

Farkas Júlia¹, Endrédy Balázs²: Az értelem és a remény védőfaktor szerepe stresszhelyzetekben - Logoterápiás perspektívájú vizsgálat pozitív pszichológiai kérdőívekkel - Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar

Lektorálta: Dr. Koncz István és Dr. Dobos László

Bevezetés

Napjainkban egyre nagyobb figyelmet kap a pszichológiai jóllét fenntartása stresszes élethelyzetekben, különösen olyan kihívások kapcsán, mint a súlyos betegségek, termékenységügyi nehézségek vagy iskolai zaklatás (Steger, Kashdan & Oishi, 2008). Kutatásunk központi hipotézise az, hogy a stresszel teli élethelyzetekben az értelem megvalósítására törekvés és a remény megélése kiemelt védőfaktor lehet, jelentősen növelve az étellel való elégedettséget. Továbbá olyan pszichológiai erőforrást is jelentenek, ami lehetővé teszi az egyén számára, hogy a nehézséget ne pusztán akadályként, hanem potenciális fejlődési lehetőségként értelmezze. Ezt a folyamatot támogatja a remény, amely Snyder elmélete szerint célirányos gondolkodást és személyes hatóerőt biztosít a kihívásokkal való megküzdés során (2002).

A remény, az értelem és az étellel való elégedettség kapcsolatának vizsgálatára a pozitív pszichológia kapcsolódó kérdőíveit használtuk fel (Horváth, Urbán, Kökönyei & Demetrovics, 2022, 173–176, 190–198). Ezek a dimenziók a pszichológiai jóllét megértésében és alakításában bizonyítottan fontosak: Diener és munkatársai az étellel való elégedettséget (1985), Snyder munkacsoportja a reményt (1991; 2000; 2002), Steger kutatócsoportja pedig az értelem szerepét vizsgálta (2006).

A vizsgálat retrospektív módon dolgozza fel a résztvevők korábban megélt, az életút során jelentős hatást gyakorló kríziseit – súlyos betegség, termékenységügyi nehézség és a kortárs iskolai zaklatás –, amelyek során az értelem és a remény szerepe döntő lehet az életminőség fenntartásában. Az értelmet a terápiás folyamat fókuszába leginkább a logoterápia és egzisztenciaanalízis állítja, és Viktor E. Frankl szemléletében nem csupán az értelem keresése és megélése meghatározó – amely csökkentheti a stressz negatív pszichológiai következményeit és támogathatja az egyént az élet kihívásaival való megküzdésében –, hanem a remény szerepe is ugyanolyan fontos (Frankl, 1997, 2006, 2022).

Kutatásunk azon kevés multidiszciplináris megközelítés közé tartozik, amely egyszerre alkalmazza a logoterápia és egzisztenciaanalízis szemléletét és a pozitív pszichológia mérőeszközeit az életminőség fenntartásának vizsgálatára súlyos stresszhelyzetekben (Wong, 2021; Vos, Craig & Cooper, 2015). A vizsgálat végső célja a logoterápia és egzisztenciaanalízis módszertana számára használható következtetéseket levonni. A teljes kutatási folyamatból a kvantitatív kutatásunk első szakasza kerül bemutatásra ebben a tanulmányban.

1. Kutatási hipotézisek és logoterápiás vonatkozások

Kutatásunk célja az volt, hogy feltárja a remény, az élet értelmének keresése és megtapasztalása, valamint az étellel való elégedettség összefüggéseit különböző stresszhelyzetekben. Mindezt

¹, Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

² Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Pedagógiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola; Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar, Társadalomtudományi Intézet, Társadalomismereti Tanszék, Eger

három kulcsfogalom mentén vizsgáltuk, amelyeket az alábbi elméleti megközelítések alapján értelmeztünk:

- A remény Snyder (2000) elméletében olyan jövőorientált belső erőforrás, amely célirányos gondolkodást és személyes hatóerőt biztosít, támogatva az önhatékonyság érzését és a megküzdést.
- Az életértelem Frankl (1978) logoterápiás és egzisztenciaanalitikus megközelítésében a jelenben megélt válaszkészségként, öntranszcendenciaként és felelősségvállalásként jelenik meg; az értelem megtapasztalása a pszichológiai jóllét egyik alapköve.
- Az élettel való elégedettség Diener és munkatársai (1985) szerint az élet retrospektív és aktuális értékelése, amely a szubjektív jóllét egyik fontos indikátora.

Validált kérdőívek segítségével mértük a kutatás során e három konstruktum szintjeit, és az így nyert adatokat a logoterápia és egzisztenciaanalízis értelmezési keretében elemeztük. E megközelítés lehetőséget adott arra, hogy ne csupán a vizsgált dimenziók közötti statisztikai összefüggéseket tárjuk fel, hanem a kulcsfogalmak mélyebb, árnyaltabb jelentésrétegeit is megértsük.

E gondolati és módszertani keretben az alábbi hipotéziseket kvantitatív módon vizsgáltuk, miközben fontos látni, hogy mindegyik mögött olyan alapfeltevések húzódnak meg, amelyek az ember belső világának, választási szabadságának és értelmi törekvéseinek mélyebb megértéséhez is közelebb vihetnek. A számszerű megközelítések mögött gyakran **egzisztenciális kérdések is kirajzolódnak** – ezért a logoterápia és az egzisztenciaanalízis nemcsak értelmezési keretként szolgálhat, hanem segíthet a kutatási kérdések **tágabb emberi összefüggésekben való elhelyezésében** is. A továbbiakban a logoterápia és egzisztenciaanalízis megnevezést többnyire egyszerűsítve „logoterápia” néven használjuk.

