis során bevont Globális Jólét Kérdőív tételek ordinális skálán mérnek és a legtöbb esetben sértik a normalitás feltételét, így az ordinális skálákat is kezelő, Mplus által kínált MLMV (Maximum Likelihood Mean-Variance) robusztus eljárást alkalmaztuk. A CFA abszolút és relatív illeszkedési mutatóinál az alábbi adekvációs küszöbértékeket vettük figyelembe: az SRMR és az RMSEA esetén 0,06 alatti értéket várunk, a CFI és TLI értékek pedig legyenek magasabbak 0,90-nél és lehetőleg közelítsenek vagy haladják meg a 0,95 értéket. RMSEA esetén szintén elvárás, hogy ne legyen szignifikánsan nagyobb az elméleti 0,05-ös értéknél (ennek p-értéke pClose), illetve hogy az elméleti RMSEA értékre vonatkozó 90%-os konfidencia-intervallum felső értéke ne haladja meg a 0,08-at (Vargha, 2019)

Az Erdélyi Magyar Minta és az Anyaországbeli Magyar Minta adatainak CFA elemzéséből származó eredmények

4. táblázat

Felvétel ideje	Minta	RMSEA	CI_0,90	pClose	CFI	TLI	SRMR
2018	Erdélyi Magyarok N= 1051	0,042	0,058_0,063	p < 0,001	0,957	0,929	0,047
2018	Anyaországbeli Magyarok N=4817	0,053	0,058_0,064	p < 0,001	0,949	0,937	0,040

A táblázatból kiolvasható eredmények szerint az illeszkedési mutatók teljesítik az előzetesen felállított kritériumokat és mintkét mintában jó illeszkedést jeleznek. Ez az eredmény különösen az Erdélyi Magyar mintától származó elemzés esetén fontos mert a modell ökológiai érvényességét igazoló újabb empirikus bizonyíték a Norvég Mintán végzett elemzés

eredménye mellett. A 4817-fős Magyar Minta adatain végzett elemzés már a 6. független mintától származó adaton végzett CFA amely megerősítette az empirikus adatoknak a Globális Jólét Modellben kijelölt struktúrákba rendeződését. A következő lépésben elvégzett belső konzisztencia elemzések mindkét minta esetében a 4 skála és teljes kérdőív vonatkozásában magas Cronbach alfa értékeket mutattak ki.

5. táblázat

A Globális Jólét Kérdőív skáláinak belső konzisztenciája

Skála	Erdélyi magyarok		Anyországban élő magyarok	
	N	Cronbach alfa	N	Cronbach alfa
Globális Jólét	1051	0.937	4817	0.954
Érzelmi Jólét	1051	0.836	4817	0.904
Pszichológiai Jólét	1051	0.817	4817	0.834
Szociális Jólét	1051	0.863	4817	0.881
Spirituális Jólét	1051	0.856	4817	0.888

A két minta jólét profiljának az összehasonlítására két mintás t-próbákat végeztünk, a teljes mintára és a férfiak és nők mintájára külön-külön.

6. táblázat: A KÉT CSOPORT PARAMÉTERES ÖSSZEHASONLÍTÁSAINAK ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZATA

Változó	Anyországbeli magyarok		Erdélyi magyar		Hatás		Varhom		p-érték	Welch_d	f	p-érték
	Átlag 1	Szórás 1	Átlag 2	Szórás 2	Cohen_d	p/Levene	t-érték	f				
Globális Jólét	4,077	1,003	4,002	0,853	0,077	0,000** *	2,251	5864	0,024*	2,496	1739,6	0,013*
Érzelmi jólét	4,056	1,076	4,039	0,931	0,016	0,000** *	0,468	5863	0,640	0,513	1711,4	0,608
Pszichológiai jólét	4,218	1,016	4,101	0,895	0,118	0,000** *	3,461	5860	0,001** *	3,756	1681,6	0,000** *
Szociális jólét	3,924	1,197	3,882	1,063	0,036	0,000** *	1,056	5858	0,291	1,139	1664,5	0,255
Spirituális jólét	4,113	1,222	3,967	1,080	0,122	0,000** *	3,555	5855	0,000** *	3,849	1665,3	0,000** *

2. ábra



Az összehasonlítás eredményei szerint az Anyaországbeli magyarok a pszichológiai és spirituális jóllét szintjében jelentősen magasabb értékeket mutatnak ami a globális jóllétben is szignifikánsan magasabb jóllét szintet eredményez. Tekintettel arra, hogy a temperamentum és genetikai érzékenységi érzelmi jóllét szintjében valamint az emberi kapcsolatokban megélhető örömeiből táplálkozó szociális jóllét szintjében nincs különbség a két minta jóllét szintje között, a pszichológiai és spirituális jóllét szintjében mutatkozó alacsonyabb érték az Erdélyi Magyar minta esetében azzal magyarázható, hogy az önmegvalósítás és önkiteljesítés terén szereshető pozitív élményekre számukra az aktuálisan adott kulturális feltételek kevesebb lehetőséget kínálnak. Ezt az értelmezést valószínűsíti az a WHR által publikált eredmény amely szerint Románia lakossága elégedettebb az életével mint Magyarország lakossága, a mi eredményünk ugyanakkor azt jelzi, hogy az Erdélyi Magyarok jóllét szintje alacsonyabb mint az anyaországbeli magyaroké.

A KÉT CSOPORT PARAMÉTERES ÖSSZEHOSONLÍTÁSAINAK ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZATA (Nők=3894) Székely (752) 7. táblázat

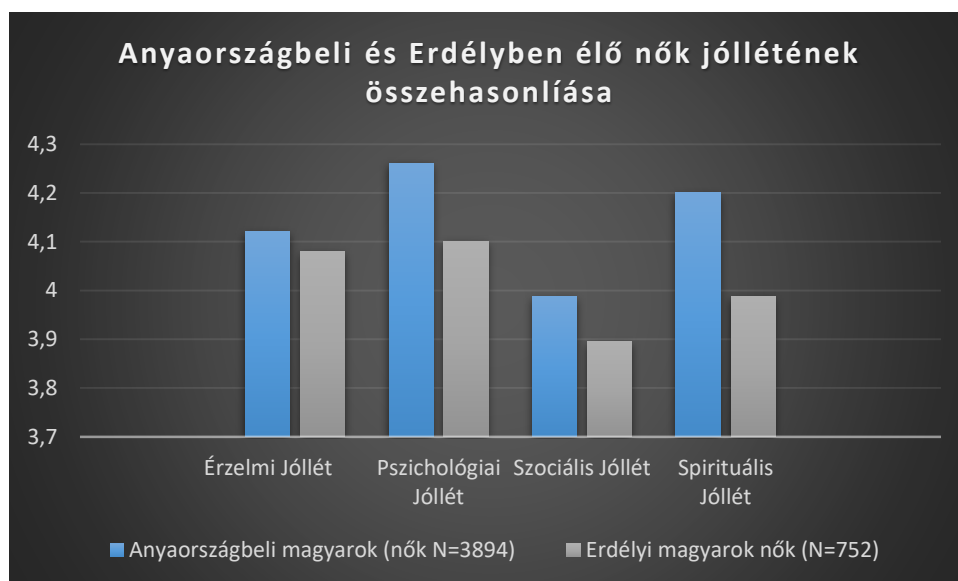
Változó	Anyaországi minta (Nők=3894)		Erdélyi minta (Nők=752)		Hatás		Varhom						
	Átlag 1	Szórás 1	Átlag 2	Szórás 2	Cohen_d	p/Levene	t-érték	f	p-érték	Welch_d	f	p-érték	
Globális Jóllét	4,141	0,975	4,021	0,831	0,127	0,000**	3,196	4652	0,001**	3,557	1204,8	0,000**	

Érzelmi jóllét	4,121	1,039	4,079	0,902	0,042	0,000** *	1,049	4651	0,294	1,153	1185,1	0,249
Pszichológiai jóllét	4,261	0,988	4,101	0,881	0,165	0,000** *	4,158	4648	0,000** *	4,493	1155,6	0,000** *
Szociális jóllét	3,988	1,175	3,895	1,048	0,080	0,000** *	2,016	4647	0,044*	2,178	1153,1	0,030*
Spirituális jóllét	4,200	1,185	3,987	1,056	0,183	0,000** *	4,589	4644	0,000** *	4,961	1147,7	0,000** *

Jelölések

- A Cohen-féle d hatásmérték az átlagok különbsége osztva a két minta együttes szórásával.
- A Varhom oszlop az elméleti szórások egyenlőségét tesztelő Levene-próba p-értékét tartalmazza.
- p/Levene a Levene-próba p-értékét adja meg.
- Ha p/Levene kicsi ($p < 0,01$), akkor a kétmintás t-próba helyett célszerűbb a Welch-próba p-értékét figyelembe venni.

3. ábra



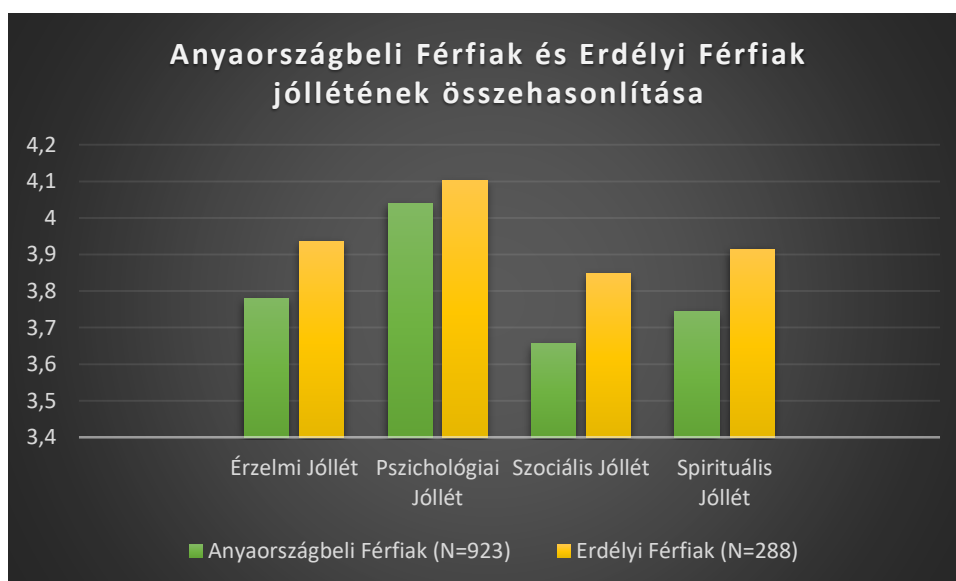
A női minták esetében a teljes mintához képes még érzékelhetőbb, hogy az Erdélyi magyar nők Pszichológiai és Spirituális Jóllétben alacsonyabb szinten állnak mint a anyaországbeli nők, az érzelmi jóllét vonatkozásában megmutatkozó azonos szinten állás a genetikai és temperamentumbeli közös alapokra vezethető vissza, a másik három jóllét dimenzió szintjének alakításában a társadalmi feltételek jelentősebb szerepet kapnak. Az Erdélyi nők a szociális jóllét szintjében is alacsonyabban állnak. **(8. táblázat)**

Változó	Anyaországi minta (Ffi=923)		Erdélyi minta (Ffi=288)		Hatás	Varhom						
	Átlag1	Szórás1	Átlag2	Szórás2	Cohen_d	p/Levene	t-érték	f	p-érték	Welch_d	f	p-érték
Globális Jólét	3,803	1,074	3,951	0,910	-0,143	0,000***	-2,12	1210	0,034*	-2,311	560,8	0,021*
Érzelmi jólét	3,78	1,181	3,935	0,999	-0,135	0,000***	2,009	1210	0,045*	-2,192	561,7	0,029*
Pszichológiai jólét	4,038	1,109	4,101	0,931	-0,059	0,000***	0,878	1210	0,380	-0,962	560,0	0,337
Szociális jólét	3,656	1,248	3,847	1,104	-0,157	0,000***	2,331	1209	0,020*	-2,485	535,2	0,013*
Spirituális jólét	3,744	1,307	3,915	1,142	-0,134	0,000***	1,991	1209	0,047*	-2,136	541,3	0,033*

Jelölések:

- A Cohen-féle d hatásmérték az átlagok különbsége osztva a két minta együttes szórásával.
- A Varhom oszlop az elméleti szórások egyenlőségét tesztelő Levene-próba p-értékét tartalmazza.
- p/Levene a Levene-próba p-értékét adja meg.
- Ha p/Levene kicsi ($p < 0,01$), akkor a kétmintás t-próba helyett célszerűbb a Welch-próba p-értékét figyelembe venni.

4. ábra



A két minta férfi tagjainak az összehasonlítása a jóllét dimenziók mentén a nők esetében tapasztaltakhoz képes gyökeresen más eredményt mutat. Az Erdélyi férfiak ugyanis $p > 0,05$ szinten magasabb értékeket mutattak a pszichológiai jólét kivételével mindhárom (érzelmi, szociális, spirituális) dimenzióban és minimálisan a teljes jólét szint vonatkozásában is. Ennek egyik oka, hogy az Erdélyi férfi minta nagyobb százalékban tartalmazott felsőfokú, ambiciózus

kérdőív kitöltőket másrészt a szívósságuk (amit más adatainkból tudható) a jóllét teremtő célok megvalósítását is előmozdíthatja. A teljes minta, a női és férfi jóllét profilok összehasonlításából azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a kulturális tényezők a jóllét különböző komponenseire eltérő módon fejtik ki hatásukat a jóllét mérést egy indexbe zsugorító megközelítések (WHR) nem képesek árnyaltan bemutatni a jóllét és a kultúra viszonyát. (A WHR felmérések évek óta Románia lakosságánál magasabb jóllét szintet mérnek Magyarország lakosságánál, a mi vizsgálatunk azt mutatja, hogy a román lakosság populációján belül vannak olyan minták amelyek jóllét szintje alacsonyabb a magyar lakosság átlagánál). Amikor a jóllét és a kultúra összefüggését tanulmányozzuk azt is figyelembe kell vennünk, hogy egy országon belül jelentős különbségek adódnak az ország egyes régióiban kialakuló hagyományok, életszemlélet vonatkozásában, különösen meghatározó a gazdasági fejlettségbeli eltérés és a geográfiai tényezők szerepe is. Ezért a kulturális tényezők és a jóllét viszonyát feltáró kutatásoknak a jóllét sokarcúságával és a kulturális tényezők arzenáljával egyaránt számolni kell.

VI. Magyarország Jóllét (Boldogság) térképe kutatás (A jóllét összefüggésének vizsgálata geográfiai és demográfiai tényezőkkel)

(a fejezetben belül az alfejezetek az ábrák és a táblázatok számozása előlről kezdődik)

A jóllétre jelentős befolyással bíró személyiség források azonosításával, a kulturális hatások és a jóllét dimenzióinak az összefüggésével foglalkozó vizsgálataink mellett a szerkezeti felépítésében, konkurens, konvergens, prediktív, tapasztalati és ökológiai érvényességében igazolást nyert Multidimenzionális Globális Jóllét Modellünket és a pszichometriailag megbízhatóan mérő, a modellt operacionalizáló Globális Jóllét Kérdőívünket alkalmazva a jóllét alakulásában szerepet játszó, geográfiai /közigazgatási/ és demográfiai tényezők vizsgálatára is koncentráltunk.

Ahogy azt a kulturális faktorok és a jóllét összefüggését elemző az irodalomból ismert megközelítésekkel kapcsolatban már kifejtettük két problémára érdemes rávilágítani. A jóllétet determináló tényezők kutatásában két területen leegyszerűsítő a megközelítés. Az egyik megközelítésben a jóllét zsugorított mérőeszközét alkalmazzák (gyakran ez egy tétel, pl. boldogságmérés Cantril-létrával, vagy egy egydimenzós mérőeszköz, pl. Élettel való megelégedettség) nagyon sok determináló tényezőre kiterjedően és nagy mintákat vizsgálva (pl. országok lakosságának összehasonlítását végzik) a másik megközelítésben a jóllét többdimenziós értelmezését operacionalizáló módszerekkel operálnak de az összefüggések

elemzésekor a determinánsok korlátozott körére koncentrálnak (pl. személyiségtényezők, egyes demográfiai tényezők, gazdasági hatások, genetika stb.). Hiány van a jóllét kutatásban azokból a megközelítésekből amelyek a jóllét többarcúságára és a jóllét alakulás multikauzalitására figyelemmel a többdimenziósként mért jóllét faktorainak (komponenseinek) az összefüggését a jóllét alakulását meghatározó tényezőkkel nagymintás vizsgálat keretében tárja fel.

A pályázat keretében 2016-ban indított általunk Jóllét (Boldogság) térkép kutatás néven elkeresztelt 5 éven keresztül folytatott (és terveink szerint továbbiakban is folytatásra kerülő) program keretében minden évben az év első 3 hónapjában internetes vizsgálatot végeztünk Magyarország Jóllét Térképének a megrajzolására. Ebben a vizsgálat sorozatban a beszámoló korábbi fejezetében bemutatott validált és sztenderdizált módszereket alkalmazva kérdőíves vizsgálatokkal adatokat gyűjtöttünk Magyarország minden régiójából önkéntes anoním kitöltőket toborozva különböző internetes portálokon és Facebook csoportokban. Az összes vizsgálati módszer itemeit és a demográfiai tételeket tartalmazó kérdőív tételszáma évenként változóan 97-115 tétel között mozgott. A kutatási projekt záróbeszámolójában a Magyarország Jólléttérképe kutatás azon eredményeit ismertetjük amelyek az 5 éven keresztül folyó kutatásból a Globális Jóllét geográfiai, és demográfiai determinánsainak a megismeréséhez szolgálnak adalékul.

