



ALKALMAZOTT PSZICHOLÓGIA

2025/2

XXVII. ÉVFOLYAM

ALKALMAZOTT PSZICHOLÓGIA

2025/2
XXVII. évfolyam

Alapítás éve: 1998

Megjelenik a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem,
az Eötvös Loránd Tudományegyetem
és a Debreceni Egyetem együttműködésének keretében,
a Magyar Tudományos Akadémia támogatásával.

A szerkesztőbizottság elnöke

Prof. Oláh Attila

E-mail: olah.attila@ppk.elte.hu

Szerkesztőbizottság

Demetrovics Zsolt	Faragó Klára
Jekkelné Kósa Éva	Juhász Márta
Kalmár Magda	Katona Nóra
Király Ildikó	Kiss Enikő Csilla
Molnárné Kovács Judit	N. Kollár Katalin
Münnich Ákos	Szabó Éva
Urbán Róbert	

Rovatvezetők

Csukonyi Csilla	Högye-Nagy Ágnes
Kovács Karolina	Oláh Katalin
Pántya József	Siegler Anna
Szalai Gerda Margit	Szemenyei Eszter

Főszerkesztő

Kocsel Natália

E-mail: kocsel.natalia@ppk.elte.hu

A szerkesztőség címe

ELTE PPK Pszichológiai Intézet
1064 Budapest, Izabella u. 46.

Nyomdai előkészítés

ELTE Eötvös Kiadó

E-mail: info@eotvoskiado.hu

Kiadja

az ELTE PPK dékánja

ISSN 1419-872 X

DOI: 10.17627/ALKPSZICH.2025.2

TARTALOM

KÖZLEMÉNYEK

Főszerkesztői előszó.....	7
<i>Kocsel Natália</i>	

A félelmi válasz első egy perce – Mit mond a modern kognitív idegtudomány a vizuális fenyegetések feldolgozásáról?.....	9
<i>Zsidó N. András</i>	

EMPIRIKUS TANULMÁNYOK

A határon túli LMB+-magyarok megküzdése a kettős kisebbségi helyzettel.....	17
<i>Pongrácz Emese, Kende Anna</i>	

Hajléktalan szerhasználók perspektívái: interpretatív fenomenológiai analízis	43
<i>Lányi Zsófia Vanda, Tótsaki Gergely, Dávid Ferenc, Rácz József</i>	

„Nervous Blues”. A zenei teljesítményszorongás csökkentése improvizatív zeneterápián keresztül.	71
<i>Kemény Viktor, Hajdú Virág, Teleki Szidalisz, Bandi Szabolcs</i>	

Morális és önérdekű motivációk, érzelmi kimerültség és lemorzsolódás a rendszeres és krízishelyzeti önkéntességben.....	99
<i>Ciordas Patricia, Kende Anna</i>	

A Sötét Tetrád párhuzamos kapcsolatokra gyakorolt hatása az affektív temperamentumok tükrében	127
<i>Lampé Zsófia, Körmendi Attila</i>	

A gyermekvállalási szándék pszichoszociális összefüggései. Akadályozó és segítő tényezők és az alapvető pszichológiai szükségletek szerepének vizsgálata	153
<i>Vikár Míra, Rigó Adrien</i>	

A Rövidített Megküzdés Stresszhelyzetekben Kérdőív (CISS) magyar verziójának pszichometriai vizsgálata.	189
<i>Diósi Karola, Grezsa Ferenc, Mirnics Zsuzsanna, Vargha András</i>	
A Nemi Esszencializmus Kérdőív magyar nyelvű validációja	215
<i>Ocsenás Dorottya, Hógye-Nagy Ágnes, Kovács Judit</i>	
„Nekem nincs bajom a hétfő reggelekkel” – Vállalkozói tevékenység mint hivatás? Kevert módszertanú vizsgálat a hivatás, az identitás és a pszichológiai jóllét összefüggéseiről vállalkozók körében.....	239
<i>Jakab Judit, Varga Balázs András, Oláh Attila</i>	

KÖZLEMÉNYEK

FŐSZERKESZTŐI ELŐSZÓ



A Magyar Tudományos Akadémia és Könyvtára fennállásának 200. évfordulója alkalmat teremt arra, hogy a tudományterületek ne csupán saját történeti ívükre, hanem jelenkori szerepükre és jövőbeli irányaikra is reflektáljanak. A pszichológia az elmúlt évszázadban olyan sokszínű diszciplínává fejlődött, amely alaptudományi eredményei mellett az alkalmazott területeken is meghatározó szerepet tölt be. E változásban fontos szerepe volt a tudományterület akadémiái beágyazottságának, amely lehetővé tette a társtudományokkal való folyamatos párbeszédet és a tudományközi együttműködések kibontakozását.

E gondolati kerethez kapcsolódik jelen számunkban Zsidó N. András írása, amely az MTA200 programsorozat részeként megrendezett *100 év pszichológia – a tudományközi hálózat csomópontjai, határai és lehetőségei* című konferencián elhangzott előadásának szerkesztett, kibővített változata. A tanulmány a vizuális fenyegető ingerek feldolgozásának idői dinamikáját és figyelmi mechanizmusait tekinti át, és bemutatja, miként árnyalja a kognitív idegtudomány a félelmi válasz korai szakaszairól alkotott elképzeléseinket.

Bízunk benne, hogy a cikk jól illeszkedik folyóiratunk azon törekvéséhez, hogy a pszichológiai kutatás aktuális eredményeit a gyakorlati területeken dolgozó szakemberek számára is releváns módon tegye hozzáférhetővé.

Kocsel Natália

A FÉLELMI VÁLASZ ELSŐ EGY PERCE – MIT MOND A MODERN KOGNITÍV IDEGTUDOMÁNY A VIZUÁLIS FENYEGETÉSEK FELDOLGOZÁSÁRÓL?



ZSIDÓ N. András
PTE BTK, Pszichológia Intézet
zsido.andras@pte.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: A vizuális fenyegető ingerek feldolgozásának kutatása az elmúlt évtizedben látványos módszertani és elméleti megújuláson ment keresztül. A több mint fél évszázada uralkodó, viselkedéses paradigmákból kinőtt fenyegetés iránti figyelmi torzítás keretrendszerét a legújabb viselkedéses megfigyeléseket idegrendszeri mérésekkel kiegészítő vizsgálatok gazdagítják. A klasszikusan leírt figyelmi torzítások időben és kontextusban jóval differenciáltabbak, a figyelmi kiugrósági és a végrehajtó hálózatok dinamikus együttműködéseként érthetők meg. A cikk röviden összefoglalja a klasszikus elmélet kulcspontjait, bemutatja a reprodukálhatósági és módszertani kihívásokat, és áttekinti a nemzetközi és saját laboratóriumi eredmények alapján körvonalazódó pontosított modellt, amely a korai ingervezérelt orientációt, a gátlási mechanizmusok szerepét és a kontextusfüggő elkerülést közös keretben tárgyalja.

Kulcsszavak: fenyegető ingerek, vizuális figyelem, figyelmi torzítások, agyi hálózat, kiváltott potenciál

BEVEZETÉS: 100 ÉV PSZICHOLÓGIA – ÚJRAGONDOLNI A KLASSZIKUST

A fenyegető ingerek iránti figyelmi torzítás fogalma egyszerre kapcsolódik az evolúciós pszichológia téziseihez (a veszély „előnyben részesített” feldolgozása), a kognitív kontroll mechanizmusaihoz, az affektív feldolgozás sajátosságaihoz és a klinikai jelentőségű

félelmekhez. A terület még nem tekint százéves múltra, hiszen az első figyelmi vizsgálatok (Hansen & Hansen, 1988) a 80-as évek végén kezdődtek, az előadás mégis megújulást szorgalmaz. Az elmúlt évtizedben egyre világosabbá vált, a korai kutatások által felvázolt klasszikus keretrendszert újra kell gondolni (McNally, 2018) – elsősorban az idői felbontás, a feladatspecifikus

kontextusok és az idegrendszeri folyamatok és hálózati háttér figyelembevételével.

A klasszikus keretrendszert három figyelmi torzítás és viselkedéses válasz alkotja: a facilitált figyelem, a késleltetett elfordulás és az elkerülés (Cisler & Koster, 2010). A korai munkák szerint a fenyegető ingerek gyorsabban vonzzák a figyelmet (Öhman et al., 2001), egyúttal meg is ragadják a figyelmet (Bar-Haim et al., 2007), megnehezítve a váltást más tárgyakra, majd ezt követően, a későbbiek során a figyelem kisebb valószínűséggel tér vissza a fenyegető tárgyra, és a személy inkább a környezetet pásztázza. Mindebből azt a következtetést vonták le, hogy a fenyegető ingerek előnyt élveznek a kognitív-figyelmi feldolgozásban egy evolúciós előnynek köszönhetően (hiszen a gyors észlelés növeli a túlélés valószínűségét). Az eredményeket alátámasztják reakcióidőt mérő paradigmákon túl kiváltott potenciált mérő EEG-vizsgálatok is (Burra et al., 2019; Weymar et al., 2013). A facilitált figyelem kapcsán a korai szenzoros és posterior parietális komponensek (pl. P1, N2pc), késleltetett elfordulás esetén a gátlási kontroll aspektusait jelző Pd komponens, a figyelmi elkerülésen belül pedig a vigilancia-elkerülés hipotézist vizsgáló kutatásokban egy gyors fixáció (pl. N1) és későbbi elkerülés (pl. P3, LPP) mutatható ki. Ugyanakkor az idő közben akkumulálódó cikkek, vizsgálatok és eredmények mégsem mutatnak ennyire egységes képet, és felmerül, hogy talán a tézisek vagy a figyelmi torzítások mégsem univerzálisan igazak.

A problémák gyökerét a módszertanban kell keresni, amelyet jobban megvizsgálva szembeötlő hiányosságokat tapasztalhatunk. Az egyik ilyen fontos faktor a vizsgálatokban használt ingeranyag, mely elsősorban állatokból (azon belül is leginkább kigyókból)

és arcokból (dühös kifejezéssel) épült fel. Tipikus vizsgálati elrendezés (Öhman et al., 2001), hogy a résztvevők összesen kilenc képet látnak a képernyőn, feladatuk, hogy eldöntsék, mindegyik ugyanabba a kategóriába tartozik-e (pl. mind virág), vagy van köztük egy eltérő. Tehát a korábban említett téziseket arra alapozták, hogy a résztvevők gyorsabban találták meg a kígyót a virágok között, mint a virágot a kígyók között. Ezt az eredményt leginkább hasonló elrendezésben sikerült megismételni, más ingerekkel, más paradigmában kevésbé. Emellett azt is beláthatjuk, hogy már a „keresés” és „gyorsabban megtalálták” is túlzó kifejezés, hiszen az elrendezés sematikus és jól áttekinthető volt, és nem keresni kellett, hanem eltérést észlelni (Zsido et al., 2024). Sőt, beláthatjuk azt is, hogy a kontrollhelyzet nem ideális és a semleges-semleges kondíció is hiányzik. Egy másik figyelmi paradigma, a dot-probe sem segít kiküszöbölni ezeket a hibákat; semleges kondícióról itt sem beszélhetünk, és kérdésként merült fel az is, hogy egyáltalán mit érdemes kontrollnak használni. Feltehetően éppen ezen módszertani problémák következtében az eredmények inkonzisztensek, és replikációjuk problémát okoz. Jogosan merülnek fel olyan kérdések, hogy milyen viselkedéses-figyelmi torzítások lehetnek univerzálisak, és mi ezeknek a pontos idegrendszeri háttere.

EGY ÚJ ELMÉLETI KERET – AZ AGYI HÁLÓZATOK SZEREPE

Sokáig evidencia volt, hogy a fenyegető célingert gyorsabban észleljük, mint a semleget. Ez azonban erősen kontextusfüggő. Saját és kollaboratív vizsgálataink (Zsido et al., 2024) azt mutatták, hogy komplexebb,

vizuálisan zsúfolt környezetben, ahol az ingerek nem szabályos alakzat mentén vannak jelen, a fenyegető célingerek megtalálása lassabb és kevésbé pontos, mint a semlegeseké. Ebben a vizsgálatban a képen számos különböző kategóriából van sok különféle ábra, és nem azt kell eldönteni, hogy van-e közöttük eltérő, hanem ténylegesen keresni kell egy előre megadott ingert a sokaságban. Sőt, azt is változtattuk, hogy milyen gyakorisággal van jelen a célinger a feladatok során, hiszen ökológiailag kevésbé valid, hogy a célingerek fele vagy többsége fenyegető. Ellenben a sokat replikált prevalenciahatás itt is érvényesült, és a gyakori ingert gyorsabban és pontosabban találták meg a résztvevők, mint a ritkát – érzelmi töltettől függetlenül. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy a „fenyegetés-előny” érvényesülése nem univerzális, legalábbis a klasszikusan leírt facilitált figyelmi torzítás nem működik minden helyzetben.

Más kép rajzolódik ki, ha a fenyegető inger elterelő szerepben jelenik meg (a feladat szempontjából irreleváns). Eredményeink szerint (Zsido et al., 2022) a gátlása távolságtól függetlenül megnehezíti a célinger megtalálását – a szemmozgásadatok pedig azt jelzik, hogy a résztvevők rövidebb ideig fixálják a fenyegető elterelőket, miközben a (feltehetően) rejtett figyelem és a kontrollfolyamatok erőteljesen aktiválódnak. Ez a minta jól illeszkedik a kezdeti ingervezérelt orientáció és a későbbi gátlás kettősségéhez. Azon eredmények viszont tovább cizellálják a képet, miszerint egy fenyegető inger „segíthet” hatékonyabbá tenni a figyelmi, kognitív folyamatokat. Egy számmátrix-paradig-mában azt találtuk, hogy fenyegető zavaró inger jelenlétében (semlegeshez képest) az első szám megtalálása lassabb, ugyanakkor a teljes feladat gyorsabban befejezhető.

A résztvevők szemmozgását monitorozva az is kiderül, hogy fenyegető képekre hamarabb esik az első fixáció, és összességében több ideig nézik azokat. Fiziológiai szinten a magas arousalt kiváltó fenyegető ingerek gyorsabb és nagyobb bőrellenállási választ váltottak ki a közepes és semleges ingerekhez képest. Mindez arra utal, hogy a fenyegető ingerek – megfelelő helyzetben – energizálhatják a kognitív rendszert, növelhetik a feladatra fordítható kapacitást, és javuló teljesítményt indukálhatnak. Ezek a megfigyelések mind árnyalják a figyelmi torzítások fogalmát: a fenyegetés valóban orientál, de a végrehajtó hálózat helyzetfüggően képes ezt a kezdeti előnyt felülbírálni vagy épp kihasználni.

Hasonló konklúzióra jutunk egy másik vizsgálati elrendezésben, egy módosított téri pozíciót előrejelző feladatban. Ez egy módosított dot-probe, ahol a semleges értelmetlen előrejelző ingereket követheti két kép (az egyik előrejelző helyén fenyegető, a másik helyén semleges) vagy maga a feladat, amelyben a célinger egy meghatározott karaktorsor, az elterelő pedig valamilyen vizuálisan hasonló karaktorsor. A feladat során a kép- és feladatpróbák véletlenszerű sorrendben követik egymást, a résztvevő pedig folyamatosan tanul, és az egyik előrejelzőt a fenyegető ingerhez, a másikat a semlegeshez társítja (Kiss et al., 2025). Vagyis lesz egy anticipációja arra vonatkozóan, hogy hol következhet fenyegető inger. Ebben az esetben a viselkedéses reakciókban jól és következetesen kimutatható elkerülés jelenik meg. A résztvevők lassabb reagáltak a célingerre akkor, ha az a fenyegetéssel asszociált jelzőinger pozíciójában jelent meg (összehasonlítva azzal, amikor a semleges helyén). Mind ezt alátámasztják a szemmozgás-követéses

eredmények: az ingerbemutatás során a résztvevők tekintetükkel elkerülték azt a téri pozíciót, ahol a fenyegető inger megjelenését várták. Ez jól illusztrálja, hogy a figyelmi elkerülés tanulási/asszociatív folyamatok nyomán, időben később szerveződő stratégiaként jelenhet meg, nem pedig a feldolgozás legkorábbi szakaszában.

A friss modellek szerint a fenyegetés feldolgozásában több agyi hálózat vesz részt, és nem egyetlen „félelemmodul” irányítja azt. Ezek a hálózatok elkülönülnek a magukban foglalt agyi területek és idői paraméterek mentén is, és dinamikus interakcióban vannak egymással (Mogg & Bradley, 2018). Az ingervezérelt feldolgozás a kiugrósági hálózathoz köthető (főbb területei az amygdala, insula és frontális régiók), a feldolgozás legelső szakasza hozzávetőlegesen az inger megjelenésétől 300 ms időtartamban. A fenyegető ingerek kiugrósága korai szenzoros és parietális folyamatokon át orientációs előnyt jelenthet, ami a kiváltott potenciálok vizsgálatainál a P1 és az N2pc komponensekben, szemmozgáskövetésnél pedig a korábbi első fixációban érhető tetten. Ezt követően, hozzávetőlegesen 300–800 ms között, a végrehajtó hálózat következik (főbb területei fronto-parietális régiók), feladata a szelekció, a kontroll és a gátlás. A végrehajtó hálózat gátolja a feladat szempontjából irreleváns ingereket, ami nehezebb, erőforrás-igényesebb feladat fenyegető ingerek esetén. A kiváltott potenciált érintő vizsgálatokban a Pd komponenszt kötik ide. A korábbi modellhez képest itt már beépülnek egyéni különbségek is (Gupta et al., 2019). A nyugalmi hálózat aktivitásminitázatai különösen relevánsak az egyénre jellemző szorongásszint és fenyegetésérzékenység tekintetében. Már korai vizsgálatok is felismerték, hogy a különböző figyelmi

torzítások nem egyformán működnek alacsony és magas vonásszorongású résztvevők körében, illetve olyanok esetében, akik a bemutatott ingertől kevésbé/jobban félnek (Bar-Haim et al., 2007). Időben nézve úgy tűnik, hogy a korai kiugróságon alapuló kiértékelés után a kontrollkomponens gyorsan beavatkozik, ami magyarázhatja, miért látunk ugyanabban a feladatban facilitációt, megragadást vagy éppen elkerülést a mérés időablakától és a kontextustól függően. Ez a hármas keret nem cáfolja a figyelmi torzítás klasszikus elméletét, hanem időrendbe és kontextusba helyezi, megmagyarázva a látszólagos ellentmondásokat a különböző paradigmák és mérési mutatók között. Ezen túl az új elméleti keret segíthet választ adni a későbbi folyamatokra, mint az asszociációk tanulása, a habituáció vagy a feladat során alkalmazott stratégia.

KÖVETKEZTETÉSEK, FELADATOK A KÖVETKEZŐ 100 ÉVRE

Összefoglalva azt mondhatjuk, hogy bár a fenyegetés iránti figyelemtorzítás klasszikus tételei nem dőltek meg, újragondolást és további finomhangolást igényelnek. A fenyegető ingerek kapcsán fellépő torzítás nem egységes jelenség, hanem különböző időablakokban eltérő mechanizmusok dominálnak, amelyek eltérően befolyásolhatók. A korai, ingervezérelt orientáció és a későbbi végrehajtó kontrollfolyamatok eltérően befolyásolhatók, ami közvetlen következményekkel jár az alkalmazott kutatások számára. A klinikai intervenciók – különösen a figyelmi torzítás módosítását célzó eljárások – akkor lehetnek hatékonyak, ha explicit módon meghatározzák, mely feldolgozási szakaszt célozzák. Ugyanakkor

a fenyegető ingerek nem szükségszerűen rontják a teljesítményt: bizonyos kontextusokban adaptív végrehajtó kontrollt és hatékonyabb stratégiai szerveződést válthatnak

ki (Zsido, 2023). Mindez indokolja, hogy a jövőbeni vizsgálatok a fenyegetéssel kapcsolatos figyelmi mutatókat idői és hálózati szinten differenciálva értelmezzék.

SUMMARY

THE FIRST MINUTE OF THE FEAR RESPONSE – WHAT DOES MODERN COGNITIVE NEUROSCIENCE SAY ABOUT THE PROCESSING OF VISUAL THREATS?

Background and Aims: Over the past decade, research into the processing of visual threat stimuli has undergone a spectacular renewal in both methodology and theory. The threat-related attentional bias framework, which grew out of behavioural paradigms and has prevailed for more than half a century, has been supplemented by studies combining the latest behavioural observations with neurological measurements. Classically described attentional biases are much more differentiated in terms of time and context, and can be understood as the dynamic interaction between attentional salience and executive networks. This article summarises the key points of the classical theory and presents the challenges of reproducibility and methodology. It also reviews the refined model outlined based on international and our own laboratory results. This model discusses the roles of early stimulus-driven orientation and inhibitory mechanisms, as well as context-dependent avoidance, within a common framework.

Keywords: threatening stimuli, visual attention, attentional biases, brain network, evoked potential

IRODALOM

- Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van Ijzendoorn, M. H. (2007). Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: A meta-analytic study. *Psychological Bulletin*, *133*(1), 1–24. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.1>
- Burra, N., Pittet, C., Barras, C., & Kerzel, D. (2019). Attentional suppression is delayed for threatening distractors. *Visual Cognition*, *27*(3–4), 185–198. <https://doi.org/10.1080/13506285.2019.1593272>
- Cisler, J. M., & Koster, E. H. W. (2010). Mechanisms of attentional biases towards threat in anxiety disorders: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, *30*(2), 203–216. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2009.11.003>

- Gupta, R. S., Kujawa, A., & Vago, D. R. (2019). The neural chronometry of threat-related attentional bias: Event-related potential (ERP) evidence for early and late stages of selective attentional processing. *International Journal of Psychophysiology*, 146, 20–42. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2019.08.006>
- Hansen, C. H., & Hansen, R. D. (1988). Finding the face in the crowd: An anger superiority effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 917–924. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.917>
- Kiss, B. L., Del Sordo, G. C., Hout, M. C., Kocsor, F., & Zsido, A. N. (2025). *Anticipatory Attentional Avoidance in Learned Threat Association*. [Közlésre benyújtott kézirat].
- McNally, R. J. (2018). Attentional bias for threat: Crisis or opportunity? *Clinical Psychology Review*, 69, 4–13. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2018.05.005>
- Mogg, K., & Bradley, B. P. (2018). Anxiety and Threat-Related Attention: Cognitive-Motivational Framework and Treatment. *Trends in Cognitive Sciences*, 22(3), 225–240. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.01.001>
- Öhman, A., Flykt, A., & Esteves, F. (2001). Emotion Drives Attention: Detecting the Snake in the Grass. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(3), 466–478. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.130.3.466>
- Weymar, M., Gerdes, A. B. M., Löw, A., Alpers, G. W., & Hamm, A. O. (2013). Specific fear modulates attentional selectivity during visual search: Electrophysiological insights from the N2pc. *Psychophysiology*, 50(2), 139–148. <https://doi.org/10.1111/psyp.12008>
- Zsido, A. N. (2023). The effect of emotional arousal on visual attentional performance: A systematic review. *Psychological Research*, 1, 1–24. <https://doi.org/10.1007/S00426-023-01852-6>
- Zsido, A. N., Bali, C., Kocsor, F., & Hout, M. C. (2022). Task-Irrelevant Threatening Information Is Harder to Ignore Than Other Valences. *Emotion*, 23(6), 1606–1617. <https://doi.org/10.1037/emo0001189>
- Zsido, A. N., Hout, M. C., Hernandez, M., White, B., Polák, J., Kiss, B. L., & Godwin, H. J. (2024). No Evidence of Attentional Prioritization for Threatening Targets in Visual Search. *Scientific Reports* 14, 5651. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56265-1>

EMPIRIKUS TANULMÁNYOK

A HATÁRON TÚLI LMB+-MAGYAROK MEGKÜZDÉSE A KETTŐS KISEBBSÉGI HELYZETTEL



PONGRÁCZ Emese
ELTE PPK, Szociálpszichológia Tanszék
Pszichológiai Doktori Iskola
pongracz.emese@ppk.elte.hu

KENDE Anna
ELTE PPK, Szociálpszichológia Tanszék
kende.anna@ppk.elte.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: A határon túli magyar kisebbségek gyakran élnek társadalmi és gazdasági egyenlőtlenségek között, és olyan közösségekben, ahol dominálnak a tradicionális értékek. A kisebbségi magyar pártok jellemzően konzervatív politikát folytatnak, míg a progresszív pártok gyakran figyelmen kívül hagyják a magyar kisebbség jogi és társadalmi helyzetének javítását. Az LMBTQ-közösségek ezekben az országokban szintén jelentős jogi és társadalmi hátrányokkal küzdenek. Meyer (2003) kisebbségi stresszről felállított modellje szerint az LMBTQ-személyek fokozott társadalmi stressznek vannak kitéve, ami mentális problémákhoz vezethet. Az interszekcionális megközelítés rávilágít az elnyomás különböző formáinak együttes hatására. Jelen kutatás egy eddig kevésbé vizsgált, kettős kisebbségi helyzetben élő csoport tapasztalataira fókuszál.

Módszer: A kutatás kvalitatív módszertannal készült. Tizenkét, határon túli LMB+-emberrel készítettünk félig strukturált interjút, amelyek közül tizenegyet elemeztünk tematikus analízissel.

Eredmények: Két témát alkottunk meg az elemzés során: (1) Kisebbségi stressz; (2) Megküzdés és védőfaktorok. Ezek értelmezéséhez a kisebbségi stressz elmélete jó keretet nyújtott.

Következtetések: A határon túli LMB+-emberek életében megjelenik az interszekcionális kisebbségi stressz, amelyhez különféle megküzdési stratégiákat alkalmaznak. A negatívan észlelt csoporttagság hatásai egyértelműen kirajzolódnak. Az eredmények gyakorlati használhatóságát, valamint a kutatás erősségeit és korlátait is ismertetjük.

Kulcsszavak: kisebbségi stressz, határon túli magyarok, LMBTQ, interszekcionalitás

KISEBBSÉGI LÉT ÉS STRUKTURÁLIS EGYENLŐTLENSÉGEK

A határon túli kisebbségi magyar területek az első világháborút lezáró versailles-i békerendszer következtében alakultak ki (Ablonczy, 2017). Napjainkban Romániában körülbelül 1,1 millió, Szlovákiában 450 ezer, Szerbiában 184 ezer, Kárpátalján pedig 150 ezer magyar él (Román Központi Statisztikai Hivatal, 2023; Szerbia Köztársasági Statisztikai Hivatala, 2022; Szlovák Köztársaság Statisztikai Hivatala, 2023; Ukrajna Állami Statisztikai Bizottsága, 2001). Korábbi vizsgálatok adataiból kiderül, hogy ezekben a történelmi régiókban a határon túli magyarok gazdasági és szociális pozíciói általában rosszabbak a többségi etnikum tagjaiéhoz képest (Csata et al., 2021; Kiss, 2012), illetve ezekből a régiókból folyamatos az elvándorlás is (Bačík et al., 2014; Tátrai et al., 2018).

Mind a leszbikus, meleg, biszexuális, queer és más nem heteroszexuális (LMBTQ+) emberek, mind a határon túli magyarok strukturális egyenlőtlenségben élnek az említett országokban, ami jelentős pszichológiai stressz forrása is. A határon túli közösségekre jellemző tradicionális értékek megnehezíthetik az LMBTQ+-emberek helyzetét. Az érintett országokra jellemző az ellenséges politikai környezet (Baksa, 2023; Bugár, 2023; Ilga, 2024). Sem Szlovákiában, sem Romániában, sem Szerbiában, sem Ukrajnában nincs lehetővé téve az azonos neműek házassága, Szerbia kivételével pedig a bejegyzett élettársi kapcsolat sem lehetséges, ahogy a magyarországi politikai helyzet is kifejezetten ellenséges, a törvények pedig egyre jobban korlátozzák az LMBTQ+-közösség jogait.

A 2022 őszén Pozsonyban történt, két LMBTQ-fiatal halálával végződő homofób indíttatású merénylet (Siposhegyi, 2022) komoly társadalmi és pszichés következményekkel járhatott a szlovákiai LMBTQ-közösségre nézve. Az ilyen típusú, célzott gyűlöletcselekmények kollektív traumaként értelmezhetők, mivel nemcsak a közvetlen érintetteket, hanem az adott közösség tagjait is érzelmileg és egzisztenciálisan megrendítik. A közösségi szinten megélt veszélyérzet tehát közvetlenül is hozzájárulhat az LMBTQ-személyek mentális egészségének romlásához, miközben tovább erősíti marginalizált társadalmi pozíciójukat (Cvetkovich, 2003).

Az említett országokban jellemző, hogy a kisebbségi magyar politikai pártok konzervatív, jobboldali politikát folytatnak (Szlovákiában az MKP/Szövetség, Szerbiában a VMSZ, Romániában az RMDSZ), sokszor erős kötődéssel a 2010–2026 közti magyar kormányhoz és a Fidesz–KDNP kormánypártokhoz (Tokár, 2018; Vig, 2024). A progresszív pártok programjából gyakran hiányzik a kisebbségi magyarok egyenlő jogi és társadalmi helyzetének elősegítése, vagy ha vannak erről szóló programpontok, az ezek érvényesítésére való politikai akarat gyenge, s a magyarok reprezentációja a listáikon szintén alacsony (Progresszív Szlovákia, 2023).

A határon túli magyarok identitása összetett, hiszen egyszerre kötődnek a helyi közösséghez, a magyar nemzethez és az adott ország kultúrájához is (Fekete & Gereben, 2010). Bár a kutatások túlnyomó többsége szociológiai-politológiai, s a pszichológiai megközelítés hiányzik, a felsoroltak alapján feltételezhető a *kisebbségi stressz* (Meyer, 2003) megélése.

A határon túli magyar közösségek klasszikusan tradicionális értékek mentén működő közösségek (Gereben, 1999). Erre

egy lehetséges magyarázat, hogy ezekben a régiókban folyamatosan a magyarok arányának csökkenése, ez pedig hozzájárulhat a helyi magyarság jövőbeli sorsa miatti aggodáshoz, amelyet *kollektív angstként* definiálhatunk. A *kollektív angst* a csoport egészére vonatkozó egzisztenciális szorongás, vagyis az attól való félelem, hogy a csoport a jövőben akár megszűnhet létezni (Wohl & Branscombe, 2008). A *kollektív angst* kiválthat mind konstruktív, mind destruktív válaszokat a csoporton belül.

Kisebbségi stressz és megküzdés

A kisebbségi stressz modelljének elméletét először az LMB-egyének mentális egészségével kapcsolatos kutatásokkal összefüggésben fogalmazták meg (Meyer, 2003). Meyer úgy vélte, hogy az LMB-egyénekre nehezedő nagyobb társadalmi stressz – például a homonegativitás és a diszkrimináció – miatt nagyobb a kockázata a mentális problémáknak, beleértve a depressziós tüneteket, az öngyilkossági gondolatokat és a kábítószerezéssel való visszaélést (Baams et al., 2015). Az LMBTQ+-személyek folyamatosan ki vannak téve a cisz-heteronormatív és cisz-heteroszexista nyomásnak (Jackson, 2006), azaz annak az alapértelmezett társadalmi elvárásrendszernek, amely szerint mindenki ciszgender (vagyis a születési nemével azonosuló) és heteroszexuális, ez az elvárás pedig láthatatlanná teszi vagy éppenséggel problematikus minősíti az ettől eltérő identitásokat.

Az LMBTQ+-egyének számára rendkívül stresszes és jelentős élmény lehet az előbújás (*coming out*), amely a személy nemi identitásának vagy szexuális orientációjának nyilvános felvállalását jelenti mások előtt (Cass, 1979). Az ilyen nyilvánosságra hozatal következményeként létrejövő láthatóság

előnyökkel és hátrányokkal is járhat: akár védelmet is nyújthat a kisebbségi stresszel szemben, ugyanakkor további stresszforrásokat is előidézhet (Rosati et al., 2020).

Meyer disztális és proximális stresszorokat különböztet meg a kisebbségstressz-modell elméletében. Disztális stresszor a rendszerszintű diszkrimináció, a homonegativitás – azaz azon negatív attitűdök és hiedelmek összessége, amelyek a nem heteroszexuális emberekkel szemben társadalmilag elterjedtek –, a láthatatlanság és a marginalizáció, valamint a fizikai bántalmazás, a diszkriminatív beszéd. A proximális stresszorok az egyén saját megéléséből fakadnak, a disztális stresszorokra adott válaszként. Proximális stresszor például az internalizált homonegativitás (Meyer & Dean, 1998), ami azt a belsővé tett negatív értékítéletet jelenti, amelyet az egyén a saját szexuális orientációjával kapcsolatban él meg, például büntudat, szégyen vagy önutálat formájában. Proximális stressz még a szégyenérzet, valamint a hipervigilancia, vagyis a fokozott éberség (Meyer, 2003), ami arra az állapotra utal, amikor a személy tartósan feszült figyelemmel követi a környezetét, attól tartva, hogy hátrányos megkülönböztetés vagy támadás éri az identitása miatt (Meyer, 2003). A kétféle stresszor egymással kölcsönhatásban áll: a társadalmi elutasításból származó disztális stressz hosszú távon belsővé válhat, és krónikus pszichológiai megterhelést okozhat. Ez a mechanizmus jól szemlélteti, miként válik a külső strukturális elnyomás az egyén belső realitásává (Meyer, 2003).

Tajfel (1979) társas identitásról alkotott elmélete szerint az emberek önértékelésének fontos forrása a csoporttagságból származó identitás, ám ha ez a csoporttagság a társadalom által stigmatizált vagy negatívan értékelt, az identitásfenyegetettséget idézhet elő. Feltételezhető, hogy ez a fenyegetettség

a határon túli LMB⁺¹-magyarok között is jelen van. Az ebből fakadó pszichés feszültség kezelésére az egyének különféle megküzdési módokat alkalmaznak. „Megküzdésnek tekinthető minden olyan kognitív vagy viselkedéses erőfeszítés, amellyel az egyén azokat a külső vagy belső hatásokat próbálja kezelni, amelyeket úgy értékel, hogy azok felülmúlják vagy felemésztenek aktuális személyes forrásait” (Lazarus, 1966, p. 76). Az egyén pszichológiai ellenálló képessége, az identitás pozitív megélése, valamint a támogató közösségekhez való kapcsolódás csökkenthetik a kisebbségi stressz negatív hatásait (Meyer, 2003). E védőfaktorok segítik az egyént abban, hogy a kirekesztő környezettel szemben is megőrizze mentális jóllétét. Az LMBTQ⁺-közösségekhez tartozás, az affirmatív társas környezet, valamint az érzelmi támogatás jelentős szerepet játszanak az adaptív megküzdésben és a pszichés reziliencia kialakulásában (Meyer, 2015). Elképzelhető, hogy az LMBT-csoporttagsághoz kapcsolódó kisebbségi stresszt megélő személyek olyan támogatást keresnek, amely specifikusan az LMBTQ⁺-kérdésekre vonatkozik. Ezek a támogatási igények jelentősen különböznek attól, hogy általános támogatást keressenek a családtagoktól és a kortársaktól, akik többnyire heteroszexuálisak, és akiknek nincsenek következetes és rendszeres tapasztalataik a homofóbiával vagy heteroszexizmussal kapcsolatban (Toomey et al., 2018).

A negatívan megélt csoporttagság egyik pszichológiai következménye lehet a sztereotípiafenyegetettség, vagyis az attól való szorongás, hogy a többségi társadalom

előítéletes hiedelmeinek megfelelő módon értékeli a személyt (Steele & Aronson, 1995). Ez a szorongás teljesítménycsökkenéshez vezethet, ám az egyének különböző módokon igyekeznek a sztereotípiáknak való megfelelés nyomásával megküzdni. Egy lehetséges válaszreakció, hogy a személy nem saját énjére, hanem csoport-hovatartozására vezeti vissza az őt érő negatív visszajelzéseket, ezáltal megvédve önértékelését (Crocker & Major, 1989).

Adaptív stratégia lehet az énmegerősítés, amely során az egyén olyan, számára fontos értékeket helyez előtérbe, amelyek megerősítik pozitív önképét. Cohen és Garcia (2008) például arra jutottak, hogy azok a fekete diákok, akik önmegerősítő gyakorlatokat végeztek, tanulmányi eredményeikben is jobban teljesítettek félévkor azokhoz képest, akik nem vettek részt ilyen megerősítésben. Egy másik hatékony megküzdési mód, ha az egyén egy olyan csoportazonosságát hangsúlyozza, amelyet pozitív társadalmi képzetársítások öveznek az adott helyzetben (Rydell et al., 2009). Emellett az is csökkentheti a sztereotípiafenyegetés erejét, ha az érintett olyan példaképpel találkozik, aki az adott csoport tagjaként sikeresen cáfolja meg a sztereotípiákat. Illetve a fenyegetést hordozó helyzet kihívásként való értelmezése – ahelyett, hogy fenyegetésként élje meg – szintén kedvezőbb teljesítményt eredményezhet (Alter et al., 2010).

A kisebbségi stressz modelljének alkalmazhatósága az elmúlt két évtizedben jelentősen kibővült, és egyre több kisebbségi csoport vizsgálatában nyert relevanciát.

1 A szakirodalmi bevezetőben tárgyalt fogalmak és tanulmányok többsége a teljes LMBTQ⁺-közösségre vonatkozik (ahol nem, ott annak megfelelően írtuk a betűszót), a mi kutatásunk viszont csak LMB⁺ (leszbikus, meleg, biszexuális, pánszexuális) embereket vizsgál, ennek mentén használjuk a betűszókat.

A modellt mára nemcsak a szexuális orientáció, hanem a nemi identitás mentén is alkalmazzák, például transznemű és nem bináris személyek mentális egészségének kutatásában. Több szerző felhívta rá a figyelmet, hogy a modell túlságosan egyéni szintű megközelítésben értelmezi a stresszfolyamatokat, miközben háttérbe szorítja a strukturális és rendszerszintű változások szükségességét. E kritikák nyomán újabb modellek igyekeznek beépíteni a társadalmi és közösségi szintű ellenállási stratégiákat is, hangsúlyozva az LMBTQ+-személyek kollektív megküzdési formáit (Testa et al., 2015).

Interszekcionalitás

Az *interszekcionalitás* fogalma az elnyomás rendszerei közötti kölcsönhatásra utal (Crenshaw, 1989). Az interszekcionalitás szemlélete szerint az egyenlőtlenségek a különböző társadalmi helyzetek, hatalmi viszonyok és tapasztalatok metszéspontjainak eredményei (Gopaldas, 2013). A kutatók zöme csupán a nemzeti identitás kérdését vizsgálja, kivételként említhető Németh és Ravasz (2010) szociológiai tanulmánya, amely a határon túli magyar romákat vizsgálta. A határon túli LMBTQ+-magyarokat vizsgáló tanulmányt egyet sem találtunk. A kutatások szerint a több marginalizált identitással rendelkezők nagyobb mértékű diszkriminációval szembesülnek, mint az egyetlen marginalizált identitással rendelkezők, és így nagyobb negatív hatást is tapasztalnak (Calabrese et al., 2014).

Míg ezt a „kettős diszkriminációt” széles körben vizsgálták a további marginalizált identitással rendelkező nők esetében is (Berdahl és Moore, 2006), a nemzeti kisebbségi identitások interaktív hatásai, a diszkrimináció és a pszichológiai kimenetel közötti

kapcsolat terén hiányos a szakirodalom, annak ellenére, hogy bizonyítékok vannak arra, hogy az etnikai és nemi/szexuális kisebbségként egyaránt azonosított személyek gyakrabban tapasztalnak diszkriminációt, mint azok, akik egyetlen marginalizált identitással rendelkeznek (Shangani et al., 2020; Whitfield et al., 2014).

Az interszekcionális perspektíva hasznos lehet annak vizsgálatában, hogy a többféle társadalmi identitás (pl. nem, etnikai hovatartozás, bevándorló háttér, vallás, társadalmi osztály), jelen esetben a kisebbségi magyarság és az LMBTQ-identitás hogyan hat egymásra, befolyásolva az életminőséget és az egyén lehetőségeit, kilátásait.

A kutatás célja, hogy feltárja, hogy életük során milyen speciális kihívásokkal néznek szembe a határon túli magyar LMBTQ+-személyek, valamint hogy miként küzdenek meg a kettős kisebbségi helyzettel, és ez hogyan érinti társas identitásuk különböző aspektusait, illetve milyen kapcsolatban áll ez a helyzet az identitásukkal. Kérdésünk, hogy miként jelenik meg a kisebbségi stressz a határon túli LMBTQ+-magyarok élettörténetében. Milyen megküzdési stratégiákat alkalmaznak? Milyen tapasztalataik vannak ebben a speciális, kettős kisebbségi helyzetben?

A kutatási kérdés megválaszolására exploratív kutatást terveztünk, mivel az előzetes szakirodalmi tájékozódás során egy olyan kutatást sem találtunk, amely kifejezetten ezzel a kettős kisebbségben élő társadalmi csoporttal foglalkozna, vagy amely kutatás alapján egyértelmű hipotézist fogalmazhattunk volna meg az identitás és a megküzdés szempontjából legfontosabb pszichológiai folyamatokra vonatkozóan, ezért a kutatásnak célja, hogy elősegítse a terület tudományos diskurzusba való

beemelését és annak alaposabb megértését, hogy az interszekcionális identitás a határon túli magyar LMBTQ+-közösség életében hogyan alakítja az élettörténetet.

MÓDSZER

A kvalitatív kutatási megközelítés hagyományainak megfelelően a vizsgálat a központi jelenség megértésére és a kutatási kérdések megválaszolására vállalkozik. A téma feltáratlansága, az erre a kettős kisebbségre vonatkozó korábbi kutatási eredmények hiánya miatt – figyelembe véve a határon túli LMBTQ+-magyarok specifikus jellemzőit – a vizsgálat nem lehet hipotézisvezérelt. A kettős kisebbségi helyzettel való megküzdés erősen az élettörténetbe, kapcsolatokba ágyazott kérdés, ami szintén indokolja egy olyan megközelítés alkalmazását, amely lehetővé teszi az egyedi sajátosságok alaposabb megértését. A vizsgálatot elsősorban nem előzetes kutatási eredmények és hipotézisek vezérlik, hanem a választott episztemológiai keret, kutatási paradigma határozza meg a módszertant és az adatgyűjtési és -elemzési módszereket.

Jelen kutatásban az adatok narratív interjúkból származnak, amelyek elemzése tematikus analízis (Braun & Clarke, 2006) segítségével történt. Az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Kutatásetikai Bizottsága által kiállított engedély száma: 352/2023.

Beválasztási kritérium volt, hogy a résztvevő valamelyik (romániai, szerbiai, szlovákiai, ukrainai) kisebbségi magyar közösségben született legyen, és önmagát LMBTQ-emberként azonosítsa. Az interjúk során kiemelt figyelmet fordítottunk a bizalmi és elfogadó légkör megteremtésére.

Tizenkét interjút készítettünk el, majd 11 interjút elemeztünk (az interjúkat az első szerző készítette). Egy résztvevő esetében önsértő viselkedés állt fenn, ami kizáró tényezőt jelentett a kutatásban való részvételhez. Az interjúkra személyes vagy online formában került sor 2023. augusztus és december között. A kutatás végül egészséges, felnőtt, (szlovákiai, romániai, szerbiai) határon túli populáció tagjai körében készült, önmagát magyarnak és LMB-személynek valló mintán (*1. táblázat*). A résztvevők rövid élettörténeti leírását az *1. melléklet* tartalmazza. Az interjúkat olyan környezetben tartottuk, amely lehetővé tette a zavartalan és nyugodt beszélgetést (csendes helyszín, megszakításmentes időkeret). Az interjúk kezdetén az interjúztató (az első szerző) röviden bemutatkozott, elmagyarázta a kutatás célját, és hangsúlyozta, hogy a részvétel önkéntes, bármikor megszakítható, valamint hogy minden elhangzott információ bizalmasan lesz kezelve. A bizalom építését segítette az empatikus, ítélezésmentes hozzáállás, valamint az aktív figyelem és visszajelzés az interjú során (pl. bátorító gesztusok, értő hallgatás). Az interjúk során igyekeztünk a résztvevők saját tempójához igazodni, és teret hagyni az érzelmi megnyilvánulásoknak is. A zárás során lehetőséget adtunk a reflexióra.

Az interjúk elkészítését követően Birtalan (2023) javaslatai alapján rövid jegyzeteket készítettünk, ebben leírva a számunkra relevánsnak tűnő többletinformációkat, valamint saját viszonyulásunkat, ezzel segítve az önreflexió folyamatát. Az interjúk hanganyagát szöveggé alakítottuk az Alrite és a Transkriptor szoftverek segítségével, majd kézi javítással jeleztük a szövegben a hosszabb szüneteket és a résztvevők

érzelmi megnyilvánulásait. Ezt követően kezdtük el az adatok feldolgozását tematikus analízissel (Braun & Clarke, 2006).

Az interjú elején arra kértük a résztvevőket, hogy meséljék el az életük történetét mint határon túli LMB+ magyar személyek. Ez az interjú első része, a főnarratíva. Ebben a szakaszban nem verbális eszközökkel, figyelemmel, buzdító tekintettel, azaz az elbeszélés együttérző, néma követésével segítettük a résztvevőket. A második, narratív utánakérdező szakaszban elbeszélést generáló kérdéseket tettünk fel. Ennek a célja, hogy bizonyos életrészekről hosszabb és részletesebb elbeszéléseket nyerjünk, mint amilyeneket a főnarratívában kapnánk, és amelyek a kutatás szempontjából relevánsak. Eldöntendő kérdéseket ebben a szakaszban sem használtunk. Az interjú harmadik szakaszában tettünk fel olyan kérdéseket, amelyek az élettörténet egyes, még nem világos elemeire vonatkoztak (Elekes, 2018).

A kutatásban szociális konstruktivista episztemológiai pozíciót használunk. Ez az episztemológiai pozíció a „mit” és „hogyan” kérdéseire fókuszál, és azt vallja, hogy a kutatott jelenségek megértése csakis a kutatási folyamat sajátos körülményeire vonatkoztatva lehetséges. Ebből az álláspontból következik a folyamatos, szisztematikus reflexió, emiatt az interjúk felvétele alatt folyamatos reflexiós naplót készítettünk (Rácz et al., 2023). Az intersekciónális kisebbségi stressz és az azzal való megküzdés már kutatott témák, így a kutatásban megjelentek előre meghatározott szempontok mint a kisebbségi stressz egyes elemei (Meyer, 2003), azonban a határon túli LMBTQ-magyarokat érő intersekciónális kisebbségi stressz és az azzal

való megküzdés eddig nem kutatott irány, így az elemzés elméleti orientációja kevertnek tekinthető: mind a deduktív, mind az induktív elemzésre támaszkodik.

Braun és Clarke (2006) hat fázist azonosított a tematikus elemzés folyamatában. Az első fázisban, az adatokkal való megismerkedés során, az átiratok újraolvasása közben feljegyzéseket készítettünk a potenciálisan érdekes részletekről, általános benyomást szerezve. A második fázis során kezdődött meg a kódok generálása. A kódolást a Rácz és munkatársai (2023) által javasolt háromszlopos szövegelemzési technikával végeztük, az interjúkat a kutatási kérdés alapján jelentésegységekre bontva, majd elkészítettük ezek rövid tartalmi kivonatát, és ez alapján határoztuk meg a kódokat. A kódolást az első szerző végezte, azonban a kódolási folyamat során az első és második szerző közösen áttekintették a kódokat és a kialakított tématerképet. Az egyeztetés során sor került néhány kód átnevezésére és összevonására, valamint az altémák finomhangolására is. Bár alapvető nézeteltérés nem merült fel, az együtt gondolkodás hozzájárult a tematizálás koherenciájához és a kódok pontosabb elhatárolásához. A harmadik fázisban, miután teljesen kódoltuk az adathalmazt, a kódokat potenciális témákba és altémákba rendeztük. A negyedik fázisban a témák ellenőrzése és pontosítása történt, az addigi potenciális témák belső homogenitásának és külső heterogenitásának vizsgálatával, majd ezek alapján finomítottuk azokat. Létrejött a tématerkép, amely segít az adatkészleten kialakult témák érvényességének ellenőrzésében. Az ötödik fázis a témák definiálására szolgált, amikor meghatároztuk, hogy a kialakult témák között milyen kapcsolatok fedezhetők fel. A hatodik fázisban került sor az eredmények leírására,

amit alább részletezünk. Ez a háromszlopos megközelítés – jelentésegységek kijelölése, tartalmi kivonat készítése, majd kódolás – elősegítette a résztvevői narratívák értelmezését, és lehetővé tette, hogy az elemzés ne elszigetelt kulcsszavakra, hanem kontextusba ágyazott tapasztalatokra épüljön. Ez különösen hasznosnak bizonyult a visszatérő élmények, az interszekcionális stressz és a megküzdés egyéni mintázatainak azonosításában.

A tématerkép (2. melléklet), amelyet a kódolás után készítettünk, nagyban hozzájárult ahhoz, hogy teljesebb képet kaphassunk a kutatás által vizsgált kérdésekről. Bár minden élettörténet egyedi, a kutatás célja, hogy bemutassa, hogy a közös élethelyzet – a kettős kisebbségi identitás – milyen jól azonosítható közös tapasztalatokat eredményez, amelyek konkrét megjelenése vagy megélése egyedi vonásokat is hordoz. Az eseteket kontextusba helyezve értelmeztük.

1. táblázat. A résztvevők demográfiai adatai

Sorszám	Nem	Életkor	Születési ország	Jelenlegi lakhely	Identitás
1	Férfi	25–30	Szlovákia	Szlovákia	Meleg
2	Nő	20–25	Szlovákia	Magyarország	Pánszexuális
3	Nő	25–30	Szlovákia	Szlovákia	Leszbikus
4	Férfi	35–40	Románia	Románia	Meleg
5	Nő	25–30	Szlovákia	Magyarország	Pánszexuális
6	Férfi	25–30	Szlovákia	Szlovákia	Meleg
7	Férfi	30–35	Szerbia	Magyarország	Biszexuális
8	Férfi	25–30	Szlovákia	Nyugat-Európa	Meleg
9	Férfi	30–35	Szlovákia	Szlovákia	Meleg
10	Nő	20–25	Szlovákia	Szlovákia	Pánszexuális
11	Nő	35–40	Románia	Nyugat-Európa	Leszbikus

EREDMÉNYEK ÉS MEGVITATÁS

Két témát alkottunk meg az elemzés során a kutatási kérdéshez kapcsolódóan. A kisebbségi stressz elemeinek azonosítása deduktív módon zajlott Meyer (2003) elmélete szerint, a megküzdés és a védőfaktorok kódolása induktív módon. A reflexív tematikus analízis során azonosított témák és altémák mind a 11 interjúban megjelentek, különböző hangsúllyal és formában.

A két főtéma a *Kisebbségi stressz és a Megküzdés és védőfaktorok* (1. ábra). A kisebbségi stressz témán belül két altémát azonosítottunk: *disztális stresszorok és proximális stresszorok*. A disztális stresszorok Meyer (2003) kisebbségistressz-modelljében a rendszerszintű diszkriminációt, a homonegativitást, a láthatatlanságot és a marginalizációt, valamint a fizikai bántalmazást, a diszkriminatív beszédet jelentik. Elemzésünkben megkülönböztettük a közvetett (jogi, intézményi szintű) és a

közvetlen disztális stresszorokat (interperszonális, például családi vagy nyelvi konfliktusok), az alapján, hogy a résztvevők tapasztalatai strukturálisan vagy személyes interakciókon keresztül jelentek-e meg. Proximális stresszor *például az internalizált homonegativitás, a hipervigilancia vagy a szégyen* (Meyer, 2003). A disztális stresszorok altémáját tehát további két altémára bontottuk, amelyeket az alábbiakban részletezünk. Ezek összefüggenek egymással, mégis egészen más szempontból jelenik meg a kisebbségi stressz az egyes altémákban. Az egyes témák és altémák megjelenését az alábbiakban az interjúkból vett idézetekkel szemléltetjük.

Az interjúkból azonosítottuk a bevezetőben már tárgyalt közvetett disztális stresszorokat. Több interjúalany kiemelte a jogi egyenlőtlenséget, például, hogy nem fogadhatnak örökbe gyermeket, hogy meleg férfiként nem adhatnak vért Szlovákiában, valamint azt, hogy országukban nem vehetnek fel kölcsönt azonos nemű párként. Az interjúkból kiemelkedtek a magyarországi diszkriminatív törvények mint stresszorok, azoknál a résztvevőknél is, akik nem Magyarországon élnek, ami a magyar nemzeti közösséghez való érzelmi és kulturális kötődéssel, valamint jövőbeli migrációs lehetőségek latolgatásával magyarázható.

5. résztvevő: „Egy-kétszer, amikor olyan törvényeket hoznak, akkor már olyan szintre jutottunk, hogy csak így lefekszenek egymás mellé az ágyba, megöleljük egymást és sírunk. Például az örökbefogadásnál, merthogy mi az elejétől tudtuk, hogy nagyon szeretnénk közös gyereket, és hogy mindenképpen örökbe fogadni szeretnénk egy kislányt, és hogy nem tudjuk, hogy ez a jövőben hogy lesz lehetséges. Nem tudom, fáj.”

A nyelvi nehézségek témája kifejezetten domináns volt, ezeket mind közvetett disztális (kisebbségi hivatali nyelvhasználat nem lehetséges, elégedetlenség a többségi nyelvoktatással), mind közvetlen disztális (nehézség többségi nyelvhasználat kapcsán mindennapi helyzetekben) stresszorként kódoltuk. Közvetlen disztális stresszorként az elemzés során kiemelkedett a családi negatív reakció az előbújárásra. Teljes elfogadásban és megértésben egy résztvevő sem részesült családjáról, azonban jelentősen eltérő történetekről számoltak be. Vannak, akiknek szülei bár kíváncsiak, és próbálják elfogadni gyermeküket, nem teljesen értik identitásukat és kapcsolatukat, esetleg évekre volt szükségük az elfogadó attitűd kialakításához, vagy amiatt éreztek frusztrációt, hogy gyermekük melegsége miatt nem lesz unokájuk. Voltak, akik kifejezetten negatív reakcióról számoltak be, ők erős verbális bántásokat kaptak családjuk részéről, konverziós terápiába akarták küldeni őket.

1. résztvevő: „Konkrétan falhoz lettem állítva. Elmondtam, és akkor kaptam ezeket a nagyon bántó, nagyon csúnya szavakat. Ez egy ilyen 2-3 órás nagyon intenzív beszélgetés volt. Hát leginkább ők mondták, én hallgattam és sirtam, tehát már olyan szinten voltam, hogy nagyon, tehát majdnem elájultam, tehát nagyon emlékszek, ki kellett mennem a konyhába, egy cukros kanalat megenni mert nagyon rossz, hogy itt éltem ezt meg.”

Sok interjúban visszatérő tartalomként voltak jelen a magyar nyelvhasználatra kapott inzultusok a többségi nemzet tagjainak részéről.

11. résztvevő: „És akkor ugye ez abban nyilvánult meg, hogy megszólítottak, hogy magyarul beszélünk. És hogy Romániában élünk, és akkor ezen változtatni kell. Tehát, hogy ezt így nem lehet.”

A proximális stresszorok az alábbi formákban jelentek meg az interjúkban. Jellemző, hogy szülővárosukban/falujukban nem élték meg LMB+-identitásukat (vagy még nem is fedezték fel azt), hanem az országon belüli egyetemvárosba költözés, a Magyarországra költözés, a rövid vagy hosszú távú Nyugat/Észak-Európába költözés segítette elő a szexuális orientáció felismerését, megélését és elfogadását, valamint több, nyugatra költözött résztvevő is beszámolt róla, hogy kisebbségi magyarsága is ott vált fontossá.

10. résztvevő: „*És ja igazából Észak-Európában találtam meg a külhoni magyarságomat és a szexualitásomat is, ami mindkettő eléggé meglepő. Mikor hazajöttem, akkor tudatosodott bennem. Azelőtt teljesen bezártam.*”

A résztvevők beszámolnak róla, hogy Pozsonyban, Kolozsváron, Budapesten és Nyugat-Európában is jelentősen elfogadóbbnak és nyitottnak érzik a légkört, ami hozzásegítette őket ehhez a folyamathoz. Négy interjúban volt hangsúlyos, hogy életük bizonyos pontján jelentős tehernek érezték szexuális orientációjukat.

4. résztvevő: „*Hát legelőször azért, hogy mi a f***ért kell, hogy meleg legyek, vagy bármi más is. Tehát, hogy azért ez így... Szoktam beszélgetni melegekkel, hogy ha van a piros gomb, amit megnyomhatnának, hogy akkor legyen minden normális, hogy visszajön, és megnyomná-e, mert én nem hezitáltam volna, hogy megnyomjam, és akkor minden heteronormatív és egyszerűbb.*”

Voltak, akiknél kifejezetten hangsúlyos volt az interszekcionális kisebbségi stressz megfogalmazása. Az egyik résztvevő attól félt,

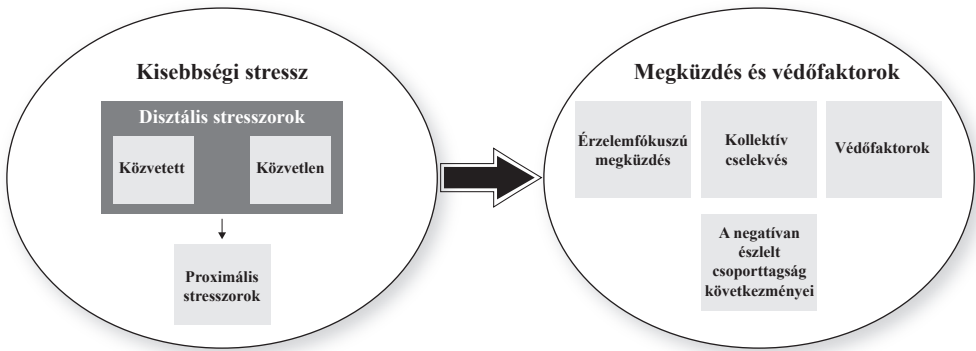
hogy ha valaki többségi nyelven verbálisan inzultálja őt a szexuális orientációja miatt, például amikor partnerével kézen fogva sétál, nem tudná magát megvédeni a nyelvi nehézségek miatt.

3. résztvevő: „*Ha valakinek nem tetszik, tulajdonképpen ugye, hogy két nő együtt van, és nyilvánvaló, hogy miért vannak együtt. Hogyha csak verbális támadás is érne minket, konkrétan én nem tudnám magunkat megvédeni, és ez a legfélelmetesebb.*”

A proximális stressz az egyik résztvevő esetében úgy jelent meg, hogy Magyarországra költözése után hátrányok érték nyelvjárása miatt, amit emiatt megtanult elrejtteni. Valamint többen számoltak be arról, hogy olyan környéken, ahol tudható, hogy gyakoriak a magyarokkal szembeni inzultusok, inkább nem szólaltak meg magyarul.

7. résztvevő: „*Ugye én is többször jártam Szabadkán, és akkor így amikor utcán mentünk, akkor így ez a jó megvan, hogy ha nem szólalsz meg magyarul meg ilyesmi. De ez inkább nem is Szabadkára, hanem inkább ilyen negyedekre vagy kerületekre vonatkozott inkább, amik talán úgymond egy kicsit veszélyesebbek, mint a többi.*”

A Megküzdés és védőfaktorok téma altémái a Negatíván észlelt csoporttagság következményei, a Kollektív cselekvés, Érzelemfókuszú megküzdés és a Védőfaktorok (1. ábra). A főtéma és az egyes altémák egyaránt megjelentek az összes interjúban, ezek módját és intenzitását az alábbiakban részletezem. Védőfaktoroként a viszonylag állandó, stabil kódokat soroltuk, míg megküzdésnek a rugalmas és stresszorfüggő tényezőket.



1. ábra. Témák és altémák

A negatívan észlelt csoporttagság következményei

A kódolt altémák a *sztereotípiafenyegetés*, az *egyéni önértékelés megóvása*, a *disszociáció és dezidentifikáció*, a *társas kreativitás*. Ezek valamilyen formában szintén megjelentek minden résztvevő esetében, azonban ezek hangsúlyosságában nagy volt a variancia. A *sztereotípiafenyegetés* a határon túli magyarság kapcsán jelent meg, a csoporttal erősen azonosuló interjúalanyoknál.

2. résztvevő: „És például amikor angolra jártam is, akkor, akkor is egy ilyen szorongással töltött el sokszor, angol külön-órán előfordulhat azért néha, hogy mondjuk szlovákra kellett lefordítani az angol szavakat, és nekem ez sokkal nehezebb volt, mint mondjuk a többieknek. És akkor volt mindig egy ilyen kisebbségérzetem meg félelmem.”

A tartalmat említők a sztereotípiával összefüggő feladatot kihívásként értelmezték, mindketten úgy látják, tanulni és növekedni tudtak a helyzet által.

A *dezidentifikáció* kapcsán – ami a pszichológiai távolságtartást jelenti a csoporttól (Schmitt & Branscombe, 1999) – gyakori mintázat volt, hogy több résztvevő az interjú elején kijelentette, hogy bár észlel társadalmi problémákat, őt személyesen nem érte diszkrimináció.

3. résztvevő: „Személy szerint egyébként nekem nem volt negatív tapasztalatom, azzal egyik rész egyik oldalról sem, tehát hogy abból a szempontból sem volt rossz tapasztalatom, mint határon túli magyar, illetve úgy mint LMBTQ-tag.”

Az interjú további részében azonban olyan helyzetekről számoltak be, amelyekben megakarták támadni őket melegségük miatt, illetve szülei évekig nem értették identitásukat, nem mertek megszólalni bizonyos környékeken magyarul, rájuk szóltak, amikor magyarul beszéltek. Kiemelendő, hogy bár általánosan tudjuk, a dezidentifikáció leginkább a csoportjukkal gyengén azonosuló személyekre jellemző (Tajfel & Turner, 1979), a kutatásban egy olyan résztvevőnél is hangsúlyos volt a jelenség, aki mindkét csoportjával erősen azonosul.

A dezidentifikáció kapcsán visszatérő jelenség, hogy a résztvevők csoportjaikkal való azonosulásában fordított kapcsolat figyelhető meg az egyének megélésében: egy időben a határon túli magyar identitás volt fontos, majd, ahogy az elhalványult, lett hangsúlyos az LMB+-identitás. A dezidentifikáció olyan formában is megjelent egy jelenleg is kisebbségi magyar közegben élő résztvevőnél, hogy míg melegségét nyíltan megéli, magyarságától tart pszichológiai távolságot.

9. résztvevő: *„Én szlovák nemzetiséget írtam be a népszámláláson. Én nem érzem magamat annyira magyarnak, hogy abban az értelemben, én fel lettem nevelve mint magyar, magyar iskolába jártam meg ilyenek, de én nem, én ezt nem érzem magamat echt magyarnak. [...] én nem érzem magamat igazából se magyarnak, se szlováknak, én valahol a kettő között vagyok, és még akkor meleg is vagyok rá. Tehát egy kisebbség a kisebbségben.”*

Ugyanakkor továbbra is él a társas kreativitás (Tajfel & Turner, 1979) eszközével, a magyarok kedvesség, nyitottság dimenzióval való felértékelése által:

9. résztvevő: *„Teljesen más, teljesen. A szlovák olyan, mint egy... bocsánat, de mint egy rohadt dió, egyszerűen rá van száradva a kérge is, nem jutsz be. Miközben a magyar meg... meg sokkal nyitottabb, egyszerűen kellemesebb jön, a haveri szinten helyenként már tud beszélni, nyitottabban sokkalta kellemesen itt a szlovákoknál rajta van nagyon én nem tudom.”*

A társas kreativitás hasonló módon volt jelen egy másik résztvevő esetében is.

Több résztvevő esetén megfigyelhető volt a disszociáció, azaz a hátrányos helyzetű csoport fizikai elhagyása, illetve a csoporttagság elrejtése – utóbbi összefügg az előzőekben

tárgyalt proximális kisebbségi stresszel. A 11 résztvevő közül 5 nem él már kisebbségi magyarként, mivel Magyarországra vagy Nyugat-Európába költöztek. Voltak, akik beszámoltak róla, hogy teljes mértékben kisebbségi magyarságuk miatt költöztek el.

2. résztvevő: *„Hát szerintem magának annak, hogy elköltöztem, az így 100%-ban kábé a magyarságom miatt volt.”*

Ez összefüggést mutat a nyelvi nehézségekkel is.

2. résztvevő: *„Mert nagyon hamar eldöntöttem, hogy mivel annyira nem vagyok jó szlovákból, egyszerűen képtelen vagyok nyelveket tanulni. Inkább átjöttem, átjönnek Magyarországra, és igazából a szakgimnáziumot már itt kezdem el.”*

Más a jogi egyenlőtlenségek miatt költözött el, mivel nem tudtak párként kölcsönt felvenni.

11. résztvevő: *„A költözésnek leginkább olyan vonzata volt, hogy kiszámoltuk, hogy milyen lehetőségek vannak otthon, hogy lakást vegyünk, és ez tudtuk, hogy nagyon nehéz lesz, jogilag is. Merthogy mi ketten nem tudunk lakást venni, tehát otthon csak az tud lakást venni, akinek elég pénze van, hogy egyedül, vagy elég nagy a fizetése, hogy egyedül tudjon felvenni kölcsönt rá, vagy pedig házasoknak, tehát hogy más opció nincsen.”*

Volt, aki pedig arról számolt be, hogy bár a költözésénél nem volt fő szempont a kisebbségi helyzet, több év nyugat-európai élet után nem költözne vissza.

8. résztvevő: *„De már nincs bennem az az akarat, ami eleinte volt, hogy vissza fogok menni Szlovákiába, és ott szeretnék dolgozni például az egyik minisztériumban. Hát például a mostani barátom semmi pénzért nem akarna Szlovákián lakni.”*

Kollektív cselekvés

A kollektív cselekvés leginkább a csoportjaikkal erősen azonosuló résztvevőkre volt jellemző, azoknál volt kimondottan hangsúlyos, akiknél a csoporttal való azonosulás mellett jelen volt a változásba vetett hit is. A helyi LMBT+-érintettségű politikai döntések kapcsán senki nem volt reménytelen, viszont voltak, akik az emberek, különösen a fiatalok mentalitásában látják a reményt:

6. résztvevő: „[A]z LGBT-közösséggel pedig nem az állami szinten van fejlődés szerintem, hanem így az embereknek a mentalitásában van fejlődés talán, hogy így ugye cserélődik a populáció, és a fiatalabbak már progresszívabb nézeteket vallanak, úgyhogy – legtöbb esetben – úgyhogy így cserélődik talán a mentalitás.”

A kollektív cselekvés interjúkban azonosított formái a tüntetés, a civil aktivizmus, az „élő könyvként” végzett önkéntes munka, a politikai pártban végzett munka, a szakpolitikai pályaválasztás, a határon túli magyaroknak szóló rendezvények szervezése, a hivatáson keresztüli, valamint mások oktatásán, tájékoztatásán keresztüli cselekvés, illetve az LMBTQ-téma kutatása. Volt, aki arról számolt be, hogy bár szívesen tenne többet társadalmi szinten, úgy érzi, nincs ereje hozzá, vagy már elfáradt. A kollektív cselekvést mint témát azért soroltuk a *Megküzdés és védőfaktorok* témába, mivel az elemzés során azonosítottuk, hogy a résztvevők kollektív cselekvésük által érzik reménytelinek magukat. Voltak, akik konkrétan beszámoltak róla, hogy nehéz időszakaikon a társadalmi munka valamely formája segítette őket túl.

Érzelemlétfókuszú megküzdés

A résztvevők érzelmlétfókuszú megküzdése magában foglalja a kortársak felé fordulást, a (nem elfogadó) szülőktől való érzelmi eltávolodást, a konfliktuskerülést, a szülők nehéz megélése felé érzett empátiát, a társas támogatás keresését, az irodalmat és a filmeket, valamint többször megjelent a terápia, a jóga és az alkohol is.

Volt olyan résztvevő, aki arról számolt be, hogy előbújása előtt alkoholt fogyasztott felkészülésképpen: „Szóval nagymamának pár feles után erőt vettem magamon, és kinyögtem, hogy miért is jöttem beszélgetni.” (3. résztvevő). Másikuk pedig identitásából fakadó nehéz helyzetekkel küzdött meg alkohol segítségével:

9. résztvevő: „Így visszatekintve tényleg k*rrva sokat ittam. Bocs a szóért, én akkor erős piákat, és volt egy időszakom, amikor... vagy volt egy jó pár évem, és ha így visszagondolok abban az időszakban. Abszintot ittam, az volt az én partypiam meg minden. Erős az abszint nagyon, úgyhogy tényleg a fekete földig ki tudja ütni az embert, és valahol ez volt a lényeg, úgyhogy így visszanezve rá, úgy tükrözte kvázi azt a helyzetet szerintem, hogy mennyire nem tudtam feldolgozni, és ez volt valamilyen mentsváram, amibe menekültem.”

Ez összhangban áll azzal, hogy a szexuális kisebbséghez tartozók körében végzett keresztmetszeti kutatások nagy része is azt jelzi, hogy a kisebbségi stressz megtapasztalása fokozott alkoholfogyasztással járhat együtt (Livingston et al., 2016).

Az irodalom és a filmek mind LMBTQ-identitás, mind magyarság szempontjából fontosnak tűnnek. Több résztvevő számolt be arról, hogy identitása elfogadásában nagy

segítséget jelentett számára, amikor nem heteroszexuális szereplőkkel találkoztak, illetve a jelenlegi életükben is sokat segít számukra:

2. résztvevő: *„Akár külföldi, mondjuk sorozatokban, vagy könyvekben így látni hasonló embereket, mint te, szerintem sokat segít, vagy akár már azt, hogy olyan embereket látni, akik önmaguk nem biztosak az identitásukban, és például nekem az egyik kedvenc sorozatomban van egy aszexuális karakter, aki szintén egy ilyen nagyon kis bohókás.”*

1. résztvevő: *„Kifejezetten keresem, tehát kifejezetten LMBTQ-kategóriát benyomom a Netflixbe, és akkor szerintem már az összeset megnéztem, ami ezzel kapcsolatos sorozat vagy bármi, mert egyrészt kikapcsol, másrészt pedig jó látni, hogy van ilyen.”*

Gyakran megjelent az interjúkban a társas támogatás keresése is. Azok, akik úgy érzik, megértő, elfogadó közösségeket és barátokat találtak, pozitívabb szubjektív jóllétről számoltak be. Ebből a szempontból fontosnak tűnik mind az LMBTQ, mind a magyar közösségek szerepe. Azonban volt, aki arról számolt be, hiába talált elfogadó (heteroszexuális) barátokat, információhiány miatt nem tudtak neki olyan támogatást nyújtani, amire szüksége lett volna:

9. résztvevő: *„Nagyon jó volt, hogy melletttem voltak, és nagyon támogatóak voltak, de sok dologban nem tudtak egyszerűen olyan választ adni, vagy olyan információt, ami nekem... ami épp releváns lett volna arra a helyzetre.”*

Több résztvevő utalt arra, hogy a közösségük konzervatív világnézete és a saját szexuális identitásuk között feszültséget éreznek.

10. résztvevő: *„Benne vagyok egy közösségben, amit szeretek és ami a*

gyökereimhez köt, meg ott mindenki magyar, de közben néhány nézetük, értékrendjük miatt azt érzem, hogy nem vagyok ott igazán otthon.”

Ez a kettősség több résztvevő beszámolója szerint hozzájárult valamely csoport fizikai vagy pszichológiai elhagyásához.

Bár a résztvevők beszámolója alapján számos konstruktív megküzdési mód azonosítható (pl. társas támogatás keresése, kollektív cselekvés, terápia), több esetben megjelennek maladaptív megküzdési stratégiák is, például az identitás elrejtése, az alkoholfogyasztás, a konfliktuskerülés vagy a családtól való érzelmi eltávolodás. Ezek rövid távon csökkenthetik ugyan a stresszt, azonban hosszabb távon akadályozhatják az identitás integrálását, az önelfogadást és a pszichológiai jóllétet (Lazarus & Folkman, 1984).