H1. Minél magasabb szintű reményt él meg az egyén, annál magasabb szintű az élettel való elégedettsége. Viktor E. Frankl megközelítése szerint a remény nem pusztán optimizmus, hanem az egzisztenciális válaszkészség kifejeződése (ld. a Frankl alkotta találó 'tragikus optimizmus' kifejezést) A jövőbe vetett bizalom belső pszichospirituális erőként támogatja az életigenlést még nehéz élethelyzetekben is (Frankl, 2006; Russo-Netzer, 2021).

H2. Az élet értelmének megtapasztalása pozitív kapcsolatban áll az élettel való elégedettséggel. A logoterápia és egzisztenciaanalízis alaptétele szerint az értelem megtapasztalása az ember legmélyebb motivációs törekvése. Az, aki értelmet él meg az életében, könnyebben képes szembenézni a kihívásokkal, és ez megjelenik a szubjektív jóllét, így az életelégedettség szintjén is (Frankl, 1985/2021).

H3. Az értelem keresése önmagában nem jár együtt magasabb életelégedettséggel. A Frankl-féle megközelítés különbséget tesz az értelem keresése és megtapasztalása között. A keresés, ha nem vezet eredményre, feszültséget és frusztrációt okozhat (*noogén neurózis*). A logoterápiás beavatkozás célja az értelemkeresés támogatása, hogy az annak megtalálásához vezethessen (Batthyány, 2021).

H4. A hosszú párkapcsolatban élő személyek magasabb reményszinttel rendelkeznek, mint azok, akik nem élnek párkapcsolatban, vagy csak rövidebb ideje (15 év alatti párkapcsolati időtartammal). A logoterápiás szemlélet szerint az értékalapú, szeretetteljes kapcsolatok jelentős értelemforrásként szolgálhatnak. A hosszú párkapcsolat nemcsak társas támasz, hanem az önmeghaladás, felelősségvállalás és öntranszcendencia egyik legfontosabb közege is (Frankl, 1985/2021).

2. Vizsgálati módszerek és statisztikai eredmények

2.1. Etikai és adatvédelmi alapvetés

A kutatás az Egészségügyi Tudományos Tanács Tudományos és Kutatásetikai Bizottság (TUKEB) engedélyével (engedélyszám: BM/12939-1/2024) zajlik, 2024. májusa és 2025. szeptembere között. A vizsgálatot a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara fogadta be, szakmai vezetője Dr. habil. Barcsi Tamás. A kutatás beavatkozással nem járó életminőség-vizsgálat, célja az étellel való elégedettség, a remény és az értelem pszichológiai szerepének feltárása különböző stresszhelyzetekben. A jelen közlemény az eddig elvégzett adatfeldolgozás első eredményeit mutatja be. Az adatfelvétel 2024. végére lezárult, a most bemutatott eredmények az adatfeldolgozás és értelmezés folyamatának aktuális állását tükrözik.

A toborzást, a kérdőíves adatfelvételt, az adatrögzítést, valamint az interjúk felvételét, átírását és elemzését Farkas Júlia végezte. A kérdőíves adatok statisztikai feldolgozásában és az eredmények interpretációjában Endrédi Balázs működött közre, aki az adatfeldolgozás során kizárólag anonim módon használt adatokkal dolgozott, a vizsgálati személyek azonosítására alkalmas információkhoz nem fért hozzá. Az elemzések során a vizsgálati személyekhez rendelt kódok biztosították az adatvédelmi irányelvek teljes körű betartását. Az interjúalanyok azonosítása kizárólag a kutatás első szerzője, Farkas Júlia számára lehetséges.

A résztvevők önkéntes alapon, tájékozott beleegyezés után vettek részt a vizsgálatban. A vizsgálat során minden esetben a Helsinkai Nyilatkozat etikai alapelveinek megfelelően járunk el. Ezért a kutatásban való részvétel bármely ponton megszakítható, az elemzéseinkben maximálisan biztosítjuk az anonimitást, a felvett interjúk anyagához csakis a kutatásban részt vevők férhetnek hozzá, harmadik fél számára nem adjuk ki. Kiemelt figyelmet fordítottunk arra, hogy olyan résztvevőket válasszunk, akik számára a részvétel nem jelent érzelmi megterhelést: csak felnőtteket vontunk be, és az érzékeny élethelyzeteket (betegség – BE, termékenységi nehézség – TE, iskolai zaklatás – BU) minden esetben retrospektív módon dolgoztuk fel. Nem vontunk be kiskorúakat, várandós nőket, illetve a betegség akut fázisában lévő személyeket. A vizsgálati személyek közül többen egyidejűleg több stressz-kategóriába is besorolhatók, amit a kódolás során (TE, BU, BE, HP) is jeleztünk. Ezért a kategorizálás nem kizáró jellegű, hanem az élethelyzetek átfedéseinek és összetettségének mélyebb megértését szolgálja. Terveztünk egy hosszú párkapcsolatban élőkől álló kontrollcsoportot, ám a tapasztalatok alapján kiderült, hogy a kapcsolatok mindegyikében jelen volt legalább egy súlyos stresszhelyzet. Így a csoportközi különbségeket végül a három fő stresszhelyzet mentén vizsgáljuk (1. táblázat).