A Jólléttérkép kutatás célkitűzése

A vizsgált személyek Globális Jóllétének az alakulását befolyásoló geográfiai (közigazgatási) tényezők közül fontosnak ítéltük azt, hogy Magyarországon ki melyik régióban, melyik megyében, milyen besorolású és milyen népsűrűségű településen él, a demográfiai jellemzők közül a nem, az életkor, az iskolai végzettség, a családi állapot, gyermekek száma, a szubjektíven érzett anyagi helyzet és a foglalkozás összefüggését vizsgáltuk a Globális jólléttel és annak dimenzióival (érzelmi, pszichológiai, szociális, spirituális). A Jóllét (Boldogságtérkép) megrajzolásához minden évben kiszámítottuk az adott régióból és megyéből származó Globális Jóllét Kérdőív Kitöltők skála átlagait, és a régió és megye átlagok rangsora alapján soroltuk 5 kategóriába az egyes földrajzi egységeket a boldog, átlagon felüli boldog, átlagosan boldog, átlagon alul boldog, boldogtalan kategóriákba. (A boldogságszint mérésére még számos mutatót alkalmaztunk pl. Cantril létra az étellel való megelégedettség mérésére, a pozitív és negatív élmények aránya a mindennapokban ezeket a módszereket és az azok révén

szerzett eredményeket itt nem részletezzük, a beszámoló végén közöljük azokat a linkeket amelyeken keresztül ezekről tájékozódni lehet).

Az öt éven keresztül ismételt felmérések alapján vizsgáltuk a jóllét szint változásait az egyes régiókban, megyékben és nagyvárosokban élő lakosoknál. És vizsgáltuk azt is mennyire stabilak azok az összefüggések, amelyeket évenként a demográfiai jellemzők és a jóllét kapcsolatában megállapítottunk.

A térkép elkészítésével egy leíró vizsgálat eredményeinek a bemutatása volt a célunk az egyes földrajzi területeken élő lakosok jóllét szintjében mutatkozó esetleges eltérések okaira vonatkozóan hipotéziseket nem fogalmaztunk meg, a több éven keresztül folyó de nem longitudinális vizsgálat célja az volt, hogy feltárja mutat-e lényeges változást az egyes régiókból, megyékből származó lakosok jóllét szintje az évek előre haladtával és történik-e átrendeződés a jóllét szint mentén felállított rangsorban az évek során.

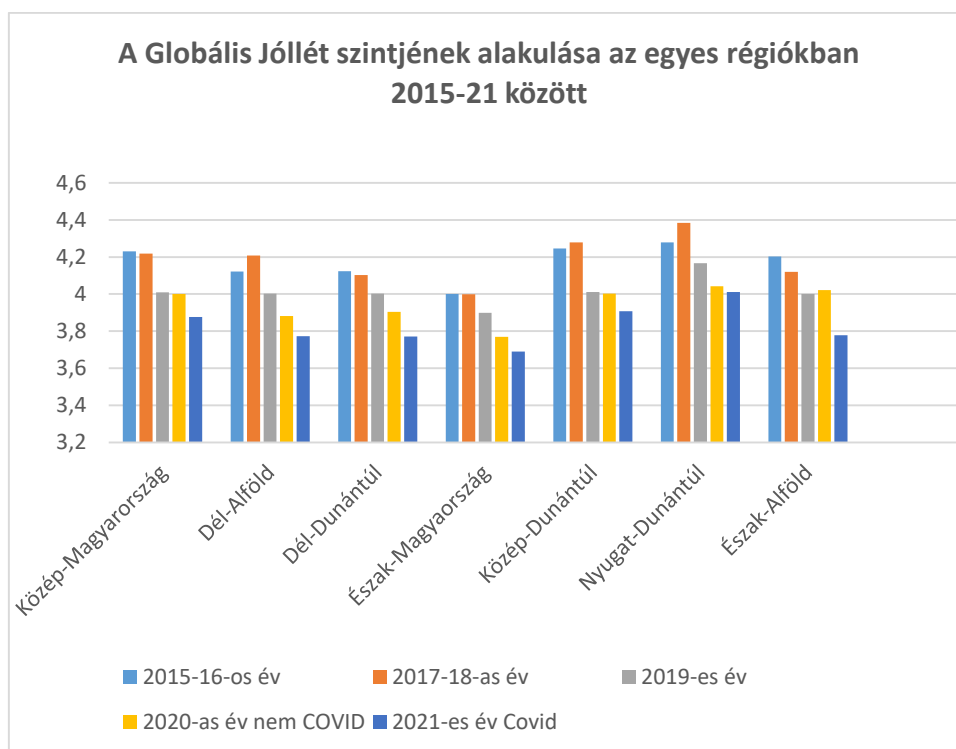
Teljes minta demográfiai jellemzői

1. táblázat: A Boldogság (jóllét) térkép vizsgálat (2015-2021) résztvevőinek szociodemográfiai jellemzői

($n = 18470$; $14759 = 79,9\%$ nő, $3711 = 20,1\%$ férfi)

Életkor	17–25 éves: 15,0%	26–35 éves: 15,4%	36–50 éves: 31,3%	51–65 éves: 29,1%	66–100 éves: 9,3%
Gyermek száma	0: 35,5%	1: 18,1%	2: 32,0%	3: 11,3%	3+: 3,2%
Település	község: 19,6%	kisváros: 36,7%	nagyváros: 25,6%	főváros: 21,7%	
Iskolai végzettség	alapfok: 3,3%	középfok: 37,6%	főiskola: 32,6%	egyetem: 26,5%	
Családi állapot	egyedül él: 24,9%	élettársi kapcsolatban: 25,5%	házas: 45,0%	özvegy: 4,5%	
Foglalkozás	alkalmazott : 58,2%	nyugdíjas: 13,6%	vállalkozó: 6,8%	munkanélküli : 8,3%	tanuló: 10,0%
Anyagi helyzet	szegény: 3,0%	átlag alatti: 8,8%	átlagos: 67,6%	jómódú: 19,5%	gazdag: 1,0%

Az évenként elvégzett Globális Jóllét mérés eredményeit régiónkénti bontásban az alábbi 1. ábrán mutatjuk be.



Közép-Magyarország (N=5688), Dél-Alföld (N=2179), Észak-Magyarország (N=1510), Közép-Dunántúl (N=1769), Nyugat-Dunántúl (N=1874), Észak-Alföld (N=1682)

A grafikonról az olvasható le, hogy Magyarországon a 2017-18-as évben volt a legmagasabb Globális Jólét szint és a minden régióban 2021-ben a COVID időszakában a legalacsonyabb. A régiókon belül évenként minimális átrendeződések megmutatkoztak a lakosok jóllétszintje alapján felállítható rangsorban, stabil eredményként az állapítható meg, hogy a Nyugat-Dunántúli régióban következetesen a legmagasabb Globális Jólét szintről az Észak-Magyarországi régióban pedig következetesen a legalacsonyabb jóllét szintről nyilatkoztak az emberek. A régiókban mért Globális Jólét átlagok ANOVA eredményei szerint (2. táblázat) az egyes régiókban évenként regisztrált átlagok és a különböző régiókban regisztrált átlagok szignifikáns eltérést mutatnak, a régiók páronkénti összevetésében a Nyugat-Dunántúli és az Észak-Magyarországi valamint a Közép-Dunántúli és az Észak-Magyarországi lakosok jóllét szintje tér el szignifikánsan (ahogyan azt, a kétszemponos ANOVA eredményei mutatják)

2. táblázat: A régiók jóllét szintjének összehasonlítása

2-szemponos ANOVA a régiók évenként mért jóllétszintjének összehasonlítására

Felvétel éve	Közép-Magyarország	Dél-Alföld	Dél-Dunántúl	Észak-Magyarország	Közép-Dunántúl	Nyugat-Dunántúl	Észak-Alföld
--------------	--------------------	------------	--------------	--------------------	----------------	-----------------	--------------

2015-16-os év	4,231	4,122	4,124	4,001	4,245	4,279	4,202
2017-18-as év	4,219	4,208	4,102	3,999	4,279	4,384	4,119
2019-es év	4,009	4,003	4,002	3,899	4,011	4,167	4,001
2020-as év nem COVID	4,001	3,882	3,905	3,769	4,002	4,042	4,021
2021-es év Covid	3,877	3,773	3,771	3,69	3,907	4,011	3,778

Régió: szintátlagok Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítása (k = 7, f = 18327):

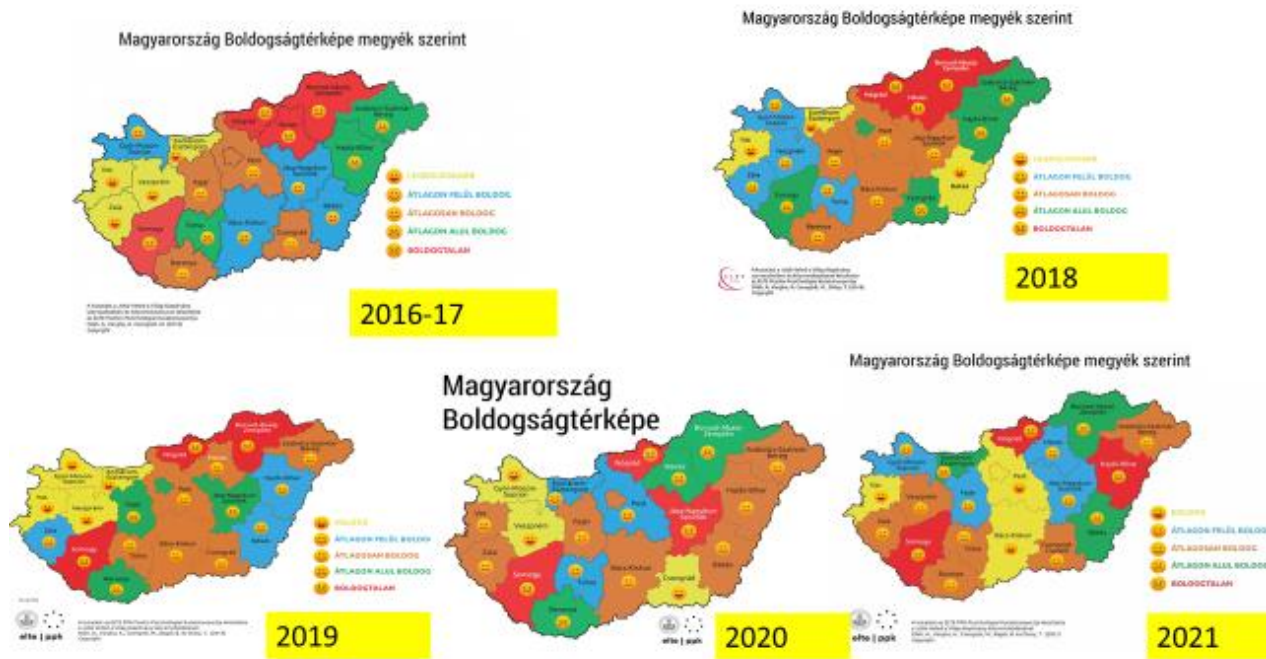
T12= 2,09 T13= 1,00 T14= 4,01+ T15= 0,28 T16= 3,75
T17= 1,22 T23= 2,43 T24= 2,08 T25= 1,41 T26= 1,45
T27= 0,62 T34= 2,27 T35= 1,05 T36= 3,69 T37= 1,78
T45= 3,49 T45= 5,36** T46= 6,28** T56= 2,76 T57= 0,76
T67= 2,00

Megyék Globális jóllét szintjének az alakulása 2016-2021 közötti időszakban

A jóllétszin alakulás a megyék szintjén is követi a régiókban tapasztaltakat az évenkénti változásokat az egyes években készített Országos Jóllétképek bemutatásával illusztráljuk, az eredmények részletezése helyett itt azt emeljük ki, hogy a 19 megyéből a jóllét legmagasabb szintjét és legalacsonyabb szintjét mutató megyék ranghelye az 5 év során nem változik az első 5 helyen áll : Győr-Sopron, Vas, Veszprém, Komárom, Fejér a rangsor utolsó öt helyén Borsod-Abaúj-Zemplén, Nógrád, Baranya, Szabolcs-Szatmár és Somogy megye helyezkedik el. Az eredményekkel kapcsolatban érdemes arra a párhuzamra utalni amely szerint a régiók és megyék gazdasági fejlettségi illetve a megyékben és régiókban élők egy főre jutó GDP-je alapján képzett rangsor hasonlóan alakul. Ahogyan a WHR által kimutatott országgrangsorokban a gazdaságilag fejlett országok lakosainak a boldogságszintje a legmagasabb Magyarországon is a GDP alapján legjobban álló régiókban és megyékben élők jóllét szintje szignifikánsan magasabb a mi öt évet átfogó ismételt méréseink szerint is.

Megyék jóllét (boldogság) térképe 2016-2021 (2. ábra)

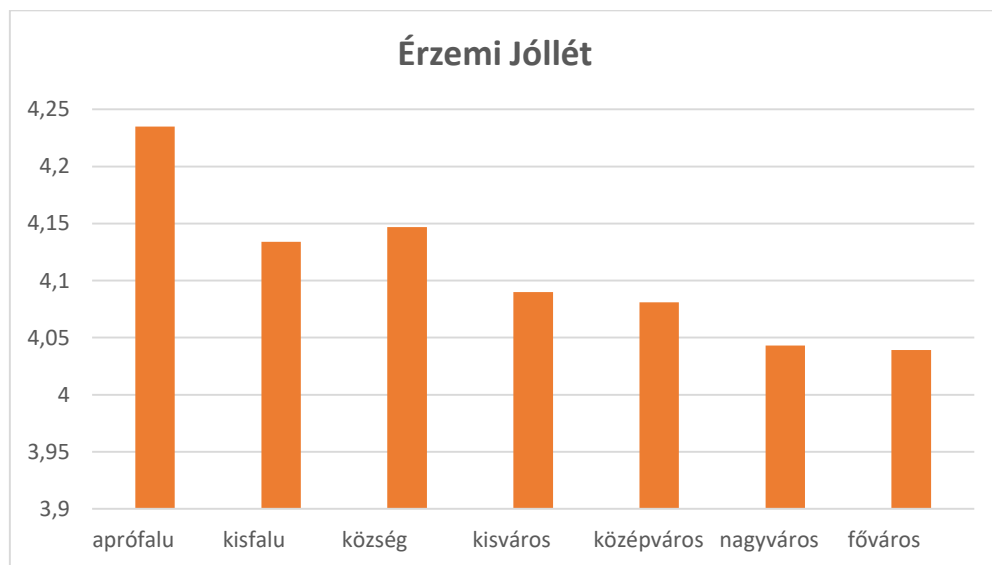
<http://boldogsagprogram.hu/magyarorszag-boldogsagterkepe-2020/>



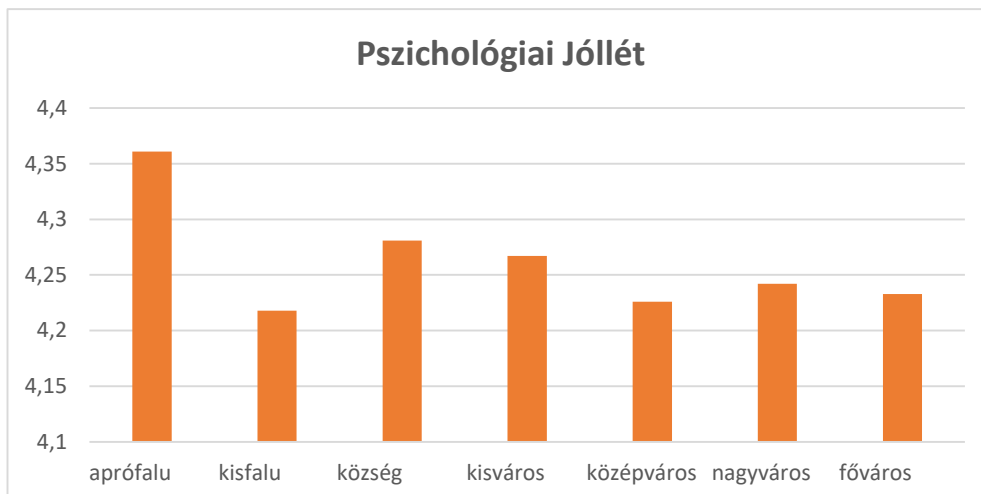
Oláh, A., Vargha, A., Csengődi, M., Bagdi, B., & Diósi, T. (2020). Magyarország Boldogságtérképe. <http://boldogsagprogram.hu/magyarorszag-boldogsagterkepe-2020/>

A település típusok és a jóllét összefüggésének vizsgálata (3.4.5.6. és 7. ábrák)