Védőfaktorok

A kisebbségi stresszel szembeni védőfaktoroként a családi támogatás, a párkapcsolat, a reménytelen attitűd, a keresztény hit és/vagy templomba járás, a Budapesttel való kapcsolat, a kompetenciaérzés, valamint a többségi nyelv kiváló ismerete rajzolódott ki.

A hit és a templomba járás megjelent védőfaktoroként is, de stresszorként is az interjúkban. Védőfaktor, mert segít az egyénnek önmagán túlmutató értelmet látni az életben, a templomok nyugaltságot közvetítenek, ugyanakkor stresszor az egyes egyházak LMBTQ-emberek felé tanúsított elutasítása. A 6. résztvevő esetében ez kifejezetten hangsúlyos volt:

„Én még mindig nagyon hívő voltam és harmadikban tanultuk a bűnöket, és a melegség köztük van. És amikor tanultuk, emlékszem arra a hittanórára még a mai napig is, hogy olyan volt, mintha kihúzták

volna alólam a talajt. Nekem volt ez a... Nem tudom, ez az ideológiám a kereszténységről... nem nagyon merültem bele, csak abból, amit láttam, és tökéletesen összeegyeztethető volt bennem, addig az identitásom és a kereszténység, semmi gondom nem volt vele. Aztán jött ez, és ez úgy éreztem, hogy itt a kettő totál összetöri, és nem tudom, ha válaszüti előtt lettem volna, pedig nem kell, már tudom, még a mai napig hívő vagyok, de ez akkor nagyon nehéz volt nekem.”

A 11. résztvevő esetében a templomba járás kizárólag mint védőfaktor jelent meg:

„Hát amikor egyedül akartam lenni, akkor kerestem egy üres templomot, és akkor oda behúzódtam, és ott, hát úgy elbeszélgettem magammal, magamban. [nevet] Ez tudott segíteni.”

Bár – ahogy korábban említettük – teljes családi elfogadásban és megértésben egy résztvevő sem részesült, sokat jelentenek a család részéről a támogató gesztusok és a kíváncsi, elfogadásra törekvő attitűd. Az is jelentős védőfaktornak bizonyul, amikor a család nagy része nem elfogadó, de van egy nyitott közeli rokon.

5. résztvevő: „Anyukámékkal tényleg mindent meg tudunk beszélni. Nem fér a fejükbe, nem tudják elfogadni, de mivel szeretnek engem, elfogadják.” Vagy például a 8. résztvevő esetében: „mindig is szerették a párjaimat, a családom, anyum minden karácsonykor ajándékokat csinál, szülinapjukon tortát süt nekik”.

Budapest, nagyváros révén, egyrészt mint az inkognitó lehetősége jelent meg, másrészt mint az ismerkedés, a randizás fő színtere azoknál is, akik nem költöztek Magyarországra, illetve volt, akinél a kiváló szlovák nyelvtudás ellenére is hangsúlyos volt Budapest szerepe. Másrészt Budapest

a nagyobb meleg szcéna, több LMBTQ-esemény miatt volt fontos:

9. résztvevő: „Abban az időben még jobban tudtam magyarul. Nyilván mert magyar iskolákba jártam, szlovákkal még jobban barátkoztam és nem volt annyira tökéletes. És könnyebb volt inkognitóban maradnom, ha kilépek Szlovákiából, még, hogyha mondjuk fölmentem volna Pozsonyba, akkor még talán. De a meleg szcéna is Budapesten sokkalta nagyobb. Szerintem a mai napig is, mint egyáltalán Pozsonyban van, úgyhogy kézenfekvő volt Budapestre járni.”

Jellemző volt az is, hogy a résztvevők Budapestet szabadabbnak és biztonságosabbnak érezték a határon túli városokhoz képest.

Ahogy említettük, a többségi nyelv jelentős nehézséget okozott a résztvevők többségénél. Azok, akik kiválóan beszélnek a többségi nyelvet, ez védőfaktorként jelent meg, ők inkább otthon érzik magukat szülőországukban, ki tudnak állni magukért vagy másokért a többségi nyelven.

A reménytelen attitűddel mint védőfaktoral rendelkező résztvevők, tehát akik látnak pozitív változási lehetőséget mind szűkebb és tágabb környezetükben, inkább végeznek kollektív cselekvést, érzik magukat kompetensnek abban, hogy kiálljanak magukért vagy másokért, illetve otthonosan érzik magukat ott, ahol élnek. Fontos kiemelni, hogy a reménytelen attitűd az interjúkban szorososan összefüggött a társas támogatás mértékével és minőségével.

Jelentős magyar közösségek közül kiemelkedik a Diákhálózat, Gimes és a Gombaszögi Nyári Tábor:

3. résztvevő: „A Diákhálózat nagyon sokat hozzáadott az életemhez, mert tényleg olyan emberekkel voltam körülvéve,

akiknek ugyanaz volt a céljuk. Ugyanazért voltak ott, hogy akartuk azt, hogy megmaradjunk, ugye mint magyarok. És igazából csak színesítettük egymás életét, attól függetlenül, hogy az egyikünk ilyen volt, a másik amolyan. Ööö. Érzelmileg és és pszichikailag adtunk nagyon sokat a másinak a jelenlétünkkel ebben a csoporton belül. És szerintem nagyon-nagyon sokat segít.”

KONKLÚZIÓ

A kutatás feltárja, hogy a határon túli LMB+-magyarok életében az *interszekcionális kisebbségi stressz* jelentős tényező, amely a kettős marginalizáció, vagyis az etnikai és a szexuális kisebbségi lét metszéspontján alakul ki. Az eredmények egyértelműen rámutattak, hogy Meyer (2003) kisebbségi-stressz-modellje jól alkalmazható ebben a speciális kontextusban is. Ezek következtében a proximális stresszorok, például az internalizált homonegativitás és a rejtőzködés, szintén jelentős terhet rónak az érintettekre.

Az interjúkból azonosítottuk, hogy a nyelvi diszkrimináció – különösen a magyar nyelvhasználat stigmatizálása – és az LMBTQ-identitás miatti diszkrimináció sokszor egymást erősítő élményként jelennek meg. Ez az interszekcionális tapasztalás például abban a félelemben testesül meg, hogy egy azonos nemű kapcsolat miatt érkező verbális támadásra nem tudnak vagy nem mernek reagálni a többségi nyelv tökéletes ismeretének hiányában, a többségi nyelvben való hibázástól való félelem miatt. A résztvevők körülbelül fele elhagyta születési országát (Magyarországra vagy Nyugat-Európába ment), míg másik fele továbbra is kisebbségi magyar közösségben él.

Feltételezhető, hogy a migráció és a helyben maradás eltérő tapasztalatokat eredményezett az identitásmegélés és megküzdés szempontjából. Ugyanakkor egy fontos közös mintázatot is azonosítottunk: a résztvevők mindegyike valamilyen formában elmozdult a kettős csoporttagság nyílt vállalásától – akár azáltal, hogy az LMB+ vagy magyar identitását rejtve tartotta, akár asszimiláció, dezidentifikáció vagy fizikai költözés útján. Mindez arra utal, hogy az etnikai és a szexuális kisebbségi identitás metszéspontjában való létezés jelentős feszültséggel jár, és a résztvevők gyakran valamilyen mobilitási stratégiához nyúlnak ennek kezelésére.

A reflexiós folyamat végigkísérte a kutatást. Az interjúkat befolyásolhatta, hogy voltak interjúalanyok, akiket távolról ismert az interjúkat készítő szerző, míg mások teljesen idegenek voltak. Ez az ismeretség a beszélgetések során oldottabb interakciókat tett lehetővé, de egyúttal új kihívásokat is felvetett. A bizalom könnyebben alakult ki, ugyanakkor különösen ügyelni kellett arra, hogy az interjúk során ne tekintsünk adottnak semmilyen korábbi ismeretet a résztvevőről. Tudatosan a résztvevői elbeszélésre hagyatkoztunk, és kerültük az ismerősként való értelmezés kísértését.

A kódolásnál is szükség volt az önreflexióra, például az elemzés során visszatérő mintázatként jelent meg az az élmény, hogy a résztvevők egy része nem érezte magát teljesen otthon sem a többségi társadalomban, sem a magyar közösségben. Ez a fajta „két világ közöttiség” – amelyet az egyik résztvevő úgy fogalmazott meg, hogy „nem érzem magam igazán magyarnak, de szlováknak sem, és akkor még meleg is vagyok” – az interjú készítője számára is mélyen ismerős érzés volt. Közös csoporttagság révén az interjú készítője is tapasztalta a „félúton

levés” élményét. E személyes érintettség segítette az értelmezés finomhangolását és árnyaltabb értelmezését. Ugyanakkor az elemzés során kifejezetten törekedtünk az objektivitásra.

A kutatás limitációja a minta homogenitása abból a szempontból, hogy az összes interjúalany felsőfokú végzettséggel rendelkezik, vagy jelenleg egyetemista. Ez egyrészt amiatt is limitáció, mert a határon túli kisebbségi magyar régiókban a felsőfokú végzettséggel rendelkezők aránya az országos átlagtól is elmarad (Csata et al., 2021; Kiss, 2015), másrészt több résztvevő arról számolt be, hogy az egyetem hozott jelentős változást az életükbe az identitásukat tekintve is. Ott nyílt ki számukra a világ, tapasztalták meg az elfogadást. Lehetséges jövőbeli kutatási irány az alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkezők vizsgálata, akik nyilvánvalóan egy még nehezebben elérhető populációt jelentenek. Ugyanakkor éppen a minta homogenitása teszi lehetővé azt, hogy ezen szűk minta élményvilágát mélyebben feltárjuk.

A kvalitatív kutatás egyik gyenge pontja szintén ezzel függ össze: a minta homogenitása és a kis elemszám miatt nem tudunk kiterjedt következtetéseket levonni és az eredményeket egy nagyobb populációra vonatkozóan általánosítani, inkább egy kis csoport élményvilágára szűkül az ismeretanyag. Azonban ez jól megalapozhatja a későbbi kvantitatív kutatásokat. A kutatás további korlátja, hogy egészséges mintán készült, hiszen a kisebbségi stressz mentális zavarok kialakulásához is hozzájárulhat (Meyer, 2003), így ez a kutatás a mentális zavarok, a súlyos szerhasználat területét nem érinti. A kutatás további hátránya, hogy kizárólag LMB+-emberekkel foglalkozott, transznemű, interszex személy nincs a mintában.

A kutatás további limitációja, hogy a résztvevő határon túli magyarok egy része jelenleg is kisebbségi magyar közösségekben él, míg vannak, akik Magyarországon, mások Nyugat-Európában élnek. Ezáltal a résztvevők egy részének esetében a feltárt tapasztalatok a jelen helyzetre vonatkoznak, míg másoknál visszatekintésként jelennek meg. A mintában túlnyomó többségben szlovákiai magyar résztvevők szerepeltek, ami tovább szűkíti az eredmények általánosíthatóságát. Bár a kutatás nem törekedett reprezentativitásra, a szlovákiai kontextusban erőteljesebben jelenlévő társadalmi, politikai és nyelvi sajátosságok markánsabban formálhatták a résztvevők élményeit. Így az elemzett tapasztalatok leginkább ebben a regionális valóságban értelmezhetők, mintsem az összes határon túli LMBTQ+ magyar közösség helyzetét tükrözve.

Összességében a kutatás rámutat, hogy az interszekcionális kisebbségi stressz vizsgálata a határon túli LMB+-magyarok körében nemcsak tudományosan releváns, de társadalmi és pszichológiai szempontból is kiemelten fontos. A cikknek szociológiai, szakpolitikai implikációi is lehetnek, hiszen az eredményekből kiindulva fontos lenne a többszörös kisebbségben élő határon túli magyarok érdekérvényesítési és reprezentációs lehetőségeit növelni.

Fontos lenne azok élményvilágát is feltárni, akik alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkeznek, vidéken élnek, vagy nem tartoznak támogató közösségekhez. Klinikai mintákon is érdemes lenne vizsgálni a kérdést, hiszen ezáltal mélyebb megértést nyerhetnénk arról, hogyan válik a társadalmi elutasítás és marginalizáció pszichés betegségek rizikótényezőjévé. A jövőbeli kutatásoknak továbbá érdemes lenne transznemű és interszex emberek élményeit is feltárni.

Továbbá a jövőben érdemes lenne más interszekcionális kisebbségek körében is feltárni a tapasztalatokat – például fogyatékkal élő LMB+-embereknél, roma származású menekültekkel, Magyarországon élő LMB+-bevándorlókkal.

A kutatás eredményei több szinten is hozzájárulhatnak a határon túli LMBTQ+-személyek támogatásához. Gyakorlati szempontból javasolt olyan közösségi terek létrehozása, amelyek egyszerre nyújtanak biztonságos

teret az identitásintegrációhoz és támogatják a kulturális kötődés fenntartását. Fontos lenne a mentálhigiénés szakemberek képzése olyan interszekcionális szemléletre, amely figyelembe veszi az etnikai és a szexuális identitás metszéspontjait. Emellett civil szervezetek számára is hasznosíthatók lehetnek az eredmények olyan érzékenyítő programok kidolgozásában, amelyek a konzervatív közösségeken belüli elfogadást segítik elő.

SUMMARY

COPING WITH DOUBLE MINORITY STATUS OF ETHNIC HUNGARIAN LGB+ NATIONAL MINORITIES

Background and Aims: In Slovakia, Serbia, Romania and Ukraine, ethnic Hungarians live in systemic inequality compared to the majority ethnic group and within communities that tend to endorse traditionalist values. Hungarian minority political parties typically also pursue conservative, right-wing policies, while progressive parties often fail to include the promotion of equal legal and social status for minority Hungarians in their programs. Furthermore, the LGBTQ+ community also faces numerous legal and social inequalities in these countries. According to Meyer's (2003) minority stress model, LGBTQ+ individuals experience higher levels of stress, which contributes to mental health issues and substance use. Our intersectional approach highlights the interaction between these different systems of oppression. We found no research specifically addressing this or similar intersectionally marginalized group living in a double minority. This study aims to address this research gap.

Methods: The research was conducted using qualitative methodology. Semi-structured interviews were conducted with twelve LGB+ individuals from the ethnic Hungarian minority population and eleven interviews were analyzed using thematic analysis.

Results: We constructed two themes during the analysis: (1) Minority Stress, (2) Coping Mechanisms and Protective Factors. Meyer's (2003) minority stress theory provided a useful framework for interpreting these findings.

Discussion: Intersectional minority stress is indeed present in the lives of LGB+ Hungarians from national minority communities. All participants engage in selected coping strategies and highlight the general consequences of negatively perceived group membership. In addition to evaluating the results, the study discusses the strengths and limitations of the research, as well as the applicability of the findings.

Keywords: Hungarian minority, LGBT, intersectionality, minority stress

IRODALOM

- Ablonczy, B. (2017). Rettenetes év. *Rubicon*, 28(309–310), 4–14.
- Alter, A. L., Aronson, J., Darley, J. M., Rodriguez, C., & Ruble, D. N. (2010). Rising to the threat: Reducing stereotype threat by reframing the threat as a challenge. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 166–171. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.09.014>
- Baams, L., Grossman, A. H., & Russell, S. T. (2015). Minority stress and mechanisms of risk for depression and suicidal ideation among lesbian, gay, and bisexual youth. *Developmental Psychology*, 51(5), 688–696. <https://doi.org/10.1037/a0038994>
- Bačík, V., Bleha, B., Vaňo, B., Jurčová, D. & Mészáros, J., Pilinská, V., Šprocha, B., Ďurček, P. & Kusendová, D. (2014). *Demografický Atlas Slovenskej republiky*. Geografika.
- Baksa, T. (2023. 03. 29.). *Szlovákia szerint a saját belügye, hogy mennyire homofób*. <https://humenonline.hu/szlovakia-szerint-a-sajat-belugye-hogy-mennyire-homofob/>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bugár, A. (2023.10.13.). *A homofób gyilkosság után is támadások célkeresztjében az LMB-TQ-közösség*. <https://uj szo.com/kozelet/a-homofob-gyilkosság-utan-is-tamadasok-celkeresztjeben-az-lmbtq-kozosseg>
- Berdahl, J. L., & Moore, C. (2006). Workplace harassment: Double jeopardy for minority women. *Journal of Applied Psychology*, 91(2), 426–436. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.2.426>
- Birtalan L. (2023). A Tematikus Analízis (TA) bemutatása és példakutatása: Az egészség fogalmának megértése speciális fogyasztási környezetben. In Rácz, J., Karsai, Sz. & Tóth, V. (Eds.), *Kvalitatív pszichológia kézikönyv* (pp. 177–196). Eötvös Kiadó. <https://doi.org/10.21862/KvalPszK/2023/5930>
- Calabrese, S. K., Meyer, I. H., Overstreet, N. M., Haile, R., & Hansen, N. B. (2014). Exploring Discrimination and Mental Health Disparities Faced By Black Sexual Minority Women Using a Minority Stress Framework. *Psychology of Women Quarterly*, 39(3), 287–304. <https://doi.org/10.1177/0361684314560730>
- Cass, V. C. (1979). Homosexual identity formation: A theoretical model. *Journal of Homosexuality*, 4(3), 219–235. https://doi.org/10.1300/J082v04n03_01
- Clarke, V., Braun, V. & Hayfield, N. (2015). Thematic Analysis. In Smith, J. A. (Ed.). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (pp. 222–248). SAGE Publications.
- Cohen, G. L., & Garcia, J. (2008). Identity, belonging, and achievement: A model, interventions, implications. *Current Directions in Psychological Science*, 17(6), 365–369. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00607.x>
- Crenshaw, K. (1989). *Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics*. University of Chicago Legal Forum.
- Crocker, J., & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96(4), 608–630. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.608>

- Csata, Zs. (2017). Munkaerőpiaci egyenlőtlenségek Romániában, etnikai metszetben. *Erdélyi Társadalom*, 15(1), 81–103. <https://doi.org/10.17177/77171.191>
- Csata, Zs., Schwatz, Gy., Péti, M., & Borbély, T. (2021). A Kárpát-medencei magyarok életminőségének összehasonlító elemzése. *Kisebbségi Szemle*, 2, 59–85.
- Cvetkovich, A. (2003). *An archive of feelings: Trauma, sexuality, and lesbian public cultures*. Duke University Press.
- Daly, K. J. (2007). *Qualitative methods for family studies and human development*. Sage. <https://doi.org/10.4135/9781452224800>
- Elekes, Gy. (2018). A narratív életútinterjú módszere a társadalomtudományok kvalitatív kutatásaiban. *Szociálpedagógia*. II, 42–51.
- Hershberger, S. L., & D’Augelli, A. R. (1995). The impact of victimization on the mental health and suicidality of lesbian, gay, and bisexual youths. *Developmental Psychology*, 31(1), 65–74. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.1.65>
- Fekete, A. & Gereben, F. (2010). Adalékok a térbeli és állampolgári azonosságtudathoz. In Rosta G., & Tomka, M. (Eds.), *Mit értékelnek a magyarok?* (pp. 273–296). OCIPE Magyarország – Faludi Ferenc Akadémia.
- Gereben, F. (1999). *Identitás, kultúra, kisebbség*. Osiris.
- Gopaldas, A. (2013). Intersectionality 101. *Journal of Public Policy & Marketing*, 32(S), 90–94. <https://doi.org/10.1509/jppm.12.044>
- ILGA Europe. (2024). *Annual review of the human rights situation of lesbian, gay, bisexual, trans and intersex people in Europe and Central Asia*. <https://www.ilga-europe.org/report/annual-review-2024/>
- Jackson, S. (2006). Gender, sexuality and heterosexuality: The complexity (and limits) of heteronormativity. *Feminist Theory*, 7(1), 105–121. <https://doi.org/10.1177/1464700106061462>
- Kiss, T. (2012). Demográfiai körkép – A kisebbségi magyar közösségek demográfiai helyzete a Kárpát-medencében. *Educatio*, 21(1), 24–48.
- Kovács, T. (2016). Magyarok nemzeti identitása kisebbségben. *Kisebbségkutatás*, 25.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw Hill.
- Livingston, N. A., Christianson, N., & Cochran, B. N. (2016). Minority stress, psychological distress, and alcohol misuse among sexual minority young adults: A resiliency-based conditional process analysis. *Addictive Behaviors*, 63, 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.07.011>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129, 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Meyer, I. H., & Dean, L. (1998). Internalized homophobia, intimacy, and sexual behavior among gay and bisexual men. In Herek, G., M. (Ed.). *Stigma and sexual orientation: Understanding prejudice against lesbians, gay men, and bisexuals* (pp. 160–186). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452243818.n8>
- Mezei, I., & Hardi, T. (2003). A szlovák közigazgatás és területfejlesztés aszimmetriái. *Tér és Társadalom*, 17(4), 127–155. <https://doi.org/10.17649/TET.17.4.920>

- Németh, Sz., & Ravasz, Á. (2010). A kisebbségbe rejtett kisebbség: Magyar romák Szlovákiában. *Kisebbségkutatás*, 21.
- Papp, Z. A. (Ed.) (2017). *Változó kisebbség. Kárpát-medencei magyar fiatalok. A GeneZYs 2015 kutatás eredményei*. Mathias Corvinus Collegium – Tihanyi Alapítvány – MTA Kisebbségkutató Intézet.
- Progresszív Szlovákia (2023). *Választási program 2023*. <https://progresivne.sk/program/>
- Rác, J., Karsai, Sz., & Tóth, V. (2023). *Kvalitatív pszichológia kézikönyv*. Eötvös Kiadó. <https://doi.org/10.21862/KvalPszK/2023/5930>
- Rydell, R. J., McConnell, A. R., & Beilock, S. L. (2009). Multiple social identities and stereotype threat: Imbalance, accessibility, and working memory. *Journal of Personality & Social Psychology*, 96, 949–966. <https://doi.org/10.1037/a0014846>
- Rivas-Koehl, M., Rivas-Koehl, D., & McNeil Smith, S. (2023). The temporal intersectional minority stress model: Reimagining minority stress theory. *Journal of Family Theory & Review*, 15(4), 706–726. <https://doi.org/10.1111/jftr.12529>
- Román Központi Statisztikai Hivatal. (2023). *A 2021-es népszámlálás végleges eredményei*. <https://www.recensamantromania.ro>
- Rosati, F., Pistella, J., Nappa, M. R., & Baiocco, R. (2020). The coming-out process in family, social, and religious contexts among young, middle, and older Italian LGBTQ+ adults. *Frontiers in Psychology*, 11, 617217. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617217>
- Rosenthal, G. (2006). The narrated life story: On the interrelation between experience, memory and narration. In *Narrative, Memory & Knowledge: Representations, Aesthetics, Contexts*. University of Huddersfield, Huddersfield.
- Siposhegyi, Gy. (2022. 10. 14.). *A szlovák LMBTQ közösség szerint a kormány homofóbiája vezetett a szerdai lövöldözéshez*. Euronews. <https://hu.euronews.com/2022/10/14/a-szlovak-lmbtq-kozosseg-szerint-a-kormany-homofobiaja-vezetett-a-szerdai-lovoldozeshez>
- Steele, C. M., & Aronson, J. (1995). Stereotype threat and the intellectual test performance of African Americans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 797–811. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.797>
- Shangani, S., Gamarel, K. E., Ogunbajo A., Cai, J., & Operario, D. (2020). Intersectional minority stress disparities among sexual minority adults in the USA: the role of race/ethnicity and socioeconomic status, *Culture, Health & Sexuality*, 22(4), 398–412. <https://doi.org/10.1080/13691058.2019.1604994>
- Szlovák Köztársaság Statisztikai Hivatala (2023). *A 2021-es népszámlálás végleges eredményei*. <https://www.scitanie.sk>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- Tátrai, P., Molnár, J., Molnár, D. I., Kovály, K., Eröss, A., Ferenc, V., & Rákóczi, K. (2018). A migrációs folyamatok hatása a kárpátaljai magyarok számának alakulására. *Metszetek*, 7(1), 5–29. <https://doi.org/10.18392/metsz/2018/1/1>

- Testa, R. J., Habarth, J., Peta, J., Balsam, K., & Bockting, W. (2015). Development of the Gender Minority Stress and Resilience Measure. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(1), 65–77. <https://doi.org/10.1037/sgd0000081>
- Tokár, G. (2017). A szlovákiai magyar politikai mozgástér változásai. *Kisebbségi Szemle*, 2(4), 69–89.
- Toomey, R. B., Ryan, C., Diaz, R. M., & Russell, S. T. (2018). Coping With Sexual Orientation-Related Minority Stress. *Journal of Homosexuality*, 65(4), 484–500. <https://doi.org/10.1080/00918369.2017.1321888>
- Szügyi, É. (2017). Vajdaság regionális gazdasága. *Vajdaság gazdasági és társadalmi jellemzői*. (pp. 97–131). Vajdasági Magyar Doktoranduszok és Kutatók Szervezete.
- Ukrán Állami Statisztikai Hivatal. (2002). *A 2001-es általános népszámlálás eredményei*. <http://www.ukrcensus.gov.ua/eng/>
- Vig, E. (2024. 06. 13.). Kelemen Hunor szerint az RMDSZ jobboldali konzervatív párt neoliberalis gazdaságpolitikával. *Telex*. <https://transtelex.ro/kozelet/2024/06/13/kelemen-hunor-interju-szabad-europa-osszegzes>
- Whitfield, D. L., Walls, E. N., Langenderfer-Magruder, L. & Clark, B. (2014). Queer Is the New Black? Not So Much: Racial Disparities in Anti-LGBTQ Discrimination. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 26(4), 426–440, <https://doi.org/10.1080/10538720.2014.955556>
- Wohl, M. J. A., & Branscombe, N. R. (2008). Collective angst: How threats to the future vitality of the ingroup shape intergroup emotion. *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego*, 171–181. <https://doi.org/10.1037/11771-016>

MELLÉKLETEK

1. melléklet. A résztvevők rövid élettörténeti leírása

1. résztvevő

25–30 éves meleg férfi, magyar régióban él Szlovákiában, de Magyarországon dolgozik. Budapesti éve alatt fogalmazódott meg szexuális identitása. A határon túli magyarság és az LMBTQ-identitás dinamikusan váltja egymást az életében, munkahelyén nem out, de fontos számára a magyar nyelvű párkapcsolat.

2. résztvevő

Fiatal pánszexuális nő, Szlovákiából költözött el magyarsága miatt. Jelenleg Magyarországon egyetemista. Külföldi éve segítettek abban, hogy megnyíljon és elfogadja identitását. Tapasztalatai szerint a magyarországi ügyintézés során is megkérdőjelezi magyarságát.

3. résztvevő

Szlovákiában élő leszbikus nő, aki csak magyar iskolákba járt, és Budapesten is élt. Nem beszél jól szlovákul, ezért félelmet él meg, ha verbális támadás éri párkapcsolata miatt. Úgy érzi, identitása jól látható, és főleg magyar közegben mozog. A politikai kérdésektől próbálja magát távol tartani.

4. résztvevő

Egy 35 év körüli meleg férfi Székelyföldről, aki jelenleg is Romániában él. Melegségét sokáig nem élhette meg, LMBTQ-közösséghez nem tartozik. A családjával nem beszél az identitásáról, de elfogadó barátai vannak. Bár jól beszél románul, nyelvhasználatát frusztráció kíséri. Nyugatra költözést is fontolgat.

5. résztvevő

Pánszexuális nő, magyar faluból származik, Szlovákiából, jelenleg Budapesten él. Szlovákul gyengén beszél, párjával házasságot kötöttek a Pride-on. Apja konzervatív, kapcsolatát sokáig titkolnia kellett. Úgy érzi, szétszakítottság jellemzi identitását, de magyar egyetemi közege támogató.

6. résztvevő

Meleg férfi, Szlovákiában él, több nyugat-európai országban is tanult. Vallásos háttérrel rendelkezik, az egyetem és külföldi tapasztalatok segítettek az elfogadásban. Baráti köre vegyes, és főleg Magyarországon randizik. A szlovákiai politikai helyzetet romlónak érzi.

7. résztvevő

30–35 éves biszexuális férfi, Szerbiában nőtt fel, jelenleg Magyarországon él. Aktivistaként és kutatóként is LMBTQ-témákkal foglalkozik. Magyar identitása erős, de politikai és nyelvi feszültségeket is megélt. Bizonytalan, visszaköltözne-e, de kapcsolódni szeretne származási közösségéhez.

8. résztvevő

Szlovákiában született, Nyugat-Európában élő meleg férfi. Egyetemét szlovákul végezte, de nyelvi nehézségekkel küzdött. A coming out gyors, de vegyes fogadtatású volt. Ma elfogadó közegben él, nem tervezi a visszaköltözést, de aktívan kapcsolatban maradt a szlovákiai civil szférával.

9. résztvevő

30–35 éves szlovákiai meleg férfi. Bár magyar iskolába járt, a szlovák nemzeti-séghez sorolja magát. Anyja nem fogadta el melegségét, verbálisan bántalmazta is. Magyarul beszél otthon, de főként szlovák környezetben mozog. Barátságosabbnak tartja a magyarokat, és költözést tervez.

10. résztvevő

20–25 éves pánszexuális nő, Szlovákiában él, szlovák iskolába járt. Külföldi tanulmányai során tudatosult benne LMBTQ- és határon

túli magyar identitása is. Aktívan dolgozik magyar közösségekben, bár úgy tapasztalta, ezek nem mindig nyitottak a queerség iránt.

11. résztvevő

Egy 40 év körüli leszbikus nő, aki egy erdélyi kisvárosból származik, jelenleg feleségével él Nyugat-Európában. A nagyvárosi egyetem idején szembesült a román nacionalizmussal, miközben LMBTQ-identitása is itt vált láthatóvá. Bár elfogadó környezetben él, hiányolja a magyar kultúrát, közösséget.

2. melléklet. A tématerkép kódjai

Altéma	Kód
Közvetlen disztális stresszor	Verbális inzultusok melegekről Inzultusok magyar nyelvhasználat miatt Negatív családi reakció coming outra Párkapcsolati elutasítás biszexualitás miatt Munkahelyi homofóbia Iskolai bullying melegség miatt „Hallják a beszédén, hogy szlovákiai” Inzultusok magyaros kiejtés miatt Hittanórán bűnök: közte a melegség Nyelvi nehézségek Átnevelő terápiába akarták küldeni Eltávolodás baráttól coming out után Szülői támogatás hiánya Anyai reakció coming outra: nem lesz unokája Fenyegetések magyar nyelvhasználat miatt Magyarországi egyetem: miért nem megy haza Leszbikus lány kirúgása kollégiumból Pap ki akarta üzni belőle a melegséget Online gyűlöletbeszéd

Altéma	Kód
Közvetett disztális stresszor	Dominánsan többségi nemzeti jelképek Kisebbségi magyarság stigmája Heteronormatív közélet LMBTQ+-reprezentáció hiánya Örökbefogadás nem lehetséges Szlovákiában vért adni melegeként nem lehet Politika összemosza pedofiliával a melegséget Kölcsön nem felvehető azonos nemű párként Pozsonyi kettős gyilkosság Kisebbségi párt egy másik kisebbséget támad Kisebbségi magyarság aránya csökken Házasság utáni hagyaték kérdése
Proximális stresszor	Félelem a kitagadástól Coming out előtti szorongás Internalizált homonegativitás Első csók után abnormalitás érzése Szétszakadás Reménytelenség Önmaga felé harag hazája elhagyása miatt Negatív jövőkép Nem szólal meg magyarul az utcán Távolságtartás a többségi nemzettől Félelem gátolja a kollektív cselekvést Közösségimédia-aktivizmus
Kollektív cselekvés	Panelbeszélgetésen részt vevő Élő könyv Szakpolitikai munka Tüntetés Hivatás által küzdelem a diszkrimináció ellen LMBTQ+ civil aktivizmus Szlovákiai párttagság Ha valakit bántanak, kiáll érte Próbálkozás szülői attitűd megváltoztatására
A negatívan észlelt csoporttagság következményei	Dezidentifikáció Disszociáció Társas kreativitás Egyéni önértékelés megóvása Sztereotípiafenyegetés
Érzelemfókuszú megküzdés	Kortársak felé fordulás Konfliktuskerülés Alkohol Terápia Társas támogatás keresése Érzelmi eltávolodás szülőktől Gombaszögi Nyári Tábor Empátia szülők nehéz megélése felé LMBTQ-irodalom, -filmek

Altéma	Kód
Védőfaktorok	Támogató baráti társaság Kompetenciaérvés Támogató testvér Budapesthez való kapcsolat Szlovák nyelv kiváló ismerete Határon túli magyar diákközösség Diákhálózat Egyetemen LGBTQ-szempontról kinyílik a világ Többségi nyelv kiváló ismerete LGBTQ civil szervezetek

HAJLÉKTALAN SZERHASZNÁLÓK PERSPEKTÍVÁI: INTERPRETATÍV FENOMENOLÓGIAI ANALÍZIS



LÁNYI Zsófia Vanda
ELTE PPK, Pszichológiai Intézet
lanyi.zsofia.vanda@gmail.com

TÓSAKI Gergely
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt
gergely.tosaki@stud.ku.de

DÁVID Ferenc
Kék Pont Drogkonzultációs Központ és Drogambulancia Alapítvány
innovacio@kekpont.hu

RÁCZ József
ELTE PPK, Pszichológiai Intézet
Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Addiktológiai Tanszék
Kék Pont Drogkonzultációs Központ és Drogambulancia Alapítvány
racz.jozsef@ppk.elte.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: A hajléktalan szerhasználók a társadalom egyik legkiszolgáltatottabb és leginkább marginalizált csoportját alkotják, akik szociálisan hátrányos helyzetben élnek, és kiemelt elszenvedői a szerhasználat és az utcai életmód által okozott problémáknak. Kutatásunk célja felmérni e közösség szerhasználatáról, felépülésről formált véleményét és az utcai szerhasználat, valamint kapcsolataik és identitásuk megélését.

Módszer: Jelen kutatásunkban nyolc hajléktalan szerhasználóval készítettünk félig strukturált interjúkat, amelyeket interpretatív fenomenológiai analízissel (IPA) elemeztünk. E módszerrel az események egyénspecifikus, szubjektív elemeire tudtunk fókuszálni.

Eredmények: Az interjúk elemzése során négy átfogó főtéma emelkedett ki: a sorsfordító események (1. főtéma); a szerhasználat (2. főtéma); a hajléktalanság (3. főtéma); és a felépüléssel és szerhasználattal kapcsolatos ellentmondások (4. főtéma).

Következtetések: A hajléktalan szerhasználók negatív életeseményei hozzájárultak a hajléktalanság és a szerhasználat fennmaradásához. A szerhasználat az identitás egy stabil

szegmense, a társas kapcsolatok formálója, státuszteremtő és -fenntartó. Az önértékelés fontos aspektusa a kábítószerekről és a hajléktalanságról felhalmozott tudás, tapasztalat és a sorstársakkal való kapcsolat. A felépülésre való igény és irányába tett cselekedetek, ezzel kapcsolatos vélekedések ellentmondásosak, ennek következtében a szerhasználat abbahagyása jellemzően sikertelen. A sikertelen próbálkozások évnédő önfelértékeléseket generálnak.

Kulcsszavak: hajléktalanság, kábítószer, interpretatív fenomenológiai analízis, felépülés

ELMÉLETI HÁTTER

A hajléktalan szerhasználók halmozottan hátrányos helyzetűek, az egészségügyi ellátáshoz és rehabilitációhoz való hozzáférésük korlátozott (Zerger, 2002; Simek, 2020). Az új pszichoaktív (dizájner) szerek dominálnak a populációban, a kockázatos használat és a társadalmi kirekesztettség egymást erősítik (Paksi et al., 2021; Györi, 2021a). Éppen ezért kiemelten fontos foglalkozni ezzel a csoporttal és az utcai szerhasználat témájával, mivel a hajléktalan szerhasználókat fokozottan érintik a szerhasználatból és az utcán való életből adódó problémák, mint például a betegségek vagy a hatóságokkal való konfliktusok (Latkin et al., 2019).

Jelen kutatás során a hajléktalan szerhasználók szemszögéből vizsgáltuk, hogy e csoport részeként az emberek mit gondolnak a szerhasználatról, a felépülésről, hogyan élik meg az utcai szerhasználatot, kapcsolataikat és identitásukat.

Hajléktalanság és szerhasználat

Az interjúalanyok esetében a pszichoaktív szerek ártalmas használatát figyelhetjük meg a BNO-11 meghatározása alapján. Az ernyőfogalom több mentális és viselkedési zavart foglal magában, „amelyek (túlnyomóan pszichoaktív) anyagok vagy gyógyszeres használatra nyomán, vagy sajátos

jutalmazó viselkedések ismétlésével fejlődnek ki” (World Health Organization, 2022, p. 85). A szerhasználati zavar komplex, többtényezős, önfenntartó jelenség (MacKillop & Ray, 2017). A függőség etiológiáját vizsgáló, bio-pszicho-szociális megközelítést alkalmazó elméletekben konszenzus mutatkozik a szerhasználati zavar kialakulását követő „önfenntartó és -gerjesztő” jellegben (MacKillop & Ray, 2017, p. 44), emiatt az idő előrehaladtával egyre nehezebbé válik az egyén számára a betegségből való felépülés.

A hajléktalan populáció szerfüggő tagjai fokozottan sérülékeny részét képezik e csoportnak és a társadalomnak (EMCDDA, 2022). Többféleképpen igyekeztek meghatározni a hajléktalanság definícióját. Az ETHOS-tipológia az otthontalanság fizikai, szociális és jogi aspektusait emeli ki (FEANTSA, 2005), azonban Kántor (2019) szerint pszichológiai tényezőket is érdemes lenne figyelembe venni a hajléktalanság kapcsán. Ilyen pszichológiai tényező többek között, hogy a hajléktalansággal járó traumatikus életesemények növelik a szerhasználati zavar kialakulásának kockázatát (Kántor, 2019).

Sixsmith (1986) rámutat, hogy az érzelmileg fontos fizikai tér az én részévé válik. Az otthon sixsmith-i értelemben ilyen térnek tekinthető, amelynek elvesztése a biztonságérzet és a kényelem hiányát eredményezi, ez lelki otthontalansághoz

és gyökértelenség érzéséhez vezethet (Kántor, 2019; Breitner, 1999).

A szerhasználat és a hajléktalanság gyakori együttjárása globális jelenség (Nwosu, 2023), mely Magyarországon is megfigyelhető (Sziklai & Miklós, 2024). Nem elhanyagolható a generációkon átívelő hajléktalanság jelensége sem (D'Sa et al., 2020), ami transzgenerációs traumaként gyakorolhat hatást az érintettek életére, akár átörökített diszfunkcionális minták formájában (Fehér & Lengyel, 2024). A hajléktalanság mellett a szerhasználat terén is megnyilvánulnak a transzgenerációs traumák hatásai; ilyen például a szülői szerhasználat figyelmen kívül hagyása vagy lekicsinylése. Fehér és Lengyel (2024) tapasztalata szerint az új generáció leginkább akkor említi problémaként a szülő szerhasználatát, ha az bántalmazással járt együtt.

Egy olyan kihívásokkal teli helyzetben, mint az utcán való élet, könnyen súlyosbodhatnak a szerhasználati és egyéb zavarok tünetei (Nwosu, 2023). McVicar és munkatársai kutatásának eredményei azt mutatják, hogy az egyik területen való érintettség növelheti a másik területen való későbbi érintettség valószínűségét (McVicar et al., 2015), ami egy 2023-as felülvizsgálat (Miranda, 2023) során is megállapításra került.

Szerhasználói identitás

A szerhasználó viselkedéssel együtt kialakulhat a szerhasználói identitás (Montes & Pearson, 2021). Az identitást formáló tényezők között megjelenik a szerhasználó közösséghez tartozás, a stigmatizáció és a marginalizált énkép (Goffman, 1986; Anderson & Mott, 1998). A használat gyakran a negatív érzelmek és életesemények, mint például az állami gondozásban

való felnevelkedés (Breitner, 1999; Győri, 2021b), feldolgozásának eszköze. Hertel és munkatársai kutatása alapján az érintettek annál jobban összekötötték a saját identitásukkal a szerhasználói identitást, minél inkább kedvezőnek látták a prototipikus használó identitását (Hertel et al., 2022).

A jelentős életesemények történetekbe ágyazása és továbbadása segít az élet értelmességének megkonstruálásában, valamint az identitás kikristályosodásában (McAdams, 2011). A narratív identitásra – épp úgy, mint az önértékelésre – jelentős hatást gyakorol a vonatkoztatási csoport (McAdams, 2011), amely a hajléktalan szerhasználók esetében többszörös társadalmi megbélyegzés által sújtott.

Goffman szerint a stigmatizált ember olyan attribútumokkal rendelkezik, amelyek nemkívánatos másságot kölcsönöznek számára, ezáltal a többségi társadalom tagjai előtt „teljes és általános személyből romlott, leértékelt egyénné lesz” (Goffman, 1986, p. 3). Következményként a stigmatizált személyek társas elutasítottságot, diszkriminációt és izolációt élnek át. A hajléktalan személyek és a szerhasználók egyaránt stigmatizált csoportot alkotnak a társas környezetben észlelhető domináns diskurzusok (Rødner, 2005), sztereotípiák, az otthontalanság kulturális felfogásai (Bower et al., 2017) és a normák (Treiber & Booyesen, 2021) alapján, ami elemi részét képezi annak, ahogyan az egyén énképét és önmaga valóságát megkonstruálja (Rødner, 2005). A címkék és a stigma azonban negatív hatást gyakorolnak az egyén identitásának alakulására, a jóllétére (Hoolachan, 2020) és az önmaga értékességének észlelésére.

Mindazonáltal a szerhasználat és a hozzá társuló csoporttagság, főleg a kezdeti szakaszban, meghatározó társas identitást nyújt az

egyén számára, és csökkentheti a társadalmi normákkal és uralkodó nézetekkel szembe-menő viselkedés okozta egoidentitás-diszkomfort mértékét (Anderson & Mott, 1998). A hajléktalanság és a szerhasználat persze-verálódásával azonban, Boydell és munkatársai kutatása alapján, az önidentifikációhoz szükséges elemek (pl. jelentésterjes kapcsolatok, társadalmi szerepvállalás, otthon) hiánya alakulhat ki, így a társadalom ezen rétegének különféle kompenzatorikus módok alkalmazásához kell fordulnia az identitásuk megőrzéséhez és énképük értékességének helyreállításához (Boydell et al., 2000). Az egyén önmagát a hierarchia magasabb szintjére helyezheti, így tulajdonítva fokozott jelentőséget önmagának (Boydell et al., 2000). Az észlelt hierarchia alacsonyabb szintjén elhelyezkedő hajléktalan sorstársaktól való távolodás, az utcai szerepek büszke felvállalása (mint például csavargó vagy tróger) és az egyén életének és anticipált jövőjének elmeséléséhez alkalmazott fiktív történetmesélés egyaránt eszközként szolgálhat a sérült énkép „megmentéséhez” (Rayburn & Guittar, 2013; Snow & Anderson, 1987).

Felépülés

Brunelle és munkatársainak eredményei alapján a türelem, az empátia és az együttműködés segíthetnek a felépülési motiváció növelésében és fenntartásában, függetlenül attól, hogy ezek milyen személytől érkeznek (Brunelle et al., 2015). Ugyanakkor Adejoh és munkatársai kiemelték az érintett családjától érkező morális, anyagi vagy tárgyi támogatás jelentőségét (Adejoh et al., 2018). Ezenkívül hangsúlyozták a rehabilitációs szakemberrel kialakított professzionális, bensőséges kapcsolatot mint a sikeres felépülés katalizátorát (Adejoh et al., 2018).

A társadalmi elszigeteltség és a szociális támogatás hiánya motiválatlanságot és szerhasználattal kapcsolatos megalkuvást okozhat. A hatósági személyekkel szembeni bizalmatlanság és az ellátórendszerrel kapcsolatos kiábrándultság gyakran korábbi rossz tapasztalatokból ered, és távolságtartást eredményez (Zerger, 2002).

A retraumatizálódás és a visszaesés valószínűségének csökkentése érdekében érdemes figyelembe venni a traumainformált ellátásra tett javaslatokat (Gubucz-Pálfalvi et al., 2024).

A visszaesés megelőzésében segít a felépülési tőke, amely lehetővé teszi a felépülés fenntartását: ilyen erőforrások például „a társas támogatottság és kapcsolat rendszer; az egyéni készségek és érzelmi intelligencia; a tulajdon és jövedelem; valamint az egyén kulturális illeszkedése” (Kelemen, 2023, pp. 213–214).

A hajléktalan szerhasználók sokszor összetett kezelési igényekkel rendelkeznek, mivel olyan problémákkal is foglalkozni kell az addikció mellett, mint egyéb pszichiátriai zavarok és egészségügyi problémák, valamint munkához és lakhatáshoz való hozzáférés (Zerger, 2002).

Az addikció és egyéb zavarok egyidejű kezelésének szempontjából érdemes Borsboom networkalapú megközelítésére támaszkodni. Borsboom az adott patológiákat egymással bio-pszicho-szociális kölcsönhatásban levő tünetek hálózataként értelmezi, amelyek potenciálisan egymást erősítve tartják fenn a zavar állapotát. Ebből kiindulva a kezelés során eredményes lehet az egyes tünetek enyhítése (pl. farmakoterápia), a tüneteket kiváltó környezeti tényezők megváltoztatása (pl. intervenció), valamint az egyes tünetek közötti kapcsolat módosítása (pl. kognitív viselkedésterápia) (Borsboom, 2017).

MÓDSZER

A kutatásunk során az interpretatív fenomenológiai analízist (IPA) alkalmaztuk. A módszer erőssége, hogy „részletgazdag bemutatást tesz lehetővé, kis létszámú, homogén vizsgálati személyek esetén” (Rácz et al., 2016, p. 313). Az IPA-módszer segítségével arra törekszünk, hogy az esemény lényegi elemeit ragadjuk meg, a tények pusztá leírása helyett a „hogyanra” helyezve a hangsúlyt (Pietkiewicz & Smith, 2012).

A résztvevők toborzása során a Kék Pont Alapítvány által elérhető utcai szerhasználók kerültek beválogatásra. A Kék Pont Alapítvány szenvedélybetegek és hozzátartozóik segítségét végzi kezeléssel, prevencióval és társadalmi érzékenyítéssel. Tevékenysége kiterjed a szakmai diskurzusra, kutatásra, képzésekre, közösségi programokra és mértékletességi kampányokra. Három ellátási formát működtet: járóbeteg-, alacsonyküszöbű és közösségi ellátást. Jelen kutatásra a Kék Pont alacsonyküszöbű ellátásának bővítése során került sor (sajnos, e bővítés később kudarccal végződött).

Az interjúalanyokhoz való hozzáférést elsősorban a Kék Pont Alapítvány egy tapasztalati szakértője biztosította, aki maga is hajléktalan biofűhasználó volt. Az interjúkat pszichológia alapszakos hallgatók készítették a terepgyakorlatuk keretében.

Az interjúk a Kék Pont Alapítvány szociológus munkatársának gépkocsijában készültek, aki a közelben volt az interjúztatás alatt; felmerülő probléma esetén közbe tudott volna lépni. Az interjúalanyok 2000 Ft kompenzációt kaptak az interjúval eltöltött időért.

A résztvevőkkel félig strukturált interjúkat vettünk fel utcai környezetben, majd ezeket az interjúkat elemeztük az IPA segítségével.² A félig strukturált interjú kérdései a hajléktalanság kialakulását és élményét, a szerhasználatot és a felépüléssel kapcsolatos tapasztalatokat érintették. Az interjúk időtartama átlagosan 40-60 perc volt. A hangfelvételek átírása során a résztvevők valós neveit álnevekre cseréltük, hogy elkerüljük felismerhetőségüket; az eredmények részletezése során ezeket az álneveket alkalmazzuk. A résztvevők szociodemográfiai és szerhasználati jellemzőit az 1. táblázat szemlélteti. Az etikai engedélyt az ELTE Pedagógiai és Pszichológia Kar Kutatásetikai Bizottsága adta ki: 2022/120. A célcsoportban nagyobb arányban szerepeltek fogyatékkal, mentális betegséggel élő és/vagy társadalmi kisebbségbe tartozó személyek, ezért az interjúfelvételek során fokozottan ügyeltünk a résztvevők állapotára. A Kék Pont Alapítvány szolgáltatásai az interjúban részt vevők számára közvetlenül elérhetők voltak, a fellépő pszichológiai problémáikkal szakértői segítséghez fordulhattak.

2 A kutatók háttere és reflektivitása: Rácz József pszichiáter, a Kék Pont Alapítvány szakmai igazgatója, aki az utcai projekt szupervízióját végezte. Pszichiáterként a szerhasználatot bio-pszicho-szociális állapotként közelíti meg, ami más megközelítések kárára lehet, és egy segítői elfoglaltságot is jelenthet. Dávid Ferenc a Kék Pont szociológusa, aki a terepkutatást és az interjúfelvételeket vezette. Lányi Zsófia Vanda viselkedéselemző, fontosnak véli a szociális ellátórendszerek folyamatos fejlesztését és optimalizálását. Tósaki Gergely a Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt pszichológia mesterszakos hallgatója, a bio-pszicho-szociális szemlélet mellett érdemesnek tartja a függőség spirituális vonatkozásának vizsgálatát is.

1. táblázat. Résztvevők

Név	Életkor	Családi állapot	Legjelentősebb használt szerek	Szerhasználat időtartama	Börtönben töltött idő	Hajléktalanság időtartama
Olivér	26	egyedülálló	amfetamin, marihuána	9 év	11 hónap	n. a.
János	37	egyedülálló	Tramadol, marihuána, szintetikus kannabinoidok	23 év	3 év	12 év
Attila	n. a.	egyedülálló, elvált	szintetikus katinonok („kristály”)	11 év	15 év	9 év
Ádám	52	egyedülálló, elvált	amfetamin	30 év	13 év	4-5 hónap folyamatosan, 34 éve megszakításokkal
Berta	38	párkapcsolatban	amfetamin, marihuána	23 év	12 óra fogdán	3 hónap
István	52	párkapcsolatban, elvált	„zene”, szintetikus katinonok („kristály”)	32 év	10,5 év	1 év
Vilmos	50	párkapcsolatban, elvált	amfetamin, szintetikus kannabinoidok	26 év	kb. 10 év	24 év
Géza	43	egyedülálló, elvált	amfetamin	29 év	9 év	kb. 15 év

EREDMÉNYEK

Az elemzés során négy főtéma bontakozott ki, amelyeket a 2. táblázat mutat.

2. táblázat. Fő- és altémák

Főtéma	Altéma
A. Sorsfordító események	A1. Negatív gyermekkori élmények
	A2. Börtönviseltség élménye
	A3. Fontos személy elvesztése
B. Szerhasználat	B1. Szerhasználó közösség
	B2. Drogszakértelem
	B3. Családdal való viszony alakulása a szerhasználat viszonylatában
C. Hajléktalanság	C1. A hajléktalanság kezdete
	C2. Hajléktalanságból származó negatív élmények
D. A felépüléssel és szerhasználattal kapcsolatos ellentmondások	D1. Józanságra való törekvés és a szerhasználó viselkedés konfliktusa
	D2. Kiszolgáltatottság szemben a belső kontrollérettel
	D3. Felépüléshez való hozzáállás
	D4. Énvédő önfelértékelés

Sorsfordító események

Negatív gyermekkori élmények

A résztvevők közül többen gyermekkori nehézségekről tanúskodó emlékeket osztottak meg. Szinte mindannyian hátrányos helyzetből indultak, kevés kivétel akadt csupán. Az anyagi problémákon kívül családon belüli interperszonális nehézségek is megjelentek az interjúkban.

„Mindig a fejemet ütötte. Azóta utálok az alkoholistákat. Apám is ivott. Bélyeget meg bogyókat árultak.” (Géza). Gézának segítenie kellett szüleit a kábítószer-kereskedelemben, valamint bolti lopásra kényszerítették. Ezenkívül szülei alkohol hatása alatt gyakran fizikailag bántalmazták, ami többek között ahhoz vezetett, hogy Géza

felőtt életében sokszor keveredett konfliktusba részeg emberekkel, akiknek már a látványa is zavarta őt.

Bertát szintén ittasan bántalmazták a szülei: „Mindketten alkoholisták voltak, ütötték-verték egymást. Édesapám [...] hat hónapos koromban úgy bevágott a kiságyba, hogy eltört a kulcscsontom. A mai napig, amikor ide akar nyúlni valaki, nem engedem meg neki.” (Berta).

Berta sokszor szemtanúja volt a szülei közötti fizikai konfliktusoknak, és maga is elszenvedett bántalmazást. A gyermekkorban rögzült erőszakos mintázatok a jelenben is kihatnak életének több szegmensére. Berta minden párkapcsolatát átszötte a fizikai bántalmazás, ezenkívül jelenleg nem láthatja gyermekét, mert speed hatása

alatt megpróbálta megfojtani. Ezek kapcsolódnak az őt ért gyermekkori bántalmazáshoz: „*Mindig megfogadtam, hogy az én gyerekemnek nem lesz ilyen sorsa, és nézd meg, én most itt vagyok, ő meg ott, ki tudja, hogy hol.*” (Berta).

A szülei viselkedése miatt Berta gyermekotthonba került, ahol szintén negatív élményei voltak, hasonlóan más gyermekotthonban nevelkedett résztvevőkhöz. Emiatt is szeretné elkerülni, hogy a saját gyermeke ilyen intézetbe kerüljön. „*Begyűjtik az ilyen gyerekeket, mint amilyen én voltam. Mindig ettől rettegek, hogy egyszer a fiam is oda fog kerülni.*” (Berta).

Börtönviseltség élménye

A résztvevők börtönben töltött ideje 11 hónaptól 15 évig terjedt. Kivételt képzett Berta, aki 12 órát töltött fogdán gyermekbántalmazásért. A börtönbe kerülés okai legtöbbször valamilyen formában kapcsolódtak a szerhasználatához, például az érintettek lopást, rablást követtek el a drog megszerzése érdekében vagy annak hatása alatt. Jellemző volt továbbá a személy elleni erőszakos bűncselekmények elkövetése, például testi sértés, szintén a drog hatása alatt. Többen beszéltek a börtönön belüli szerhasználatról.

Súlyos egészségi állapot

A legtöbb érintett beszámolt olyan élményekről, amikor súlyos egészségi állapotuk miatt ellátásra szorultak; többször életveszélyes helyzetről volt szó. Többen sérelmezték és méltatlannak tartották, ahogy az egészségügyi dolgozók és mentősök őket kezelték: késleltetett ellátást, szóbeli becsmérlést (például „*csöves kutya*”), valamint durva fizikai bánásmódot (elejtés, eldobás) éltek át. Ezek az események növelték az érintettek

bizalmatlanságát az egészségügyi dolgozókkal szemben, és a hezitálást az ellátás igénybevételével kapcsolatban.

Fontos személy elvesztése

Az analízis során azt találtuk, hogy a résztvevők közül valamennyien elvesztettek egy vagy több számukra fontos személyt, amelynek következtében gyakran éreznek szomorúságot és magányosságot. Ez nem minden esetben jelentette azt, hogy a személy elhunyt, a hangsúly az érintett életéből való kivonódáson van. „*Senkim nincsen. Pedig van elvileg bátyám is [...] anyum is, ha még él, azt sem tudom. Nem nagyon kommunikálok senkivel.*” (János). János nem tartja a kapcsolatot a családjával, és az interjú alatt többször is elmondja, hogy magányos. A „*nem kommunikálok senkivel*” a dialógus hiányát jelzi, ami az önértelmezés folyamatának megszakadásával jár – az én csak másokon keresztül válhat értelmezhetővé.

Szerhasználat

Szerhasználó közösségek

Gyakran a megkérdezettek legjelentősebb társas kapcsolatai a szerhasználat köré szerveződtek. Olivér esetében az azonos drog használata egyike volt a kapcsolatteremtés feltételeinek. „*Én általában kívülálló vagyok, én hogyha beszélgetek emberekkel, akkor az legalább az én szintemen legyen, vagy egy szert használunk...*” (Olivér). A másik személy kábítószer-megosztási hajlandósága meghatározó a kapcsolatteremtésben: „*én azért az olyan emberen, aki látom, hogy ad szívesen, nem sajnálja, [szünet] azon én is szívesen segítek.*” (Olivér). A drog felajánlása az önzetlenség és a bizalom kifejeződése, amely a kapcsolatok alapját képezi ebben a közegben.

Hasonlóról számolt be Géza, aki a kábítószer fogyasztók táborát két csoportra osztotta. Az egyik csoportot azzal jellemzi, hogy önállóan nem képesek vagy nem akarják a számukra szükséges erőforrásokat előteremteni, ezért másoktól „kéregetnek”. Géza ezeket a fogyasztókat elítéli, és nem szeret a társaságukban lenni: „*Kiélők. Sosincszen semmijük, és ráakaszknak a másokra.* (K.: És sok ilyen van?) *Van, hogyne. Hogyne. A drogosok fele ilyen.*” (Géza). A másik tábor a „*kiélők, kéregetők*” ellentéte, akik képesek – önállóan vagy csoportban – szükségleteik kielégítéséről gondoskodni. Az interjúból kiderül, hogy Géza magát ebbe a kategóriába sorolja: „*van, aki dolgozik és abból intézkedik tudod.*” (Géza). A megfogalmazás a társas hierarchia és hatalom élményét tükrözi: a „*dolgozik*” és az „*abból intézkedik*” közötti oksági viszony a munkából fakadó státusz és cselekvési jogosultság kapcsolatát jelöli. Géza ezzel a státuszuk szerint is kettéválasztja a szerhasználó hajléktalanokat, és magát a hierarchián feljebb elhelyezkedőkhöz sorolja.

A kábítószeren túl és gyakran azzal együttesen a hajléktalanság is közösségformáló erő ebben a környezetben. János az alábbi részletben arról számol be, hogy hajléktalansága kezdetén sorstársakra talált, akikkel segítettek egymást: „*Az előtt itt bujkáltam, drogos voltam, de nem voltam abban a körzetben. Ahogy elkezd lecsövesedni az ember, már úgyis azokkal mozog.*” (János). Az „*együtt mozgás*” növelheti a biztonságérzetet, és segíthet a szükséges erőforrások előteremtésében; de a „*lecsövesedés*” egy elkerülhetetlen státuszvesztést is mutat.

A kábítószer megosztása a baráti közegekben többeknél visszatérő jelenség volt. A drog gyakran úgy jelenik meg az elbeszélésekben, mint az étellel egyenértékű tényező

– szükséglet: „*Ebben nyilván a barátom, behívom, gyere, ülj le, egyél, gyere, szívjál, itt van, szólok neki.*” (Attila).

A kapcsolatok ezen túlmenően az anyag beszerzésének alapvető forrásai. Ádám úgy érzi, közvetlen kapcsolat nélkül nem tudna szerhez jutni: „*Nehéz, igen [hozzájutni a szerhez]. Ha nem lenne kapcsolatom, akkor be se tudnám szerezni.*” (Ádám). János egy közeli barátja árul drogot, amit János pozitívan értékel, hiszen így könnyedén hozzájuthat: „*Na és már egy haverom árul, amúgy így a legjobb, hogy valaki árul, aki jó barátom...*” (János).

A szer a kohéziós erején túl konfliktusos forrása is lehet. A hozzájutás megakadályozása erős érzelmi reakciót képes kiváltani, mint azt Olivér interjúból is tudhatjuk: „*Voltak ilyen izé, ilyen cuccproblémák, behúzkodások, utána így megvertem az illetőt. Ugye a cuccból is fakad. Megvertem az illetőt, azért, mert behúzott.*” (Olivér).

Hasonló nézeteltéréseket okoz Vilmos szerint, amikor alkoholfüggők és drogfüggők lépnek kapcsolatba egymással. Vilmos szerint a szerfüggők e két csoportja markánsan elkülöníthető. Nézeteik és attitűdjeik az ellentétes csoport irányába jellemzően negatív, leértékelő, ami a csoportok találkozása esetén konfliktusokat szül. Vilmos az alábbi, szemléletes példát a szociális alapszolgáltató intézmények kontextusában említi: „*Tehát mert most egy drogos nem fogja magát megértetni egy alkoholistával. Tehát ez mindig ilyen szellemileg egy konfliktus. Tehát ez azt mondja neki, hogy húú jön a drogos köcsög, az meg visszaválaszol neki, tehát, na, inkább nem is mondom. Ezáltal sok a balhé meg a verekedés mindig kitelik ezekből a dolgokból. Tehát nem jó.*” (Vilmos). A megszólaló a drog- és alkoholfüggők közötti kommunikációs és státuszbeli feszültséget írja le:

a két csoport között nincs kölcsönös megértés, inkább előítélet és kölcsönös leértékelés működik („*húú jön a drogos köcsög*”). A „*szellemileg egy konfliktus*” kifejezés azt jelzi, hogy a különbség nemcsak viselkedésbeli, hanem gondolkodásmódban és önértelmezésben is megjelenik. Az elbeszélő tapasztalata szerint ez a feszültség gyakran nyílt konfliktusba, verekedésbe torkollik, ami a szerhasználói közösségen belüli szociális határok és identitásütközések megéléséről szól.

Drogszakértelem

A megkérdezettek több évtizedes szerfogyasztása során nagy mennyiségű tudást halmoztak fel a különböző kábítószeres tulajdonságairól, hatásáról, mellékhatásáról, a fogyasztás legbiztonságosabb módjáról, a beszerzés lehetőségéről és az elvonási tünetekről. Esetenként a fogyasztás módja és intenzitása eszméletvesztéssel, életveszélyes állapottal járt, ami a fogyasztás folytatásától nem tántorította el a résztvevőket. A szer kiváltotta élményt, annak enyhülését követően, rövid időn belül sóvárgás váltotta fel. A hasonló élmény átéléséhez a következő alkalommal már több drogra volt szükség: „*Hozzájuthattam alap formájába, ami még nagyobb kockázattal járt, mert akár az életemet is otthagyhattam, de sajnós ez a dolog erről szólt, hogy minél többet szívsz, annál több kell.*” (Olivér). A „*minél többet szívsz, annál több kell*” kijelentés a tolerancia és függőség folyamatának saját élményű felismerése, ahol a használat már nem a választás, hanem a kényszer alapján működik. Az interjúrészlet a kontroll elvesztéséről és az önpusztítás belátásáról szól, miközben a beszélő a kívülálló tárgyilagosságával számol be erről a dinamikáról.

Berta a biofüvet a szintetikus drogokhoz – nevezetesen a speedhez – hasonlítja, amelynek intenzív stimuláns hatását részletezi. A fogyasztás utáni mellékhatásokról is beszámol, amelyek a használat után több napig jelen vannak: „*A bio az más, attól mász. A bio olyan, mint a szintetikus drog, mert a speed az napokra tönkre tudja tenni az embert. Elég, ha csak egy grammot szívsz fel, aztán így be vagy állva.*” (Berta).

A kábítószeres összehasonlítása több interjúalanyánál megjelent. Hatás- és mellékhatásbeli különbségeket említettek, ahogy azt többek között Bertánál is olvashatjuk: „*De a rendes fű az nem. Tehát a THC az teljesen más, mint ez a bio. Azért hívják gondolom bionak, mert meg lehet kapni fillérékért, a rendes fű, kérlek szépen, 4000 forintba kerül, de az olyan, az az igazi szép zöld színű, jó illata van. Meg lehet különböztetni a jó füvet, meg a rossz füvet, a jó szintetikus drogot meg a rosszat.*” (Berta). Berta a biofüvet olcsóbban beszerezhetőnek tartja, azonban számára a marihuána a kedvelt drog, ami mintegy a normalitás látszatát jelenti. A „*szép zöld színű*” és „*jó illata van*” jellemzőkből is kiderül, hogy pozitív érzelmek társulnak az ő esetében a marihuánához.

Olivér biofű és marihuána összehasonlításában a hatás időtartamát emeli ki, amely a biofű esetében jelentősen rövidebb a marihuánához képest. A hatást követő elvonás és sóvárgás viszont jelentősen erősebb a szintetikus kannabinoidek esetében: „*Meg ugye az, hogy az idő, ez a hatásidő is, amit élvezel, nem sok idő. Nem olyan, mint egy rendes fű, hogy elszívod és utána 4-3 óra, hanem fél óra vagy 20 perc.*” (Olivér). A rövid ideig tartó élvezet aránytalanul nagy vágyat és ismétlési kényszert kelt, így az idézet a gyors

hatású szerek időélményét és függőségi dinamikáját ragadja meg.

Géza a szer hatását elmondása szerint megtanulta kontrollálni, fel tudja ismerni a szer által kiváltott negatív gondolatokat, amelyeket ennek tekintetében értékelt, mérlegel. „Ezért kell tudni, hogy mit veszel, mert sokan nem is tudják mit... mit esznek nem tudják sokan. [...] Én, én ránézek az állagára már mindent tudok, hogy mondjam, minden napos vagyok. [...] Aki így hébe-hóba azok... azoknak mindegy.” (Géza). Géza a nem megfelelő kábítószer vásárlását az alkalmi fogyasztókhoz köti. Szerinte a tapasztalt és rendszeres használók – mint amilyen ő is – meg tudják különböztetni a jó minőségűt a rossztól. Megkülönbözteti a szerhasználói szakértelmét az alkalmi fogyasztókétól: tudatos és kompetens vásárlónak tartja magát, szemben a másik csoporttal, akiket leértékel és felelőtlen fogyasztóknak tart: „azoknak mindegy”.

„Aha, fel van ütve. De azt észre vesszük, én észre veszem, meg a barátaim is észre veszik. Ha már nem narancs... nem citromsárga, hanem ilyen kékes, akkor már fel van ütve, az nekem már nem kell...” (Ádám). Az érzékszervi tapasztalatokra épülő tudás a szerhasználói világ belső, gyakorlati tudásrendszerének része.

A hazai kábítószerpiacon Ádám szerint egyre elterjedtebbek az „ütött” drogok, amelyek a dílerok által specifikus szerként kerülnek értékesítésre, azonban nem egyértelműen beazonosíthatóak, feltehetőleg más szerekkel, vegyületekkel keverik őket. Ádám ezeket a szereket felismeri, és távol tartja magát tőlük. Géza és Ádám önmagukat hozzáférő, kontrollt gyakorló szerepbe pozicionálja, szembeállítva magukat a „naiv” alkalmi fogyasztókkal.

Családdal való viszony alakulása a szerhasználat viszonylatában

Az interjúalanyok többsége beszélt a családjukkal való kapcsolatukról és arról, hogyan viszonyulnak családtagjaik a szerhasználatukhoz. „Nem kell többet tudniuk, csak annyit, hogy jól vagyok, biztonságban vagyok és kész...” (Olivér). Olivér elmondása szerint családja „beletörődött” az ő szerfogyasztásába. Nem kér tőlük anyagi támogatást, viszont „lelki” kérdésekben kikéri véleményüket, továbbá fontos számára, hogy tudassa családjával, biztonságban van. Kapcsolatukat egyszerre jellemzi bensőségesség és érzelmi távolság.

„Ez miatt nem kellek nekik. Már mint a szer miatt.” (Attila). Attilának rideg kapcsolata van gyermekeivel, nem beszélnek, nem találkoznak, mindezt szerhasználatából eredezteti. „Én mondtam nekik, énnekem az a, semmi közöd hozzám, énnekem ti hozzátok.” (Attila). Attila szerint lányának nincsen beleszólása az ő életébe és ezzel együtt szerfogyasztásába. Ezzel egyetemben ő sem avatkozik bele gyermekei életébe.

„Most nekem nehéz, mert itt van velem a fiam is, kint van velem az utcán. (K.: Ő is fogyaszt?) Ő is sajnós. Ez sokkal rosszabb, mint hogy én.” (Ádám). Ádám annak tudatosításával igyekszik enyhíteni sajnálatát, hogy fia kevésbé kockázatos szerfogyasztást folytat, nevezetesen „fóliázik”, nem úgy, mint Ádám, aki szűrja magát. Az ehhez hasonló átértékelésekkel, átkeretezéssel igyekszik büntudatát és megbánását enyhíteni.

„Én megmondom neked őszintén, ezt az egyet is sajnálom, hogy a világra szültem, mert én egyszerűen nem akartam ilyen rossz életet okozni neki...” (Berta). A fiát elválasztották Bertától, akit Berta kábítószer hatása alatt fizikailag bántalmazott. Sokat beszélt az ehhez kötődő érzelmeiről, a megbánásról és

a gyermekéhez fűzött jövőbeli reményeiről. Pozitívan tud vélekedni arról a lehetőségről, hogy fiát végleg egy másik családhoz helyezi a hatóság. „*Azt kívánom, hogy ha el is kerül tőlem a gyerekem, akkor egy olyan családhoz kerüljön, aki mindazt meg fogja tudni adni neki, amit én nem tudtam.*” (Berta). Berta kijelentése a lemondás és gondoskodás kettősségét fejezi ki: a gyermek elvesztésének lehetősége fájdalmas, de megmarad a felelősségvállalás és szeretet is. Az „*amit én nem tudtam*” önreflexív rész a hiányzó szülői kompetencia belátása, ugyanakkor a „*meg fogja tudni adni neki*” kifejezés mutatja a remény fennmaradását mások felé.

Vilmos képes támogatni gyermekeit anyagilag is, azonban a család feltehetőleg szétesett. Rendszeres kapcsolattartás bár lehet köztük, Vilmos azonban arra vágyik, hogy újra együtt legyen a család, mint régen: „*Segíték is nekik. Janika fiamnak is anyagiakban, lányomnak is, Lacikának is, most az unokámhoz szeretnék már menni, segíteni neki. Tehát összehozni azt a családot, mint régebben, hogy akkor leültünk és szóval jó volt. Akkor nagyon jó volt.*” (Vilmos).

Hajléktalanság

A hajléktalanság kezdete

Több interjúalany visszatekintett arra, hogyan kezdődött a hajléktalansága. A kábítószer-fogyasztás az utcára kerülés egy lehetséges előzményeként jelent meg: „*akkor is narkóztam már, elég komolyan. Sok speed. Kicsit megkattant az ember...*” (János). János általánosítva beszél saját széteséséről („*az ember*”), így az idézet egyaránt mutatja a kontrollvesztés beismerését és az önmagától való érzelmi eltávolodást. Valószínűleg ez utóbbi is szükséges előfeltétel az utcára kerüléshez.

A szerhasználat mellett az élettárrsal való viszony megromlása is elhangzott: „*Össz-vissz 30 éve drogozok. Megint elmaradtam, kikerültem az utcára, feleséggel össze-vestünk.*” (Ádám).

Géza fiatal felnőtt éveit börtönben töltötte; abban az időszakban, amikor lakhatásának megalapozásán dolgozhatott volna. Akkori élettársával megromlott a kapcsolata, akitől ezt követően nem számíthatott támogatásra: „*bent töltöttem a 18-at, kijöttem, 25 voltam. [...] Azt akkor még volt családom is. [...] Mai napig nem foglalkoznak velem senki. Pedig nem lopok, meg nincsen... Nem adtam olyan okot rá, hogy ne engedjen be a házba.*” (Géza).

Hajléktalanságból származó negatív élmények

Az interjúalanyok többsége beszámolt a hajléktalanságból származó negatív tapasztalatokról. Visszatérő elemként jelent meg a hideg elviselhetetlensége: „*A téli időszakban azért kapaszkodni kell. Ha az embernek nincs megfelelő az őrzete-ruhája, akkor ott kapaszkodni kell majd mínusz 20 fokban vagy 15 fokban.*” (Attila). Attila a hideggel való küzdelmet a létfenntartás aktusaként értelmezi. A „*kapaszkodás*” egyszerre jelenti a fizikai túlélést és a pszichés kitartást az utcai környezetben.

Ádám a hideget bár nem említi, az utcán alvás megnehezíti számára a szerfogyasztás elhagyását.

A hajléktalanszállók megoldást jelenthetnének a hideg ellen, István szavaiból azonban azt vehetjük ki, hogy a szállókon alvás a gyakorlatban mégsem működik kielégítően. Emellett a hajléktalanszállókon megforduló interjúalanyok egy része már volt lopás áldozata, mint például János: „*Ja, eltűnt a személyim. Ez rendszeres.*” (János).