2.2. A kismintás vizsgálat tudományos alátámasztása, kérdőívek

A kutatáshoz a TUKEB által engedélyezett minta elemszáma 24 fő volt, amelyet kutatómódszertani megfontolások alapján határoztunk meg. Az adatfelvétel során több résztvevő visszalépett, néhányan akut krízishelyzetben voltak, vagy pszichológiai támogatást igényeltek. Számukra segítő szervezetek és szakemberek elérhetőségét biztosítottuk, azonban a kutatásban nem valósulhatott meg a részvételük. Amint elértük a 24 fős minimális célmintát, az adatfelvételt lezártuk. A kis minta ellenére az egészségtudományi kutatásokban elfogadott megközelítés szerint – megfelelő kontroll mellett – kis elemszámú vizsgálatok is érvényes és megbízható eredményekhez vezethetnek (Indrayan & Mishra, 2021; Bhatt & Mehta, 2015). A kis minták esetében precízebb mérés és a zavaró tényezők szigorúbb kontrollja révén gyakran alacsonyabb variancia és erősebb belső validitás érhető el, ami ellensúlyozhatja az elemszám korlátait.

Továbbá a kismintás megközelítés különösen indokolt lehet olyan összetett pszichológiai jelenségek vizsgálatánál, ahol a kvalitatív és kvantitatív elemek integrációja fontos szempont – ahogyan azt a *mixed methods* kutatási irány is hangsúlyozza (Onwuegbuzie & Collins, 2007). Kutatásunk célja nem csupán exploratív jellegű összefüggések feltárása volt, hanem olyan komplex pszichológiai mintázatok azonosítása is, amelyek a remény, az értelem és az életelégedettség kapcsolatát mélyebben értelmezik. A kvalitatív és kvantitatív adatok összehangolása révén olyan pszichológiai összefüggéseket azonosíthatunk, amelyek a jövőbeni intervenciók alapjául szolgálhatnak, miközben a pilot study szerepét is betölthetik egy nagyobb mintán végzendő vizsgálat előkészítéséhez.

Az $N = 24$ fős minta kizárólag felnőttekből állt, és az etikai alapelveknek megfelelően retrospektív adatszolgáltatáson alapult. Így a csoportközi különbségeket végül a három fő stresszhelyzet mentén vizsgáljuk (1. táblázat).

Kategória	Termékenységi nehézség (TE)	Kortárs zaklatás, bullying (BU)	Súlyos betegség (BE)	Hosszú párkapcsolat (HP)
Összes/fő	14	9	4	9
Férfi/fő	4	2	-	2
Nő/fő	10	7	4	7

2. táblázat: Az $N = 24$ minta megoszlása a vizsgált kategóriák szerint (az elemszám eltérést a többszörös kategóriába tartozás okozza)

A vizsgálatban részt vevő személyeket előzetesen egyéni beszélgetés keretében tájékoztattuk a kutatás céljáról és menetéről. Ezt követően online töltötték ki az élettel való elégedettséget, a reményt és az életértelmet mérő kérdőíveket. A kérdőíves szakasz után félig strukturált interjút készítettünk velük, amelyben az általuk megjelölt stresszhelyzet (TE, BU, BE) mentén vizsgáltuk a remény és az életértelme szerepét a megküzdés folyamatában. A kutatás során három validált, oktatásban és kutatásban szabadon alkalmazható mérőeszközt használtunk:

- *Satisfaction With Life Scale* (SWLS, Élettel Való Elégedettség Skála) (Diener et al., 1985; Martos & Désfalvi, 2022, pp. 173–176): az élettel való elégedettség mérésére szolgáló ötpontos skála, amely az egyén általános életminőség-érzetét vizsgálja, külön a múlt és a jelen dimenziójában.
- *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ, Élet Értelme Kérdőív) (Steger et al., 2006; Csuka & Konkoly Thege, 2022, pp. 190–194): két alszákból áll, amelyek az értelem megélésének és az értelem keresésének szintjét mérik.
- *Hope Scale* (AHS, Remény Skála) (Snyder et al., 1991; Martos & Szabó, 2022, pp. 195–198): a remény mértékének feltárására szolgál, amely az egyén célorientált gondolkodását és személyes hatóerejét vizsgálja.

A kutatásban alkalmazott kérdőíveket a logoterápia és az egzisztenciaanalízis alapelveihez igazodva választottuk ki. Frankl (1997, 2023) szerint az ember életének központi motivációs tényezője az élet értelmének megtalálása és megélése, különösen stresszel teli, krízissel fenyegető élethelyzetekben. Az Élet Értelme Kérdőív (MLQ) közvetlenül ezt a dimenziót méri, az értelem megtapasztalásának és keresésének megkülönböztetésével. A Remény Skála (AHS) azért releváns, mert a logoterápia és egzisztenciaanalízis szerint a remény – mint jövőorientált belső erőforrás – elengedhetetlen az értelemhez vezető út fenntartásához, különösen akkor, amikor az ember nem tudja megváltoztatni a körülményeit, de képes változtatni a hozzáállásán. A Satisfaction With Life

Scale (SWLS) pedig az élet retrospektív és aktuális értékelését teszi lehetővé, ami fontos indikátora lehet annak is, hogy az egyén mennyire képes életét értelmes egészként látni, és képes-e életigenlő módon élni.

Kérdőív	Alskálák	Likert-skála	Kérdések száma	Pont-tartomány
Élettel való Elégedettség Skála (Satisfaction With Life Scale – SWLS)	1. Jelen	1-7	3	3-21
	2. Múlt	1-7	2	2-14
Élet Értelme Kérdőív (The Meaning in Life Questionnaire – MLQ)	1. Megélt értelem	1-7	5	5-35
	2. Értelem keresés	1-7	5	5-35
Remény Skála (Hope Scale)	1. Személyes hatóerő	1-8	4	4-32
	2. Megoldási lehetőségek	1-8	4	4-32

3. táblázat: A felhasznált három kérdőív jellemzői

2.3. Leíró statisztikai eredmények

Az alábbi adatok bemutatják az $N = 24$ minta általános jellemzőit és az egyes változók eloszlását, ezek az információk szükségesek az eredmények későbbi elemzéséhez és értelmezéséhez (3. táblázat).