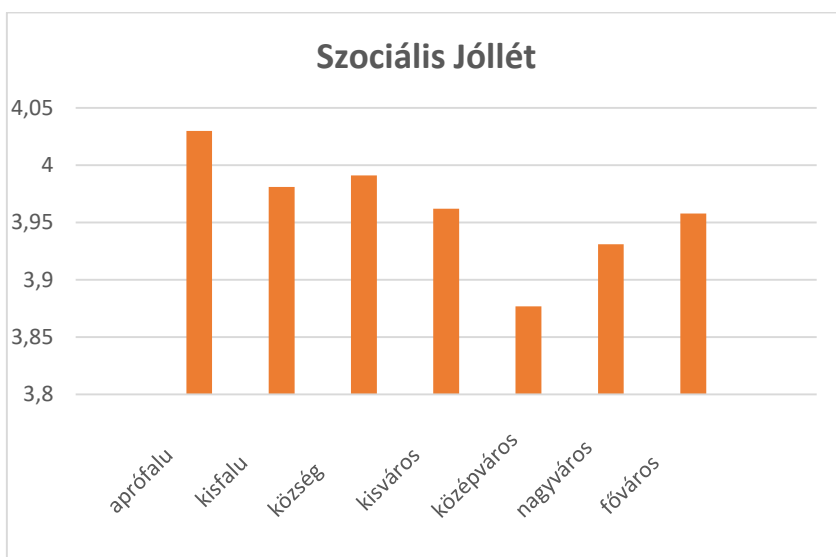
3. ábra



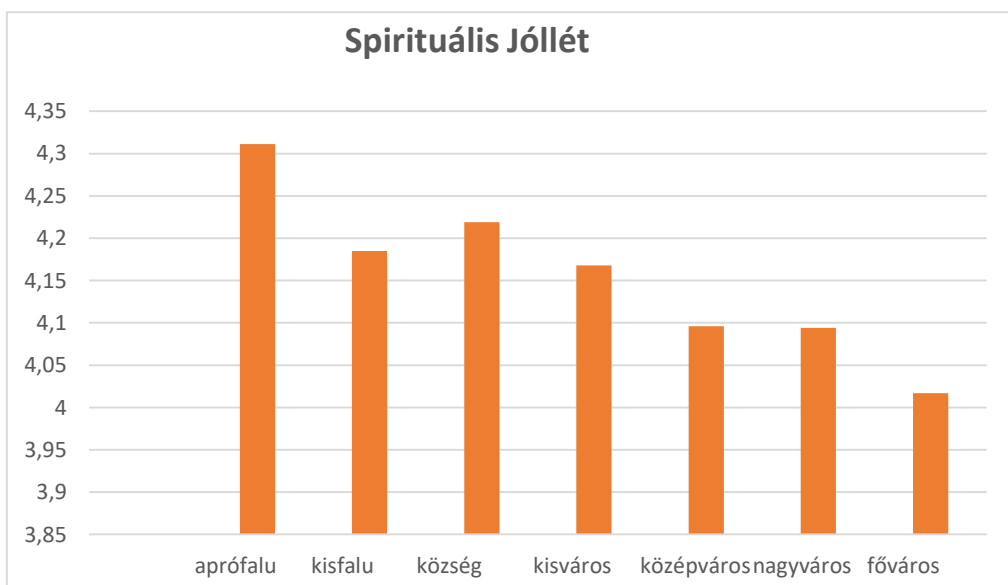
4. ábra



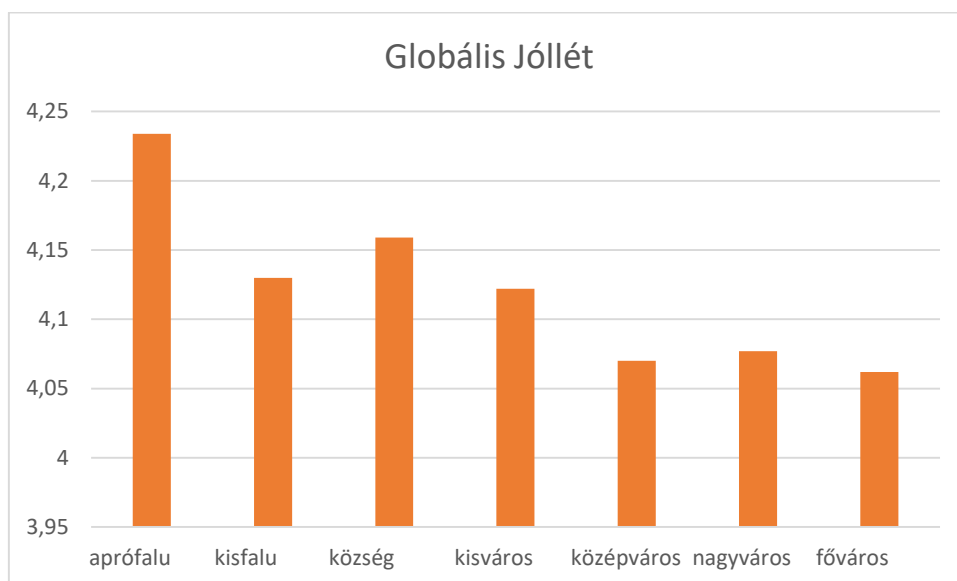
5. ábra



6. ábra



7. ábra



A település típusok és a jólét összefüggésének vizsgálata azt mutatja, hogy a település mérete szignifikánsan hat a lakosok jólét szintjére a kisebb településeken élők a jólét minden komponensét tekintve magasabb jólétszintről számolnak be. Variancia analízissel vizsgálva (3.táblázat) az átlagok közötti különbségeket a települések között az eltérések szignifikánsak a páronkénti összehasonlításokban a Budapest és aprófalú, a község és köztéváros, a község és a nagyváros, a község és a főváros és a kistváros és a főváros közötti eltérés a szignifikáns. Ez az eredmény összhangban van a boldogság ún. szavanna elméletével amely szerint a népsűrűség negatívan hat a jólétre.

1. táblázat

Robusztus eljárások, amelyeknél nem szükséges a szóráshomogenitás:

- Robusztus Welch-féle varianciaanalízis: $W(6; 2071,1) = 9,374$ ($p = 0,0000$)***
- James-próba: $U = 56,336$ ($p < 0,001$)***
- Brown-Forsythe-próba: $BF(6; 16000) = 9,247$ ($p = 0,0000$)***

Átlagok Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítása ($k = 7$, $df = 15993$):

T12= 1,77	T13= 1,58	T14= 2,46	T15= 3,73	T16= 3,72
T17= 5,09**	T23= 0,70	T24= 0,37	T25= 1,94	T26= 1,94
T27= 3,65	T34= 2,09	T35= 5,45**	T36= 5,06**	T37= 8,89**
T45= 3,32	T46= 3,10	T47= 6,92**	T56= 0,11	T57= 4,04+
T67= 3,48				

A geográfiai tényezők jólétre gyakorolt hatását elemezve vizsgálataink eredményei arra utalnak, hogy a szűkebb földrajzi és közigazgatási környezet szerepe a jólét szint alakulása szempontjából a geográfiai tényezők együttes hatását tesztelő többváltozós lineáris

regresszió azt mutatja (4. táblázat), hogy a település típus megközelítőleg 3 százalékban magyarázza a jóllét szintet, a régióknak és a megyéknek nincs említést érdemlő hatása. Mindezek mellett érdemes megjegyezni, hogy árnyaltabb kép alkotható a jóllétet befolyásoló tényezőket illetően akkor, ha egy kutatásban nem tekintjük geográfiai szempontból egyneműnek az egy országot vagy kultúrát képviselő mintát mint azt pl. a World Happiness Report-ban teszik.

Többszörös lineáris regresszió elemzés a Globális Jóllét szintjét magyarázó geográfiai tényezők bevonásával.

Többszörös lineáris regresszió

Regresszióelemzés típusa: lépésenkénti (stepwise) lineáris regresszió

FÜGGŐ VÁLTOZÓ:

Globális Jóllét

A beolvasott összes eset száma: 18470

A minden kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 18341

A jelen elemzésben csak ezek az esetek vesznek részt.

Jelölés: +: $p < 0,10$ *: $p < 0,05$ **: $p < 0,01$ ***: $p < 0,001$

A függő változó varianciája: 1,0068

A lépésenkénti kiválasztás főbb eredményeinek összefoglalása (4. táblázat)

Lépés	Változó	Be/Ki	R	R-négyz.	Korrig. R-négyz.	Hiba varianc.	Stand. hiba	Parc. korr.	F_Be/Ki
1	Telepkat	Belép	0,029	0,001	0,001	1,006	1,003	-0,029	15,019***

A regressziós modell tesztje: $F(1; 18339) = 15,019$ ($p = 0,0001$)***

Parciális korrelációk a függő változóval a maradék változókra minden új belépés után (minden lépésben kiszűrjük a már kiválasztott változók lineáris hatását)

A belépő/kilépő változó neve

Változó	0. lépés	Település kategória
Telepkat	-0,029**	.
Régió	0,007	-0,011
Megye	0,007	-0,011

Regressziós együtthatók és szignifikanciájuk vizsgálata

Független változó	Regr. B eh.	St. hiba	Standard Béta eh.	t-érték	Szignif. (p-érték)
Konstans	4,177	0,025	.	164,7	0,0000***
Településkategória	-0,0189	0,005	-0,029	-3,875	0,0001***

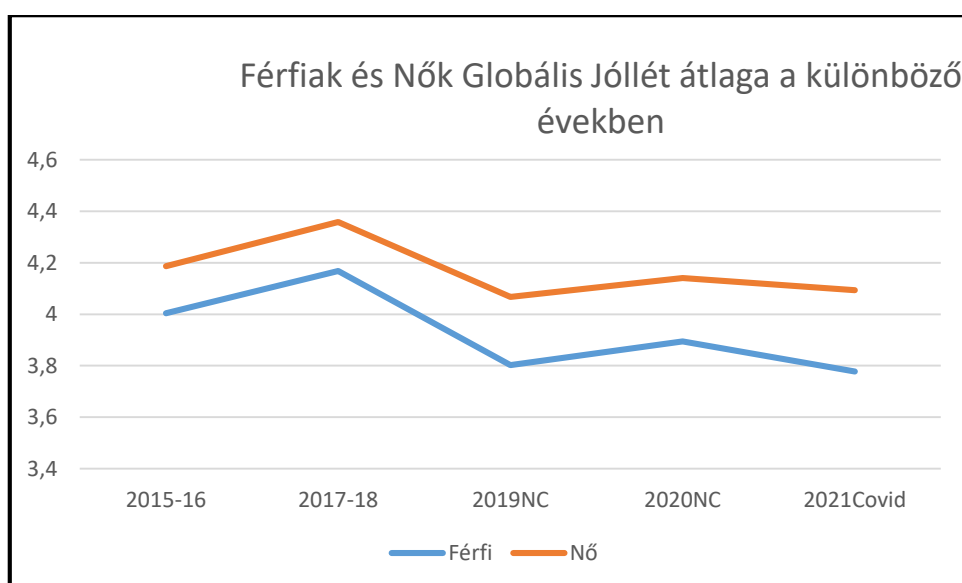
A demográfiai tényezők és a jóllét szint összefüggésének vizsgálata

A demográfiai tényezők közül minden évben vizsgáltuk a nem, a kor, az iskolai végzettség, a családi állapot a gyermek szám, a foglalkozás és a szubjektíven megítélt anyagi helyzet hatását a jóllét szintre.

Férfiak és Nők

A férfiak és nők Globális jóllét átlagának összehasonlításakor, a nők jóllét szintje (mind a négy dimenzióban: érzelmi, pszichológiai, szociális, spirituális) mindegyik évben szignifikánsan magasabb volt mint a férfiaké. Ez egybevág az irodalomból ismert adatokkal.

8. ábra



NC= Non Covid időszak

Életkor és Jóllét

Az életkor és a jóllét összefüggését elemezve a vizsgálati mintát 5 életkori övezetbe soroltuk

17-25 évesek (N=2447), 26-35 évesek (N=2464), 36-50 évesek (N=5164) 51-65 évesek (N=4629), és 66-100 évesek (N=1296)

A csoportok évenként mért jóllét komponenseinek az átlagértékét varianciaanalízissel hasonlítottuk össze.

A CSOPORTOK PARAMÉTERES ÖSSZEHOSONLÍTÁSAINAK ÖSSZEFOGLALÓ
TÁBLÁZATA 5. táblázat

Változó	17-25 évesek	26-35 évesek	36-50 évesek	51-65 évesek	66-100 évesek	p/Lev.	VA_F	p-érték	Welch	p-érték
Érzelmi jóllét	3,939	3,982	4,163	4,130	4,007	1,000	27,497	0,000** *	26,558	0,000** *
Pszichológiai jóllét	4,217	4,217	4,314	4,252	4,065	1,000	17,407	0,000** *	17,225	0,000** *
Szociális jóllét	3,942	3,871	4,010	3,963	3,698	1,000	20,550	0,000** *	19,285	0,000** *
Spirituális jóllét	3,936	3,948	4,213	4,217	3,965	1,000	46,493	0,000** *	45,733	0,000** *
Jóllét átlag	4,008	4,004	4,175	4,141	3,934	1,000	29,177	0,000** *	28,799	0,000** *

Jelölés:

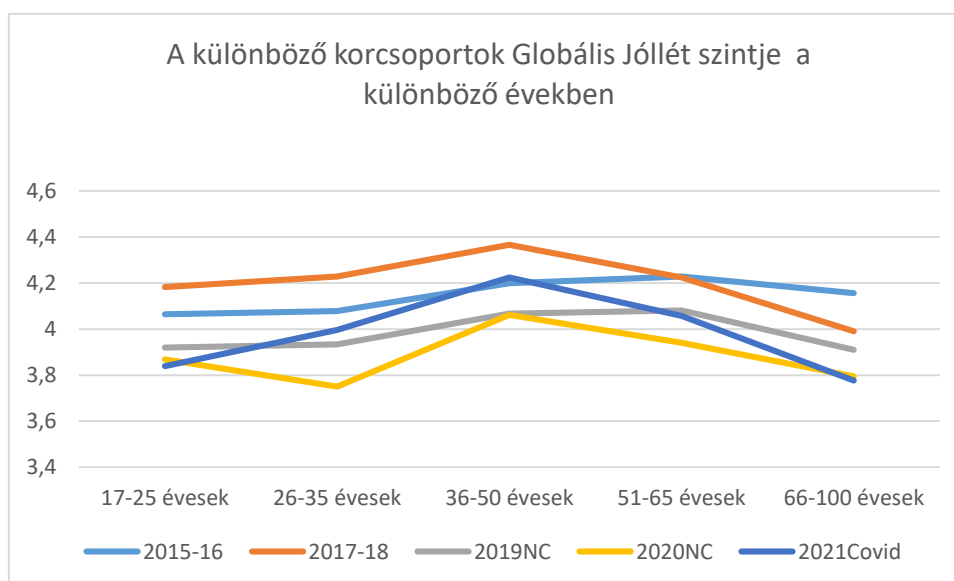
- p/Lev. = A szórászhomogenitást tesztelő Levene-próba p-értéke.
- VA_F = A hagyományos varianciaanalízis F próbastatisztikája.
- Welch = A robusztus Welch-féle varianciaanalízis W próbastatisztikája.

A varianciaanalízis az életkori csoportok szignifikáns jóllét szintbeli eltéréseit jelzi, a korcsoportok páronkénti összehasonlítása (az alábbi 5. táblázatban található) a 17-25 és a 36-50 évesek, a 17-25 és az 51-65 évesek, 26-35 és 36-50 évesek, a 26-35 és 51-65 évesek, a 36-50 és a 66-100 évesek és az 51-65 és 66-100 évesek között szignifikáns eltérést mutat a globális jóllét szintben.

6. táblázat: Átlagok Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítása (k = 5, df = 15995):

T12= 0,20 T13= 9,67** T14= 7,54** T15= 3,10 T23= 9,93**
T24= 7,79** T25= 2,94 T34= 2,41 T35= 11,07** T45= 9,39**

9. ábra



A fenti ábráról leolvasható, hogy a legmagasabb jóllét szint a 36-50 éveseknél mutatható ki és trendszerűen a legfiatalabb és a legidősebb korúak jóllét szintje a legalacsonyabb. (Életkor és jóllét összefüggéséről a projekt keretében részletes elemzés történt: Oláh, Attila: A pozitív öregedés pszichológiai forrásai *LEGE ARTIS MEDICINAE* 29 : 1-2 pp. 79-87. , 9 p. (2019)

Iskolázottság és jóllét

Az iskolázottság és a jóllét összefüggését vizsgálva a mintát négy kategóriába soroltuk, általános iskolát végzett (N=524), középiskolát végzett (N=6051), Főiskolát végzett (N=5155), egyetemet végzett (N=4270) férfiak és nők.