János szerint a szállókra járók közössége bizalmatlanságot és fenyegetettségérzést váltott ki belőle: „*De viszont járnak oda [Máltai Szeretetszolgálathoz] olyan emberek, hogy vége. Vége. Nem érzi jól magát az ember.*” (János).

A felépüléssel és szerhasználattal kapcsolatos ellentmondások

Józanságra való törekvés és

a szerhasználó viselkedés konfliktusa

Az érintettek egyaránt kifejezték a szerhasználattal való felhagyás iránti vágyukat, valamint a szerhasználattal kapcsolatos negatív érzéseiket és élményeiket, ugyanakkor beszámoltak az interjúhoz viszonyított közelmúltban szerhasználó viselkedésről: „...*én most már 3 hónapja nem speedeztem. Jó, egyszer beleszívtam a kristályba, mert most miért ne. [...] De azóta [a hajléktalanság óta] füvet se nagyon szívtam. [...] Úgyhogy én most 3 hónapja végre elmondhatom magamról, hogy tiszta vagyok.*” (Berta). Berta büszke arra, hogy „*tiszta*”, viszont számára ez a fogalom mást jelent, mint a teljes absztinencia, mivel a közelmúltban fogyasztott kristályt, valamint a szokottnál kevesebb marihuánát is. Korábbi megnyilvánulásai alapján a speed kiemelt jelentőséggel bír a számára; ez magyarázhatja, hogy a speed elhagyása büszkeségérzettel társul, és annak ellenére is „*tisztaként*” tekint magára, hogy más drogokat viszont fogyasztott. A „*tiszta*” énkép hozzájárulhat az önértékelés és önbecsülés pozitív irányú elmozdulásához. Berta továbbá a kisebb mértékű fogyasztásait elhanyagolhatónak érezheti a korábbi fogyasztás mértékéhez képest. Fontos azonban, hogy amióta elhagyta a speedet, mindennap fogyaszt alkoholt: „*Na de mostanában inkább iszok. [...] Bort,*

igen. [...] [E]gy liter [egy nap] maximum.” (Berta). Ez az információ azért lényeges, mert így kiderül, Berta a mindennapi alkoholfogyasztás mellett is úgy tudja érezni, hogy „*tiszta*”: a speed hiánya elegendő ehhez.

Egy másik résztvevő, akinek a domináns szere a Tramadol (opioid fájdalomcsillapító) volt, szintén úgy hagyta el azt, hogy alkoholt és marihuánát fogyasztott, feltehetően az elvonási tünetek enyhítése érdekében: „*Azt [Tramadol] is letettem, és azt így szárazon. Ittam, meg fű.*” (János). János szerint tehát a „*szárazon*” kategóriába a számára kevésbé fontos szerek fogyasztása belefér.

Vilmos az interjú során úgy nyilatkozik, hogy már nem használ kábítószer, ugyanakkor kiderül, hogy az interjú előtti napokban ismét „*kipróbálta*” a speedet: „...*szólt nekem a kis drágám [Berta], hogy ideje lesz most már befejezni ezt a drogozást, és képzeld el, nem csinálom. [...] 50 évesen hová drogozzak? [...] Ez már nem az én világom. [...] [H] a most megint elkezdek speedezni, amit valamelyik nap ki is próbáltam...*” (Vilmos). Ezek alapján azt láthatjuk, hogy Vilmos nem tartja a tisztaság feltételének a teljes absztinenciát.

Berta elmondta, hogy a kellemetlen hatások ellenére is folytatta a szerhasználatot: „*Olyan, mintha a fejbe öntenének forró vízzel. És akkor így leizzadok, meg minden bajom van, és akkor ez is ennyi volt. Akkor szívhatjuk a következőt.*” (Berta). Közvetlenül a negatív élmények sorolása után Berta rögtön a használat folytatására utal, mintha a negatív hatások nem lennének lényegesek a használat folytatásának szempontjából.

Istvánnál hasonló hozzáállást figyelhetünk meg: „*Hallucinálok tőle, hogy körbe vagyok véve a rendőrökkel, elvisznek, és utána gondolkodok, hogy istenem nincs itt senki, és utána kezd el ez a kristálynak a hatása [...] 53 éves leszek, [...] nem is*

akarom már nagyon letenni.” (István). A használat folytatására való késztetés erősebb, mint a negatív élmények taszító ereje. Érdekes, hogy míg István a szerhasználatot, Vilmos a használat abbahagyását indokolta korával. Mindezek alapján azt láthatjuk, hogy az érintettek negatív élmények és vélemények, valamint a józansággal való azonosulás ellenére sem hagytak fel a használattal.

*Kiszolgáltatottság szemben
a belső kontrollérzettel*

A résztvevők olyan élményekről számoltak be, amelyek során kiszolgáltatottnak érezték magukat az adott szerrel szemben, ugyanakkor ez együtt járt belső kontrollérzetre utaló megnyilvánulásokkal – gyakran ugyanazon interjúban belül, például Olivér esetében: *„Ellentmondanék neki, de sokszor úgy nem tudok, mert ugye dolgozni is járok [...] oda meg kell a pörgés. [...] Hogyha meg pihenni akarok, akkor meg kell a rendes fű.”* (Olivér). Ezek szerint Olivérnek nehezebb esik természetes módon kialakítani egy nyugodt állapotot a pihenéshez, vagy egy aktív, energikus állapotot a megfelelő munkavégzéshez. Ezeket az állapotokat a szerek segítségével éri el, így strukturálja a mindennapjait.

Amellett, hogy nagymértékben támaszkodik a drogok által kifejtett hatásokra az élete több területén, úgy érzi, kontrollálni tudja szerhasználatát: *„Nem szeretek úgy túlzásba esni dolgokkal, épp ezért van az, hogy kontrollálok olyankor. [...] Ha társaságban vagyok, kontrollálok, hogyha egyedül vagyok, akkor meg megengedek magamnak mindent.”* (Olivér). Olivér a kontrollt csak bizonyos helyzetekben gyakorolja, és beszámol olyan eseményekről, amelyek kontrollvesztésre utalnak: *„Munkahelyet hagytam el ott, miatta, a börtönéletem, a biofűért, és utána így jött ez a változtatás,*

amit így a mai napig nem tudok normálisan kontrollálni, mert mindig van valami másik szer, ami beleütközik.” (Olivér). Itt egészen tiszta képet kapunk arról, hogy korábban a szintetikus kannabinoidok miatt kellemetlen élmények érték, ezért annak fogyasztását elhagyta, viszont *„mindig van valami másik szer”* – magát a használat jelenlétét nem tudja kontrollálni, az az élete stabil részét képezi. A szerek egymást váltják, időzítésük attól függ, milyen hiányt szeretne Olivér aktuálisan pótolni, például alvás, ébrenlét.

Attila így nyilatkozik a szerhasználatról: *„És, ha úgy van, akkor mindennap, ha van pénz. [...] [H]ála a Jóistennek én nem vagyok függő.”* (Attila). Attila szerint a függőség együtt jár a bűncselekmények elkövetésével, ami a drog utáni sóvárgásból közvetlenül ered; számára ez különbözteti meg a függőt a nem függőtől: *„Más emberek, hú, venni kell, ha nincs, akkor lopnak, rabolnak.”* (Attila). Így, mivel nem tesz meg mindent a drog megszerzése miatt, úgy érzi, kontrollálni tudja a használatát, és nem függő.

Felépüléshez való hozzáállás

A résztvevőknek komplex, esetenként ellentmondásos véleményük és hozzáállásuk volt a rehabilitációval és a felépüléssel kapcsolatban. A szer elhagyására való igény több esetben az ahhoz kapcsolódó negatív élmények nyomán született meg: *„...voltak ezek a túladagolások. Nagyon sok barátom meghalt. Nagyon sok ismerősöm meghalt. És akkor néztem azt, hogy nekem muszáj heroinoznom? Nem.”* (Vilmos). Vilmos barátai és ismerősei halálának hatására hagyott fel a heroinfogyasztással, mielőtt ismét speed, szintetikus kannabinoidok és kristály gyakori használatába kezdett volna. Másokat párkapcsolatok, munkahelyek vagy lakóhely elvesztése, illetve ezek számba vett emléke

motivált arra, hogy mérlegeljék a rehabilitációt: „*Hogyha a következményei miatt még az ember leszokik, akkor az azt mondom, hogy bölcs dolog. Hogyha jobb életet akarok, akkor azért szokok le.*” (Olivér). Olivérnél a leszokás az élethelyzet megváltoztatásától függ, ez számít, és nem a függőség.

Közös aspektusként jelent meg a külső tényezők meghatározó szerepe a rehabilitáció megvalósításának tekintetében. Ilyen volt a lakhatás és a pénzügyi helyzet. Attila szerint, ha lenne állandó lakóhelye, „*el tudna indulni az úton*”.

Ádám szeretné elhatárolni a józan életet a szerhasználó élettől: „*Én már le akarom ezt tenni, hazamenni [...] így, hogy az utcán vagyok, így nehéz. De ha én hazamegyek, akkor előtte már 1-2 nappal lerakom.*” (Ádám). Ez a feltétel megnehezíti helyzetét; az interjú készítésekor már hosszú ideje rendszeres fogyasztó. Elmondásából arra következtethetünk, hogy ezzel a gondolatmenettel igazolja a szerhasználat folytatását.

Fontosnak tűnt egy partner potenciális jelenléte: „*kéne egy normális kapcsolat az embernek, ami segítené átdobni ezt a kábítószereszt, letenni.*” (Attila).

Olivér szerint a környezeti támogatás mellett a belső elhatározás szintén kulcsfontosságú: „*Én azt tudom mondani, hogy észben dől el.*” (Olivér). Ezzel, minden maga állított feltétellel együtt, Ádám is egyetért: „*el lehet viselni [az elvonási tüneteket], akarok kell hozzá.*” (Ádám). Ugyanakkor az elemzés során arra lettünk figyelmesek, hogy bár a résztvevők kiemelik az akarat fontosságát, és hangoztatták a felépülésre való szándékukat, a felépüléssel szembeni külső tényezők vagy a belső ellenállás mégis elhatalmasodtak, ami megrekesztette a folyamatot.

Többen bizalmatlanságot, bizonytalanságot és elutasítást fejeztek ki a rehabilitációs programokkal szemben: „*nekem nem kell elvonó, az mind hülye ember, aki bemegy erre a drog izére, azt a drog irányítja. Nem tudja letenni, nincs akarata.*” (Ádám). Ádám szerint ő az elvonóra járókkal ellentétben elegendő akarakterővel rendelkezik ahhoz, hogy egyedül, segítség nélkül abbahagyja a szerhasználatot. Ez a gondolkodásmód egyfajta racionalizációként értelmezhető, amellyel igazolja saját elzárkózását a rehabilitációtól. Ezzel magát a rehabilitációs programokban részt vevő emberek fölé helyezi, és elhatárolódik tőlük.

János a környezetében látott példák miatt kételkedik a rehabilitáció sikerességében: „*talán láttam már embereket, akik megváltoztak. Huzamosabb ideig még nem nagyon. [...] én csak rossz példákat látok.*” (János). János azt tapasztalta az ismerősi körében, hogy akik időlegesen felépültek a szerhasználatból, nem tudták hosszú távon fenntartani az absztinenciát, ami demotiválóan hatott rá. A kételyek ellenére az interjú készítésének idejében éppen arra készült, hogy kórházi kezelésre megy. Ez a felkészülési időszak hivatali ügyintézővel, egészségügyi vizsgálatokkal és a szerhasználó barátok droginálásainak elutasításával telt számára, ami jelentős stresszel járt. Érthető, hogy egy ehhez hasonló tevékeny, megterhelő időszak riasztó lehet más érintettek számára.

„*De hát nekem is ez csak egy próbálkozás. Nem tudom, meddig fogom bírni [...] De meg kéne próbálnom.*” (János). János az őt körülvevő „*rossz példák*”, sikertelen próbálkozások ellenére is úgy érzi, érdemes megpróbálnia a kezelést.

Énvédő önfelértékelés

Az interjúk elemzése során azt találtuk, hogy a résztvevők gyakran énvédő önfelértékeléseket alkalmaznak, amit a viszontagságos élethelyzetek, konfliktusos belső folyamatok és a társadalmi elítéltség érzése válthat ki. Ez a folyamat ahhoz lehet fontos, hogy a hajléktalan és szerhasználó élet nehézségei mellett is megőrizhessék méltóságukat és büszkeségüket. „Azért büszke vagyok magamra én akárhogy drogozok, én mindig tiszta vagyok, nem vagyok bűdös, nem mennek el tőlem az emberek az utcán...” (István). István fontosnak tartja a személyes higiéniát, és büszke arra, hogy figyel erre magával kapcsolatban: ez a pozitív önértékelésben egy meghatározó aspektus lehet. A higiénia mások számára is fontosnak tűnt az interjúk alapján: „nem vagyok koszos, nem vagyok tetves, nem vagyok retkes, minden reggel jövök [...] fürödni és mosni.” (Ádám). Ádám ezzel elhatárolja magát a hajléktalansággal járó higiéniával kapcsolatos sztereotípiáktól. A hajléktalanság mellett a szerhasználattal kapcsolatos negatív társadalmi sztereotípiákra is reagált: „A drog engem nem fordít ki, hogy agresszív legyek, hogy elvegyek valakitől valamit, én ezt hülyeségnek tartom. [...] Az én életemen nem változtatott semmit. Én ugyanaz vagyok, aki voltam.” (Ádám). Az Ádám által megosztott tények másra utalnak, mivel a szerhasználat miatt veszítette el lakhatását és a feleségével a kapcsolatot. Ennek ellenére – feltehetően a személyes integritása megőrzése érdekében – úgy gondol a szerre, mint ami nem változtatott rajta.

A droggal kapcsolatban olyan megnyilvánulások is előfordultak, amelyekben az érintettek kifejezték, hogy az ő szerfogyasztói viselkedésük másokhoz viszonyítva elfogadhatóbb, kevésbé súlyos: „tehát nálam egyedül a szintetikus drogok az

a speed, tehát én nem kristályozok, meg ezek a hányadék drogok, ezek undorítóak amúgy szerintem.” (Berta). Berta úgy érzi, hogy az általa használt drogok „jobbak”, minőségibbek a mások által fogyasztottakhoz képest. Ezzel saját használati módját előnyösebbnek, önmagát pedig értékesebbnek tartja mások viszonylatában, ami pozitívabb önértékelést eredményezhet. „Levetkeztek meztelenül. [...] Én csináltam [a zene nevű szert], de én sose csináltam ilyeneket. [...] nekem jót hozott ki.” (Ádám). Ádám eltávolítja magát azoktól, akik extrém viselkedést mutatnak a szer hatása miatt.

A résztvevők a széles körű, alapos kábítószer-ismeretükre is büszkék voltak. Érdekes továbbá, hogy a nagy mennyiségű használat és sokféle droggal szerzett tapasztalat is a sorstársak közül való – pozitív értelemben vett – kiemelkedés érzetét eredményezte. „Akkor még nagyon drogos voltam [...] ittam is, szívtam is, mindent, amit el tudsz képzelni” (Berta). A nagymértékű használat hangsúlyozása azt a funkciót is betöltheti, hogy a jelenlegi állapot nagyobb kontrasztba kerül, így még erőteljesebbnek hathat a változás, mint például Vilmosnál, aki azt állítja, régebben volt, hogy napi 200 gramm biofüvet szívott el. A múlttal kontrasztba helyezett jelenlegi állapotára büszke: „kapom az emberektől a visszajelzéseket, nincs eltorzulva az arcod, tiszta vagy, nyugodt vagy, jól vagy. A koromhoz képest nekem ez tökéletes.” (Vilmos). Vilmos a külső visszajelzéseken keresztül megélt önértékelési folyamatát írja le. A pozitív megjegyzések („tiszta vagy, nyugodt vagy”) a felépülés látható jeleiként jelennek meg, amelyek megerősítik az új, józan önképet.

A megfigyelt felértékelő mechanizmusok segítenek a résztvevőknek egy olyan énkép fenntartásában, amelyben megőrizhetik a büszkeségüket, önbecsülésüket és a saját

értékrendszerükben előnyös pozíciót foglalhatnak el.

A szerhasználattal és hajléktalansággal kapcsolatos felértékelések mellett a résztvevők több, személyes büszkeséget kifejező mozzanatot osztottak meg. Géza ki is jelenti, hogy a büszkesége az, ami „egyben” tartotta: „*Más már meghalt volna. [...] Az én helyemben. [...] Hogy mi tartott egyben? [nevet] Őszinte lehetek? [...] A büszkeségem.*” (Géza). Ez az állítás kiemeli, mennyire fontos a személyes méltóság és büszkeség egy olyan nehéz élethelyzetben, mint az utcai szerhasználat.

DISZKUSSZIÓ

Az elemzésünk kimutatta, hogy a résztvevők mindegyike beszámolt az élet több területét érintő negatív életeseményekről, amelyek számos esetben a szerhasználat irányába terelték az egyéneket. A valamennyi résztvevő által említett hátrányos anyagi helyzet (Zucker et al., 2008), valamint az állami gondozásban való nevelkedés (Breitner, 1999; Győri, 2021b) ilyen tényezők. A fontos személyek elvesztése gyakran a magány és a szomorúság érzésével társult. Ugyanezek az események jellemzően nem a közelmúltban történtek, mégis hatással voltak az érintettek aktuális érzelmi világára (Itzick et al., 2017; Ingram et al., 2020).

A résztvevőket jelenlegi élethelyzetükből kifolyólag is érik kellemetlen hatások, mint például a méltatlan eljárás az egészségügyi dolgozók részéről (Simek, 2020), amelyek rontják a felépüléssel kapcsolatos motivációikat (Adejoh et al., 2018). Mivel a hajléktalan populációban kiemelkedően magas az átélt traumatikus események prevalenciája, az ellátórendszerben dolgozóknak különös

figyelmet kell fordítaniuk a retraumatizáció elkerülésére.

Észlelhető a populációban megjelenő hierarchia, amely több jelenség mentén jellemezhető. A szer beszerzésének módja ebben a tekintetben meghatározó. Az interjúkban megfigyeltük, hogy azokat a fogyasztókat, akik képesek a szert saját maguk számára (akár egyénileg, akár csoportban) előteremteni, nem függenek másoktól, társaik pozitívabban értékelik. Azokat a használókat, akik hajlandóak megosztani a rendelkezésükre álló kábítószerrel, szintén felértékelik azokkal szemben, akik ezt nem teszik. A hierarchia magasabb fokán helyezkednek el azok az egyének, akik kábítószerrel árulnak, velük barátságot, közeli kapcsolatot kialakítani értékesnek bizonyul.

A fogyasztott drog (pl. alkohol vagy speed) szintén kohéziós erőt képez, gyakran a csoporttagság egyik alapvető elemét jelenti. Továbbá a fogyasztás biztonságosságának módja is részét alkotja a szerhasználó közösség és tagjai értékelésének. Erre példa, hogy mennyire tekinti fontosnak az egyén a kábítószer felhasználásában a tiszta tű alkalmazását.

Bourgeois hajléktalan heroinfüggőkkel végzett etnográfiai kutatásaiban, a morális gazdaság („*moral economy*”; Bourgeois, 1998) elve alapján egy specifikus közösségi normarendszert figyelt meg, ahol a fogyasztók kölcsönös megosztási szokásokban vesznek részt (pl. heroin, tű). A megosztás erősíti a közösség kohéziós erejét és a társas kapcsolatokat, ugyanakkor ezek a viselkedésmódok fokozott veszélyt is jelentenek a HIV-fertőzés átvitelében és egyéb egészségügyi kockázatokban, például a túladagolásban (Bourgeois, 1998). Az egyén számára rendelkezésre álló erőforrások (pl. heroin, pénz, tiszta vatta) és azok megosztására

való hajlandóság magasabb szintre emelik az egyént a hierarchiában, ami a csoporton belül megnövekedett mértékű tisztelettel és biztonsággal jár együtt (Bourgeois, 1998). Jelen kutatásunkban hasonló mechanizmusokat figyeltünk meg.

A résztvevők a szerfogyasztásra általában kifejtett kontrollt jellemzően szubjektív súllyal értékelik. Attila a bűncselekmények elkövetésének mellőzését kontrollált használatnak tartja, miközben mindennap fogyaszt kábítószerrel. Olivér bizonyos helyzetekben uralni tudja a szer által kiváltott hatást, pl. társaságban. A szerhatásra gyakorolt kontroll tehát nem teljes körű, a részleges szubjektív kontrollt felértékelik. Ez a mechanizmus kapcsolatban állhat az én értékességének megőrzéséhez alkalmazott folyamatokkal, amiről hajléktalan emberekkel végzett korábbi kutatások beszámoltak (Rayburn & Guittar, 2013; Snow & Anderson, 1987).

Az interjúkban azt láthattuk, hogy a szerhasználat és a hajléktalanság ok-okozati kapcsolata kétoldalú; kölcsönösen hatnak egymásra és facilitálják egymást a résztvevők életében. Ez egybecseng McVicar és munkatársai kutatási eredményeivel (McVicar et al., 2015).

A hajléktalanszállók célja, hogy jobb életminőséget teremtsenek az utcán életvitel-szerűen élők számára, és segítsék őket a hajléktalanságból való kitörésben. A budapesti hajléktalanszállókról azonban meglehetősen negatív véleménnyel voltak a résztvevők, és főként negatív élményekkel asszociálják azokat a szállókat, ahol megfordultak. A beszámolók szerint sok melegebbé nem engedik be a szerhasználó hajléktalan személyeket, ami körfolyamatként erősíti a nemkívánatos tényezőket (negatív érzések, kilátástalanság) és fokozza a

további szerhasználatot. Az így megjelenő strukturális erőszak akadályozza a személyeket abban, hogy minden elérhető forrást felhasználjanak az életben maradáshoz és a felépüléshez (Farmer, 2004).

A strukturális erőszak olyan, rendszer szinten gyakorolt eljárás, amely következtében bizonyos embercsoportok hátrányos helyzetbe kerülnek és sérülnek (Galtung, 1969). A hajléktalan szolgáltatásokban a szolgáltatóval való jó kapcsolat, a tisztelet, a motiváció, az empátia és az elfogadás megléte segíthetik az ellátottakat céljaik elérésében (Thompson et al., 2006). Kutatásunk résztvevőinek beszámolói alapján továbbá javítana az érintettek élethelyzetén olyan biztonságos és higiénikus szállókra való bejutási lehetőség, ahol szerhasználóként is ételt és menedéket tudnak találni, potenciálisan kaput nyitva a felépüléshez vezető útra.

A résztvevők aggodalmukat fejezték ki a visszaeséssel kapcsolatban, mivel társaikon azt látták, hogy amikor visszakerülnek az utcára egy rehabilitációs program befejezte után, hamar újra használni kezdtek. Ennek több oka lehet. A lakhatási problémák megoldása csökkenthetné a visszaeséssel kapcsolatos aggályokat, így potenciálisan vonzóbbá téve a rehabilitációs programokat az érintettek számára. Egy lehetséges megközelítés a Housing First módszer, amelynek keretében az érintett hajléktalan személyek állandó, élethosszig tartó lakóhelyet kapnak, és egyidejűleg a mentális és szomatikus egészséget célzó, valamint szociális szolgáltatásokat biztosítanak a számukra (Baxter et al., 2019; Padgett et al., 2016). A pszichoaktív szerfüggőséggel élő emberek 50–80%-ánál megállapítható egyéb pszichiátriai kórállapot (UNODC, 2022). Elemzésünk is arra mutat rá, hogy érdemes az érintettek problémáinak

több aspektusával (addikció, egyéb pszichiátriai zavarok, hajléktalanság) egyszerre foglalkozni, így csökkentve az esélyét annak, hogy az egyik probléma facilitálja a másikat (Zerger, 2002). Nemcsak a lakhatási problémák és a visszaeséstől való félelem tartja vissza a résztvevőket a kezelésben való részvételtől. Többen a rehabilitációs programban való részvételt az akaraterő hiányával és gyengeséggel asszociálták, valamint lenézték azokat az embereket, akik ilyen kezelésben vettek részt. Egy résztvevő valószínűsíthetően ennek hatására titkolta barátai előtt, hogy kezelésben tervez részt venni.

A rehabilitáció népszerűtlen a közösségben, és ez akadályozhatja az érintetteket a felépülés felé fordulásban, illetve a segítségkérésben, mivel a környezet pozitív visszajelzései fontosak a folyamat elindításához és fenntartásához (Brunelle et al., 2015). Az Erving Goffman „stigmatizált identitás” elmélete mentén létrejött *frontstage* és *backstage* viselkedésmódel kimondja, hogy az egyének társas interakcióit a társadalmi normák és elvárások befolyásolják, amely a *frontstage*-en történik (Goffman, 1959). A hajléktalan populációban egymástól elvárt független identitással szembe mehet a segítségkérés, ami a csoporton belül stigmatizáltságot von maga után, ezért az erre irányuló törekedések a *backstage*-en zajlanak, a közösség elől rejtve (Goffman, 1959). Gyakran megjelent a szerhasználat abbahagyására formált igény. A rehabilitációs programok elutasítása ugyanakkor a drog lerakásának irányába mutató alternatív ötleteknek nyitott utat. Ilyen módszer volt a más szerre való átállás: többen beszámoltak arról, hogy az érintett életében jelentős szerről való

leszokáshoz – stimulánsok, depresszánsok és hallucinogének esetében egyaránt – marihuánát és/vagy alkoholt fogyasztottak. Ezt a tendenciát többek között Shapira és munkatársai is megfigyelték (Shapira et al., 2021). Az ezen drogokra való átállást az adott érintettek sikerként élték meg, és adott esetben azonosulni tudtak egy új, „tisztá” identitással attól függetlenül, hogy fogyasztottak marihuánát és alkoholt. A résztvevők *tisztaság* definíciójába adott esetben a korábban fogyasztott szerek kismértékű használata is belefért, valamint összességében a csökkentett használatot is jelentős sikerként élték meg.

Limitációk

Kutatásunk rendelkezik néhány limitációval. A Kék Pont Alapítvány látókörébe került utcai szerhasználók kerültek bevonásra, így a populáció kis szegmensét értük csak el. Az interjúk rendszerint az utcán, gépkocsiban zajlottak, ami nem minősíthető zavarmentes környezetnek. Továbbá az IPA módszertani limitációi közé tartozik a kis elemszámmal való munka és a minta homogenitása, emiatt nem lehetséges az eredmények általánosítása és standardizálása (Rácz et al., 2016). A módszer nem alkalmas ok-okozati kapcsolatok feltárására, hiszen egyéni megéléseket vizsgált. Szintén érdemes figyelembe venni, hogy mivel az IPA mint kutatási megközelítés a résztvevők beszámolóira és az elemzők értelmezéseire támaszkodik, fontos szerepet játszik a kommunikáció és a megfogalmazás részletessége, kifejezősége, ami az élmények átadásának sokfélesége miatt limitációként jelenhet meg (Tuffour, 2017).

Konklúziók, javaslatok

A hajléktalanságból és szerhasználatból fakadó problémák összetettsége komplex, átgondolt, jól szervezett megoldási tervet igényel, ehhez javasoljuk az alábbi módszerek mérlegelését, adott esetben beemelését és terjesztését az ellátórendszerben.

A traumainformált szemlélet célja, hogy felismerje és figyelembe vegye azokat a sajátos kihívásokat, szükségleteket és elvárásokat, amelyekkel a trauma hatásait elszenvedő személyek egy adott intézményben vagy szolgáltatási környezetben szembesülhetnek (Moses et al., 2003). Hazai viszonylatban a traumainformált ellátást nem sikerült széles körben alkalmazni, pedig számos empirikusan megalapozott modell és protokoll áll rendelkezésre a nemzetközi szintéren (Gubucz-Pálfalvi et al., 2024; Hopper et al., 2010; Kaló, 2024).

A hajléktalanságot nem lehet az egyéb, potenciálisan jelen lévő pszichiátriai zavaroktól, szenvedélybetegségtől elkülönítve kezelni. Az ilyen integrált ellátásra csupán szerény példát látunk, az intézményrendszer továbbra is széttagolt, a bio-pszicho-szociális szemlélet nem vált általános rendező elvvé (Dobai & Tósa, 2025). Jego és munkatársai rámutattak, hogy a szomatikus kezelést, a mentális és a közösségi ellátást egyesítő alapellátási módok jobban illeszkednek a hajléktalan személyek igényéhez (Jego et al., 2018).

Hatásos megközelítés továbbá az ártalomcsökkentés (Marlatt, 1996). Ez lehetővé teszi egy ítélezésmentes, az egyéni döntés tiszteletén alapuló terápiás gyakorlatot azok számára is, akik a terápiába lépés idején nem akarnak absztinenciára törekedni, valamint félnek attól (Marlatt et al., 2001). Az ő esetükben is minden olyan változtatás, ami

a szerhasználat káros következményeit csökkenteni tudja, pozitív kimenetelnek minősül (MacMaster, 2004; Marlatt et al., 2001).

A főváros 2022-ben elfogadta az *Otthon, Mindenkinek – Fővárosi stratégia az otthontalanság és a hajléktalanság csökkentéséről* kezdeményezést, amely kiemelt figyelmet szentel a szerhasználó hajléktalan populáció igényeire. Többek között szorgalmazza az „először lakhatás” program bevezetését tartósan hajléktalan élethelyzetben lévők számára. Továbbá olyan, nem tömegszállítás-jellegű alacsonyküszöbű szolgáltatások hozzáférhetőségét a vulnérabilis, szerhasználó hajléktalan személyek számára, amelyek az ártalomcsökkentés elvén alapszanak. Ezenfelül hatékony együttműködést sürget a hajléktalan- és szerhasználó-ellátást nyújtó szervezetek között (Főpolgármesteri Hivatal, 2022, p. 109).

A Housing First modell célja, hogy intenzíven támogassa a komplex szükségletekkel rendelkező hajléktalan embereket az önfenntartásban önálló lakhatás biztosítása mellett (Pleace et al., 2019). Magyarország sem nemzeti, sem regionális hajléktalanstratégiával nem rendelkezik, ugyanakkor sajátos Housing First technikák és programok elérhetőek, elsősorban rendszeres jövedelemmel rendelkezők és párkapcsolatban élők számára, előnyben részesítve a mentális zavarral kezelteteket (Fehér & Somogyi, 2023; Pleace et al., 2019); sokan azonban nem részesülnek a programok által nyújtott lehetőségekben.

Az utóbbi években több olyan hazai jogszabályi változtatást eszközöltek, amelyek fokozottabban kriminalizálják a hajléktalanságot és a kábítószerhasználatot.

Az Alaptörvény hetedik módosításával 2018-ban tilossá vált az életvitelszerű közterületen tartózkodás. A tényállást a szabálysértésekről szóló 2012. évi II. törvény 178/B. §-a szankcionálja.

A kábítószer-fogyasztással kapcsolatos szabályozás 2025-ben (az Alaptörvény tizenötödik módosítása és a 2025. évi XIX. törvény révén) tovább szigorodott. A hajléktalan szerhasználók csoportját a Büntető Törvénykönyvről szóló 2012. évi C. törvény módosítása érintheti. A törvény 176. §-a (1) bekezdése kimondja, hogy „aki kábítószer fogyaszt, illetve csekély mennyiségű kábítószer fogyasztás céljából megszerez, tart vagy az ország területére történő behozatal céljából megrendel, ha súlyosabb bűncselekmény nem valósul meg, vétség miatt két évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő” [Btk. 176. § (1)].

A hajléktalanságot és kábítószerhasználatot kriminalizáló törvények szükségszerűen polarizálják a társadalom szemléletmódját (Belcher & DeForge, 2012, p. 939). A szerabúzusban érintett személyekkel szembeni stigmák indirekt módon hátráltathatják a rehabilitációs kezelést vagy annak megkezdését negatív érzelmeken, a kezeléssel kapcsolatos negatív elképzeléseken és előfeltételezéseken keresztül (Crapanzano et al., 2018). Emiatt fontos lenne alkalmazni stigmatudatos megközelítéseket a kezelési motiváció növelésének érdekében (Judd et al., 2023), személy- és felépülésközpontú nyelvezet használatával, a tapasztalati és

addiktológiai szakemberek bevonásával, integrált ellátással, valamint a megelőzési, kezelési és felépülési szolgáltatásokhoz való egyenlő és méltányos hozzáférés kiterjesztésével (Atkins et al., 2020). Érdemes lenne megerősíteni és kiemelni a közösségen belüli pozitív példákat a felépülésről, ellensúlyozva a jelen kutatás résztvevői által is említett – nem eredményes – elrettentőnek szánt negatív példákat.

Támogatás: A kutatást támogatta az OTKA K135629 számú *A szélsőségesen deprivált élethelyzet szociológiai-pszichológiai-egzisztencialista csapdája: a jelenorientáció és a pszichoaktív anyaghasználat* című pályázata.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönjük a résztvevőknek az interjúzás lehetőségét. Az interjúkat Barua Mirá, Deák Barbara, Kiss Zsófia, Lányi Zsófia Vanda, Varga Eszter, Varga Márton és Villám Emese készítették. A kutatás a Kék Pont Alapítvány és az ELTE Kvalitatív Pszichológia Kutatócsoport együttműködésével valósult meg. A terepmunka támogatói: Ferencvárosi Önkormányzat, Fővárosi Önkormányzat.

SUMMARY

PERSPECTIVES OF HOMELESS SUBSTANCE USERS: AN INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS

Background and Aims: Homeless people who use substances are one of the most vulnerable and marginalized groups in society, living in socially disadvantaged situations and being particularly affected by the problems caused by substance use and street life. The aim of our research is to assess this community's perceptions of substance use, recovery and their experience of street drug use, relationships and identity.

Methods: In our present research, we conducted semi-structured interviews with eight homeless substance misusers, which were analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). This method allowed us to focus on the individual-specific, subjective elements of the events.

Results: Four overarching themes emerged from the analysis of the interviews: life-changing events (Theme 1); substance use (Theme 2); homelessness (Theme 3); and contradictions related to recovery and substance use (Theme 4).

Discussion: Negative life events for homeless substance users contributed to the persistence of homelessness and substance use. Substance use is a stable segment of identity, shaper of social relationships, status-creator and -maintainer. Important aspects of self-worth consisted of accumulated knowledge and experience of drugs and homelessness, and relationships with peers. The need for recovery and the actions and beliefs taken towards it are contradictory, and as a consequence, substance use cessation is typically unsuccessful. Unsuccessful attempts generate self-protective self-appraisal.

Keywords: homelessness, drugs, Interpretative Phenomenological Analysis, recovery

IRODALOM

- Adejoh, S. O., Temilola, O. M., & Adejuwon, F. F. (2018). Rehabilitation of drug abusers: the roles of perceptions, relationships and family supports. *Social Work in Public Health*, 33(5), 289–298. <https://doi.org/10.1080/19371918.2018.1469063>
- Anderson, T. L., & Mott, J. A. (1998). Drug-Related Identity Change: Theoretical development and Empirical assessment. *Journal of Drug Issues*, 28(2), 299–327. <https://doi.org/10.1177/002204269802800203>
- Atkins, J., Dopp, A. L., & Temaner, E. B. (2020). Combatting the stigma of Addiction – The need for a comprehensive health system approach. *NAM Perspectives*. <https://doi.org/10.31478/202011d>

- Baxter, A. J., Tweed, E. J., Katikireddi, S. V., & Thomson, H. (2019). Effects of Housing First approaches on health and well-being of adults who are homeless or at risk of homelessness: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Epidemiology & Community Health, 73*(5), 379–387. <https://doi.org/10.1136/jech-2018-210981>
- Belcher, J. R., & DeForge, B. R. (2012). Social stigma and homelessness: The Limits of Social change. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 22*(8), 929–946. <https://doi.org/10.1080/10911359.2012.707941>
- Borsboom, D. (2017). A network theory of mental disorders. *World psychiatry, 16*(1), 5–13. <https://doi.org/10.1002/wps.20375>
- Bourgois, P. (1998). The moral economies of homeless heroin addicts: Confronting ethnography, HIV risk, and everyday violence in San Francisco shooting encampments. *Substance Use & Misuse, 33*(11), 2323–2351. <https://doi.org/10.3109/10826089809056260>
- Bower, M., Conroy, E., & Perz, J. (2017). Australian homeless persons' experiences of social connectedness, isolation and loneliness. *Health & Social Care in the Community, 26*(2). <https://doi.org/10.1111/hsc.12505>
- Boydell, K. M., Goering, P., & Morrell-Bellai, T. L. (2000). Narratives of Identity: re-presentation of self in people who are homeless. *Qualitative Health Research, 10*(1), 26–38. <https://doi.org/10.1177/104973200129118228>
- Breitner, P. (1999). A hajléktalanná válás lépcsőfokai. *Esély, Magyar Valóság, 10*(1), 84–108.
- Brunelle, N., Bertrand, K., Landry, M., Flores-Aranda, J., Patenaude, C., & Brochu, S. (2015). Recovery from substance use: Drug-dependent people's experiences with sources that motivate them to change. *Drugs Education Prevention and Policy, 22*(3), 301–307. <https://doi.org/10.3109/09687637.2015.1021665>
- Crapanzano, K., Hammarlund, R., Ahmad, B., Hunsinger, N., & Kullar, R. (2018). The association between perceived stigma and substance use disorder treatment outcomes: a review. *Substance Abuse and Rehabilitation, Volume 10*, 1–12. <https://doi.org/10.2147/sar.s183252>
- D'Sa, S., Foley, D., Hannon, J., Strashun, S., Murphy, A., & O'Gorman, C. (2020). The psychological impact of childhood homelessness – a literature review. *Irish Journal of Medical Science (1971–), 190*(1), 411–417. <https://doi.org/10.1007/s11845-020-02256-w>
- Dobai, A., & Tósaki, G. (2025). Közelkép a budapesti közösségi pszichiátriai és addiktológiai ellátás műhelyeiből. *Máltai Tanulmányok, 7*(2), 100–116. <https://doi.org/10.56699/mt.2025.2.6>
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction [EMCDDA]. (2022). *Homelessness and drugs: health and social responses*. Retrieved April 23, 2025, from <https://www.emcdda.europa.eu/publications/mini-guides/homelessness-and-drugs-health-and-social-responses>
- Farmer, P. (2004). An Anthropology of Structural Violence. *Current Anthropology, 45*(3), 305–325. <https://doi.org/10.1086/382250>
- FEANTSA (2005). *ETHOS – European Typology on Homelessness and Housing Exclusion*. FEANTSA, Brussels.

- Fehér, B. & Lengyel, L. (2024). Generációkon átívelő ismétlődő (összetett) hátrányok hajléktalan családok körében. *Szociológiai Szemle*, 34(3), 4–31. <https://doi.org/10.51624/SzocSzemle.15054>
- Fehér, B., & Somogyi, E. (2023). The Possibilities of a Housing First Paradigm Shift in Hungary. *European Journal of Homelessness*, 17(2), 87–96.
- Főpolgármesteri Hivatal (2022). *Otthon, Mindenkinek – Fővárosi stratégia az otthontalanság és a hajléktalanság csökkentéséről*. [https://budapest.hu/api/file/doc/Otthon,%20mindenkinek%20\(elfogadott\).pdf](https://budapest.hu/api/file/doc/Otthon,%20mindenkinek%20(elfogadott).pdf)
- Galtung, J. (1969). Violence, Peace, and Peace Research. *Journal of Peace Research*, 6(3), 167–191. <https://doi.org/10.1177/002234336900600301>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.
- Goffman, E. (1986). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity* (1st ed.). Simon & Schuster Inc.
- Gubucz-Pálfalvi, S., Kurimay, T., & Danis, I. (2024). Szenvedélybetegek traumainformált ellátása. *Orvosi Hetilap*, 165(50), 1975–1984. <https://doi.org/10.1556/650.2024.33188>
- Györi, P. (2021a). A hajléktalanvilág peremén. Kolduló és kukázó hajléktalan emberek. In P. Breitner, Z. Gurály, P. Györi, P. Mózer, & A. Szabó (Eds.), *Húsz év után. A Február Harmadika Országos Hajléktalan Adatfelvétel elemzése* (pp. 52–90). Menhely Alapítvány.
- Györi, P. (2021b). „Így kallódnak el szépen egymás után”. Állami gondozottak voltak, ma hajléktalanok. *Esély: Társadalom- és szociálpolitikai folyóirat*, 32(1), 92–111. <https://doi.org/10.48007/esely.2021.1.6>
- Hertel, A. W., Thomas, I. A., Gadiel, R. B., Neel, M., Rybarczyk, D., & Bell, J. S. (2022). A substance user-self fit perception increases identification as a user of the substance. *Journal of Experimental Psychology Applied*, 28(4), 816–834. <https://doi.org/10.1037/xap0000420>
- Hoolachan, J. (2020). Exploring the ‘Spoiled’ and ‘Celebrated’ identities of young and homeless drug users. *Social Inclusion*, 8(1), 76–85. <https://doi.org/10.17645/si.v8i1.2311>
- Hopper, E. K., Bassuk, E. L., & Olivet, J. (2010). Shelter from the Storm: Trauma-Informed Care in Homelessness Services Settings. *The Open Health Services and Policy Journal*, 3(1), 80–100. <https://doi.org/10.2174/1874924001003010080>
- Ingram, I., Kelly, P. J., Deane, F. P., Baker, A. L., & Dingle, G. A. (2020). Perceptions of loneliness among people accessing treatment for substance use disorders. *Drug and Alcohol Review*, 39(5), 484–494. <https://doi.org/10.1111/dar.13120>
- Itzick, M., Segal, J. N., & Possick, C. (2017). Relationships in the lives of Israeli women coping with drug addiction: An ecosystemic perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 741–760. <https://doi.org/10.1177/0265407517744384>
- Jego, M., Abcaya, J., Ștefan, D., Calvet-Montredon, C., & Gentile, S. (2018). Improving health care management in primary care for Homeless People: A Literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(2), 309. <https://doi.org/10.3390/ijerph15020309>

- Judd, H., Meier, C. L., Yaughner, A. C., Campbell, E., & Atismé-Bevins, K. (2023). Opioid Use Disorder Stigma Reduction Through Story Telling Narrative and Sharing: a Qualitative Review and Lessons Learned. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 468–483. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00606-y>
- Kaló, Zs. (Ed.). (2024). *Traumainformált csoportos tanácsadás szerhasználó nőknek*. L'Harmattan Kiadó.
- Kántor, Á. (2019). *A külső és lelki otthontalanság együttes kutatása [Doktori értekezés]*. Eötvös Loránd Tudományegyetem.
- Kelemen, G. (2023). Addikció és szégyen. *LEGE ARTIS MEDICINAE*, 33(4), 209–220. <https://doi.org/10.33616/lam.33.0209>
- Latkin, C. A., Gicquelais, R. E., Clyde, C., Dayton, L., Davey-Rothwell, M., German, D., Falade-Nwulia, S., Saleem, H., Fingerhood, M., & Tobin, K. (2019). Stigma and drug use settings as correlates of self-reported, non-fatal overdose among people who use drugs in Baltimore, Maryland. *International Journal of Drug Policy*, 68, 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2019.03.012>
- MacKillop, J., & Ray, L. A. (2017). The Etiology of Addiction. In *Routledge eBooks* (pp. 32–53). <https://doi.org/10.4324/9781315683331-2>
- MacMaster, S. A. (2004). Harm Reduction: A new perspective on Substance Abuse services. *Social Work*, 49(3), 356–363. <https://doi.org/10.1093/sw/49.3.353>
- Marlatt, G. A. (1996). Harm Reduction: Come As You Are. *Addictive Behaviors*, 21(6), 779–788.
- Marlatt, G. A., Blume, A. W., & Parks, G. A. (2001). Integrating harm reduction therapy and traditional substance abuse treatment. *Journal of Psychoactive Drugs*, 33(1), 13–21. <https://doi.org/10.1080/02791072.2001.10400463>
- McAdams, D. P. (2011). Narrative identity. In Schwartz, S., Luyckx, K., & Vignoles, V. (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 99–115). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_5
- McVicar, D., Moschion, J., & Van Ours, J. C. (2015). From substance use to homelessness or vice versa? *Social Science & Medicine*, 136–137, 89–98. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.05.005>
- Miranda, A. (2023). *Exploring the Intersectionality Between Homelessness and Addiction: A Review [Diplomamunka]*. Seattle Pacific University.
- Montes, K. S., & Pearson, M. R. (2021). I am what I am: A meta-analysis of the association between substance user identities and substance use-related outcomes. *Psychology of Addictive Behaviors*, 35(3), 231. <https://doi.org/10.1037/adb0000721>
- Moses, D. J., Reed, B. G., Mazelis, R., & D'Ambrosio, B. (2003). *Creating trauma services for women with Co-Occurring disorders: Experiences from the SAMHSA Women with Alcohol, Drug Abuse and Mental Health Disorders who have Histories of Violence study*. Policy Research Associates.
- Nwosu, I. (2023). An Investigative Report on Homelessness, Its Correlation with Psychiatric Illness and Substance Abuse. *Medical Journal of Southern California Clinicians*, 31–38. <https://doi.org/10.38206/160105>

- Padgett, D. K., Henwood, B. F. & Tsemberis, S. (2016). Paradigm Shifts and Systems Change: Understanding Housing First and its Impact. In *Housing First: Ending Homelessness, Transforming Systems, and Changing Lives* (pp. 1–15). Oxford University Press.
- Paksi, B., Magi, A., & Gurály, Z. (2021). Hajléktalan emberek pszichoaktív szerhasználata. *Esély: Társadalom- és szociálpolitikai folyóirat*, 32(1), 62–91. <https://doi.org/10.48007/esely.2021.1.5>
- Pietkiewicz, I., & Smith. (2012). A Practical Guide to Using Interpretive Phenomenological Analysis in Qualitative Research Psychology. *Czasopismo Psychologiczne (Psychological Journal)*, 18, 361–369. <https://doi.org/10.14691/CPPJ.20.1.7>
- Pleace, N., Knutagård, M., & Baptista, I. (2019). *Housing First In Europe: An Overview of Implementation, Strategy and Fidelity* [eBook]. Housing First Europe Hub. <https://lup.lub.lu.se/search/publication/afbe975f-9282-47e3-a7c8-92fbc856deb>
- Rácz, J., Kassai, S., & Pintér, J. N. (2016). Az interpretatív fenomenológiai analízis (IPA) mint kvalitatív pszichológiai eszköz bemutatása. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 71(2), 313–336. <https://doi.org/10.1556/0016.2016.71.2.4>
- Rayburn, R. L., & Guittar, N. A. (2013). “This Is Where You Are Supposed to Be”: How Homeless Individuals Cope with Stigma. *Sociological Spectrum*, 33(2), 159–174. <https://doi.org/10.1080/02732173.2013.732876>
- Rødner, S. (2005). “I am not a drug abuser, I am a drug user”: A discourse analysis of 44 drug users’ construction of identity. *Addiction Research & Theory*, 13(4), 333–346. <https://doi.org/10.1080/16066350500136276>
- Shapira, B., Berkovitz, R., Rosca, P., Lev-Ran, S., Kapsan, A., & Neumark, Y. (2021). Why switch? - Motivations for Self-Substitution of Illegal Drugs. *Substance Use & Misuse*, 56(5), 627–638. <https://doi.org/10.1080/10826084.2021.1887246>
- Simek, Á. (2020). Vertikális és horizontális egészségügyi szolgáltató rendszerek a hajléktalanellátásban. *Hálózatok a tudományok, a technika és az orvoslás körében. A Magyar Természettudományi Társulat tudománytörténeti kötetei*, 4, 335–347.
- Sixsmith, J. (1986). The meaning of home: An exploratory study of environmental experience. *Journal of Environmental Psychology*, 6(4), 281–298. [https://doi.org/10.1016/s0272-4944\(86\)80002-0](https://doi.org/10.1016/s0272-4944(86)80002-0)
- Snow, D. A., & Anderson, L. (1987). Identity work among the homeless: the verbal construction and avowal of personal identities. *American Journal of Sociology*, 92(6), 1336–1371. <https://doi.org/10.1086/228668>
- Sziklai, I., & Miklós, K. (Eds.) (2024). Rendszerhiányok a hétköznapiakban. *Magyar Máltai Szeretetszolgálat Közép-Magyarországi Régió*. https://modszertan.maltai.hu/wp-content/uploads/2024/12/buszszh_haj_psz_i_zarokotet_20241206.pdf
- Thompson, S. J., McManus, H., Lantry, J., Windsor, L., & Flynn, P. (2006). Insights from the street: Perceptions of services and providers by homeless young adults. *Evaluation and Program Planning*, 29(1), 34–43. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2005.09.001>
- Tuffour, I. (2017). A Critical Overview of Interpretative Phenomenological Analysis: A contemporary Qualitative research approach. *Journal of Healthcare Communications*, 02(04). <https://doi.org/10.4172/2472-1654.100093>

- United Nations Office on Drugs and Crime [UNODC]. (2022). Comorbidities in Drug Use Disorders: No wrong door. In *Commission on Narcotic Drugs: Sixty-fifth session*. UNODC.
- World Health Organization. (2022). 6C4 Pszichoaktív szer abúzus és addiktív viselkedési zavarok. In *Betegségek Nemzetközi Osztályozása* (11th ed.). Animal Kiadó.
- Zerger, S. (2002). *Substance abuse treatment: What works for homeless people? A review of the literature*. National Health Care for the Homeless Council. <https://nhhc.org/wp-content/uploads/2019/08/SubstanceAbuseTreatmentLitReview.pdf>
- Zucker, R. A., Donovan, J. E., Masten, A. S., Mattson, M. E., & Moss, H. B. (2008). Early developmental processes and the continuity of risk for underage drinking and problem drinking. *Pediatrics*, *121*(4), 252–272. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-2243B>

„NERVOUS BLUES” A ZENEI TELJESÍTMÉNYSZORONGÁS CSÖKKENTÉSE IMPROVIZATÍV ZENETERÁPIÁN KERESZTÜL



KEMÉNY Viktor
PTE BTK, Pszichológia Intézet
kemeny.viktor@pte.hu

HAJDÚ Virág
PTE BTK, Pszichológia Intézet

TELEKI Szidalisz
PTE BTK, Pszichológia Intézet
PTE BTK, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék

BANDI Szabolcs
PTE BTK, Pszichológia Intézet
PTE KK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: A zenei teljesítményszorongás (Music Performance Anxiety/MPA) a szociális fóbiák egyik fajtája, amely kifejezetten fellépésekre korlátozódik. Egyes esetekben olyan súlyos is lehet, hogy a zenész karrierjének végét is jelentheti. Ennek kezelésére számos módszer van, amelyek közül egy ígéretes, de kevésbé kutatott terület a zeneterápia. Ez egy nonverbális módszer, és kifejezetten alkalmas az érzelmek megjelenítésére, kifejezésére és feloldására. A kutatásunk célja egy improvizatív zeneterápián alapuló csoportos pszichológiai tanácsadás/tréning hatásvizsgálata, amit kifejezetten az MPA csökkentésére hoztunk létre.

Módszer: A kutatásunkban interpretatív fenomenológiai analízis (IPA) segítségével elemeztünk félig strukturál epizodikus interjúkat, amelyeket a csoportos tanácsadás előtt és után is felvettünk a résztvevőkkel. Az interjúkat a résztvevők (7 nő/1 férfi, életkor $M = 21,6$; $SD = 1,19$; mind klasszikus zenészek) zenével és a zeneterápiás csoporttal kapcsolatos élményvilágát és attitűdjét térképezte fel.

Eredmények: A tréning előtti interjúkat IPA-elemzésével olyan élménytételeket találtunk, amelyek a zenei fellépések körüli szorongás élményét és az énértékelés zenei teljesítménnyel

való összekötöttségét, valamint a zenében való teljes elmerülés pozitív állapotát tárták fel. A tréning utáni interjúk IPA-elemzéséből kiemelkedik a tudatos kontroll és figyelem mint coping mechanizmus, de a csoport biztonságos közege és az improvizálás is, ami pozitív csoport- és egyéni élmények forrását jelentette. Mindkét elemzésből kitűnik a tekintélyszemélyek jelentős szerepe az érzelmi életre.

Következtetések: Az eredményeink alapján az improvizatív zeneterápiás eszközök képesek csökkenteni az MPA-t, legalábbis a megélt élmény szintjén azáltal, hogy flow-élményt és közösségi érzést facilitál. Az eredmények alapján érdemes nemcsak intervenció, hanem prevenció szemlélettel is használni a zeneterápiás eszközöket.

Kulcsszavak: zeneterápia, improvizáció, flow-élmény, zenei teljesítményszorongás

HÁTTÉR ÉS CÉLKITŰZÉSEK

Számos zenész szenved a lámpaláztól, vagyis a szociális szorongás egy speciális fajtájától, a zenei teljesítményszorongástól (Music Performance Anxiety/MPA) (Kenny, 2011). Bár enyhébb formájában minden előadó találkozott már vele, súlyos tünetekkel is járhat, amelyek rontják az egyén életminőségét, és akár pályaelhagyáshoz is vezethetnek (Osborne & Franklin, 2002; Kenny, 2011). A zenészek szorongásának oldására számos technikát ismer a zenepedagógia és a pszichológia (lásd.: Bandi, 2015), jelen kutatásban viszont egy ígéretesnek tűnő, de viszonylag ritkán használt módszert, a zeneterápiát szeretnénk bemutatni. A zeneterápia ugyanis nemcsak az MPA tüneteivel, hanem élményterápiaként annak háttérével is képes dolgozni a zene aktív és irányított használatára (Kenny, 2005).

A zenei teljesítményszorongás (Music Performance Anxiety, MPA)

A zenei teljesítményszorongás (Music Performance Anxiety, MPA) olyan specifikus szorongástípus, amely zenészek előadói helyzetekben jelentkezik, és kognitív, érzelmi,

valamint fiziológiai tünetek kombinációjával jár (Osborne & Franklin, 2002; Kenny, 2011). A tünetek széles spektrumon mozoghatnak (Kenny, 2005). Affektív szempontból az aggodalom, a rossz közérzet és az izgatottság mellett akár a reménytelenség, az értéktelenség érzése vagy általános kimerültség is előfordulhat. Az MPA hatásai az autonóm idegrendszer aktivitásában is megmutatkoznak, például fokozott szívverés, izzadás és remegés formájában. Kognitív pszichológiai szempontból a negatív gondolkodásminták és a katasztrofizáló attitűdök jelentik a legjelentősebb tényezőket, mivel ezek nagymértékben befolyásolják a szorongással való hatékony megküzdést is (Kenny, 2011).

Az MPA széles körben érinti mind a profi, mind az amatőr zenészeket, és lehet facilitáló (teljesítménynövelő) vagy debilitáló (teljesítményromboló) szorongás, egyéntől függően (Wolfe, 1989). Súlyos esetekben azonban nemcsak a teljesítmény romlását eredményezheti, hanem akár a fellépést is teljesen ellehetetlenítheti (Kenny, 2005).

Kialakulása mögött számos személyiség- és környezeti tényező interakciója áll, amelyek együttesen határozzák meg az MPA súlyosságát (Kenny, 2011). Spahn és munkatársai (2021) szerint a női zenészek

hajlamosabbak a szorongásra, míg az előadói környezet, az életkor és a szociális támogatás mértéke szintén befolyásolja annak intenzitását. Az MPA gyakran társul perfekcionizmussal, amely kapcsolatban állhat a csökkent önbizalommal és az önhatékonyság érzésének hiányával (Patston & Osborne, 2016). Bár a perfekcionista elvárások elősegíthetik a teljesítmény javulását, legtöbbször mégis a szorongás növekedéséhez vezetnek, különösen akkor, ha a környezetből érkező perfekcionista elvárásokkal társulnak (Sternbach, 2008).

Emiatt a tanárok vagy szülők viselkedése és attitűdje az MPA-val kapcsolatban jelentősen befolyásolhatják annak mértékét (Spahn et al., 2021; Sternbach, 2008). Ez különösen fontos, mivel az MPA kialakulásának hátterében gyakran egy konkrét fellépési élmény áll, amelynek értelmezésében a tanárok és szülők szerepe elengedhetetlen (Kenny, 2011). Emellett a szorongás csökkentésére irányuló megküzdési stratégiák többségét a zenészek általában tanáraiktól vagy idősebb zenésztársaiktól sajátítják el (Sternbach, 2008). Ezek a stratégiák nem ritkán maladaptívak, mint például a szerhasználat vagy a problémák elbogatellizálása. Még az adaptívabb módszerek is gyakran csak időleges enyhülést hoznak, ami indokoltá teszi a strukturált és célzott intervenciók megoldások alkalmazását (Kenny, 2005).

A zeneterápia elmélete és módszerei a szorongás csökkentésére

A zeneterápia egy olyan nonverbális terápiás módszer, amely során a képzett zeneterapeuta egy tervezett folyamatban használja a zenét vagy zenei elemeket (hang, ritmus, dallam, harmónia) annak érdekében, hogy elősegítse a mentális problémák széles

spektrumán való javulást (Zeneterápiás Világkongresszus, Hamburg 1996.). Megkülönböztetünk aktív és receptív zeneterápiát, vagyis aktív zenélésen vagy pedig a zene hallgatásán, befogadásán alapuló módszereket. Mindkét típust használják egyéni és csoportos terápiában is. A csoportos zeneterápia különösen hatékony lehet az MPA kezelésében, mivel a csoport szociális támogatást és közös élményeket tud nyújtani, ami lehetőséget ad az érzelmek biztonságos feldolgozására (Kenny, 2005; Silverman, 2003).

A zeneterápia hatékonynak bizonyult számos probléma kezelésében, mivel képes a zene érzelmi, kognitív és fiziológiai hatásait alkalmazni a mentális egészség javítására (Silverman, 2003). A zeneterápia során a terapeuta és a kliensek is gyakran flow-élményt tapasztalnak, ami kimondottan örömteli és személyiségfejlesztő hatású lehet (Silverman & Baker, 2018). Ez különösen igaz az improvizatív zeneterápiára, mivel ilyenkor a résztvevők intenzívebben élik meg a saját magukhoz és másokhoz való kapcsolódás élményét (Kemény et al., 2025). Ezen a téren a zenei improvizáció hasonló az egyéb pszichoterápiás formákban átélt úgynevezett „Improvizációs” élményekhez, amikor a terapeuta és a kliens a spontaneitásukat aknázzák ki a terápiás hatás elérésében (Romanelli et al., 2019). Ilyenkor olyan intenzív érzelmeket élnek meg a kevésbé tudatos és intuitív állapotban, mint a fokozott izgatottság, a kapcsolódás, a szabadság és a magabiztosság érzései (Romanelli et al., 2019; Kemény et al., 2025).

A zeneterápia az élményeken felül felhasználja a zene fiziológiai és neurológiai hatásait is. A zene képes modulálni a kortizolszintet, és ezáltal relaxációt előidézni (Chana & Levitin, 2013), valamint szinkronizálni az agy működését az úgynevezett

„entrainment” (bevonzás, ráhangolás) jelenségén keresztül (Clayton, 2012). A zenei improvizáció során ezenfelül pedig az agy premotoros és laterális prefrontális régiói, valamint a kortikális középvo-nali régiók aktivizálódnak (Beaty, 2015). Ez ahhoz a jól ismert, de ellentmondásos állapothoz vezet, hogy improvizáció során egyszerre fokozódik a kontrollérzetünk, miközben a tudatosságunk csökken. Ez egyrészt jól megmagyarázza a zeneterápia során átélt flow-élmények gyakoriságát (Silverman & Baker, 2018), illetve komplex terápiás hatásait.

Bár az MPA kialakulását és súlyosságát számos tényező befolyásolja, nagy hatást gyakorolnak a fellépés előtt, közben és utána átélt érzelmek és gondolatok (Papageorgi et al., 2007). A zeneterápiás eszközök ezeket mind pozitív irányba befolyásolhatják. Egyrészt a receptív zeneterápiás technikákkal csökkenthető a szorongás (Lehrer, 1987), amelyek vizualizációs gyakorlatokkal együtt a belátást is növelhetik (Moreno, 2007). Másrészt pedig a csoportos improvizatív zenélés a flow-élmények forrásaként növeli az önbizalom és az énhatékonyság érzetét, valamint örömet okoz (Silverman & Baker, 2018). A csoportos zeneterápia biztonság közege pedig ezeket a hatásokat felerősítheti, kapcsolódási lehetőségeket ad, valamint reális pozitív visszajelzéseket (Kenny, 2005). Ezáltal a zeneterápia mind a fellépés előtti, mind pedig a fellépés utáni belső folyamatok feldolgozásában segíthet.

A kutatás előzményei

Korábbi kvalitatív kutatások több szempontból is érintették az improvizáció, a zenélés és a zeneterápia hatásait, élményét és

jelentőségét. Kemény és munkatársai (2025) nem zeneterápiás kontextusban tárták fel a zenei improvizáció élményének jelentőségét IPA (interpretatív fenomenológiai analízis) segítségével. Eredményeik alapján a zenei improvizálás egyrészt az önkifejezésnek lehet egy nonverbális médiuma, amelyen keresztül a résztvevők megélhették saját identitásukat, s amelyhez általában flow-élmény is társult. Másik kiemelkedő téma viszont interszónális jellegű volt, mivel a zenei improvizálás révén intenzív kapcsolódást és rapportot éltek meg a zenésztársaikkal.

Pool és Odell-Miller (2011) kutatásában az agresszió, a kreativitás és a zeneterápia kapcsolatát tárták fel esettanulmányok tematikus analízise révén. Eredményeik alapján a zeneterápia képes olyan környezetet teremteni, amiben az agressziót és egyéb mély érzelmeket biztonságosan ki lehet csatornázni, kifejezni és explorálni, akár még súlyos személyiségzavaros pácienseknél is. Ezzel megteremtve a negatív érzelmek megfelelő szublimálását és kifejezését (Poll & Odell-Miller, 2011). Venkatarangam (2021) pedig a raga (indiai improvizatív zenei stílus) zeneterápiás hatását vizsgálta IPA segítségével egy olyan fókuszcsoporton, amely nem ismerte korábban ezt a zenei műfajt. Kutatásában a csoport tagjai élő receptív zeneterápiás intervencióban vettek részt, ahol raga zenét hallgattak a zeneterapeuta előadásában. Három átívelő téma emelkedett ki az IPA révén: (1) a prekontextuális gondolatok szerves szerepe az élményben; (2) a raga mint bizalmi tér, ahol a gondolatokat a zenén keresztül befogadják; és végezetül (3) a pozitív érzelmi és fiziológiai változások, amiket a zene váltott ki. Ezek alapján pedig az addigi anekdotikus gyakorlati tapasztalatokat erősítette meg, amelyekben

a raga használatát annak meditatív jellege és klinikai hatásai miatt ajánlották a zeneterapeuták (Venkatarangam, 2021).

A kutatás jelentősége

A zeneterápia alkalmazása az MPA kezelésére innovatív megközelítést jelenthet, amely a zenészek speciális igényeire szabható, affektív és kognitív szinten is. Más szorongásoldó technikák és módszerek az MPA tüneteinek vagy mögöttes sémáinak a megváltoztatásával segíthetnek, és ennélfogva megkerülhetetlenek (Kenny, 2005). A zeneterápia nonverbális kommunikációs módszerei (Cross, 2014) viszont segíthetnek a flow-élményeken keresztül (Silverman & Baker, 2018) abban, hogy a zenéléshez köthető attitűd ismét pozitív lehessen.

Kutatói kérdések

- Hogyan élték meg az interjúalanyok a zenei teljesítményszorongás élményét?
- Az interjúalanyok milyen jelentést adtak a zeneterápiás csoport élményének?

MÓDSZER

Minta

A vizsgálatban való részvételre történő toborzás célzottan, klasszikus zenész szakos hallgatók megkeresésével történt, a Pécsi Tudományegyetem Zeneművészeti Intézetének (PTE ZMI) folyosóira helyezett plakátok segítségével. Az így jelentkezett 10 főből, 2 fő lemorzsolódásával mintánkat 8, 20 és 23 év közötti ($M = 21,6$; $SD = 1,19$) klasszikus zenész szakos egyetemi hallgató alkotta (1 férfi és 7 nő).

Legmagasabb iskolai végzettségük a középiskolai érettségi (100%), ez alapján elmondható, hogy nem rendelkeznek más tudományterületről felsőfokú képesítéssel, a zene tanulása, az abban való képződés az elsődleges számukra. A csoporttagok több mint fele (66,7%) már a középiskola idején konzervatóriumban tanult, továbbá mindenki minimum 12, de van, aki 18 éve tanul zenét ($M = 16,4$ év). A vizsgálat időpontjában mindannyian a Pécsi Tudományegyetem Zeneművészeti Karának aktív hallgatói, azaz rendszeresen fellépő, magasfokú előképzettséggel rendelkező, professzionális zenészek. A vizsgálat során gyűjtött összes adatot bizalmasan kezeltük és anonimizáltuk, mielőtt elkezdtük volna azok elemzését. A vizsgálat minden része betartotta a helsinki nyilatkozatban (World Medical Association Declaration of Helsinki) foglaltakat, és a kutatás megkapta az Egyesített Pszichológiai Kutatás Etikai Bizottság (EPKEB) engedélyét is (Referencia szám: 2023-74).

Eszközök

A zenei teljesítményszorongást csökkentő zeneterápiás intervenciós tréning elsődleges célja a szorongás hosszú távú csökkentése volt a zenéhez köthető negatív élményekkel kapcsolatos tudatosság növelése és a zenéhez köthető pozitív élmények révén. A jelentkezőkkel még a tréninget megelőző hetekben találkoztunk személyesen vagy online egy interjú erejéig. Az interjúban egyrészt szűrtük a tréningre való alkalmasságukat, másrésztől epizodikus interjú keretében a legjelentősebb és legnegatívabb zenei élményeikről kérdeztük őket (lásd: az *Eszközök* alfejezetet). Ezt követően a tréning keretein belül, heti rendszerességgel, 1,5 órában találkoztunk a csoporttagokkal,

összesen 6 alkalommal. Ekkor a zeneterápiás tréninggel kapcsolatos élményeikre fókuszáltunk.

Félig strukturált interjú

A résztvevőkkel félig strukturált epizodikus interjúkat vettünk fel a tréning előtt (E) és után (U) is, hasonló tematikával. Az interjúk átlagosan 20 percig tartottak, s hangfelvétel készült róluk. Minden esetben két kérdést tettünk fel, amelyek a következők voltak:

- (E1) A legemlékezetesebb fellépés: Kérlek, meséld el a legemlékezetesebb fellépésed történetét! Mikor történt, hogy zajlott maga a fellépés, milyen élmény volt számodra? Milyen érzéseid és gondolataid voltak a fellépés előtt és közben? Mi járt a fejedben utána?
- (E2) Egy negatív zenei élmény felidézése: Kérlek, meséld el egy olyan élményt, amikor nem úgy sikerültek a dolgok a színpadon, ahogy szeretted volna! Mikor történt, hogy zajlott maga a fellépés, milyen élmény volt számodra? Milyen érzéseid és gondolataid voltak a fellépés előtt és közben? Mi járt a fejedben utána?
- (U1) A tréning legemlékezetesebb pillanata: Kérlek, válassz ki egy konkrét eseményt a tréningből, azt, ami számodra a legemlékezetesebb volt a tréning folyamán, és meséld el minél részletesebben! Mit jelentet számodra ez az élmény? Miért ezt választottad? Mit éltél át közben? Milyen érzéseid és gondolataid voltak előtte és közben? Mi járt a fejedben utána?
- (U2) Jelentős fellépés a tréning ideje alatt vagy azt követően: Kérlek, meséld el egy számodra jelentős fellépést, ami a tréning kezdete óta történt! Mikor történt, hogy zajlott maga a fellépés, milyen élmény volt számodra? Milyen érzéseid

és gondolataid voltak a fellépés előtt és közben? Mi járt a fejedben utána?

A tréning tematikája

A tréning 6 alkalma során először a jelenlegi állapotot tártuk fel, majd a résztvevők negatív zenei élményeit, végül pedig arra koncentráltunk, hogy korrekatív zenei élményeket nyújtson a csoport. Minden egyes tréningalkalmat a pszichodramában jól ismert bemelegítő gyakorlatokkal, drámajátékokkal indítottunk (Moreno, 2004), ami erősítette a csoportkohéziót és segítette az érzelmi oldódást. Minden egyes alkalom egy reflexiós körrel zárult, ahol lehetőségük volt a tagoknak élményeik megosztására, gondolataik lekerekítésére.

1. alkalom (bemelegítés és bemutatkozás)
Az első alkalom során a csoporttagok beszámoltak egymásnak a tréningben való részvételük motivációjáról. Ezután receptív zeneterápiás technikákat alkalmazva (Galinska-módszer módosított változata) egy barokk, egy romantikus és egy kortárs klasszikus zeneművet hallgatva kellett szabadon imaginálniuk. A zene hallgatása közben csukott szemmel kellett egy papírlapra is firkálniuk, engedve, hogy a kezüket a zene mozgassa.

2. alkalom (zenei identitás feltárása)
A bemelegítő gyakorlatok és a megérkeztetés után először játékos zenepedagógiai módszerek révén az improvizációval ismergettük meg a résztvevőket (pl.: egyhangos improvizáció). Ennek célja az egymásra való figyelem erősítése és a csoportkohézió növelése mellett az improvizációs attitűd fejlesztése is volt. Ezután asszociációs technikával, Dixit kártyacsomagot használva reflektáltattuk őket az aktuális zenei identitásukra

(„Melyik kártya jelképezi a kapcsolatodat a zenével? Melyik kártya jelképez téged mint zenészt?”)

3. alkalom (improvizálás, zenei identitás, negatív élmények feltárása)

Az előző alkalommal kiválasztott kártyákat „kottaként” használva arra kértük a csoporttagokat, hogy zenélsék meg a zenei identitásukat. Ezután az előző alkalomhoz hasonlóan szintén képi asszociációt alkalmaztunk, de most a negatív zenei élményre való reflektálás céljából („Válasz egy képet, ami a legjobban visszatükrözi a legrosszabb zenei élményedet.”)

4. alkalom (csoportos improvizálás cím alapján)

Az előző alkalom témájának folytatásaként egy közös reflexióba kezdtünk, amelynek célja az volt, hogy megtaláljuk a negatív zenei élményekben az esetleges közös pontokat. A csoport közös nevezőként végül a közösségben lévő rosszindulatú vagy kemény kritikusok (tanárok, idősebb tisztelt zenészek, esetenként szülők) jelenlétét és véleményét mondták. Ezután az analitikus zeneterápia (Eschen, 2002) módszereinek megfelelően a csoport egy címet adott az élményeinek, ez lett a „*Kritikus tömeg*”, amit aztán megzenésítettünk; csoportos szabad improvizációba kezdtünk. Így a csoport egyszerre elaborálhatta zenében a személyes élményeit úgy, hogy mégis egyenrangúan közös alkotást folytattak.

5. alkalom (improvizáció saját hangszerekkel)

A csoporttagokat arra kértük, hogy hozzák be a saját hangszereiket, mivel az a zenei identitásnak egy fontos eleme. Először bemelegítés és szorongásoldás céljából ismét „egyhangos” improvizálásba kezdtünk, hogy

felidézzük a korábbi alkalmak játékeit, amit viszont spontán „megszegtek”, és egy idő után mindenki intuitíven kezdett játszani. Több improvizáció követte egymást, egyre kevesebb kötöttséggel míg az alkalom vége felé már teljesen szabad improvizálást folytatott a csoport a saját hangszerein. Az utolsó közös improvizációnak szintén címet (Eschen, 2002) adtunk, hogy a negatív élménnyel szemben most a vágyaikat zenésíthessék meg, korrekatív zenei élményt adva önmaguknak. A csoporttal a „*Támogató tömeg*” címben egyeztünk meg, és ezt zenésítettük meg.

6. alkalom (szupportív zeneterápiás technikák)

Az utolsó alkalommal szintén saját hangszereket hozhattak be a résztvevők. Az aktív zeneterápia előtt egy imaginációs technikát alkalmaztunk, egy biztonságos tér elképzelésére kértük meg a csoporttagokat a relaxációt követően. Ennek megbeszélése után egy módosított karmesterjátékkal kellett improvizálniuk. Ez alapján a karmester nem kézjelek segítségével irányította valós időben a csoporttagok játékát, hanem arra kértük a csoportot, hogy mindig legyen egyvalaki, aki elkezdi a zenélést szavak nélkül, és a többiek pedig csak próbálják támogatni, kísérni, az ő improvizálását követve zenélni végig. Miután mindenki kipróbálta magát vezető szerepben, a foglalkozást egy „hangmasszázzsal” zártuk, vagyis egy résztvevő a kör közepére ülve becsukja a szemét, majd a többiek neki improvizálnak zenét, kifejezetten neki szánva azt. Az idői keretek miatt nem mindenkire került sor, és egyszerre két ember ült a kör közepén, egymásnak háttal. Ezzel a technikával a csoport kohézióját és támogató erejét lehet nonverbálisan érzékelteni.