Sorszám	Változó	Átlag	Szórás (SD)	Min (adott személy)	Elméleti min	Max (adott személy)	Elméleti max
1.	Életkor	47,79	8,39	36	–	67	–
2. a	Elégedettség (jelen)	15,50 (73,8%)	3,20	7	3	20	21
2. b	Elégedettség (múlt)	9,12 (65,1%)	2,54	3	2	13	14
2.	Elégedettség (összes)	24,63 (70,4%)	5,29	12	5	32	35
3.	Remény összpontszám	46,29 (72,3%)	10,49	15	8	62	64
4.	Élet értelme összpontszám	50,42 (72,0%)	9,51	25	10	65	70

3. táblázat: Leíró statisztikai mutatók az alkalmazott változókra

A táblázat számozásának megfelelően az alábbiak szerint értelmezhetők az egyes változók:

1. A minta összetétele és demográfiai jellemzők: Az átlagéletkor 47,79 év. A minta elsősorban középkorú felnőttekből áll, akik az értelem- és reménykérdés, valamint az élettel való elégedettség szempontjából fontos életfázisban vannak (Horváth-Szabó, 2016, 136–139). Az életkor 36 és 67 év között változik, ami széles spektrumot fed le, lehetőséget teremtve arra, hogy különböző élethelyzetekben levő egyéneket vizsgáljunk (Horváth-Szabó, 2016, 136–145).
2. Élettel való elégedettség skála (SWLS) jelen és múltbeli dimenziói: A pontszámok alapján a jelenben a vizsgálati személyek élettel való elégedettség átlaga 15,5 (min. 7 max. 20), míg a múlttal való elégedettségé 9,12 (min. 3 max. 13). Ez arra utal, hogy a résztvevők életük jelenlegi szakaszát pozitívabban értékelik, mint a múltjukat.

3. Élettel való elégedettség skála (SWLS) összesített átlaga 24,63 (min. 12 max. 32), míg a reményskála (AHS) összpontszáma 46,29 (min. 15 max. 62), ami azt jelzi, hogy a résztvevők többsége alapvetően pozitívan értékeli jövőbeli kilátásait és életkörülményeit.
4. Az élet értelme skála (MLQ) átlaga 50,42 (min. 25 max. 65), eszerint a mintában szereplők általában értelmesnek érzik az életüket. Az értékek azonban széles tartományban mozognak, ez egyénenként eltérő értelemkeresési és értelemmegvalósítási stratégiákat tükröz.

2.4. Korrelációs elemzés (Spearman-korrelációk)

A statisztikai elemzéseket a JASP szoftver segítségével végeztük el. A Shapiro–Wilk-teszt alapján az adatok nem követték a normál eloszlást, ezért nonparametrikus Spearman-féle rangkorrelációkat alkalmaztunk (4. táblázat). A cél az volt, hogy feltárjuk az élettel való elégedettség, a remény és az életértelem közötti kapcsolatokat, valamint megvizsgáljuk azok pszichológiai és logoterápiás jelentését. A táblázatban összefoglalt értékek alapján az alábbi értelmezések adhatók.

Kérdőív	Kérdőív (alskála)	<i>r</i> -érték	<i>p</i> -érték	Értelmezés
Élettel elégedettség teljes	Remény teljes	,700	< ,001	Erős pozitív kapcsolat – minél magasabb a remény, annál nagyobb az elégedettség
Élettel elégedettség teljes	Élet értelme teljes	,440	,031	Közepes erősségű kapcsolat – az életértelem és az élettel való elégedettség összefüggnek
Jelennel elégedettség teljes	Múlttal elégedettség alskála	,899	< ,001	Nagyon erős kapcsolat – a múlttal és a jelennel való elégedettség erősen összefügg.
Élettel elégedettség teljes	Élet értelme megélés alskála	,706	< ,001	Erős kapcsolat – akik intenzívebben élik meg az élet értelmességét, elégedettebbek is.
Élettel elégedettség teljes	Értelem keresése alskála	,042	,845	Nincs kapcsolat – az értelem keresése nem növeli az elégedettséget.
Remény teljes	Élet értelme teljes	,236	,266	Gyenge, nem szignifikáns kapcsolat – bontást igényel, külön kell vizsgálni az értelem alskáláival.

4. táblázat: Spearman-korrelációk az alkalmazott skálák között

2.4.1. Remény és élettel való elégedettség közötti kapcsolat

A $r_s = ,700$ korrelációs érték erős kapcsolatot jelez ($p < ,001$). Ez összhangban áll Snyder (2000) reményelméletével, amely szerint a remény belső erőforrásként működik, támogatva a célirányos gondolkodást és az önhatékony érzését. Pszichológiailag érdemes megfontolni, hogy akár cirkuláris, kölcsönösen erősítő folyamat is működhet: az élettel való elégedettség növeli a reményt, és viszont.