A CSOPORTOK PARAMÉTERES ÖSSZEHASONLÍTÁSAINAK ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZATA *7. táblázat*

Változó	Általános	Közép	Főiskola	Egyetem	p/Lev.	VA_F	p-érték	Welch	p-érték
Érzelmi Jóllét	3,767	3,911	4,195	4,215	1,000	109,758	0,000***	105,369	0,000***
Pszichológiai Jóllét	3,956	4,089	4,334	4,398	1,000	111,104	0,000***	106,067	0,000***
Szociális Jóllét	3,714	3,705	4,083	4,126	1,000	148,719	0,000***	144,366	0,000***
Spirituális Jóllét	3,835	3,968	4,260	4,167	1,000	65,730	0,000***	64,564	0,000***
Globális Jóllét	3,818	3,918	4,218	4,227	1,000	131,411	0,000***	125,894	0,000***

Jelölés:

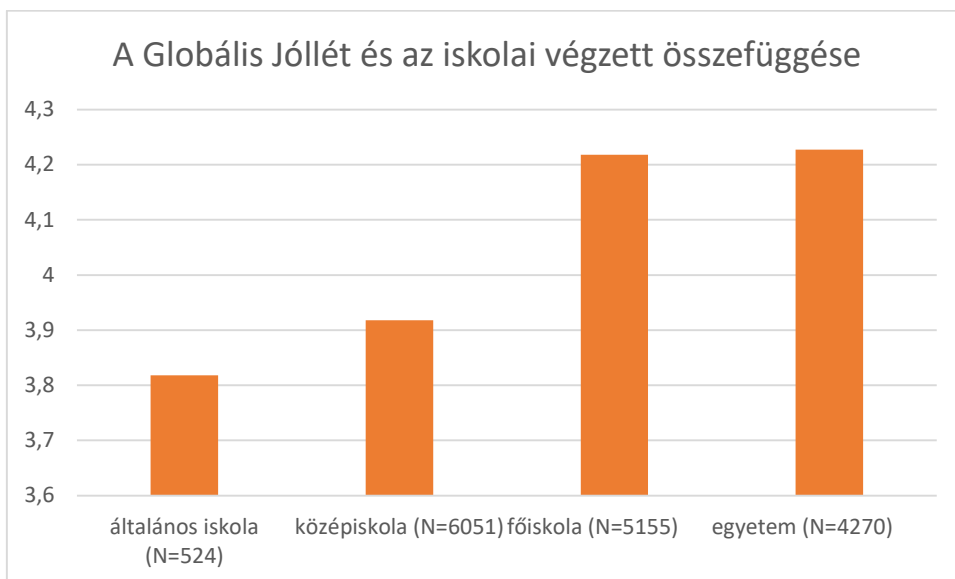
- p/Lev. = A szórás-homogenitást tesztelő Levene-próba p-értéke.
- VA_F = A hagyományos varianciaanalízis F próbastatisztikája.
- Welch = A robusztus Welch-féle varianciaanalízis W próbastatisztikája.

Átlagok Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítása (k = 4, df = 15996):

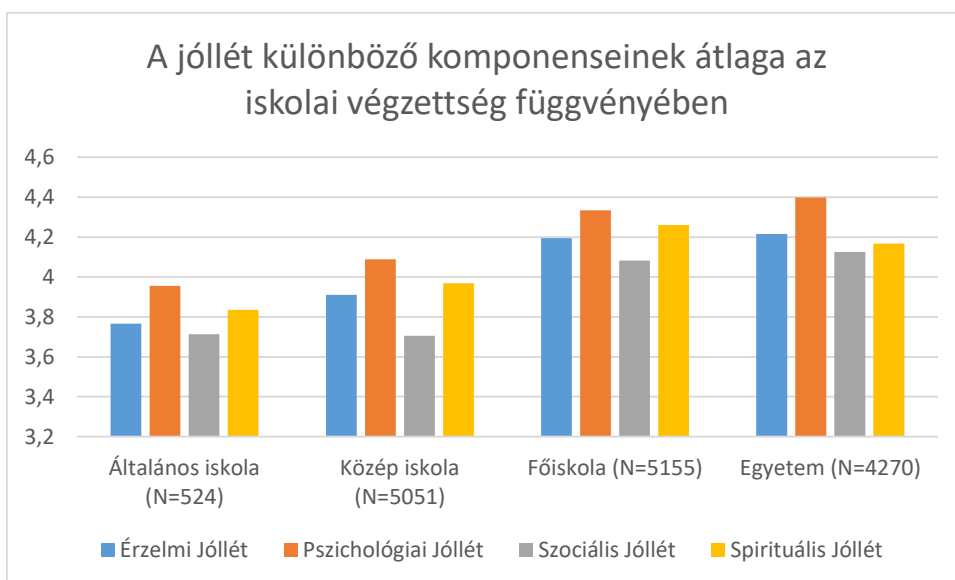
$$T12= 3,17 \quad T13= 12,55^{**} \quad T14= 12,70^{**} \quad T23= 22,73^{**} \quad T24= 22,20^{**} \\ T34= 0,62$$

A varianciaanalízis egyértelműen azt jelzi, hogy a jóllét szintje eltérően alakul az iskolázottság függvényében és minden jóllét komponens esetén a magasabb iskolai végzettség magasabb jóllét szinttel párosul kivételt képez az érzelmi jóllét, ami a középiskolát végzettek esetében a legalacsonyabb. A különböző végzettségű csoportok páronkénti összehasonlítása azt mutatja, hogy az általános és középiskolát végzettek jóllét szintje és a főiskolát és egyetemet végzettek jóllét szintje nem tér el szignifikánsan az összes csoport összevetés eredménye szignifikáns eltérést jelez. (10. és 11. ábra)

10. ábra



11. ábra



Családi állapot és jóllét

A családi állapot és a jóllét kapcsolatát vizsgálva a mintát 5 kategóriába soroltuk: 1. Egyedül élők (N=3985), 2. Kapcsolatban élők (N=3878), 3. Házasságban élők (N=6641), 4. Özvegyek (N=653), 5. Elváltak (N=843) és varianciavizsgálattal teszteltük milyen eltérést mutat a különböző családi állapottal jellemezhető személyek jóllét szintje. (7. táblázat)

A CSOPORTOK PARAMÉTERES ÖSSZEHASONLÍTÁSAINAK ÖSSZEFOGLALÓ
TÁBLÁZATA (7. táblázat)

Változó	Egyedül él	Kapcsolatban él	Házass	Özvegy	Elvált	p/Lev.	VA_F	p-érték	Welch	p-érték
Érzelmi Jóllét	3,864	4,087	4,247	3,923	3,855	1,000	95,586	0,000***	94,485	0,000***
Pszicho- lógiai Jóllét	4,130	4,298	4,330	4,022	4,066	1,000	42,847	0,000***	40,687	0,000***
Szociá- lis Jóllét	3,897	3,940	4,017	3,694	3,718	1,000	22,652	0,000***	21,952	0,000***
Spiri- tuális Jóllét	4,076	4,041	4,202	4,001	3,960	1,000	17,775	0,000***	18,170	0,000***
Globá- lis Jóllét	3,992	4,092	4,199	3,910	3,900	1,000	43,063	0,000***	41,980	0,000***

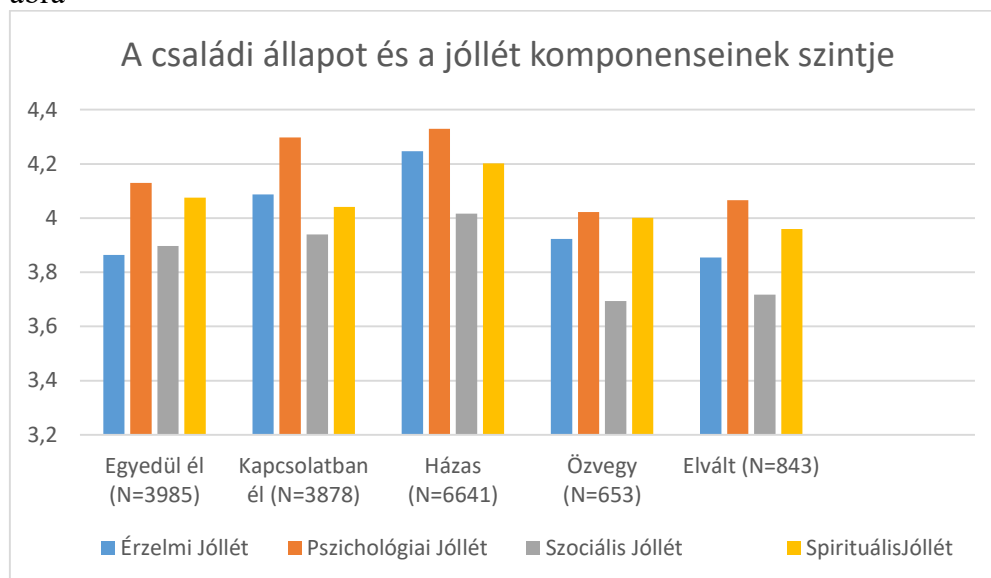
Jelölés:

- p/Lev. = A szóráshomogenitást tesztelő Levene-próba p-értéke.
- VA_F = A hagyományos varianciaanalízis F próbastatisztikája.
- Welch = A robusztus Welch-féle varianciaanalízis W próbastatisztikája.

A varianciaanalízis eredményei alapján az állapítható meg, hogy a különböző családi állapotú személyek jóllét szintje minden dimenzióban eltérést mutat.

A legmagasabb jóllét szint a kapcsolatban élők és a házassok mutatnak eltérésük egymáshoz képest nem szignifikáns a csoportok páronkénti összehasonlításakor. A legalacsony jóllét szint az özvegyekre jellemző az elváltak és a magányosok azonos jóllét szinten állnak. A családi állapot a jóllét alakulását erősen befolyásoló demográfiai tényező. A kategóriák páronkénti összehasonlítását a Tukey-Kramer-féle próbaeredménye jelzi: Átlagok Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítása ($k = 5$, $df = 15995$): $T_{12} = 6,33^{**}$ $T_{13} = 14,77^{**}$ $T_{14} = 2,77$ $T_{15} = 3,46$ $T_{23} = 7,58^{**}$ $T_{24} = 6,14^{**}$ $T_{25} = 7,21^{**}$ $T_{34} = 10,07^{**}$ $T_{35} = 11,69^{**}$ $T_{45} = 0,27$.

12. ábra



A gyermekek száma és a jóllét összefüggése

A demográfiai tényezők közül vizsgáltuk azt is, hogy a gyermekek száma hogyan hat a szülők vagy gyermekeket nevelők jóllétére. (9. táblázat)

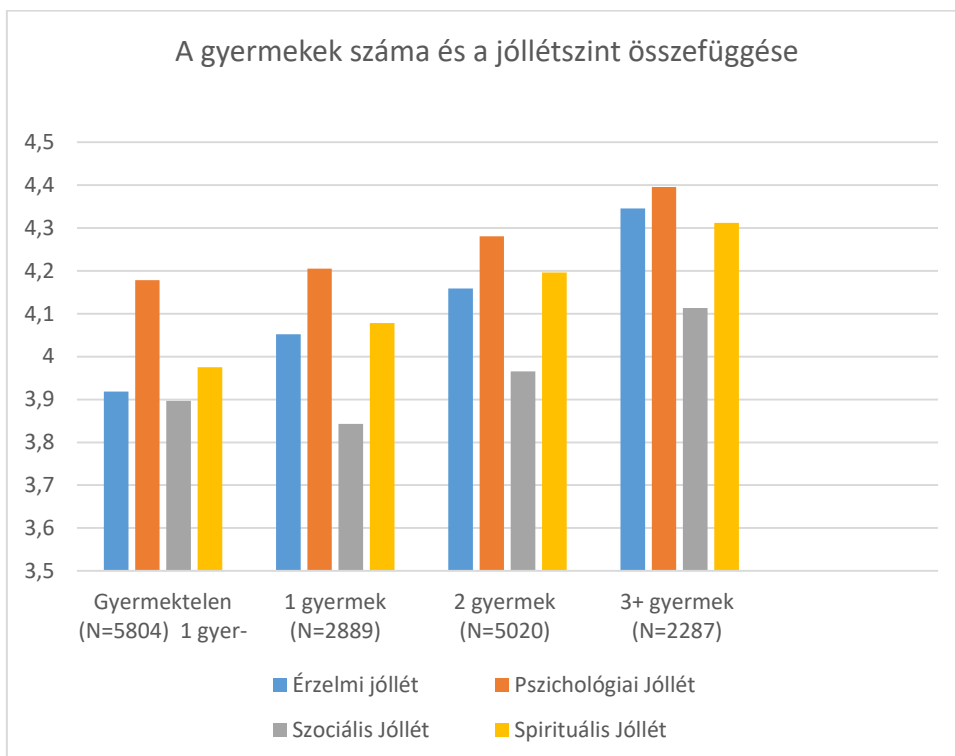
A mintát a nevelt gyermekek száma alapján 1. gyermektelen (N=5804), 2. 1 gyermekes (N=2889), 3. 2 gyermekes (N=5020) és 4. 3 és + gyermekes (2287) csoportokra bontottuk. Az egyes csoportok jóllét szintjének eltéréseit varianciaanalízissel teszteltük.

Változó	Gyermektelen	1 gyermek	2 gyermek	3+ gyermek	p/Lev.	VA_F	p-érték	Welch	p-érték
Érzelmi jóllét	3,918	4,052	4,159	4,345	1,000	102,141	0,000***	101,761	0,000***
Pszichológiai Jóllét	4,178	4,205	4,280	4,395	1,000	29,000	0,000***	29,487	0,000***
Szociális Jóllét	3,897	3,843	3,965	4,113	1,000	25,943	0,000***	25,714	0,000***
Spirituális Jóllét	3,975	4,078	4,196	4,312	1,000	53,822	0,000***	53,883	0,000***
Globális Jóllét	3,992	4,045	4,150	4,291	1,000	58,461	0,000***	58,890	0,000***

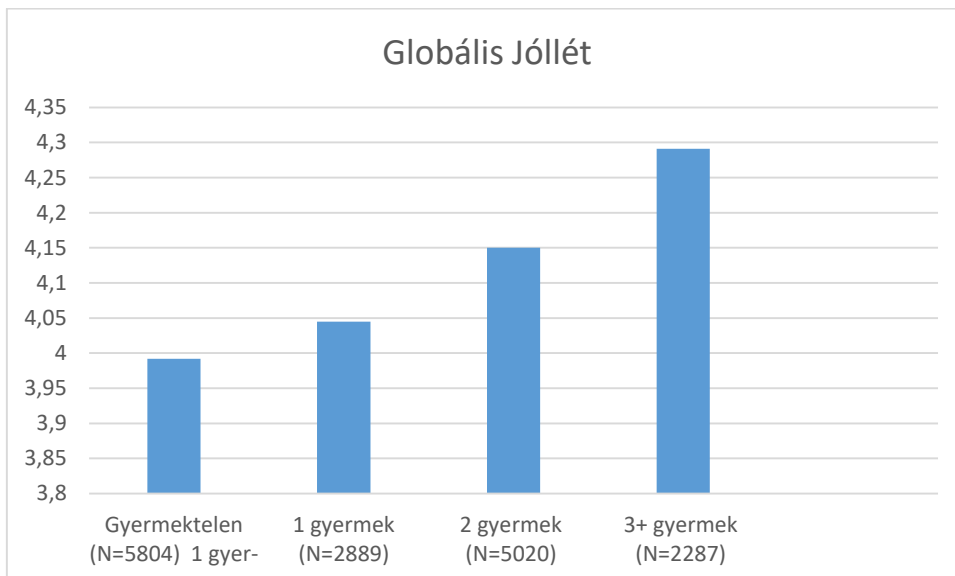
Jelölés:

- p/Lev. = A szóráshomogenitást tesztelő Levene-próba p-értéke.
- VA_F = A hagyományos varianciaanalízis F próbastatisztikája.
- Welch = A robusztus Welch-féle varianciaanalízis W próbastatisztikája.

13. ábra



14. ábra



Elméleti szórások egyenlőségének tesztelése

- O'Brien-próba (Welch-féle): $F(3,0; 6997,8) = 999,000$ ($p = 0,0000$)***

- Levene-próba (Welch-féle): $F(3; 6997,8) = 0,000$ ($p = 1,0000$)

9. táblázat

Átlagok Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítása ($k = 4$, $df = 15996$):

T12= 3,28+ T13= 11,70** T14= 17,30** T23= 6,45** T24= 12,59**

T34= 7,99*

A varianciaanalízis eredményei azt igazolják, hogy a gyermekek számának növekedésével nő az általános jóllét szint és a jóllét minden komponensének szintje. A Tukey-Kramer-féle próba azt jelzi, hogy a kategóriák minden párosításban szignifikánsan eltérnek. A gyermek mint boldogság forrás az egyik legmarkánsabb jóllét szint növelő demográfiai komponens.