Folyamat

Az interjúkat magyarul folytattuk le és átlagosan 30-40 percig tartottak. A résztvevőknek részletes tájékoztatást nyújtottunk az interjúk előtt a részvétel feltételeiről, arról, hogy (1) bármikor abbahagyhatják az interjút, és kiszállhatnak a kutatásból; arról, hogy (2) hangfelvétel és átírat készül az interjúkról; illetve hogy (3) ezeket meddig és milyen formában tároljuk. Az interjúk helyszíne az egyetem Pszichológia Intézetének interjúszobája volt, és nagy hangsúlyt fektettünk a nyugodt, empátikus légkör megteremtésére.

Az interjúkat interpretatív fenomenológiai analízis (IPA) módszerével elemeztük (lásd: az *Elemzés* alfejezetet). A kutatásban részt vevő mindkét kutató közreműködött az interjúátíratok ellenőrzésénél és elemzésük minden lépésénél. Mindkét kutató képzett pszichológus, akik értenek a zenepszichológia területéhez, valamint képzett és tapasztalt zenészek, illetve az első szerző képzett zeneterapeuta, így biztosított volt a megfelelő mértékű reliabilitás és validitás.

Elemzés

Az interjúk tartalomelemzéséhez a Rácz és munkatársai (Kovács et al., 2023) által Magyarországra adaptált és Smith és munkatársai által kidolgozott *interpretatív fenomenológiai analízis* (IPA) módszerét használtuk. A módszer a szubjektív élmények idiografikus és tematikus elemzésére alkalmas, személyközpontú megközelítés, az élmények feldolgozását és a jelentésadás folyamatát hivatott mérni, éppen ezért

megfelelőnek tartottuk a vizsgálatunkban való használatra. Az elemzések során minden esetben külön kezeltük a tréninget megelőző és a tréning utáni interjúkat. Először egyénenként végeztük el az úgynevezett deskriptív magyarázó jegyzetek létrehozását, majd meghatároztuk a *személyes élmény* fő- és altémákat (kiemelkedő témák). Ezt követően a csoport szintű tartalmak megismerése érdekében kialakítottuk a *közös élmény* fő- és altémákat vagy kiemelkedő témákat, amelyekhez az egyéni esetek közötti elemzést vettük alapul. Kizárólag azok kerültek a csoport kiemelkedő témái közé, amelyeket minimum a csoport fele ($4 \leq$) érintett az egyéni témái során. Ezt követően összehasonlítottuk a tréning előtt és után megjelent tartalmakat (fő- és kiemelkedő témákat egyaránt), az azokban bekövetkezett esetleges változásokat.

ÉREDMÉNYEK

A tréning előtti interjúk elemzése

A tréning előtti interjúk IPA-elemzésével három fő témát (a fellépéseket kísérő lámpaláz és szorongás, a külső visszajelzések ereje, az érzékelés a zenében) és összesen hat kiemelkedő témát találtunk (lásd *1. táblázat*). Ezek a témák rávilágítanak, hogy a közönség előtt való zenélés maga mennyire meghatározó az önértékelésre, ami miatt mennyire stresszes helyzeté is válhat az, illetve a szociális háló és elsősorban a kiemelten fontos személyek, a szakértők szerepe kapott különös hangsúlyt.

1. táblázat. „Közös élmény” fő témák és kiemelkedő témák

Első fő téma: Fellépéseket kísérő lámpaláz és szorongás	
Kiemelkedő témák	Interjúidézetek
Fiziológiás tünetek	„Hát jöttem a tipikus, mit tudom én, izzad a kezem, nem tudom, gyomorgörcs, akármi. Az nagyon rossz volt.” (Virág).
Belső negatív megélések és gondolatok	„Hát, az egyik részről az, hogy úristen mi az, ami elromolhat, mi az, ami tönkre mehet benne, mi az, amit elronthatok, mi történik, ha valaki elrontja a belépést, ha valaki nem jó részt énekel, ha esetleg nem jól mutatok valamit.” (Tabita).
Második fő téma: Külső visszajelzések ereje	
Kiemelkedő témák	Interjúidézetek
Tekintélyszemélyek szerepe és hatása	„...amikor meg úgy tanítok, hogy figyelnek, még a mentortanárom figyel, akkor teljesen így... Hát nem az, hogy leblokkolok, de sokkal jobban izgulok...” (Tabita).
Társas visszajelzés és támasz	„És hogy pont ez volt ebből, egy ilyen rosszabb koncertélmény, utána megbeszéltük a dolgokat, és a következő koncert meg már tök jól sikerült, és nem volt semmi. És ott már nem is izgultam, mert tudtam, hogy a többiek is magabiztosak, és ezáltal amúgy én is még magabiztosabb lettem, szóval ez rengeteget számít.” (Fanni).
Harmadik fő téma: Az érzékelés a zenében	
Kiemelkedő témák	Interjúidézetek
Elmélyülés a zenélés élményében	„Hát igazából így, így azt éreztem, hogy teljesen átjár a zene, és hogy az a hangulat az... ezek ugye, ez a teljes zenének, a teljes érzelmei meg minden, ez így teljesen átjárt lábujjaim egész a fejem csúcsáig, szóval így.” (Nándor).
A zenei teljesítmény és az énérték kapcsolata	„Tehát, hogy van egy fix időpont és egy fix helyzet, amiben neked valamit le kell tenni az asztalra. És nem feltétlenül nézik azt, hogy te előtte hogy teljesítettél, vagy utána hogy teljesítesz, hanem azt az adott pillanatot.” (Gyöngyös).

Első fő téma: Fellépéseket kísérő lámpaláz és szorongás

Az első „Közös élmény” fő témát a zenei teljesítményszorongásra (Kenny, 2011) jellemző tünetek, illetve a tényezőihez kapcsolható élmények és gondolatok fűzik át. Ezek azok a negatív érzelmek, gondolatok és testi jelek, amelyek mind a stressz hatására gyakran kontrollálatlanul jelennek meg fellépések előtt és közben. Emellett a környezetre való magas fókuszot is idehelyeztük, mivel a körülményeknek mindig nagy szerepük volt

abban, hogy a résztvevők mennyire érezték magukat stresszesnek egy koncert előtt.

Fiziológiás tünetek

A lámpaláz leggyakoribb testi tüneteit, a fokozott szívverést, a feszültségérzetet az izmokban, a remegést és az izzadást szinte minden hallgató említette. A tüneteknek általában széles spektrumát élük meg, és kivétel nélkül a fellépés előtt vagy közben, függetlenül attól, hogy a fellépést pozitív vagy negatív élménynek írták le.

„Nagyon izzadt a kezem amúgy, annak ellenére, hogy hideg volt, de ez így mindig van. Szóval azt nem értem amúgy, hogy ez hogy működik, de az [izzadás] mindig szokott lenni nálam sajnos.” (Urszula).

„És nagyon sokszor van például az, hogy remeg a szám, és olyan érzésem van, hogy bármikor kiejthetem a kezemből a hangszert, mert az erő az így kifogy belőlem. Tehát csinálom meg minden, de hogy ezek a tényezők ezek ilyen baromira zavaróak tudnak lenni. Tehát hogy például mikor remeg a szám és érzem, hogy a hangszer is remeg, a hang is elkezd remegni és akkor így... Akkor kezdődik egy pánik 2.0 hogy oké most mit csináljunk, hogy ennek vége legyen és ez most ugye elmúljon és ez ne nehezítse az egész a procedúrát.” (Gyöngyös).

A második idézet Gyöngyöstől nagyon jól példázza azt a fajta negatív feedback loopot, ami többek között a zenei teljesítményszorongásra is jellemző: vagyis, amikor a szorongás tüneteinek észrevétele és az azokra való fixáció tovább súlyosbítja a tüneteket.

Belső negatív megélések és gondolatok

A zenei teljesítményszorongásra jellemző negatív érzelmi állapotok is hangsúlyosak voltak a résztvevőknél, amikor a jelentős fellépéseikről beszéltek. Kiemelkedő ezek közül egy katasztrófizálásra emlékeztető jelenség, amit legjobban a következő interjú részlet tud bemutatni.

„Hát nem tudom. Hát így féltem, hogy majd túlságosan lefagynak az ujjaim a hideg miatt is meg úgy amblokk, mert egyébként a második alkalom, amikor előadtuk, akkor előtte ugye volt valami

mise, és akkor így nagyon sokat vártunk. Tehát egy nagyon előbb szóltak nekünk, mert előtte szóltak nekünk, hogy már lehet jönni, aztán közben még ott elénekelték, nem tudom hány zsolnárt meg nem tudom, és akkor izgultam, hogy »úristen, hát le fog fagyni az ujjam«. Nem tudom, nem fogom tudni kijátszani a futamokat, meg nem tudom, szétesünk esetleg, mert mondjuk... nem tudom, nem elég egyértelműek az intéseim vagy az, hogy akkor most mi hol lassítsunk meg mit tudom én... Hát én túl gondoltam mindent, hogy mi süлhet el rosszul.” (Urszula).

Ezek a gondolatok gyakran a megszegye-nülés, a hibázás, a memóriavesztés körül forognak, és a hiba vagy felejtés félelméből fakadnak. A katasztrófizálás mivoltát az is jól példázza, hogy bizonyos esetekben már nem saját maguk miatt aggódnak, hanem társaik vagy környezetük miatt.

„Hát, az egyik részről az, hogy úristen mi az, ami elromolhat, mi az, ami tönkre mehet benne, mi az, amit elronthatok, mi történik, ha valaki elrontja a belépést, ha valaki nem jó részt énekel, ha esetleg nem jól mutatok valamit.” (Tabita).

De a leghangsúlyosabb ezekben a gondolatokban mindig a saját képességek és a teljesítmény elégtelenségétől való félelem. Ezekhez hasonlóan egyfajta perfekcionista attitűd is felfedezhető volt az interjúkban.

„[É]s akkor hát én nagyon-nagyon féltem. És azt mondták a többiek, hogy jó, volt, amikor kicsit halkán játszottam meg nem tudom, de én akkora kudarcnak fogtam fel, mert én nagyon, tehát hogy így gyakoroltam. [...] Nem tudom,

miért félttem annyira. És én úgy fogtam fel, hogy ez teljesen rossz volt, meg nem tudom, mert hogy tényleg így elizgultam az egészet, meg így nem tudom. [...] És ez így elég rossz élmény volt. Meg hát szerintem amúgy, magamhoz képest így nem teljesítettem olyan jól.” (Urszula).

A fenti idézetből is látszik, hogy a negatív gondolatok és élmények szinte mindig a teljesítményről szólnak, a saját vagy másoknak való megfelelési vágyból. Ennek lehetséges okait a további főtémák adhatják meg.

Második főtéma:

Külső visszajelzések ereje

Ez a „Közös élmény” főtéma legfőbbképpen olyan visszaemlékezéseknek az elemzéséből áll össze, amelyek során a résztvevők a szociális közeg támogató vagy éppenséggel negatív, szorongást keltő, kritizáló hatását fejtegették. A zenésztársaik jelenlétét mindig pozitívnak írták le, nagyon ritkán éreztek lámpalázat, és inkább támogatták egymást a visszajelzéseikkel. A tanáraik vagy más, mentor/mester jelenlétét viszont vegyesen jellemezték, egyaránt volt pozitív és negatív hatása az érzelmi állapotukra.

Tekintélyszemélyek szerepe és hatása

A tanárok visszajelzéseinek, értékelésének hatása minden résztvevőnél jelen volt, ez volt a tréning előtti interjúk egyik legmarkánsabb eleme. A tanárok/mentorok szerepe a fellépések és közvetve önmaguk értékelésében a résztvevők saját reflexióit is felülmúlta. Az egyik résztvevőnél ez nemcsak a konkrét fellépésekre vonatkozott, hanem a tanári gyakorlata során is jelen volt.

„Amikor meg úgy tanítok, hogy figyelnek, még a mentortanárom figyel, akkor teljesen így... Hát nem az, hogy leblokkolok, de sokkal jobban izgulok, mert tudom, hogy van egy sablon, ami alapján nekem tanítanom kell ott.” (Sára).

Itt egy nagyon erős stresszt és szorongást vált ki már a tanár jelenléte is, viszont más helyzetekben pont hogy megnyugtató tud lenni a tanár jelenléte vagy még inkább a visszajelzése.

„Meg hogy utána odaült a mostani tanárom a zongorához, hogy akkor megnézzé, hogy mekkora hangterjedelmem van, és mondta, hogy hú hát ez... ez nagyon extra és akkor ez egy... nagyon-nagyon örültem neki, hogy ilyen pozitív volt.” (Sára).

Ezekből az idézetekből látszik igazán, hogy mennyire fontosak a tanárnak a konkrét visszajelzései a saját teljesítmény értékelésénél, mint ugyanennél a résztvevőnél, aki általánosságban is beszél a visszajelzések rá tett hatásáról.

„Hogyha, mikor lecsesz valaki, akkor én képes vagyok egy napon át sirni. És... és így nem értem, hogy ez miért, miért alakult így. Viszont, ha meg megdicsérek, akkor meg mutatnám, hogy még jobb vagyok. És amikor a tanáromnak sajnós ez a módszere, hogy nagyon sokszor lecsesz. És hogy ezzel ösztönözzön, hogy jobb akarok lenni, csak nálam ez nagyon nem jön be. És inkább csak ülök, és nézek magam elé és [4×] nem. Nincs kedvem semmihez.” (Sára).

Fontos tényező a tanárokkal, még ha nem is a saját tanárukkal való érzelmi kapcsolat és biztonságérzet, mint ahogyan a következő idézet is érzékelteti. A stressz és az érzelmi feszültség mértékét, az általános hangulat negatív jellegét a vizsgahelyzet is előidézi, de a tanárok és más képzett zenészek attitűdje lényeges befolyásoló erővel bír. Lényegesen máshogyan érezte magát egy nagyon hasonló szituációban Hanna és Fanni, ahol az egyedüli különbség a tanár viselkedése volt, hogy jelenlétével nyugtatta vagy éppen frusztrálta a zenészt.

„Bent is viszonylag feszült a hangulat. 3 tanár van bent, meg a zongorakísérők. Akire szintén jellemző az, hogy ilyenkor már nagyon fáradt, ő egy ilyen eleve idegesebb típusú zongoratanárnő, akinek néha így tényleg így megborulnak a dolgai, hogyha nincs ott teljesen. Ő lesz a diplomakoncerten is egyébként. És így velem sincs annyira stabil érzelmi kapcsolat, mint volt az előző zongorakísérőmmel.” (Hanna).

„És utána igazából már nem agyaltam annyit az egészen, csak ültem, és mondjuk nem tudom, beszélgettem a tanárommal csak, hogy egy kicsit így el tudjam így terelni a gondolataimat arról, hogy most amúgy most igenis ki kell állnom egy versenyre. Szóval nekem ez nagyon sokat segített, hogy így tudtam beszélgetni valakivel ilyen szituációban, egy ilyen szituáció előtt. Meg nekem rengeteget segített az is, hogy ő velem együtt jött be, tehát, hogy ő nem ült be előttem, a tanárom, hanem ő velem együtt ment be, és előtte végig ott próbált így nyugtatgatni meg minden, szóval így... egyébként én hát én úgy gondolom, hogy

nekem az nagyon sokat segít, hogyha ott van velem valaki.” (Fanni).

Társas visszajelzés és támasz

A zenésztársakkal, a többi diákkal való viszonyt, bár bizonyos helyzetekben negatívnak írták le, és rivalizálásról számoltak be, de az esetek nagy többségében pozitív, támogató erőként jellemezték a résztvevők.

„Hát nyilván így tudtam, hogy min kéne még javítani mondjuk, vagy nem tudom. De hát odajöttek emberek, és mondták, hogy mennyire tetszett nekik, és ez így nagyon, hát ilyen melegséggel töltött el úgymond. Mert mégis csak hát ez a lényege a dolognak, hogy az ember tudjon valami olyat adni a hallgatóinak vagy a közönségnek, ami után úgy mennek haza, hogy így feltöltődve... Aztán hát én így örültem meg meghatódtam igazából. Utána is, meg így közben is, mert volt egy olyan rész, ahol együtt játszunk a klarinéttal, az első hegedű meg a klarinét. És ott mindig így összenéztünk barátnőmmel és, ah, nagyon meghatódtam meg így... Hát így jó érzés volt, hogy így véghez vittük ezt, hogy megtanultuk ezt a darabot, aztán előadtuk, és akkor így végső soron egy sikerélmény volt.” (Urszula).

A fenti idézet egyrészt a kamaratársal való közös élményt és annak motiváló erejét írja le, ahogyan közösen együtt zenélve tudtak előadni egy nehéz darabot. A rapport a másik zenésszel, a közös támogatás. Viszont ugyanennyire hangsúlyos élmény a közönség támogatásának az érzése. A közönségtől kapott pozitív visszajelzés a fenti narratívában élményadásként nyer értelmet, ahol a zenélés lényeges eleme, hogy egy jó előadást

nyújthasson a közönségnek, ami szintén egyfajta szociális motiváció. A zenésztársakkal való kapcsolat és rapport a következő idézetben még markánsabban van jelen.

„Inkább minél jobban érzem magam, mert ha csak rá görcsölök, akkor csak még rosszabb lesz. Úgyhogy igyekeztem inkább arra, hogy jó, akkor most ez, és most ez és most ez. És ez segített. Meg az is nagyon jó érzés volt, hogy ahogy nézett rám a kórus. Tehát hogy olyan támogatólag, és figyelték minden egyes pillantásomat, lélegzetvételemet körülbelül, ami nagyon nagy erőt adott ahhoz, hogy na itt most nem hibázhatok akkorákat [nevet]. Úgyhogy az jó volt, azt a jó koncertek közé sorolnám még úgy is, hogy mennyi minden hiba volt benne.” (Tabita).

„Meg hát igen, nem tudom így a hangszerre próbáltam figyelni, hogy így hogyan kapcsolódik a lószőr a húrhoz meg... Nem tudom, hát ilyen kicsit mindfulnessesen próbáltam megközelíteni, nagyon próbáltam figyelni a többiekre, hogy ki mit játszik, meg nem tudom. Ja, ilyesmi.” (Urszula).

Itt ugyanúgy relaxáló hatással volt Tabitára társainak a jelenléte, mint saját coping mechanizmusa Urszulára. Mindkét esetben megpróbálták elterelni a figyelmüket és a gondolataikat a stresszről. Viszont míg az egyik módszer Urszulánál abban segített, hogy azzal ő a katasztrófizáló gondolatokat tudta megállítani, a társaira való figyelemből Tabita rapportot épített, és biztonságérzetet merített.

Harmadik főtéma:

Az érzékelés a zenében

Ez a téma szintén tartalmaz egy pozitív és egy negatív oldalt, ami jól jelképezi azt, ahogyan a teljesítményszorongás kialakulása következtében a zenei identitás ambivalenssé válhat. Egyrészt a közös élmények között egyöntetű volt, hogy a zene hatalmas örömforrássá válhat, különösen, ha sikerül elmélyülni magában a zenélésben, és akár flow-élmény is kialakulhat. Ezzel szemben ellentétes hatással járó élményekről is beszámoltak, ugyanis nagyon sokszor a környezeti reakciók vagy más tényezők miatt a zenélés során fokozottan megélik saját maguk értékességét, ami pont hogy megakadályozza azt, hogy élvezzék a zenét.

Elmélyülés a zenélés élményében Amikor a legjobb zenei élményeiről beszéltek a résztvevők, szinte minden esetben arról számoltak be, hogy teljesen elmélyültek a zenében, amit éppen játszottak. A korábbi témákból sejthető, hogy ez nem mindig megy egyszerűen és sok tényezőnek kell közre játszania, de amikor sikerül, akkor az az élmény nagyon is intenzív lehet.

„Nálam nagyon sokat számít az, hogy milyen egy teremnek például az akusztikája, ez is azért kicsit meghatározó tud lenni nálam, mert valahol kicsit féltékeny vagyok, hogyha nem olyan jó az akusztika, és tudom, hogy nehezebb dolgom lesz, de itt hála az égnek jó volt, és ezért így totál fejben végig ott tudtam lenni, és minden egyes hangra odafigyeltem, de közben meg így abszolút nem éreztem, hogy körülöttem lenne bárki, de ezt komolyan, szóval így ilyen érzés volt egyébként ott játszani. És amikor vége lett, akkor is ott ültem, és akkor így

hirtelen így éreztem egy ilyen le... nem tudom, mint hogyha egy nagy teher így leesett volna rólam, hogy vége.” (Fanni).

A fenti idézet is jól példázza, hogy ha a körülmények megfelelőek, vagy sikerül a szorongást leküzdeni, akkor létrejöhet a zenében való elmélyülés is. Ilyenkor a flow-élményekre jellemző csökkent érzékelés mellett a tevékenység és az érzékelés egyesülése a domináns tapasztalás. A zenében való elmélyülés természetesen nagyban függ az előadott darabtól magától is, bár nem feltétlenül annak nehézségétől. A következő esetenél például az élményt a darab érzelmi mélységének tulajdonította a hallgató.

„– És hozzá az még ugye nagyon sokat hozzátett, hogy olyan vonósnegyest játszottuk, a Sosztakovics 8. vonósnegyesét, amit hát... többféle feltételezés van, hogy mi az, ami apropójából írta ezt a darabot. Az egyik ugye drezdai bombázás emlékére, a másik pedig, hogy ilyen magánéleti gondok Sosztakovicsnál. És ezután, amikor ezt megírta, utána ezért öngyilkos akart lenni. De akkor az tehát nem sikerült neki. Úgyhogy ez ilyen eléggé mély darab, és azt nagyon átéltem, és az nagyon-nagyon jó volt előadni, és az ilyen nagyon-nagyon, igen ez nagyon jó volt. (Nándor).

– Milyen érzés volt? Hogy miket éreztél? (második szerző).

– Hát igazából így, így azt éreztem, hogy teljesen átjár a zene, és hogy az a hangulat az... ezek ugye, ez a teljes zenének, a teljes érzelmei meg minden, ez így teljesen átjárt lábujjaim egész a fejem csúcsáig, szóval így. Igen. És ez és ez nagyon hát így feltöltött igazából. Így, hogy így-így tényleg az, hogy így jó volt

előadni és hogy így. A zenehallgatásnál is ugye sokszor van ez, ez a flow, de hogy amikor így az ember csinálja is akkor, és tényleg ez megvan, akkor szerintem az még egy fokkal jobb érzés, hogyha ezt az ember aktívan csinálja is.” (Nándor).

Itt érdemes megjegyezni, hogy bár a résztvevő maga is említi a flow-élményt, és a leírt tapasztalat jellemzői valóban sokban egyeznek, ugyanakkor esetében az érzelmi töltet már az élmény kialakulásában is fontos volt, ez pedig egy nagy eltérés. Az eredeti flow-állapot meghatározásban ugyanis az érzelmi élmény a flow következménye, nem pedig előfeltétele. Ezt a fajta érzelmi viszonyulást a következő idézet is erősíti.

„Emlékszem, az a darab nagyon karakteres is volt, többféle karakter jelent meg benne. Az egyik például tipikusan egy ilyen fanfár rézfúvós zenekart jutott eszembe, ahogy például nem tudom, felvonnak egy ünnepségen vagy valami. Nem tudom, egy nagy lovas kocsit képzeltem egyébként mindig, aki így megy az ünnepségen és kíséri a rézfúvós zenekart. Hogy ezek a gondolatok voltak akkor a fejemben. Tehát, hogy olyasmi nem volt, hogy nekem ez most nem megy vagy nekem ez most... Inkább azt, hogy fű tök jó, de jól szól, de jó, hogy játszik.” (Virág).

A zenei teljesítmény
és az énérték kapcsolata

Ez a téma olyan élményekből állt össze, amelyek révén a résztvevők a klasszikus zenei világ rigiditását vázolták fel, annak hatását a tudatosságukra, a koncentrációjukra és a zeneiségükre. A saját zeneiségük és teljesítményük megítélését e rigiditás miatt sokszor külső tényezőkhöz kötötték

a saját megélés helyett, és sokszor ez okozza magát a lámpalázat is, mint azt a következő idézet is példázza.

„– Hát, igazából ez a feszültség mindig ugyanolyan valamilyen szinten. Tehát hogy amikor így hevesen ver a szíved, és kicsit remegsz is, olyan érzésed van, mintha szeretnél menekülni. Nem tudod, hogy hova, csak úgy ki ebből a helyzetből, és ez az egyik legfontosabb, hogy szeretnél az időben előre ugrani. Hogy ezt a részét így kihagyjuk, és akkor ugrunk egy, nem tudom x időt, és akkor utána úgymond folytatódhat az élet, csak ezt ugorjuk át, mert ez nagyon-nagyon kényelmetlen. Ja. Valami olyasmi. (Gyöngyös).

– Mitől kényelmetlen? (első szerző).
 – Attól, hogy az embernek prezentálnia kell valamit, és hogy olyan érzésem van, hogy én akkor igazából, azt az egy feladatot nézi. Tehát hogy kicsit olyan, mint a... nem tudom, felvételi vagy ilyesmi. Tehát hogy van egy fix időpont és egy fix helyzet, amiben neked valamit le kell tenni az asztalra. És nem feltétlenül nézik azt, hogy te előtte hogy teljesítetted vagy utána hogy teljesítesz, hanem azt az adott pillanatot. És ha ott abban valami jó dolgot tudsz letenni az asztalra akkor nyert ügyed van, ha nem, akkor meg megszívta [felnevet]. És hogy így ennek a súlya...” (Gyöngyös).

Viszont ez nem feltétlenül jelent csak negatívumot és szorongást, mivel ebből az attitűdből sok olyan szokást és megküzdési módot is átvettek a résztvevők, ami segíti a szorongás leküzdését. A figyelmüket a zenélésre és a technikára, a hangszerre irányítva adják elő a darabot. Ilyenkor teljesítményükkel elégedettek, viszont a fentebb

leírt belemélyülés élményét ez nem feltétlen hozza el.

„Tehát, hogy hiába dolgozom mondjuk valamin előtte sokáig, ha nekem kicsit így elborul az agyam meg ilyesmi a fellépésekor, akkor az lehet, hogy így nekem érzelmileg egy jobb élmény lesz, vagy hogy jobban benne vagyok, meg azt csinálom, ami jön, de hogy így sok minden munka mögöttes, az meg így eltűnik, vagy hogy pont azokat nem tudom előhívni. [...] azt akarja [a tanár], hogy amit ő tanít nekem, azt én vissza tudjam adni, és olyan legyen, ahogyan órán. És valahogy volt egy olyan érdekes balansz abban az estében, hogy tudtam, hogy sikerülni fog, tudtam, hogy az ő szempontjai szerint, és így mintha valami így lekerült volna a vállamról, ami egyrészt egy teher, másrészt meg egy ilyen érzelmi bevonottság is, tehát, hogy sokkal semlegesebb voltam, viszont sokkal jobban játszottam, mint bármikor.” (Hanna).

A fenti idézet is jól példázza, hogy a sikerélményt inkább a külső szempontok szerinti értékelés, mintsem a tényleges zenei élmény adja meg ennél a résztvevőnél. Így az olyan zenei tapasztalatok, amelyek flow-élménnyel járnak, leértékelődhetnek a magas fokú kontrollt alkalmazó megélésekkel szemben, amelyek viszont szorongást vonhatnak maguk után.

A fent leírt három téma jól körülírja azokat a tényezőket, amelyekről egy fellépés élménye jelentőssé válik mind negatív, mind pedig pozitív értelemben: a feszültség leküzdésében segíthet, de a stresszt fokozhatja is a zenésztársak és a tanárok/mentorok jelenléte, valamint a zene egyszerre lehet egy hatalmas pozitív érzelmi erőforrás és egy magas feszültséget kiváltó helyzet.

A tréning utáni interjúk elemzése

A tréning után felvett interjúk IPA-elemzéséből három további „Közös élmény” főtémát és összesen 6 kiemelkedő témát találtunk. Ezek egyrészt ismételt

a tekintélyszemélyek szerepére hívják fel figyelmet, illetve a tudatos kontroll jelentőségére a szorongással való megküzdésben, valamint nagy hangsúlyt kapott a tréning során megtapasztalt biztonságos közeg és az improvizációs élmény is mint lelki erőforrás.

2. táblázat. „Közös élmény” főtémák és kiemelkedő témák

Első főtéma: A szakértői közeg internalizálása	
Kiemelkedő témák	Interjú idézetek
Tekintélyszemélyek hatása az érzelmi állapota	„Úgyhogy így ettől nagyon féltem, és hónapokig alig mertem énekelni. Viszont utána így a tanárom így megnyugtatt, hogy igazából nem kell félnem semmitől meg ilyenek. Szóval így nagyon-nagyon motivált engem.” (Sára).
Tudatos figyelem és kontroll mint megküzdési mód	„És hogy mentem tovább, és hogy arra koncentráltam, ami éppen akkor van. Szóval ez viszont rohadt jó volt, hogy ezt végre el tudtam érni, hogy ne azon gondolkozzak, hogy mit rontottam el az utóbbi 5 másodpercben.” (Fanni).
Második főtéma: A csoport megtartó ereje	
Kiemelkedő témák	Interjú idézetek
Megosztás, közös sors és egymásra reflektálás	„Meg hogy alapvetően számomra az derült ki, hogy mindenki megosztotta a saját legrosszabb élményét, hogy annyira nem különbözik egyikünknek sem a rossz élménye sem. Szóval, hogy tökre így egy csónakban evezünk vagy nem tudom [nevet].” (Urszula).
A csoport mint támogató és megtartó közeg	„Tényleg csak ez a hála része van bennem a tréning kapcsán is, hogy olyan sokat adott, és hogy tényleg egy ilyen safe place volt az a másfél-két óra, amit így együtt töltöttünk, így alkalmanként.” (Gyöngyös).
Harmadik főtéma: Improvizáció mint a pozitív érzelmek forrása	
Kiemelkedő témák	Interjú idézetek
Az improvizálás közös élménye mint erőforrás	„És hogy ez [az improvizálás] egy olyan dolog volt, hogy utána csak így ültünk, és ilyen csönd volt, de így mindenkin látszott, hogy így vigyorog és így fullra fel van töltve, hogy »oh te jó ég, ez baromi jó volt.«” (Gyöngyös).
Elmerülni a zenélésben	„Először még ugye csak azt a nem tudom, hogy hívják azt a hangszert, amin játszottam, az nagyon-nagyon jó volt, és akkor így ilyen dallamokat találgattam ki meg ilyenek, és így azt éreztem, hogy így a tudatom kitágul, és akkor utána meg, mikor már így a saját hangszeremmel elkezdtem improvizálni, akkor ott így azt éreztem, hogy ilyen teljes felszabadultság.” (Sára).

*Első főtéma:**A szakértői közeg internalizálása*

Ebben a „Közös élmény” főtémában olyan élmények kerültek, amelyek vagy konkrétan a tanárok vagy mentorok szerepét emelték ki a hangulatukra, önértékelésre, vagy pedig a figyelem kontrollját hangsúlyozták, ami segített a szorongás leküzdésében. Ezek azért kerültek egy téma alá, mert a figyelmük ráirányítása az adott műre egy olyan technika, amit nem a tréningen tanultak, hanem a zeneiskolában, konziban, egyetemi közegben.

Tekintélyszemélyek hatása
az érzelmi állapotra

A tréning utáni fellépésekre való visszaemlékezésekben is jelentős szerepe volt a tanároknak abban, hogy a résztvevők mennyire feszülten álltak neki a fellépéseknek.

„De ez is és még szerintem az, hogy tényleg, hogy nekem nagyon nehéz volt ez a félév, mert eljutottam így a félév vége felé arra a szintre, hogy olyan szinten stresszeltem a tanártól és az órától, hogy amikor a tanár ott volt, képtelen voltam minimális hibával vagy hibátlanul játszani. Tehát, hogy ez annyira rám ült, hogy borzalmas volt. Nagyon sokáig stagnáltam és képtelen voltam előrelépni, és a vizsga előtti egy hét, vagy nem is tudom mi volt az, ami, hirtelen volt egy ilyen kilépés ebből a stagnálásból. És ettől egy kicsit ő is megnyugodott, hogy akkor jó, nem lesz olyan gáz ez a vizsga, szóval, hogy ez így rendben lesz. Meg nyilván én is megnyugodtam, hogy oké, nincs olyan nagy gáz.” (Gyöngyös).

A tréning előtti interjúkhoz képest a tréning után a résztvevők mindig pozitívabb szemléletben beszéltek ezekről az élményeikről. Általánosan jobban sikerült fellépésekről számoltak be, és pozitívabb visszajelzésekről is, valamint sikeresen leküzdött szorongást keltő szituációkról.

„Szóval az ilyen láttuk, hogy most ez a... ez a bizottság ezt nagyon komolyan veszi, úgyhogy.... úgyhogy ennek tudatában mentünk föl, és annyira jó volt utána, hogy... én egyébként annyira nem éreztem az egészet ilyen nagyon jónak, de hogy... de hogy olyan vállalható volt. És utána az egyik bizottsági tag kiemelt engem, hogy mennyire, mennyire szépen, szép hanggal játszottam ott a az alsó regiszterekben a szólókat. És az engem annyira meglepett egyébként, és annyira jólesett, hogy hát én fel sem tudtam fogni.” (Nándor).

Az egyik interjúalany pedig kiemelte a zene-terápiás foglalkozásokat, amelyek segítették őt a tanárai visszajelzésének a kezelésében.

„Hát így a saját helyzetemre levetítve például nagyon emlékezetes volt az, amikor azt hiszem, hogy... nem is tudom már hogy te vagy Viktor [első szerző] mondtátok, hogy így ez a tanár-diák kapcsolatoknál, amikor konfliktusok vannak, hogy úgy viselkednek velünk, mint hogyha gyerekek lennénk, de elvárják azt, hogy úgy teljesítsünk, mint a felnőttek. És ez így kicsit sok mindent meg is magyarázott, így saját tapasztalatból meg így helyre is billentett dolgokat, hogy nagyon sokszor ez az ő számukra sem tudatos.” (Gyöngyös).

Tudatos figyelem és kontroll
mint megküzdési mód

Többen kiemelték a résztvevők közül, hogy a tréning után sokkal könnyebben eltudták engedni a hibáikat, és képesek voltak tudatosan csak a játékukra figyelni.

„Utána kimentem, és hát igazából az értékelésre nagyon-nagyon pozitív dolgokat kaptam mindenkitől, aminek nagyon örülök. Meg akkor is kicsit éreztem rajtam, magamon azt, hogy nagyon maximalista vagyok, mert velem inkább ez a probléma. Hogy olyan szinten maximalista vagyok, hogy egy picit nem úgy sikerül valami, ahogy én akarom, és akkor már... Utána vagy hússzor átgondolom, de itt meg az volt, hogy vizsga közben, hogyha bármit elrontottam, most már nem volt az, mint régen, hogy akkor fejeket vágtam meg minden, hanem majd mentem tovább, és hogy nem, nem érdekelt az, ami akkor történt, jó, az megtörtént, nem baj. És hogy mentem tovább, és hogy arra koncentráltam, ami éppen akkor van. Szóval ez viszont rohadt jó volt, hogy ezt végre el tudtam érni, hogy ne azon gondolkozzak, hogy mit rontottam el az utóbbi 5 másodpercben. Szóval. És ez pont a vizsgán, így tök jó volt, hogy így ezek így beértek, mert nagyon látványosan... tehát hogy is mondjam... kívülről is jobbnak tűnt sokkal.” (Fanni).

Bár a tréningen konkrétan nem foglalkoztunk a kontroll és a figyelem kérdésével vagy a tudatos gyakorlással, mégis a résztvevők nagyrésze magáévá tudta tenni ezt az attitűdöt.

„Ő mondta, hogy ilyen fegyelmezett voltam, és ezt ilyen nagyon pozitív értelemben mondta, tehát, mint hogyha így kontrolláltam volna, hogy mi történik. És egyébként ebben nemcsak... nemcsak az tartozik bele, hogy tudtam, hogy mit játszok, és hogy fegyelmezetten rendesen eljátszottam, hanem azt hiszem, hogy tudtam ilyen átadottságokat is kontrollálni. Tehát az, hogy nem tudom, hogy... hogy történt valami a Mozart lassú tételben például, ami nagyon megérintett, de valahogy ez így bele volt kalkulálva, vagy így volt teljes, és nem váratlan módon, hanem ilyen felhőtlen módon vagy, vagy egy ilyen biztonságtudattal együtt történt ez meg.” (Hanna).

A fenti idézetben előjön az élvezet és önmagunk megmutatása, az érzelmi töltetek megjelenítése a zenében szembe állítva a kontrollal, ami segít a feszültség és izgalom leküzdésében is.

Második főtéma:

A csoport megtartó ereje

Itt olyan élményekről számoltak be a résztvevők, amelyek egyrészt magát a tréninget mint biztonságos teret jellemezték, másrészt pedig a megosztások erejét. Többükre már az terapeutikus hatással volt, hogy tudták, nincsenek egyedül a nehézségeikkel és negatív élményeikkel.

Megosztás, közös sors
és egymásra reflektálás

Ebben a kiemelkedő témában a csoportról való legemlékezetesebb élményként valamilyen módon a megosztás, a közös élmények kerültek a középpontba.

„Hát a legfontosabb vagy legmeghatározóbb az nekem az volt, amikor egy este nagyon... Hát nagyon-nagyon fájdalmas emléket így megosztottam itt mindenki-vel, aki ott volt akkor... az a lényeg, hogy az azért volt meghatározó, mert egyrészt tök furcsa volt, hogy ezt így elmondtam. Mert nem terveztem, bár tudom, hogy ezt nem tervezi az ember, hogy mit oszt meg úgymond, hanem így kijön, aminek ki kell. De hát ilyen furcsa volt és amúgy... De aztán rájöttem, hogy majd mindenki ilyen teljesen ilyen elfogadó. Meg hogy alapvetően számomra az derült ki, hogy mindenki megosztotta a saját legrosszabb élményét, hogy annyira nem különbözik egyikünknek sem a rossz élménye sem. Szóval, hogy tökre így egy csónakban evezünk vagy nem tudom [nevet].” (Urszula).

Az élmény központi visszatérő gondolata az volt, hogy rájöttek, mások is hasonlóan éltek meg ezeket a helyzeteket, hogy nincsenek egyedül a nehézségeikkel. Illetve a megosztás, a megbeszélés fontosságát is kiemelték, az egyik résztvevő pedig a Dixit kártyákkal való vizualizációt is külön említette.

„Igazából szerintem nekem az volt a legemlékezetesebb, amikor hát ugye akkor kevesen voltunk, és igazából csak ilyen élménybeszámoló volt. És akkor volt először az a dixites, amikor a Dixit kártyákkal ott rossz élményt is kellett mondani. És akkor ja, meg az, amikor eldobtunk a hátunk mögé ezt a rossz élményt is, az... az nekem az nagyon emlékezetes volt, mert ... az az egész beszélgetés, az nagyon. Igen, nekem nagyon meghatározó volt. Igen. (Nándor).

– Mi volt benne a meghatározó, vagy miért ezt emeled ki? (második szerző).

– Hát igazából így tök jó volt azt így, így látni, hogy így mások is hasonló problémákkal küzdenek, és hogy igazából az, hogy mennyi a hasonló élmény. És azért... és az, hogy ezt így ki tudtuk közösen beszélni. Én nekem ez... nekem ez nagyon sokat jelentett. Meg tényleg ez a fajta, ez, hogy ugye kártyával is, amit csináltunk. Szóval ezek nagyon, igen nagyon jól tudott segíteni a feldolgozásában a dolgoknak szerintem.” (Nándor).

A résztvevő itt kiemelte a technikát és a tettét, ahogyan a negatív zenei identitást, a rossz élményeket jelképező Dixit-lapot fizikailag eldobja magától, viszont itt is a megosztás és a reflektálás marad a hangsúlyos, segítő élmény.

A csoport mint támogató és megtartó közeg Ez a téma az előzővel szorosan összefügg, ugyanis majdnem minden gondolatmenetben, amiben artikulálódott a megosztás és a közös sors élménye, megjelenik a csoport is, amely elfogadó és biztonságos légkört teremtett. Ahogy az Urszulától fentebb olvasható idézetben is áll, ő azért merte megosztani az élményét, mert érezte a csoporttagok elfogadását. Ehhez hasonló élményről olvashatunk itt is:

„Igazából az esett nagyon jól egyébként, hogy láttam, hogy mennyire figyelnek, és hogy mennyire kapcsolódnak, kapcsolódnak egymáshoz, és hogy ők mennyire kapcsolódtak hozzám. És hogy mennyire nyitottak voltak. Igazából ez. Ez volt az, ami nagyon nagyon-nagyon durván jól esett.” (Nándor).

A biztonságos közeg és a csoporttámogatás másik eleme az autentikusság, hogy a résztvevők őszintén és önazonosan beszélhetnek a csoporton belül, értékítélet nélkül.

„Tényleg csak ez a hála része van bennem a tréning kapcsán is, hogy olyan sokat adott, és hogy tényleg egy ilyen safe place volt az a másfél-két óra, amit így együtt töltöttünk, így alkalomanként. És ennyire az van bennem, hogy tényleg ez legyen folytatva, mert baromira hasznos, és baromira szükségünk van nagyon sokunknak erre. És hogy ez tényleg egy olyan dolog, ahol így nem kell kertelni, hanem az ember lehet őszinte. És ez neki is segítség, mert kimondja magából a dolgokat, és akkor megkönnyebbül, így kivenetül magát [nevet]. És aztán így könnyebbek...” (Gyöngyös).

Ezek a klasszikus csoportdinamikai elemek módszertől függetlenül megjelennek, viszont ezekhez az élményekhez kapcsolódóan gyakran előkerültek a zeneterápiás feladatok is, amelyek támogatták ezeket az élményeket.

Harmadik főtéma:

Az improvizáció mint a pozitív érzelmek forrása

Ez a főtéma olyan közös élményeket tartalmaz, amelyek mind szorosan kapcsolódnak a zenéléshez a zeneterápiás tréningen belül és azután is. Egyrészt említették az improvizatív zeneterápia közvetlen hatását, ami segítette a résztvevőket önmaguk megértésében és a másokkal való kapcsolódásban. Másrészt pedig kiemelték, hogy a tréning alatt vagy után a spontán zenélés öröme

sikeresen feloldotta a feszültségeket, és a jelen „itt és most” tudatát erősítette bennük.

Elmerülni a zenélésben

Ez a téma, hasonlóan a tréning előtti interjúkhoz, a zenélés közbeni örömteli elmélyült állapotot fejezi ki, egyfajta világos célok nélküli flow-élményt. Itt a legfőbb különbség, hogy a közös strukturált és szabad improvizációk során rendszeresen éltek át ilyen élményeket.

„Hát ilyen felszabadultnak éreztem magam. Először még ugye csak azt a nem tudom, hogy hívják azt a hangszert, amin játszottam, az nagyon-nagyon jó volt, és akkor így ilyen dallamokat találgattam ki meg ilyenek, és így azt éreztem, hogy így a tudatom kitágul, és akkor utána meg, mikor már így a saját hangszeremmel elkezdtem improvizálni, akkor ott így azt éreztem, hogy ilyen teljes felszabadultság.” (Sára).

„Hát úgy értem ezt, hogy ugye ültünk, és akkor elkezdett beindulni ez az egész, az intro, és egy idő után már nem is érzékeltem az idő múlását mondjuk, vagy hogy nem tudom. Tehát, hogy így nagyon a jelenben voltam, hogy ami éppen akkor megszólalt a hangszereken, azt így hallgattam, meg a többi hangszert is, vagy figyeltem a többieket. Már mint, hogy így rátok, és akkor így ez ilyesmi volt, hogy megszűnt egy kicsit az idő.” (Urszula).

Itt ismét egyfajta kreatív flow-élményt élhettek át a résztvevők, ahol nem a feladat nehézsége, hanem az új mű spontán alkotása váltotta ki a módosult tudatállapotot.

Az improvizálás közös élménye
mint erőforrás

Ez a téma olyan élményekből állt össze, amelyek az improvizálás közvetlen hatását emelték ki, ami különösen a zeneterápiás improvizációkra volt jellemző.

„...az utolsó alkalom, amikor Nándor improvizált, és aztán Nándor mellé is ültem a körbe egy ilyen hangmasszázsra. Nekem egyébként vele ilyen nagyon felületes kapcsolatom volt azelőtt, meg igazából azóta is, vagy hogy nem változott ez így, a mi civil ismertségünkben semmit ez az alkalom, csak valahogy az volt nekem így a leg... érzelmileg megérintő példája annak a típusú megnyílásnak, ami az egész tréninget jellemezte. Tehát, hogy ilyen, ilyen nagyon érzékeny volt Nándor részéről az, ahogyan így kizenélte magát, vagy hogy igazából a tréning az nekem olyan élményeket adott sokszor, hogy mennyire közös cipőben járok én ezekkel az emberekkel, pusztán abból kifolyólag, hogy egy közös ilyen oktatási platformon veszünk részt, vagy közös iskolába járunk. És ezt így nem ilyen absztrakt szinten éltem akkor meg, hanem a zenéjén keresztül, és a részemről mindenképp egy ilyen hát magamat meghazudtoló döntés volt, hogy aztán mellé ültem, mert egyrészt nem találtam túl komfortos ötletnek azt, hogy ketten ülünk bent, csak azt hiszem, hogy te mondtad ezt a feladatot, hogy lehetne ülni ketten is, és akkor így inkább kizártam magamból, hogy ez előforduljon. Meg nagyon szerettem volna zenélni, mert azok a körök is nagyon jók voltak, amikor együtt improzáltunk, szóval szerettem volna még egy alkalmat abból. És

ennek ellenére valahogy így ki akartam fejezni azt, hogy hirtelen mennyire közel éreztem magamat Nándorhoz. És ez volt az oka annak, hogy odaültem.” (Hanna).

A fenti idézet egy olyan improvizációs technikára való visszaemlékezés, amit a legutolsó alkalmon használtunk, és aminek a lényege, hogy a csoport a középben lévő embereknek zenél, miközben ők csukott szemmel hallgatják. Ez fontos részlet, mivel az idézetben kifejtett kapcsolódás és biztonság élményét megalapozta a csoport teljes folyamata előtte. Viszont itt a zene kiemelt szereplővé válik nemcsak mint egy pozitív örömet okozó élmény, hanem mint nonverbális kommunikáció is. Ahogyan az „És ezt így nem ilyen absztrakt szinten éltem akkor meg, hanem a zenéjén keresztül” (Hanna) részlet is kiemeli, a másik ember megértése és a másikkal való kapcsolódás a zenéjén keresztül történt meg.

Viszont nemcsak a tréningben belül, de azon kívül is történtek spontán pillanatok, amikor az improvizáción keresztül történt meg a feszültségevezetés és pozitív affektusok szerzése.

„Valamint még egy ilyen tök spontán dolog volt ez is így, miközben vártuk, hogy sorra kerüljünk a vizsgán, hogy elkezdtünk improvizálgatni, Virág elkezdett zongorázni, mi úgy random elkezdtünk mellé fuvolázni. És hogy ez egy olyan dolog volt, hogy utána csak így ültünk, és ilyen csönd volt, de így mindenkin látszott, hogy így vigyorog, és így fullra fel van töltve, hogy »oh te jó ég, ez baromi jó volt«. Szóval ez is egy ilyen tök pozitív dolog már, az, hogy mennyire ki tudja mozdítani ez az embert abból

a stresszhelyzetből, és hogy igenis, amikor itt van egy ilyen koncert vagy egy vizsga vagy bármi, nem kell [hangsúlyos] neked benne lenned előtte másfél órán keresztül abban, hogy ideggörcs vagy, és a gyomrod az ilyen dió nagyságú, mert úgy összement. Hogy így ezt nem kötelező, és ebből így ki lehet lépni.” (Gyöngyös).

A fenti idézetből látszik, hogy két résztvevő, egymás szaktársai, egy konkrét vizsgahelyzet előtt spontán kezdtek el improvizálni. Explicit megjelenik az improvizálás okozta felszabadult lelkiállapot, ami a tudatos koncentrációhoz és a figyelemeltereléshez hasonlóan, de játékos módon segít megküzdenni a teljesítményszorongással.

Az improvizációs gyakorlatok bevezetésénél kezdetben érződött a csoporton egyfajta feszültség, amit több résztvevő is kifejtett az interjúkban, viszont ez mindig egy felszabadultságélménnyé alakult át. Az egyik visszatérő élmény az öröm és felszabadultság mellett pont a relaxáltság volt, egyfajta mindfulnessállapot, amit a fokozott egymásra figyelés váltott ki a kezdeti nehézségek és idegenség ellenére.

„Hát erre én csak kicsit... szerintem ott is azt, hogy ez nagyon fura meg idegen, meg most mit kéne játszani, vagy nem tudom. Ja meg néha gondolkodtam, hogy most vajon milyen hangnemben vagyunk, meg próbáltam így hallgatni a harmóniákat. Aha ja jó oké, akkor ez egy ötödik fok, és akkor, ah, jézusom ezt most nem szabad, ez nem lesz így jó. Hát nem tudom, inkább nagyon figyelve hallgassunk, és aztán azért sikerült szerintem valamilyen szinten, és tök jó volt így elmélyedni ebben, hogy... Hát ugye az

emberünk magában is eltudott mélyedni úgymond meg a közösségi élményben is szerintem. Vagyis hát én így éltem meg, és az tök jó meditatívállapot-szerű volt nekem.” (Urszula).

Végezetül pedig az egyik résztvevő kifejezetten beemelné az improvizációt vagy valamilyen más, szabadabb zenélési módot az iskolai létbe. Mivel a tréningen az improvizációk során intenzíven megélhette magán és másokon is a zene érzelmkifejező és -levezető hatását.

„Merthogy nekem is tényleg ez volt az, ami nagyon sokat segített, és hogy ezért is volt jó az, hogy improvizálni kellett, mert olyat improvizált, amilyen éppen volt a kedve. Tehát, hogy és ez tök jó lenne, hogyha ezt így meg tudná csinálni az iskolában is, hogy kap egy olyan darabot, amin így le tudja vezetni így a feszültséget meg a stresszt.” (Fanni).

KÖVETKEZTETÉSEK

A kvalitatív kutatásban összesen kettő kutatói kérdésre szerettünk volna választ találni, amelyek feltárják egyrészt a zenei teljesítményszorongás fenomenológiáját, másrészt a zeneterápiás tréningen való részvétel élményvilágát.

A zenei teljesítményszorongás fenomenológiájának motívumai

Az első kutatói kérdésre többretegű választ kaptunk. Egyrészt az első „Közös élmény” főtéma, amit a tréning előtti interjúk interpretatív fenomenológiai analízisével (IPA) (Kovács et al., 2023) kaptunk, az a zenei teljesítményszorongás (Music Performance

Anxiety/MPA) jellegzetes fiziológiás és érzelmi tüneteinek együttese volt (Kenny, 2011). A mi vizsgálatunkban részt vevő személyeknél domináns volt a remegés, a hideg veríték, a fokozott szív működés, a rosszullét, a félelem a kudarctól, a túlzott izgulás és szorongás, valamint talán legsúlyosabb kognitív tünetként a katasztrófizálás és bizonyos esetekben a memóriazavarok is (Osborne & Franklin, 2002). Bár bizonyos esetekben ezek a fiziológiás tünetek és negatív érzések és gondolatok leküzdhetők voltak a figyelem fókuszával, viszont egyik interjúban sem tűnt adaptívnak, sokkal inkább maladaptívnek az MPA megjelenése (Wolfe, 1989).

A másik „Közös élmény” főtéma, amit az IPA feltárt, az a környezet hatása, a társak és a tekintélyszemélyek, a tanárok és a mentorok visszajelzéseinek a befolyása. Az előzővel szemben ez a főtéma érzelmileg ambivalens tartalommal bír. Amíg a résztvevőkkel együtt tanuló vagy egy zenekarban zenélő társak szerepe és befolyása inkább pozitív (rivalizálás mellett is támogató és egymást segítő hatásúnak írták le a társakkal való viszonyt), addig a tanárok a legtöbb visszaemlékezésben fokozták a résztvevők szorongását (akár csak jelenlétükkel is), kritikájuk önbizalom-romboló hatása volt, és sokszor maradandó élményként számoltak be ezekről az esetekről az interjúk és a tréning során is. Más esetben viszont pont hogy megnyugtató volt a tanár jelenléte, megerősítette őket önmagukban, és az élmény pozitív jelentőséggel bírt abban, hogy később hogyan álljanak a kihívást jelentő teljesítményhelyzetekhez. Ez a téma a tanárok és társak szerepéről megerősíti azokat az eredményeket, miszerint az MPA kialakulásában és súlyosságában jelentős szerepe van a közvetlen szociális környezetnek (Spahn

et al., 2021). A tanároknak pedig nemcsak közvetett szerepük lehet ebben azáltal, hogy milyen megküzdési stratégiákat tanítanak a diákjaiknak a sokszor elkerülhetetlennek vélt MPA-val szemben (Sternbach, 2008), hanem a növendékeik önbizalmának és zenével kapcsolatos önértékelésének kialakításában is nagy jelentőséggel bírtak a kutatásban részt vett zenészeknél (Kenny, 2011; Sternbach, 2008).

A harmadik „Közös élmény” főtéma pedig azokkal az élményekkel kapcsolatos, ahol az én vagy feloldódik magában a zenélés tevékenységében, vagy pedig épp ellenkezőleg, a zenészek fokozottan elkezdnek önmagukra koncentrálni a zenélés alatt. Amíg az előbbi kifejezetten hasonlít a flow-állapotra (Csíkszentmihályi, 1997), legalábbis bizonyos elemeiben (mint az érzékelés csökkenése, az időérzékelés torzulása vagy a figyelem és a tevékenység egybeolvadása), addig az utóbbi állapot már ambivalensebb. Mindig MPA-t okozó fellépési helyzetekben kezdik el önmagukat tudatosabban figyelni, kontrollálni. Ez több hallgatónál segítséget nyújtott abban, hogy végigcsinálja a fellépéseket, sőt még magasabbra is értékelték a teljesítményüket. Viszont még abban a helyzetben is, amikor segített az MPA leküzdésében, kevésbé a pozitív affektusok domináltak, a stressz végig jelen volt ezekben az élményekben. Ennek valószínűleg az az oka, hogy bár tudatos figyelemmel sikerül kontrollálniuk a stresszreakcióikat, fellépés alatt nem tudnak az élményre és magára a tevékenységre figyelni egyidejűleg, hanem csak a cél és a közbenső lépésekre koncentrálnak. Hosszú távon ez ahhoz is vezethet, hogy egyes résztvevők majdnem minden fellépési helyzetben anticipálni fogják a stresszt, tartanak tőle, fokozottan negatív élményként élik majd meg, ami emiatt

kiválthatja vagy elmélyítheti a szorongás élményét, negatív tapasztalati feedback-loopot alakítva ki (Kenny, 2011).

Ezek alapján egyrészt az itt feltárt idio-grafikus motívumok megerősítették mind az MPA-nak a megélt élményét (fiziológiás tünetek, negatív affektus, katasztrófizálás [lásd Kenny, 2011]), mind az azt befolyásoló szociális tényezőket (szociális háló támogatása, különösképpen a tanárok és más, autoritással rendelkező személyek szerepe [Spahn et al., 2021; Sternbech, 2008]). Ezenfelül a jelenlegi kvalitatív vizsgálat érdekessége, hogy magában a zenélésben kialakult egyfajta kettőség az MPA-val küzdő klasszikus zenészeknél. Mégpedig amikor kifejezetten élvezetesen zenélnek, és belefeledkeznek a zenélés élményébe (flow-állapotba kerülnek [Csíkszentmihályi, 1997]), akkor nem zenélnek jól. Viszont amikor jól teljesítenek, akkor folyamatosan kontrollt gyakorolnak a játékok felett, ami megakadályozza az én feloldódását a zenében.

A zeneterápiás tréning fenomenológiájának motívumai

A lámpalázat, vagyis MPA-t csökkentő zeneterápiás önismereti tréning során strukturáltan vezettük a résztvevőket olyan témákon, mint a zenei identitásuk vagy a negatív fellépési élményeik. Közben fokozatosan vezettük be a számukra idegen improvizatív módszereket, amíg eljutottunk a saját hangszereken való játékig. Ekkor a zene közvetlen hatásait használtuk fel (Moreno, 2007), illetve absztrakt módon a csoport témáinak nonverbális megjelenítéseként alkalmaztuk a zenét (Eschen, 2002).

Az első „Közös élmény” főtéma, amit az IPA segítségével feltártunk, érdekes módon nem a tréning alatti tapasztalatokból

állt össze, hanem a tréning utáni fellépési élményekből. Egyrészt szintén megjelent a tekintélyszemélyek hatása a résztvevők érzelmeire (Spahn et al., 2021; Sternbech, 2008), viszont ezúttal pozitívabb fényben. Emellett a fellépések során a tudatos figyelem és kontroll is felmerült, de most fontos különbség, hogy a zenészek az „itt és most”-ra koncentráltak, magára a zenélés folyamatára, és kevésbé a saját képességeikre és teljesítményükre, emiatt ez egy sokkal adaptívabb megküzdési módnak bizonyult (Lehrer, 1987). A tudatos figyelem, amit az egyik résztvevő kifejezetten a mindfulnesshez hasonlított, segíthetett, hogy a zenélés tevékenységét ne megterhelő és nagy jelentőségű feladatként hajtsák végre, hanem csak magára a tevékenységre fókuszálhassanak. Lényegében a zenéléssel kapcsolatos attitűd változását, pozitívabbá válását vehettünk észre, ahol a fókusz áttevődött a célról a folyamatra.

A második „Közös élmény” főtémanál maga a csoport ereje merült föl, és az a bizalmi légkör, amely segítette a megnyílast és az önismeret fejlesztését (Moreno, 2007). Az élmények megosztásával egyrészt az általuk keltett feszültség csökkent, másrészt a résztvevők megtalálhatták a közös pontokat és élményeket, ami sokszor önmagában is pozitív terápiás hozadékkal bír (Kenny, 2005). Ezeket az alapvető csoportfolyamatokat a résztvevők élménye alapján az improvizatív technikák felerősítették, és egy másik modalitáson keresztül is megtapasztalhatták. Ennek hátterében a zene kommunikatív tulajdonságai állhatnak, mint az összehangolódás vagy entrainment (Clayton, 2012) és az intencionalitás (Cross, 2014), vagyis amikor jelentéssel telinek érzékelik a zenét. A figyelmet így lényegében verbálisan és nonverbálisan is megtapasztalhatták

egymástól a résztvevők, ami kifejezetten fontos lehetett a korábban említett attitűdváltozás bekövetkezésében (Kenny, 2005).

Az utolsó, talán legjelentősebb „Közös élmény” főtéma alapján az improvizálás élménye erőforrásként hatott, a résztvevők pozitív affektusokat tudtak átélni improvizálás közben. Egyrészt az improvizálás alatt gyakrabban tudtak a zenélésben elmélyedni, flow-állapothoz (Csíkszentmihályi, 1997) hasonló tudatállapotot átélni. Ennek oka valószínűleg az, hogy az improvizálás során kimondottan „nincs rossz ötlet”, már a tevékenység elején megpróbáljuk őket a tevékenységre fókuszáltatni annak végterméke helyett. Ezzel megnöveljük az esélyt annak, hogy a figyelem a tevékenységgel egybeolvadhasson, és az élmény elmélyülhessen (Csíkszentmihályi, 1997; Silverman & Baker, 2018). Emellett a csoportos improvizálást bizonyos helyzetekben konkrét megküzdési mechanizmusként használták a szorongás oldására, az érzelmi feszültségek kifejezésére. Az improvizálás élménye itt egy nyugodtabb, kevésbé kontrollált és örömtelibb mentális egészséget erősítő folyamaton keresztül érte el az MPA csökkentését és adaptív szinten tartását (Wolfe, 1989). Itt az improvizatív pillanatok során megélt, önmagukhoz és a többiekhez való intenzív kapcsolódási élmény bizonyulhatott terápiásnak (Moranelli et al., 2018; Silverman & Baker, 2018).

Az improvizálás okozta neurológiai aktivitások is magyarázhatják, hogy az interjúalanyok miért így élték meg az improvizálás élményét. Improvizálás során ugyanis az agy premotoros és laterális prefrontális régiói, valamint a kortikális középilonali régiók aktivizálódnak, ami az éntudat csökkenésével jár fokozott aktivitás és érzelmi élmények mellett (Beatty, 2015).

Konkluzió

A zenei teljesítményszorongás (MPA) (Kenny, 2011) a szociális szorongás egy specifikus változata, amely kifejezetten a zenészeket érinti, és súlyos hatásai lehetnek a zenésznövendékek tanulmányaira vagy karrierjére is (Papageorgi et al., 2007). Kialakulásában számos tényező szerepet játszik, mint a stresszorok mértéke és értelmezése, illetve a tanárok és más, autoritással rendelkező személyek viselkedése, valamint az első negatív fellépési élmények is (Kenny, 2011; Sternberg, 2008). Bár kis mértékben még adaptív is lehet, könnyen debilizáló szorongássá alakulhat (Wolfe, 1989). Kezelésére számos módszer létezik (Lehrer, 1987), amelyek közt a zeneterápia számos potenciális előnnyel rendelkezik, mint a nonverbális pozitív élmények és a korrekatív zenei tapasztalatok és gyakorlás (Kenny, 2005), illetve a zenével járó módosult és akár terapeutikus tudatállapotok (Csíkszentmihályi, 1997; Silverman & Baker, 2018) és a nonverbális zenei kommunikáció (Cross, 2014) megtapasztalása.

A kutatásban megvizsgált MPA-t csökkentő zeneterápiás önismereti tréning számos pozitív, terapeutikus élményt nyújtott a résztvevőknek, amelyek jórésze a zenei improvizáción alapuló technikákhoz volt köthető (Moreno, 2007). Ilyen például a csoport bizalmi légköre és a megosztás és reflektálás, aminek az alapjait az improvizatív zeneterápiák (Eschen, 2002) miatt kialakult közös figyelem és kapcsolódás adta (Cross, 2014). Kiemelendő továbbá az improvizálás alatt kialakult flow-állapot és az ahhoz hasonló, elmélyült élmények is, amelyek pozitív affektussal, érzelmi feltöltődéssel, feszültséglevezetéssel és az önbizalom erősödésével jártak (Silverman & Baker,

2018). Ezenfelül a kutatás feltárta a szociális háló, azon belül is a tekintélyszemélyek (pl. tanárok) jelentős szerepét a zenész hallgatók önértékelése és feszültségeik kialakulásában.

A kutatás eredményei alapján érdemes azt megismételni intenzívebb formában (pl.: 12×2 óra), és nagyobb létszámmal, esetleg több csoporttal és kontrollcsoporttal, hogy pontosabb képet kaphassunk a zeneterápiás technikák hatásáról és hatékonyságáról az MPA csökkentésében. Viszont a kutatás eddigi eredményei is ígéretesek, és amennyiben a későbbi megismételt tréningek is hasonló eredményre jutnak, úgy érdemes megfontolni az improvizációs technikák vagy pedig a zeneterápiás kurzusok bevezetését a zeneoktatásba, hogy primer prevencióként szolgálhasson az MPA kialakulásával vagy súlyosbodásával szemben.

Limitációk

A kutatás rendelkezik limitációval is. Egyrészt az IPA (Kovács et al., 2024) ismeretelméleti sajátosságai miatt az eredmények oksági vagy gyakorisági mérések alkalmazására nem alkalmasak. Emellett a tréningen részt vevők nagyrészt már korábbról ismerték egymást, még ha felületesen is, viszont mivel nem szigorúan pszichoterápiás céllal hoztuk létre a tréninget, ezért ennek ellenére elkezdtük a folyamatot. Végezetül pedig a csoport alacsony létszáma miatt valid és reliábilis kvantitatív vizsgálatokat nem végeztünk el, ezért is fókuszáltunk a kutatásnál a tréningtapasztalatok feltárására.

SUMMARY

“NERVOUS BLUES”

TREATING MUSIC PERFORMANCE ANXIETY THROUGH AN IMPROVISATIONAL MUSIC THERAPY GROUP

Background and Aims: Music Performance Anxiety (MPA) is a subtype of social phobia that is specifically related to public musical performances. In severe cases, it can lead to the end of a musician’s career. Several methods exist to manage MPA, among which music therapy, a nonverbal approach particularly suited for emotional expression and processing, is a promising yet under-researched option. The aim of our study was to evaluate the effects of a group psychological counseling/training program based on improvisational music therapy, developed specifically to reduce MPA.

Methods: We used Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) to examine semi-structured episodic interviews conducted before and after the training sessions. Participants (7 women, 1 man, all university students majoring in classical music performance) shared their experiences and attitudes toward music and the therapy sessions.

Results: The pre-training interviews revealed themes such as performance-related anxiety, the close link between self-worth and musical achievement, and the positive experience of deep musical immersion. Post-training interviews highlighted increased conscious control and attention as coping strategies, as well as the importance of the group’s safe environment

and musical improvisation in fostering both personal and shared positive experiences. The influence of authority figures on participants’ emotional lives emerged as a significant factor in both phases.

Discussion: Our findings suggest that improvisational music therapy can effectively reduce MPA at the experiential level by fostering flow and a sense of community. These tools may be beneficial not only as interventions but also from a preventative perspective.

Keywords: music therapy, improvisation, flow experience, music performance anxiety

IRODALOM

- Bandi, Sz. A. (2015). Zene és személyiség. In dr. habil. Vas B. (szerk.). *Zenepszichológia tankönyv* (pp. 145–166). PTE Művészeti kar Zeneművészeti intézet.
- Beaty, R. E. (2015). The neuroscience of musical improvisation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 51, 108–117. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.01.004>
- Bernardi, L., Porta, C., & Sleight, P. (2006). Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music in musicians and non-musicians: The importance of silence. *Heart*, 92(4), 445–452. <https://doi.org/10.1136/hrt.2005.064600>
- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179–193. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>
- Clayton, M. (2012). What is Entrainment? Definition and applications in musical research. *Empirical Musicology Review*, 7(1–2), 49–56. <https://doi.org/10.18061/1811/52979>
- Cross, I. (2014). Music and communication in music psychology. *Psychology of Music*, 42(6), 809–819. <https://doi.org/10.1177/0305735614543968>
- Csikszentmihályi, M. (1997). *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó.
- Eschen, J. T. (2002). *Analytical music therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Kemény, V., Bandi, S., Vida, D., Káplár, M., & Révész, G. (2025). “My musical self-portrait”: The phenomenology of musical improvisation. *Psychology of Music*. <https://doi.org/10.1177/03057356251316885>
- Kenny, D. T. (2005). A Systematic Review of Treatments for Music Performance anxiety. *Anxiety, Stress and Coping: an International Journal*, 18(3), 183–208. <https://doi.org/10.1080/10615800500167258>
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.
- Kovács, A., Kassai, Sz., & Rácz, J. (2023). Interpretatív Fenomenológiai Analízis. In Rácz, J., Karsai, S., & Tóth, V. (szerk). *Kvalitatív pszichológia*. ELTE Pedagógiai és Pszichológia kar. <https://doi.org/10.21862/KvalPsziKK/2023/5930>
- Lehrer, P. M. (1987). A review of the approaches to the management of tension and stage fright in music performance. *Journal of Research in Music Education*, 35(3), 143–153. <https://doi.org/10.2307/3344957>
- Moreno, J. J. (2007). *Belső zenéd dallama*. L’Harmattan Kiadó.

- Osborne, M. S., & Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54, 86–93. <https://doi.org/10.1080/00049530210001706543>
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83–107. <https://doi.org/10.1177/1321103X070280010207>
- Pool, J., & Odell-Miller, H. (2011). Aggression in music therapy and its role in creativity with reference to personality disorder. *The Arts in Psychotherapy*, 38(3), 169–177. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.04.003>
- Romanelli, A., Moran, G. S., & Tishby, O. (2019). Improvisation – Therapists’ Subjective Experience during Improvisational Moments in the Clinical Encounter. *Psychoanalytic Dialogues*, 29(3), 284–305. <https://doi.org/10.1080/10481885.2019.1614836>
- Silverman, M. (2003). Music therapy and clients who are chemically dependent: A review of literature and pilot study. *Arts in Psychotherapy*, 30(5), 273–281. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2003.08.004>
- Silverman, M. J., & Baker, F. A. (2018). Flow as a mechanism of change in music therapy: Applications to clinical practice. *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.56883/aijmt.2018.264>
- Spahn, C., Krampe, F., & Nusseck, M. (2021). Classifying Different Types of Music Performance Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 12:538535 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.538535>
- Sternbach, D. J. (2008). Stress in the lives of music students. *Music Educators Journal*, 94(3), 42–48. <https://doi.org/10.1177/002743210809400309>
- Venkatarangam, S. (2021). Participants’ experiences of a receptive music therapy intervention that incorporates raga: An interpretative phenomenological analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 73, 101762. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101762>
- Wolfe, M. L. (1989). Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 4(1), 49–56. <http://www.jstor.org/stable/45440195>

MORÁLIS ÉS ÖNÉRDEKŰ MOTIVÁCIÓK, ÉRZELMI KIMERÜLTSG ÉS LEMORZSOLÓDÁS A RENDSZERES ÉS KRÍZISHELYZETI ÖNKÉNTESSÉGBEN



CIORDAS Patricia
ELTE PPK, Pszichológiai Intézet
ELTE PPK, Pszichológiai Doktori Iskola
ciordas.patricia@ppk.elte.hu

KENDE Anna
ELTE PPK, Pszichológiai Intézet
Szociálpszichológia Tanszék
kende.anna@ppk.elte.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: Az önkéntes munka kulcsszerepet játszik a közösségek megerősítésében és a társadalmi kihívások kezelésében, azonban hosszú távú fenntarthatóságát számos tényező befolyásolhatja és akadályozhatja. Kutatásunk célja az önkéntesség fenntarthatóságának feltárása, különös tekintettel azokra a motivációkra és akadályozó tényezőkre, amelyek meghatározzák az önkéntesek elköteleződését.

Módszer: Vizsgálatunkban két adatfelvételt végeztünk: az 1/A vizsgálat során a civil szervezetek aktív önkénteseit ($n = 43$), az 1/B vizsgálat során pedig a már nem aktív önkénteseket ($n = 27$) kérdeztük meg. A második vizsgálatban az Ukrajnából érkező menekülteket segítő személyek körében végeztünk adatfelvételt ($N = 2261$). Tematikus kódolás segítségével azonosítottuk a motivációs és az elköteleződést befolyásoló tényezőket.

Eredmények: Mindkét vizsgálat adataiban megjelentek a morális és az önérdékű motivációk mint az önkéntesség mozgatórugói, azonban a rendszeres önkénteseket inkább a közösségi elköteleződés és altruizmus, míg a humanitárius krízishelyzetben segítőket a sürgettség és a tehetetlenség érzése ösztönözte. A spontán segítségnyújtás esetében nagyobb volt a lemorzsolódás, míg a rendszeres önkénteseknél a hosszabb távú részvétel volt jellemzőbb, bár ennek fenntartása szintén számos kihívást vetett fel. Az önkéntesség fenntarthatóságát akadályozó tényezők, például az érzelmi kimerültség, az időhiány, a szervezeti problémák és az erőforrások hiánya, az idő előrehaladtával egyre hangsúlyosabbá váltak mindkét kontextusban.

Következtetések: Kutatásunk hozzájárul az önkéntesség mélyebb megértéséhez, mivel rávilágít arra, hogy az önkéntesség iránti kezdeti lelkesedés idővel módosul, különösen azok körében, akik elhagyják ezt a tevékenységet. Az önkéntesek hosszú távú megtartása érdekében elengedhetetlen a megfelelő szervezeti támogatás, a visszacsatolás és az elismerés biztosítása.