2.4.2. Élet értelme és élettél való elégedettség közötti kapcsolat

A $r_s = ,440$ korrelációs érték közepes erősségű, szignifikáns kapcsolatot jelez ($p = ,031$) az életértelem és az élettél való elégedettség között. Bár a remény és az elégedettség közötti kapcsolat numerikusan valamivel erősebb volt, a Z-teszt (összehasonlító próba) alapján nem bizonyult statisztikailag szignifikánsnak ($Z = 0,2822$). Ez azt jelenti, hogy nem jelenthető ki a 24 fős mintára egyértelműen, hogy a remény erősebb prediktora lenne az életelégedettségnek, mint az életértelem. Pszichológiai és logoterápiás szempontból releváns, hogy a két konstruktum nem redundáns: nem ugyanazt méri, eltérő pszichológiai működésmódot képviselnek, és nem helyettesítik egymást. Míg a remény Snyder modelljében (2005) a jövőorientált célirányosságot (pathway + agency) aktiválja, addig az életértelem Frankl logoterápiás megközelítésében a jelen pillanatban megélhető értelmi telítettséget, öntranszcendenciát és felelősségvállalást jelenti. Az empirikus eredmények is alátámasztják ezt az elkülönülést: Feldman és Snyder (2005) szerint a remény és az értelem pozitívan korrelálnak ugyan, de külön faktorokon helyezkednek el, és mindkét tényező önállóan is hozzájárul a szubjektív jólléthez. Elméleti szinten is eltérő alapokra épülnek: Snyder cél- és sikerorientált pozitív pszichológiai keretrendszerére, míg Frankl egzisztenciális, transzcendens válaszkészségre épülő logoterápia és egzisztenciaanalízisére.

2.4.3. Múlttal és jelennel való elégedettség kapcsolata

A $r_s = ,899$ érték kiemelkedően erős, szignifikáns kapcsolatot mutat ($p < ,001$) a múlt és jelen életelégedettsége között. Ez összhangban van Zimbardo és Boyd (2008, 2014) időperspektíva-elméletével, amely szerint a múlt konstruktív értelmezése elősegíti a pszichológiai rugalmasságot és pozitív jövőképet.

2.4.4. Élet értelmének megélése és elégedettség kapcsolata

Az értelem megélését mérő alskála erős, szignifikáns kapcsolatban áll az életelégedettséggel ($r_s = ,706, p < ,001$). Ez megerősíti Frankl (1978) megállapítását, miszerint az értelem megtapasztalása a pszichológiai jóllét egyik alapköve. Az értelem nem absztrakt eszme, hanem konkrét, jelenben megélt válaszkészség.

2.4.5. Értelem keresése és elégedettség – nincs összefüggés

Az $r_s = ,042$ korreláció és a nem szignifikáns $p = ,845$ érték alapján az értelem keresése önmagában nem jár együtt az életelégedettséggel. Frankl (2006) szerint az értelemkeresés pozitív lehet, de ha nem vezet megtaláláshoz, pszichés szenvedéshez (*noogén neurózishoz*) is vezethet. **Reker (2000) értelmezésében az értelemkeresés két fő típusa különböztethető meg: a deficit-alapú, amely hiányérzetből indul ki, és a növekedésalapú, amely személyes fejlődésre és önmegvalósításra irányul. Csak az utóbbi mutat összefüggést a pszichológiai jóllétel.** Damásio és Koller (2015, 186) szintén hangsúlyozták, hogy a meg nem valósult értelemkeresés akár depresszióval is társulhat. Ez az eredmény tehát arra utal, hogy az értelem keresése akkor válik pszichológiailag védő tényezővé, ha egyfajta aktív életigenlés és belső növekedés irányába mutat.

2.4.6. Remény és élet értelme összefüggése

A remény és az élet értelme összpontszáma között gyenge, nem szignifikáns kapcsolat mutatkozott ($r_s = ,236, p = ,266$). Ez is alátámasztja, hogy a két fogalom nem azonos, és külön vizsgálendő. Míg a remény jövőorientált motivációs rendszer, addig az értelem a jelen tapasztalati értelmességét képviseli

2.4.7. Az összefüggések

A Spearman-korrelációk alapján megállapítható, hogy az élettel való elégedettség (jelen és múlt), a remény (személyes hatóerő és megoldási utak), valamint az élet értelme (megélt és keresett értelem) nem statikus állapotok, hanem dinamikusan változó pszichológiai konstrukciók. Ezeket az egyéni életút során szerzett tapasztalatok és a jövőbe vetett remény szintje jelentős mértékben befolyásolja. A három konstrukció – remény, értelem és élettel való elégedettség – közötti kapcsolat nem feltétlenül lineáris, hanem sok esetben kölcsönösen erősítő, cirkuláris dinamikát mutat. Feldman és Snyder (2005) empirikus kutatásukban kimutatták, hogy a remény és az értelem önállóan és együttesen is szignifikáns prediktorai az élettel való elégedettségnek.

A pozitív pszichológia elméleti keretében Diener és Seligman (2004) arra mutattak rá, hogy a pszichológiai jóllét komponensei visszacsatolt, egymást erősítő rendszert alkotnak. Ez a kölcsönhatás még összetettebbé válik, ha figyelembe vesszük a jövőorientált attitűd pszichológiai jelentőségét. Zimbardo és Boyd (2008) időperspektíva-elmélete szerint a jövőorientált szemléletmód elősegíti a célirányos viselkedést, ami fokozhatja a remény és az élettel való elégedettség szintjét is. Az időhöz való pszichológiai viszonyulás – legyen az múltorientált, jelenfókuszú vagy jövőre irányuló – alapvetően meghatározza az emberek érzelmi állapotát, döntéseit és életminőségét. Fontos hangsúlyozni, hogy bár jelen tanulmány nem vizsgálja közvetlenül ezt az összefüggést, az elméleti háttér ismerete hozzájárul a vizsgált konstruktumok mélyebb megértéséhez. A kutatás fókuszában azok a tényezők állnak, amelyek operacionalizálhatóak voltak a módszertani kereteken belül – még ha ezek egy tágabb pszichológiai mezőbe is ágyazódnak. A három konstruktum közötti szoros, bár nem azonos működésmódra utaló kapcsolat arra hívja fel a figyelmet, hogy a logoterápiás értelmezésben érdemes őket egymást erősítő rendszerként kezelni – különösen a krízishelyzetek feldolgozásának támogatásában.