Foglalkozás és jóllét

A foglalkozás jóllétképző szerepének a megvizsgálására a lakossági mintát a jelzett foglalkozásuk alapján a következő foglalkozási kategóriákba soroltuk (**10. táblázat**):

	Foglalkozási kategóriák	Esetek
1.	munkanélküli	1443
2.	alkalmazott	4578
3.	közalkalmazott	3812
4.	köztisztviselő	986
5.	vállalkozó	1091
6.	nyugdíjas	1951
7.	tanuló	1638
8.	Gyes/Gyed	474
9.	Közmunkás	27

11. táblázat

Változó	Átlag 1	Átlag 2	Átlag 3	Átlag 4	Átlag 5	Átlag 6	Átlag 7	Átlag 8	Átlag 9	p/Le v.	VA_F	p-érték	Welch
Érzelmi jóllét	3,901	4,006	4,230	4,310	4,267	3,968	4,038	3,828	3,333	1,000	35,344	0,000* **	35,438 **
Pszichológiai jóllét	4,179	4,206	4,383	4,502	4,471	3,991	4,204	3,931	3,519	1,000	50,094	0,000* **	48,621 **
Szociális jóllét	3,896	3,819	4,231	4,176	4,079	3,583	3,950	3,549	3,185	1,000	73,493	0,000* **	75,555 **
Spirituális jóllét	3,973	3,986	4,352	4,374	4,259	3,870	4,120	3,915	3,370	1,000	47,981	0,000* **	50,012 **
Globális jóllét	3,987	4,004	4,299	4,341	4,269	3,853	4,078	3,806	3,352	1,000	61,754	0,000* **	62,296 **

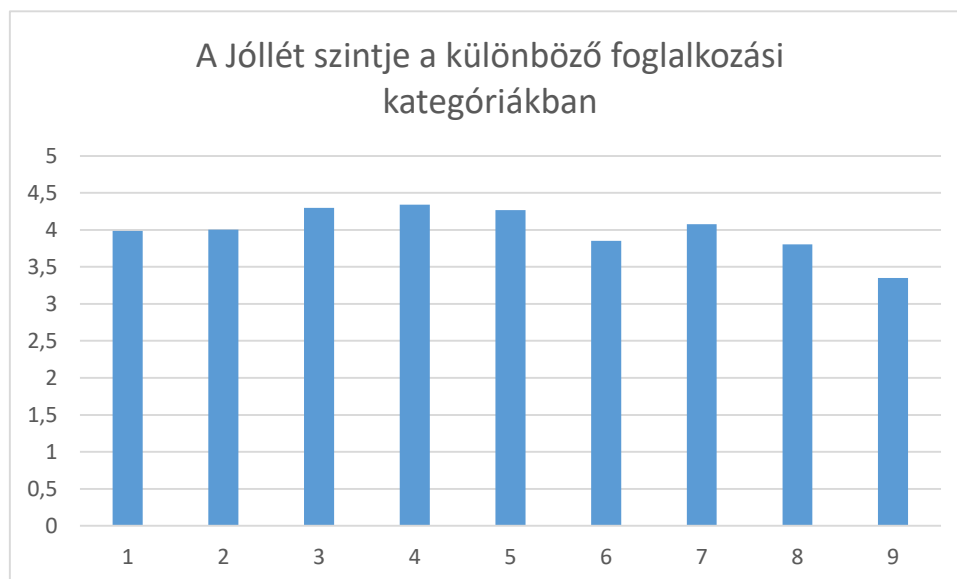
Jelölés: p/Lev. = A szórás-homogenitást tesztelő Levene-próba p-értéke.

- VA_F = A hagyományos varianciaanalízis F próbastatisztikája.

- Welch = A robusztus Welch-féle varianciaanalízis W próbastatisztikája.

Az ANOVA eredményei (11. táblázat) szerint a különböző foglalkozás kategóriákba sorolt személyek jóllét szintje jelentős eltérést mutat.

15.ábra



	Foglalkozási kategóriák	Esetek
1.	munkanélküli	1443
2.	alkalmazott	4578
3.	közalkalmazott	3812
4.	köztisztviselő	986
5.	vállalkozó	1091
6.	nyugdíjas	1951
7.	tanuló	1638
8.	Gyes/Gyed	474
9.	Közmunkás	27

12. táblázat (Páronkénti összehasonlítás foglalkozásokra)

Átlagok Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítása ($k = 9$, $df = 15991$):

T12= 0,82 T13= 14,55** T14= 12,34** T15= 10,13** T16= 5,59**
 T17= 3,63 T18= 4,95* T19= 4,72* T23= 19,38** T24= 13,82**
 T25= 11,33** T26= 8,09** T27= 3,69 T28= 5,94** T29= 4,88*
 T34= 1,69 T35= 1,26 T36= 23,12** T37= 10,78** T38= 14,61**
 T39= 7,07** T45= 2,36 T46= 18,01** T47= 9,40** T48= 13,81**
 T49= 7,31** T56= 15,88** T57= 7,05** T58= 12,15** T59= 6,79**
 T67= 9,70** T68= 1,33 T69= 3,73 T78= 7,53** T79= 5,40**
 T89= 3,31

A grafikonon ábrázolt globális jóllét átlagszintek összevetését a Tukey-Kramer féle páronkénti összehasonlítás teszteli (12. táblázat) ezek az összehasonlítások a 36 összevetésből 27 esetben szignifikáns eltérést mutatnak. A legalacsonyabb a globális jóllét

szint a közmunkások, és a nyugdíjasok körében, a legmagasabb a köztisztviselők, a közalkalmazottak és a vállalkozók körében.

A vagyoni és gazdasági helyzet és a jóllét szint összefüggése

A demográfiai tényezők közül az irodalomban legtöbbet vizsgált az anyagi, gazdasági helyzet kapcsolata a jólléttel. Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy a szubjektíven megítélt anyagi helyzet milyen összefüggést mutat a jólléttel. Kiknél mutatnak magasabb pontértékek a jóllét kérdőív skálái, akik gazdagnak vagy akik szegénynek tartják magukat.

A 18470 főből a vizsgálatunkban 504 fő szegénynek, 1402 személy átlagon alulinak, 10741 átlagosnak, 3182 jómódúnak és 171 gazdagnak vallotta magát. Az önmagukat különböző vagyoni kategóriákba sorolt személyek jóllét átlagát ANOVA-val elemeztük.

A Globális Jóllét átlaga az anyagi jólét különböző szintjén állóknál (**13. táblázat**)

	Anyagi helyzet	Esetek	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Ferdeség	Csúcsosság
1.	szegény	504	3,393	1,191	1	5,950	0,112	-0,901***
2.	átlag alatt	1402	3,485	1,068	1,050	5,950	0,015	-0,699***
3.	átlagos	10741	4,095	0,950	1,050	6	-0,475***	-0,070
4.	jómódú	3182	4,436	0,888	1,050	6	-0,761***	0,475***
5.	gazdag	171	4,722	0,868	2,300	6	-0,674***	-0,370

Ha a Ferdeség vagy a Csúcsosság szignifikáns, az a normalitás sérülését jelzi.

Elméleti szórások egyenlőségének tesztelése

- O'Brien-próba (Welch-féle): $F(4,0; 943,0) = 999,000$ ($p = 0,0000$)***
- Levene-próba (Welch-féle): $F(4; 943,0) = 0,000$ ($p = 1,0000$)

Elméleti átlagok egyenlőségének tesztelése

Hagyományos eljárás, amely feltételezi a szóráshomogenitást:

- Varianciaanalízis: $F(4; 15995) = 329,886$ ($p = 0,0000$)***
- Hatásvariancia = 301,9226, Hibavariancia = 0,9152
- Korrelációs hányados (nemlineáris korrelációs együttható): $\eta = 0,276$
- Eta-négyzet (megmagyarázott variancia-arány) = 0,076
- Omega-négyzet (~ korrigált R-négyzet) = 0,076

Robusztus eljárások, amelyeknél nem szükséges a szóráshomogenitás:

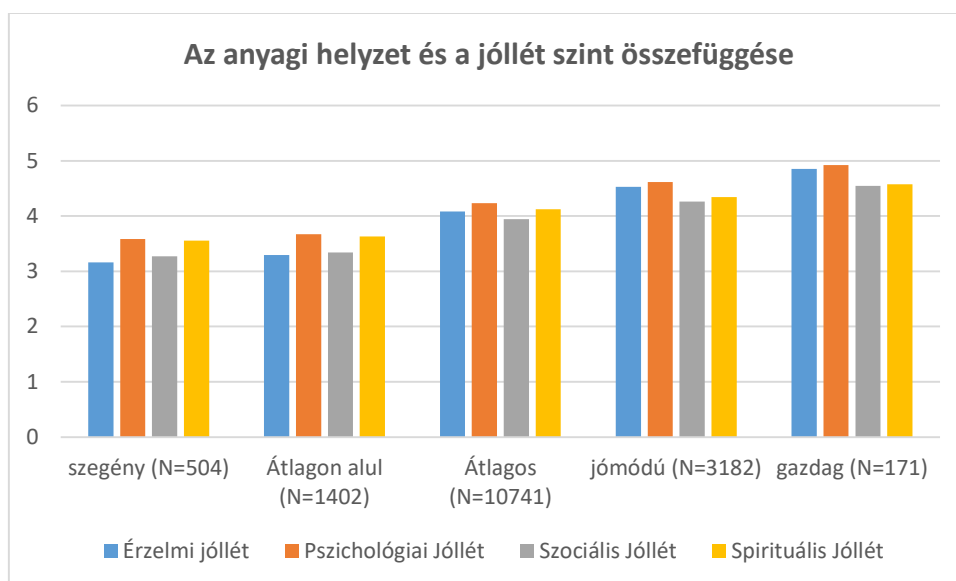
- Robusztus Welch-féle varianciaanalízis: $W(4; 945,8) = 293,281$ ($p = 0,0000$)***
- James-próba: $U = 1175,603$ ($p < 0,001$)***
- Brown-Forsythe-próba: $BF(4; 16000) = 295,247$ ($p = 0,0000$)***

13. táblázat (a különböző vagyoni helyzetű csoportok páronkénti összehasonlítása)

Átlagok Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítása ($k = 5$, $df = 15995$):

T12= 2,62	T13= 22,76**	T14= 32,17**	T15= 22,19**	T23= 31,73**
T24= 43,87**	T25= 22,57**	T34= 25,02**	T35= 12,03**	T45= 5,37**

16. ábra



Az Önmagukat szegénynek és az önmagukat átlagon aluli vagyoni helyzetűnek ítélő csoportok kivételével minden csoportok közötti összehasonlítás szerint a jobb vagyoni helyzet magasabb jóllét szinttel párosul. Az anyagi helyzet és a globális jóllét és a jóllét dimenziók kapcsolatára rávilágító vizsgálataink az irodalomban közölt eredményekkel megegyező összefüggéseket tártak fel a jóllét minden komponense magasabb szinten áll a jobb anyagi lehetőségek esetén.

Demográfiai tényezők és jóllét többszörös lineáris regresszió

A vizsgált demográfiai tényezők globális jóllétre gyakorolt hatását többszörös lineáris regresszió analízissel is megvizsgáltuk arra voltunk kíváncsiak, hogy ezen tényezők egymásra gyakorolt hatását is figyelembe véve melyik demográfiai tényező járul hozzá legerősebben a jóllét szint növekedéshez.

Többszörös lineáris regresszió

Regresszióelemzés típusa: lépésenkénti (stepwise) lineáris regresszió (*14. táblázat*)

FÜGGŐ VÁLTOZÓ: Globális Jóllét összpont
GJátlag (Átlag(GJÉrz, GJPszich, GJSzoc, GJSpirit))

A beolvasott összes eset száma: 18470

A minden kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 18468

A jelen elemzésben csak ezek az esetek vesznek részt.

Jelölés: +: $p < 0,10$ *: $p < 0,05$ **: $p < 0,01$ ***: $p < 0,001$

A függő változó varianciája: 1,0074

A lépésenkénti kiválasztás főbb eredményeinek összefoglalása

Lépés	Változó	Be/Ki	R	R-négyz.	Korrig. R-négyz.	Hibavarian.	Stand. hiba	Parc. korr.	F Be/Ki
1.	Anyagi helyzet	Belép	0,273	0,075	0,075	0,932	0,966	0,273	1490,529***
2.	Nem	Belép	0,296	0,088	0,088	0,919	0,959	0,119	266,891***
3.	Iskolai végzettség	Belép	0,311	0,096	0,096	0,910	0,954	0,097	176,161***
4.	Gyerek szám	Belép	0,321	0,103	0,103	0,904	0,951	0,085	134,204***
5.	Foglalkozás	Belép	0,323	0,105	0,104	0,902	0,950	-0,041	31,007***
6.	Családi állapot	Belép	0,325	0,106	0,105	0,901	0,949	-0,034	21,058***
7.	Kor	Belép	0,326	0,106	0,106	0,901	0,949	-0,022	8,802**

A regressziós modell tesztje: $F(7; 18460) = 312,555$ ($p = 0,0000$)***

Regressziós együtthatók és szignifikanciájuk vizsgálata

Független változó	Regr. B eh.	St. hiba	Standard Béta eh.	t-érték	Szignif. (p-érték)
Konstans	2,203	0,054	.	40,68	0,0000***
Nem	0,2736	0,018	0,109	15,63	0,0000***
Kor	-0,00175	0,001	-0,027	-2,967	0,0030**
Iskolázottság	0,1056	0,008	0,091	12,60	0,0000***
Gyerekszám	0,0937	0,007	0,112	13,00	0,0000***
Családi állapot	-0,0270	0,007	-0,029	-3,614	0,0003***
Foglalkozás	-0,0159	0,004	-0,032	-4,408	0,0000***
Anyagi helyzet	0,3814	0,011	0,254	35,63	0,0000***

A lépésenkénti regresszió alapján az anyagi helyzet 25 %-ban a foglalkozás 3,2 %-ban a családi állapot 2,9 %-ban járul hozzá a jóllét szint alakításához.

A demográfiai tényezők és a jóllét összefüggésére rávilágító vizsgálataink eredményeit összegezve megállapítható:

A nők jóllét szintje szignifikánsan magasabb mint a férfiaké minden jóllét komponens vonatkozásában. A legmagasabb jóllét szint a 36-50 éveseknél mutatható ki és trendszerűen a legfiatalabb és a legidősebb korúak jóllét szintje a legalacsonyabb. Az iskolai végzettséggel lineárisan emelkedik a jóllét szint ez a trend a pszichológiai jóllét komponens esetén a legerősebb. A családi állapot vonatkozásában a legmagasabb jóllét szintet a kapcsolatban élők és a házasok mutatnak eltérésük egymáshoz képest nem szignifikáns a csoportok páronkénti összehasonlításakor. A legalacsony jóllét szint az özvegyekre jellemző az elváltak és a magányosok azonos jóllét szinten állnak. A jóllét szint emelkedést mutat a családban élő gyermekek számával, a legmagasabb jóllét szintet a 3 vagy több gyermeket nevelő férfiak és nők mutatják. A foglalkozás szignifikáns formálója a jóllét szintnek a legalacsonyabb a globális jóllét szint a közmunkások, és a nyugdíjasok esetében a legmagasabb a köztisztviselők, a közalkalmazottak és a vállalkozók körében. Az Önmagukat szegénynek és az önmagukat

átlagon aluli vagyoni helyzetűnek ítélő csoportok kivételével minden csoportok közötti összehasonlítás szerint a jobb vagyoni helyzet magasabb jóllét szinttel párosul. Az összes vizsgált demográfiai tényező hatását figyelembe véve a szubjektíven megítélt anyagi helyzet, a foglalkozás és a családi állapot szerepe a legjobban kimutatható mint jóllét formáló demográfiai tényező.

VII. A COVID-19 hatásának vizsgálata a Magyarországi Jóllét-térkép kutatások keretében

(az alfejezetek az ábrák és a táblázatok számozása a fejezeten belül előlről kezdődik)

VII./1. A COVID időszakában rögzített jóllét mérések összehasonlítása a COVID előtti időszakban mért értékekkel

Pályázatunk keretében 5 éven keresztül (2016-2021 között) azonos tesztbattériával folyó jóllét-térkép kutatás adatfelvételeire 2020-21-ben a COVID járvány magyarországi megjelenésének és több hullámának a jelenléte idején is sor került. Ez a körülmény lehetővé tette számunkra annak megvizsgálását, milyen változásokat idéz elő a jóllét szint, a virágzás, a mentális egészség, és az egészség szubjektív megélése terén az egész országban megtapasztalható COVID-19 járvány okozta fenyegetettség. A COVID-19 járvány az egészségre gyakorolt kiszámíthatatlan következményeivel, a hatásával kapcsolatos kiszámíthatatlansággal, a megelőzésére és megállítására történt intézkedések következtében született korlátozások miatt jelentős stressz tényezőként hatott és hat a mai napig az emberekre. Életet, egészséget, egzisztenciát, kapcsolatokat, a jóllét minden aspektusát érintő fenyegetettség. A jóllét-térkép vizsgálatokban arra nyílt lehetőség, hogy összehasonlítsuk Magyarország jóllét térképét a COVID időszakában és COVID előtti években felvett kérdőívek eredményeinek felhasználásával. A vizsgálataink COVIDOS mintáját 681 férfi 2587 nő összesen 3268 fő alkotta, a nem COVID-os minta összetétele 3030 férfi és 12 172 nő összesen 15 202 fő.

A COVIDOS minta (681 férfi és 2587 nő) szociodemográfiai jellemzőit az 1. táblázatban foglaltuk össze.

1. táblázat: A COVIDOS vizsgálati minta szociodemográfiai jellemzői (n = 3268)

Életkor	18–25 éves: 10,7%	26–35 éves: 13,4%	36–50 éves: 27%	51–65 éves: 31,8%	66–90 éves: 17%
Gyermekek száma	0: 26,8%	1: 18,8%	2: 37,5%	3: 13,3%	3+: 3,5%
Település	község: 26,5%	kisváros: 50,7%	nagyváros: 13,5%	főváros: 9,2%	
Iskolai végzettség	alapfok: 3,2%	középfok: 33,8%	főiskola: 37%	egyetem: 26%	
Családi állapot	egyedül él: 13%	párkapcsolatban: 30,9%	házas: 50,2%	özvegy: 5,9%	
Foglalkozás	alkalmazott: 53%	nyugdíjas: 23,6%	vállalkozó: 6,5%	munkanélküli: 3,3%	egyéb: 13,2%
Anyagi helyzet	szegény: 2,3%	átlag alatti: 8,7%	átlagos: 70,9%	jómódú: 17,4%	gazdag: 0,7%

A Covidos és nem Covidos minta összehasonlításánál a következő módszerekkel gyűjtött mérési adatokat használtuk fel:

Globális Jólét Kérdőív (GJ), Pszichológiai Immunitás Kérdőív (PIK), Diener-féle Virágzás (DV) Kérdőív, Huppert-féle Virágzás (HV) Kérdőív, Szubjektív Egészségmegélés Skála, (SzEs). A minták összehasonlításánál két mintás t-próbát alkalmaztunk férfiakra (2. táblázat) és nőkre (3. táblázat) külön-külön.