Kulcsszavak: önkéntes munka, motivációk, akadályozó tényezők, fenntartható önkéntesség, krízishelyzetben nyújtott segítségnyújtás, szervezett és rendszeres önkéntesség

BEVEZETŐ

Az önkéntes munka a közösségek erősítése mellett a társadalmi kihívások kezelésében is fontos szerepet játszik (Omoto & Snyder, 2002; Snyder & Omoto, 2008; Stukas et al., 2015). Magyarországon az önkéntesség részvételi aránya az európai átlagnál alacsonyabb, és elsősorban az alkalmi, informális segítségnyújtás jellemző, míg a hosszú távú, szervezett önkéntesség kevésbé elterjedt (Dorner, 2013; KSH, 2022). Ugyanakkor az utóbbi évek krízishelyzetei, mint például az ukrajnai menekültválság, rámutattak arra, hogy a spontán, informális segítségnyújtás mellett megjelent a formális keretek között működő önkéntes tevékenység is (IOM, 2024; Pallay et al., 2022). Ezek az események rávilágítottak arra, hogy az önkéntesség Magyarországon egyszerre tükrözi a szolidaritás és a közösségi elköteleződés erejét, valamint a strukturális és pszichológiai akadályokat, amelyek a hosszú távú részvételt korlátozhatják (Dorner & Csordás, 2024; Pólya & Martos, 2012). Ez a kontextus kiemeli az önkéntesség központi szerepét a társadalmi szolidaritás fenntartásában (Whittaker et al., 2015). Mivel az önkéntesek számos akadályozó tényezővel szembesülnek, mint például időhiány, érzelmi kimerültség vagy szervezeti nehézségek (Hustinx et al., 2010; Zakariás & Feischmidt, 2020), fontos megismerni, hogy mely motivációk és

elköteleződést befolyásoló tényezők segíthetik elő a segítségnyújtás fenntarthatóságát és hatékonyságát (Nencini et al., 2016; Omoto & Snyder, 1995). A hazai és nemzetközi kutatások integrálása ezért elengedhetetlen ahhoz, hogy átfogó képet kapjunk az önkéntesség motivációs és fenntarthatósági mechanizmusairól, különös tekintettel a magyarországi társadalmi kontextus sajátosságaira. Kutatásunk újszerűsége abban mutatkozik meg, hogy az önkéntesség rendszeres, szervezett, valamint a krízishelyzetben kialakuló segítségnyújtás formáit hasonlítja össze magyarországi kontextusban.

AZ ÖNKÉNTESÉG TÍPUSAI

Az önkéntesség iránya (belső vagy külső csoport felé) alapvetően meghatározza, hogy milyen hatással van a közösségi kapcsolatokra és a társadalmi kohézió erősítésére. A csoporton belüli önkéntesség a közösség belső szükségleteire fókuszál, erősítve a közösség tagjai közötti kötelékeket és az összetartozás érzését, valamint növelve a bizalmat és a kölcsönös támogatást (Choi et al., 2007; Henninger et al., 2023). Ezzel szemben a csoportok közötti önkéntesség túllép a csoporthatárokon, mivel az egyének más csoportok javára nyújtanak segítséget, ami elősegíti a társadalmi csoportok közötti megértést, csökkenti az előítéleteket,

és hozzájárulhat a társadalmi kohézió erősítéséhez (Veludo-de-Oliveira et al., 2015; Whittaker et al., 2015). Ez a típusú önkéntesség hozzájárulhat az empátia erősítéséhez, és a közös csoportidentitás hangsúlyozása révén megkönnyítheti a csoportok közötti együttműködést és a segítségnyújtási hajlandóságot (Gaertner & Dovidio, 2000). A csoportok közötti segítségnyújtás különös jelentőséggel bír krízishelyzetekben, amikor a segítségnyújtás nemcsak az azonnali humanitárius szükségletek kielégítésére irányul, hanem társadalmi változások elérését is célozza (Kende et al., 2017).

AZ ÖNKÉNTES TEVÉKENYSÉG MOTIVÁCIÓI ÉS KIHÍVÁSAI

Az Ukrajnából érkező menekültek támogatásában az informális önkéntesség kiemelkedő szerepet játszott, hiszen számos egyén és közösség nyújtott közvetlen segítséget lakhatás, ételmezés vagy egyéb alapvető szükségletek biztosítása terén (Pallay et al., 2022). Ezt Handy és munkatársai (2006) epizodikus önkéntességként írják le: rövid távú, alkalmi jellegű önkéntes tevékenység, amely válsághelyzetekben különösen hatékony, mivel gyors és azonnali mozgósítást tesz lehetővé. Az epizodikus önkéntesek gyakran nem formális keretek közt működnek, mégis fontos szerepet játszanak a humanitárius segítségnyújtásban. Kutatásukban továbbá arra is rámutatnak, hogy az epizodikus önkéntesség idővel hosszabb távú elköteleződéssé válhat, ahogy a résztvevők egyre inkább integrálódnak a szervezett tevékenységekbe (Handy et al., 2006). Ez megfigyelhető volt az Ukrajnából érkező menekültek támogatása kapcsán is, amely során az alkalmi, informális segítségnyújtás

sok esetben az első lépés volt a formálisabb, szervezett önkéntes részvétel felé.

Humanitárius krízishelyzetekben az önkéntesség kulcsfontosságú szerepet tölt be az azonnali segítségnyújtásban, azonban a gyors reagálóképesség mellett számos fenntarthatósági kihívással is szembesülhetnek az önkéntesek. Krízishelyzetben az önkénteseket gyakran motiválja az empátia, a tehetetlenség érzésének csökkentése és a társas felelősségvállalásból fakadó morális kötelesség (Stukas et al., 2016; Whittaker et al., 2015). A helyzet sürgetettsége arra ösztönzi őket, hogy minél több területen nyújtsanak segítséget saját kommunikációs, szakmai vagy logisztikai készségeik mozgósításával (Bussell & Forbes, 2002; Culp et al., 2007). Ez a rugalmas és gyors reakció hatékonyan elégíti ki az azonnali igényeket, ugyanakkor az ilyen jellegű informális segítségnyújtás során kihívások is felmerülhetnek, mint a koordináció hiánya és az erőforrások gyors kimerülése (Bahadori et al., 2015; Whittaker et al., 2015). Az önkéntes erőfeszítések gyakran spontán jellegükből adódóan nehezen illeszkednek hosszú távú, fenntartható megoldásokhoz. Ezért a humanitárius önkéntesség hatékonyságának növelése érdekében célszerű lehet az informális segítségnyújtás összehangolása szervezett támogatással.

Az önkéntesség motivációs háttere eltérő lehet a krízishelyzetekre adott gyors reakciók és a rendszeres önkéntes tevékenységek esetében, amely különbségek a fenntarthatóság és a szervezeti támogatás szempontjából is meghatározóak. Krízishelyzetekben az önkénteseket elsősorban érzelmi impulzusok, empátia és a közvetlen szükségletekre adott azonnali válaszok vezérlik (Whittaker et al., 2015; Zakariás & Feischmidt, 2020). Ezzel szemben a rendszeres önkéntességet inkább a személyes fejlődés, a közösségi

elköteleződés és a társas kapcsolatok építése motiválja (Omoto & Snyder, 1995; Studer & Von Schnurbein, 2013). Idővel ezek a motivációk integrálódhatnak az egyén identitásába, ami az elköteleződés fokozódásához vezet (Grube & Piliavin, 2000). A fenntarthatóság szempontjából a rendszeres önkéntesség nagyobb szervezeti támogatást és koordinációt igényel, míg a krízishelyzetekben az informális, spontán segítségnyújtás jellemző, amely kevésbé szabályozott (Choi et al., 2007; Whittaker et al., 2015). Ugyanakkor a két típus közötti átmenet is megfigyelhető, mivel egy humanitárius válságra adott válasz hosszú távú elköteleződéssé fejlődhet, különösen szervezett keretek és közösségi kapcsolatok révén (Handy et al., 2006; Hustinx & Lammertyn, 2003). Az önkéntesség fenntarthatósága és hatékonysága szorosan összefügg a motivációk természetével és a szervezeti támogatottsággal.

A segítségnyújtás, így az önkéntes tevékenység is sok szempontból jutalmazó lehet az egyén számára, hiszen többek között közösséghez való tartozás érzésével és kompetenciák fejlesztésével jár (Grube & Piliavin, 2000; Omoto & Snyder, 2002; 1995), ugyanakkor hosszú távú fenntartása kihívást jelenthet. Szervezeti szinten gyakori probléma a szervezetlenség, az erőforrások nem hatékony felhasználása, valamint az az érzés, hogy az önkéntes munka nem vezet valódi hatásokhoz, ami megkérdőjelezheti az önkéntesek hasznosságérzetét (Einolf, 2018; Nencini et al., 2016). Ezzel párhuzamosan külső tényezők, például időhiány, a munkahelyi és családi kötelezettségek összeegyeztethetetlenége az önkénteskedéssel, valamint anyagi korlátok is akadályozhatják a folyamatos részvételt (Hustinx et al., 2010). A belső tényezők között megjelenhet a kiegészés és az érzelmi kimerültség, különösen

akkor, ha az önkéntes munka folyamatos érzelmi megterheléssel jár (Omoto & Snyder, 1995). A kognitív disszonancia elmélete szerint az emberek igyekeznek elkerülni a belső ellentmondásokat, és ha ezek mégis fellépnek, törekednek azok csökkentésére (Festinger, 1957). Az önkéntesek esetében ez azt jelentheti, hogy az aktív résztvevők pozitívabban értékelik tevékenységüket, például nagyobb érzelmi jutalmat vagy erősebb közösségi kohéziót érzékelnek (Luque-Suárez et al., 2021) annak érdekében, hogy igazolják a befektetett időt és energiát. Ezzel szemben azok, akik felhagytak az önkéntes munkával, a kognitív disszonancia csökkentése érdekében hajlamosak lehetnek negatívabban visszatekinteni korábbi tapasztalataikra, például a szervezeti támogatás hiányára vagy az elért eredmények korlátozottságára (Holtrop et al., 2024). További belső tényezőként említhető, hogy a kezdeti lelkesedés idővel csökkenhet, amennyiben az önkéntesek nem kapnak megfelelő visszajelzést vagy támogatást, illetve ha úgy érzik, hogy erőfeszítéseik nem vezetnek kézzelfogható eredményekhez. Ezen túlmenően, az idő előrehaladtával az önkéntesek és a segítségben részesülők közötti kapcsolat is változhat, ami néha az elvárásoktól való eltérés miatt stresszt okozhat (Haski-Leventhal & Bargal, 2008). Problémát jelenthet a fizikai és érzelmi megterhelés, amely hosszú távon csökkentheti az elköteleződést (Zakariás & Feischmidt, 2020).

Az önkéntesség hosszú távú fenntarthatóságát számos tényező befolyásolja, így különösen fontos feltárni, hogy a motivációk és a kihívások milyen hatással vannak az önkéntes tevékenység rendszerességére és tartósságára. Az eddigi szakirodalom azonosított olyan motivációs tényezőket, mint az altruizmus, a személyes fejlődés

vagy a közösségi kohézió erősítése (Omoto & Snyder, 1995; Stukas et al., 2016), illetve olyan akadályokat, mint a kiégés, a szervezeti problémák vagy a családi és munkahelyi kötelezettségek összeegyeztethetlensége (Nencini et al., 2016; Whittaker et al., 2015; Zakariás & Feischmidt, 2020), amelyek hatással vannak az önkéntesekre spontán, krízishelyzetekben nyújtott segítségnyújtás vagy rendszeres, szervezett önkéntes munka során egyaránt. Ugyanakkor kevés adat áll rendelkezésünkre e két kontextus motivációinak és kihívásainak összehasonlításáról, különösen a magyarországi kontextusban. Ez a hiányosság jelentős, mivel Magyarországon jelenleg az informális, alkalmi segítségnyújtás az inkább jellemző (KSH, 2022), míg a rendszeres, fenntartható önkéntesség elterjedéséhez további erőfeszítések szükségesek. Az önkéntesség motivációinak és kihívásainak mélyebb megértése fontos lépés a rendszeresebb önkéntes tevékenység előmozdításához.

A JELEN KUTATÁS

A kutatás fő célja és hipotézisei

Kutatásunk célja az önkéntesség mélyebb megértése, különösen a motivációs mintázatok és a fenntarthatóságot befolyásoló tényezők megismerése. Magyarországi kontextusban a rendszeres, szervezett önkéntesség és a krízishelyzetekben nyújtott spontán segítségnyújtás közötti különbségek és hasonlóságok feltárása lehetőséget nyújt arra, hogy az önkéntes munka hosszú távú fenntartásának kihívásait jobban megértsük.

A kutatás a fenntartható önkéntesség motivációinak vizsgálatára irányul, különös tekintettel azokra a tényezőkre, amelyek meghatározzák az önkéntesek hosszú távú elköteleződését és aktív részvételét társadalmi célú tevékenységekben. A kérdést két különböző kontextusban vizsgálatuk meg: (1) civil szervezeteknél tevékenykedő aktív és jelenleg már nem aktív önkéntesek, valamint (2) az Ukrajnából érkező menekültek segítségével részt vevők körében. E két kontextus vizsgálatával az volt a célunk, hogy a rendszeres, szervezett önkéntesség és a hirtelen kialakuló humanitárius krízishelyzetben nyújtott segítségnyújtás során elemezzük az önkéntesek elkötelezettségét, motivációit és attitűdjeit az önkéntes munkával kapcsolatban, illetve feltárjuk az önkéntes munka fenntartását akadályozó tényezőket.

H1: A civil szervezetekben aktív önkéntesek motivációiban nagyobb szerepet játszanak a hosszabb távú, identitáshoz és fejlődéshez kapcsolódó motívumok (pl. morális indíttatás, önfejlesztés, közösséghez tartozás), míg a humanitárius krízishelyzetben segítők körében nagyobb szerepet játszanak a helyzet okozta impulzusok (pl. tehetetlenség érzésének csökkentése, morális okok). A kutatás exploratív jellegű volt, nem hipotézisek tesztelésére irányult, hanem a korábbi szakirodalomban (Grube & Piliavin, 2000; Omoto & Snyder, 2002; 1995) azonosított motivációs dimenziók feltárására és kontextusba helyezésére.

H2: Azt feltételezzük, hogy a jelenleg is aktív önkéntesek pozitívabb képet alkotnak az önkéntességről (pl. nagyobb érzelmi jutalom, közösségi kohézió), mint azok, akik korábban voltak önkéntesek, de már abbahagyták.

ELSŐ VIZSGÁLAT

Módszer

Eljárás

Az első vizsgálat A részében (1/A) az ELTE PPK Szociálpszichológia Tanszék kutatócsoportjaként civil szervezetek közreműködésével aktív önkéntesek körében, míg az első vizsgálat B részében (1/B) a már nem aktív, tehát korábbi önkéntesek körében végeztünk felmérést (kutatásetikai engedély ELTE KEB-száma: 2022/496; 2023/467). Mindkét felmérésben az önkéntességet befolyásoló, akadályozó és az ehhez kapcsolódó tényezőket vizsgáltuk nyílt és zárt végű kérdésekkel. A vizsgálatunk anonim, kérdőíves kutatás volt, amelyet a civil szervezetek (1/A vizsgálat) és a Facebook közösségi oldal (1/B vizsgálat) segítségével, hólabdamódszerrel juttattuk el a vizsgálati személyekhez. Az adatokat online formában gyűjtöttük, a kitöltés nagyjából tíz percet vett igénybe, és az adatok feldolgozásához az SPSS.27 statisztikai programot használtuk.

Résztevők

Az első vizsgálat A részében (1/A) összesen 43 önkéntes vett részt, a válaszadók többsége nő, és az életkoruk 21 és 70 év között volt ($M = 37,30$; $SD = 10,80$). Túlnyomó többségük (79%) főállású munka mellett végezte tevékenységét. A kitöltők szociális és oktatási esélyegyenlőség előmozdításával foglalkozó civil szervezeteknél végeztek önkéntes munkát.

Az első vizsgálat B részében (1/B) 27 személy vett részt, akik közül 4 személy még aktívan végez önkéntes munkát, így őket kiszűrtük a vizsgálatból, tehát a végső mintában 23 kitöltő maradt. A válaszadók többsége nő, életkoruk 23 és 72 év között

volt ($M = 37,87$; $SD = 13,01$). Túlnyomó többségük (72%) a vizsgálat idején rendelkezett munkahellyel, kevesebb mint negyedük a tanulmányait végezte (11%), a további kitöltők pedig egyéb tevékenységet (17%) határoztak meg. A résztvevők korábbi önkéntes munkájuk helyszínéként számos szervezetet jelöltek meg, például szociális és oktatási esélyegyenlőség előmozdításával, gyermekvédelemmel és krízisintervencióval foglalkozó, illetve az LMBTQ+-közösség jogaiért és érdekeiért küzdő civil szervezeteket.

Mérőeszközök

A kutatás során egy strukturált kérdőívet alkalmaztunk, amely nyitott és zárt kérdéseket is tartalmazott. Az aktív és már nem aktív önkéntesek körében külön kérdőívet használtunk, amelyek nagyrészt hasonló kérdéseket tartalmaztak, néhány eltéréssel. A vizsgálatban használt teljes kérdőívet hozzáférhetővé tettük az OSF platformján (https://osf.io/w9ph2/?view_only=3ae6e343debc428bab1030b8068e0ec5). Az aktív önkéntesek körében (1/A vizsgálat) a következő kérdéseket vizsgáltuk:

Demográfiai adatokra vonatkozó kérdések, ahol rákérdeztünk a résztvevők nemére, életkorára és jelenlegi foglalkozásukra.

Az általános információkat az önkéntes munkáról négy kérdéssel vizsgáltuk, amelyek az önkéntes munka időtartamára, gyakoriságára, tartalmára, a tevékenység fókuszára vonatkoztak (pl.: „*Milyen időtartam óta és milyen gyakorisággal végez önkéntes munkát?*”).

Az önkéntes munkához kapcsolódó motivációkat három kérdéssel vizsgáltuk, amelyek az általános motivációkra vonatkoztak (pl.: „*Mi motiválta arra, hogy önkéntes munkát végezzen?*”).

Az aktív önkéntesek önkéntes munkáról alkotott képét két kérdéssel vizsgáltuk („*Megváltozott-e az önkéntességről alkotott képe az önkéntes tevékenység során? Ha igen, hogyan?*”).

Az önkéntesség során felmerülő akadályozó és gátló tényezőket két kérdéssel vizsgáltuk (pl.: „*Lát-e olyan tényezőt, amely akadályozhatja vagy gátolhatja az önkéntes munkában való részvételét?*”).

A már nem aktív önkéntesek (1/B vizsgálat) esetében a kérdések többsége megegyezett az aktív önkénteseknek feltett kérdésekkel, kiegészítve az alábbival:

Az önkéntes munka feladását egy kérdéssel vizsgáltuk: „*Miért hagyta abba az önkéntes tevékenységét?*”

Az elemzés módja

Az első vizsgálat során két különböző csoportban: aktív (1/A) és már nem aktív önkéntesek (1/B) körében végeztünk felmérést nyílt és zárt kérdéseket tartalmazó kérdőívvel.

A kutatás során alkalmazott elemzői módszer az induktív tartalomelemzés (Vears & Gillem, 2022) és statisztikai elemzés kombinációja volt. A nyílt kérdésekre adott válaszokat tematikus kódolással dolgoztuk fel (Braun & Clarke, 2006), ahol két fő témát határoztunk meg az aktív és a már nem aktív önkéntesek között, amelyeket további altémákra csoportosítottunk. A kódolás során minden válaszdónál rögzítettük, hogy megjelent-e egy adott kategória a válaszában. Előfordult, hogy egy válaszdó több kategóriába is besorolható volt, ha válasza több témát érintett. Ezzel összefüggésben a gyakorisági adatok azt mutatják, hány válaszdó említette az adott témát, nem pedig azt, hogy hányan tartoztak kizárólag az adott kategóriába. Emiatt a kategóriák összesített előfordulása meghaladhatja a válaszdók számát. A fő- és altémák,

valamint azok előfordulási gyakorisága az 1. táblázatban láthatók. A kódolást induktív tematikus elemzésként végeztük, azaz a motivációs és akadályozó tényezők kategóriái az adatokból emelkedtek ki, előre meghatározott elméleti rendszer nélkül (Braun & Clarke, 2006). A motivációk értelmezésénél ugyanakkor támaszkodtunk a korábbi proszociális és önkéntességre fókuszáló szakirodalomra (pl. Clary & Snyder, 1999; Omoto & Snyder, 1995): a felhasznált tanulmányok rámutatnak, hogy az önkéntességet különböző funkcionális, személyes és társas motívumok vezérelhetik. A kvalitatív kategóriarendszer tehát nem egy előre definiált belső-külső motivációs modell leképezése, hanem az adatok alapján kialakított, a hazai kontextushoz illeszkedő motivációs struktúra. A kódolást az első szerző és egy kutatási asszisztens végezte. A kódolás után, az elemzés és értelmezés szakaszában külön figyeltünk arra, hogy az aktív és a már nem aktív önkéntesek válaszaik között milyen hasonló mintázatok és különbségek jelennek meg. A kvantitatív adatok feldolgozása során gyakorisági elemzéseket végeztünk.

Az eredményeket a következő elvek mentén strukturáltuk: (1) motivációk: az aktív és a már nem aktív önkéntesek önkéntességre vonatkozó motivációit külön kategorizáltuk (pl. morális okok, személyes fejlődés, közösséghez való kapcsolódás iránti igény); (2) önkéntes munkáról alkotott kép: az aktív önkéntesek körében inkább a pozitív tapasztalatok domináltak, míg a már nem aktív önkéntesek esetében egy sokkal árnyaltabb kép jelent meg az önkéntes munkáról; (3) akadályozó és gátló tényezők, illetve az önkéntes munka feladása: a két csoport válaszaik alapján az akadályozó tényezők és az önkéntes munka feladása kapcsán hasonló kategóriákat figyeltünk meg (például, időhiány, negatív szervezeti tapasztalatok).

Eredmények

Az eredmények az önkéntes tevékenység motivációit, az önkéntes munkáról alkotott képet és a lemorzsolódás okait teszik láthatóvá, a kutatói kérdések és hipotézisek mentén. Az elemzés célja az volt, hogy feltárja az aktív és a már nem aktív önkéntesek válaszaiban megjelenő hasonlóságokat és különbségeket.

Az önkéntes tevékenység jellemzői

A jelenleg is aktív önkéntesek (1/A vizsgálat) elkötelezettek az önkéntes munkával kapcsolatban, mivel a válaszadók 33%-a azt jelölte meg, hogy több mint hét éve végez önkéntes tevékenységet, a leghosszabb megjelölt időtartam 24 év volt. További 35% három-hat éve, míg 28% egy-két éve önkéntes valamely szervezetnél. Rendszeresség szempontjából a válaszadók több mint fele (54%) havi, 16% heti, 14% napi rendszerességgel, míg 12% ritkán végez önkéntes munkát, és csupán 5% az, aki már egyáltalán nem önkéntes. Az önkéntesek túlnyomó többsége (85%) a jövőben is szeretne az aktuális szervezeténél önkéntes munkát vállalni.

Az 1/B vizsgálat résztvevői az önkéntességgel minimum 1,5, maximum 10 éve hagytak fel. Az aktív és a jelenleg már nem aktív önkéntesek jellemzően olyan tevékenységekben vesznek/vettek részt, mint táboroztatás, fejlesztő foglalkozások szervezése és lebonyolítása, oktatás online és személyes formában, feladatok koordinálása.

Motivációk az önkéntes munka elkezdésére

Az aktívan és a jelenleg már nem aktívan önkéntes munkát végzők indító motivációi négy fő témába csoportosíthatók. A válaszadók majdnem fele *morális okokból* kezdett

önkénteskedni, mint amilyen például a társadalmi felelősségvállalás, az altruizmus, a segítő szándék vagy a társadalmilag hasznos munka végzése. Ezt követte a *személyes fejlődés* lehetősége miatti motiváció, mint például a hasznosság megélése, a komfortzónából való kimozdulás, a mentális egészség javítása, a szorongás csökkentése, a kíváncsiság, illetve a *szociális környezete hatása*, de a válaszadók kevesebb mint negyedénél megjelent a *közösséghez való kapcsolódás iránti igény* is. A különböző motivációk általánosan vegyesen voltak jellemzőek az önkéntesekre (lásd 1. táblázat). Az aktív önkénteseknél a morális indíttatások és a személyes fejlődés motívumai gyakran együtt jelentek meg, míg a már nem aktív önkéntesek inkább a gyakorlati tapasztalatszerzésre és az önkéntesség hasznosságára helyezték a hangsúlyt.

Az önkéntes munkáról alkotott kép

A jelenleg is aktív önkéntesek közel felének változott az önkéntességről alkotott képe pozitív irányba: „*Nagyon sok mindent megtapasztaltam arról, hogyan lehet kreatívabban tanítani, és azt is, hogy kevésbé legyek előítéletes.*”; „*Igen, az önkéntesség fontos kapcsolódási pont, amiben az ember nagyon sokat kap és tanul, nem csak ad.*”

A jelenleg már nem aktív önkéntesek közel negyedében egy sokkal realisabb, kevésbé idealisztikus kép rajzolódott ki, amely pozitív és negatív elemeket is tartalmaz: „*Árnyalódott, realisabbá vált bennem talán a kép...*”; „*Igen. Kevésbé látom ma már ideálisnak. Érzem, hogy jó tapasztalatszerzési lehetőség, de nem fenntartható úgy dolgozni ingyen, hogy sok esetben az állami ellátórendszer hiányosságait igyekszik pótolni az ember érdemi szakértelem nélkül.*” Ezzel szemben kevesebb mint negyede

a válaszadóknak pozitív változásról számolt be (lásd 1. táblázat): „Igen, pozitívabb lett. Láttam, hogy az együttműködésnek milyen valós haszna van a közösségek életére.” Az aktív önkéntesek számára az önkéntesség

tapasztalata jellemzően megerősítő és pozitív volt, míg a már nem aktív önkénteseknél gyakoribbak voltak a kritikus, árnyaltabb értékelések, különösen a fenntarthatóság és a szervezeti működés kapcsán.

1. táblázat. A jelenleg is aktív és már aktívan nem tevékenykedő önkéntesek fő- és altémái motivációk és akadályozó tényezők kapcsán

Jelenleg is aktív önkéntesek				
Főtémák	Altémák 1	Gyakoriság	Altémák 2	Gyakoriság
Motivációk	Morális okok	18	Társadalmi felelősségvállalás	7
			Altruizmus	4
			Társadalmilag hasznos munka végzése	6
			Mások segítése	10
	Személyes fejlődés	15	Hasznosság megélése	4
			Komfortzónából való kimozdulás	4
			Mentális egészség javítása	2
			Szorongás csökkentése	1
			Kíváncsiság	8
	Szociális környezet	13	Iskolai és egyetemi környezet	5
			Barátok	3
			Család	5
	Közösséghez való kapcsolódás igénye	5		
Önkéntes munkáról alkotott kép	Pozitív tapasztalatok	21	Tanulási, önfejlesztő folyamat a segítő számára	9
			Kapcsolódás új emberekkel	5
			A feladat, folyamat felértékelése	7

Jelenleg is aktív önkéntesek				
Főtémák	Altémák 1	Gyakoriság	Altémák 2	Gyakoriság
Akadályozó és gátló tényezők	Külső tényezők	26	Időhiány	13
			Távolság	3
			Új munkahely	4
			Gyerekvállalás, családi állapot változása	9
			Külföldre költözés	5
	Belső tényezők	4	Hasznosság megkérdőjelezése	1
			Reménytelenség vagy negatív érzések	3
	Szervezeti tényezők	4	Önkéntes közösség megváltozása	1
			Szervezetlenség	3
Jelenleg aktívan nem tevékenykedő önkéntesek				
Motivációk	Morális okok	10	Társadalmi felelősségvállalás	2
			Társadalmilag hasznos munka végzése	6
			Mások segítése	4
	Személyes fejlődés	7	Hasznosság megélése	1
			Gyakorlati tapasztalat szerzése	4
			Kíváncsiság	3
	Szociális környezet	5	Iskolai, egyetemi környezet	3
			Barátok	2
	Közösséghez való kapcsolódás igénye	2		
Önkéntes munkáról alkotott kép	Pozitív tapasztalatok	3		
	Árnyalt, realisabb kép	5		

Jelenleg is aktív önkéntesek				
Főtémák	Altémák 1	Gyakoriság	Altémák 2	Gyakoriság
Akadályozó és gátló tényezők	Külső tényezők	13	Időhiány	5
			Túlzott munkamennyiség	2
			Anyagi szempontok	4
			Megítélés a külvilág felől	2
			Családi okok	4
	Belső tényezők	5	Hasznosság megkérdőjelezése	2
			Kiábrándultság, kiégés és negatív érzések	3
			Egészségi állapot	1
	Szervezeti tényezők	6	Szervezettel való azonosulás hiánya	2
			Értékek ütközése	1
			Hiányosságok a szervezeten belül	3
			Logisztikai nehézségek	2

*Akadályozó és gátló tényezők,
illetve az önkéntes munka feladása*

A vizsgálat során azt is felmértük, hogy milyen akadályozó vagy gátló tényezők merülhetnek fel az önkéntes munka során. Az aktív és a vizsgálat idején már nem aktív önkéntesek körében is közel a válaszadók fele *külső tényezőkre* hivatkozott, mint a munkahely és az önkéntesség összeegyeztethetlensége, az időhiány, a családi állapot megváltozása vagy a külföldre költözés. Az aktív önkéntesek kevesebb mint negyede, a nem aktív önkéntesek esetében pedig a válaszadók negyede említett az aktuális/volt *szervezettel kapcsolatos okokat*, mint az önkéntes közösség megváltozása, szervezetlenség, a hasznosság megkérdőjelezése, reménytelenség vagy negatív érzések: „*Szerintem gyakori kihívás, hogy egy szervezet mennyire tud érdemi-jelentésteli munkát*

adni az önkénteseknek.”; „*Hasznosan és hatékonyan tudunk-e segíteni... van-e értelme-hatása annak, amit csinálunk, tud-e bármit is hatni, minden más mellett?*” Továbbá belső okokat mindkét csoportban a résztvevők kevesebb mint negyede említett, mint a személyes értékektől való eltérés („*Nem tudtam azonosulni a túlzott politikai szerepvállalással és aktivitással.*”), a személyes haszon hiánya („*Korábban azon a ponton hagytam abba, ahol úgy éreztem, én már többet nem profitálok belőle a tapasztalatszerzéssel, jó élményekkel.*”), kiábrándultság, kiégés, egészségügyi állapot és negatív érzések („*Sokszor nem volt már kedvem, hiányosságokat éreztem a csapatban, módszerekben, és kicsit talán kiégtem ebben.*”).

Akik jelenleg már nem végeznek önkéntes munkát, úgy gondolták, hogy bizonyos területeken változást hozott és volt hatása

az önkéntes tevékenységüknek: „*Talán tudtam örömteli perceket és egy kis figyelmet, reményt, közösségi élményt adni olyanoknak, akiknek kevés jut ezekből*”; „*A mentálhigiénés munka a reményeim szerint többeknek segített egyensúlyuk visszaszerzésében... a lakásfelújítás több, korábban hajléktalan családnak nyújthatott segítséget jobb életkörülmények közé kerülni.*” Voltak, akik úgy gondolták, hogy egyénileg a tevékenységüknek nem volt ugyan számottevő hatása, de az mégis hozzájárult a közösség vagy az ügy hosszú távú céljai eléréséhez: „*Úgy érzem, hogy talán nagyon hosszú távú hatást én egymagam nem gyakoroltam senkire, de azt a keveset hozzáadtam, amit tudtam, és ha sokan ezt teszik, akkor az összeadódik.*” Ezzel ellentétben a válaszadók kevesebb mint negyede úgy ítélte meg, hogy a tevékenységük nem hozott változást: „*Sajnos semmit. A szegények szegényebbek, a melegek még több szűkített terepen mozognak.*” Összességében mindkét csoport válaszaiban megjelent, hogy az önkéntes munka fenntartását nemcsak külső körülmények, hanem a szervezeti működés hiányosságai és az érzelmi megterhelés is nehezítik (lásd 1. táblázat).

Diszkusszió

Az eredmények összességében alátámasztják azt a feltételezést, hogy az önkéntes tevékenység megítélése és fenntartása különböző mintázatot mutat az aktív és a már nem aktív önkéntesek körében. Az önkéntesek válaszaiban a leggyakrabban a társadalmi hasznosság érzése, a személyes fejlődés és a közösségi kapcsolódás jelent meg mint az önkéntesség legfőbb motivációja. Az aktív önkéntesek főként pozitív élményekről számoltak be, amelyek megerősítették bennük

az önkéntesség fontosságát. Ezzel szemben a már nem aktív önkéntesek egy árnyaltabb, olykor kritikusabb képről számoltak be, amelyben megjelentek a fenntarthatóság és a szervezeti működés problémái is. Mindezek ellenére sokan úgy vélik, hogy munkájuk hosszú távú hatással volt a közösségre vagy az ügyre, amelyet segítettek.

A felhagyott önkéntesség értelmezhető lehet a kognitív diszonzancia csökkentésének folyamatán keresztül is (Festinger, 1957): azok az önkéntesek, akik nem tudták folytatni a segítő tevékenységet, gyakran indokolták döntésüket azzal, hogy a segítség már kevésbé szükséges. Ez a mechanizmus a diszonzanciaredukció klasszikus mintázatát idézi, amikor az egyén a saját véleménye és viselkedése közötti feszültséget a véleménye megváltoztatásával oldja fel.

MÁSODIK VIZSGÁLAT

A kutatás célja

A hirtelen kialakuló válsághelyzetek, mint például természeti katasztrófák vagy humanitárius krízisek, gyakran erős érzelmi reakciókat váltanak ki az emberekből, ami gyors cselekvésre ösztönözheti őket. Az ilyen típusú segítségnyújtás sok esetben spontán és informális formát ölt, ami lehetővé teszi a gyors mozgósítást, ugyanakkor hosszabb távon komoly fenntarthatósági problémákkal is járhat. Felmerülhet a kérdés, hogy ezek a rövid távú önkéntes erőfeszítések mennyiben hasonlítanak a hosszú távon fenntartható, szervezett önkéntességhez, vagy épp mennyiben térnek el attól. Ebből kiindulva, a második vizsgálat célja az volt, hogy megértsük, milyen motivációk és akadályozó tényezők befolyásolják az önkéntes

tevékenység fenntarthatóságát egy humanitárius krízishelyzetben. Különösen arra kerestük a választ, hogy az Ukrajnából érkező menekültek támogatásában részt vevő személyek milyen indíttatásból vállalták az önkéntes munkát, hogyan változott az önkéntességről alkotott képük az idő előrehaladtával, és milyen tényezők járultak hozzá a segítségnyújtás folytatásához vagy feladásához. A második vizsgálat célja annak feltárása volt, hogy a humanitárius krízishelyzetre adott spontán önkéntes segítségnyújtást milyen morális, személyes és társas motivációk jellemzik, és ezek hogyan különböznek az elsőként vizsgált, nem krízishelyzetben végzett önkéntes tevékenységtől.

Módszer

Eljárás

A második vizsgálatot az ELTE PPK Szociálpszichológia Tanszék kutatócsoportja végezte 2022. március 27. és április 7. között első, majd 2022. május 22. és június 10. között ismételt adatfelvétellel, az Ukrajnából érkező menekültek segítők körében (kutatásetikai engedély ELTE KEB-száma: 2022/496). A felmérés során az önkéntességet befolyásoló, akadályozó és az ehhez kapcsolódó tényezőket vizsgáltuk. Az első adatfelvétel során a résztvevők beleegyezését kértük egy újbóli adatfelvételre, és külön gyűjtve az e-mail-címüket újbóli meghívót kaptak. Egyedi kódokat használva azonosítottuk a résztvevőket, tehát az adatgyűjtés végig anonim volt.

Résztvevők

A második vizsgálatban 2261 fő vett részt összesen, a kitöltők több mint fele nő volt (60%), életkoruk 18 és 86 év között volt ($M = 49,50$; $SD = 12,54$). A kitöltők kicsivel

több mint fele (58%) Budapesten él, kicsivel több mint negyede (29%) városban, a további kitöltők negyede falun (8%) vagy külföldön (5%). A résztvevők túlnyomó többsége egyetemi végzettségű (83%), 15%-uk legmagasabb iskolai végzettsége az érettségi, és csupán kis százalékuk rendelkezik szakképzéssel (2%) vagy általános iskolai végzettséggel (1%). Politikai orientációjából a résztvevők inkább baloldalinak vallották magukat (1 = baloldali, 7 = jobboldali; $M = 3,09$; $SD = 1,47$).

Az Ukrajnából érkező menekültek segítők körében a legjellemzőbb tevékenység az adományozás volt szervezetek számára (89%), ezt követte az információk megosztása a közösségi oldalakon (41%), a személyes segítségnyújtás a pályaudvaron (32%). A legkevésbé jellemző a menekültek befogadása és saját otthonban történő elszállásolása volt (14%).

Mérőeszközök

A második vizsgálatban szintén nyitott és zárt végű kérdésekkel tártuk fel az Ukrajnából érkező menekültek segítők körében jelen levő motivációs tényezőket. A jelen vizsgálatban használt mérőeszközök és a teljes tétellista a projekt OSF platformján érhető el. A teljes kérdőívet más célra is használtuk: felmértük többek között a résztvevők segítségi szándékát, sztereotípiáit az Ukrajnából érkező menekültekkel szemben, segítségnyújtási motivációit, csoportközi érzelmeiket és más csoportok iránti segítségnyújtási szándékukat. Ezen változók bemutatása azonban túlmutat a jelen tanulmány keretein (Lantos et al., 2025). A vizsgálat adatait nyilvánosan hozzáférhetővé tettük az OSF platformján (https://osf.io/w9ph2/?view_only=3ae6e343debc428bab1030b8068e0ec5).

Az első adatfelvétel során a direkt segítségnyújtást négy tétellel vizsgáltuk, amely során felmértük, hogy mely tevékenységekben vettek részt a résztvevők leginkább (pl.: „*Személyes segítséget nyújtottam az állomásokon vagy máshol.*”).

Az első adatfelvétel során segítségnyújtási motivációkat egy nyitott kérdéssel vizsgáltuk: „*Kérjük, röviden írja le, hogy mi volt az ok, ami motiválta, hogy fogja magát, és segítséget nyújtson? Mi vagy ki befolyásolta ezt a döntését?*”

Az első és a második adatfelvételkor a hosszú távú segítségnyújtást egy kérdéssel vizsgáltuk: „*Mit gondol arról, meddig fogja tudni fenntartani azt a fajta és mennyiségű segítséget, amelyet jelenleg nyújt a menekültek számára?*”

A második adatfelvétel során az önkéntes tevékenység mértékének változását egy kérdéssel vizsgáltuk: „*Hogy látja a segítségnyújtása mértékét, ha összehasonlítja a most nyújtott segítségét az egy hónappal ezelőtt vagy korábban nyújtott segítségével?*”

A második adatfelvétel során felmértük egy kérdéssel az önkéntes tevékenységről alkotott képet: „*Szeretné megosztani a menekültek segítségével kapcsolatos tapasztalatait? (Akár jók, akár rosszak)*”.

Az első adatfelvétel során felmértük hat zárt és egy nyitott kérdéssel az önkéntes tevékenységet akadályozó tényezőket (pl.: „*Amikor abbahagyja azt a fajta segítségnyújtást, amelyet most végez, mit gondol, ennek mik lesznek a legfőbb okai? [Több válasz is jelölhető]*”).

Az elemzés módja

Az elemzés során az Ukrajnából érkező menekülteket segítők motivációinak és az

önkéntességre vonatkoztatott fenntarthatóságot akadályozó tényezőknek az azonosítására szintén tematikus kódolást (Braun & Clarke, 2006) alkalmaztunk. A válaszokat tematikus kategóriák mentén kódoltuk, amelyeket részben induktív módon, részben pedig az első vizsgálatban kialakított fő- és altémák alapján határoztunk meg. A gyakorisági adatokat ugyanúgy kell értelmezni, mint az első vizsgálatnál: a számok azt jelzik, hány válaszadó említette az adott témát. Ennek megfelelően a kategóriák előfordulása meghaladhatja a teljes mintanagyságot. A fő- és altémák, valamint előfordulási gyakoriságuk az 2. táblázatban láthatók. A kvantitatív adatok feldolgozása az SPSS statisztikai program segítségével történt, amely során elsősorban gyakorisági és leíró statisztikákat végeztünk. A kvalitatív elemzés során a válaszokat gyakoriságuk és jelentőségük alapján kategorizáltuk.

Az eredmények bemutatásában hasonló szempontokat használtunk, mint az első vizsgálatban. (1) Motivációk: a segítők válaszai alapján a leggyakoribb motivációkat (pl. morális kötelesség, együttérzés) és azok jelentését részleteztük példákkal illusztrálva. (2) Az önkéntes munkáról alkotott kép: a segítők időbeli elköteleződését és az önkéntesség fenntartásában szerepet játszó tényezőket (pl. érzelmi terhelés) külön tárgyaltuk, és az időbeli változásokra is rávilágítottunk, illetve arra, hogy ez hogyan változtatta az önkéntességről alkotott képüket. (3) Akadályozó/gátló tényezők: az Ukrajnából érkező menekülteket segítők esetében fókuszba kerültek a krízishelyzet időtartamával és az anyagi erőforrások hiányával kapcsolatos problémák, amelyek nagy hatással voltak a segítő tevékenységek folytatására.

Eredmények

Az elemzés során három tematikus egység, főtéma rajzolódott ki az önkéntességet motiváló, támogató és akadályozó tényezők feltárása során: Motivációk, Önkéntes munkáról alkotott kép és Akadályozó és gátló tényezők. Az eredményeket ezek mentén mutatjuk be.

Motivációk az önkéntes munka elkezdésére

A háború kitörésekor az Ukrajnából érkező menekültek segítségében is számos motiváció játszott szerepet: a válaszadók negyedére morális okok hatottak. Ezen kategórián belül több mint fele a válaszadóknak úgy vélte, hogy a segítségnyújtás magától értetődő, természetes reakció volt, mert szükség volt rá: „Az elejétől fogva nem volt kérdés, és nem is lesz kérdés.”; „Erkölcsei és morális kötelességnek tartom, hogy minden ember, a képességeihez mérten, segítse a nála nehezebb helyzetben lévőket.” A morális okok altémáján belül a kitöltők több mint negyede számolt be arról, hogy az együttérzés („A háború áldozataival, a kényszerűen menekülővel való mélységes együttérzés. Földönfutókká lettek, a semmiből a semmibe érkeztek, képtelenség nem segíteni valahogyan.”), a tehetetlenség és a negatív érzések enyhítése miatt vett részt a menekültek segítségében („Felháborított, megijesztett és szorongással töltött el a háború, szerettem volna csökkenteni a tehetetlenségérzésemet.”). Továbbá kevesebb mint a válaszadók negyedét a sorsközösség érzése is motiválta a segítségnyújtásban („Az volt az oka, hogy akár én is kerülhetnék ilyen helyzetbe, és akkor nekem is jól esne.”; „Bárki kerülhet hasonló helyzetbe, ha tudok, segítek rászorultakon.”).

A motivációk között a válaszadók felénél előforduló altéma volt a személyes tényezők kategóriája. Itt előfordultak olyan altémák, mint a korábbi segítségnyújtás vagy önkéntes munka („Egyrészt szeretek segíteni, más önkéntes munkát is vállaltam már.”; „Mentőszervezet önkéntes segítője vagyok lassan egy évtizede.”), a személyes képességek hasznosítása („Tudok oroszul, kimentem.”; „Amikor értesültem a helyzetről, hogy önkéntesekre van szükség az érkező menekültek ellátásában, nem volt kérdés, hogy a szabad kapacitásomat és képességeimet használva segítek, amíg lehetőségeim engedik.”) vagy az önérdékű motivációk („...és nem mellesleg sokkal jobban éreztem magam azután, hogy végre tettünk valamit.”; „Számomra jó érzés, hogy egy közvetlenül kontrollálhatatlan szituációban közvetve mégis tudok valamekkora hatást gyakorolni.”).

A válaszadók kevesebb mint negyedénél külső tényezők is előfordultak a motivációk között. Idetartoztak olyan altémák, mint a segítségnyújtás normáját előhívó tényezők („A boltban a pénztárnál volt az adományozó kód...”; „Több olyan csatornával is találkozom, ami utat mutat a segíteni akaróknak, így könnyebb eljutni odáig.”), a szervezeti, civil vagy médiafelhívások („Valamint az óvodánk vezetője is pontos listát kapott a pályaudvarokon dolgozó segélyszervezektől, hogy éppen mire van szükség.”) vagy a politikai, társadalmi kontextus („Az állam hozzáállása miatt.”).

A szociális környezet hatása a válaszadók kevesebb mint negyedénél jelent meg motivációs tényezőként, ami az egyén környezetében lévő más személyek hatását foglalta magában („A családban más is megtette.”; „A feleségemet nagyon felzaklatta, ő az aktívabb, én támogatom.”).

2. táblázat. Az Ukrajnából érkező menekülteket segítő fő- és altémái motivációk és akadályozó tényezők kapcsán

Ukrajnából érkező menekülteket segítő önkéntesek				
Főtémák	Altémák 1	Gyakoriság	Altémák 2	Gyakoriság
Motivációk	Morális okok	471	Társadalmi felelősségvállalás és kötelesség	284
			Sürgetettség	43
			Együttérzés, düh, felháborodás	135
			Sorsközösség	26
	Személyes tényezők	761	Korábbi tapasztalat	40
			Segítségnyújtás	649
			Tehetlenség érzésének csökkentése	83
			Személyes képességek hasznosítása	32
			Önérdékű motivációk	61
	Külső tényezők	398	Segítségnyújtás normája	92
			Szervezeti, civil vagy médiafelhívás	179
			Politikai, társadalmi kontextus	189
	Szociális környezet	396	Család	305
Barátok			112	
Munkahely			31	
Önkéntes munkáról alkotott kép	Pozitív tapasztalatok	50	Tanulási folyamat a segítő számára	29
			Kapcsolódás új emberekkel	24
	Negatív tapasztalatok	22	Érzelmi és anyagi megterhelés	13
			Logisztikai és szervezési nehézségek	9
Akadályozó és gátló tényezők	Külső tényezők	31	A helyzet stabilizálódása	23
			Időhiány	8
	Belső tényezők	85	Motiváció csökkenése	18
			Érzelmi vagy anyagi telítettség és kimerültség	40
			Személyes okok	21
			Negatív élmények	8
	Szervezeti tényezők	7	Bizalomvesztés a szervezetekben	7

Az önkéntes munkáról alkotott kép

Az Ukrajnából érkező menekülteken segítők körében felmértük az általunk megadott válaszlehetőségek alapján, hogy miként változott a segítségnyújtáshoz való hozzáállásuk az első adatfelvétel, amely a háború kitörésekor történt, és a második adatfelvétel között. A segítségnyújtás fenntartását illetően a menekültek érkezésekor a résztvevők több mint negyede úgy gondolta, hogy hosszú ideig fog segítséget nyújtani (30%), negyede úgy, hogy addig, amíg szükséges (25%), és csupán kevesen voltak, akik hamarosan abbahagyják (4%), és akik már most abbahagyták (7%). Ezzel összehasonlítva, néhány hónappal később, a kitöltők negyede még mindig úgy gondolta, hogy hosszú ideig fog segítséget nyújtani (28%), kevesebb mint negyede úgy gondolta, hogy addig, amíg szükséges (19%), viszont közel negyede már feladta a menekültek segítségét (22%).

A vizsgálat során azt is felmértük, hogy a segítők hogyan látják saját aktivitásuk változását. A résztvevők fele (49%) sokkal kevesebb segítséget nyújt a menekültek számára néhány hónappal később, vagy már egyáltalán nem segít. Ezt követték azok, akik valamivel kevesebb segítséget nyújtottak (30%), majd azok, akik közel ugyanannyit (18%), és csupán kis számban voltak azok a személyek, akik nagyobb mértékben segítettek a menekülteknek (3%). Az első adatfelvétel során a segítők többsége hosszú távú segítségnyújtásra készült. Azonban a második adatfelvételkor már jelentős arányban csökkent azok száma, akik folytatták a segítségnyújtást, mivel sokan abbahagyták azt.

A második adatfelvétel során a menekülteken segítők visszajelzést adtak az átért tapasztalatokról és élményekről. A válaszadók fele számolt be arról, hogy milyen formában és körülmények között nyújtottak

segítséget az Ukrajnából érkező menekülteknek, amit *pozitív tapasztalatként* éltek meg („...inkább jó tapasztalataim vannak. Mindegyikőjükre szeretettel gondolok.”).

Emellett a válaszadók közel negyede *negatív tapasztalatokat* is említett. Kitértek arra, hogy az önkéntes munka megterhelő volt érzelmi, illetve anyagi szempontból is („A hosszú távú segítség sokkal megterhelőbb, mint gondoltam.”), továbbá az erőforrások hiánya is befolyásolta a segítségnyújtásról alkotott képet („Alapvetően azt látom, hogy az emberek segítőkészek, és szeretnének jót tenni, de a mindennapi feladatok már önmagában felőrli a családok nagy részét, és nincs idejük, erejük, anyagi erőforrásuk segíteni. Sok magyar család önmagában segítségre szorul, így nemhogy segíteni tudni, de saját maga is segítségre szorul.”). A résztvevők azt is megemlítették, hogy számos szervezési és logisztikai nehézség miatt változott meg a segítségnyújtással kapcsolatos hozzáállásuk („A menekültek segítségét sokkal szervezettebben, empatikusabban, támogatóan az állami szerveknek kellene irányítani.”; „A szervezettségen kéne még tovább javítani.”) (lásd 2. táblázat).

Akadályozó és gátló tényezők és az önkéntes munka feladása

Az Ukrajnából érkező menekültek érkezésekor felmértük a segítők körében, hogy az általunk megadott válaszlehetőségek alapján mely tényezőket tartják annak, amelyek miatt vélhetően abbahagyják majd a menekültek segítségét. A leginkább jellemző válasz az erőforrások hiánya volt (46%), majd az, hogy a menekülteknek nem lesz már szükségük segítségre (45%), esetleg, hogy a segítők már nem tudnak hatékony segítséget nyújtani (38%), vagy az időhiány (18%). Csupán a válaszadók egy százaléka hagyná abba

a segítségnyújtást azért, ha a menekültek nem lennének hálásak a segítségért.

Az ugyanerre vonatkozó, de nyílt végű kérdésre a válaszadók közel negyede *külső tényezőket* említett, amelyek közül a túlnyomó többségnél az jelent meg okként, hogy a háború már nem tart sokáig, ezért a menekülteknek hamarosan nem lesz szükségük további segítségre („*Béke és teljes tűzszünet Ukrajnában.*”; „*Ha már nem lesz menekült, ha már vége lesz a háborúnak.*”), illetve az, hogy ha lesz más szervezet, aki jobban el tudja látni ezeket a feladatokat („*Sok az önkéntes, így mindegy lesz, hogy megyek-e.*”; „*Úgy látom van elegendő támogatás számukra.*”).

A *belső tényezőket* a válaszadók fele említette, és a kategórián belül negyedük említette a motiváció csökkenését („*A mindennapi feladataim elvégzése is sok energia, ez pedig pluszenergiát kér, és ebből egyre kevesebb van.*”; „*Nem lesz kedvem.*”; „*Nem érzek belső kényszert.*”), felük pedig az érzelmi vagy anyagi telítettséget a hosszú távon fennálló helyzet miatt („*Az elhúzódó krízis helyzet miatt »kifulladás« a felháborodásom, és az erőforrásaimat más karitatív vagy adományozási célok felé fordítom*”; „*Érzelmi és lelki kimerültség.*”), illetve az erőforrások csökkenését („*Anyagi korlátjaim*”; „*A pályaudvari segítségnyújtást azért adom fel, mert nagyon kevés időm van rá.*”). A kitöltők kevesebb mint negyede említette a negatív élményeket („*Csalódás a menekültekben.*”), illetve negyedük a személyes okokat, mint amilyen a lakhelyváltozás vagy a családi okok („*Májusban elhagyom az országot.*”; „*A napokban megszületnek a gyerekeim, emiatt korlátozódik pár dolog.*”). A kitöltők között az önkéntesség befejezésére gyakran említett ok volt, hogy

már megszokottá válik a helyzet számukra („*Akaratlanul is hozzászokom a helyzethez.*”; „*Elmúlik a varázs, más fontos dolgok kerülnek előtérbe.*”).

Kevesebb mint negyede a kitöltőknek a *szervezeti tényezőket* is említette, amelyek főként logisztikai problémákra vonatkoztak („*A szervezetek, amiken keresztül eddig adományoztam, valahogy elvesztik a beléjük vetett bizalmat.*”; „*A civil kezdeményezések, amelyekhez pénzzel csatlakoznék, elfogyanak a környezetemben, vagy nem értesülök róluk...*”) (lásd 2. táblázat).

A válaszok túlnyomó többsége az empátia, a morális kötelesség és a tehetetlenségérzés csökkentése köré szerveződött, ami a spontán, gyors cselekvésre épülő krízisreakciókat tükrözi. Ezzel szemben az önismereti, tanulási és közösségi motívumok inkább a segítő tevékenység későbbi szakaszában, az önkéntes munka tapasztalatainak feldolgozásában jelentek meg.

Diszkusszió

A második vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy a humanitárius krízishelyzetben végzett spontán önkéntesség kezdetben főként erős morális indíttatásból fakadt, azonban hosszú távon az érzelmi kimerültség, az erőforrások hiánya és a szervezeti problémák csökkentették a részvételt. Az eredmények részben alátámasztják azt a feltételezést, hogy a krízishelyzetben végzett önkéntességet inkább helyzeti impulzusok és morális érzelmek vezérlik (Stukas et al., 2016; Whittaker et al., 2015; Zakariás & Feischmidt, 2020). Az eredmények rávilágítanak arra, hogy a krízishelyzetekben való segítségnyújtás hosszú távú fenntartásához szervezett keretek és megfelelő támogatás szükséges.

ÁLTALÁNOS DISZKUSSZIÓ

Kutatásunk célja az volt, hogy feltárja az önkéntesség fenntarthatóságát és az elköteleződést befolyásoló pszichológiai tényezőket, összehasonlítva a rendszeres, szervezett önkéntességet és a krízishelyzetben megjelenő spontán segítségnyújtást. A kutatás hozzájárul az önkéntes motivációk mélyebb megértéséhez azért, hogy magyarországi kontextusban vizsgálja a rendszeres és krízishelyzetekben végzett önkéntes munka fenntarthatósági és motivációs sajátosságait. Míg a korábbi kutatások jellemzően vagy a formális önkéntességre, vagy a humanitárius krízishelyzetekben adott segítségnyújtásra fókuszáltak (Omoto & Snyder, 2002; Whittaker et al., 2015), jelen vizsgálat mindkét önkéntességtípust együtt elemzi.

A két vizsgálat résztvevőinek motivációi között jelentős átfedések figyelhetők meg, hiszen az önkéntesek mindkét esetben személyes és társadalmi célokat egyaránt szem előtt tartva végezték tevékenységeiket (Omoto & Snyder, 1995). A leggyakrabban megjelenő motivációk a morális okok voltak, viszont ezeket különböző aspektusból közelítették meg. A rendszeres önkéntesek (aktív és már nem aktív segítők) körében a morális motivációk az altruizmus, a cselekvési vágy és a társadalmi felelősségérzet formájában jelentek meg. Ezzel szemben a humanitárius krízisekben segítők motivációi sokkal inkább a helyzet sürgetettségéből fakadtak, érzelmi impulzusok, például együttérzés, düh vagy a tehetetlenség érzésének csökkentése révén.

A személyes tényezőkön belül az önérdékű motivációk megfigyelhetők voltak mindkét kontextus esetében, viszont a személyes tényezők között a rendszeres (aktív és már nem aktív) önkéntesek inkább

a személyes fejlődést, míg a Ukrajnából érkező menekülteket segítők inkább a tehetetlenség érzésének csökkentését és a személyes képességek hasznosítását említették. Az önkéntes tevékenység motivációival kapcsolatos eredményeink összhangban vannak a korábbi szakirodalommal, miszerint a rendszeres önkéntesek motivációit elsősorban a közösségi elköteleződés, a társadalmi felelősségérzet és a személyes fejlődés adja (Omoto & Snyder, 2002; Stukas et al., 2015), és ezzel szemben a humanitárius krízisben való segítségnyújtás motivációi inkább a helyzet sürgetettségéből és a tehetetlenség érzésének csökkentéséből fakadnak (Whittaker et al., 2015; Zakariás & Feischmidt, 2020). A krízishelyzetekben az epizodikus önkéntesség (Handy et al., 2006) jellemzőbb, míg a szervezett önkéntesség esetében a hosszú távú elköteleződés motivációi kerülnek előtérbe.

Az eredmények részben igazolták első hipotézisünket: míg az aktív önkéntesek esetében inkább a közösségi elköteleződés és a személyes fejlődés motiválta a részvételt, addig a humanitárius krízishelyzetben segítők támogatását elsősorban az azonnali szükségletekre adott reakciók és érzelmi impulzusok befolyásolták. Bár mindkét kontextusban vegyesen megjelentek ezek a motivációk, a rendszeres önkéntességben nagyobb hangsúlyt kaptak a hosszú távú közösségi célok, míg a humanitárius segítők esetében a sürgető helyzetből fakadó erkölcsi felelősség volt jellemzőbb.

Mindkét kontextusban a résztvevők tapasztalatai alapján elmondható, hogy a kezdeti lelkesedés és a motivációk ellenére az idő előrehaladtával jelentkeztek kihívások, amelyek hatással voltak a segítségnyújtás és az önkéntes munka folytatására. Bár a háború kitörésekor a segítők nagy része

hosszú távú részvételt tervezett, néhány hónap elteltével jelentősen csökkent az aktív segítők aránya. Ez összhangban áll azzal, hogy a spontán önkéntesség fenntarthatósága alacsonyabb, mivel az érzelmi terhek, az anyagi korlátok és a szervezeti nehézségek hosszabb távon akadályozhatják a részvételt (Einolf, 2018; Hustinx et al., 2010).

Az eredményeink alátámasztották második hipotézisünket, miszerint az aktív önkéntesek pozitívabb képet alkotnak az önkéntességről, mint azok, akik korábban voltak önkéntesek, de már abbahagyták, mivel az önkéntességről alkotott kép az idő múlásával egyre árnyaltabbá vált. Az aktív önkéntesek körében továbbra is jellemzőbb volt a pozitív viszonyulás, ellenben a már nem aktív önkéntesek gyakrabban számoltak be kiábrándultságról, szervezeti problémákról és saját hasznosságuk megkérdőjelezéséről. A korábbi tapasztalatok utólagos, kritikusabb értékelése értelmezhető a kognitív diszsonancia csökkentésének folyamatán keresztül (Festinger, 1957), ami azonban jelen vizsgálatban nem empirikusan tesztelt, hanem lehetséges pszichológiai magyarázatként jelenik meg.

Továbbá, az eredmények alátámasztják a kognitív és érzelmi kiegészésre vonatkozó kutatásokat (Zakariás & Feischmidt, 2020), amelyek szerint az önkéntesek kezdeti lelkesedése idővel csökkenhet, különösen akkor, ha a szervezetek nem biztosítanak megfelelő támogatást vagy visszacsatolást. A krízishelyzetben segítők körében ez különösen hangsúlyos volt, mivel sokan úgy érezték,

hogy erőfeszítéseik nem hoztak hosszú távú változást.

Hasonló okokat figyelhetünk meg az önkéntes munka feladásával kapcsolatban az aktív és már nem aktívan önkéntes munkát végző, illetve az Ukrajnából érkező menekülteken segítők között. Az eredmények alátámasztják az eddigi szakirodalomban bemutatott akadályozó tényezőket, mint a külső akadályok, amelyek közül az időhiányt, az anyagi terheket és a munkahelyi vagy családi kötelezettségeket (Hustinx et al., 2010) is kiemelték az önkéntesek. A belső akadályok között kiemelkedő szerepet kapott az érzelmi kimerültség, a kiegészés és a személyes motivációk csökkenése (Luque-Suárez et al., 2021; Omoto & Snyder, 1995), míg szervezeti tényezőként a bizalomvesztés, a koordinációs hiányosságok és az önkéntes közösségek átalakulása jelent meg akadályként (Nencini et al., 2016).

Különbségek is megfigyelhetők a krízishelyzetben segítők és a hosszú távon önkénteskedők között az önkéntesség feladásának indokai kapcsán. Míg a rendszeres önkéntesek jellemzően szervezeti problémák vagy személyes élethelyzeti változások miatt hagyták abba a tevékenységet, addig a humanitárius segítők esetében a háború végének várható közeledése és a helyzet sürgetettségének csökkenése is jelentős szerepet játszott a kilépésben. Ez összhangban áll Whittaker és munkatársai (2015) megállapításával, miszerint a humanitárius önkéntesség intenzív kezdete gyakran gyors lemorzsolódáshoz vezethet.

3. táblázat. A rendszeres és krízishelyzetben végzett önkéntesség főbb jellemzői, hasonlóságai és különbségei (összefoglaló táblázat)

Szempontok	Rendszeres/szervezett önkéntesség (1. vizsgálat)	Krízishelyzetben segítők (2. vizsgálat)	Hasonlóságok	Különbségek
Motivációk	Morális motivációk, önfejlesztés, közösséghez tartozás, hosszú távú elköteleződés	Morális és érzelmi impulzusok, tehetetlenség csökkentése, együttérzés, düh, sorsközösség	Morális és mások iránti felelősségérzetből fakadó motivációk	<ul style="list-style-type: none"> Rendszeres önkéntesek: stabil, érték-alapú motivációk Krízishelyzetben segítők: helyzeti, érzelmi indíttatású motivációk
Cselekvés jellege és időtáv	Hosszú távú, rendszeres, szervezethez kötött részvétel	Spontán, rövid távú, alkalmi segítségnyújtás	Önkéntes és nem anyagi jutalomért végzett tevékenység	<ul style="list-style-type: none"> Rendszeres önkéntesek: tartósabb elköteleződés Krízishelyzeti segítségnyújtás: impulzívabb és kevésbé tervezett
Tapasztalatok	Pozitív élmények: tanulás, fejlődés, közösségi kapcsolatok	Kezdetben pozitív, később megterhelő; érzelmi fáradtság, logisztikai nehézségek	Az önkéntesség jelentéssel teli, értékes élményként jelenik meg	<ul style="list-style-type: none"> Rendszeres önkéntesek: tanulás és önismeret Krízishelyzeti segítségnyújtás: érzelmi bevonódás és a kimerültség
Akadályozó tényezők	Időhiány, szervezeti nehézségek, motivációvesztés, kiégés	Erőforráshiány, krízishelyzet stabilizálódása, érzelmi és anyagi kimerültség, szervezeti bizalomvesztés	Erőforrások kimerülése és a motiváció csökkenése	<ul style="list-style-type: none"> Rendszeres önkéntesek: mindennapi idő- és szervezeti korlátok Krízishelyzeti segítségnyújtás: az érzelmi túlterheltség és a helyzet változása vezet a kilépéshez
Fenntart-hatóság	Magasabb, a szervezeti keretek biztosítják a hosszú távú részvételt	Spontánabb és szervezetlenebb formákban valósul meg	Társas támogatás és a személyes erőforrások	<ul style="list-style-type: none"> Rendszeres önkéntesség: tartósabb Krízishelyzeti segítségnyújtás: átmeneti jellegű

Szemponatok	Rendszeres/szervezett önkéntesség (1. vizsgálat)	Krizishelyzetben segítők (2. vizsgálat)	Hasonlóságok	Különbségek
Szervezeti kontextus	Strukturált, átláthatóbb civil szervezeti háttér	Heterogén, gyakran informális, kevésbé koordinált szerveződések	Társadalmi hasznosság képviselése	<ul style="list-style-type: none"> • Krizishelyzeti segítségnyújtás: szervezeti hiányosságok csökkentették a bizalmat és a részvétel fenntarthatóságát
Társadalmi jelentés	A civil részvétel és a közösségi elköteleződés formája	A humanitárius szolidaritás és morális felelősség kifejeződése	Társadalmi felelősségvállalás	<ul style="list-style-type: none"> • Rendszeres önkéntesség: proaktív és normakövető jellegű • Krizishelyzeti segítségnyújtás: reaktív, érzelmileg vezérelt

A kutatás korlátjai

Kutatásunk egyik legfőbb korlátja a mintavételi eljárásokból fakadó torzítás mindkét vizsgálat esetében. Egyik adatgyűjtés sem véletlenszerű mintavételre épült, továbbá az első vizsgálat alacsony elemszáma is korlátozza az eredmények értelmezhetőségét. A hólabda-mintavétel az első vizsgálatban, illetve a krizishelyzetben végzett, online felhíváson alapuló adatfelvétel a második vizsgálatban egyaránt sajátos módon torzította a mintát. Ennek megfelelően az eredmények általánosíthatósága mindkét vizsgálat esetében korlátozott.

Egy másik fontos limitáció az önkéntesség két különböző kontextusának összehasonlíthatósága. A rendszeres, szervezett önkéntesség és a humanitárius krizishelyzetben végzett spontán segítségnyújtás eltérő környezeti és szervezeti tényezők hatása alatt áll, ami megnehezítheti az eredmények közvetlen összehasonlítását. További korlátozó tényező, hogy a két mintavétel időkerete eltérő volt, mivel az Ukrajnából érkező menekülteket segítő önkéntesek esetében a két

adatfelvétel között egy hónap telt el, viszont a civil szférában korábban aktív, de már nem önkénteskedő résztvevők esetében nem volt előre rögzített kritérium, hogy mennyi idő telt el az önkéntes tevékenység befejezése óta, így a válaszadók között ebben nagy különbségek voltak. Ez a különbség korlátozhatta az összehasonlítás érvényességét.

Egy további korlátozó tényező, hogy a két vizsgálatban az önkéntes segítség formái eltértek. Az első vizsgálat kizárólag olyan résztvevőket foglalt magában, akik személyesen végeztek önkéntes munkát, míg a második vizsgálatban a válaszadók nagyon eltérő mértékű és eltérő befektetéssel járó támogatást nyújtottak. A leggyakoribb forma az adományozás volt, de sokan személyes vagy logisztikai segítséget is nyújtottak. A segítségnyújtás jellegének az eltérései korlátozzák a krízis- és a hétköznapi helyzetben végzett önkéntesség közvetlen összehasonlítását. Mivel azonban a jelen kutatás célja nem az egyes segítségnyújtási formák összevetése volt, hanem a motivációk és az elköteleződés hátterének feltárása, így a kutatás mindenképpen értékes szempontokra tudott rávilágítani

a kétféle helyzetben végzett önkéntes tevékenységgel kapcsolatban. Bár a kutatás célja az önkéntesség fenntarthatóságának vizsgálata volt, az eltérő időtartamok, körülmények és segítségformák miatt az összevethetőség bizonyos szempontból korlátozott lehet.

KONKLÚZIÓ

A vizsgálat eredményei alapján elmondható, hogy az önkéntességben és a humanitárius katasztrófa esetén szükséges segítségnyújtásban részt vevők kezdeti lelkesedésének és pozitív tapasztalatainak fenntartása hosszú távon kihívásokkal és problémákkal terhelt, amelyek befolyásolják az elkötelezettséget és a munka folytatását. Az önkéntesek és a menekültek segítői is gyakran szembesülnek a fenntarthatóság, a szervezési nehézségek és az érzelmi megterhelés problémáival, ami gyakran kiégéshez vagy kilépéshez vezethet. Ezen komoly probléma feltárásában szerepet játszhatnak például a különböző motivációk vagy egyéb nehezítő tényezők, mint például az erőforráshiány, a szervezetlenség, az érzelmi leterheltség a segítségnyújtás során, amelyek nem vezetnek fenntartható segítségnyújtáshoz.

Az eredmények a hazai kontextusban is értelmezhetők, hiszen Magyarországon az önkéntesség és a civil részvétel ambivalens megítélésű jelenség (Dorner, 2013; Pólya & Martos, 2012). A társadalmi felelősségvállalás egyre inkább a civil és az informális közösségek szintjén valósul meg, miközben

a humanitárius krízisek, mint például az ukrajnai menekültválság, újraértelmezik az állampolgári részvétel és a szolidaritás jelentését. A korábbi hazai kutatások (Csaba et al., 2017) szintén rámutattak arra, hogy a humanitárius segítő tevékenységek nemcsak proszociális, hanem társadalmi jelentésű, kollektív cselekvések is lehetnek, amelyek morális érzelmekből és társadalmi igazságérzetből táplálkoznak. Kutatásunk hozzájárul a magyarországi önkéntesség motivációs és fenntarthatósági mechanizmusainak mélyebb megértéséhez azáltal, hogy feltárja, hogy miként formálják a krízishelyzetek az egyéni morális felelősségérzetet és a társadalmi elköteleződés mintáit (lásd 3. táblázat). Eredményeink rávilágítanak, hogy a pszichológiai motivációk feltárása fontos szempont a hazai önkéntesség mélyebb megértésében.

Jelen kutatás hozzájárul az önkéntesség mélyebb megértéséhez, rávilágítva arra, hogy az önkéntességről alkotott kezdeti kép idővel módosulhat, különösen azok körében, akik elhagyják ezt a tevékenységet. Ennek elkerülése érdekében a szervezetek számára fontos lenne olyan támogató mechanizmusokat kialakítani, amelyek figyelembe veszik az önkéntesek érzelmi terheit, és biztosítják számukra a megfelelő visszacsatolást és elismerést. A fenntartható önkéntesség elősegítéséhez hosszú távon szükséges egy olyan szervezeti és társadalmi háttér kialakítása, amely folyamatos támogatást és visszacsatolást biztosít az önkéntesek számára.

SUMMARY

MORAL AND SELF-SERVING MOTIVATIONS, EMOTIONAL EXHAUSTION,
AND DROP-OUT IN REGULAR AND CRISIS VOLUNTEERING

Background and Aims: Volunteering plays a crucial role in strengthening communities and addressing social challenges. However, its long-term sustainability can be influenced and hindered by various factors. The aim of our research was to explore the sustainability of volunteering, with a particular focus on the motivations and barriers that shape volunteers' commitment.

Methods: We conducted two studies: in Study 1/A we collected data among active ($n = 43$) and in Study 1/B among former volunteers ($n = 27$) of NGOs. In Study 2 we examined individuals supporting Ukrainian refugees ($N = 2261$). Using thematic coding, we identified the motivational patterns and factors influencing volunteer commitment.

Results: Our findings indicate that both moral and self-serving motivations were present in both contexts. However, active and former volunteers were primarily driven by community engagement and altruism, whereas those assisting in the humanitarian crisis were motivated by a sense of urgency and helplessness. The decrease in participation was higher in spontaneous volunteering, while long-term participation was more common among regular volunteers, although maintaining commitment also posed significant challenges. Barriers to the sustainability of volunteering, such as emotional exhaustion, time constraints, organizational difficulties, and resource shortages, became increasingly pronounced over time in both contexts.

Discussion: Our study contributes to a deeper understanding of volunteering by highlighting how the initial enthusiasm for volunteering evolves over time, especially among those who stop engagement in volunteering activities. To ensure long-term volunteer retention, it is essential to provide adequate organizational support, feedback, and recognition.