2.5. Mann-Whitney-teszt elemzés

A Mann-Whitney U-teszt egy nemparaméteres statisztikai módszer, amelyet olyan esetekben alkalmazunk, amikor a változók nem követnek normál eloszlást, vagy a minta mérete nem elegendő az eloszlásra vonatkozó feltételezésekhez (Field, 2013). A jelen vizsgálatban az alacsony elemszám ($N = 24$) és az eloszlási bizonytalanság (a Shapiro-Wilk teszt több helyen azt jelezte adataink nem követnek normális eloszlást) miatt ezt az eljárást használtuk annak feltárására, hogy van-e szignifikáns különbség a reményszint (AHS), az élet értelme (MLQ) és az élettel való elégedettség (SWLS) között a hosszú párkapcsolatban élők (HP) és a nem HP csoport tagjai között.

Változó	Mann-Whitney U	p	nem HP (N = 15) Átlag	SD	HP (N = 9) Átlag	SD
Élettel való elégedettség	41,5	,127	23,2	5,66	27	3,81
Remény (össz)	31,5	,034	43,4	11,03	51,11	7,88
Élet Értelme (MLQ)	57,0	,550	49,27	10,22	52,33	8,41
Személyes hatóerő	33,5	,045	21,6	5,62	25,67	3,87
Megoldási lehetőségek	41,0	,118	21,8	5,77	25,44	4,25

5. táblázat: Mann-Whitney-teszt és leíró statisztikák: hosszú párkapcsolatban élők (HP) vs. nem HP csoport

A reményszintben ($p = ,034$), valamint annak személyes hatóerő alszkálájában ($p = ,045$) szignifikáns különbség mutatkozott a hosszú párkapcsolatban élők javára. Az élet értelme ($p =$

,550) és az élettel való elégedettség ($p = ,127$) tekintetében nem volt kimutatható szignifikáns eltérés. (Bár előbbi szignifikanciaérték trendszerűnek értékelhető, így nagyobb elemszám esetén felvethető, hogy szignifikáns kapcsolatot találnánk.) A reményszintben mutatkozó különbség nemcsak statisztikailag, hanem pszichológiailag is értelmezhető – különösen, ha a logoterápia jövőorientált, értelmén alapuló szemléletét vesszük alapul.

A hosszú távon működő párkapcsolat a remény fontos pszichológiai erőforrásává válhat: biztonságot, célt, kapcsolódást és értelmes jövőképet nyújt az egyén számára. Mascaro és Rosen (2005) szerint az interperszonális kapcsolatok minősége jelentősen hozzájárul a remény kialakulásához, különösen a jövő pozitív értelmezésén keresztül. Ez a megállapítás összhangban áll a szakirodalom más eredményeivel is: Bailey és Snyder (2007) szerint a tartós párkapcsolatban élők nagyobb életelégedettséggel és reményszinttel jellemezhetők, míg Karney és Bradbury (1995), valamint Feeney és Collins (2015) szerint a stabil, támogatást nyújtó kapcsolatok érzelmi védőfaktorként szolgálnak. Frankl (2006) hangsúlyozta, hogy az ember az önmeghaladás révén talál rá az élet értelmére – különösen egy másik ember iránti szeretetben. A jelen kutatásban a hosszú párkapcsolatban élő párok többsége olyan egyénekből állt, akik kapcsolatuk során számos krízissel is megküzdöttek. Az egymásra támaszkodás, a közös célok megtartása és a bizalom olyan pszichológiai tartalmak, amelyek képesek a reményszintet erősíteni – ugyanakkor a magasabb reményszint maga is hozzájárulhat a kapcsolat fenntartásához. Ez a kölcsönösen erősítő, cirkuláris dinamika a logoterápiás megközelítésben is kiemelt jelentőségű: a remény és a kapcsolati stabilitás nem csupán egymás következményei, hanem egymás feltételei is lehetnek.

3. Diszkusszió

A kvantitatív vizsgálat célja annak feltárása volt, hogy milyen kapcsolat figyelhető meg a remény, az élet értelme és az élettel való elégedettség között, illetve ezek hogyan befolyásolódnak különböző stresszhátterek (TE, BU, BE) függvényében. A 24 fős minta elemzése során több következetes összefüggés rajzolódott ki.

3.1. kapcsolatok, mintázatok a kutatás eredményeként

A legerősebb kapcsolat az élettel való elégedettség és a remény szintje között volt megfigyelhető ($r_s = ,700$), ami alátámasztja azt a pszichológiai megközelítést, miszerint a jövőbe vetett bizalom és célorientált gondolkodás növeli az egyén jóllétét (Snyder, 2000). Az élet értelme és az elégedettség között közepes erősségű összefüggés jelent meg ($r_s = ,440$), amely arra utal, hogy az élet értelmességének megélése hozzájárul a pozitív élettapasztalathoz, de nem kizárólagos tényezője annak. A leggyengébb kapcsolat az értelemkeresés és az elégedettség között volt ($r_s = ,042$, $p = ,845$), ami összhangban van Frankl (2006) logoterápiás megközelítésével: az értelem keresése önmagában nem garantálja a pszichológiai egyensúlyt, sőt, ha nem kapcsolódik értelemtaláláshoz, feszültséget is kelthet. Külön figyelmet érdemel a jelen és múltbeli elégedettség szoros együtt járása ($r_s = ,899$), amely alátámasztja azt a szemléletet (Zimbardo & Boyd, 2008), hogy a múlt integrált feldolgozása erősen befolyásolja a jelenkori szubjektív jóllétet. A tapasztalataink tehát nem elszigetelten, hanem időben összefűzve járulnak hozzá a stabil önértelmezéshez és a lelki egészséghez.