A KÉT CSOPORT PARAMÉTERES ÖSSZEHOSONLÍTÁSAINAK ÖSSZEFOGLALÓ
TÁBLÁZATA **Férfiak** (Nem Covid N=2587) (Covid=681) (2. táblázat)

Változó	Nem COVID		COVID		Hatás Cohen_d	Varhom p/Levene	t- érték	f	p-érték	Welch_d	f	p-érték
	Átlag1	Szórás1	Átlag2	Szórás2								
Pozitív élmények %	62,1	23,04	60,97	23,58	0,049	0,21	1,151	3709	0,25	1,134	992,8	0,257
Fizikai állapot	3,92	1,064	3,784	1,086	0,127	0,228	2,995	3709	0,003**	2,958	995	0,003**
Lelki állapot	4,009	1,217	4,053	1,205	-0,036	0,7	0,847	3709	0,397	-0,852	1015,1	0,394
Egészség állapot	4,019	1,246	3,821	1,227	0,16	0,667	3,769	3709	0,000***	3,806	1019,2	0,000***
Szívósság	4,056	1,277	3,827	1,292	0,179	0,221	4,227	3709	0,000***	4,195	1000,4	0,000***
Szubjektív egészség	4,001	1,008	3,871	1,033	0,128	0,487	3,028	3709	0,002**	2,98	991,6	0,003**
Boldogság 10 fokú skálán	7,005	2,135	7,282	2,197	-0,129	0,164	3,046	3709	0,002**	-2,992	989,4	0,003**
Pozitivitás	3,37	0,904	3,384	0,895	-0,015	0,865	0,343	2509	0,732	-0,344	1228,6	0,731
Érzelmi Jóllét	3,866	1,166	3,861	1,193	0,005	0,649	0,109	3709	0,913	0,107	993,1	0,915
Pszichológiai Jóllét	4,098	1,081	3,996	1,103	0,094	0,656	2,217	3709	0,027*	2,188	994,7	0,029*
Szociális Jóllét	3,742	1,256	3,547	1,268	0,155	0,308	3,662	3709	0,000***	3,64	1001,8	0,000***
Spirituális Jóllét	3,804	1,303	3,707	1,27	0,075	0,114	1,758	3709	0,079+	1,787	1026,6	0,074+
Globális Jóllét	3,878	1,068	3,778	1,077	0,093	0,768	2,203	3709	0,028*	2,191	1002,8	0,029*
Pozitív Megközelítés	2,836	0,649	2,757	0,634	0,121	0,225	2,859	3709	0,004**	2,902	1025,5	0,004**
Alkotó- Végrehajtó működés	3,067	0,603	2,95	0,591	0,195	0,081+	4,604	3709	0,000***	4,666	1023,7	0,000***
Önreguláció	2,903	0,808	3,028	0,721	-0,159	0,000***	3,739	3709	0,000***	-4,019	1098,8	0,000***
Reziliencia	2,987	0,775	3,081	0,742	-0,123	0,173	2,891	3709	0,004**	-2,972	1040,3	0,003**
Diener-féle Virágzás	5,192	1,163	5,177	1,221	0,013	0,252	0,31	3709	0,757	0,3	976,7	0,764
Huppert-féle Virágzás	3,63	0,812	3,703	0,855	-0,089	0,045*	2,101	3709	0,036*	-2,034	974,8	0,042*

Jelölések:

- A Cohen-féle d hatásmérték az átlagok különbsége osztva a két minta együttes szórásával.

- A Varhom oszlop az elméleti szórások egyenlőségét tesztelő Levene-próba p-értékét tartalmazza.

- p/Levene a Levene-próba p-értékét adja meg.

- Ha p/Levene kicsi ($p < 0,01$), akkor a kétmintás t-próba helyett célszerűbb a Welch-próba p-értékét figyelembe venni.

Női minta Covidos 2587 fő, nemCovidos 12172 fő (3. táblázat)

Változó	Nem COVID		COVID		Hatás	Varhom	t- érték	f	p-érték	Welch_d	f	p-érték
	Átlag1	Szórás1	Átlag2	Szórás2								
Pozitív élmények %	65,34	20,88	64,64	21,28	0,033	0,045*	1,535	14757	0,125	1,516	3719,9	0,13
Fizikai állapot	3,993	1,021	3,91	1,032	0,081	0,056+	3,746	14757	0,000***	3,722	3740,7	0,000***
Lelki állapot	4,094	1,131	4,094	1,137	0	0,49	0,021	14757	0,983	0,021	3753,2	0,983
Egészség állapot	4,057	1,197	3,971	1,171	0,072	0,008**	3,319	14757	0,001***	3,367	3821,7	0,001***
Szívósság	4,077	1,266	4,034	1,239	0,034	0,008**	1,551	14757	0,121	1,572	3820,7	0,116
Szubjektív egészség	4,055	0,988	4,002	0,987	0,054	0,283	2,473	14757	0,013*	2,474	3767,5	0,013*
Boldogság 10 fokú skálán	7,393	1,909	7,577	1,904	-0,097	0,415	4,458	14757	0,000***	-4,466	3773	0,000***
Pozitivitás	3,526	0,868	3,544	0,853	-0,021	0,164	0,904	8398	0,366	-0,91	5044,6	0,363
Érzelmi Jóllét	4,126	1,042	4,128	1,099	-0,002	0,002**	0,088	14757	0,93	-0,085	3639,8	0,932
Pszichológiai Jóllét	4,285	0,985	4,216	1,012	0,07	0,065+	3,237	14757	0,001**	3,181	3700,6	0,001**
Szociális Jóllét	3,989	1,169	3,935	1,214	0,046	0,010*	2,129	14757	0,033*	2,077	3676	0,038*
Spirituális Jóllét	4,188	1,189	4,1	1,226	0,074	0,034*	3,405	14757	0,001***	3,338	3692,6	0,001***
Globális Jóllét	4,147	0,969	4,094	1,022	0,054	0,001**	2,475	14757	0,013*	2,392	3641,5	0,017*
Pozitív Megközelítés	2,971	0,613	2,893	0,605	0,127	0,292	5,877	14757	0,000***	5,932	3802	0,000***
Alkotó- Végrehajtó működés	3,197	0,577	3,112	0,572	0,147	0,325	6,808	14757	0,000***	6,845	3786,9	0,000***
Önreguláció	2,884	0,798	2,992	0,747	-0,136	0,000***	6,279	14757	0,000***	-6,554	3943	0,000***
Reziliencia	3,073	0,765	3,174	0,728	-0,133	0,001***	-6,14	14757	0,000***	-6,344	3899,3	0,000***
Diener-féle Virágzás	5,486	1,068	5,504	1,104	-0,017	0,034*	0,797	14757	0,425	-0,78	3685,4	0,435
Huppert-féle Virágzás	3,687	0,764	3,84	0,804	-0,199	0,000***	9,197	14757	0,000***	-8,9	3646,2	0,000***

A férfiak esetében a 20 egészség és testi-lelki jól működés mutatóként kezelhető változóból kizárólag a pozitív élmények gyakoriságában, a lelki állapotban, a pozitivitásban, az érzelmi jóllétben és a Diener-féle virágzásban nem tükröződik a COVID hatása. A nők mintájában ezen változók mellett a Szívósságban nincs különbség a Covid és nem Covid minta között, úgy tűnik a férfiak az energizáltságuk és a vitalitásuk csökkenésében jobban érzékelik a Covid hatást.

A két minta közötti jóllét szint eltérések mellett külön elemeztük azt, hogy mi magyarázza a szubjektíven megélt egészség állapot aktuális szintjét a Covid jelenlétében. Ehhez magyarázó változóként a Globális Jóllét Kérdőív, a PIK, a Caprara-féle Pozitivitás, a Diener-féle Virágzás és a Huppert-féle Virágzás Kérdőívek mérési adatait használtuk, függő változóként a Szubjektív Egészségmegéltés Kérdőív össz-pontértéke szerepelt amely a Covid időszakában tapasztalt aktuális testi-lelki állapot, fizikai erőnlét és energizáltság aktuális tükrözője. (4. táblázat)

4. táblázat

Többszörös lineáris regresszió analízis

FÜGGŐ VÁLTOZÓ:

Szubjektív Egészségmegélés Kérdőív Össz-pontértéke

A minden kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 3268

A jelen elemzésben csak ezek az esetek vesznek részt.

Jelölés: +: $p < 0,10$ *: $p < 0,05$ **: $p < 0,01$ ***: $p < 0,001$

A függő változó varianciája: 0,9421

A lépésenkénti kiválasztás főbb eredményeinek összefoglalása:

Lépés	Változó	Be/Ki	R	R-négyz.	Korrig. R-négyz.	Hiba-varian.	Stand. hiba	Parc. korr.	F_Be/Ki
1	Érzelmi jóllét	Belép	0,682	0,465	0,465	0,504	0,710	0,682	6567,484***
2	Huppert Virágzás	Belép	0,713	0,509	0,509	0,463	0,680	0,287	676,500***
4	Pszichológiai Jóllét	Belép	0,727	0,528	0,528	0,445	0,667	0,135	140,056***
5	Önreguláció	Belép	0,728	0,530	0,530	0,443	0,665	0,071	38,753***
7	Reziliencia	Belép	0,730	0,532	0,532	0,441	0,664	-0,032	7,577**
8	Megközelítő Pozitivitás	Belép	0,730	0,533	0,532	0,441	0,664	0,034	8,769**
9	Alkotó-Végrehajtó Működés	Belép	0,731	0,534	0,533	0,440	0,663	-0,045	15,453***
10	Diener-féle Virágzás	Belép	0,731	0,534	0,534	0,439	0,663	0,025	4,809*

A regressziós modell tesztje: $F(11; 7547) = 787,412$ ($p = 0,0000$)***

Regressziós együtthatók és szignifikanciájuk vizsgálata

Független változó	Regr. B eh.	St.hiba	Standard Béta eh.	t-érték	Szignif. (p-érték)
Konstans	1,277	0,08	.	16,05	0,0000***
Érzelmi Jóllét	0,1969	0,017	0,206	11,74	0,0000***
Pszichológiai Jóllét	0,1852	0,016	0,180	11,67	0,0000***
Megközelítő Pozitivitás	0,1033	0,026	0,064	4,018	0,0001***
Alkotó-Végrehajtó működés	-0,0816	0,019	-0,048	-4,189	0,0000***
Önreguláció	0,0698	0,011	0,061	6,505	0,0000***
Reziliencia	-0,0426	0,013	-0,034	-3,166	0,0016**
Diener-féle Virágzás	0,0345	0,015	0,037	2,235	0,0255*
Huppert-féle Virágzás	0,2344	0,023	0,169	10,26	0,0000***

A regresszióanalízis eredményei szerint (4. táblázat) a COVID idején az egészségmegőrzéshez a legerősebben az Érzelmi Jóllét (Béta 0,206) a Pszichológiai Jóllét és a Huppert-féle Virágzás kérdőívben mért jóllét komponensek járulnak hozzá. Szerepet játszik még a Megközelítő Pozitivitás (Béta 0,064) és az Önreguláció mint a pszichológiai immunitás két dimenziója.

VII./2. Követéses vizsgálat a jóllét komponensek prediktív érvényességének a tesztelésére

A vizsgálati eljárás leírása

2020-ra a pályázat keretében végzett módszerfejlesztési és módszeradaptálási munkálatok eredményeként rendelkezésünkre állt egy a jóllét up to date modelljei alapján megalkotott mérőeszköztár amely eszköztár teszt-reteszt stabilitásának az ellenőrzésére és a jóllét modellek pilléreit alkotó konstruktumok konvergens validitásának megállapítására terveztünk vizsgálatot. Ehhez a vizsgálathoz szükségünk volt olyan személyekre akik vállalták, hogy részt vesznek egy megismételt vizsgálatban is és ehhez megadták az email-elérhetőségüket. A teszt-reteszt vizsgálatot egy hónap utáni ismétléssel végeztük el. Mivel ez az elérhetőségi minta rendelkezésünkre állt lehetőség adódott egy harmadik adatfelvételre is amelyet már a COVID harmadik hullámában végeztük el arra fókuszálva, hogy milyen mértékben érzik fenyegetőnek a helyzetüket a vizsgálatban részt vevők a járvány miatt. A kérdőívek felvétele interneten történt.

1.) Az első adatfelvétel alkalmával a vizsgálatban résztvevők kitöltötték a jóllétet, a virágzást, a pszichológiai immunitást, a savoring-et, a fenntartható mentális egészséget, a szubjektív egészség megélését, a pozitív érzelmeket, a pozitív kapcsolatokat, az elmélyülést, az értelmes célokat és a teljesítményre vonatkozó elégedettséget mérő kérdőív csomagot és a demográfiai jellemzőkre vonatkozó itemeket. Az adatfelvételnél jeleztük a vizsgálati személyeknek, hogy a vizsgálatoknak folytatása lesz és kértük, hogy adják meg email-címüket, hogy a későbbiekben elérhessük őket. Az első vizsgálatra 2020 március 16-25 között került sor. 1752 személy töltötte ki a 118 tételből álló kérdőívcsomagot és adta meg email címét. Az időszak a COVID kezdete, de tekinthetjük a COVID előtti időszaknak.

2.) A második adatfelvételnél azoknak a vizsgálati személyeknek küldtük ki újból az első felvételnél alkalmazott kérdőív csomagot akik jelezték, hogy hajlandók a vizsgálat

folymtatásában is részt venni és megadták az email-címüket. A második adatfelvételt az első adatfelvételt követő egy hónapra került sor. A második vizsgálat célja a kérdőívek teszt-reteszt stabilitásának az ellenőrzése volt egy hónapos idő intervallumra. 581 személy töltötte ki másodsor is ugyanazokat a kérdéseket (egy hónap elteltével).

3.) A harmadik adatfelvételt 2021 január 29-február 4 közötti időszakban került sor, amelynek alkalmával az első vizsgálatban résztvevő személyek kitöltötték a kutató csoportunk által összeállított 6 tételből álló COVID-19 Stressz Kérdőívet, a járvány fenyegetettség okozta stressz szint vizsgálatára. A harmadik vizsgálat célja az első vizsgálatban alkalmazott módszerek prediktív validitásának ellenőrzése volt. Annak megállapítása, hogy az első vizsgálatban a COVID mentes időszakban mért (jóllét, virágzás, pszichológiai immunitás, mentális egészség) értékekből előre jelezhető-e a COVID okozta stressz megnyilvánulások intenzitása. A harmadik vizsgálat során 269 személy töltötte ki a COVID-19 Stressz Kérdőívet ennek a 269 személynek rendelkezünk minden mérési adatával amit 2020 márciusában rögzítettünk.

Az első és második vizsgálatban alkalmazott kérdőívek:

Globális Jóllét Kérdőív, Pszichológiai Immunitás Kérdőív, PERMA-profiler Kérdőív, Savoring Kérdőív, Diener-féle Virágzás Kérdőív, Mentális Egészség Teszt.

A három vizsgálatban összesen 1747 személy vett részt, a kérdőív kitöltések megbízhatóságának ellenőrzése után a vizsgálati mintát 391 felnőtt férfi és 1149 felnőtt nő alkotta. A demográfiai jellemzők alapján a minta összetétele: 5 táblázat

5. táblázat

18–25 éves: 1,3%	26–35 éves: 5,6%	36–50 éves: 37,4%	51–65 éves: 43,5%	66–90 éves: 12,2%	
Iskolai végzettség	alapfok: 1,7%	középfok: 38,5%	főiskola: 37,3%	egyetem: 22,5%	
Családi állapot	egyedül él: 29,7%	élettársi kapcsolatban: 15,8%	házas: 49,4%	özvegy: 5,1%	
Anyagi helyzet	szegény: 2,1%	átlag alatti: 5,5%	átlagos: 75,4%	jómódú: 16,4%	gazdag: 0,6%

Az első vizsgálatban a teljes minta részt vett, a teszt-reteszt vizsgálatához 551 személy a prediktív validitást ellenőrző COVID-19 vizsgálatához 290 személy szolgáltatott érvényes adatokat.

Eredmények

Az irodalmi bevezetőben kitértünk arra, hogy a jóllét és mentális egészség pszichológiai forrásainak elméleti keretbe foglalására az elmúlt évtizedben több modell született és ezek operacionalizálásaként újabb és újabb mérőeljárások kidolgozására is sor került. A hazai adaptációk során mind ez ideig azonban nem került sor a mérőeszközök teszt-reteszt stabilitásának ellenőrzésére. Egy rutin jellegű pszichometriai vizsgálaton túl a teszt felvételek 1 hónapos intervallum utáni ismétlésével arra is kerestük a választ, hogy milyen mértékben vonás jellegűek a jóllét és a mentális egészség kurrens modelljeiben integrált konstruktumok. A teszt-reteszt vizsgálatban 581 felnőtt vizsgálati személy interneten töltötte ki 1 hónap eltelte után újból a PERMA Profiler, a MET, a Virágzás, a Pszichológiai Immunkompetencia és a Globális Jóllét Kérdőívet. A teszt-reteszt korrelációkat az 1. táblázat tartalmazza.