Keywords: volunteering, motivations, barriers, sustainable volunteering, crisis-related helping, organized and regular volunteering

IRODALOM

- Bahadori, M., Khankeh, H. R., Zaboli, R., & Malmi, I. (2015). Coordination in Disaster: A Narrative Review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 273–281.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bussell, H., & Forbes, D. (2002). Understanding the volunteer market: the what, where, who and why of volunteering. *International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing*, 7(3), 244–257. <https://doi.org/10.1002/nvsm.183>

- Choi, N. G., Burr, J. A., Mutchler, J. E., & Caro, F. G. (2007). Formal and informal volunteer activity and spousal caregiving among older adults. *Research on Aging, 29*, 99–127. <https://doi.org/10.1177/0164027506296759>
- Clary, E. G., & Snyder, M. (1999). The Motivations to Volunteer: Theoretical and Practical Considerations. *Current Directions in Psychological Science, 8*(5), 156–159. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00037>
- Culp, K., McKee, R. K., & Nestor, P. (2007). Identifying Volunteer Core Competencies: Regional Differences. *The Journal of Extension, 45*(6), Article 5. <https://open.clemson.edu/joe/vol45/iss6/5>
- Csaba, S., Belinszky, A., Lukács, Zs. A., Lantos, N. A. és Kende, A. (2017). Menekültek Magyarországon: A politikai attitűdök és a morális felelősségvállalás szerepe a kollektív cselekvésben. *Alkalmazott pszichológia, 17*(2). 29–49.
- Dorner, L. (2013). Az önkéntesség pszichológiai vonatkozásainak szakirodalmi áttekintése. *Magyar Pszichológiai Szemle, 68*(2), 329–355. <https://doi.org/10.1556/MPszle.68.2013.2.8>
- Dorner, L., & Csordás, G. (2024). A magyar önkéntesek pszichológiai és szociális jóllémutatói az élet és a munka értelmessége tükrében: Egy empirikus kutatás első eredményei. *Önkéntes Szemle, 4*(4), 3–30.
- Einolf, C. (2018). Evidence-based volunteer management: a review of the literature. *Voluntary Sector Review, 9*(2), 153–176. <https://doi.org/10.1332/204080518x15299334470348>
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Gaertner, S. L., & Dovidio, J. F. (2000). *Reducing intergroup bias: The common ingroup identity model*. Psychology Press.
- Grube, J. A., & Piliavin, J. A. (2000). Role identity, organizational experiences and volunteer performance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(9), 1108–1119. <https://doi.org/10.1177/01461672002611007>
- Handy, F., Brodeur, N., & Cnaan, R. A. (2006). Summer on the Island: Episodic Volunteering. *The Journal of the Institute for Volunteering Research, 7*(3).
- Haski-Leventhal, D., & Bargal, D. (2008). The volunteer stages and transitions model: Organizational socialization of volunteers. *Human Relations, 61*(1), 67–102. <https://doi.org/10.1177/0018726707085946>
- Henninger, M., Rottler, M., & Helmig, B. (2023). Under Pressure: Social Information on Reference Groups and its Influence on Volunteering Intention – A Survey Experiment. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, 53*(2), 510–535. <https://doi.org/10.1177/08997640231172209>
- Holtrop, D., Soo, C., Gagné, M., Kragt, D., Dunlop, P. D., & Luksyte, A. (2024). Exploring Volunteer Turnover Reasons, Intentions, and Behavior. *Group & Organization Management, 51*(2). <https://doi.org/10.1177/10596011241237841>
- Hustinx, L., & Lammertyn, F. (2003). Collective and Reflexive Styles of Volunteering: A Sociological Modernization Perspective. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations, 14*(2), 167–187. <https://doi.org/10.1023/A:1023948027200>
- Hustinx, L., Cnaan, R. A., & Handy, F. (2010). Navigating Theories of Volunteering: A hybrid map for a complex phenomenon. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 40*(4), 410–434. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2010.00439.x>

- International Organization for Migration (IOM). (2024). *Ukraine crisis 2022–2024: 2 years of response*. https://hungary.iom.int/sites/g/files/tmzbd11591/files/documents/2024-03/iom_hungary_ukr_2-year-report_v6.2.pdf
- Kende, A., Lantos, N. A., Belinszky, A., Csaba, S., & Lukács, Z. A. (2017). The politicized motivations of volunteers in the refugee crisis: Intergroup helping as the means to achieve social change. *Journal of Social and Political Psychology, 5*(1), 260–281. <https://doi.org/10.5964/jssp.v5i1.642>
- KSH (Központi Statisztikai Hivatal). (2022). *Önkéntes munka*. Budapest.
- Lantos, N. A., Faragó, L., Nariman, H. S., Lášticová, B., Poslon, X. D., Bukowski, M., Potoczek, A., & Kende, A. (2025). Politicized, moral, and personal motivations of refugee helpers in the context of the war in Ukraine. *International Journal of Social Psychology* (accepted for publication).
- Luque-Suárez, M., Olmos-Gómez, M. D. C., Castán-García, M., & Portillo-Sánchez, R. (2021). Promoting Emotional and Social Well-Being and a Sense of Belonging in Adolescents through Participation in Volunteering. *Healthcare (Basel, Switzerland), 9*(3), 359. <https://doi.org/10.3390/healthcare9030359>
- Nencini, A., Romaioli, D., & Meneghini, A. M. (2016). Volunteer Motivation and Organizational Climate: Factors that Promote Satisfaction and Sustained Volunteerism in NPOs. *Voluntas, 27*, 618–639. <https://doi.org/10.1007/s11266-015-9593-z>
- Omoto, A. M., & Snyder, M. (1995). Sustained helping without obligation: Motivation, longevity of service, and perceived attitude change among AIDS volunteers. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(4), 671–686. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.671>
- Omoto, A. M., & Snyder, M. (2002). Considerations of community. *American Behavioral Scientist, 45*(5), 846–867. <https://doi.org/10.1177/0002764202045005007>
- Pallay, K., Markos, V., & Fényes, H. (2022). Kárpátaljai fiatalok önkéntes tevékenysége a 2022-es orosz-ukrán háború idején. *Önkéntes Szemle, 2*(4), 3–26. <https://doi.org/10.53585/onkszem.2022.4.3-26>
- Piliavin, J. A., & Charng, H.-W. (1990). Altruism: A review of recent theory and research. *Annual Review of Sociology, 16*, 27–65. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.16.080190.000331>
- Pólya, B., & Martos, T. (2012). Miért jó önkéntes munkát vállalni? Az önkéntesség és az étellel való elégedettség kapcsolata öndetermináció-elméleti megközelítésben. *Mentálhigiénié és Pszichoszomatika, 13*(3), 255–271.
- Snyder, M., & Omoto A. M. (2008). Volunteerism: Social issues perspectives and social policy implications. *Social Issues and Policy Review, 2*(1), 1–36. <https://doi.org/10.1111/j.1751-2409.2008.00009.x>
- Studer, S., & Von Schnurbein, G. (2013). Organizational factors affecting volunteers: A literature review on volunteer coordination. *VOLUNTAS International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations, 24*(2), 403–440. <https://doi.org/10.1007/s11266-012-9268-y>
- Stukas, A. A., Snyder, M., & Clary, E. G. (2015). Volunteerism and community involvement: Antecedents, experiences, and consequences for the person and the situation. In D. A. Schroeder & W. G. Graziano (Eds.), *The Oxford Handbook of Prosocial Behavior* (pp. 459–493). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399813.013.012>

- Vears, D. F., & Gillam, L. (2022). Inductive content analysis: A guide for beginning qualitative researchers. *Focus on Health Professional Education a Multi-Professional Journal*, 23(1), 111–127. <https://doi.org/10.11157/fohpe.v23i1.544>
- Veludo-de-Oliveira, T. M., Pallister, J. G., & Foxall, G. R. (2015). Unselfish? Understanding the Role of Altruism, Empathy, and Beliefs in Volunteering Commitment. *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, 27(4), 373–396. <https://doi.org/10.1080/10495142.2015.1080504>
- Whittaker, J., McLennan, B., & Handmer, J. (2015). A Review of Informal Volunteerism in Emergencies and Disasters: Definition, Opportunities and Challenges. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 13, 358–368. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2015.07.010>
- Zakariás, I., & Feischmidt, M. (2020). ‘We are that In-Between Nation’: Discourses of deservingness of Hungarian migrants working in institutions of refugee accommodation in Germany. *Sociology*, 55(2), 400–420. <https://doi.org/10.1177/0038038520941690>

A SÖTÉT TETRÁD PÁRKAPCSOLATOKRA GYAKOROLT HATÁSA AZ AFFEKTÍV TEMPERAMENTUMOK TÜKRÉBEN



LAMPÉ Zsófia

DE BTK, Pszichológiai Intézet MA-hallgató
zsafia.lampe@gmail.com

KÖRMENDI Attila

DE BTK, Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Klinikai Pszichológiai Tanszék
kormendi.attila@arts.unideb.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: A sötét személyiségvonások (machiavellizmus, narcizmus, pszichopátia, szadizmus) a normál populációban is jelen vannak, és együtt járhatnak bizonyos maladaptív viselkedésekkel a párkapcsolatokban is. Kutatásunk célja ezen vonások és az affektív temperamentumok (depresszív, ciklotím, hipertím, ingerlékeny, szorongó) párkapcsolati összefüggéseinek feltárása, különös tekintettel a szerelmi attitűdökre, szakítási stratégiákra és a hűtlenséggel kapcsolatos vélekedésre.

Módszer: 203 fős, online toborzott minta töltötte ki a *Rövid Sötét Tetrád Kérdőívet*, a *TEMPS-A Temperamentum Kérdőívet*, a *Szerelmi Attitűdők Kérdőívet*, a *Szakítási Stratégiák Kérdőívet*, a *Hűtlenség Kérdőívet*, valamint a demográfiai kérdéseket. A változók közötti kapcsolatokat mediációs elemzésekkel vizsgáltuk, a mediációs modellben az affektív temperamentumok prediktorokként, a Sötét Tetrád-vonások mediátorokként, a párkapcsolati változók pedig kimeneti változókként szerepeltek.

Eredmények: A ciklotím temperamentum pozitív kapcsolatot mutatott a machiavellizmussal, a pszichopátiával és a szadizmussal, valamint indirekt, statisztikai értelemben vett kapcsolatot mutatott a Ludus szerelmi stílussal és a Mania szerelmi stílussal. Az ingerlékeny temperamentum pozitív szignifikáns összefüggést mutatott a narcizmussal, a pszichopátiával és a szadizmussal, továbbá a narcizmus mediáló szerepet játszott a Pragma szerelmi stílus esetében. A hipertím temperamentum pozitívan kapcsolódott a narcizmushoz. A depresszív temperamentum az elkerülés/visszavonulás szakítási stratégiával mutatott szignifikáns összefüggést. A szorongó temperamentum pozitív kapcsolatban állt az Agape szerelmi stílussal. A Sötét Tetrád vonásai közül a machiavellizmus a Ludus szerelmi stílussal és a manipulációval, a pszichopátia pedig a Mania, a Storge és az Agape szerelmi stílusokkal járt együtt.

Következtetések: Eredményeink, bár a mediációs elemzések statisztikai, nem pedig oksági értelemben értelmezendők, arra utalnak, hogy az affektív temperamentumok és a sötét személyiségvonások együttesen fontos szerepet játszhatnak a párkapcsolati attitűdök és viselkedések alakulásában, különösen a kevésbé adaptív kapcsolati mintázatok megértésében.

Kulcsszavak: Sötét Tetrád, machiavellizmus, narcizmus, pszichopátia, szadizmus, affektív temperamentum, szerelmi attitűd, szakítási stratégia, hűtlenség

ELMÉLETI HÁTTÉR

Sötét Tetrád

A sötét személyiségjegyek kifejezés a szubklinikai tartományban lévő, szociálisan nemkívánatos vonások összességére utal. Ezek nem elég szélsőségesek ahhoz, hogy a klinikai szintet elérjék, azonban az ilyen vonásokkal jellemezhető személyek jól boldogulhatnak, sőt, kibontakozhatnak és sikereket érhetnek el a mindennapi munkahelyi, iskolai és a tágabb közösségekben (Bonfá-Araujo et al., 2022).

A pszichopátia, a machiavellizmus és a narcizmus hármasa, vagyis a Sötét Triád nemrég kibővült a szadizmussal, így a négy vonás együtt alkotja a Sötét Tetrádnak nevezett konstruktumot (Chabrol et al., 2009; Paulhus, 2014).

A narcizmus magasabb szintjével jellemezhető személyeknél megfigyelhető a nagyképűség, az exhibicionizmus és az arrogancia (Glover et al., 2012). A lélektan a narcizmus két fajtáját különbözteti meg: a grandiózus (nagyzásos) és a sérülékeny (mimóza) narcizmust (Paál, 2014). A grandiózus narcisztikusok exhibicionisták, felsőbbrendűségüket hangoztatják, versengők és reziliensek (Houlcroft et al., 2012). A sérülékeny narcizmus rejtettebb, az érintettek érzékenyek a kritikára, visszahúzódnak, de belsőleg grandiózusak (Paál, 2014). Itt

fontos megemlíteni, hogy a DSM-5 továbbra is csak a grandiózus narcizmusra jellemző tüneteket taglalja, minimális kitekintéssel a vulnérabilis narcizmusra, amelynek ilyen módon nincsenek hivatalosan leírt diagnosztikai kritériumai. Back és munkatársai (2013) a narcizmus két dimenzióját, a csodálatot és a rivalizálást különítik el, amelyek az önbizalom és az interperszonális konfliktusok közötti egyensúlyt tükrözik. Edershile és Wright (2021) szerint a narcizmus fluktuál a grandiozitás és a sebezhetőség között.

A machiavellizmusban magasabb szintet elérő személyeknél az elsődleges vonások a manipuláció, a hízélgés, a cinizmus és más, a saját érdekeiket kiszolgáló viselkedések (Collison et al., 2018). A machiavelista személyek az etikai és társadalmi szabályokat kevésbé veszik figyelembe (Kapoor, 2015), viszont körültekintőbbek és kevésbé impulzívok, mint a szubklinikus pszichopáták (Williams et al., 2010). Empátiás képességük és együttműködési hajlamuk alacsony, és csak abban az esetben hajlandóak segítségnyújtásra, ha abból valamilyen hasznum származik (Bereczki et al., 2007, 2010).

A magasabb pszichopátia az empátia hiányával és impulzív viselkedéssel jár, és ezek az emberek hajlamosak az antiszociális viselkedésre (Patrick, 2018). A pszichopátia két fő kategóriára bontható. Az elsődleges vagy primer pszichopátia esetén jellemző a szorongás alacsony szintje,

az antiszociális viselkedés, a büntudat hiánya és a tanulásra, belátásra való képtelenség. A másodlagos vagy szekunder pszichopátnál átlagosnál többször fordul elő szorongás, ennél a típusnál az antiszociális viselkedés a saját belső konfliktusaira és érzelmi feszültségekre adott válaszreakcióként jelenik meg (Karpman, 1948). A szubklinikus pszichopátia az antiszociális személyiségzavar nem patológiás megfelelője. Az antiszociális személyiségzavar DSM-5 szerinti diagnosztikus kritériumai között szerepel a társas normákhoz való alkalmazkodásra való képtelenség, a családi hajlam, az impulzivitás, az előrelátás hiánya, az irritabilitás és agresszivitás, a saját és mások biztonságának figyelmen kívül hagyása, a felelőtlenség, valamint a büntudat és a megbánás hiánya (American Psychiatric Association, 2013).

A mindennapi szadizmusban elért magasabb értékek mások verbális, fizikai és pszichés megkárosításával járnak együtt, amelyet pusztán a kegyetlenség élvezete motivál (Buckels et al., 2013). A szadizmust hagyományosan klinikai rendellenességnek tekintették, de egyre nagyobb tudományos érdeklődés mutatkozik az iránt, hogy ez a vonás a személyiség normál tartományába is beletartozhat. A szadista személyiség a másokkal szembeni kegyetlenségre való tartós hajlamként fogható fel (Buckels, 2018).

A hétköznapi szadizmus abban nyilvánul meg például, amikor az emberek élvezettel néznek erőszakos filmeket vagy játszanak erőszakos játékokat, így kielégítve szadista hajlamaikat (Buckels et al., 2013). Bár ezek a tevékenységek nem feltétlenül szexuálisak vagy bűnügyi jellegűek, a kegyetlenségből fakadó öröm ugyanúgy jelen van. Emiatt nevezték el ezt a jelenséget hétköznapi szadizmusnak (Paulhus & Dutton, 2016).

A Sötét Tetrád négy vonására egyaránt jellemző az érzéketlen kizsákmányolás és az empátia hiányának átható mintázata (Buckels et al., 2013; Paulhus, 2014). Negatívan korrelálnak az erkölcsi és kapcsolati területekkel, jellemző rájuk a kontraproduktív munkahelyi viselkedés, a csalás az akadémiai környezetben, a hűtlen viselkedés a romantikus kapcsolatokban, valamint az antiszociális viselkedés és attitűdök számos társadalmi kontextusban (Furnham et al., 2013; Paulhus, 2014).

A szakirodalom egyértelműen alátámasztja, hogy a sötét személyiségvonások kialakulását és kifejeződését jelentős mértékben befolyásolják a környezeti tényezők. A negatív vagy elutasító szülői nevelési stílus, az inkonzisztens fegyelmezés, valamint a gyermekkori bántalmazás és elhanyagolás összefüggésbe hozható a machiavellizmus, a narcizmus és a pszichopátia magasabb szintjeivel felnőttkorban (Nickisch et al., 2020; Pineda et al., 2023; Vernon et al., 2008). Emellett a korai családi és kortárs kapcsolatok minősége, valamint a társas visszautasítás szintén hozzájárulhat ezen vonások fokozott megjelenéséhez (Plouffe et al., 2023). Tágabb társadalmi és kulturális tényezők is szerepet játszhatnak a sötét vonások eloszlásában, amint azt több országra kiterjedő vizsgálatok is jelzik (Csathó & Birkás, 2018). Összességében a kutatások arra utalnak, hogy a sötét személyiségvonások környezet-genetika interakcióban alakulnak, ahol a fejlődési tapasztalatok módosíthatják a biológiai hajlam kifejeződését.

Affektív temperamentum

Az emberi személyiségnek a négy különböző temperamentumtípus mentén való értelmezése Hippokratészig és Arisztotelészig

nyúlik vissza (Akiskal & Akiskal, 2007). Az ókori görög és római orvoslás humorális elmélete a temperamentumokat az érzelmi válaszkészség egyéni formáinak tekintette (Pompili et al., 2008). Ez alapján Kraepelin (1921) négy különböző temperamentumtípust (depressziós, mániás, ciklotímiás és irritábilis) javasolt, amelyeket a főbb érzelmi állapotok szubklinikai megnyilvánulásaiént írt le.

Az affektív temperamentumok egyik jellemzője, hogy már születéstől kezdve megnyilvánulnak, és jellemzően később sem változnak, illetve a különböző hangulatzavarok előfutárai lehetnek (Akiskal et al., 2005; Pompili et al., 2012; Vázquez et al., 2012).

A depresszív temperamentumú emberek jellemzően passzívák és csendesek, de megjelenhet náluk a szkeptikusság és hiperkritikusság, gyakran panaszkodás formájában. Pozitív tulajdonságuk lehet a lelkiismeretesség és a fegyelmezettség, azonban ezeket gyakran megakasztja a csökkentértékűség és kudarcra ítéltség folyamatosan visszatérő érzése (Pléh, 2021).

A ciklotím temperamentumot hirtelen hangulatváltások jellemzik, amelyek fennmaradása pár napig jellemző. Ezek olyan ellentétes hangulatváltozások, mint a lomhaság és a fokozott energia, az alacsony önbizalom és a túlzott magabiztosság, valamint a kreatív gondolkodás és a tompa vagy zavaros gondolatok közötti viselkedésbeli váltokozások (Akiskal et al., 2000). A biológiai funkciókat is igen magas fokú változékonyság jellemzi, így a hiperszomnia és az inszomnia váratlan egymásutánisága is (Pléh, 2021). A ciklotímiás temperamentum fő jellemzője a labilis, gyors hangulatváltozás, a változó energiaszint, az önértékelés és szocializáció, emellett a tehetségesség és a dilettánság váltokozása is. Azonban az ezzel a temperamentummal rendelkező

egyén érzékelése éles, az érzelmei intenzívek, és romantikus tulajdonságokkal is rendelkezik (Akiskal et al., 2005).

Az ingerlékeny temperamentumot a kedvetlenségre és a panaszkodásra való hajlam jellemzi (Akiskal & Mallya, 1987). Az ilyen temperamentummal rendelkezők hangulata főként borongós, hiperkritikus, sokszor tolazkodó, sőt akár erőszakos is lehet. Viselkedésükre jellemző még a nyugtalanság és az impulzivitás is, ami döntően negatív érzelmi tónussal is párosul (Pléh, 2021). Ezek mellett ingerlékeny, szkeptikus és kritikus (ami sokszor intellektuális erénynek tekinthető), de egyébként az összes temperamentum közül a legsötétebb természetűek. Mogorvák, panaszkodók, elégedetlenek; hajlamosak a dühre, sokszor erőszakosak, és szexuálisan féltékenyek (Akiskal et al., 2005).

A hipertím temperamentumra jellemző a társaságkedvelés, a fokozott energia és vidámság, de túlzott magabiztosságuk, vakmerő viselkedésük és nagyzásos fantáziáik nemkívánatos következményekhez vezethetnek (Akiskal et al., 2000). Jellemző még rájuk a promiszkuitás, az élménykeresés és a gátlástalanság (Pléh, 2021). E temperamentum pozitív tulajdonságai közé tartozik az optimizmus, a magabiztosság, az ékesszólás, a fáradhatatlanság, a céltudatosság és a kockázatvállalás, de hajlamosak tolazkodó természetüket nem elismerni (Akiskal et al., 2005).

A szorongó temperamentumot pesszimizmus, erősen önkritikus, komor és túlzott aggodalmaskodásra való hajlam jellemzi. Ehhez tartozik még a személyes kudarcra való túlzott foglalkozás, az asszertivitás hiánya, az önmegtagadás és a másoknak való megfelelésre törekvés (Akiskal et al., 2005).

A sötét vonások és az affektív temperamentumok kapcsolatát feltáró kutatások eddig nem igazán születtek, egy 2024-es

tanulmány (Mento et al., 2024) a Sötét Triád esetében vizsgálta ezeket az összefüggéseket. Mento és munkatársai a párkapcsolati elégedettségre gyakorolt hatását elemezték ezeknek a vonásoknak. Eredményeik szerint a depresszív, az ingerlékeny és a hipertím típusok pozitív előrejelzői a pszichopátiás vonásnak, a ciklotím és az ingerlékeny típusok pozitív, a szorongó temperamentum pedig negatív előrejelzője a machiavellizmusnak. A depresszív, az ingerlékeny és a hipertím temperamentumok pedig pozitívan előre jelzik a narcizmus vonását.

Szerelmi Attitűd

Lee a Colors of Love: An Exploration of the Ways of Loving című könyvében (1973) mutatta be a szerelem színekérelméletét. Modelljében három elsődleges, három másodlagos és kilenc harmadlagos szerelmi stílust határozott meg, amiket a hagyományos színekkel írt le. A három elsődleges az Eros, a Ludus és a Storge. Az elsődleges típusok keverékéből alakulnak ki a másodlagos típusok. Ezek a Pragma, (Storge és a Ludus kombinációja), a Mania (Eros és a Ludus kombinációja) és az Agape (Eros és a Storge kombinációja) (Raffagnino & Puddu, 2018).

Az Eros szerelmi stílus képviselője az ideális fizikai megjelenés alapján keres partnert. Az erotikus szerető általában boldog gyerekkorral, kiegyensúlyozott életvitellel rendelkezik, és készen áll a szerelemre, de nem keresi görcsösen. Világosan meg tudja fogalmazni, mi vonzza fizikailag, és a kapcsolat mélyülésével egyre specifikusabb elvárásai lesznek. Gyorsan kitárulkozik, beleértve a szexuális intimitást is, és ezt várja el a másiktól is. Élvezi az érzelmi intenzitást anélkül, hogy birtokolná a másikat, és magabiztos a szerelemben (Lee, 1973, 1977).

Ovidius Ludus kifejezése a játékos szerelemre egy olyan szerelmi stílust ír le, amely nyitott, nagyobb szabadságot enged meg, és elfogadja a sokszínűséget. Képviselőik vigyáznak arra, hogy ne vonódjanak be túlságosan érzelmileg, a féltékenységet kerülik, több rövidebb életű kapcsolat jellemzi őket. A ludikus szerelmes nem elkötelezett, különböző partnereket váltogat, és kapcsolatai illeszkednek meglévő életviteléhez. Kerüli a túl sok találkozást, hogy megelőzze az érzelmi kötődést. A szexet szórakozásnak tekinti, és ha a kapcsolat már nem élvezetes, könnyedén véget vet neki. Ideális helyzet számára, ha egyszerre több partnere van, akik nem tudnak egymásról (Lee, 1977).

Lassabban fejlődő szerelmi stílus mutatkozik meg a Storge szerelmi attitűdben, amely barátságon és hosszú távú elköteleződésen alapul. A storgikus szerelmesek számára a társaság és a közös érdeklődés fontos, nem az ideális típus megtalálása. Stabil családból származnak, és a kapcsolatban a barátságot, szeretetet keresik. Kerülik a szélsőséges érzelmeket, esetükben a szexuális intimitás fokozatosan alakul ki, az elkötelezettség után. A kapcsolat biztonsága miatt nem aggódnak, és a távollétet is jól viselik (Lee, 1977).

Ezzel ellentétben a Mania megszállott, féltékeny és érzelmileg intenzív szerelmi stílus, ami állandó foglalatosságot és szeretetmegerősítést igényel. A mániás szerető ambivalens, egyszerre intenzíven szeret és manipulál, ami feszültséget okoz a kapcsolatban. Gyakran magányos, boldogtalan gyermekkort feltételez, és jellemző erre a típusra, hogy bizonytalan a vonzalmaiban. Általában megszállott a partnerével, riváلسokat képzel el, és figyelmen kívül hagyja a kapcsolat problémáinak jeleit, amíg már késő nem lesz (Lee, 1977).

Ennél józanabb a Pragma típus, ő a fontos „statisztikai mutatókat” figyeli meg a lehetséges partnerrel kapcsolatban. A potenciális partner objektív jellemzőire – mint a képzettség, hivatás, vallás és életkor – figyel. A pragmatikus szerető racionálisan választ, a Ludus manipulativitását ötvöztve a Storge társaságkeresésével. Listát készít elvárásairól, és a legvalószínűbb helyeken keres partnert. Ez a stílus jellemző az elrendezett házasságokra (Lee, 1977).

Az Agape stílust az önzetlen szeretet jellemzi, amely viszonzás nélkül szeret. Az agapikus szerető gyengéd és gondoskodó, értelem vezérli, és inkább eszményként létezik. Kötelességként éli meg a szeretetet, amelyet nem az érzések, hanem az akarat irányít. Általában idősebb és érettebb személyekre jellemző. Ennél a típusnál a szeretet bárkire irányulhat, függetlenül annak tulajdonságaitól (Lee, 1977).

Jonason és Kavanagh (2010) eredményei szerint a sötét személyiségvonások magasabb szintje elsősorban a Ludus szerelmi stílussal jár együtt, amelyet az érzelmi távolságtartás, a játékoság, ugyanakkor az elköteleződés hiánya jellemez. Különösen a pszichopátia és a machiavellizmus mutatott erősebb kapcsolatot a felszínesebb, rövid távú párkapcsolati mintákkal, míg az érzelmi közelséget hangsúlyozó szerelmi stílusok kevésbé voltak jellemzőek ezeknél a vonásoknál.

Szakítási stratégiák

A romantikus kapcsolat felbomlását distressz követi, és ezt nagyban befolyásolja, hogy az emberek milyen stratégiát alkalmaznak a szakítás tényének, vágyának a közlésére (Collins & Gillath, 2012). A stratégiák általában a közvetlenség szintje és a másik fél felé kifejezett gondoskodás vagy aggodalom

mértéke szerint változnak (Baxter, 1982; Sprecher et al., 2010). Azok a stratégiák, amelyek a közvetett kommunikációra épülnek, mint például a partner kerülése, kevesebb együttérzést tükröznek, és a szakítás utáni negatívabb kimenetekkel hozhatók kapcsolatba. Ezzel szemben a közvetlenebb szakítási stratégiák, mint például a szakítási vágy nyílt kifejezése, a partner iránti nagyobb együttérzést és aggodalmat mutatják, és kevesebb negatív kimenettel járnak együtt (Sprecher et al., 2010).

Collins és Gillath (2012) hétféle szakítási stratégiát azonosított. Kimutatták, hogy ezek a különböző stratégiák befolyásolják a szakítás utáni kimeneteket. Ezeket vizsgálva Brewer és munkatársai (2023) kutatása arra az eredményre jutott, hogy a romantikus kapcsolatok megszüntetésekor a Sötét Triád személyiségvonásaival magasabb szinttel rendelkező egyének nagyobb valószínűséggel alkalmaznak manipulatív szakítási stratégiákat, és kisebb valószínűséggel használnak olyanokat, amelyek empátiát vagy együttérzést feltételeznek.

Hűtlenség

A legsúlyosabb sérüléseket egy párkapcsolaton belül vitathatatlanul a hűtlenség képes okozni. Leginkább a kapcsolat stabilitását ássa alá. Bizalmatlanságot és konfliktusokat szül, és súlyosan károsítja a pár összetartozás-érzését (Agnew et al., 1998; Charny & Parnass, 1995). A hűtlenség sokféle formában és tevékenységben megjelenhet, mint például viszony, házasságon kívüli kapcsolat, megcsalás, szexuális együttlét harmadik féllel, csókolózás, barátságon túli érzelmi kapcsolatok, internetes kapcsolatok és pornográfia használat is (Nagurney & Thornton, 2011). A hűtlenség az intimitás

kizárólagosságára vonatkozó szerződés elárulása, amelyet a pár hallgatólagosan vagy kimondva kötött egymással. A hűtlenséggel az érzelmi és szexuális intimitás a másik partner beleegyezése nélkül irányul másfelé az elkötelezett kapcsolattól.

Alfred Kinsey és munkatársai (2003) két típusát különböztették meg a hűtlenségnek, az érzelmi és a szexuális hűtlenséget. Szexuális hűtlenségnek azt tekintik, ha valaki a partnerén kívül is létesít szexuális kapcsolatot, míg az érzelmi hűtlenség az, amikor valaki másba és nem a partnerébe szerelmes (Whitty & Quigley, 2008).

Következményei ellenére a hűtlenség kifejezetten gyakori jelenség a mindennapokban. A szexuális hűtlenség előfordulásának gyakorisága a reprodukciós készettséssel is összefüggésben lehet, de sokan hajlamosak lehetnek rá a párkapcsolati elégedettségüktől függetlenül is (Weeks et al., 2003).

Az érzéketlenség, az antiszociális hajlam és az empátia hiánya olyan személyiségvonások, melyek hűtlenségre hajlamosítanak (Schmitt, 2004). Az olyan sötét személyiségvonások pedig, mint a machiavellizmus, a narcizmus és a pszichopátia, egyértelmű összefüggést mutatnak a hűtlenséggel, illetve annak szándékával (Buss & Shackelford, 1997; McHoskey, 2001).

A hűtlenséget elkövetők általában igyekeznek elérni, hogy elsődleges kapcsolatuk fennmaradjon más romantikus vagy szexuális kapcsolat keresése során is. Az evolúciós pszichológiai megközelítés szerint ez a viselkedési minta egy biztonsági stratégia része is lehet az utódok változatos genetikai profiljának biztosítása érdekében (Belsky et al., 1991). A hűtlenséggel összefüggő viselkedési mintázatokban jelen vannak a szituációs szempontok és a stratégiai tervezés is (Cooper & Peterson, 1980).

Számos összefüggés mutatható ki a hűtlenség és a sötét személyiségvonások között, amelyek pszichológiai és személyiségbeli nézőpontokat érintenek. Például a pszichopátia impulzivitás (Newman et al., 1987) valószínűleg hozzájárul a hűtlenséghez, ahogyan a narcisztikus jogosultság is (Emmons, 1987). A narcizmus ezenkívül összefügg a párkapcsolati elégedetlenséggel (Campbell & Foster, 2002), ami szintén előre jelzi a hűtlenséget (Weeks et al., 2003). A narcisztikus egyének partnerei sosem tudnak megfelelni az elvárásoknak (Foster et al., 2006), ami más kapcsolatok megismerésére is készítheti őket (Campbell & Foster, 2002). Emellett a magas szintű narcisztikusok hajlamosak az impulzivitásra (Jones & Paulhus, 2011) és az önpusztításra (Vazire & Funder, 2006), hasonlóan a magas értékű pszichopátiával rendelkezőkhöz (Cleckley, 1976; Hare, 1999).

A titoktartás és az előrelátás a machiavellista vonáshoz kapcsolódó tulajdonságok. Stratégiai tervezésük okán a machiavellizmusban magas szintű egyének rendelkeznek impulzuskontrollal (Jones & Paulhus, 2011) és számító természettel (Williams et al., 2010), amik szükségesek a megtévesztéshez, miközben csökkentik a káros következmények előfordulásának esélyét. Azaz a machiavellista egyének képesek a legnagyobb valószínűséggel arra, hogy hűtlenek legyenek, de úgy, hogy ezzel ne ássák alá az elsődleges kapcsolatukat. A machiavellista egyének a szituációs szempontokat is figyelembe veszik, amikor félrelépést követnek el (Cooper & Peterson, 1980). Amikor hűtlenséget követnek el, az valószínűleg stratégiai, nem pedig impulzív okokból történik (Jones & Paulhus, 2011).

Jones és Weiser (2014) a Sötét Triád vonásait a romantikus kapcsolatok kontextusában vizsgáló tanulmányukban azt

találták, hogy mind a pszichopátia, mind a machiavellizmus előre jelezte a párkapcsolati hűtlenséget, de csak a pszichopátiás hűtlenség vezetett a kapcsolat végéhez, míg a machiavellizmusnál nem. Ezek alapján a magas értékű machiavellizmussal rendelkezők jobban elkerülik a félrelépést, ami valószínűleg a partnerük manipulálásának következménye, vagy a kisebb kockázatú lehetőségeket választják ki a félrelépésre.

VIZSGÁLAT

Hipotézisek

A jelen kutatás célja, hogy feltérképezzük, vajon a normál populáció körében előforduló sötét vonások befolyásolják-e a párkapcsolatokat, a Sötét Tetrád vonásaiban magasabb szinttel rendelkezők másképpen viselkednek-e partnerükkel a romantikus kapcsolat bizonyos aspektusaiban, illetve mindezekre hogyan hatnak a születéstől jelen lévő affektív temperamentumok magasabb értékei.

A fenti elméleti megközelítések alapján indokoltnak gondoltuk az affektív temperamentumokat prediktorként bevonni a Sötét Tetrád személyiségvonásai és a párkapcsolati kimenetek közötti összefüggések vizsgálatába. Az affektív temperamentumok a személyiség biológiailag megalapozott, korán megjelenő és relatíve stabil komponenseinek tekinthetők, amelyek ugyanakkor érzékenyek a korai környezeti hatásokra és fejlődési tapasztalatokra (Akiskal et al., 2005; Pompili et al., 2012; Vázquez et al., 2012). Ebben az értelemben hidat képezhetnek a veleszületett diszpozíciók és a későbbi komplex személyiségvonások, illetve viselkedési mintázatok között. A *life history* elmélet értelmezési keretében a kedvezőtlen, kiszámíthatatlan

vagy érzelmileg instabil fejlődési környezet olyan affektív működésmódokat erősíthet meg (pl. fokozott érzelmi labilitás, ingerlékenység vagy impulzivitás), amelyek később hozzájárulhatnak a gyors életstratégiákhoz kapcsolódó személyiségvonások – így a Sötét Tetrád dimenziói – kifejeződéséhez (Csathó & Birkás, 2018). E megközelítés nem oksági értelemben tételezi a temperamentumok közvetítő szerepét, hanem statisztikai-mediációs keretben értelmezi azokat olyan mechanizmusokként, amelyek részben magyarázhatják, hogy a sötét személyiségvonások miként kapcsolódnak különböző párkapcsolati attitűdökhöz és viselkedési kimenetekhez.

A ciklotím temperamentum érzelmi labilitással, impulzivitással és interperszonális inkonzisztenciával járhat (Akiskal et al., 2005), ami hozzájárulhat a manipulációra és stratégiai kapcsolati működésre való hajlamhoz. A machiavellizmusra jellemző az érzelmi távolságtartás és az instrumentális kapcsolatkezelés (Christie & Geis, 1970; Jones & Paulhus, 2009), ami összhangban áll a Ludus szerelmi stílus játékos, alacsony elköteleződéssel járó kapcsolati orientációjával (Hendrick & Hendrick, 1986; Lee, 1973). Korábbi kutatások a machiavellizmust a rövid távú párkapcsolati stratégiákkal és a Ludus stílussal hozzák összefüggésbe (Akiskal et al., 2005; Jonason & Kavanagh, 2010). Feltételezhető ezért, hogy a ciklotím temperamentum a machiavellista interperszonális működésen keresztül kapcsolódik a Ludus szerelmi stílushoz. Az ingerlékeny temperamentum alacsony frusztrációtoleranciával, impulzív dühreakciókkal és konfliktusos interperszonális működéssel járhat (Akiskal et al., 2005), ami hozzájárulhat az önértékelést védő személyiségmintázatok kialakulásához.

A narcizmusra jellemző az énfókusz, az empátia alacsonyabb szintje és a dominanciára törekvés (Foster et al., 2006; Morf & Rhodewalt, 2001), amelyek konfliktushelyzetekben manipulációs stratégiák alkalmazását erősíthetik. A kutatások szerint a narcizmus összefügg az antagonisztikus kommunikációval és a kevésbé konstruktív párkapcsolati konfliktuskezeléssel (Campbell & Foster, 2002). Ezért feltételezhető, hogy az ingerlékeny temperamentum a narcizmuson keresztül kapcsolódik a manipulációs szakítási stratégiához.

A hipertím temperamentum magas aktivitással, társas nyitottsággal, impulzivitással és élménykereséssel jellemezhető (Akiskal et al., 2005). Az impulzivitás és a gátlástalanság a pszichopátia fontos komponensei (Hare, 2003; Patrick et al., 2009). A pszichopátiás vonások összefüggnek a rövid távú párkapcsolati stratégiákkal, a szexuális kockázatvállalással és a hűtlenséggel (Jonason et al., 2009; Jones & Weiser, 2014). Feltételezhető ezért, hogy a hipertím temperamentum a pszichopátián keresztül kapcsolódik a hűtlenséghez.

A fenti elméleti összefoglalás alapján a hipotéziseink a következők:

- H1: Feltételezzük, hogy a ciklotím temperamentum pozitív kapcsolatban áll a machiavellizmussal, amely pozitívan összefügg a Ludus szerelmi stílussal. Továbbá feltételezzük, hogy a machiavellizmus mediálja a ciklotím temperamentum és a Ludus szerelmi stílus közötti kapcsolatot.
- H2: Feltételezzük, hogy az ingerlékeny temperamentum pozitív kapcsolatban áll a narcizmussal, amely pozitívan összefügg a manipulációs szakítási stratégiával. Feltételezzük továbbá, hogy

a narcizmus mediálja az ingerlékeny temperamentum és a manipulációs szakítási stratégia közötti kapcsolatot.

- H3: Feltételezzük, hogy a hipertím temperamentum pozitív kapcsolatban áll a pszichopátiával, amely pozitívan összefügg a hűtlenséggel. Feltételezzük továbbá, hogy a pszichopátia mediálja a hipertím temperamentum és a hűtlenség közötti kapcsolatot.

Módszerek

A vizsgálatban $N = 203$ személy vett részt, közülük $n = 170$ nő. Átlagéletkoruk 35,5 év ($SD = 12,1$). A minta nagyobb része felsőfokú végzettséggel rendelkezik (62%), a családi állapotot tekintve a jelentősebb rész valamilyen párkapcsolati formában él (69% házas, 24% párkapcsolatban és 12% élettársi kapcsolatban). A gyermektelenek aránya 53%, a gyermekkel rendelkezőké 47%.

A vizsgálat kutatásetikai engedéllyel rendelkezik, amelyet a Debreceni Egyetem BTK Pszichológiai Intézetének Kutatásetikai Bizottsága adott ki. Az adatfelvétel 2024. 02. 28. és 2024. 03. 22. között zajlott. A résztvevők toborzása elsősorban kényelmi mintavétellel történt, online felületeken (közösségi média, levelezőlisták) közzétett felhívások segítségével. A mintavétel ezután hólabdamódszerrel egészült ki, ami során a résztvevőket arra kértük, hogy a kérdőívet osszák meg ismerőseikkel. A vizsgálatba kerülés önkéntes és anonim módon zajlott, a részvételhez írásos tájékoztatást kaptak a résztvevők, a kitöltéshez beleegyezés volt szükséges. A vizsgálat nem klinikai mintán készült, diagnosztikai szűrés nem történt, azonban a kérdőív csak nagykorú személyek számára volt elérhető.

A kutatás betartja a helsinki nyilatkozatban (*WMA Helsinki Nyilatkozat – Az emberen végzett orvostudományi kutatások etikai elvei*) szereplő alapelveket.

Mérőeszközök

Több mérőeszközt is használtunk.

A demográfiai kérdőívben a válaszadók nemére, korára, kapcsolati státuszára, végzettségére és gyermekeire kérdeztünk rá.

A Rövid Sötét Tetrád Kérdőív (Paulhus et al., 2021) 28 ítemet tartalmaz (alskálánként hét tétel). A tételeket 5 fokú Likert-skálán kell értékelni. Négy alskálája a machiavellizmus, a narcizmus, a pszichopátia és a szadizmus szubklinikai formáit méri. A kérdőív magyar adaptációját nemzetközi ajánlások szerint készítettük el: három fordító elkészítette a magyar verziót, amit egy kettős anyanyelvű fordító visszafordított angolra. A két változat között nem volt lényeges eltérés. A végleges verziót öt független személy véleményezte, ez alapján még kisebb módosítások történtek. Jelen mintán a vizsgált faktorok Cronbach- α -értékei a következők: teljes skála: 0,85; machiavellizmus: 0,66; narcizmus: 0,79; pszichopátia: 0,65; szadizmus: 0,79.

A TEMPS – A Temperamentum Kérdőív 40 állítást tartalmaz, a válaszadónak igennel vagy nemmel kell jelölnie, hogy az adott állítás jellemző-e rá, vagy nem. Az öt alskála méri az öt affektív temperamentumtípust, ezek a depresszív, a ciklotím, a hipertím, az ingerlékeny és a szorongó típusok. A vizsgálatban használt magyar rövid változatot Láng András és munkatársai készítették (Lang et al., 2018). Jelen vizsgálatban a vizsgált faktorok Cronbach- α -értékei a következők: teljes skála: 0,77;

depresszív: 0,84; ciklotím: 0,82; hipertím: 0,54; ingerlékeny: 0,64; szorongó: 0,85.

A Szerelmi Attitűdök Kérdőív eredeti mérőeszköze (Hendrick et al., 1998) 24 tételből áll, négy-négy tétel mind a hat szerelmi stílusra, amelyek a következők: Eros, Ludus, Storge, Pragma, Mania, Agape. A megadott tételek 5 pontos Likert-skálán kell értékelni. A magyar adaptációt, a Szerelmi Attitűdök Kérdőívet (LAS-HSF) Meskó Norbert és Zsidó András Norbert készítették (Meskó & Zsidó, 2022). Jelen kutatásban a vizsgált faktorok Cronbach- α -értékei a következők: teljes skála: 0,77; Eros: 0,84; Ludus: 0,71; Storge: 0,84; Pragma: 0,73; Mania: 0,74; Agape: 0,85.

A Szakítási Stratégiák Kérdőív (Collins & Gillath, 2012) 43 tételből áll, és hétféle szakítási stratégiát mér. Ezek az elkerülés/visszavonulás, a pozitív hangnem/önvád, a nyílt konfrontáció, a költségátroházás, a manipuláció, a távolságtartó/közvetett kommunikáció és a deeszkaláció. A kitöltőknek egy 7 pontos Likert-skálán kell meghatározni, hogy milyen gyakran használják az egyes stratégiákat a romantikus partnerrel való szakításnál. A kérdőív magyar adaptációját nemzetközi ajánlások szerint készítettük el: három fordító elkészítette a magyar verziót, amit egy kettős anyanyelvű fordító visszafordított angolra. A két változat között nem volt lényeges eltérés. A végleges verziót öt független személy véleményezte, ez alapján még kisebb módosítások történtek. Jelen mintán a vizsgált faktorok Cronbach- α -értékei a következők: teljes skála: 0,90; Elkerülés/visszavonulás: 0,92; Pozitív hangnem/önvád: 0,81; Nyílt konfrontáció: 0,84; Költségátroházás: 0,85; Manipuláció: 0,87; Távolságtartó/közvetett kommunikáció: 0,77; Deeszkaláció: 0,73.

A *Hűtlenség Kérdőív* (The Infidelity Questionnaire) ellenőrzőlista-formátumú, és 19 állításból áll. A résztvevőknek meg kell határozniuk, hogy az egyes állításokat hűtlenségnek tekintik-e vagy sem. Öt alskálája az egyéb elköteleződés, a szexuális tevékenység, a fantázia, a szuggesztivitás és a bizalom. A kérdőívet kifejezetten egy vizsgálathoz (Nagurney & Thornton, 2011) készítették, ahol a Cronbach- α értéke 0,76 volt. A kérdőív magyar adaptációját nemzetközi ajánlások szerint készítettük el: három fordító elkészítette a magyar verziót, amit egy kettős anyanyelvű fordító visszafordított angolra. A két változat között nem volt lényeges eltérés. A végleges verziót öt független személy véleményezte, ez alapján még kisebb módosítások történtek. Jelen vizsgálatban a kérdőív összpontszámával dolgoztunk, melynek Cronbach- α -értéke: 0,75 volt.

Eljárás

A mediációs elemzéseket Jamovi 2.6.2. statisztikai szoftverben végeztük, lineáris regresszió alapuló, többszörös mediációs

modellek alkalmazásával. Az indirekt hatások becslése a standard (Delta) módszerrel történt, a szignifikancia vizsgálata z -értékek és 95%-os konfidenciaintervallumok alapján. Bootstrap eljárást nem alkalmaztunk. A közvetítő változók egyidejű bevonásával több indirekt út került tesztelésre, azonban többszörös tesztelésre vonatkozó korrekció nem történt, ezért az eredményeket exploratív jellegűnek tekintjük, és konzervatív értelmezési keretben tárgyaljuk.

EREDMÉNYEK

A vizsgálat során a sötét személyiségvonások (machiavellizmus, narcizmus, pszichopátia, szadizmus) közvetlen hatásait elemeztük a szerelmi attitűdökre, szakítási stratégiákra és a *Hűtlenség Kérdőív* összpontszámára. Emellett feltártuk az affektív temperamentumok (depresszív, ciklotím, hipertím, ingerlény, szorongó) közvetlen és közvetett hatásait is, amelyek a sötét vonásokon keresztül fejtik ki befolyásukat. Itt fontos kiemelni, hogy a mediációs elemzések statisztikai, nem pedig oksági értelemben értelmezendők.

Leíró statisztikák

1. táblázat. A minta kérdőíves leíró statisztikái

Skála	N	Átlag	Szórás	Min	Max
Rövid Sötét Tetrád	203	67,3	14,12	36	113
TEMPS-A	203	15,7	5,65	2	29
Szerelmi Attitűdök	203	58,9	15,10	0	85
Szakítási Stratégiák	203	125	39,2	0	278
Hűtlenség	203	10,8	3,28	0	17

A Sötét Tetrád vonásait szándékosan normál populáción vizsgáltuk, hétköznapi emberek között. Arra voltunk kíváncsiak, hogy a mindennapi életben hogyan hat ezek magasabb értéke a szoros személyes kapcsolatok bizonyos aspektusaira. A 2. táblázatban

látszik, hogyan alakultak az értékek ebben a mintában.

Az affektív temperamentumok közül a hipertím temperamentum volt a legjellemzőbb a mintára, a szorongó pedig a legkevésbé.

2. táblázat. A Sötét Tetrád és az affektív temperamentumok szerinti leíró statisztikák

Skála	N	Átlag	Szórás	Min	Max
Machiavellizmus	203	21,30	4,84	9	35
Narcizmus	203	18,51	5,19	7	33
Pszichopátia	203	14,59	4,41	7	30
Szadizmus	203	12,89	5,11	6	35
Depresszív	203	2,51	2,88	0	11
Ciklotím	203	3,45	2,74	0	9
Hiptím	203	4,68	1,60	0	7
Ingerlékeny	203	3,89	2,14	0	9
Szorongó	203	1,18	1,29	0	3

A 3. táblázatban látszik, hogy a szerelmi stílusok közül a mintára leginkább az Eros (szenvedélyes, romantikus szerelem), legkevésbé a Ludus (játszmázó, elköteleződés nélküli szerelem) volt jellemző. Ami érdekes, hogy az Agape, az önzetlen, önfeláldozó szerelem, ami Lee szerint inkább eszményi, mint létező típus és szerinte nagyon ritka, itt a mintában viszonylag magas átlagpontszámot kapott.

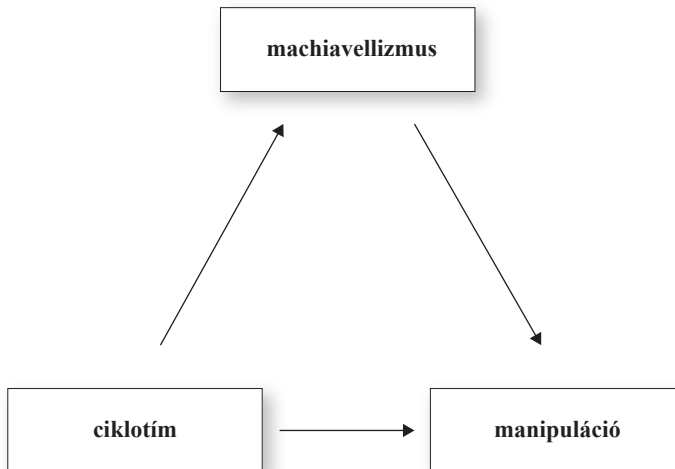
A mintára legjellemzőbb szakítási stílus a pozitív hangnem/önvád, amelyben a szakító fél igyekszik kíméletes, empátiás módon lezárni a kapcsolatot, és hajlamos a felelősség vállalására, akár túlzó

önkritikával. Ez a stratégia gyakran a másik fél érzelmi védelmét, a kapcsolat értékeinek elismerését helyezi előtérbe. Jellemző volt még a nyílt konfrontáció, ami egy tiszta, őszinte módja a szakítási szándék közlésének. A kapcsolat felbontását kezdeményező fél megfelelő időt és helyet talál a beszélgetéshez, és nyíltan elmondja az érzéseit, szándékait a partnernek. A legkevésbé jellemző stratégia volt a közvetett kommunikáció (például a Facebook-státusz megváltoztatásával vagy sms-ben jelezni a szakítási szándékot) és a manipulációs stílus (például egy harmadik féllel megüzenni a szakítási szándékot).

3. táblázat. A szerelmi stílusok és szakítási stratégiák leíró statisztikái

Skála	N	Átlag	Szórás	Min	Max
Eros	203	16,14	4,15	0	20
Ludus	203	6,84	3,38	0	20
Storge	203	8,65	4,73	0	20
Pragma	203	7,88	3,80	0	18
Mania	203	8,28	3,80	0	20
Agape	203	11,13	4,59	0	20
Elkerülés/visszavonulás	203	34,42	16,72	0	76
Pozitív hangnem/önvád	203	35,62	13,21	0	69
Nyílt konfrontáció	203	19,56	7,10	0	28
Költségátruházás	203	8,72	5,65	0	28
Manipuláció	203	7,62	5,08	0	34
Távolságtartó/közvetett kommunikáció	203	6,48	4,63	0	26
Deeszkaláció	203	12,70	6,40	0	33

H1



1. ábra. A ciklotím temperamentum, a machiavellizmus és a manipulációs szakítási stratégia mediációs modellje

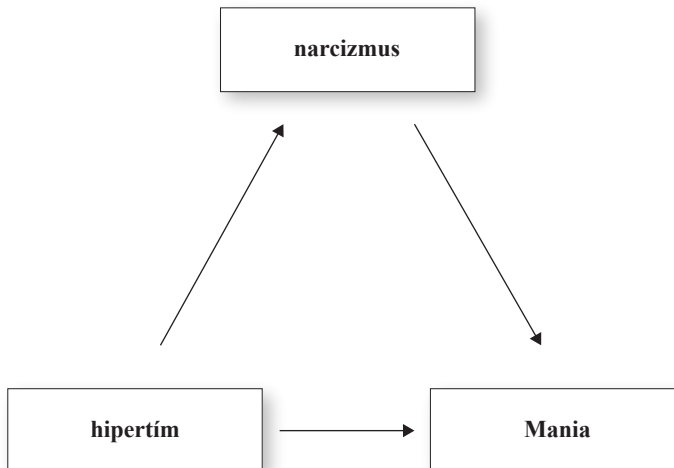
A mediációs elemzést regressziós útmodell (1. ábra) keretében végeztük, az indirekt hatás szignifikanciáját delta-módszerrel becsült konfidenciaintervallumokkal vizsgálva ($N = 203$).

A mediációs modell első lépésében a ciklotím temperamentum szignifikáns pozitív kapcsolatban állt a machiavellizmussal ($B = 0,501$; $SE = 0,119$; $\beta = 0,283$; $z = 4,21$; $p < 0,001$). A második lépésben a machiavellizmus szignifikáns prediktora volt a manipuláció szakítási stratégia alkalmazásának ($B = 0,20$; $SE = 0,07$; $\beta = 0,19$; $p = 0,009$).

A ciklotím temperamentum manipulációra gyakorolt közvetlen hatása nem volt szignifikáns ($B = 0,17$; $SE = 0,13$; $\beta = 0,09$; $p = 0,186$). Ugyanakkor a közvetett hatás szignifikánsnak bizonyult ($B = 0,10$; $SE = 0,04$; $\beta = 0,05$; $z = 2,22$; $p = 0,026$; 95% CI [0,01; 0,18]). A teljes hatás szintén szignifikáns volt ($B = 0,27$; $SE = 0,13$; $\beta = 0,15$; $p = 0,035$).

Az eredmények arra utalnak, hogy a ciklotím temperamentum és a manipulációs szakítási stratégia közötti kapcsolat a machiavellizmuson keresztül érvényesül, vagyis a modell indirekt mediációs mintázatot jelez. Az eredmények értelmezése szerint a ciklotím temperamentumhoz kapcsolódó érzelmi labilitás és impulzivitás nem közvetlenül, hanem a machiavellista interperszonális működésén keresztül járulhat hozzá a manipulációs szakítási stratégia alkalmazásához. A machiavellizmus ebben a modellben olyan köztes mechanizmusként értelmezhető, amely az érzelmi reaktivitás és hangulati ingadozás interperszonális stratégiákban való megjelenését közvetíti. Az eredmények így azt sugallják, hogy a kapcsolati konfliktuskezelés manipulatív formái részben a temperamentum és a sötét személyiségvonások kölcsönhatásának következményeként érthetők meg.

H2



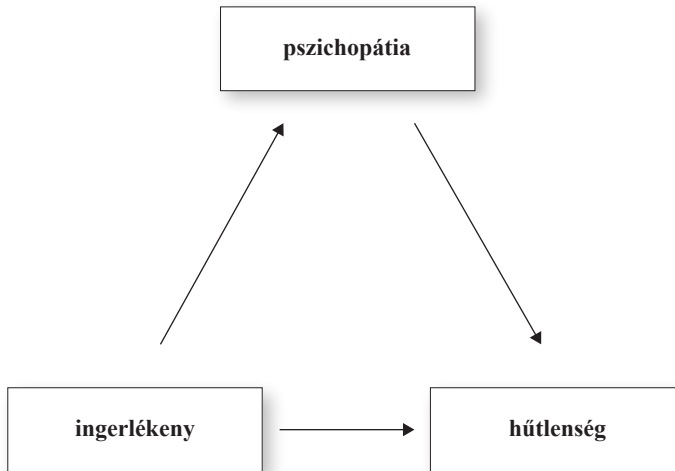
2. ábra. A hipertím temperamentum, a narcizmus és a Mania szerelmi stílus mediációs modellje

A hipertím temperamentum és a Mania szerelmi attitűd kapcsolatában a narcizmus mediáló szerepét mediációs elemzéssel vizsgáltuk. A mediációs útvonalat mutatja a 2. ábra. Az első lépésben a hipertím temperamentum szignifikáns pozitív kapcsolatban állt a narcizmussal ($B = 0,965$; $SE = 0,217$; $\beta = 0,299$; $z = 4,46$; $p < 0,001$). A második lépésben a narcizmus szignifikáns pozitív prediktora volt a Mania szerelmi stílusnak ($B = 0,172$; $SE = 0,052$; $\beta = 0,235$; $z = 3,30$; $p < 0,001$). Az indirekt hatás szignifikánsnak bizonyult ($B = 0,166$; $SE = 0,063$; $\beta = 0,070$; $z = 2,65$; $p = 0,008$; 95% CI [0.043, 0.290]), ami arra utal, hogy a hipertím temperamentum a narcizmuson keresztül pozitív kapcsolatban áll a Mania stílussal. A hipertím temperamentum közvetlen hatása a Maniára ugyanakkor szignifikáns, de negatív irányú volt ($B = -0,366$; $SE = 0,169$; $\beta = -0,154$; $z = -2,16$;

$p = 0,03$). A teljes hatás nem bizonyult szignifikánsnak ($B = -0,199$; $SE = 0,166$; $\beta = -0,084$; $z = -1,20$; $p = 0,23$).

Az eredmények alapján a hipertím temperamentum és a Mania szerelmi stílus kapcsolata összetett mintázatot mutat. A hipertím temperamentum közvetlen hatása negatív irányú volt, míg a narcizmuson keresztüli indirekt hatás pozitívnek bizonyult. Ez arra utalhat, hogy a hipertím temperamentum bizonyos körülmények között eltérő módon kapcsolódhat a kapcsolati működéshez, attól függően, hogy milyen személyiségjellemzőkkel társul. Az eredmények értelmezésekor azonban óvatosság indokolt, mivel a teljes hatás nem bizonyult szignifikánsnak, és a keresztmetzeti vizsgálati elrendezés nem teszi lehetővé az oksági következtetések levonását.

H3



3. ábra. Az ingerlékeny temperamentum, a pszichopátia és a hűtlenség mediációs modellje

Az ingerlékeny temperamentum és a hűtlenséggel kapcsolatos attitűdök kapcsolatában a pszichopátia mediáló szerepét mediációs elemzéssel vizsgáltuk ($N = 203$). A mediációs útvonalat mutatja a 3. ábra. A modell első lépésében az ingerlékeny temperamentum szignifikáns pozitív kapcsolatban állt a pszichopátiával ($B = 0,805$; $SE = 0,133$; $\beta = 0,391$; $z = 6,05$; $p < 0,001$). A pszichopátia azonban nem bizonyult szignifikáns prediktornak a hűtlenséggel kapcsolatos vélekedést illetően ($B = -0,026$; $SE = 0,057$; $\beta = -0,035$; $z = -0,46$; $p = 0,648$). Az indirekt hatás nem volt szignifikáns ($B = -0,021$; $SE = 0,046$; $\beta = -0,014$; $z = -0,46$; $p = 0,649$; 95% CI $[-0,111, 0,069]$). Az ingerlékeny temperamentum közvetlen hatása a hűtlenségre szintén nem bizonyult szignifikánsnak ($B = -0,022$; $SE = 0,117$; $\beta = -0,014$; $z = -0,19$; $p = 0,85$), és a teljes hatás sem érte el a szignifikancia szintjét ($B = -0,043$; $SE = 0,108$; $\beta = -0,028$; $z = -0,40$; $p = 0,69$).

A jelen eredmények nem támasztották alá a feltételezett mediációs mechanizmust. Bár az ingerlékeny temperamentum szignifikáns kapcsolatban állt a pszichopátiával, a pszichopátia nem mutatott összefüggést a hűtlenséggel, és sem az indirekt, sem a teljes hatás nem bizonyult szignifikánsnak. Ez arra utalhat, hogy a hűtlenség kialakulásában a pszichopátia szerepe ebben a mintában korlátozott, vagy más személyiség- és kapcsolati tényezők fontosabb közvetítő mechanizmusként működhetnek. Az eredmények arra is rámutathatnak, hogy a temperamentum és a konkrét párkapcsolati viselkedések közötti kapcsolat nem feltétlenül lineáris vagy közvetlen személyiségvonásokon keresztül érvényesül.

Feltáró, hipotéziseken kívüli szignifikáns eredmények összefoglalását tartalmazza a 4. táblázat.

A teljes modell vizsgálata során több szignifikáns kapcsolat is megjelent a vizsgált változók között. A temperamentumváltozók közül a ciklotím temperamentum több sötét személyiségvonással is pozitív kapcsolatot mutatott: a machiavellizmussal, a pszichopátiával és a szadizmussal. Emellett gyengébb, határeset-szignifikáns kapcsolat jelent meg a Mania szerelemstílussal is, valamint a teljes hatás szintjén a ciklotím temperamentum pozitívan kapcsolódott a Mania szerelemstílushoz, és negatív kapcsolatot mutatott a hűtlenséggel. Az ingerlékeny temperamentum erős pozitív kapcsolatban állt a narcizmussal, pszichopátiával és szadizmussal, valamint a teljes hatás szintjén a Mania szerelemstílussal is. A hipertím temperamentum szignifikáns pozitív kapcsolatot mutatott a narcizmussal. A szorongó temperamentum közvetlenül és viszonylag erős mértékben pozitív kapcsolatban állt az Agape szerelemstílussal, ami a modell egyik legerősebb direkt hatásának bizonyult. A sötét személyiségvonások és a szerelemstílusok kapcsolatát tekintve a machiavellizmus pozitív kapcsolatban állt a Ludus szerelemstílussal, valamint a költségátruházás és manipuláció szakítási stratégiákkal. A narcizmus pozitív kapcsolatot mutatott a Pragma szerelemstílussal, míg a pszichopátia pozitívan kapcsolódott a Mania, a Storage és Agape szerelemstílusokhoz.

A mediációs vizsgálatokban három szignifikáns közvetett hatás jelent meg: a ciklotím temperamentum hatása a Ludus szerelemstílusra machiavellizmuson keresztül, a ciklotím temperamentum hatása a Mania

4. táblázat. Szignifikáns hatások

Hatás	Összefüggés	B	SE	CI lower	CI upper	β	z	p
Közvetlen	Szorongó → Agape	0,94	0,25	0,45	1,43	0,26	3,76	< 0,001
	Depresszív → Elkerülés/ Visszavonulás	1,46	0,51	0,45	2,47	0,25	2,84	0,004
	Machiavellizmus → Ludus	0,22	0,05	0,12	0,33	0,32	4,35	< 0,001
	Machiavellizmus → Költség- átruházás	0,21	0,09	0,03	0,39	0,18	2,33	0,02
	Machiavellizmus → Manipu- láció	0,15	0,08	-0,003	0,31	0,15	1,91	0,05
	Ciklotím → Machiavellizmus	0,42	0,13	0,15	0,69	0,24	3,08	0,002
	Ciklotím → Pszichopátia	0,38	0,11	0,15	0,61	0,24	3,27	0,001
	Ciklotím → Szadizmus	0,55	0,13	0,28	0,82	0,29	4,06	< 0,001
	Ciklotím → Mania	0,21	0,11	-0,001	0,43	0,15	1,94	0,05
	Ingerlékeny → Narcizmus	0,96	0,15	0,65	1,27	0,39	6,15	< 0,001
	Ingerlékeny → Pszichopátia	0,68	0,13	0,41	0,95	0,33	5,04	< 0,001
	Ingerlékeny → Szadizmus	0,53	0,15	0,22	0,84	0,22	3,43	< 0,001
	Hipertím → Narcizmus	0,68	0,24	0,21	1,15	0,21	2,86	0,004
	Narcizmus → Pragma	0,13	0,06	0,01	0,25	0,18	2,15	0,03
	Pszichopátia → Mania	0,17	0,06	0,03	0,30	0,19	2,47	0,01
	Pszichopátia → Storge	0,17	0,09	-0,001	0,35	0,16	1,94	0,05
Pszichopátia → Agape	0,19	0,08	0,02	0,36	0,18	2,25	0,02	
Közvetett	Ciklotím → Machiavellizmus → Ludus	0,09	0,03	0,02	0,17	0,07	2,51	0,01
	Ciklotím → Pszichopátia → Mania	0,06	0,03	0,001	0,13	0,04	1,97	0,04
	Ingerlékeny → Narcizmus → Pragma	0,13	0,06	0,004	0,25	0,07	2,03	0,04
Teljes	Depresszív → Elkerülés/ Visszavonulás	1,49	0,51	0,48	2,50	0,25	2,90	0,004
	Szorongó → Agape	0,91	0,25	0,41	1,40	0,25	3,62	< 0,001
	Ciklotím → Mania	0,27	0,10	0,05	0,48	0,19	2,49	0,01
	Ciklotím → Hütlenség	-0,22	0,09	-0,41	-0,02	-0,18	-2,25	0,02
Ingerlékeny → Mania	0,28	0,12	0,03	0,52	0,15	2,25	0,02	

szerelemstílusra pszichopátián keresztül, az ingerlékeny temperamentum hatása a Pragma szerelemstílusra narcizmuson keresztül. A depresszív temperamentum pozitív kapcsolatot mutatott az elkerülés/visszavonulás dimenzióval, ami a direkt és a teljes hatás szintjén is megjelent.

MEGBESZÉLÉS

A jelen kutatás célja az volt, hogy feltárja a Sötét Tetrád személyiségvonásai, az affektív temperamentumok és a szerelmi attitűdök, szakítási stratégiák és a hűtlenség percepciója közötti összefüggéseket normál populációban, mediációs modell keretében. Az eredmények összességében részben támasztották alá az előzetes hipotéziseket, ugyanakkor több, hipotéziseken kívüli összefüggés is kirajzolódott.

Az első hipotézis (H1) támogatást nyert: a ciklotím temperamentum pozitív kapcsolatban állt a machiavellizmussal, a machiavellizmus pedig a manipuláció szakítási stratégiával. A ciklotím temperamentum manipulációra gyakorolt közvetlen hatása nem volt szignifikáns, ugyanakkor az indirekt hatás igen, ami mediációs mintázatra utal. Ez összhangban áll azzal az elméleti feltételezéssel, hogy az érzelmi labilitás és impulzivitás nem közvetlenül, hanem interperszonális működésmódokon keresztül jelenik meg a párkapcsolati viselkedésben. A machiavellizmus ebben az értelemben olyan közvetítő mechanizmusként értelmezhető, amely a temperamentumból fakadó érzelmi működésmódot stratégiai, manipulációs interakciókba fordíthatja.

A második hipotézis (H2) részleges támogatást kapott. A hipertím temperamentum pozitív kapcsolatban állt a narcizmussal,

és a narcizmus pozitív kapcsolatot mutatott a Mania szerelmi stílussal. Az indirekt hatás szignifikáns volt, ugyanakkor a hipertím temperamentum közvetlen hatása a Maniára negatív irányúnak bizonyult, és a teljes hatás nem volt szignifikáns. Ez az eredmény arra utalhat, hogy a hipertím temperamentum kettős szerepet tölthet be a kapcsolati működésben: önmagában inkább stabilizáló hatású lehet, míg narcisztikus vonásokkal társulva fokozhatja az érzelmi intenzitást és a kapcsolati bizonytalanságot. Az ilyen, ellentétes irányú direkt és indirekt hatások inkonzisztens mediációra utalhatnak.

A harmadik hipotézis (H3) nem nyert empirikus támogatást. Bár az ingerlékeny temperamentum szignifikáns kapcsolatban állt a pszichopátiával, sem a pszichopátia és a hűtlenség közötti kapcsolat, sem az indirekt hatás nem bizonyult szignifikánsnak. Ez arra utalhat, hogy a hűtlenséggel kapcsolatos attitűdök kialakulása komplexebb folyamat, amelyben a sötét személyiségvonások szerepe nem feltétlenül közvetlen vagy lineáris. Elképzelhető, hogy a hűtlenség inkább kapcsolati, normatív vagy szituációs tényezőkkel függ össze, semmint stabil személyiségdiszpozíciókkal, különösen nem klinikai mintában.

A hipotéziseken kívüli eredmények több ponton megerősítették az affektív temperamentumok és a sötét személyiségvonások kapcsolatát. Különösen az ingerlékeny temperamentum mutatott erős pozitív kapcsolatot a narcizmussal, a pszichopátiával és a szadizmussal, ami összhangban áll azokkal a modellekkel, amelyek az érzelmi reaktivitást és az impulzivitást a sötét személyiségdimenziók egyik temperamentumalapú előzményének tekintik. A ciklotím temperamentum szintén több sötét vonással mutatott kapcsolatot, ami alátámasztja az érzelmi

instabilitás és a gyors életstratégiák közötti feltételezett összefüggéseket.

A párkapcsolati változók közül kiemelhető, hogy a machiavellizmus pozitív kapcsolatban állt a Ludus szerelmi stílussal és több manipulációs szakítási stratégiával, ami jól illeszkedik a machiavellista interperszonális működésről szóló szakirodalomhoz. Emellett a szorongó temperamentum pozitív kapcsolatot mutatott az Agape szerelmi stílussal, ami arra utalhat, hogy a fokozott kötődési bizonytalanság és az önfeláldozó kapcsolati attitűd együtt is megjelenhet.

Összességében az eredmények arra utalnak, hogy az affektív temperamentumok és a sötét személyiségvonások együtt járhatnak hozzá a párkapcsolati működés bizonyos mintázataihoz, különösen a konfliktuskezelés és a kapcsolati attitűdök területén. Az eredmények ugyanakkor nem tekinthetők oksági bizonyítéknak, mivel a vizsgálat keresztmetszeti elrendezésű volt, illetve a mediációs modellek statisztikai jellegűek, és nem igazolják az irányított fejlődési vagy kauzális folyamatokat.

A kutatás korlátai közé tartozik még, hogy a minta nem reprezentatív, és a

vizsgálat önbeszámoló kérdőíveken alapul. Ezenkívül a mérőeszközök belső konzisztenciájának vizsgálata alapján több alskála reliabilitása a jelen mintán alacsonyabb vagy határesetértéket mutatott. A *TEMPS – A Temperamentum Kérdőív* hipertím alskálájának belső konzisztenciája alacsony volt, míg az ingerlékeny temperamentum alskála reliabilitása határesetnek tekinthető. A *Sötét Tetrád Kérdőív* esetében a machiavellizmus és a pszichopátia alskála belső konzisztenciája szintén határeset volt. Ez a mérési bizonytalanság csökkentheti az összefüggések kimutatásának erejét, ezért az ezekre az alskálákra vonatkozó eredményeket óvatosan érdemes értelmezni. A mediációs elemzések során nem történt többszörös tesztelésre vonatkozó korrekció és az indirekt hatásokat bootstrap eljárás nélkül becsültük, ezért az eredmények inkább feltárázó jellegűnek tekinthetők.

A jövőbeli kutatások számára fontos irány lehet longitudinális vizsgálatok alkalmazása, valamint a kapcsolati viselkedés tényleges megnyilvánulásainak vizsgálata. Emellett érdemes lenne klinikai mintákon is tesztelni a modelleket.

SUMMARY

THE IMPACT OF THE DARK TETRAD ON COUPLE RELATIONSHIPS IN THE LIGHT OF AFFECTIVE TEMPERAMENTS

Background and Aims: Dark personality traits (Machiavellianism, narcissism, psychopathy, and sadism) are also present in the general population and can have a significant impact on romantic relationships. Our study aimed to explore the associations between these traits and affective temperaments (depressive, cyclothymic, hyperthymic, irritable, and anxious) in the context of romantic relationships, with particular focus on love attitudes, breakup strategies, and attitudes toward infidelity.

Methods: A sample of 203 participants, recruited online, completed the Short Dark Tetrad Questionnaire, the Hungarian version of the TEMPS-A temperament questionnaire, the Love

Attitudes Questionnaire, the Breakup Strategies Questionnaire, the Infidelity Questionnaire, and demographic questions. Relationships among the variables were examined using mediation analyses, in which affective temperaments were included as predictors, Dark Tetrad traits as mediators, and relationship variables as outcome measures.

Results: Cyclothymic temperament showed positive associations with Machiavellianism, psychopathy, and sadism, and exerted indirect effects on Ludus and Mania love styles. Irritable temperament was positively related to narcissism, psychopathy, and sadism, and narcissism played a mediating role in the case of the Pragma love style. Hyperthymic temperament was positively associated with narcissism. Depressive temperament showed a significant relationship with the avoidance/withdrawal breakup strategy, while anxious temperament was positively related to the Agape love style. Among the Dark Tetrad traits, Machiavellianism was associated with the Ludus love style and manipulation, whereas psychopathy showed associations with the Mania, Storge, and Agape love styles.