A különböző stresszháttérrel rendelkező csoportok összehasonlításában a remény változó esetében mutatkozott szignifikáns különbség: a hosszú párkapcsolatban élők magasabb reményszinttel rendelkeztek ($p = ,028$). Ez alátámasztja azt a következtetést, hogy a tartós, biztonságot nyújtó kapcsolatok pszichológiai védőfaktorként működhetnek (Bailey & Snyder,

2007; Karney & Bradbury, 1995; Feeney & Collins, 2015). Az élet értelme és az elégedettség szintjei ugyanakkor nem mutattak statisztikailag szignifikáns eltérést az egyes stresszhátterek szerint, ami a kismintából fakadó korlátként értelmezhető. A fenti tendenciák alapján jól körvonalazható az a pszichológiai dinamika, amelyben a remény és az értelem különböző minőségei más-más módon járulnak hozzá az élettel való elégedettséghez.

3.2. Következtetések és logoterápiás reflexiók

A statisztikai eredményekre való logoterápiás reflexió azt jelenti, hogy nemcsak számszerűen értékeljük az adatokat, hanem értelmezzük is őket az ember egzisztenciális dimenziójában – ahogyan Viktor E. Frankl (1985) vagy Alfred Längle és Batthyány (2011) is teszik a logoterápia és egzisztenciaanalízis keretein belül. Ez a „számok mögötti emberi válasz” megfogalmazása: annak értelmezése, hogy mit üzennek az adatok az emberi méltóságról, választásról, reményről és értelemről – különösen krízishelyzetekben. A jelen kutatás eredményei ebben a fénytörésben is értelmezhetők.

H1: A remény és az életelégedettség között szignifikáns, erős pozitív kapcsolat volt kimutatható ($r_s = ,700, p < ,001$). A hipotézis megerősítést nyert.

H2: Az értelem megélése és az életelégedettség között közepes erősségű, szignifikáns pozitív kapcsolat mutatkozott ($r_s = ,440, p = ,031$). A hipotézis megerősítést nyert.

H3: Az értelem keresése nem mutatott szignifikáns kapcsolatot az életelégedettséggel ($r_s = ,042, p = ,845$). A hipotézis megerősítést nyert: az értelem keresése önmagában nem jár együtt magasabb életelégedettséggel.

Logoterápiás értékelése a hipotézisek teljesülésének:

A jelen vizsgálat egyik fő következtetése, hogy a remény és az értelem megtapasztalása szoros kapcsolatban áll az élettel való elégedettséggel. Ez megerősíti Frankl (1985/2021) alaptételét, miszerint az ember legfőbb törekvése nem a boldogság, hanem az értelem megtalálása. Amikor ez az értelemélmény megszületik, gyakran együtt jár belső egyensúllyal, emelkedettebb szubjektív jólléttel. A remény a logoterápia rendszerében nem pusztán jövőorientált optimizmus, hanem az egzisztenciális válaszkészség aktusa – annak belső döntése, hogy az ember felelősséggel viszonyul a sorsához (Snyder, 2002; Russo-Netzer, 2021).

Az értelem megélése szignifikáns kapcsolatban állt az élettel való elégedettséggel. Ez alátámasztja Frankl azon állítását, hogy az ember akkor tudja elviselni a szenvedést, ha van miért elviselnie (Frankl, 1985/2021). A logoterápia nem tanácsokat kínál, hanem annak elősegítésére törekszik, hogy az egyén megtalálja saját, egyedi és megismételhetetlen életfeladatát – azt az értelemlehetőséget, amely „most és csak most” válhat valóra (Batthyány, 2021). Az értelem tehát nem elméleti konstrukció, hanem megélhető tapasztalat, amely képes az élet legnehezebb helyzeteiben is orientációt adni (Wong, 2012). Ezzel szemben az értelem keresése alskála nem mutatott szignifikáns kapcsolatot az életelégedettséggel. Ez összhangban van a logoterápia azon felismerésével, hogy a keresés fázisa – ha nem vezet megtapasztaláshoz – belső feszültséggel és akár noogén neurózissal is járhat (Frankl, 2006). A keresés önmagában még nem védőfaktor, sőt, az értelem nélküli állapotban az ember gyakran szorongást, kiüresedést élhet át (Batthyány, 2021). Itt válik különösen hangsúlyossá a logoterápiás kísérés szerepe: nem megoldást adni, hanem hozzásegíteni az egyént saját válaszának megszületéséhez.

H4: A hosszú távú párkapcsolatban élők szignifikánsan magasabb reményszinttel rendelkeztek, mint a más stresszháttérű alcsoportok ($U = 21,5; p = ,028$). Az életelégedettség azonban nem

mutatott szignifikáns különbséget az alcsoportok között ($p = ,321$). Így a hipotézis részben nyert megerősítést. A hosszú párkapcsolatban élők szignifikánsan magasabb reményszintje arra utal, hogy az emberi kapcsolatok – különösen azok, amelyek szeretetben és értékek mentén formálódnak – jelentős értelemforrást jelentenek (Frankl, 1985/2021). A logoterápiás gondolkodásban a szeretet nemcsak pszichológiai, hanem spirituális dimenzió is: lehetőség arra, hogy az ember túllépjen önmagán, és öntranszcendenciában élje meg önazonosságát.