6. táblázat

Globális Jóllét Modell

Skálák	teszt-reteszt korrelációk (N=581)
Érzelmi Jóllét	0,835***
Pszichológiai Jóllét	0,778***
Szociális Jóllét	0,799***
Spirituális Jóllét	0,812***

PERMA Modell

Skálák	teszt-reteszt korrelációk (N=581)
Pozitív Érzelem	0,743***
Elmélyülés	0,733***
Pozitív Kapcsolat	0,808***
Értelmes célok	0,774***
Teljesítmény	0,814***

Pszichológiai Immunitás Modell

Skálák	teszt-reteszt korrelációk (N=581)
Megközelítő megküzdés	0,808***
Önreguláció	0,800***
Alkotó-végrehajtó megküzdés	0,723***
Reziliencia	0,680***

Fenntartható Mentális Egészség Modell

Skálák	teszt-reteszt korrelációk (N=581)
Jóllét	0,762***
Savoring	0,774***
Alkotó-végrehajtó megküzdés	0,799***
Önreguláció	0,838***
Reziliencia	0,784***

Virágzás Modell

Skála	teszt-reteszt korreláció (N=581)
Flourishing kérdőív	0,835***

A 0,7-nél magasabb korrelációs együtthatók a mérési eszközök megbízhatóságára utalnak és egyben azt is jelzik, hogy a modellek alappilléreit képező személyiség komponensek vonás jellegű tartós jellemzőkként és működési módokként „viselkednek”.

A COVID vizsgálatban alkalmazott konstruktumok konvergens validitása

Az első vizsgálatban 1474 személytöltötte ki a kurrens jóllét és mentális egészség modellek (Globális Jóllét Modell, PERMA Modell, Virágzás Modell, Savoring Modell, Pszichológiai Immunitás Modell, Fenntartható Mentális Egészség Modell) operacionalizációjaként készített kérdőíveket így lehetőségünk adódott az ezekben a modellekben nevesített alappillérek konvergens érvényességének az ellenőrzésére. A konvergens validitás teljesüléséhez a mért konstruktumok közötti 0,4-0,6 közötti korrelációkat tekintjük elfogadhatónak a pszichometriai szakirodalom ajánlása szerint. Ilyenkor az az elvárás teljesül, hogy a konvergáló konstruktumok hasonló jelenségekört fednek le, de megkülönböztethető hozzájárulással árnyalják az adott jelenségkör, jelen esetben a jóllét és a mentális egészség, természetrajzát.

Vizsgálatunkban, a fent említett hat kurrens modell alapján különböző elméleti keretbe foglalt 22 konstruktum *interkorrelációját* elemeztük, a Pearson-féle korrelációs együttható értékeit az 7, 8., és 9. és 10. táblázatban mutatjuk be (A vizsgálati személyek száma 1540 fő).

7. táblázat

Változó	Érzelmi jóllét	Pszichológai jóllét	Szociális jóllét	Spirituális jóllét	Globális jóllét	Virágzás	Savoring	Megközelítő megküzdés
Érzelmi jóllét	1	0,852**	0,665**	0,648**	0,873**	0,778**	0,634**	0,716**
Pszichológai jóllét	0,852**	1	0,717**	0,718**	0,908**	0,791**	0,642**	0,708**
Szociális jóllét	0,665**	0,717**	1	0,821**	0,903**	0,693**	0,553**	0,564**
Spirituális jóllét	0,648**	0,718**	0,821**	1	0,898**	0,678**	0,622**	0,568**
Globális jóllét	0,873**	0,908**	0,903**	0,898**	1	0,817**	0,682**	0,708**
Virágzás	0,778**	0,791**	0,693**	0,678**	0,817**	1	0,726**	0,713**
Savoring	0,634**	0,642**	0,553**	0,622**	0,682**	0,726**	1	0,655**
Megközelítő megküzdés	0,716**	0,708**	0,564**	0,568**	0,708**	0,713**	0,655**	1

8. táblázat

Változó	Érzelmi jóllét	Pszichológiai jóllét	Szociális jóllét	Spirituális jóllét	Globális jóllét	Virágzás	Savoring	Megközelítő megküzdés
Alkotó-végrehajtó megküzdés	0,521**	0,581**	0,481**	0,481**	0,573**	0,603**	0,547**	0,716**
Önreguláció	0,461**	0,428**	0,301**	0,310**	0,413**	0,401**	0,343**	0,388**
Reziliencia	0,534**	0,530**	0,403**	0,390**	0,513**	0,532**	0,417**	0,475**
Pszichológiai immunitás	0,715**	0,715**	0,553**	0,553**	0,701**	0,713**	0,618**	0,802**
Pozitív érzelem	0,817**	0,747**	0,579**	0,559**	0,745**	0,737**	0,606**	0,702**
Elmélyülés	0,527**	0,553**	0,465**	0,490**	0,565**	0,548**	0,457**	0,471**
Pozitív kapcsolat	0,643**	0,569**	0,534**	0,442**	0,606**	0,641**	0,500**	0,541**
Értelem	0,701**	0,722**	0,575**	0,560**	0,708**	0,724**	0,572**	0,634**
Teljesítmény	0,644**	0,681**	0,507**	0,449**	0,628**	0,651**	0,495**	0,598**
Boldogság	0,780**	0,690**	0,546**	0,517**	0,699**	0,699**	0,562**	0,649**
PERMA egészség	0,538**	0,526**	0,350**	0,342**	0,482**	0,492**	0,382**	0,451**
Negatív érzelmek	-0,636**	-0,564**	-0,434**	-0,420**	-0,566**	-0,552**	-0,467**	-0,558**
Magányosság	-0,483**	-0,411**	-0,316**	-0,277**	-0,409**	-0,416**	-0,322**	-0,407**
PERMA	0,828**	0,787**	0,621**	0,585**	0,779**	0,786**	0,629**	0,721**

9. táblázat

Változó	Alkotó-végrehajtó	Önreguláció	Reziliencia	Pszichológiai immunitás	Pozitív érzelmek	Elmélyülés	Pozitív kapcsolatok	Értelem célok
Érzelmi jóllét	0,521**	0,461**	0,534**	0,715**	0,817**	0,527**	0,643**	0,701**
Pszichológiai jóllét	0,581**	0,428**	0,530**	0,715**	0,747**	0,553**	0,569**	0,722**
Szociális jóllét	0,481**	0,301**	0,403**	0,553**	0,579**	0,465**	0,534**	0,575**
Spirituális jóllét	0,481**	0,310**	0,390**	0,553**	0,559**	0,490**	0,442**	0,560**
Globális jóllét	0,573**	0,413**	0,513**	0,701**	0,745**	0,565**	0,606**	0,708**
Virágzás	0,603**	0,401**	0,532**	0,713**	0,737**	0,548**	0,641**	0,724**
Savoring	0,547**	0,343**	0,417**	0,618**	0,606**	0,457**	0,500**	0,572**
Megközelítő megküzdés	0,716**	0,388**	0,475**	0,802**	0,702**	0,471**	0,541**	0,634**
Alkotó-végrehajtó megküzdés	1	0,238**	0,329**	0,691**	0,482**	0,380**	0,387**	0,491**
Önreguláció	0,238**	1	0,594**	0,767**	0,496**	0,307**	0,304**	0,340**
Reziliencia	0,329**	0,594**	1	0,808**	0,540**	0,396**	0,397**	0,494**
Pszichológiai immunitás	0,691**	0,767**	0,808**	1	0,715**	0,498**	0,519**	0,623**
Pozitív érzelem	0,482**	0,496**	0,540**	0,715**	1	0,600**	0,671**	0,759**
Elmélyülés	0,380**	0,307**	0,396**	0,498**	0,600**	1	0,465**	0,649**
Pozitív kapcsolat	0,387**	0,304**	0,397**	0,519**	0,671**	0,465**	1	0,654**
Értelem cél	0,491**	0,340**	0,494**	0,623**	0,759**	0,649**	0,654**	1
Teljesítmény	0,512**	0,308**	0,473**	0,599**	0,717**	0,555**	0,540**	0,745**
Boldogság	0,451**	0,406**	0,473**	0,633**	0,858**	0,543**	0,700**	0,735**
Egészség	0,308**	0,312**	0,356**	0,459**	0,567**	0,366**	0,446**	0,534**
Negatív érzelmek	-0,369**	-0,605**	-0,555**	-0,689**	-0,680**	-0,396**	-0,476**	-0,498**
Magányosság	-0,280**	-0,309**	-0,372**	-0,443**	-0,459**	-0,256**	-0,457**	-0,390**
PERMA	0,526**	0,496**	0,588**	0,750**	0,908**	0,700**	0,781**	0,859**
Egészség	0,362**	0,393**	0,449**	0,558**	0,630**	0,385**	0,472**	0,548**

10. táblázat

Változó	Teljesítmény	Boldogság	Egészség	Negatív érzelem	Magány	PERMA	Egészség
Érzelmi jóllét	0,644**	0,780**	0,538**	-0,636**	-0,483**	0,828**	0,678**
Pszichológiai jóllét	0,681**	0,690**	0,526**	-0,564**	-0,411**	0,787**	0,638**
Szociális jóllét	0,507**	0,546**	0,350**	-0,434**	-0,316**	0,621**	0,457**
Spirituális jóllét	0,449**	0,517**	0,342**	-0,420**	-0,277**	0,585**	0,439**
Globális jóllét	0,628**	0,699**	0,482**	-0,566**	-0,409**	0,779**	0,609**
Virágzás	0,651**	0,699**	0,492**	-0,552**	-0,416**	0,786**	0,584**
Savoring átlag	0,495**	0,562**	0,382**	-0,467**	-0,322**	0,629**	0,466**
Megközelítő megküzdés	0,598**	0,649**	0,451**	-0,558**	-0,407**	0,721**	0,521**
Alkotó-végrehajtó megküzdés	0,512**	0,451**	0,308**	-0,369**	** -0,280	0,526**	0,362**
Önreguláció	0,308**	0,406**	0,312**	-0,605**	-0,309**	0,496**	0,393**
Reziliencia	0,473**	0,473**	0,356**	-0,555**	-0,372**	0,588**	0,449**
Pszichológiai immunitás	0,599**	0,633**	0,459**	-0,689**	-0,443**	0,750**	0,558**
Pozitív érzelem	0,717**	0,858**	0,567**	-0,680**	-0,459**	0,908**	0,630**
Elmélyülés	0,555**	0,543**	0,366**	-0,396**	-0,256**	0,700**	0,385**
Pozitív kapcsolatok	0,540**	0,700**	0,446**	-0,476**	-0,457**	0,781**	0,472**
Értelmes cél	0,745**	0,735**	0,534**	-0,498**	-0,390**	0,859**	0,548**
Teljesítmény	1	0,634**	0,551**	-0,478**	-0,343**	0,803**	0,537**
Boldogság	0,634**	1	0,514**	-0,605**	-0,491**	0,855**	0,570**
Egészség	0,551**	0,514**	1	-0,438**	-0,292**	0,698**	0,812**
Negatív érzelem	-0,478**	-0,605**	-0,438**	1	0,521**	-0,745**	-0,521**
Magány	-0,343**	-0,491**	-0,292**	0,521**	1	-0,576**	-0,356**
PERMA	0,803**	0,855**	0,698**	-0,745**	-0,576**	1	0,709**

A változók teljes függetlenségének Bartlett-féle vizsgálata: $\text{Khi}2(253) = 143494,145$ (p 0,0000)

A nagy esetszámnak köszönhetően a Pearson-féle r értékek 0,001-es szinten szignifikánsak de néhány komponens esetén mint az Önreguláció konstruktum és az Alkotó-Végrehajtó konstruktum a Pszichológiai Immunitás Modellből, a Reziliencia Konstruktum a Fenntartható Mentális Egészség Modellből, valamint az Elmélyülés a PERMA Modellből nem felel meg a konvergens validitás szigorú kritériumának a szignifikáns korrelációk ellenére.

A Jóllét modellekben szereplő komponensek prediktív validitása

A konstruktumokat operacionalizáló kérdőívek prediktív validitása akkor elfogadható ha megbízhatóan képesek előrejelezni valamilyen magatartás változás bekövetkezését. A kurrens jóllét és mentális egészség modelleket operacionalizáló tesztek érvényességének bizonyítékeként fogadható el, ha A képesek előrejelezni kiktől várható egy intenzívebb stressz állapot egy bekövetkező fenyegetettség esetén akik a jóllét és a mentális egészség alacsonyabb vagy magasabb szintjén állnak? Feltételezhető, hogy a virágzás, a pszichológiai immunitás vagy a jóllét magasabb szintjén állók kisebb mértékű megrázkódtatásként élnek meg egy váratlan fenyegetettséget mint akiknél a mentális egészségi állapot alacsonyabb szintjét

mutatják a mérések. Adat elemzés szintjén ez azt jelenti, hogy egy fenyegetettségre bekövetkező stressz állapot intenzitása negatívan korrelál a korábban mért jóllét és pszichológiai immunitás szinttel. A 3. vizsgálatban ezért azt elemeztük, hogy milyen korrelációkat ad a COVID-19 járvány kitörése előtti időszakban mért pszichológiai immunitás, virágzás és jóllét szint a vizsgálati személyek COVID járvány idején mért stressz állapot szintjével. A mért változók prediktív validitásával kapcsolatban azt vártuk, hogy a szignifikáns negatív korrelációk igazolják a változók prediktív validitását. Az eredményeket amelyek a COVID előtt mért jóllét és mentális egészség komponensek valamint a COVID idején regisztrált stressz állapot közötti korrelációkat tartalmazzák a 11. táblázatban mutatjuk be. Az elemzésben 275 személy adatait használtuk fel.

11. táblázat Spearman korrelációk a mentális egészség mutatók járvány előtti szintje és a COVID-19 időszakában mért stressz állapot szintje között (N=275) (a negatív érték azt jelzi, hogy a COVID előtt magasabb mentális egészség szinten álló személyek a COVID okozta fenyegetettségre alacsonyabb intenzitású stressz válaszokat produkáltak)

11. táblázat

A jóllét és a mentális egészség komponenseinek szintje a COVID előtti időszakban mérve 9 hónappal a járvány előtt	Ugyanazon személyek COVID-19-re adott stressz válasz szintje a járvány időszakában mérve
Boldogság	-0,450**
Pozitív Érzelmek	-0,355**
Elmélyülés	-0,284**
Pozitív Kapcsolatok	-0,247**
Értelmesség	-0,298**
Teljesítmény	-0,237**
Negatív Érzelmek	0,386**
Teljesítmény	-0,386**
Érzelmi jóllét	-0,295**
Pszichológiai jóllét	-0,300**
Szociális jóllét	-0,170**
Spirituális Jóllét	-0,202**
Virágzás	-0,339**
Savoring Múlt	-0,157**
Savoring Jelen	-0,263**
Savoring Jövő	-0,247**
Megközelítő Megküzdés	-0,307**
Alkotó- Megküzdés	-0,175**
Önreguláció	-0,299**
Reziliencia	-0,333**

Globális Jóllét	-0,352**
Savoring	-0,224**
Végrehajtó Megküzdés	-0,176**
Önszabályozás	-0,295**
Reziliencia	-0,298**
Mentális Egészség	-0,375**

**p>001

A szignifikáns Spearman-féle korrelációk azt igazolják, hogy a kurrens jóllét és mentális egészség modellek alapdimenzióit mérő skálák jó előre jelzői a magatartás változásnak, a stressz helyzetben várható viselkedésnek. A legerősebb prediktív erővel bíró változók a boldogság, a pozitív érzelmek, a globális jóllét és a teljesítmény öröm. Amit az eredményekből érdemes kiemelni, hogy a pozitív érzelmekkel való feltöltődés az egyik leghatékonyabb ellenszer a fenyegetettség keltette stressz állapotok prolongálódásának a megállításához.

A követéses vizsgálat eredményei

A harmadik vizsgálatban a COVID harmadik hullámában (2021 január) 279 személy töltötte ki a Covid-19 Stressz Kérdőívet, ez a 275 személy (2020 márciusában) az első felvétel alkalmával már kitöltötte teljes teszt battériát így lehetőség adódott annak vizsgálatára milyen változások történtek a pandémia hatására a jóllét és a mentális egészség szintben a kérdőíveket a Covid előtt és a Covid alatt is kitöltő 279 személynél.

Eredmények:

A COVID-19 Stressz Kérdőív Pszichometriai elemzése

Skála-reliabilitás és itemanalízis

A beolvasott összes eset száma: 279

A minden kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 279

A jelen elemzésben csak ezek az esetek vesznek részt.

ITEMANALÍZIS A KÖVETKEZŐ SKÁLÁRA: COVID-19 Stressz Kérdőív **12. táblázat**

TÉTELEK:

1:	Mennyire aggódik amiatt, hogy bármikor megfertőződhet a járványban?
2:	Feszültnek, aggódónak nyugtalannak érzem magam a vírus fenyegetettség miatt.
3:	Stresszesebbnek érzem az életem a vírus fenyegetettség miatt.
4:	Rosszabbul alszom a vírus fenyegetettség miatt.
5:	Levertőbb, kimerültebb vagyok a vírus fenyegetettség miatt.
6:	Tehetetlennek érzem magam a vírus fenyegetettség miatt.

A skála pozitív tételeinek a száma: 6

A skála negatív tételeinek a száma: 0

Skálaátlag: 18,441

Skálaszórás: 12,869

Cronbach-alfa: 0,939

Az elemzés szerint a kérdőív megbízhatóan mér.