Discussion: Our findings highlight the complex, relationship-shaping roles of dark personality traits and affective temperaments, emphasizing the importance of early emotional patterns in shaping relationship dynamics and the processes of breakup.

Keywords: Dark Tetrad, Machiavellianism, narcissism, psychopathy, sadism, affective temperament, love attitude, breakup strategy, infidelity

IRODALOM

- Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., & Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 939–954. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.939>
- Akiskal, H. S., & Akiskal, K. K. (2007). In search of Aristotle: Temperament, human nature, melancholia, creativity and eminence. *Journal of Affective Disorders*, 100(1–3), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.04.013>
- Akiskal, H. S., Akiskal, K. K., Haykal, R. F., Manning, J. S., & Connor, P. D. (2005). TEMPS-A: progress towards validation of a self-rated clinical version of the Temperament Evaluation of the Memphis, Pisa, Paris, and San Diego Autoquestionnaire. *Journal of Affective Disorders*, 85(1–2), 3–16. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2004.12.001>
- Akiskal, H. S., Bourgeois, M. L., Angst, J., Post, R., Möller, H.-J., & Hirschfeld, R. (2000). Re-evaluating the prevalence of and diagnostic composition within the broad clinical spectrum of bipolar disorders. *Journal of Affective Disorders*, 59, S5–S30. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00203-2](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00203-2)
- Akiskal, H. S., & Mallya, G. (1987). Criteria for the “soft” bipolar spectrum: treatment implications. *Psychopharmacology Bulletin*, 23(1), 68–73.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Back, M. D., Kүfner, A. C. P., Dufner, M., Gerlach, T. M., Rauthmann, J. F., & Denissen, J. J. A. (2013). Narcissistic admiration and rivalry: Disentangling the bright and dark sides of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(6), 1013–1037. <https://doi.org/10.1037/a0034431>
- Banks, S. P., Altendorf, D. M., Greene, J. O., & Cody, M. J. (1987). An examination of relationship disengagement: Perceptions, breakup strategies and outcomes. *Western Journal of Speech Communication*, 51(1), 19–41. <https://doi.org/10.1080/10570318709374250>
- Baxter, L. A. (1982). Strategies for ending relationships: Two studies. *Western Journal of Speech Communication*, 46(3), 223–241. <https://doi.org/10.1080/10570318209374082>
- Belsky, J., Steinberg, L., & Draper, P. (1991). Childhood Experience, Interpersonal Development, and Reproductive Strategy: An Evolutionary Theory of Socialization. *Child Development*, 62(4), 647. <https://doi.org/10.2307/1131166>
- Bereczkei, T., Birkás, B., & Kerekes, Z. (2007). Önzetlenség idegenek iránt. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 62(4), 449–473. <https://doi.org/10.1556/mpszle.62.2007.4.2>
- Bereczkei, T., Birkas, B., & Kerekes, Z. (2010). The Presence of Others, Prosocial Traits, Machiavellianism. *Social Psychology*, 41(4), 238–245. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000032>

- Bonfá-Araujo, B., Lima-Costa, A. R., Hauck-Filho, N., & Jonason, P. K. (2022). Considering sadism in the shadow of the Dark Triad traits: A meta-analytic review of the Dark Tetrad. *Personality and Individual Differences, 197*, 111767. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111767>
- Brewer, G., Parkinson, M., Pickles, A., Anson, J., & Mulinder, G. (2023). Dark Triad traits and relationship dissolution. *Personality and Individual Differences, 204*, 112045. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2022.112045>
- Buckels, E. E. (2018). *The psychology of everyday sadism*. University of British Columbia.
- Buckels, E. E., Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2013). Behavioral Confirmation of Everyday Sadism. *Psychological Science, 24*(11), 2201–2209. <https://doi.org/10.1177/0956797613490749>
- Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (1997). Human aggression in evolutionary psychological perspective. *Clinical Psychology Review, 17*(6), 605–619. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(97\)00037-8](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(97)00037-8)
- Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2002). Narcissism and Commitment in Romantic Relationships: An Investment Model Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(4), 484–495. <https://doi.org/10.1177/0146167202287006>
- Chabrol, H., Van Leeuwen, N., Rodgers, R., & Séjourné, N. (2009). Contributions of psychopathic, narcissistic, Machiavellian, and sadistic personality traits to juvenile delinquency. *Personality and Individual Differences, 47*(7), 734–739. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2009.06.020>
- Charny, I. W., & Parnass, S. (1995). The impact of extramarital relationships on the continuation of marriages. *Journal of Sex & Marital Therapy, 21*(2), 100–115. <https://doi.org/10.1080/00926239508404389>
- Christie, R., & Geis, F. L. (1970). *Studies in Machiavellianism*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/C2013-0-10497-7>
- Cleckley, H. C. (1976). *The mask of sanity; an attempt to reinterpret the so-called psychopathic personality* (9th ed.). Mosby Medical Library.
- Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality, 46*(2), 210–222. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2012.01.008>
- Collison, K. L., Vize, C. E., Miller, J. D., & Lynam, D. R. (2018). Development and preliminary validation of a five factor model measure of Machiavellianism. *Psychological Assessment, 30*(10), 1401–1407. <https://doi.org/10.1037/pas0000637>
- Cooper, S., & Peterson, C. (1980). Machiavellianism and spontaneous cheating in competition. *Journal of Research in Personality, 14*(1), 70–75. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(80\)90041-0](https://doi.org/10.1016/0092-6566(80)90041-0)
- Csathó, Á., & Birkás, B. (2018). Early-Life Stressors, Personality Development, and Fast Life Strategies: An Evolutionary Perspective on Malevolent Personality Features. *Frontiers in Psychology, 9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00305>
- Edershile, E. A., & Wright, A. G. C. (2021). Fluctuations in grandiose and vulnerable narcissistic states: A momentary perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 120*(5), 1386–1414. <https://doi.org/10.1037/pspp0000370>

- Emmons, R. A. (1987). Narcissism: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 11–17. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.11>
- Furnham, A., Richards, S. C., & Paulhus, D. L. (2013). The Dark Triad of Personality: A 10 Year Review. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(3), 199–216. <https://doi.org/10.1111/spc3.12018>
- Glover, N., Miller, J. D., Lynam, D. R., Crego, C., & Widiger, T. A. (2012). The Five-Factor Narcissism Inventory: A Five-Factor Measure of Narcissistic Personality Traits. *Journal of Personality Assessment*, 94(5), 500–512. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.670680>
- Hare, R. D. (1999). Psychopathy as a risk factor for violence. *Psychiatric Quarterly*, 70(3), 181–197. <https://doi.org/10.1023/A:1022094925150>
- Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392–402. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.2.392>
- Hendrick, C., Hendrick, S. S., & Dicke, A. (1998). The Love Attitudes Scale: Short Form. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 147–159. <https://doi.org/10.1177/0265407598152001>
- Houlcroft, L., Bore, M., & Munro, D. (2012). Three faces of Narcissism. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 274–278. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.036>
- Jonason, P. K., & Kavanagh, P. (2010). The dark side of love: Love styles and the Dark Triad. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 606–610. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2010.05.030>
- Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2009). Machiavellianism. In Leary, M. R. & Hoyle, R. H. (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 93–108). The Guilford Press.
- Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2011). The role of impulsivity in the Dark Triad of personality. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 679–682. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.04.011>
- Jones, D. N., & Weiser, D. A. (2014). Differential infidelity patterns among the Dark Triad. *Personality and Individual Differences*, 57, 20–24. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.007>
- Kapoor, H. (2015). The Creative Side of the Dark Triad. *Creativity Research Journal*, 27(1), 58–67. <https://doi.org/10.1080/10400419.2014.961775>
- Karpman, B. (1948). The Myth of the Psychopathic Personality. *American Journal of Psychiatry*, 104(9), 523–534. <https://doi.org/10.1176/ajp.104.9.523>
- Kinsey, A. C., Pomeroy, W. R., & Martin, C. E. (2003). Sexual Behavior in the Human Male. *American Journal of Public Health*, 93(6), 894–898. <https://doi.org/10.2105/AJPH.93.6.894>
- Kraepelin, E. (1921). Über Entwurzelung. *Zeitschrift Für Die Gesamte Neurologie Und Psychiatrie*, 63(1), 1–8. <https://doi.org/10.1007/BF02872606>
- Lang, A., Papp, B., Inancsi, T., Dome, P., Gonda, X., Rihmer, Z., & Belteczki, Z. (2018). The development of a short version of TEMPS-A in Hungarian non-clinical samples. *Neuropsychopharmacologia Hungarica: A Magyar Pszichofarmakologiai Egyesület Lapja = Official Journal of the Hungarian Association of Psychopharmacology*, 20(1), 4–13.
- Lee, J. A. (1973). *The colors of love: An exploration of the ways of loving*. New Press.

- Lee, J. A. (1977). A Typology of Styles of Loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1177/014616727700300204>
- McHoskey, J. W. (2001). Machiavellianism and personality dysfunction. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 791–798. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00187-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00187-2)
- Mento, C., La Barbiera, C., Silvestri, M. C., Muscatello, M. R. A., Cedro, C., Bruno, A., Pandolfo, G., Iannuzzo, F., & Lombardo, C. (2024). Affective temperaments and personality traits in couple well-being. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 11(1), 183–188. <https://doi.org/10.22543/2392-7674.1467>
- Meskó, N., & Zsidó, A. N. (2022). Adaptív algoritmusok a párválasztásban: A Szerelmi Attitűdök Kérdőív magyar rövid változata (LAS-HSF). *Magyar Pszichológiai Szemle*, 77(3), 385–403. <https://doi.org/10.1556/0016.2022.00030>
- Nagurney, A., & Thornton, V. (2011). What is infidelity? Perceptions based on biological sex and personality. *Psychology Research and Behavior Management*, 4, 51–58. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S16876>
- Newman, J. P., Patterson, C. M., & Kosson, D. S. (1987). Response perseveration in psychopaths. *Journal of Abnormal Psychology*, 96(2), 145–148. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.96.2.145>
- Nickisch, A., Palazova, M., & Ziegler, M. (2020). Dark personalities – dark relationships? An investigation of the relation between the Dark Tetrad and attachment styles. *Personality and Individual Differences*, 167, 110227. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2020.110227>
- Paál, T. (2014). A Sötét Hármás – A narcizmus, a machiavellizmus és a pszichopátia evolúciós gyökerei. In P. Gyuris, N. Meskó, & R. Tisljár (Eds.), *Az evolúció árnyoldala – A lelki betegségek és az alternatív szexualitás darwini elemzése* (pp. 136–161). Akadémiai Kiadó.
- Patrick, C. J. (2018). Psychopathy as masked pathology. In C. J. Patrick (Ed.), *Handbook of psychopathy* (2nd ed., pp. 3–21). The Guilford Press.
- Paulhus, D. L. (2014). Toward a Taxonomy of Dark Personalities. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 421–426. <https://doi.org/10.1177/0963721414547737>
- Paulhus, D. L., Buckels, E. E., Trapnell, P. D., & Jones, D. N. (2021). Screening for Dark Personalities. *European Journal of Psychological Assessment*, 37(3), 208–222. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000602>
- Paulhus, D. L., & Dutton, D. G. (2016). Everyday sadism. In *The dark side of personality: Science and practice in social, personality, and clinical psychology*. (pp. 109–120). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14854-006>
- Pineda, D., Martínez-Martínez, A., Galán, M., Rico-Bordera, P., & Piqueras, J. A. (2023). The Dark Tetrad and online sexual victimization: Enjoying in the distance. *Computers in Human Behavior*, 142, 107659. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2023.107659>
- Pléh, Cs. (Ed.) (2021). *Pszichológia*. Akadémiai Kiadó. <https://doi.org/10.1556/9789634546399>
- Plouffe, R. A., Kowalski, C. M., Papageorgiou, K. A., Dinić, B. M., Artamonova, E., Dagnall, N., Denovan, A., Gianniou, F.-M., Kyriazos, T., Saklofske, D. H., & Stalikas, A. (2023). The Revised Assessment of Sadistic Personality (ASP-8): Evidence for Validity across Four Countries. *Journal of Personality Assessment*, 105(2), 149–162. <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2055476>

- Pompili, M., Forte, A., Palermo, M., Stefani, H., Lamis, D. A., Serafini, G., Amore, M., & Girardi, P. (2012). Suicide risk in multiple sclerosis: A systematic review of current literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 73(6), 411–417. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2012.09.011>
- Pompili, M., Rihmer, Z., Akiskal, H. S., Innamorati, M., Iliceto, P., Akiskal, K. K., Lester, D., Narciso, V., Ferracuti, S., Tatarelli, R., De Pisa, E., & Girardi, P. (2008). Temperament and Personality Dimensions in Suicidal and Nonsuicidal Psychiatric Inpatients. *Psychopathology*, 41(5), 313–321. <https://doi.org/10.1159/000146069>
- Raffagnino, R., & Puddu, L. (2018). Love Styles in Couple Relationships: A Literature Review. *Open Journal of Social Sciences*, 06(12), 307–330. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.612027>
- Schmitt, D. P. (2004). Patterns and Universals of Mate Poaching Across 53 Nations: The Effects of Sex, Culture, and Personality on Romantically Attracting Another Person's Partner. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(4), 560–584. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.4.560>
- Sprecher, S., Zimmerman, C., & Abrahams, E. M. (2010). Choosing Compassionate Strategies to End a Relationship. *Social Psychology*, 41(2), 66–75. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000010>
- Vazire, S., & Funder, D. C. (2006). Impulsivity and the Self-Defeating Behavior of Narcissists. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 154–165. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_4
- Vázquez, G. H., Tondo, L., Mazzarini, L., & Gonda, X. (2012). Affective temperaments in general population: A review and combined analysis from national studies. *Journal of Affective Disorders*, 139(1), 18–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.06.032>
- Vernon, P. A., Villani, V. C., Vickers, L. C., & Harris, J. A. (2008). A behavioral genetic investigation of the Dark Triad and the Big 5. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 445–452. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2007.09.007>
- Weeks, G. R., Gambescia, N., & Jenkins, R. E. (2003). *Treating infidelity: Therapeutic dilemmas and effective strategies*. W W Norton & Co.
- Whitty, M. T., & Quigley, L. (2008). Emotional and Sexual Infidelity Offline and in Cyberspace. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(4), 461–468. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00088.x>
- Williams, K. M., Nathanson, C., & Paulhus, D. L. (2010). Identifying and profiling scholastic cheaters: Their personality, cognitive ability, and motivation. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 16(3), 293–307. <https://doi.org/10.1037/a0020773>

A GYERMEKVÁLLALÁSI SZÁNDÉK PSZICHOSZOCIÁLIS ÖSSZEFÜGGÉSEI AKADÁLYOZÓ ÉS SEGÍTŐ TÉNYEZŐK ÉS AZ ALAPVETŐ PSZICHOLÓGIAI SZÜKSÉGLETEK SZEREPÉNEK VIZSGÁLATA



VIKÁR Míra

ELTE PPK, Pszichológiai Intézet
ELTE PPK, Pszichológiai Doktori Iskola
vikar.mira@ppk.elte.hu

RIGÓ Adrien

ELTE PPK, Pszichológiai Intézet
rigo.adrien@ppk.elte.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: A gyermekvállalás ideje számos országban későbbre tolódott, aminek az egyénre és a társadalomra nézve negatív következményei vannak. Az elmúlt időszakban történt családpolitikai intézkedések ellenére sem emelkedett hazánkban a gyermekvállalási szándék. Célunk annak megértése volt, hogy milyen pszichoszociális – észlelt akadályozó és segítő – tényezők befolyásolhatják a fiatal, még gyermektelen személyek gyermekvállalással kapcsolatos elképzeléseit.

Módszer: Az adatgyűjtés során online kérdőív segítségével, kényelmi mintavétellel és hólabdamódszerrel dolgoztunk. A kutatásban 1569, 19–40 év közötti, gyermekkel nem rendelkező felnőtt adatait elemeztük, 1294 fő (82,5%) nő és 275 fő (17,5%) férfi. A kérdőívcsomagban validált teszt és a kutatócsoportunk által szerkesztett kérdőívek szerepeltek (Demográfiai kérdéssor: életkor, családi állapot, iskolai végzettség, reprodukív egészségi állapot; Gyermekvállalási szándéokra vonatkozó kérdések: szeretne-e saját, biológiai gyermeket vállalni, milyen fontos életcél számára a gyermekvállalás; Alapvető pszichológiai szükségletek kielégítettsége és frusztrációja kérdőív: autonómia, kapcsolódás, kompetenciaszükséglet kielégítettsége; a Gyermekvállalás észlelt akadályozó és segítő tényezői kérdőív: egyéni, társas és társadalmi segítő és akadályozó tényezők).

Eredmények: Az eredmények szerint a vizsgált minta 74%-a szeretne gyermeket vállalni. A nem, az életkor, a családi állapot és a reprodukív egészségi állapot kontrollálása mellett

a gyermekvállalás fontosságának szignifikáns magyarázóváltozója voltak a társadalmi és a makrotársadalmi akadályozó tényezők, az egyéni-társas és a társadalmi segítő tényezők, valamint az autonómia és a kompetenciaérzés. A többszörös lineáris regressziós elemzés alapján a gyermekvállalás mint életcél fontossága esetében a nők almintáján az összvariancia 46%-át, míg a férfiak esetében az összevariancia 31%-át magyarázták a vizsgált változók. *Következtetések:* Az eredmények a szakirodalommal összhangban megerősítik, hogy az egyéni-társas és társadalmi tényezők – mint az egyéni magabiztosság, az informáltság, a megfelelő társas háló és a gyermekellátó intézményrendszerekhez való hozzáférés – bizonyultak a legfontosabbnak a gyermekvállalási szándék szempontjából. A kutatás felhívja a figyelmet a termékenykorú, gyermekvállalás előtt álló fiataloknak szóló specifikus programok kidolgozásának szükségességére és a társas-társadalmi háló megerősítésére.

Kulcsszavak: gyermekvállalási szándék, pszichoszociális tényezők, gyermekvállalás észlelt akadályozó és segítő tényezői, alapvető pszichológiai szükségletek

BEVEZETÉS

A gyermekvállalás ideje Európa számos országában kitolódott (Adachi et al., 2020; Van Wijk & Billari, 2024). Ez hozzájárult a születendő gyermekek számának csökkenéséhez (European Observatory on Health Systems, 2023; Eurostat, 2024) és a termékenységi nehezítettség arányának növekedéséhez (Szigeti & Konkoly Thege, 2012). A teljes termékenységi arányszám (amely azt mutatja meg, hogy egy szülőképes korú nő [15–49 év] élete során hány gyermeknek adna életet, ha az adott év adatai állandóak maradnának) Magyarországon a KSH 2024-re becsült adatai szerint 1,38 volt (Központi Statisztikai Hivatal, 2025), míg az európai országok átlaga 1,5 (Eurostat, 2024), ami alatta van a népesség fenntartásához szükséges 2,1-es arányszámnak. Az elmúlt években Európa legtöbb országában, ahogy hazánkban is, számos olyan családpolitikai intézkedés történt, ami a gyermekvállalási szándék emelkedését célozta – úgy tűnik azonban, hogy sikertelenül (Sági & Lentner, 2018; Barzó, 2023). Ennek hátterében az is

állhat, hogy a vizsgálatok hiányában nem értjük pontosan, hogy mi nehezíti, s mi támogatja a mai fiatalok körében a gyermekvállalást (Harknett et al., 2014; Spéder & Bálint, 2024).

Bár a nemzetközi szakirodalomban számos kutatás foglalkozott a 18–40 év közötti felnőttek gyermekvállalási szándékát és attitűdjét befolyásoló pszichoszociális tényezők vizsgálatával (Qiao et al., 2024; Ranjbar et al., 2024), hazánkban az aggasztó adatok ellenére alig kutatott a terület (Pápay, 2012; Pápay et al., 2014; Spéder & Bálint, 2024). Mivel ezek a tényezők mindig csak az adott mikro- és makrokörnyezeti viszonylatok függvényében ismerhetők meg, mindenképpen fontosak a hazai, főleg a komplexebb, pszichológiai és pszichoszociális tényezők szerepére kiterjedő vizsgálatok is (Szigeti & Konkoly Thege, 2012). Kutatásunkban célunk volt megvizsgálni, hogy a hazai szociokulturális környezetben milyen tényezők mutatnak összefüggést a gyermekkel nem rendelkező 18–40 éves korú személyek gyermekvállalási szándékával és attitűdjével.

A szakirodalom egy részében a gyermekvállalást döntéshozatali folyamatként értelmezik (Morgan, 1985; Miller et al., 2004; Klobas & Ajzen, 2015), így gyermekvállalási szándékról abban az esetben beszélhetünk, ha tudatos gyermekvállalást feltételezünk (Berninger et al., 2011; Araban et al., 2020). A gyermekvállalási szándék Klobas és Ajzen (2015) „Tervezett viselkedés elmélete” (Theory of Planned Behaviour) szerint összefüggésben áll a gyermekvállalással kapcsolatos attitűdökkel, a szubjektív normákkal és a viselkedés észlelt kontrolljával.

Hazai és nemzetközi kutatások a gyermekvállalási szándék pszichoszociális összefüggéseiről

Azokban a kutatásokban, melyek a gyermekvállalási szándék háttérét vizsgálták, jellemzően egyéni (demográfiai jellemzők, normák, attitűdök), társas (társas kapcsolati háló és támogatottság) és társadalmi (adott ország intézményrendszere, az infláció helyzete az országban vagy a munkaerőpiaci helyzet) tényezőket vontak be (Philipov et al., 2005; Testa, 2014; Billari, 2015).

Az egyéni tényezők tekintetében a gyermekvállalási szándék alakulásában fontos szerepet játszanak bizonyos demográfiai változók. A családi állapot jelentősnek bizonyult: a házastársi kapcsolatban élők között jellemzőbb volt a magasabb gyermekvállalási szándék, míg azon személyek között, akik nem élnek együtt partnerrel, gyakoribb, hogy nem szeretnének gyermeket (Philipov et al., 2005, 2006; Spéder & Kapitány, 2009; Testa, 2014). Az életkor is szignifikáns összefüggést mutatott a gyermekvállalási szándék alakulásával, mely esetében a fiatalabb életkorúak számoltak be nagyobb gyermekvállalási szándékról. A 30 éves korúak vagy

idősebbek, akik számára a gyermekvállalás kérdése a jelenhez kapcsolódik (nem feltétlenül jövőbeli terv, mint a 20-as éveik elején lévőknél), pontosabban látják a gyermekvállalás realitását, és akár tudatosan döntenek a gyermektelenség mellett (Spéder & Kapitány, 2009; Pápay, 2012; Testa, 2014). Nőknél a magasabb iskolai végzettségűek esetében volt megfigyelhető nagyobb gyermekvállalási szándék, amit a kutatók részben a vélhetően magasabb keresettel magyaráztak (Philipov et al., 2005, 2006; Testa, 2014; Amerian et al., 2019).

A gyermekvállalás egyéni „előfeltételeként” megjelent a személyes érettség elérése (Lampic et al., 2006; Tydén et al., 2006; Chan et al., 2015; Sørensen et al., 2016; Hammarberg et al., 2017), a tanulmányok befejezése (Tydén et al., 2006; Sørensen et al., 2016; Alfaraj et al., 2019), a megfelelő anyagi háttér (Lampic et al., 2006; Sørensen et al., 2016; Tydén et al., 2006), a megfelelő lakhatás (Amerian et al., 2019; Araban et al., 2020), a munkaerőpiacon való elhelyezkedés (Lampic et al., 2006; Sørensen et al., 2016; Alfaraj et al., 2019), illetve az, hogy a személy ne legyen „túl idős” a gyermekvállaláshoz – ez utóbbi szempont a nők esetében jellemzőbb volt. Azokban a kutatásokban, ahol ezt a kérdést feltették a vizsgálati személyeknek, a tétel a következő volt: „*Azelőtt szeretnék gyermeket, hogy túl idős lennék.*”, „*That I want to have children before I am too old.*”. Tehát itt nem a biológiai életkorra vonatkozott, ami viszonylag jól meghatározható, hanem a személy szubjektív véleményére ezzel kapcsolatban (Lampic et al., 2006; Tydén et al., 2006; Sørensen et al., 2016; Alfaraj et al., 2019).

A társas tényezők esetében az észlelt társas támogatás (Lampic et al., 2006; Amerian et al., 2019; Araban et al., 2020), a gyermekvállalással kapcsolatos feladatok

partnerrel való megosztása (Tydén et al., 2006; Sørensen et al., 2016; Amerian et al., 2019), valamint a munkahely rugalmassága, a munkahely stabilitása és az önálló kereset megléte volt kiemelkedő. Ez utóbbi a férfiak esetében bizonyult fontosabbnak a gyermekvállalási szándék szempontjából (Hammarberg et al., 2017). A nők esetében a következő szempontok emelkedtek ki a kutatásokban: az anyagi biztonság, a gyermekellátó intézményrendszerekhez való hozzáférés és egy olyan munka, ami összeegyeztethető a gyermekneveléssel (Lampic et al., 2006; Tydén et al., 2006).

A társadalmi tényezők közül a makrotársadalmi tényezők – mint a családtámogatásra szánt GDP emelése, a munkanélküliség aránya az országban és a pénzügyi támogatások – kevésbé játszottak szerepet a gyermekvállalási döntés meghozatalában (Harknett et al., 2014; Boivin et al., 2018; Spéder & Bálint, 2024), ezzel szemben az adott országban a gyermekellátó rendszerekhez

való hozzáférés, a nemi egyenlőség nagyobb mértéke és a szülési szabadság hosszúsága pozitív (Alfaraj et al., 2019; Lampic et al., 2006; Qiao et al., 2024), míg az infláció, a posztmodern értékek (önállóság, intézményes kontroll elutasítása, elismerés keresése) jelenléte, illetve a gyermekvállalással járó költségek negatív kapcsolatban álltak a gyermekvállalási szándék alakulásával (Philipov et al., 2006; Qiao et al., 2024).

A gyermekvállalással kapcsolatos észlelt akadályozó és segítő tényezők

Több nemzetközi kutatásban vizsgálták, hogy milyen egyéni, társas és társadalmi tényezőket észlelnek a résztvevők segítőként/a gyermekvállalás feltételeként vagy akadályozónak/nehezítőnek (Lampic et al., 2006; Hashemzadeh et al., 2021; Sørensen et al., 2016; Qiao et al., 2024). A kutatásokban eddig vizsgált akadályozó és segítő tényezők összefoglalása az 1. táblázatban tekinthető meg.

1. táblázat. A gyermekvállalás észlelt akadályozó és segítő tényezőinek szakirodalmi összefoglalása

Gyermekvállalással kapcsolatos észlelt akadályozó tényezők	Gyermekvállalással kapcsolatos észlelt segítő tényezők
Egyéni akadályozó tényezők	Egyéni segítő tényezők
Kevés idő és energia a gyermeknevelésre Személyes szabadság elvesztése Gyermekvállalás életminőségre való negatív hatása Gyermekszülés fájdalma vagy kockázatosága Érzelmi felkészültség érzésének hiánya Termékenységi problémák Anyagi aggodalmak Karrierépítés fontossága	Befejezett tanulmányok
	Nem túl idősnek lenni a gyermekvállaláshoz
	Előrehaladott állapot a karrierben
	Utazási lehetőségek kihasználása a gyermekvállalás előtt
	Személyes érettség
	Fizikai egészség
	Gazdasági felkészültség
	Társadalmi státusz
Társas akadályozó tényezők	Társas segítő tényezők
Családi konfliktusok gyakoriságának növekedése	Generációk közötti támogatás

Gyermekvállalással kapcsolatos észlelt akadályozó tényezők	Gyermekvállalással kapcsolatos észlelt segítő tényezők
Félelem, hogy a gyermek gátolhatja a párkapcsolati életet	A baráti társaságban gyermeket terveznek/már vannak gyermekek
Gyermekvállalás házaséletre való negatív hatása	Egyéni és társas felkészültség
Megfelelő partner hiánya	Partner, akivel megoszthatók a gyermekvállalással kapcsolatos feladatok
	Stabil párkapcsolat
Társadalmi akadályozó tényezők	Társadalmi segítő tényezők
Munkalehetőség és a tanulási lehetőség elvesztése	Munka összeegyeztethetősége a gyermekvállalással
	Stabil munkahely
Gyermekvállalás anyagi vonzata	Megfelelő anyagi helyzet
	Megfelelő lakhatás
Gyermekellátó intézmények alacsony száma	Gyermekellátó rendszerekhez való hozzáférés
	Magasabb anyasági támogatás
Megfelelő gyermekellátás hiánya	Várandós és szoptató nők számára nyújtott munkáltatói ellátás
Világ gazdasági helyzet	Anyasági és várandóssági szabadság meghosszabbítása
A Föld túlnépesedése	Apasági szabadság bevezetése
	Női munkavállalók számára a telekommunikáció engedélyezése
Klíma változással kapcsolatos aggodalom	Több állami támogatás az anyasági ellátásra és az azzal járó költségekre
Háborúk miatti félelem	Munkáltató pszichológiai segítségnyújtása
Járványok	Nők fizetésének nemi alapon való csökkentésének hiánya

Megjegyzés: A felsorolt tényezők szolgáltatták az alapját a későbbi, általunk szerkesztett kérdőívnek, amelybe a szakirodalomban legfontosabbnak kiemelt tényezőket vontuk be.

Az áttekintett szakirodalom alapján elsősorban az körvonalazódik, hogy a szociokulturális és gazdasági kontextus függvénye, hogy ezek a tényezők milyen súllyal vannak jelen. A segítő tényezők/feltételek között szignifikáns különbségeket találtak a nők és a férfiak preferenciái között: míg a férfiak számára a legfontosabb feltétel a személyes és társas felkészültség, illetve a fizikai egészség megléte volt, a nők esetében a személyes és társas

felkészültség mellett az anyagi felkészültség bizonyult a legfontosabbnak a gyermekvállalás szempontjából (Boivin et al., 2018). Emellett a nők számára fontosabbnak bizonyult a gyermekellátó rendszerekhez való hozzáférés, valamint a munka és a gyermekvállalás összeegyeztethetősége (Lampic et al., 2006).

Bár a különböző országokban a kulturális jellegzetességek is kiemelkedőek a gyermekvállalási szándékkal összefüggésben

(Boivin et al., 2018), az eddigi kutatások arra világítottak rá, hogy fontos általános kontextuális tényezőnek bizonyult a családon belüli támogatás, a pár részéről érkező támogatás, az anyagi felkészültség, a stabil munkahely, valamint a gyermekvállaláshoz és a gyermekneveléshez kapcsolódó intézmények elérhetősége (Lampic et al., 2006; Tydén et al., 2006; Sørensen et al., 2016; Alfaraj et al., 2019; Qiao et al., 2024).

Látható ugyan, hogy a gyermekvállalási szándékkal összefüggő tényezőket vizsgáló kutatásokban számos segítő és hátráltató tényezővel foglalkoztak (Lampic et al., 2006; Tydén et al., 2006; Qiao et al., 2024), egyelőre nem áll rendelkezésre olyan, egységesen elfogadott kérdőív sem hazai, sem nemzetközi szinten, amivel vizsgálhatóvá válna a problémakör (Qiao et al., 2024; Ranjbar et al., 2024).

A gyermekvállalási szándék és az alapvető pszichológiai szükségletek

Az alapvető pszichológiai szükségletek (autonómia, kapcsolódás, kompetencia) fogalma Ryan és Deci (2000) nevéhez fűződik. „Öndeterminációs elméletük” hangsúlyozza a belső erőforrások szerepét az önmegvalósításban és viselkedésszabályozásban. Ezek a belső erőforrások a személy belső motivációs bázisát alkotják, mely alapot nyújt a személy kibontakozásához és a személyiség integráltságához (Ryan & Deci, 2000). A gyermekvállalási szándék kontextusában az eddigi kutatásokban fontos alapfeltételnek bizonyult a személyiség integráltsága, érettsége, annak megélése, hogy a személy felkészült a gyermekvállalásra, képes az ahhoz kapcsolódó feladatokat megoldani (Tydén et al., 2006; Chan et al., 2015; Boivin et al., 2018), ami összecseng

a belső motivációs bázis meglétével. Ugyan az alapvető pszichológiai szükségletek és a gyermekvállalási szándék kapcsolatát kevesen vizsgálták (Boivin et al., 2018; Nachoum et al., 2021), több kutatásban összefüggést találtak az alapvető pszichológiai szükségletek egyes komponensei és a gyermekvállalási szándék között.

A gyermekvállalási szándék és attitűd alakulásában fontos szerepet játszik a belső motiváció (Botev, 2015), ugyanis a gyermekvállalás oka lehet belsőleg motivált, amennyiben a személy önmegvalósítási lehetőségként tekint rá (Waterman et al., 2003; Botev, 2015; Klobas & Ajzen, 2015; Bazzani & Vignoli, 2022; Moeni et al., 2022). Például egy 3432 fős olasz, 25–29 éves mintán végzett vizsgálat alapján a gyermekvállalás iránti intrinzik motiváció alacsonyabb mértéke összefüggést mutatott a gyermekvállalás későre tolódásával vagy elmaradásával (Luppi et al., 2024).

A kapcsolódási szükséglet szempontjából főként az észlelt társas támogatással és kötődéssel foglalkozó kutatások relevánsak (Ryan & Deci, 2000; Boivin et al., 2018). Számos vizsgálatban azt találták, hogy az észlelt társas támogatás szignifikáns magyarázóváltozó a gyermekvállalási szándék tekintetében (Kariman et al., 2016; Hammarberg et al., 2017; Araban et al., 2020; Ranjbar et al., 2024). Egy 483 fős, 15–49 év közötti házasságban élő mintán végzett kutatásban az észlelt társas támogatás és a gyermekvállalási szándék között pozitív, közepes erősségű korrelációt találtak ($r = 0,49, p < 0,5$) (Araban et al., 2020). Ez az eredmény összecseng azokkal a vizsgálatokkal, amelyek szerint a megfelelő társas kapcsolódás, valamint a partner és a család részéről érkező támogatás előfeltétele a gyermekvállalásnak (Lampic et al., 2006;

Chan et al., 2015; Sørensen et al., 2016). Egy 228 gyermektelen felnőttet bevonó kutatásban a biztonságos kötődést mutató személyek érdeklődőbbek voltak az újszülöttek iránt, amiből a szerzők arra következtettek, hogy nagyobb motivációval rendelkezhetnek a szülővé válással kapcsolatban (Cheng et al., 2015). A kutatások alapján tehát feltételezhető, hogy minél inkább kielégített egy személy kapcsolódási szüksége, annál biztosabb lesz abban, hogy szeretne gyermeket és hogy készen áll rá.

Az autonómia és a kompetenciaérzés szükségeivel összefüggésben is találhatunk kapcsolódó eredményeket. A személyes érettség megélését, azt, hogy valaki képes önállóan meghozni a döntéseit, önálló egzisztenciát teremteni, boldogulni a világban, és képesnek érzni magát a céljai és a feladatai megvalósítására, nagyobb gyermekvállalási szándékkal hozták összefüggésbe (Lampic et al., 2006; Tydén et al., 2006; Chan et al., 2015; Sørensen et al., 2016; Boivin et al., 2018). Egy szisztematikus szakirodalom-elemzésben 47, férfit vizsgáló cikk bevonásával azt találták, hogy fontos a férfiak számára az önállóságuk megélése az önálló egzisztencia megteremtése által, illetve az apaság szerepével járó feladatokra gondolva a kompetenciaérzet megléte (Hammarberg et al., 2017). Egy több 10 ezer fős, házasság és férfiakat bevonó kutatásban pedig a gyermekvállalás legfontosabb feltételeként értékelték a személyes és társas felkészültség érzését a gyermekvállalásra (Boivin et al., 2018).

Kutatásunk célja volt megvizsgálni, hogyan függenek össze a gyermekvállalási szándékkal a gyermekvállalás észlelt akadályozó és segítő egyéni (pl.: információ,

magabiztosság), társas (pl.: szülői, párkapcsolati támogatás) és társadalmi tényezői (pl.: munkahely, anyagi háttér), valamint az alapvető pszichológiai szükségletek kielégíthetősége.

Kutatási kérdések és hipotézisek

K1: Az általunk összeállított, gyermekvállalással kapcsolatos észlelt segítő és hátráltató tényezőket tartalmazó kérdőív milyen faktorstruktúrát mutat? A kérdőív létrehozásával célunk egy hazai közegben alkalmazható és a későbbiekben akár nemzetközi közegre is adaptálható kérdőív kialakítása a gyermekvállalással kapcsolatos észlelt akadályozó és segítő tényezők mérésére.

K2: A magyar, reprodukzív korban lévő mintában melyek a legkiemelkedőbb gyermekvállalással kapcsolatos észlelt segítő és akadályozó tényezők?

H1: A gyermekvállalási szándék szignifikáns, pozitív magyarázóváltozói: az autonómia, a kapcsolódási szükséglet és a kompetencia kielégíthetősége.

H2: A gyermekvállalással kapcsolatos észlelt egyéni, társas és társadalmi segítő tényezők szignifikáns pozitív, míg az egyéni, társas és társadalmi akadályozó tényezők szignifikáns negatív magyarázóváltozói a gyermekvállalási szándéknak.

H3: A gyermekvállalással kapcsolatos észlelt akadályozó és segítő tényezők közül a mikrotársadalmi és kontextuális tényezők lesznek a legmeghatározóbb magyarázóváltozók a gyermekvállalás alakulása szempontjából.

MÓDSZER

Minta és eljárás

A kutatási személyeket kényelmi mintavétellel és hólabdamódszerrel toboroztuk. Beválasztási kritérium volt, hogy 18 és 40 év közötti személy legyen, akinek még nincs gyermeke. Kizárási kritérium volt, ha 18 évnél fiatalabb vagy 40 évnél idősebb volt a személy, és gyermekkel rendelkezett.

A kutatási design keresztmetszeti volt, és korrelációs elrendezésben, kérdőíves módszerrel történt a vizsgálat. Az adatgyűjtés online módon zajlott, különböző szociális-média-felületeken, pl.: fiatal felnőttek Facebook-csoport, egyetemi Facebook-csoportok, egyetemi Neptun-üzenetek és hírlevelek. Minden esetben a toborzó szöveget és a kérdőív linkjét és QR-kódját osztottuk meg. A kutatási személyeket arra kértük, hogy egy kb. 20 perces online kérdőívesomagot töltsenek ki a Qualtrics nevű felületen. A kérdőív kitöltése előtt a vizsgálati személyeknek el kellett fogadniuk a Tájékoztató és Beleegyező nyilatkozatot. Az adatgyűjtés 2024 szeptembere és 2025 májusa között zajlott. A kutatást az Eötvös Loránd Tudományegyetem kutatásaitikai bizottsága, az ELTE KEB engedélyezte (etikai engedély száma: 37/2024).

A kérdőívet összesen 2222 személy töltötte ki. Az adattisztítás során eltávolításra kerültek azok a személyek, akik hiányosan töltötték ki a kérdőívet, vagy nem illeszkedtek bele az életkori övezetbe. Emellett a nem esetében az „egyéb” kategóriát jelölőket sem vontuk be a vizsgálatba az alacsony elemszám miatt. Az alacsony elemszám mellett azért sem elemeztük ezen speciális csoport adatait, mert úgy ítéltük meg, hogy külön elemzésben lenne érdemes vizsgálni ezeket a személyeket. Így összesen 1569 fő adatait elemeztük a vizsgálatban.

Eszközök

A kutatásban egy nagyobb kérdőívcsomaggal dolgoztunk, amelyben demográfiai kérdések, a gyermekvállalási szándéokra és attitűdre vonatkozó kérdések, a Gyermekevállalás észlelt akadályozó és segítő tényezői kérdőív, az Alapvető pszichológiai szükségletek kielégítettsége és frusztrációja kérdőív, a Testi attitűdök teszt, a saját készítésű Várandósság alatti testi változásokkal kapcsolatos attitűdök kérdőív, az Apaság- és az Anyaság reprezentációk kérdőív és a Schwartz-féle értékek kérdőív szerepeltek. Jelen elemzésben a gyermekvállalási szándékot befolyásoló akadályozó és segítő tényezőkre, illetve ezzel összefüggésben az alapvető pszichológiai szükségletek kielégítettségre koncentráltunk, de a többi kérdőív elemzése későbbi vizsgálataink tárgyát fogja képezni.

(1) Demográfiai kérdések: A kérdőívcsomag elején demográfiai kérdések szerepeltek, melyek közül a jelen elemzésekhez a nemre, az életkorra, a családi állapotra és a termékenységet befolyásoló betegségekre vonatkozó kérdésekre adott válaszokat használtuk fel.

(2) Gyermekevállalási szándék: A gyermekevállalási szándékot két kérdéssel mértük, korábbi kutatásokra alapozva (Berninger et al., 2011; Pápay, 2012; Qiao et al., 2024). Az egyik kérdés az volt, hogy „*Szeretne-e saját, biológiai gyermeket vállalni?*” A vizsgálati személyek egy hétfokú skálán válaszolhattak, ahol 1 = *mindenképpen szeretnék saját gyermeket*, 2 = *igen, szeretnék saját gyermeket*, 3 = *valószínűleg szeretnék saját gyermeket*, 4 = *egyelőre nem tudom eldönteni, hogy szeretnék-e saját gyermeket*, 5 = *valószínűleg nem szeretnék saját gyermeket*, 6 = *nem szeretnék saját gyermeket*, 7 = *semmiképpen sem szeretnék saját gyermeket*. Az elemzésünkben a kiegyenlített mintaelemszámok miatt összevontuk

a három kategóriába a tételeket: 1 = *igen, szeretnék gyermeket* (ez tartalmazza az 1–3. fokot), 2 = *Bizonytalan* (ez tartalmazza a 4. fokot), 3 = *Nem szeretnék gyermeket* (ez tartalmazza az 5–7. fokot). Mivel a bizonytalan kategóriába nagyon kevesen kerültek a másik két kategóriához képest, ezért az ő adataikat nem vontuk be az elemzésbe.

Emellett arra is megkértük a résztvevőket, hogy egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelöljék be, hogy a gyermekvállalás mint életcél mennyire fontos számukra, ahol 1 = *egyáltalán nem fontos*, 10 = *a legfontosabb*.

(3) Gyermekvállalással kapcsolatos észlelt akadályozó és segítő tényezők kérdőív: A kérdőívet a kutatócsoportunk szerkesztette korábbi kutatások alapján (Lampic et al., 2006; Sørensen et al., 2016; Qiao et al., 2024; Ranjbar et al., 2024). A kérdőívünkbe bevont tényezőket az eddigi kutatásokban leghangsúlyosabbnak bizonyuló szempontokból állítottuk össze (Sørensen et al., 2016; Qiao et al., 2024). A gyermekvállalási szándékkal rendszerszinten foglalkozó tanulmányokban gyakran alkalmazott mikro- és makrotársadalmi modell alapján egyéni, társas és társadalmi szempontokat (Testa, 2014; Billari, 2015; Spéder & Bálint, 2024) vontunk be a vizsgálatba. A kérdőívben 20 akadályozó és 12 segítő tényező szerepelt, amelyek gyermekvállalásban való meghatározó szerepét ötfokozatú Likert-skálán értékelték a személyek. Egyéni (pl.: információ, magabiztosság), társas (pl.: szülői, párkapcsolati támogatás) és társadalmi tényezők (pl.: gazdasági helyzet, megfelelő intézmények) kerültek a kérdőívbe. Az egyes tényezők hiánya az akadályozó tényezőknél szerepelt (pl.: megfelelő egészségügyi ellátás hiánya), míg az egyes szempontok megléte a

segítő tényezőknél jelent meg (pl.: megfelelő párkapcsolat). A segítő tényezők esetében logikai döntés mentén nem vontunk be makrotársadalmi tényezőket (pl.: segítséget jelentene a gyermekvállalásban, ha nem lennének háborúk), ezért magasabb lett az akadályozó tényezők aránya a segítőkhöz képest.

A kérdőívek szerkezetének feltérképezése céljából feltáró faktoranalízist végeztünk, amelyet az *Eredmények* rész tartalmaz. A további elemzéseket (a hipotézisek tesztelésénél) a feltáró faktoranalízis eredményeiből kiindulva végeztük.

(4) Alapvető pszichológiai szükségletek kielégítettsége és frusztrációja kérdőív: A kérdőívet széles körben alkalmazzák a gyermekvállalással kapcsolatos szakirodalomban (McManus-Shipp et al., 2024). Az eredeti angol nyelvű kérdőív (Chen et al., 2015) magyar validációját Tóth-Király és munkatársai (2021) készítették. A magyar validált kérdőív faktorainak Cronbach- α -értékei 0,7 fölött voltak (Tóth-Király et al., 2021).

A kérdőív ötfokozatú Likert-skála segítségével méri az alapvető pszichológiai szükségletek kielégítettségét (1 = *egyáltalán nem igaz rám*, 5 = *teljesen igaz rám*) összesen 24 item segítségével. A kérdőívben három alskálát számoltunk a frusztráció tételek megfordításával Tóth-Király és munkatársai (2022) alapján. Az alskálák reliabilitás mutatói megfelelőnek bizonyultak a mintánkon: autonómia kielégítettsége Cronbach- α -érték = 0,82, kapcsolódási szükséglet kielégítettsége Cronbach- α -érték = 0,87 és kompetencia kielégítettsége Cronbach- α -érték = 0,88. Az alskálák pontszáma az egyes tételekre adott pontszám összeadásával mérhető, így minimum 8 és maximum 40 pont érhető el rajta.

Statisztikai adatelemzés

Az elemzésekhez JASP 0.19.1 és IBM SPSS Statistics 27 statisztikai programokat használtunk. A kutatási kérdések vizsgálatát leíró statisztikai elemzéssel, illetve feltáró faktoranalízissel végeztük. A hipotézisek megválaszolásához regressziós elemzéseket végeztünk. A gyermekvállalás fontossága és a magyarázóváltozók közötti kapcsolat feltárására többszörös lineáris regressziós elemzést, a gyermekvállalási szándék (igen/nem) és a magyarázóváltozók közötti kapcsolat vizsgálatára pedig bináris logisztikus regressziós elemzéseket használtunk, s ezeket nemenként futtattuk le a női és a férfi almintában azért, hogy a nemek közti különbségek is láthatók legyenek. Minden elemzés az életkor, a családi állapot (párkapcsolatban van/egyedülálló) és a reprodukív egészség (van-e a termékenységet befolyásoló betegsége igen/nem) változóinak kontrollálásával történt.

A mintaméret meghatározásához *a priori* erőelemzést végeztünk. A többszörös

lineáris regressziós vizsgálatot alapul véve, 0,05-ös α -értékkel és 0,8-as statisztikai erővel számolva – az észlelt társas támogatás (kapcsolódási szükséglet kielégítettsége) korábbi kutatásokban tapasztalt hatásméretét figyelembe véve (β -együttható = 0,17, Kariman et al., 2016) – 264 főre volt szükség.

EREDMÉNYEK

Leíró statisztikai adatok

A kutatásban összesen 1569 személy adatait elemeztük. Ebből 1294 fő (82,5%) nő és 275 fő (17,5%) férfi. A minta átlagéletkora 27,35 év ($SD = 4,69$). A minta az eloszlását tekintve kiemelten párkapcsolatban élő vagy egyedülálló, felsőfokú végzettségű, tanulmányokat folytató vagy munkavállaló és termékenységet befolyásoló betegséggel nem rendelkező személyekből áll össze.

A minta egyéb demográfiai jellemzőit a 2. táblázat tartalmazza.

2. táblázat. A minta demográfiai változóinak százalékos eloszlása

Demográfiai változó		Elemsszám	Százalékos eloszlás
Nem	Nő	1249	82%
	Férfi	275	18%
Családi állapot	Egyedülálló	548	35%
	Párkapcsolatban van, de nem élnek együtt	326	20,8%
	Együtt él valakivel házasság vagy bejegyzett élettársi kapcsolat nélkül	486	31,0%
	Bejegyzett élettársi kapcsolatban él	8	0,5%
	Házasságban él	186	11,9
	Egyéb	15	1,0

Demográfiai változó		Elemzés	Százalékos eloszlás
Iskolai végzettség	Legfelsőbb középfokú	473	70%
	Felsőfokú	1096	30%
Fő tevékenység	Munka	900	57%
	Tanulás	612	39%
	Egyéb	57	3%
Termékenységet befolyásoló betegség	Van ilyen betegség	329	21%
	Nincs ilyen betegség	1233	79%

A vizsgálati személyek a gyermekvállalás mint életcél fontosságát átlagosan 6,16 pontra ($SD = 3$) értékelték a 10-es skálán. A gyermekvállalási szándékot illetően 260 fő (16,59%) vélekedett úgy, hogy nem szeretne gyermeket, míg a minta nagy többsége, 1164 fő (74,19%) írta azt, hogy szeretne gyermeket. 145 fő (9,24%) bizonytalan volt.

Az autonómiaszükséglet kielégítettsége átlagosan 27,13 pont ($SD = 5,31$), a kapcsolódási szükséglet kielégítettsége 32,70 pont ($SD = 5,22$), míg a kompetenciaszükséglet kielégítettsége 28,43 pont ($SD = 6,11$) volt a mintában a maximálisan elérhető 40 pontból (3. táblázat).

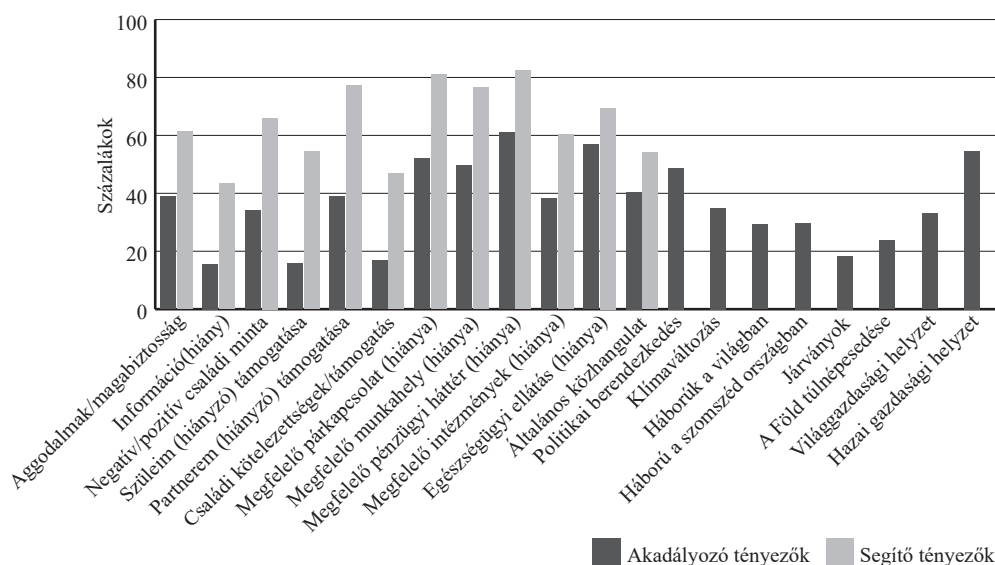
3. táblázat. Leíró statisztikai adatok – Gyermekvállalás fontossága, akadályozó és segítő tényezők, alapvető pszichológiai szükségletek

	Elemzés	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás
Gyermekvállalás mint életcél fontossága	1569	1	10	6,16	3,009
Életkor	1569	19	40	27,35	4,69
Autonómia	1569	8	40	27,13	5,31
Kapcsolódás	1569	11	40	32,70	5,22
Kompetencia	1569	8	40	28,43	6,11

A gyermekvállalás észlelt akadályozó és segítő tényezőinek gyakorisági adatai

Az 1. ábrán megtekinthetők a kérdőív egyes tételeire átlagnál magasabb értéket jelölők százalékos aránya. Látható, hogy a

leggyakrabban jelentősnek választott tételek a megfelelő anyagi helyzetre és a munkahelyre, a megfelelő párkapcsolati és családi támogatásra, az egészségügyi ellátáshoz való hozzáférésre, valamint a hazai gazdasági helyzetre vonatkoztak.

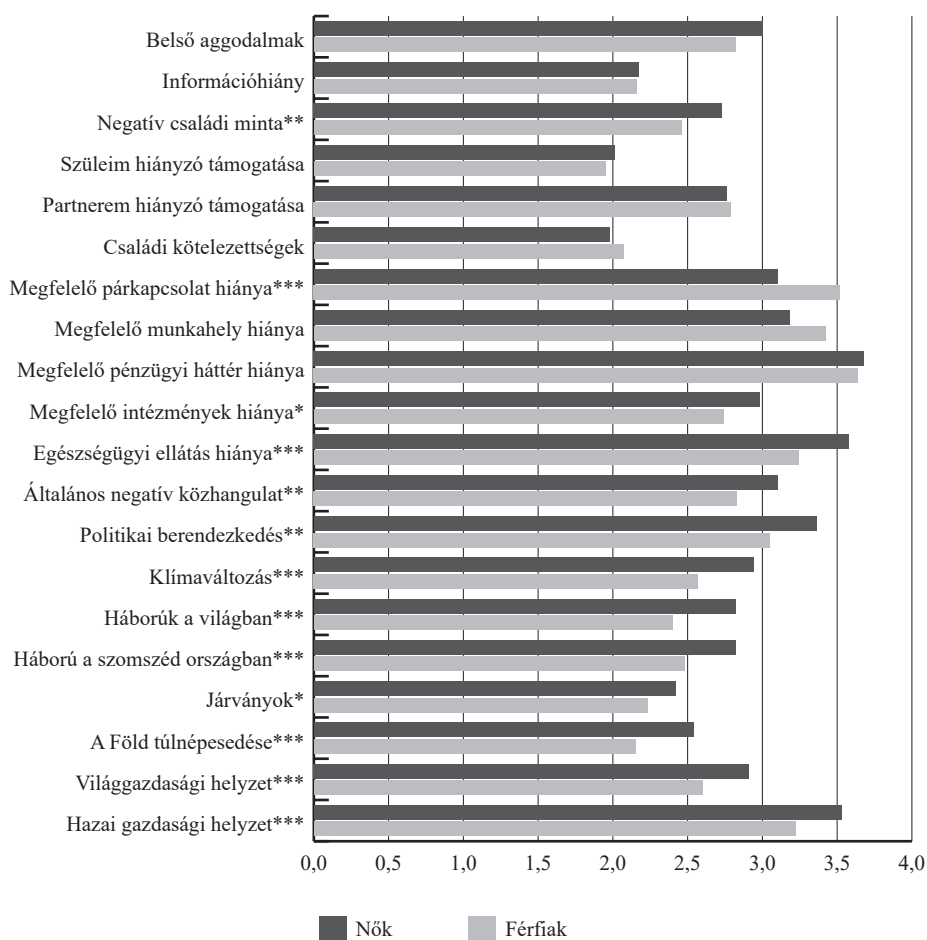


1. ábra. A gyermekvállalás észlelt akadályozó és segítő tényezői: átlag feletti értéket jelölők aránya

Gyermekvállalás észlelt akadályozó és segítő tényezők – Nemek közti összehasonlítások

A gyermekvállalással kapcsolatos észlelt akadályozó és segítő tényezők egyes tételei esetében nemenkénti összehasonlításokat is végeztünk. Mivel a normalitás minden esetben szignifikánsan sérült, Mann-Whitney U-tesztet dolgoztunk (lásd 2. ábra, 3. ábra, 4. táblázat). Az akadályozó tényezők esetében a nők szignifikánsan magasabbra értékelték az olyan globális tényezők szerepét a gyermekvállalással kapcsolatban, mint a világgazdasági helyzet ($U = 202921$; $p < 0,001$; $r = 0,14$), a Föld túlnépesedése ($U = 209819$; $p < 0,001$; $r = 0,17$), a járványok ($U = 196298$; $p = 0,005$; $r = 0,103$), a háború a szomszéd országban ($U = 204310$; $p < 0,001$; $r = 0,14$), a háborúk a világban ($U = 211601$; $p < 0,001$; $r = 0,18$) és a klímaváltozás esetében ($U = 205394$; $p < 0,001$;

$r = 0,15$), kis hatásmértékkel. Emellett a nők számára szintén súlyosabb akadályozó tényezőnek bizonyult a nem megfelelő politikai berendezkedés ($U = 198373$; $p = 0,002$; $r = 0,11$) és az általános negatív közhangulat ($U = 197633$; $p = 0,003$; $r = 0,11$), az egészségügyi ellátás ($t = 201272$; $p < 0,001$; $r = 0,13$) és a megfelelő intézményrendszerek (pl.: oktatási, nevelési intézmények) hiánya ($U = 195128$; $p = 0,01$; $r = 0,09$), illetve a negatív családi minta ($U = 197099$; $p = 0,04$; $r = 0,10$), kis hatásmértékkel. Ezzel szemben a férfiak szignifikánsan súlyosabbnak érezték a megfelelő párkapcsolat hiányát ($U = 155866$; $p < 0,001$; $r = -0,12$), kis hatásmértékkel. A hazai gazdasági helyzet, a megfelelő pénzügyi háttér hiánya, a családi kötelezettségek, a partner hiányzó támogatása, a szülők hiányzó támogatása, a megfelelő munkahely és a belső aggodalmak esetében nem volt szignifikáns különbség a nők és a férfiak megítélésében ($p > 0,005$).

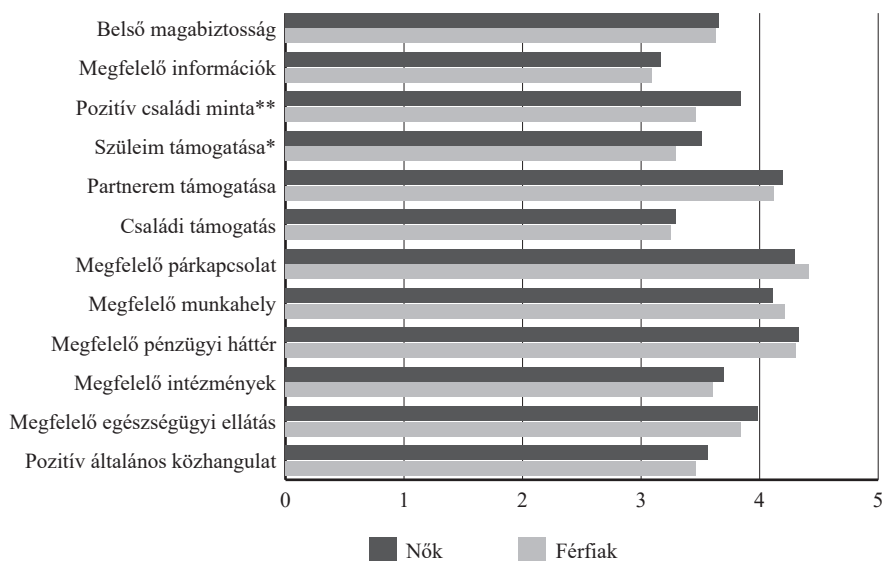


2. ábra. A gyermekvállalással kapcsolatos észlelt akadályozó tényezők nemek közti összehasonlítása

Megjegyzés: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

A segítő tényezők esetében a nők szignifikánsan nagyobb segítségnek érezték a szülői támogatást ($U = 194195$; $p = 0,014$; $r = 0,09$), a pozitív családi mintát ($U = 200547$; $p < 0,001$) és a megfelelő egészségügyi ellátást ($U = 191727$, $p = 0,03$, $r = 0,07$), kis hatásmértékkel, míg a pozitív általános

közhangulat, a megfelelő intézmények, a megfelelő pénzügyi háttér és munkahely, a megfelelő párkapcsolat, a család támogatása, a partner támogatása, a megfelelő információk és a belső magabiztosság esetén nem volt szignifikáns különbség a nők és a férfiak megítélésében ($p > 0,005$).



3. ábra. A gyermekvállalással kapcsolatos észlelt segítő tényezők nemek közti összehasonlítása

Megjegyzés: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

4. táblázat. Gyermekvállalás észlelt akadályozó és segítő tényezői
– Nemek közti összehasonlítás Mann–Whitney-féle U-tesztrel

Észlelt akadályozó és segítő tényezők	Férfiak		Nők		U-érték	p-érték	Hatásméret (rang-biszerialis korreláció)
	Átlag (rang-átlag)	Szórás	Átlag (rang-átlag)	Szórás			
Belső aggodalmak	2,82 (738,59)	1,34	3 (794,86)	1,37	190687	0,056	
Információhiány	2,16 (789,73)	1,14	2,17 (783,99)	1,19	176622	0,842	
Negatív családi minta	2,46 (715,27)	1,50	2,73 (799,81)	1,48	197099	0,004	0,108
Szüleim hiányzó támogatása	1,95 (770,97)	1,22	2,01 (787,98)	1,26	181783	0,540	
Partnerem hiányzó támogatása	2,79 (790,26)	1,77	2,76 (783,88)	1,72	176478,5	0,823	
Családi kötelezettségek	2,07 (813,84)	1,25	1,98 (778,87)	1,26	169993	0,206	
Megfelelő párkapcsolat hiánya	3,52 (865,21)	1,74	3,1 (767,95)	1,81	155866	< 0,001	-0,12
Megfelelő munkahely hiánya	3,42 (831,97)	1,41	3,18 (775,01)	1,58	165007	0,051	

Észlelt akadályozó és segítő tényezők	Férfiak		Nők		U-érték	p-érték	Hatásméret (rang-biszerialis korreláció)
	Átlag (rang-átlag)	Szórás	Átlag (rang-átlag)	Szórás			
Megfelelő pénzügyi háttér hiánya	3,64 (771,60)	1,36	3,68 (787,84)	1,35	181608,5	0,574	
Megfelelő intézmények hiánya	2,74 (722,44)	1,41	2,98 (798,29)	1,40	195128,5	0,010	0,09
Egészségügyi ellátás hiánya	3,24 (700,10)	1,45	3,58 (803,04)	1,37	201272	< 0,001	0,13
Általános negatív közhangulat	2,83 (713,33)	1,40	3,1 (800,23)	1,34	197633,5	0,003	0,11
Politikai berendezkedés	3,05 (710,64)	1,50	3,36 (800,80)	1,40	198373	0,002	0,11
Klímaváltozás	2,57 (685,11)	1,40	2,94 (806,22)	1,34	205394,5	< 0,001	0,15
Háborúk a világban	2,4 (662,54)	1,32	2,82 (811,02)	1,28	211601	0,001	0,18
Háború a szomszéd országban	2,48 (689,05)	1,27	2,82 (805,39)	1,28	204310	< 0,001	0,14
Járványok	2,23 (718,18)	1,24	2,42 (799,19)	1,19	196218,5	0,005	0,103
A Föld túlnépesedése	2,15 (669,02)	1,31	2,54 (809,64)	1,32	209819,5	< 0,001	0,17
Világ gazdasági helyzet	2,6 (694,10)	1,35	2,91 (804,31)	1,29	202921,5	< 0,001	0,14
Hazai gazdasági helyzet	3,22 (709,97)	1,44	3,53 (800,94)	1,30	198556	0,002	0,11
Belső magabiztosság	3,63 (767,76)	1,32	3,66 (788,66)	1,35	182664	0,471	
Megfelelő információk	3,09 (762,39)	1,38	3,17 (789,80)	1,43	184142,5	0,351	
Pozitív családi minta	3,46 (702,73)	1,38	3,84 (802,48)	1,35	200547	0,001	0,12
Szüleim támogatása	3,29 (725,83)	1,42	3,51 (797,57)	1,43	194195,5	0,014	0,09
Partnerem támogatása	4,12 (749,76)	1,31	4,2 (792,48)	1,33	187613,5	0,094	
Családi támogatás	3,25 (772,61)	1,34	3,29 (787,63)	1,38	181330	0,609	
Megfelelő párkapcsolat	4,42 (810,41)	1,17	4,3 (779,59)	1,29	170935,5	0,197	
Megfelelő munkahely	4,21 (796,49)	1,15	4,11 (782,55)	1,29	174764,5	0,604	

Észlelt akadályozó és segítő tényezők	Férfiak		Nők		U-érték	p-érték	Hatásméret (rang-biszeriális korreláció)
	Átlag (rang-átlag)	Szórás	Átlag (rang-átlag)	Szórás			
Megfelelő pénzügyi háttér	4,31 (768,25)	1,13	4,33 (788,55)	1,16	182529	0,423	
Megfelelő intézmények	3,61 (757,38)	1,31	3,7 (790,86)	1,31	185518	0,248	
Megfelelő egészségügyi ellátás	3,84 (734,81)	1,26	3,99 (795,66)	1,26	191727	0,03	0,07
Pozitív általános közhangulat	3,46 (763,94)	1,43	3,56 (789,47)	1,32	183715	0,381	

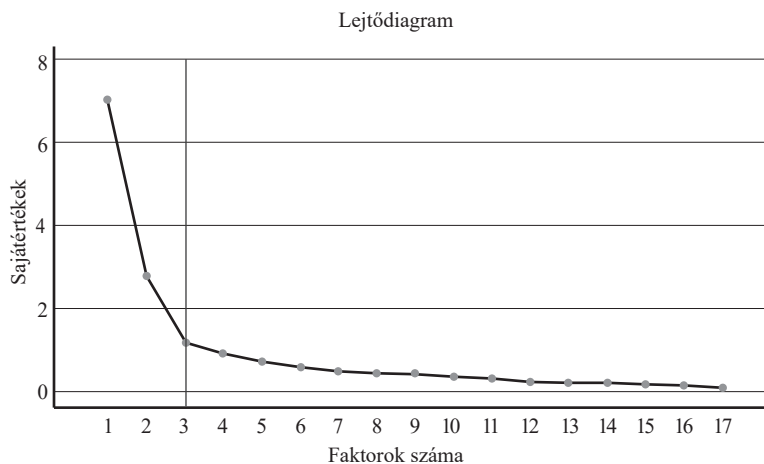
A rang-biszeriális korreláció-hatásmérték értékei csak a szignifikáns eredmények esetében kerültek feltüntetésre. $df = 1567$, $Nők_N = 1294$, $Férfiak_N = 275$

A gyermekvállalás észlelt akadályozó és segítő tényezőinek feltáró faktoranalízise

A feltáró faktorelemzés mindkét kérdőív esetében a főtengeles-faktorelemzés (Principal Axis Factoring) módszerével készült, mivel az összpontszámok normális eloszlása szignifikánsan sérült. Direct Oblimin ferde forgatással zajlott az elemzés (a faktorok közötti korreláció nem 0, mert feltételezhető

volt, hogy a látens változók nem függetlenek egymástól), mert szakmailag nem volt megkívánható, hogy a vizsgált faktorok között ne legyen korreláció (Vargha, 2019).

Az észlelt akadályozó tényezők esetében három faktort azonosítottunk a lejtődiagram alapján (4. ábra): Egyéni-társas akadályozó, Társadalmi akadályozó, Makrotársadalmi akadályozó tényezők, amelyek együttesen az összvariancia 58,43%-át magyarázták.



4. ábra. Gyermekvállalás észlelt akadályozó tényezői feltáró faktorelemzésben. Lejtődiagram

A faktorsúlymátrix és a kommunalitások az 5. táblázatban tekinthetők meg. A Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) mutató 0,89-es értéke alapján a minta alkalmasnak bizonyult a faktorelemzésre, míg a Bartlett-féle sphericitási teszt eredménye szignifikáns volt ($\chi^2=17122,73$; $p < 0,001$).

A hüvelykujjszabály alapján (Vargha, 2019) azon tételek, amelyek egynél több faktorra töltöttek jelentős mértékben, illetve amelyek nem érték el a minimális 0,3-as

értéket, eltávolításra kerültek a modellből: Megfelelő, biztos munkahely hiánya (2. faktor: 0,52; 3. faktor: -0,36), Megfelelő, biztos pénzügyi háttér hiánya (2. faktor: 0,42; 3. faktor: -0,49), Egyéni (belső) aggodalmak (kommunalitás: 0,22).

Az észlelt segítő tényezők esetében két faktort azonosítottunk a lejtődiagram alapján (5. ábra): Egyéni-társas és Társadalmi segítő tényezők, amelyek együttesen az összvariancia 60,04%-át magyarázták.

5. táblázat. Gyermekvállalás észlelet akadályozó tényezői feltáró faktorelemzésben. Faktorsúlymátrix és kommunalitások

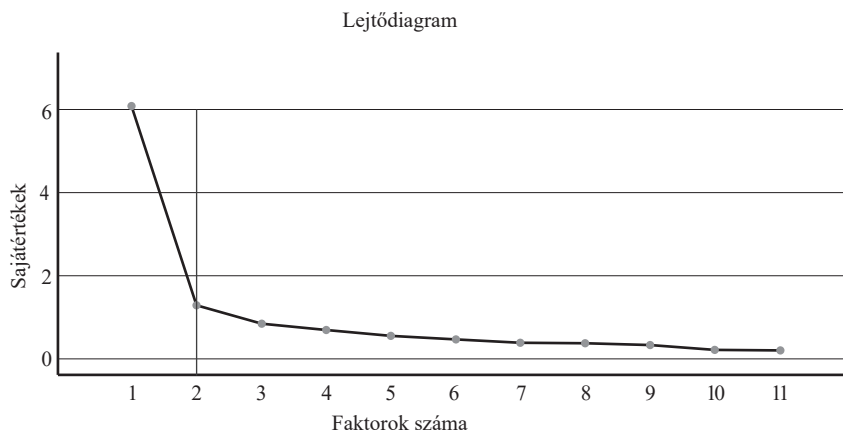
	Faktor			Kommunalitás	
	1	2	3	Kezdeti	Forgatás utáni
Belső aggodalmak	0,26	0,29		0,33	0,22
Információhiány		0,46		0,37	0,33
Negatív családi minta	0,26	0,46		0,44	0,33
Szüleim hiányzó támogatása		0,55		0,41	0,34
Partnerem hiányzó támogatása		0,80		0,62	0,61
Egyéb családi kötelezettségek		0,68		0,44	0,49
Megfelelő párkapcsolat hiánya		0,71		0,56	0,48
Megfelelő, biztos munkahely hiánya		0,52	-0,36	0,61	0,47
Megfelelő, biztos pénzügyi háttér hiánya		0,42	-0,49	0,61	0,49
Megfelelő oktatási, nevelési intézmények hiánya			-0,62	0,58	0,54
Megfelelő egészségügyi ellátás hiánya			-0,68	0,64	0,63
Általános közhangulat	0,37		-0,50	0,58	0,55
Jelenlegi politikai berendezkedés	0,39		-0,59	0,68	0,68
Hazai gazdasági helyzet bizonytalansága	0,43		-0,56	0,71	0,69
Klímaváltozás	0,75			0,68	0,69
Háborúk a világban	0,90			0,79	0,78
Háborúk a szomszéd országban	0,84			0,77	0,71
Járványok	0,69			0,59	0,56
A Föld túlnépesedése	0,72			0,59	0,57
Világgazdasági helyzet	0,65		-0,27	0,69	0,66

A Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) mutató 0,9-es értéke alapján a minta alkalmasnak bizonyult a faktorelemzésre, a Bartlett-féle szfericitási teszt eredménye pedig szignifikáns volt ($\chi^2 = 11180,12$; $p < 0,001$).

A faktorsúlymátrix és a kommunalítások a 6. táblázatban tekinthetők meg. Ennél

a modellnél is kizárásra került egy tétel: a Megfelelő, biztos pénzügyi háttér (1. faktor: 0,56; 2. faktor: 0,36), mivel mindkét faktorra jelentősen töltött.

Az alskálák reliabilitás mutatói 0,7 érték felülinek bizonyultak, vagyis megfelelőnek (7. táblázat).