3.3. Kitekintés és összegzés

Bár jelen közleményben elsősorban a főbb pszichológiai változók közötti összefüggésekre fókuszálunk, a kutatás során ORIGIN szoftverrel kvartiliselemzést is végeztünk, hogy feltárjuk az alsó és felső értéktartományokban megjelenő pszichológiai mintázatokat. Az előzetes eredmények alapján különösen figyelemre méltóak az alsó kvartilisben lévő, vagy outlierként megjelenők: ezeknél a személyeknél alacsony reményszint, csökkent személyes hatóerő és értelemhiány rajzolódott ki. Az interjúk alapján e személyek aktuális élethelyzeti krízisben lehetnek, így pszichológiai intervenció szempontjából kiemelt figyelmet igényelnek. A kutatás következő lépéseként kiemelt célunk a kvartiliselemzések mélyebb feldolgozása, hogy pontosabban azonosíthassuk a pszichológiai beavatkozást igénylő élethelyzeteket. Ezzel párhuzamosan dolgozunk ki beavatkozási javaslatokat az alacsony pszichológiai erőforrásokat mutató személyek számára. Egy további fontos célkitűzésünk ezen konstruktumok nagymintás vizsgálata is, amely lehetővé teszi összetettebb statisztikai elemzések (pl. többszörös lineáris regresszió vagy útvonalelemzés) végzését is.

A statisztikai eredményekre való logoterápiás reflexió azt jelenti, hogy nemcsak számszerűen értékeljük az adatokat, hanem értelmezzük is őket az ember egzisztenciális dimenziójában – ahogyan Viktor E. Frankl (1985/2021) és Batthyány (2021) is hangsúlyozzák. Ez a „számok mögötti emberi válasz” megfogalmazása: annak feltérképezése, hogyan kapcsolódik az ember a lét végső kérdéseire, és hogyan tud „mégis” igent mondani az életre a megpróbáltatások közepette (Frankl, 2006; Gubi, 2015). A kutatás tehát nem csupán statisztikai értelemben szolgált válaszokkal, hanem hozzájárult a logoterápiás és egzisztenciaanalitikus gondolkodás alapvetések empirikus támogatásához. Ott, ahol nem tapasztalható meg a remény és az értelem, nem ezek hiánya válik elsődlegessé a logoterápiás beavatkozás számára, hanem az arra való lehetőség, hogy újraéledjenek. A logoterápia és egzisztenciaanalízis célja az is, hogy a kliens élni akarását mozgósítsa: a válaszkészség, az értelemre való nyitottság, és a „mégis” kimondásának képessége révén.

Irodalom

- Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57, 233–240.
- Bhatt, A., & Mehta, K. (2015). Ethical issues in randomized controlled trials. *Perspectives in Clinical Research*, 6(3), 112–116. <https://doi.org/10.4103/2229-3485.159943>
- Damásio, B. F., & Koller, S. H. (2015). Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian version. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 185–195.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147.
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401–421. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.401.65616>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). Sage.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1997). *Orvosi lélekgondozás*. Kossuth Kiadó.
- Frankl, V. E. (1998). ...*mégis mondj Igent az életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor*. Pszichteam Mentálhigiénés Módszertani Központ.
- Frankl, V. E. (2023). *Van miért élni. Az élet értelme és a reziliencia*. Open Books.
- Frankl, V. E. (1985/2021). *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Budapest: Ursus Libris.
- Frankl, V. E. (2006). *Az élet értelméről*. Budapest: Edge 2000.
- Gubi, P. M. (2015). *Existential Issues in Therapy: A Guide to Therapeutic Practice*. Palgrave Macmillan.
- Horváth, Z., Urbán, R., Kökönyei, G., & Demetrovics, Z. (2022). *Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban I*. Medicina Kiadó.
- Horváth-Szabó, K. (2016). *A házasság és a család belső világa*. Semmelweis Egyetem.
- Indrayan, A., & Mishra, A. (2021). The importance of small samples in medical research. *Journal of Postgraduate Medicine*, 67(2), 61–63. https://doi.org/10.4103/jpgm.JPGM_230_21
- Kahneman, D., & Diener, E. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.
- Onwuegbuzie, A. J., & Collins, K. M. T. (2007). A typology of mixed methods sampling designs in social science research. *The Qualitative Report*, 12(2), 281–316. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2007.1638>
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp. 39–55). Sage.
- Russo-Netzer, P. (2021). Meaning-centered interventions: From logotherapy to contemporary applications. In: Batthyány, A. (Ed.), *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*. Springer.

- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22–42. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. Simon and Schuster.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2014). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In *Time perspective theory; review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 17–55). Springer International Publishing.
- Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2015). *The effects of psychological meaning-centered therapies on quality of life and psychological stress: A meta-analysis*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 15–28. <https://doi.org/10.1037/a0037177>
- Wong, P. T. P. (2021). *The joyful life: An existential-humanistic approach to positive psychology*. *Frontiers in Psychology*, 12, 647416. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.64741>
- Wong, P. T. P. (2012). *Toward a dual-systems model of what makes life worth living*. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 3–22). Routledge.

Az adatelemzéshez felhasznált szoftver:

JASP Team. (2023).

JASP (Version 0.17.2) [Computer software]. <https://jasp-stats.org/>

OriginLab Corporation. (2023).

Origin (Version 2023) [Computer software]. <https://www.originlab.com/>