A COVID jóllét és mentális egészségre gyakorolt hatásának elemzésére összetartozó minták egyszempontos összehasonlítását végeztük el és többszörös lineáris regresszióval elemeztük azt, hogy a jóllét komponensek közül melyek hatnak protektív faktorokként tompítva a stressz válaszok intenzitását.

13. táblázat Összetartozó minták egyszempontos összehasonlítása t-próbával (N=279)

	COVID alatt Átlag 1	COVID előtt Átlag 2	Átlagok eltérése	t-érték
Pozitív Érzelmek	7,49	7,52	0,0275	t(278) = 0,410 (p = 0,6821)
Elmélyülés	7,64	7,78	0,141	t(278) = 1,874 (p = 0,0620)+
Kapcsolatok	7,69	7,76	0,0681	t(278) = 0,930 (p = 0,3533)
Értelem	8,07	8,08	0,0096	t(278) = 0,151 (p = 0,8801)
Teljesítmény	7,81	7,85	0,0394	t(278) = 0,575 (p = 0,5656)
Érzelmi Jóllét	4,30	4,27	-0,0344	t(278) = -0,814 (p = 0,4164)
Pszichológiai Jóllét	4,34	4,42	-0,0753	t(278) = -1,773 (p = 0,0773)+
Szociális Jóllét	4,12	4,08	-0,0511	t(278) = -1,143 (p = 0,2542)
Spirituális Jóllét	4,41	4,50	-0,106	t(278) = -2,353 (p = 0,0193)*
Diener Virágzás	5,62	5,72	-0,105	t(278) = -2,482 (p = 0,0137)*
Pozitív Megközelítés	3,10	3,10	0,006	t(278) = 0,224 (p = 0,8233)
Alkotó- Végrehajtó Megküzdés	3,24	3,27	0,026	t(278) = 0,870 (p = 0,3848)
Önreguláció	3,13	3,24	0,112	t(278) = 3,416 (p = 0,0007)***
Reziliencia	3,26	3,27	0,0096	t(278) = 0,266 (p = 0,7902)
Mentális Egészség	4,48	4,46	-0,026	t(278) = -0,831 (p = 0,4070)

A követéses vizsgálat eredményei szerint a Covid hatására az elmélyülés, a pszichológiai jóllét, a virágzás szintje csökkenést mutat. Ezek a kedvezőtlen változások összhangban vannak az irodalomban publikáltakal megegyeznek a Jóllét-térkép vizsgálataink eredményével is. *Az eredmények arra utalnak, hogy a pandémia az eudaimonikus gyökerű jóllét komponensekre hat gyengítőleg.*

A pandémia kedvezőtlen hatásainak a kivédésében esetleges konstruktív alkalmazásában hatékony jóllét komponensek azonosítására többszörös lineáris regressziót

alkalmaztunk feltételezve azt, hogy ezek a komponensek előmozdítják a pandémia keltette stressz állapotok eredményes kezelését. Ezek a komponensek az elvárás szerint negatív korrelációban állnak a stressz intenzitással a regressziós elemzésben.

Többszörös lineáris regresszió a pandémia negatív következményeit kivédő protektív tényezők azonosításra (14. táblázat)

Regresszióelemzés típusa: lépésenkénti (stepwise) lineáris regresszió

FÜGGŐ VÁLTOZÓ: Covid-19 Stressz Kérdőív

A beolvasott összes eset száma: 279

A minden kiválasztott változóra érvényes adattal rendelkező esetek száma: 278

Jelölés: +: $p < 0,10$ *: $p < 0,05$ **: $p < 0,01$ ***: $p < 0,001$

A függő változó varianciája: 166,0977

A lépésenkénti kiválasztás főbb eredményeinek összefoglalása

Lépés	Változó	Be/Ki	R	R-négyz.	Korrig. R-négyz.	Hiba-varian.	Stand. hiba	Parc. korr.	F Be/Ki
1.	Reziliencia	Belép	0,414	0,172	0,169	138,08	11,751	-0,414	57,203***
2.	Pozitív érzelem	Belép	0,460	0,211	0,206	131,97	11,488	-0,219	13,841***
3.	Kapcsolatok	Belép	0,479	0,230	0,221	129,33	11,372	0,154	6,638*
4.	Elmélyülés	Belép	0,491	0,241	0,230	127,89	11,309	-0,121	4,080*

A regressziós modell tesztje: $F(4; 273) = 21,686$ ($p = 0,0000$)***

Regressziós együtthatók és szignifikanciájuk vizsgálata

Független változó	Regr. B eh.	St. hiba	Standard Béta eh.	t-érték	Szignif. (p-érték)
Konstans	49,964	4,584	.	10,90	0,0000***
Pozitív érzelem	-2,8960	0,741	-0,328	-3,910	0,0001***
Elmélyülés	-1,2199	0,605	-0,126	-2,016	0,0448*
Kapcsolatok	1,8298	0,619	0,224	2,958	0,0034**
Reziliencia	-3,6934	0,785	-0,291	-4,707	0,0000***

A többszörös lineáris regresszió eredményei szerint a legerősebb védőfaktor a COVID okozta stresszel szemben a pozitív érzelem (Béta=-0,328), a reziliencia (Béta=-0,291) és a pozitív kapcsolatok (Béta=0,224).

A pandémia és jóllét-alakulás összefüggését elemző vizsgálataink eredményeit összegezve a következőket állapíthatjuk meg:

A pandémiás helyzet az általunk mért 20 jóllét és mentális egészség mutatóból 16 mutató értékeiben csökkenést eredményezett a pandémia harmadik hullámában vizsgált 681 férfi és 2587 nő vizsgálati eredményei szerint.

Az eredmények arra utalnak, hogy a pandémia az eudaimonikus gyökerű jóllét komponensekre hat gyengítőleg.

A kurrens jóllét és mentális egészség modellek alapidimenzióit mérő skálák jó előre jelzői a magatartás változásnak, vizálatunkban a járvány okozta stresszhelyzetben várható viselkedésnek. A legerősebb prediktív erővel bíró változók a pozitív érzelmek, a globális jóllét és a teljesítmény öröm.

A pandémiás helyzetben fellépő stresszel szemben a vizsgált komponensek közül erős védőfaktorként mutatkozott a reziliencia, az elmélyülés a pozitív érzelmek és a pozitív kapcsolatok.

Amit az eredményekből érdemes kiemelni, hogy a pozitív érzelmekkel való feltöltődés az egyik leghatékonyabb ellenszer a fenyegetettségek keltette stressz állapotok prolongálódásának a megállításához.

Felhasznált irodalom

- Alessandri, G., Caprara, G. V., Tisak, J. (2011). The contribution of positive orientation to well adjustment during emerging adulthood. Manuscript submitted for publication.
- Alessandri, G., Caprara, G. V., Tisak, J. (2012). Further explorations on the unique contribution of positive orientation to optimal functioning. *European Psychologist*, 17, 44-54.
- Amartya, S. (2002). Rationality and Freedom. Cambridge, MA: Belknap Press. ISBN 9780674013513.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Bech, P., Gudex, C., & Johansen, K.S. (1996). The WHO (Ten) well-being index: validation in diabetes. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(4), 183–190.
- Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects. New York: Harper and Row
- Beck, A.T., Guth, D., Steer, R. A., & Ball, R. (1997). Screening for major depression disorders in medical inpatients with the Beck Depression Inventory for primary care. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 785–791.
- Benjamins, M. R., Hummer, R. A., Eberstein, I. W., Nam, C. B. (2004). Self-reported health and adult mortality risk: an analysis of cause-specific mortality. *Soc Sci Med*, 59, 1297–1306.
- Berridge, K.C. és M.L. Kringelbach. (2011) Building a neuroscience of pleasure and wellbeing. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice* 1(1): 3.

- Block, J., & Kremen, A.M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–371.
- Bryant, F. B., Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Butler, J., & Kern, M.L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Steca, P., Yamaguchi, S., Fukuzawa, A., Eisenberg, N., Kupfer, A., Caprara, M. G., Abela, J. (2012). The Positivity Scale. *Psychological Assessment*, 24(3), 701-712.
- Caprara, G. V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Cavalli-Sforza, L. L., Stazi, M. A. (2009). Human optimal functioning: The genetics of positive orientation towards self, life, and the future. *Behaviour Genetics*, 39, 277–284.
- Carver, C. S. - Scheier M. F.: (2006), Személyiségpszichológia
- Cloninger, C. R., Przybeck, T.R., Svrakic, D.M., Wetzel, R.D. (1993) The Temperament and Character Inventory (TCI): A Guide to Its Development and Use. Center for Psychobiology of Personality Washington University, St. Louis, Missouri.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences, 2nd Edition*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Connor, K.M., & Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD- RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Costa, P., & McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668–678
- 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.
- Csikszentmihályi M. (1997): *Az áramlat. Flow. A tökéletes élmény pszichológiája* Akadémiai Kiadó, Budapest
- DeSalvo, K. B., Bloser, N., Reynolds, K., He, J., Muntner, P. (2006). Mortality prediction with a single general self-rated health question. *J Gen Intern Med*, 21(3), 267–275.
- DeVellis, R.F. (2016). *Scale development: Theory and applications* (Vol. 26). Fourth Edition. Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- 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, 71-75

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Diener, Ed, Helliwell, J. F., Kahneman, D. (2010). *International Differences in Well-Being*. New York: Oxford University Press.
- Digman, J. M. (1990), Personality structure: Emergence of the five-factor model, *Annual Review of Psychology*, 41(1), 417-440.
- Eriksen, H. R., Ursin, H. (1999). Subjective health complaints: is coping more important than control? *Work Stress*, 13(3). 238–252.
- Frankl, V. E.: Mondj igent az életre – Logoterápiáról dióhéjban, Európa Könyvkiadó, 2021,
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. New York: Crown
- Furnham, A. and Lester, D.(2012) The development of a short measure of character strength. *European Journal of Psychological Assessment*. Vol 28(2) 95-101
- Goldberg, L. R. (2013), An Alternative “Description of Personality”: The Big-Five Factor Structure, *Personality and Personality Disorders: The Science of Mental Health*, 7, p. 34.
- Goldberg, P., Gueguen, A., Schmaus, A., Nakache, J. P., Goldberg, M. (2001). Longitudinal study of associations between perceived health status and self reported diseases in the French Gazel cohort. *J Epidemiol Community Health*, 55, 233–238.
- Gutierrez, J. L. G., Jimenez, B. M., Hernandez, E. G., Puente, C. P. (2004). Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. *Personality and individual differences*. 38.
- Hattori, M., Zhang, G., & Preacher, K.J. (2017). Multiple local solutions and geomin rotation.
- Heistaro, S., Jousilahti, P., Lahelma, E., Vartiainen, E., Puska, P. (2001). Self rated health and mortality: a long term prospective study in eastern Finland. *J Epidemiol Community Health*, 55, 227–232.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D. (2019). *World Happiness Report, 2019*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Huppert, F., & So, T.C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837–861.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Kasser, T. & Ryan, R.M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3): 280–287.
- Kaufman, S. B. (2015). Which Character Strengths Are Most Predictive of Well-Being? If you seek high well-being, your best bets are gratitude and love of learning. *Scientific American Blog*.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Behavior Research*, 43, 207–222.

- Keyes, C.L.M. (2007) Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 2, 123-134.
- Lazarus, R.S. (1966) *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill,
- Linton, M.J., Dieppe, P., & Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing wellbeing in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open* 2016;6:e010641. doi:10.1136/bmjopen-2015-010641
- Lomas, T. (2021). Life balance and harmony: Wellbeing's golden thread. *International Journal of Wellbeing*, 11(1), 50-68. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1477>
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Mansyur, C., Amick, B. C., Harrist, R. B., Franzini, L. (2008). Social capital, income inequality, and self-rated health in 45 countries. *Soc Sci Med*, 66, 43–56.
- Martos, T., Szabó, G., & Rózsa, S. (2006). Az Aspirációs Index rövidített változatának pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7, 171–191.
- Maydeu-Olivares, A. (2017). Maximum likelihood estimation of structural equation models for continuous data: Standard errors and goodness of fit. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 24(3), 383–394.
- Muthén, L.K., & Muthén, B.O. (2011). *Mplus User's Guide. Sixth Edition*. Los Angeles CA: Muthén & Muthén
- Nagy, H., Magyaródi, T., Oláh, A., & Vargha, A. (2019): A Rövidített Savoring Hit Kérdőív kifejlesztése és pszichometriai elemzése. In: E. Lippai (szerk.), *Összetart a sokszínűség*. A Magyar Pszichológiai Társaság XXVIII. Országos Tudományos Nagygyűlésének kivonat kötete (138). Debrecen: Magyar Pszichológiai Társaság
- Nagybányai Nagy, O. (2006). A pszichológiai tesztek reliabilitása. In: S. Rózsa, O. Nagybányai Nagy, & A. Oláh (szerk.), *A pszichológiai mérés alapjai* (103–115). Budapest: Bölcsész Konzorcium
- Norman, W. T. (1963), Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings, *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), p. 574.
- Oláh, A., Nagy, H., Magyaródi, T., Török, R., & Vargha, A. (2018). Egy új mentális egészséget mérő kérdőív, a MET kidolgozása. In: E. Lippai (szerk.), *Változás az állandóságban*. A Magyar Pszichológiai Társaság XXVII. Országos Tudományos Nagygyűlése. Kivonat kötet (80–81). Budapest: Magyar Pszichológiai Társaság
- Oláh A. (2021), *Enxiety Coping, and Flow. Empirical studies in interactional perspective*, Akadémiai Kiadó
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook of classification*. Washington, DC: APA Press.
- Piedmont, R. L.: (1999), *Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model*

- Ree, E., Odeen, M., Eriksen, H. R., Indahl, A., Ihlebaek, C., Hetlnad, J., Harris, A. (2013). Subjective Health Complaints and Self-Rated Health: Are Expectancies More Important Than Socioeconomic Status and Workload?. *Int. J. Behav. Med*, 1-10.
- Rózsa, S., Szádóczky, E., & Füredi, J. (2001). A Beck Depresszió Kérdőív rövidített változatának jellemzői hazai mintán. *Psychiatria Hungarica*, 16, 384–402.
- 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.
- Ryckman, R. M. (2008). *Theories of personality* (9th ed), Australia; Belmont, CA:
- Ryff, C. and Keyes, C. (1995) The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69. No.4. 719-727
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Seligman, M. (2011): *Flourish-élj boldogan! A boldogág és a jól-lét radikálisan új értelmezése* Akadémiai Kiadó, Budapest
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008): The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Soto, C. J. (2014). Is Happiness Good for Your Personality? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five with Subjective Well-Being. *Journal of Personality vol.83, issue 1*.
- Southwick, S.M., & Charney, D.S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. New York: Cambridge University Press
- Spittlehouse, J. K., Vierck, E., Pearson, J. F., Joyce, P. R., (2014). Temperament and Character as Determinants of Well-Being. *Compr Psychiatry*, 55 (7), 1679-1687.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Linzer, M., Hahn, S. R., Williams, J. B., deGruy, F. V. 3rd, Brody, D., Davies, M. (1995). Health-related quality of life in primary care patients with mental disorders. Results from the PRIME-MD 1000 Study. *JAMA*, 274, 1511–1517.
- Takács R, Takács S, T Kárász J, Horváth, Z. and Oláh, A. (2021) Exploring Coping Strategies of Different Generations of Students Starting University. *Front. Psychol.* 12:740569. doi: 10.3389/fpsyg.2021.740569)
- Takács, R, Oláh, A, Horváth, Z (2020) Lemorzsolódás vizsgálata a Covid19-járvány következtében távolléti oktatásra váltott intézményben.(2020) In: Füleki, B.,Puskás-Vajda, Zs, Juhász, E, (szerk.) Online tanácsadás a felsőoktatásban a Covid19-járvány idején Budapest, Magyarország: Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület (FETA) (2020) pp. 63-74.,12 p.

- Takács, R., Kárász, J., Takács, Sz., Horváth, Z., Oláh, A. (2021) Applying the Rasch model to analyze the effectiveness of education reform in order to decrease computer science students' dropout. *HUMANITIES & SOCIAL SCIENCES COMMUNICATIONS* 8 : 1 Paper: 44 (2021)
- Vaillant, G. E. (2014) *Triumphs of Experience, The Men of the Harvard Grant Study*, Harvard University Press
- Vargha, A. (2004). A kétszemponos sztochasztikus összehasonlítás modellje. *Statisztikai Szemle*, 82(1), 67–82.
- Vargha, A. (2016). A ROPstat statisztikai programcsomag. *Statisztikai Szemle*, 94(11–12), 1165–1192.
- Vargha, A. (2019). *Többváltozós statisztika dióhéjban: változó-orientált módszerek*. Budapest: Pólya Kiadó
- Vargha, A., Török, R., Diósi, K., & Oláh, A. (2019). Boldogságmérés az iskolában. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3–4), 327–346.
- Watanabe, K., Kawakami, N., Shiotani, T., Adachi, H., Matsumoto, K., Imamura, K., & Kern, M. L. (2018). The Japanese Workplace PERMA-Profil: A validation study among Japanese workers. *Journal of Occupational Health*.
- Windle, G., Bennett, K.M. & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9:8. Doi: 10.1186/1477-7525-9-8.
- Woo, H., Ahn, H. J. (2015). Big Five Personality and Different Meanings of Happiness of Consumers, *Economics and Sociology*, 8(3), 145-154.