5. ábra. Gyermekvállalás észlelt segítő tényezői lejtődiagramon

6. táblázat. Gyermekvállalás észlelt segítő tényezői. Faktorsúlymátrix és kommunalítások

	Faktor	Kommunalitás	
	1	2	Kezdeti Forgatás utáni
Egyéni (belső) erősségek (pl. magabiztosság, tapasztalat)	0,66		0,52 0,46
Megfelelő információk	0,60		0,53 0,47
Pozitív családi minta a családalapításra vonatkozóan	0,70		0,52 0,50
Szüleim támogatása	0,75		0,59 0,56
Házastársam/ partnerem támogatása	0,93		0,72 0,72
Egyéb családi támogatás (pl. Rokonok a környéken)	0,59		0,49 0,46
Megfelelő párkapcsolat	0,87		0,70 0,65
Megfelelő, biztos munkahely	0,58	0,26	0,73 0,62
Megfelelő, biztos pénzügyi háttér	0,51	0,36	0,73 0,64

	Faktor	Kommunalitás		
	1	2	Kezdeti	Forgatás utáni
Megfelelő intézmények (bölcsőde, óvoda, iskola) a környéken		0,87	0,72	0,79
Megfelelő egészségügyi ellátás (gyerekorvos, szülészeti, kórház) a környéken		0,90	0,74	0,84
Pozitív általános közhangulat		0,67	0,45	0,46

7. táblázat. A gyermekvállalással kapcsolatos észlelt akadályozó és segítő tényezők kérdőív alskáláinak reliabilitás mutatói

Alskálák	Cronbach- α
Egyéni-társas akadályozó	0,87
Társadalmi akadályozó	0,80
Makrotársadalmi akadályozó	0,92
Egyéni-társas segítő	0,90
Társadalmi segítő	0,86

A gyermekvállalási szándék magyarázóváltozóinak vizsgálata

A többszörös lineáris regressziós modell előfeltételeit ellenőriztük. A gyermekvállalás fontossága és a magyarázóváltozók kapcsolatának vizsgálata az 8. táblázatban tekinthető meg.

A női almintán minden magyarázóváltozó szignifikáns kapcsolatban állt a gyermekvállalás fontosságával. A kontrollváltozók közül a családi állapot és a reprodukív egészség vizsgálatára kétszempontos összehasonlításokat végeztünk (lásd a 9. táblázatot). Az elemzés alapján a párkapcsolatban élők szignifikánsan fontosabb életcélnak gondolták a gyermekvállalást, mint az egyedülállók ($U(205179,5) = 4,11; p < 0,001$), gyenge hatásmértékkel (rang-biszeriális korreláció = 0,14). A

reprodukív egészségi állapot két csoportja között nem volt szignifikáns különbség a gyermekvállalás fontosságának tekintetében ($U(152273) = -0,42; p = 0,66$). Az életkor szignifikáns, negatív, gyenge kapcsolatban állt a gyermekvállalás fontosságával ($r = -0,13, CI = -0,18 - -0,08$). A magyarázó változók közül mindegyikkel szignifikáns kapcsolatban volt a gyermekvállalás fontossága. A legerősebb együttjárást az Egyéni-társas segítő tényezőkkel mutatta ($r = 0,53, CI = 0,48 - 0,57$).

A férfi almintán nem volt szignifikáns kapcsolat az Egyéni-társas akadályozó, a Társadalmi segítő tényezők és a gyermekvállalás mint életcél fontossága között ($p > 0,05$), míg a többi magyarázóváltozó szignifikáns kapcsolatban állt vele. Ezen az almintán is csoportos összehasonlításokat végeztünk a családi állapot és a

reproduktív egészségi állapot vizsgálatára (lásd a 9. táblázatot). A párkapcsolatban élők ezen a mintán is szignifikánsan fontosabb életcélnek gondolták a gyermekvállalást, mint az egyedülállók ($U(10529) = 2$; $p = 0,045$), gyenge hatásmértékkel (rang-biszerialis korreláció = 0,13). A reproduktív egészségi állapot alapján nem volt szignifikáns különbség a gyermekvállalás fontosságának tekintetében (Mann–Whitney $U(1007,5) = -0,81$; $p = 0,41$). Az életkor nem állt szignifikáns

kapcsolatban a gyermekvállalás fontosságával. A prediktorváltozók közül a női mintával szemben az Egyéni-társas akadályozó tényezők és a Társadalmi segítő tényezők nem álltak szignifikáns kapcsolatban a gyermekvállalás fontosságával. A többi változóval szignifikáns kapcsolatot mutatott, melyek közül az Egyéni-társas segítő tényezőkkel ($r = 0,38$, $CI = 0,23-0,49$) és a Társadalmi akadályozó tényezőkkel ($r = -0,31$, $CI = -0,41 - -0,21$) mutatta a legerősebb (közepes erősségű) együttjárást.

8. táblázat. Magyarázóváltozók kapcsolata a gyermekvállalás mint életcél fontosságával
– Korrelációs táblázat (folyt. köv.)

	1		2		3		4	
	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi
1. Gyermekvállalás fontossága	1	1	-	-	-	-	-	-
2. Életkor	-0,13**	-0,04						
3. Autonómia	0,10**	0,21**	0,03	-0,004	1	1	-	-
4. Kapcsolódás	0,17**	0,27**	-0,06*	-0,03	0,49**	0,43**	1	1
5. Kompetencia	0,17**	0,28**	0,10**	0,06	0,66**	0,65**	0,47**	0,45**
6. Egyéni-társas akadályozó	-0,08*	0,07	-0,05*	-0,11*	-0,18**	-0,20**	-0,22**	-0,16*
7. Társadalmi akadályozó	-0,35**	-0,31**	-0,02	0,02	-0,23**	-0,33**	-0,16**	-0,24**
8. Makrosz. akadályozó	-0,37**	-0,29**	-0,03	0,09	-0,17**	-0,32**	-0,16**	-0,25**
9. Egyéni-társas segítő	0,53**	0,338**	-0,117**	-0,12*	-0,04	0,03	0,07*	0,16*
10. Társadalmi segítő	0,28**	0,1	-0,07**	-0,03	-0,05*	-0,06	0,02	-0,001

	5		6		7		8		9		10	
	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	N	F
1. Gyermekvállalás fontossága	-		-		-		-		-		-	
2. Életkor	-		-		-		-		-		-	
3. Autonómia	-		-		-		-		-		-	
4. Kapcsolódás	-		-		-		-		-		-	
5. Kompetencia	1	1	-		-		-		-		-	
6. Egyéni-társas akadályozó	-0,19**	-0,15**	1	1	-		-		-		-	
7. Társadalmi akadályozó	-0,21**	-0,30**	0,30**	0,03**	1	1	-	-	-		-	
8. Makrotársadalmi akadályozó	-0,19**	-0,27**	0,24**	0,33**	0,68**	0,69**	1	1	-	-	-	
9. Egyéni-társas segítő	-0,01	0,08	0,18**	0,31**	-0,05	0,10	-0,1**	0,08*	1	1	-	
10. Társadalmi segítő	-0,01	-0,02	0,04	0,13*	0,33**	0,49**	0,17**	0,31**	0,62**	0,61**	1	1

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Változók: 1. gyermekvállalási szándék fontossága, 2. életkor, 3. autonómia, 4. kapcsolódás, 5. kompetencia, 6. egyéni-társas akadályozó tényezők, 7. társadalmi akadályozó tényezők, 8. makrotársadalmi akadályozó tényezők, 9. egyéni-társas segítő tényezők, 10. társadalmi segítő tényezők

Nők $N = 1294$, *Férfiak* $N = 275$, a korrelációs elemzést Bootstrap módszerrel futtattuk a normális eloszlás sérülése miatt, és minden esetben a Pearson-féle korrelációs együtthatók szerepelnek.

9. táblázat. Csoportos összehasonlítás a női és a férfi almintán

Változó		Mann–Whitney-próba (Szignifikancia)	rang-biszerialis korreláció
Családi állapot	Nők	205179,500 ($p < 0,001$)	0,14
	Férfiak	10529 ($p = 0,045$)	0,13
Reproduktív egészség	Nők	152273,000 ($p = 0,668$)	-
	Férfiak	1007,5 ($p = 0,415$)	-

A nők és a férfiak almintáján a többszörös lineáris regressziós elemzésbe minden magyarázóváltozót bevontunk, mert teljesült a kimeneti változóval való linearitás előfeltétele a pontdiagram alapján, vagyis minden magyarázóváltozó lineáris kapcsolatban állt a gyermekvállalás fontosságával. A további előfeltételek közül a normális eloszlás és a homoszkedaszticitás előfeltétele sérült, emiatt Bootstraping módszerrel dolgoztunk. A végső modellben a női almintán a következő változók szerepeltek: a kimeneti változó a gyermekvállalás mint életcél fontossága, a kontrollváltozók: életkor, családi állapot, reproduktív egészségi állapot; magyarázóváltozók: Egyéni-társas akadályozó tényezők, Társadalmi akadályozó tényezők, Makrotársadalmi akadályozó tényezők, Egyéni-társas segítő tényezők, Társadalmi segítő tényezők, autonómia, kapcsolódás, kompetencia. A modell ($F(11) = 91,81$; $p < 0,001$) 5%-os szignifikancia szinten szignifikáns. A modell magyarázóereje (korrigált $R^2 = 0,46$) 46%-os. Szignifikánsnak bizonyult a kompetencia kielégítettsége ($\beta = 0,11$; $p < 0,001$), a Társadalmi akadályozó tényezők ($\beta = -0,23$; $p < 0,001$), a Makrotársadalmi akadályozó tényezők ($\beta = -0,16$; $p < 0,001$), az Egyéni-társas segítő tényezők ($\beta = 0,41$; $p < 0,001$) és a Társadalmi segítő tényezők ($\beta = 0,11$; $p < 0,001$), az életkor, a családi

állapot és a reproduktív egészségi állapot kontrollálása mellett. Az autonómia, a kapcsolódási szükséglet kielégítettsége és az Egyéni-társas akadályozó tényezők nem bizonyultak szignifikáns magyarázóváltozóknak ($p > 0,05$) (lásd a 10. táblázatot). A végső modellbe a férfi almintán bekerültek a következő változók: a kimeneti változó a gyermekvállalás mint életcél fontossága, a kontrollváltozók: életkor, családi állapot, reproduktív egészségi állapot; magyarázóváltozók: Egyéni-társas akadályozó tényezők, Társadalmi akadályozó tényezők, Makrotársadalmi akadályozó tényezők, Egyéni-társas segítő tényezők, Társadalmi segítő tényezők, autonómia, kapcsolódás, kompetencia. A modell ($F(8) = 12,26$; $p < 0,001$) 5%-os szignifikancia szinten szignifikáns. A modell magyarázóereje (korrigált $R^2 = 0,31$) 31%-os. Szignifikáns prediktorváltozónak bizonyultak az Egyéni-társas akadályozó tényezők ($\beta = 0,19$; $p = 0,002$), a Társadalmi akadályozó tényezők ($\beta = -0,32$; $p < 0,001$), a Makrotársadalmi akadályozó tényezők ($\beta = -0,14$; $p = 0,04$) és az Egyéni-társas segítő tényezők ($\beta = 0,28$; $p < 0,001$), az életkor, a családi állapot és a reproduktív egészségi állapot kontrollálása mellett. Az autonómia, a kapcsolódás és a kompetencia magyarázóereje nem bizonyult szignifikánsnak ($p > 0,05$) (lásd a 10. táblázatot).

10. táblázat. Többszörös lineáris regressziós elemzés eredményei

Többszörös lineáris regresszió						
Magyarázó változók	Nők			Férfiak		
	B	β	t	B	β	t
Életkor	-0,05	-0,08***	-4,001	0,007	0,02	0,56
Családi állapot	0,62	0,09***	4,26	0,74	0,13	2,42
Reproduktív egészség	0,15	0,02***	1,01	0,27	0,01	0,33
Egyéni-társas akadályozó tényezők	-0,004	-0,008	-0,31	0,08	0,19**	3,12
Társadalmi akadályozó tényezők	-0,12	-0,23***	-7,04	-0,15	-0,32**	-3,80
Makrotársadalmi akadályozó tényezők	-0,07	-0,15***	-5,77	-0,06	-0,14*	-2,009
Egyéni-társas segítő tényezők	0,14	0,41***	13,17	0,10	0,28***	3,76
Társadalmi segítő tényezők	0,09	0,11***	3,508	0,08	0,10	1,27
Autonómia	-0,02	-0,01	-1,32	-0,02	-0,03	-0,53
Kapcsolódás	0,02	0,03	1,39	0,04	0,08	1,33
Kompetencia	0,05	0,11***	3,81	0,05	0,03	1,60
Konstans	3,327	<0,001	5,04	1,46		0,91

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Kimeneti változó: Gyermekvállalás mint életcél fontossága; Családi állapot: 1 = párkapcsolatban van, 0 = egyedülálló; Reproductív egészség: 0 = nincs termékenységgel kapcsolatos betegsége, 1 = van termékenységgel kapcsolatos betegsége, Nők: Korrigált $R^2 = 0,46$, Férfiak: Korrigált $R^2 = 0,31$

A nők almintáján végzett bináris logisztikus regressziós elemzés során az előfeltételek tesztelését követően minden változót lineáris formában vontunk be a modellbe (Hosmer et al., 2013). A végső modellben a következő változók szerepeltek: a kimeneti változó a gyermekvállalási szándék (igen/nem); a kontrollváltozók: életkor, családi állapot, reprodukív egészségi állapot; magyarázóváltozók: Egyéni-társas akadályozó tényezők, Társadalmi akadályozó tényezők, Makrotársadalmi akadályozó tényezők, Egyéni-társas segítő tényezők, Társadalmi segítő tényezők, autonómia,

kapcsolódás, kompetencia. A modell szignifikánsan jobb illeszkedést mutatott, mint a kiindulási modell ($\chi^2 = 623,797$; $p < 0,001$). A Hosmer–Lemeshow-teszt alapján a modell megfelelő illeszkedést mutatott ($\chi^2/df = 1,18$, $p = 0,305$). A Cox-Snell R^2 értéke 0,35, míg a Nagelkerke R^2 értéke 0,58. A létrehozott modell esetén az autonómia, a kompetencia, a Társadalmi akadályozó tényezők, a Makrotársadalmi akadályozó tényezők, az Egyéni-társas és a Társadalmi segítő tényezők szignifikáns módon magyarázták azt, hogy valaki szeretne-e gyermeket vállalni, míg az Egyéni-társas akadályozó

tényezők és a kapcsolódás magyarázóereje nem bizonyult szignifikánsnak ($p > 0,05$), az életkor, a családi állapot és a reprodukív egészségi állapot kontrollálása mellett. Az eredmények szerint az autonómia skálában egységnyi fokozódás hatására 7%-kal ($OR = 0,93$; $p = 0,009$) csökkent a gyermekvállalás esélye, míg a kompetenciaszükséglet kielégítettségében való egységnyi növekedés esetén 1,06-szor nagyobb eséllyel járt együtt ($OR = 1,06$; $p = 0,003$) a gyermekvállalási szándék növekedésével. Az akadályozó tényezőkről megállapítható, hogy a Társadalmi akadályozó tényezők a skálában egységnyi fokozódás hatására 16%-kal ($OR = 0,84$; $p < 0,001$) és a Makrotársadalmi tényezőknél 9%-kal ($OR = 0,91$; $p < 0,001$) csökkent a gyermekvállalási szándék esélye. Ezzel szemben az Egyéni-társas segítő tényezők mentén való egységnyi növekedés 18%-kal ($OR = 1,18$; $p < 0,001$), a Társadalmi segítő tényezők pedig 19%-kal ($OR = 1,19$; $p < 0,001$) megnövelte a gyermekvállalás esélyét (lásd a *11. táblázatot*).

A férfiak almintáján a bináris logisztikus regressziós modell esetében az előfeltételek teljesülésének megfelelően minden

magyarázóváltozót lineáris formában vontunk be az elemzésbe (Hosmer et al., 2013). A végső modell szignifikánsan jobb illeszkedést mutatott a kiindulási modellhez képest ($\chi^2 = 80,31$; $p < 0,001$). A Hosmer–Lemeshow-teszt alapján nem bizonyult megfelelőnek a modell illeszkedése ($\chi^2/df = 2,75$; $p = 0,008$). A Cox–Snell R^2 értéke 0,27, míg a Nagelkerke R^2 értéke 0,52. A létrehozott modell esetén a Társadalmi akadályozó és az Egyéni-társas segítő tényezők bizonyultak szignifikáns magyarázóváltozóknak ($p < 0,05$), az életkor, a családi állapot és a reprodukív egészségi állapot kontrollálása mellett, míg a kapcsolódás, a kompetencia, az Egyéni-társas akadályozó, a Makrotársadalmi akadályozó és a Társadalmi segítő tényezők nem bizonyultak szignifikáns magyarázóváltozóknak ($p > 0,05$). A Társadalmi akadályozó tényezők esetében megállapítható, hogy a skálában egységnyi fokozódás hatására 16%-kal kisebb eséllyel ($OR = 0,84$; $p = 0,042$) szeretne valaki gyermeket vállalni. Ezzel szemben az Egyéni-társas segítő tényezők mentén való egységnyi növekedés 18%-kal növelte a gyermekvállalási szándék esélyét ($OR = 1,18$; $p < 0,001$) (lásd a *11. táblázatot*).

11. táblázat. Bináris logisztikus regressziós elemzés eredményei

Bináris logisztikus regresszió				
Magyarázó változók	Nők		Férfiak	
	Esélyhányados	95% CI (Esélyhányados)	Esélyhányados	95% CI (Esélyhányados)
Életkor	0,96	0,91–1,00	1,03	0,92–1,15
Családi állapot	0,62*	0,41–0,94	1,03	0,34–3,07
Reproduktív egészség	1,19	0,74–1,89	4,10	0,45–36,68
Egyéni-társas akadályozó tényezők	0,99	0,95–1,03	1,03	0,91–1,16
Társadalmi akadályozó tényezők	0,84***	0,78–0,89	0,85*	0,72–0,99
Makrotsd. akadályozó tényezők	0,91***	0,87–0,95	0,91	0,82–1,01
Egyéni-társas segítő tényezők	1,18***	1,14–1,22	1,19***	0,09–1,30
Társadalmi segítő tényezők	1,19***	1,09–1,30	1,09	0,84–1,42
Autonómia	0,93**	0,88–0,98	0,89	0,78–1,02
Kapcsolódás	1,02	0,98–1,06	1,09	0,98–1,20
Kompetencia	1,06**	1,02–1,11	1,09	0,97–1,22
Konstans	0,96		0,21	

Megjegyzés: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Rövidítések: CI = Konfidenciaintervallum, Makrotsd. = Makrotársadalmi

Kimeneti változó: Gyermekvállalási szándék: 1 = igen / 0 = nem; Családi állapot: 1 = párkapcsolatban van, 0 = egyedülálló; Reproktív egészség: 0 = nincs termékenységgel kapcsolatos betegsége, 1 = van termékenységgel kapcsolatos betegsége

Nagelkerke $R^2 = 0,57$

DISZKUSSZIÓ

Eredmények értelmezése

A gyermekvállalási szándék magyarázóváltozóinak vizsgálata során a Társadalmi és a Makrotársadalmi akadályozó tényezők, az Egyéni-társas és a Társadalmi segítő tényezők, az autonómia és a kompetencia bizonyultak szignifikáns magyarázóváltozónak a nem, az életkor, a családi állapot és a reprodukív egészségi állapot kontrollálása mellett.

A vizsgált gyermektelen, reprodukív korú minta 74%-a úgy vélekedett, hogy szeretne a jövőben gyermeket vállalni. Ez az eredmény összecseng korábbi vizsgáltokkal, melyekben a reprodukív korú fiatalok 60–90%-os arányban szerettek volna gyermeket vállalni (Tydén et al., 2006; Mortensen et al., 2012; Pápay, 2012; Chan et al., 2015; Sørensen et al., 2016; Boivin et al., 2018; Alfaraj et al., 2019). Összességében tehát úgy tűnik, hogy a gyermekvállalási szándék alapvetően magas az eddig vizsgált országokban a reprodukív korú fiatalok körében, tehát valószínűsíthetően nem a gyermekvállalási szándék hiánya áll a fertilitási ráta csökkenésének hátterében. Ez az eredmény arra is felhívja a figyelmet, hogy a gyermekvállalási szándékkal összefüggő egyéni, társas és társadalmi tényezőket fontos alaposabban megismerni.

A gyermekvállalás észlelt akadályozó és segítő tényezőinek azonosított három faktoros modellje (Egyéni-társas, Társadalmi és Makrotársadalmi tényezők) összhangban volt több korábbi elméleti modellel (Testa, 2014; Billari, 2015; Spéder & Bálint, 2024). Spéder és Bálint (2024) például Egyéni, Országos és Makrotársadalmi szintet különítették el a gyermekvállalási szándékkal összefüggő demográfiai és pszichoszociális

tényezők vizsgálata során, míg több szerző mikro- és makroszintű változókat különböztetett meg (Testa, 2014; Billari, 2015).

A kutatásban az Egyéni-társas és a Társadalmi tényezők – amilyen a belső magabiztosság, az informáltság, a társas támogatás és a gyermekellátó intézményrendszerekhez való hozzáférés – bizonyultak a leghangsúlyosabbnak a gyermekvállalási szándék szempontjából mind a gyakorlati adatokat megnézve, mind a regressziós modellek alapján. Ez összhangban volt a korábbi vizsgálatokkal, melyekben az egyéni és a kontextuális tényezőket találták legfontosabbnak a gyermekvállalási szándék alakulása tekintetében, mint amilyen a megfelelő partner megtalálása, a partner és a család részéről érkező támogatás, a megfelelő anyagi helyzet és munkahely, valamint a gyermekellátó rendszerekhez való hozzáférés (Peterson et al., 2012; Chan et al., 2015; Qiao et al., 2024). Az eredményeink azokkal a kutatásokkal is egybecsengenek, melyek a Makrotársadalmi tényezőket vizsgálva – amilyen a járványok, a háborúk vagy a klímaválság miatti aggodalom – arra a következtetésre jutottak, hogy ugyan ezek a tényezők is szerepet játszanak a gyermekvállalásról való gondolkodásban, a gyermekvállalás döntésének meghozatalában kevésbé meghatározóak a mikrotársadalmi és az országon belüli tényezőkhöz viszonyítva (Harknett et al., 2014; Stone, 2023; Jylhä et al., 2024).

A vizsgált intraperszonális tényezők közül a gyermekvállalási szándék szignifikáns magyarázóerővel bíró változójának bizonyult a nők esetében a kompetenciaérzet, vagyis az, hogy mennyire érzi magát valaki magabiztosnak abban, hogy képes elérni a céljait és elvégezni a feladatait (Ryan & Deci, 2000). Ez az eredmény megerősíti több szerző megállapítását, miszerint

intrapersonális tényezők is szerepet játszanak a gyermekvállalás döntésének meghozatalában (Pápay, 2012; Klobas & Ajzen, 2015; Mortezapoor et al., 2024). Ez konzisztens korábbi kutatási eredményekkel, melyek a személyes érettség és felkészültség megélésének szerepét hangsúlyozták a gyermekvállalási szándékkal kapcsolatban (Sørensen et al., 2016; Hammarberg et al., 2017). A jelenséggel összefüggésben állhat, hogy az átalakuló párkapcsolati és családmodellek miatt kevésbé egyértelmű, hogy milyen családi mintákat lenne érdemes követniük a fiataloknak, ami belső bizonytalanságot okozhat (Sági & Lentner, 2018). Emellett a médiában megjelenített idealizált családok is elbizonytalaníthatják a gyermekvállalás előtt álló fiatalokat a kompetenciaérzetükben (Barnwell et al., 2023).

A gyermekvállalási szándék esetében az intrapersonális tényezők közül a kompetenciaérzet mellett a nők esetében az autonómia is szignifikánsan, kismértékben magyarázóváltozónak bizonyult. Fontos azonban, hogy a regressziós modellben negatív irányú összefüggés volt a két változó között, tehát épp az ellenkezője, mint amit a hipotézisünkben feltételeztünk. Tehát a vizsgálat alapján elképzelhető, hogy ha valakinek nagymértékben kielégített az autonómiaszüksége, akkor az a gyermekvállalási szándék kisebb mértékével jár együtt. Ez az eredmény összhangban van azzal, hogy korábbi kutatások szerint az adott társadalomban a posztmodern értékek jelenléte, melyek közé tartozik az önállóság is, fordított kapcsolatban áll a gyermekvállalási szándékkal (Philipov et al., 2006).

A kapcsolódási szükséglet ugyan a korrelációs modellben szignifikáns, pozitív, gyenge kapcsolatban állt a gyermekvállalás fontosságával, a regressziós modellekben már nem volt szignifikáns a kapcsolat.

Mivel a korábbi kutatásokban az észlelt társas támogatás mértéke összefüggést mutatott a gyermekvállalási szándékkal (Kariman et al., 2016; Araban et al., 2020), az eredmény felveti a kérdést, hogy a kapcsolódási szükséglet konstruktuma hogyan viszonyul az észlelt társas támogatottsághoz. Egy korábbi kutatás szerint az érzelmi és információs észlelt társas támogatás növelheti a kapcsolódási szükséglet kielégítettségét (Santalia et al., 2022). Úgy tűnik tehát, hogy a két konstruktum nem független egymástól, s mindkettő összefüggésben lehet a gyermekvállalási szándékkal, azonban a kapcsolat pontosabb feltárása további vizsgálatokat igényelne.

A nők és a férfiak eredményei között több tekintetben találtunk különbséget a regressziós modellek alapján és a nemek közti összehasonlítás során. A makrotársadalmi tényezők – amilyen a klímaválság vagy a háborúk miatti aggodalom – csak a nők esetében magyarázták szignifikánsan, kismértékben a gyermekvállalási szándékot. Ez az eredmény összhangban volt azokkal a kutatásokkal, melyekben a nők esetében kismértékű szignifikáns, negatív kapcsolatot találtak a magasabb ökoszorongás, a globális tényezők miatti aggodalom s az ezekből fakadó bizonytalanság és a gyermekvállalási szándék között (Comolli, 2023; Özkan et al., 2025). A mintában az is állhat a nemi különbség hátterében, hogy mintánkban a nők alacsonyabb gyermekvállalási szándékról számoltak be, mint a férfiak. Egy korábbi interjú kutatás alapján azok, akik számára kevésbé volt fontos a gyermekvállalás, jobban aggódtak a globális tényezők miatt (Norgélaite, 2022).

További különbség, hogy az Egyéni-társas akadályozó tényezők csak a férfiak almintáján bizonyultak szignifikáns, gyenge, pozitív magyarázóváltozónak a gyermekvállalás

fontossága tekintetében. Ez a kapcsolat ellentétes ahhoz képest, amit feltételeztünk. Az eredmény magyarázata lehet, hogy akik számára fontosabb életcél a gyermekvállalás, azok nagyobb akadályként élhetik meg az egyéni-társas szintű feltételek hiányosságait – amilyenek a hiányos információk, a nem megfelelő párkapcsolat vagy a hiányzó társas támogatás. A nemek közti összehasonlítás alapján az egyéni-társas tényezők közül a férfiak szignifikánsan nagyobb problémának érezték a nem megfelelő párkapcsolatot, mint a nők. Ez az eredmény összhangban volt azokkal a kutatásokkal, melyekben az egyéni-társas tényezők meglétét a gyermekvállalás előfeltételének tekintették a férfiak (Hammarberg et al., 2017; Roberts et al., 2011). Végül a gyermekvállalás fontosságának csak a nők almintáján volt szignifikáns, gyenge, negatív magyarázóváltozója a Társadalmi segítő tényezők, amilyen a megfelelő intézmények megléte vagy az ország gazdasági helyzete. Ez az eredmény összhangban volt azzal a kutatással, mely szerint a nők számára fontosabb előfeltétele a gyermekvállalásnak, hogy hozzáférjenek a gyermekellátó intézményrendszerekhez, mint a férfiak számára (Lampic et al., 2006). Úgy tűnik ez alapján, hogy a fiatal felnőttek körében a nők inkább figyelembe vették a gyermekvállalással kapcsolatban az olyan praktikus szempontokat, mint a leendő gyermek ellátása vagy a család-karrier összeegyeztethetősége (Lampic et al., 2006).

Összességében kutatásunk szerint a családi és párkapcsolati támogatottság erősítése, a megfelelő gyermekellátó intézmények elérhetőségének fejlesztése és a gyermekvállalás előtt álló fiatalok kompetenciaérzetének növelése segíthetné a mintánkban szereplő, gyermekvállalás előtt álló magyar, reprodukív korú személyeket a gyermekvállalásban.

A kutatás erősségei és limitációi

A kutatás erősségei közé tartozik, hogy témája hiánypótló. Egyelőre szegényes a pszichológiai szakirodalom a gyermekvállalással összefüggő kontextuális tényezők vizsgálata szempontjából (Spéder & Kapitány, 2009; Pápay, 2012). Emellett a vizsgálat a téma aktualitása miatt is fontos, hiszen a gyermekvállalás időpontjának későre tolódása számos negatív egyéni, társas és társadalmi következménnyel jár (Szigeti & Konkoly Thege, 2012; European Observatory on Health Systems, 2023; Eurostat, 2024). A kutatásban továbbá több oldalról elemeztük a gyermekvállalási szándék témáját, pszichés és pszichoszociális tényezőkre egyaránt fókuszálva (Tóth-Király et al., 2021; Qiao et al., 2024). Az eddigi kutatások főként a nők és az egyetemisták csoportjára koncentráltak (Lampic et al., 2006; Peterson et al., 2012; Pápay et al., 2014; Sørensen et al., 2016), így a vizsgálat további erőssége, hogy férfiakat és munkavállalókat is bevontunk, s ezáltal tovább árnyalódhatott a kép a gyermekvállalási szándékot és attitűdöt illetően a magyar reprodukívkorú populáció tekintetében (Boivin et al., 2018).

A kutatás limitációi közé tartozik, hogy a kényelmi mintavétel miatt az eredményeink nem általánosíthatók a magyar termékenykorú populáció egészére. Keresztmetszeti elrendezésben végeztük a kutatást, ami ok-okozati kérdések vizsgálatára nem ad lehetőséget. A kvantitatív vizsgálati módszertanból adódóan az egyéni szubjektív megélés kevésbé megismerhető. Kérdőíves kutatást végeztünk, amiben számolnunk kell a szociális kívánatosság torzító hatásával, melyet ellensúlyozhatott, hogy biztosítottuk az anonimitást a vizsgálati személyek részére, és online gyűjtöttük az adatokat.

Több, általunk szerkesztett, egyelőre nem validált kérdőívet használtunk. Ezekben belül kiemelnénk a gyermekvállalási szándék vizsgálatára alkalmazott hétfokú skálát. A skála középső értéke, 4 = *Egyelőre nem tudom eldönteni, hogy szeretnék-e saját gyermeket, többféle módon is értelmezhető. Jelentheti azt is, hogy „talán szeretnék gyermeket”, de azt is, hogy „nem tudom, hogy szeretnék-e gyermeket”.* A jövőbeli kutatásokban érdemes lenne egyértelműbb szempontokat alkalmazni a konstruktum mérése során. A mérőeszköz használatakor a csoportképzési módszerünk sem feltétlenül bizonyult optimálisnak. Mi ugyanis a 4-es kategóriát választókat soroltuk a bizonytalanok csoportjába, és őket nem vontuk be a logisztikus regressziós elemzésbe az alacsony elemszám miatt. A későbbiekben érdemes lenne a gyermekvállalás szempontjából bizonytalanokat is alaposabban megvizsgálni, hiszen bennük merülhet fel leginkább az igény az iránt, hogy akár egy egészségfejlesztő program keretében foglalkozzanak a gyermekvállalással kapcsolatos gondolataikkal és érzéseikkel. Egyelőre a szakirodalomban nincs olyan mérőeszköz, amellyel egységesen mérnék a gyermekvállalási szándék alakulását, pedig ez kulcsfontosságú lenne a kutatási eredmények összevetéséhez (Barber, 2001; Miller et al., 2004). Ezért a későbbiekben javasoljuk egy egységes gyermekvállalási szándékot mérő kérdőív kidolgozását.

További elemzési lehetőségek maradtak ki a vizsgálatunkból, amelyeket a későbbi kutatásokban érdemes lenne figyelembe venni. Ebből a vizsgálatból nem derült ki, hogy pontosan milyen információkra lenne szükségük a gyermekvállalás előtt állóknak, ezért érdemes lenne ezt felmérni, akár kvalitatív módszertannal, például fókuszcsoporthoz tartozó interjú keretében. A kutatásban azt sem

tudtuk vizsgálni, hogy milyen tényezők befolyásolják a gyermekvállalási szándék megvalósítását, ezért a későbbiekben fontos volna longitudinális vizsgálat segítségével vizsgálni a kérdést (Spéder & Bálint, 2024). Kutatásunkban különálló párokat vizsgáltunk, de a későbbiekben érdemes lenne összetartozó párokat bevonó vizsgálatokat is végezni, mert egy ilyen kutatásban vizsgálhatóvá válna a felek viszonyulása egymás gyermekvállalással kapcsolatos attitűdjéhez (Miller et al., 2004; Hashemzadeh et al., 2021). A vizsgálatunkban alkalmazott, általunk szerkesztett kérdőívek pszichometriai elemzését érdemes lenne folytatni, s hosszú távon akár angol nyelvre is adaptálni, mivel ezekkel a témákkal foglalkozó validált kérdőívek egyelőre nem állnak rendelkezésünkre a nemzetközi szakirodalomban sem. Végül, érdemes lenne további magyarázóváltozókat bevonni a gyermekvállalási szándékot vizsgáló kutatásokba, mint amilyenek a szülői szerepekkel kapcsolatos reprezentációk (Pápay, 2012).

Gyakorlati implikációk

A kutatás felhívja a figyelmet arra, hogy a gyermekvállalási szándék és attitűd szempontjából szükség lenne a gyermekellátó intézmények fejlesztésére. Egyéni és társas szinten továbbá érdemes lenne elérhető programokat kialakítani, melyek lehetőséget nyújtanának a gyermekvállalás előtt álló, termékenykorú felnőttek párkapcsolatának erősítésére és a gyermekvállalással kapcsolatos információk átadására. A kutatás eredménye alapján a kompetenciaérzet megélése is lényeges, ami korábbi kutatások alapján növelhető pszichoeducációs programok segítségével (McManus-Shipp et al., 2024), így egy ilyen projekt kidolgozása ebben is segítséget nyújthatna.

Konklúzió

Kutatásunkban a gyermekvállalási szándék pszichoszociális összefüggéseit vizsgáltuk a magyar szociokulturális környezetben. Azt néztük meg, hogy a 18–40 éves, gyermektelen mintában hogyan függnek össze a gyermekvállalási szándékkal és a gyermekvállalás mint életcél fontosságával az alapvető pszichológiai szükségletek kielégítettsége és a gyermekvállalás észlelt akadályozó és segítő tényezői, egyéni, társas és társadalmi szinten. A vizsgálat azt mutatja, hogy a vizsgált, 18–40 év közötti, gyermektelen populációban a gyermekvállalási szándékot leginkább az egyéni-társas tényezők segíthetik, amilyen az informáltság, a belső magabiztosság és a társas támogatás megléte, míg a nem kielégítő társadalmi tényezők akadályozhatják, például, ha nem megfelelőek a gyermekellátó intézményrendszerek vagy a hazai gazdasági helyzet. Tehát abban az esetben, ha a fiatalok gyermekvállalással kapcsolatos céljainak megvalósítását szeretnénk segíteni, fontos lenne a társas-társadalmi hálójukat megerősíteni. Például érdemes lenne már a gyermekvállalás előtt álló fiatalok számára olyan programokat kidolgozni, amelyek során fejleszthetnék a reprodukív tudatosságukat és egészségüket,

valamint egy közösség jöhetne létre, amely megtartó erőként szolgálhatna a későbbiekben. Külföldön több reprodukív egészséget támogató programot kidolgoztak fiatal felnőttek számára, amelyekben hangsúlyt fektettek a reprodukív rendszer működésével kapcsolatos ismeretek átadására, a termékenységgel összefüggő életmódbeli és rizikótényezők bemutatására, valamint a termékenységet érintő betegségek ismertetésére. E programok emellett törekednek az egészségtudatos viselkedést elősegítő készségek fejlesztésére is, mint például az asszertív kommunikáció és a tudatos döntéshozatal (Öztürk et al., 2020; Kim et al., 2015). Hazánkban azonban egyelőre kevés ingyenesen elérhető programmal találkozunk, amellyel a gyermekvállalás előtt álló fiatalokat célozták volna meg. Indokolt lenne a fiatal felnőttek szükségleteit mélyebben feltárni, például kvalitatív interjúk módszertannal, és az eredmények mentén egészségfejlesztő programokat kidolgozni a reprodukív tudatosságuk és egészségük fejlesztése érdekében (Entsieh & Hallström, 2016; Spiteri et al., 2014). A kutatásunk is megerősítette, hogy mindig az adott szociokulturális kontextusban érdemes felmérni, hogy melyek a kiemelkedő segítő és akadályozó tényezők, s célzott intervenciókat tervezni.

SUMMARY

THE PSYCHOSOCIAL CONTEXT OF CHILDBEARING INTENTION
BARRIERS, FACILITATORS, AND THE ROLE OF BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS

Background and Aims: In many countries, the time to have children has been delayed, with negative consequences on individuals and society. Despite recent family policy measures, the intention to have children has not increased in Hungary. Our aim was to understand what psychosocial factors – perceived barriers and facilitators – may influence young, childless individuals' intention to have children.

Methods: Data were collected using an online questionnaire, convenience sampling, and a snowball method. Data from 1569 adults aged 19–40 years without children were analyzed, of which 1294 (82.5%) were women and 275 (17.5%) were men. The questionnaire package consisted of a validated test and questionnaires developed by our research team (Demographic questions: gender, age, marital status, educational attainment, reproductive health status, Questions regarding intentions to have children: whether the respondent would like to have biological children of their own, how important having children is as a life goal, Satisfaction and frustration of basic psychological needs questionnaire: autonomy, connection, satisfaction of competence needs, Perceived barriers and facilitators to having children questionnaire: individual, social, and societal facilitators and barriers)

Results: The results show that 74% of the sample intend to have children. Controlling for gender, age, marital status, and reproductive health status, Social and Macrosocial Barriers, Individual-Social and Societal Facilitators, autonomy and perceived competence were significant explanatory variables for the importance of having children. Based on multiple linear regression analysis, in the case of the importance of having children as a life goal, these variables explained 46% of the total variance in the female sample, while 31% of the total variance in the male sample.

Discussion: The results confirm, in line with the literature, that Individual-Social and Social factors such as confidence, information, appropriate social network and access to childcare institutions were found to be the most important factors influencing the intention to have children. The research draws attention to the need to develop specific programmes for young people of childbearing age who are planning to have children, and to strengthen the social and peer network.

Keywords: childbearing intention, psychosocial factors, perceived barriers and facilitators to childbearing, basic psychological needs

IRODALOM

- Adachi, T., Endo, M., & Ohashi, K. (2020). Uninformed decision-making and regret about delaying childbearing decisions: A cross-sectional study. *Nursing Open*, 7(5), 1489–1496. <https://doi.org/10.1002/nop2.523>
- Alfaraj, S., Aleraj, S., Morad, S., Alomar, N., Rajih, H. A., Alhussain, H., Abushrai, F., & Thubaiti, A. A. (2019). Fertility awareness, intentions concerning childbearing, and attitudes toward parenthood among female health professions students in Saudi Arabia. *International Journal of Health Sciences*, 13(3), 34–39.
- Amerian, M., Mohammadi, S., Faghani Aghoozi, M., & Malari, M. (2019). Related Determinants of Decision-Making in the First Childbearing of Couples: A Narrative Review. *Preventive Care in Nursing & Midwifery Journal*, 9(1), 49–57. <https://doi.org/10.29252/pcnm.9.1.49>
- Araban, M., Karimy, M., Armoon, B., & Zamani-Alavijeh, F. (2020). Factors related to childbearing intentions among women: A cross-sectional study in health centers, Saveh, Iran. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95(1), 6. <https://doi.org/10.1186/s42506-020-0035-4>
- Barnwell, A., Neves, B. B., & Ravn, S. (2023). Captured and captioned: Representing family life on Instagram. *New Media & Society*, 25(5), 921–942. <https://doi.org/10.1177/14614448211012791>
- Barzó, T. (2023). A demográfiai kihívásokra adott családpolitikai válasz hazánkban. *Miskolci Jogi Szemle*, 18(2), 23–41. <https://doi.org/10.32980/MJSz.2023.2.23>
- Bazzani, G., & Vignoli, D. (2022). The agency of fertility plans. *Frontiers in Sociology*, 7, 923756. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.923756>
- Berninger, I., Weiß, B., & Wagner, M. (2011). On the links between employment, partnership quality, and the desire to have a first child: The case of West Germany. *Demographic Research*, 24, 579–610. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2011.24.24>
- Billari, F. C. (2015). Integrating macro- and micro-level approaches in the explanation of population change. *Population Studies*, 69(sup1), S11–S20. <https://doi.org/10.1080/00324728.2015.1009712>
- Boivin, J., Buntin, L., Kalebic, N., & Harrison, C. (2018). What makes people ready to conceive? Findings from the International Fertility Decision-Making Study. *Reproductive Biomedicine & Society Online*, 6, 90–101. <https://doi.org/10.1016/j.rbms.2018.10.012>
- Botev, N. (2015). Could Pronatalist Policies Discourage Childbearing? *Population and Development Review*, 41(2), 301–314. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2015.00048.x>
- Chan, C. H. Y., Chan, T. H. Y., Peterson, B. D., Lampic, C., & Tam, M. Y. J. (2015). Intentions and attitudes towards parenthood and fertility awareness among Chinese university students in Hong Kong: A comparison with Western samples. *Human Reproduction*, 30(2), 364–372. <https://doi.org/10.1093/humrep/deu324>

- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van Der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Cheng, G., Zhang, D., Sun, Y., Jia, Y., & Ta, N. (2015). Childless adults with higher secure attachment state have stronger parenting motivation. *Personality and Individual Differences*, 87, 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.004>
- Comolli, C. L. (2023). Social Climate, Uncertainty and Fertility Intentions: From the Great Recession to the Covid–19 Crisis. *European Journal of Population*, 39(1), 35. <https://doi.org/10.1007/s10680-023-09684-1>
- Entsieh, A. A., & Hallström, I. K. (2016). First-time parents' prenatal needs for early parenthood preparation – A systematic review and meta-synthesis of qualitative literature. *Midwifery*, 39, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2016.04.006>
- European Observatory on Health Systems. (2023). *Hungary: Country Health Profile 2023*. OECD Publishing. https://www.oecd.org/en/publications/2023/12/hungary-country-health-profile-2023_c5a6d47d.html
- Eurostat. (2024). *Fertility Statistics* [Dataset]. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Fertility_statistics
- Hammarberg, K., Collins, V., Holden, C., Young, K., & McLachlan, R. (2017). Men's knowledge, attitudes and behaviours relating to fertility. *Human Reproduction Update*, 23(4), 458–480. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmx005>
- Harknett, K., Billari, F. C., & Medalia, C. (2014). Do Family Support Environments Influence Fertility? Evidence from 20 European Countries. *European Journal of Population*, 30(1), 1–33. <https://doi.org/10.1007/s10680-013-9308-3>
- Hashemzadeh, M., Shariati, M., Mohammad Nazari, A., & Keramat, A. (2021). Childbearing intention and its associated factors: A systematic review. *Nursing Open*, 8(5), 2354–2368. <https://doi.org/10.1002/nop2.849>
- Hosmer, D. W., Lemeshow, S., & Sturdivant, R. X. (2013). *Applied Logistic Regression*. John Wiley & Sons.
- Jylhä, K. M., Kolk, M., & Fairbrother, M. (2024). *Attitudes towards childbearing, population, and the environment: Examining prevalence and demographic and psychological correlates*. https://su.figshare.com/articles/preprint/Attitudes_towards_childbearing_population_and_the_environment_Examining_prevalence_and_demographic_and_psychological_correlates/26926999?file=48978892
- Kariman, N., Amerian, M., Jannati, P., Salmani, F., & Hamzekhani, M. (2016). A Path Analysis of Factors Influencing the First Childbearing Decision-Making in Women in Shahrood in 2014. *Global Journal of Health Science*, 8(10), 24. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n10p24>
- Kim, H. W., Park, S., Ahn, H. Y., & Park, E.-J. (2015). The effects of an HPV education program by gender among Korean university students. *Nurse Education Today*, 35(4), 562–567. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.12.014>

- Klobas, J. E., & Ajzen, I. (2015). Making the Decision to Have a Child. In D. Philipov, A. C. Liefbroer, & J. E. Klobas (Eds.), *Reproductive Decision-Making in a Macro-Micro Perspective* (pp. 41–78). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9401-5_3
- Központi Statisztikai Hivatal. (2025). 22.1.1.6. *Élvezületek és teljes termékenységi arányszám*. https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0006.html
- Lampic, C., Svanberg, A. S., Karlström, P., & Tydén, T. (2006). Fertility awareness, intentions concerning childbearing, and attitudes towards parenthood among female and male academics. *Human Reproduction*, 21(2), 558–564. <https://doi.org/10.1093/humrep/dei367>
- Ludlow, L., & Klein, K. (2014). Suppressor Variables: The Difference Between ‘is’ Versus ‘Acting As’. *Journal of Statistics Education*, 22(2), 6. <https://doi.org/10.1080/10691898.2014.11889703>
- Luppi, F., Rosina, A., & Testa, M. R. (2024). An Overview on Low Fertility Motivations among Italian Young-Adults. *SocArXiv*, (hf78t). <https://osf.io/download/65d477d5b-018b606e521304f/>
- McManus-Shipp, K. E., Field, C. M., Bhusal, S., Dennis, C.-L., & Waring, M. E. (2024). *Perceived changes in competence, relatedness, and autonomy reported by mothers since joining a mom-centered digital community*. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2024.07.09.24310140>
- Miller, W., Severy, L., & Pasta, D. (2004). A framework for modelling fertility motivation in couples. *Population Studies*, 58(2), 193–205. <https://doi.org/10.1080/0032472042000213712>
- Moieni, B., Erfani, A., Barati, M., Doosti-Irani, A., Hosseini, H., & Soheylizad, M. (2022). Understanding the rationales behind childbearing: A qualitative study based on extended theory of planned behavior. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1), 1–9. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_849_21
- Morgan, S. P. (1985). Individual and couple intentions for more children: A research note. *Demography*, 22(1), 125–132. <https://doi.org/10.2307/2060991>
- Mortensen, L. L., Hegaard, H. K., Andersen, A. N., & Bentzen, J. G. (2012). Attitudes towards motherhood and fertility awareness among 20–40-year-old female healthcare professionals. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*, 17(6), 468–481. <https://doi.org/10.3109/13625187.2012.728015>
- Mortezapoor, M., Saeb, S., & Daliri, M. (2024). Positive body image and childbearing intention: A cross-sectional study. *Heliyon*, 10(19), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38724>
- Nachoum, R., Moed, A., Madjar, N., & Kanat-Maymon, Y. (2021). Prenatal childbearing motivations, parenting styles, and child adjustment: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 35(6), 715–724. <https://doi.org/10.1037/fam0000826>
- Norgélaite, A. (2022). The Impact of Uncertainty Created by Global Factors on Fertility Decisions. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 25, 100–113. <https://doi.org/10.15388/STEPP.2022.50>
- Özkan, A., Kolcu, M., Yilmaz, A., & Akbaş, G. (2025). Is Ecological Anxiety Due to Climate Change Associated With the Fertility Preferences of Women? *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 31(1), e14265. <https://doi.org/10.1111/jep.14265>

- Öztürk, B., Siyez, D. M., Esen, E., & Kağnici, Y. (2020). Effects of infertility prevention programme on college students. *Sex Education, 20*(5), 517–534. <https://doi.org/10.1080/14681811.2019.1697662>
- Pápay, N. (2012). *A reprodukció egészség és a termékenységi problémák pszichoszociális kontextusa* [Doktori Disszertáció]. Eötvös Loránd Tudományegyetem.
- Pápay, N., Rigó, A., Nagybányai Nagy, O., & Soltész, A. (2014). Psychosocial factors influencing the motivation for parenthood. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika, 15*(1), 1–30. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.1.1>
- Peterson, B. D., Pirritano, M., Tucker, L., & Lampic, C. (2012). Fertility awareness and parenting attitudes among American male and female undergraduate university students. *Human Reproduction, 27*(5), 1375–1382. <https://doi.org/10.1093/humrep/des011>
- Philipov, D., Spéder, Z., & Billari, F. C. (2005). *Now or later? Fertility intentions in Bulgaria and Hungary and the impact of anomie and social capital*. Vienna Institute of Demography Working Papers. <https://www.econstor.eu/handle/10419/96945>
- Philipov, D., Spéder, Z., & Billari, F. C. (2006). Soon, later, or ever? The impact of anomie and social capital on fertility intentions in Bulgaria (2002) and Hungary (2001). *Population Studies, 60*(3), 289–308. <https://doi.org/10.1080/00324720600896080>
- Qiao, P., Li, Y., Song, Y., & Tian, X. (2024). Female university students' fertility intentions and their psychosocial factors. *BMC Public Health, 24*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18121-9>
- Ranjbar, M., Rahimi, M. K., Heidari, E., Bahariniya, S., Alimondegari, M., Lotfi, M. H., & Shafaghat, T. (2024). What factors influence couples' decisions to have children? Evidence from a systematic scoping review. *BMC Pregnancy and Childbirth, 24*(1), 223. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06385-3>
- Roberts, E., Metcalfe, A., Jack, M., & Tough, S. C. (2011). Factors that influence the child-bearing intentions of Canadian men. *Human Reproduction, 26*(5), 1202–1208. <https://doi.org/10.1093/humrep/der007>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist, 55*(1), 68–79. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sági, J., & Lentner, C. (2018). Certain Aspects of Family Policy Incentives for Childbearing – A Hungarian Study with an International Outlook. *Sustainability, 10*(11), 3976. <https://doi.org/10.3390/su10113976>
- Santalia, R. F., Gunadi, W., & Setiadi, A. (2022). The Effect Of Emotional Support and Informational Support On The Need For Relatedness and User's Satisfaction With The Use Of Social Media. *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management, 4365–4372*. <https://doi.org/10.46254/AN12.20220837>
- Sørensen, N. O., Marcussen, S., Backhausen, M. G., Juhl, M., Schmidt, L., Tydén, T., & Hegaard, H. K. (2016). Fertility awareness and attitudes towards parenthood among Danish university college students. *Reproductive Health, 13*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12978-016-0258-1>

- Spéder, Z., & Bálint, L. (2024). Realization of Short-Term Fertility Intentions in a Comparative Perspective: Which Macro-Level Conditions Matter? *Population Research and Policy Review*, 43(5), 72. <https://doi.org/10.1007/s11113-024-09913-3>
- Spéder, Z., & Kapitány, B. (2009). How are Time-Dependent Childbearing Intentions Realized? Realization, Postponement, Abandonment, Bringing Forward: Les intentions de fécondité sont-elles réalisées dans le délai prévu ? Réalisation, report, abandon, avancement. *European Journal of Population / Revue Européenne de Démographie*, 25(4), 503–523. <https://doi.org/10.1007/s10680-009-9189-7>
- Spiteri, G., Borg Xuereb, R., Carrick-Sen, D., Kaner, E., & Martin, C. R. (2014). Preparation for parenthood: A concept analysis. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 32(2), 148–165. <https://doi.org/10.1080/02646838.2013.869578>
- Stone, L. (2023). *Climate and the Crib*. Cardus. <https://www.cardus.ca/research/climate-and-the-crib/>
- Szigeti, J., & Konkoly Thege, B. (2012). The psychological aspects of infertility: A review of the literature. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(3), 561–580. <https://doi.org/10.1556/mpszle.67.2012.3.8>
- Testa, M. R. (2014). On the positive correlation between education and fertility intentions in Europe: Individual- and country-level evidence. *Advances in Life Course Research*, 21, 28–42. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2014.01.005>
- Thompson, R., Lee, C., & Adams, J. (2013). Imagining Fatherhood: Young Australian Men's Perspectives on Fathering. *International Journal of Men's Health*, 12(2), 150–165. <https://doi.org/10.3149/jmh.1202.150>
- Tóth-Király, I., Bóthe, B., Orosz, G., & Rigó, A. (2021). Alapvető Pszichológiai Szükségletek Kielégítettsége és Frusztrációja Skála. In *Kérdőíves módszerek a klinikai- és egészségpszichológiai kutatásában és gyakorlatában* (pp. 1–7). Medicina.
- Tydén, T., Svanberg, A. S., Karlström, P.-O., Lihoff, L., & Lampic, C. (2006). Female university students' attitudes to future motherhood and their understanding about fertility. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*, 11(3), 181–189. <https://doi.org/10.1080/13625180600557803>
- Van Wijk, D., & Billari, F. C. (2024). Fertility Postponement, Economic Uncertainty, and the Increasing Income Prerequisites of Parenthood. *Population and Development Review*, 50(2), 287–322. <https://doi.org/10.1111/padr.12624>
- Vargha, A. (2019). *Többváltozós statisztika dióhéjban: Változó-orientált módszerek*. Pólya.
- Vassard, D., Lallemand, C., Nyboe Andersen, A., Macklon, N., & Schmidt, L. (2016). A population-based survey on family intentions and fertility awareness in women and men in the United Kingdom and Denmark. *Upsala Journal of Medical Sciences*, 121(4), 244–251. <https://doi.org/10.1080/03009734.2016.1194503>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Goldbacher, E., Green, H., Miller, C., & Philip, S. (2003). Predicting the Subjective Experience of Intrinsic Motivation: The Roles of Self-Determination, the Balance of Challenges and Skills, and Self-Realization Values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(11), 1447–1458. <https://doi.org/10.1177/0146167203256907>

A RÖVIDÍTETT MEGKÜZDÉS STRESSZHELYZETEK BEN KÉRDŐÍV (CISS) MAGYAR VERZIÓJÁNAK PSZICHOMETRIAI VIZSGÁLATA



DIÓSI Karola

Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet,
Budapest
karoladiosi@gmail.com

GREZSA Ferenc

Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet,
Budapest

MIRNICS Zsuzsanna

Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet,
Budapest

VARGHA András

ELTE PPK, Pszichológiai Intézet
Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet,
Budapest

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: A stresszhelyzetekben megfigyelhető megküzdés (coping) a pszichológiai alkalmazkodás kulcseleme, amely hozzájárul a pszichés jóllét, a tünetképződés és a hosszabb távú egészség alakulásához. Az Endler és Parker (1990a) nevéhez köthető Megküzdés Stresszhelyzetekben Kérdőív (CISS) pszichometriai jellemzői kiválóak, s már számos nyelvre lefordították. A CISS-t már több magyar kutatásban alkalmazták, bár validitása és pszichometriai megbízhatósága még nem igazolt. Tanulmányunk célja a kérdőív magyar adaptációjának elvégzése.

Módszer: Az adatok egy 2012–2013-ban lezajlott nagy volumenű kutatásból származnak, amelyen feltáró faktoranalízis (EFA) mellett megerősítő faktorelemzést (CFA-t) is alkalmaztunk.

Eredmények: Az 1651 fős minta véletlenszerű felezésével végzett elemzésekben az EFA a 3 faktoros modellel szemben egy 4 faktoros struktúrát támasztott alá. A 0,82-es KMO-érték

megfelelő faktorelemzési alkalmasságot jelzett. EFA alapján az Endler és Parker (1999a) által rövidített kérdőív 21 tételéből csak 20-at hagyunk meg, négy faktorra illeszkedve. Az érzelemfókuszú megküzdés és a feladatközpontú megküzdés faktorba 7-7, az elkerülés két alfaktorába (társas interakció általi elterelés és önjutalmazás) 3-3 tétel került. A CFA független mintán megerősítette ezt a 4 faktoros modellt, jó illeszkedési mutatókkal ($RMSEA = 0,044$; $CI_{90} = 0,039-0,049$; $p_{Close} = 0,978$; $SRMR = 0,059$; $CFI = 0,917$; $TLI = 0,904$; $\chi^2/df = 2,58$). A Cronbach- α minden faktor esetében 0,7 feletti volt.

Következtetés: A CISS 20 tételes magyar változata (CISS-20) érvényes mérőeszköz, amely a nemzetközi szakirodalomban található eredményekkel összhangban van.

Kulcsszavak: stressz, megküzdés, CISS-20, fiatal felnőttek

BEVEZETÉS

A stresszhelyzetekben megfigyelhető megküzdés (coping) a pszichológiai alkalmazkodás kulcseleme, amely hozzájárul a pszichés jóllét, a tünetképződés és a hosszabb távú egészség alakulásához.

A Lazarus és Folkman (1984) által kidolgozott tranzakciós stressz- és megküzdésmodell szerint a stressz a személy-környezet tranzakció eredménye, amelyet az egyén elsődleges (a helyzet jelentősége/károssága) és másodlagos (erőforrások észlelt rendelkezésre állása) értékelése közvetít. A megküzdés e modellben folyamat- és helyzetfüggő: az egyén a helyzet követelményeihez és saját erőforrásaihoz igazodva választ probléma/feladatfókuszú vagy érzelemfókuszú stratégiákat, amelyek sokféle konkrét válaszformában manifesztálódhatnak. Ezeket különböző környezetben és különböző eszközökkel több kutatásban alátámasztották (Parker & Endler, 1996; Skinner et al., 2003).

A tranzakcionális stresszmodell központi feltevése szerint a megküzdés nem stabil személyiségvonás, hanem dinamikus, kontextusfüggő folyamat, amely az egyén és környezete közötti folyamatos tranzakcióban, valamint az aktuális kognitív értékelési

folyamatok függvényében alakul (Lazarus & Folkman, 1984). Ebből következően az elmélet eredendően a helyzetspecifikus, állapotszerű (state-like) megküzdés vizsgálatát tekinti elsődlegesnek.

A helyzetspecifikus mérési eljárások érzékenyebbek az aktuális stresszorokra és az intraindividuális variabilitásra, valamint közelebb állnak a Lazarus–Folkman-féle elméleti alapfeltevésekhez (Ptacek & Pierce, 2003). Hátrányuk ugyanakkor, hogy erősebben kitettek a szituációs zajnak, alacsonyabb reliabilitást mutathatnak, és korlátozottabb az eredmények általánosíthatósága (Ptacek & Pierce, 2003).

A megküzdés empirikus kutatásában ugyanakkor széles körben elterjedt a diszpozicionális (trait-like) mérési megközelítés, amely a megküzdési stratégiákat viszonylag stabil, személyre jellemző tendenciákként értelmezi (Endler & Parker, 1990b).

Ez a megközelítés egészen a Multidimensional Coping Inventory (MCI) kidolgozásáig nyúlik vissza (Endler & Parker, 1990b). Az MCI megalkotásának célja az volt, hogy a megküzdést ne kizárólag helyzetspecifikus reakcióként, hanem relatíve stabil, diszpozicionális tendenciák összességéként ragadja meg.

Endler és Parker kiindulópontja szerint az egyének stresszhelyzetekben következetes mintázatokat mutatnak abban, hogy milyen típusú megküzdési stratégiákat alkalmaznak, ami indokolja a megküzdés személyiségvonásként történő mérését (Endler & Parker, 1990b).

Az MCI három alapvető megküzdési orientációt különít el: feladatorientált, érzelemfókuszú és elkerülésfókuszú megküzdést (Endler & Parker, 1990b). A feladatorientált megküzdés a stresszt kiváltó helyzet aktív elemzésére, megoldására és kontrolljára irányuló kognitív és viselkedésszerű stratégiákat foglalja magában. Az érzelemfókuszú megküzdés ezzel szemben elsősorban az érzelmi distressz szabályozását célozza, például aggodalmaskodás, önvád vagy érzelmi ventilláció révén, míg az elkerülésfókuszú megküzdés a stresszrel való közvetlen szembenézés elhalasztását, illetve a figyelem elterelését jelenti (Endler & Parker, 1990b, 1994).

Az MCI egyik fontos elméleti újítása az elkerülésfókuszú megküzdés belső heterogenitásának hangsúlyozása. Bár az eredeti modellben az elkerülés egységes dimenzióként szerepelt, a szerzők már ekkor rámutattak, hogy az elkerülő stratégiák funkcionálisan eltérő alcsoportokra bonthatók, és pszichológiai következményeik sem azonosak (Endler & Parker, 1990b). Ez az elméleti megkülönböztetés később empirikus alátámasztást nyert a CISS faktoranalitikus vizsgálataiban, amelyekben az elkerülés dimenziója társas elterelésre és önmagukra irányuló, passzív elkerülésre bomlott (Cohan et al., 2006; Rafnsson et al., 2006).

Az MCI jelentősége továbbá abban rejlik, hogy elméleti hidat képez a tranzakcionális stresszmodellek és a diszpozicionális megküzdésmérés között. Míg Lazarus

és Folkman megközelítése a megküzdést alapvetően dinamikus, helyzetfüggő folyamatként írja le (Lazarus & Folkman, 1984), az MCI azt hangsúlyozza, hogy az egyének bizonyos megküzdési stratégiákat következetesen preferálnak különböző stresszhelyzetekben is (Endler & Parker, 1990b). Ez az álláspont közvetlenül tükröződik a később megalkotott Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), magyarul a Megküzdés Stresszhelyzetekben Kérdőív konstrukciójában, amely a megküzdést stabil orientációként operacionalizálja.

A diszpozicionális mérés előnye, hogy nagyobb belső konzisztenciát és időbeli stabilitást biztosít, valamint alkalmas longitudinális és prediktív kutatásokban való alkalmazásra. Ugyanakkor több szerző kritikusan rámutatott, hogy ez a megközelítés elméletileg eltávolodhat a megküzdés folyamatjellegű koncepciójától, és fokozott átfedést mutathat szélesebb személyiségdimenziókkal, például a neuroticizmussal vagy az extraverzióval (Carver et al., 1989; Connor-Smith & Flachsbar, 2007).

A szakirodalomban mindezek alapján egyre inkább elfogadott álláspont, hogy a diszpozicionális és a helyzetspecifikus megküzdésmérés egymást nem kizáró, hanem kiegészítő, komplementer megközelítés (Folkman & Moskowitz, 2004).

Ennek megfelelően a CISS és rövidített változatai elsősorban a megküzdés strukturális, diszpozicionális aspektusait ragadják meg, míg a megküzdés időben változó, kontextusfüggő folyamatait más típusú mérőeszközökkel vizsgálhatók adekvát módon (Endler & Parker, 1990a, 1994). E megkülönböztetés explicitté tétele nem csökkenti a kérdőív érvényességét, hanem pontosítja annak elméleti értelmezési kereteit és alkalmazási határait.

A Megküzdés Stresszhelyzetekben Kérdőív

A Megküzdés Stresszhelyzetekben Kérdőív (CISS; Endler & Parker, 1990a) a személy-környezet tranzakciós keret diszpozicionális aspektusát operacionalizálja; azt méri, hogy a személy milyen gyakorisággal alkalmaz stresszhelyzetekben bizonyos megküzdési módokat.

A CISS klasszikus struktúrája három fő dimenziót különít el: feladatfókuszú, érzelemfókuszú és elkerülő megküzdést. A feladatorientált megküzdés a stresszhelyzet kognitív irányú feldolgozására és a probléma racionális megoldására utal. Az elkerülésorientált megküzdés olyan hozzáállást jelent, amelynek fő célja a kihívásteli helyzet elkerülése. Az ilyen kísérletek történhetnek úgy, hogy az ember a figyelmét megpróbálja mással lekötni, esetleg kilép a feszült helyzetből, más interakcióba kezd (Endler & Parker, 1994). Ha az érzelemfókuszú alskálát vesszük górcső alá, akkor láthatjuk, hogy szűk értelemben operacionalizálja ezt a dimenziót: az érzelemfókusz itt leginkább önvádasként, aggodalomként, ruminációként és feszültségként jelenik meg. Kevésbé jelennek meg az érzelemfókuszú megküzdés adaptívabb formái, például a pozitív érzélem keresése vagy a humor. Emiatt a skála az érzelemfókuszú megküzdést maladaptív, pszichés sérülékenységet jelző mintázatként tükrözi. A kérdőív megalkotásakor számos pszichológiai és viselkedéses vonással is összefüggést kerestek. Kimutatták, hogy az érzelmoreorientált megküzdés pozitív kapcsolatban van az állapotszorongással, a depresszióval és a neuroticizmussal, míg a feladatorientált megküzdés negatív kapcsolatban áll a depresszióval és az alacsony önértékeléssel (Endler & Parker, 1990a).

Hasonló eredmény született évekkal később amerikai egyetemisták mintáján is (Cohan et al., 2006). Az elkerülésorientált megküzdés ellentmondásos eredményeket mutat: egy kutatás szerint gyenge pozitív kapcsolat áll fenn az elkerülés dimenziója és a pszichiátriai tünetek között (Endler & Parker, 1994), míg a depresszió és az elkerülés között negatív összefüggés mutatható ki (Turner et al., 1992). A kérdőív kínai adaptációjának pszichometriai vizsgálata során kimutatták, hogy a feladatorientált megküzdés pozitívan korrelál a pozitív érzelmi állapotokkal és az extravertióval, míg negatívan a neuroticizmussal; továbbá az érzelmoreorientált megküzdés negatívan korrelál az extravertióval és pozitívan a negatív affektussal, a szorongással és a neuroticizmussal (Li et al., 2017).

Az eredeti kérdőív 48 tételt tartalmazott, azonban később kidolgozták annak rövidített változatát is (Endler & Parker, 1999), amely csak 21 tételből áll, és CISS-21 néven vált ismertté. Dán serdülő és fiatal felnőttek mintáján a rövidített kérdőív is megfelelő, 3 faktoros illeszkedést mutatott (Calsbeek et al., 2003). Hasonló eredményekről számoltak be török egyetemisták mintáján végzett vizsgálatok is. Cohan, Jang és Stein (2006) az eredeti angol nyelvű változatot alkalmazták az Egyesült Államokban egyetemi hallgatók ($n = 1628$) és felnőttek ($n = 390$) mintáján. CFA-val végzett vizsgálatuk a 3 faktoros helyett egy 4 faktoros struktúrát tárt fel: egy feladatorientált, egy érzelmoreorientált és két specifikus elkerülés faktort, a „társas interakció általi elterelés” (social diversion) és az „önjuttalmazó elterelés” (distraction/treat oneself) alfaktort. Továbbá azt találták, hogy az első tétel („Egy kis szünetet tartok és kilépek a helyzetből.”) egyik feltételezett faktorstruktúrában sem illeszkedik egyik dimenzióra sem.

Egy pakisztáni serdülők között végzett kutatásban ($n = 405$) leírták, hogy mind a három-, mind a 4 faktoros struktúra elfogadható illeszkedést mutat (Imran et al., 2020). Li és munkatársai (2017) egy kínai egyetemisták körében végzett vizsgálatban ($n = 972$) a 4 faktoros illeszkedést találták a legjobbnak.

Olasz mintán (Pisanti et al., 2015) 1291, kórházban dolgozó nővér részvételével vizsgálták a CISS-21 validitását és faktorstruktúráját. Pisanti és munkatársai vizsgálata szintén azt mutatta, hogy a 4 faktoros modell rendelkezik a legkedvezőbb illeszkedési mutatókkal, továbbá eredményeik arra utaltak, hogy az első tétel elhagyása javítja a modell illeszkedését. Eredményeik egybeesnek Cohan és munkatársai (2006) eredményeivel.

A COVID–19-pandémia idején végzett vizsgálatok alapján a megküzdési stratégiák és a pszichés distressz közötti kapcsolatok irányukban nem tértek el a pandémiát megelőző kutatások eredményeitől, ugyanakkor a krónikus és kontrollálhatatlan stresszhelyzet felerősítette e kapcsolatokat. A feladatfókuszú megküzdés továbbra is protektív tényezőként jelent meg, míg az érzelemfókuszú és az elkerülő megküzdés magasabb szintű pszichés distresszrel járt együtt. A pandémiás kontextus így nem módosította a megküzdési stratégiák funkcionális szerepét, hanem olyan extrém stresszhelyzetet teremtett, amelyben a megküzdési módok adaptív és maladaptív következményei markánsabban érvényesültek (Batista et al., 2022; Hamid et al., 2023).

A CISS-48 vagy CISS-21 kérdőívvel a 2000-es években végzett idegen nyelvű kutatásokat az 1. táblázat foglalja össze.

1. táblázat. Kutatások a CISS-48 és CISS-21 kérdőívvel 2000 és 2025 között

Év	Szerző(k)	Ország/nyelv	Verzió	Minta	Igazolt faktorstruktúra
2000	Endler & Parker	Kanada/angol	CISS-48	Egyetemi, klinikai	3 faktor
2002	Endler et al.	Kanada/angol	CISS-48	Klinikai	3 faktor
2003	Calsbeek et al.	Hollandia/holland	CISS-48	Krónikus betegek	3 faktor
2006	Cohan et al.	USA/angol	CISS-48	Egyetemi	4 faktor
2006	Rafnsson et al.	Izland/izlandi	CISS-48	Reprezentatív	4 faktor
2007	Cosway et al.	Egyesült Királyság/angol	CISS-48	Egyetemi	3 faktor
2012	Boysan	Törökország/török	CISS-48	Klinikai és kontroll	3 és 4 faktor
2015	Abdullah & Hamid	Arab Emírségek és Tanzánia/angol	CISS-48	Egyetemi	3 faktor
2015	Pisanti et al.	Olaszország/olasz	CISS-21	Egészségügyi dolgozók	4 faktor
2017	Al Najjar et al.	Irán/angol	CISS-48	Egyetemi	3 faktor
2017	Choi et al.	Dél-Korea/koreai	CISS-48	Reprezentatív	3 és 4 faktor
2017	Li et al.	Kína/kínai	CISS-48	Egyetemi	4 faktor

Év	Szerző(k)	Ország/nyelv	Verzió	Minta	Igazolt faktorstruktúra
2022	Batista et al.	Portugália/portugál	CISS-21	Reprezentatív	3 faktor
2023	Hamid et al.	Arab Emírségek/ angol	CISS-48	Egyetemi	3 faktor
2024	Song et al.	Nemzetközi	CISS-21	Szexuális kisebbségek	4 faktor
2025	Adoma et al.	Ghána/angol és twi	CISS-21	Klinikai	4 faktor

Magyar mintán a CISS-21 kérdőívvel végzett, folyóiratban publikált vizsgálatok száma eddig viszonylag csekély. Godány és Rigó (2014) légúti betegséggel élőkkel végzett kutatása során használták a CISS-21-et, amely jó belső megbízhatóságot mutatott (a *feladatfókuszú megküzdés* Cronbach- α -értéke 0,83; az *érzelemközpontú megküzdés* skáláé 0,80; az *elkerülő megküzdés* skáláé pedig 0,70), és a megküzdés klasszikus dimenziói értelmezhető módon különültek el. A feladatfókuszú megküzdés jobb életminőséggel és kedvezőbb pszichés mutatókkal, míg az érzelemfókuszú és elkerülő megküzdés magasabb pszichés distresszel járt együtt, ami összhangban áll a nemzetközi CISS-irodalommal.

Pintér és munkatársai (2014) a CISS alkalmazása során leírták, hogy a feladatfókuszú megküzdés kedvezőbb pszichés alkalmazkodással, míg az érzelemfókuszú és az elkerülő megküzdés magasabb distresszel jár együtt krónikus betegséggel élő fiatalok körében. Az eredmények alátámasztják a CISS dimenzióinak értelmezhetőségét és klinikai relevanciáját magyar mintán.

Ezek mellett doktori értekezésben a CISS-48 (Sebestyén, 2021), valamint hallgatói szakdolgozatokban a CISS-21 (Fazekas, 2018; Vértesi, 2021) került felhasználásra.

Cél

A Megküzdés Stresszhelyzetekben Kérdőív (CISS) több magyar kutatás alkalmazta, ugyanakkor a magyar változat hivatalos validálása és pszichometriai megbízhatóságának átfogó igazolása eddig nem történt meg. Célunk a rövidített CISS magyar nyelvű faktorstruktúrájának és megbízhatóságának bemutatása, valamint összefüggéseinek feltárása néhány pszichológiai mutatóval fiatal felnőttek mintáján.

MÓDSZER

Résztevők és eljárás

Az eredeti kutatás a Nemzeti Család és Szociálpolitikai Intézet TÁMOP-7.2.1-11/K-2012-0004 számú, *Komplex, integrált szemléletű ifjúsáspolitikai fejlesztések szakmai módszertani megalapozása* című projektjének *Egészségfejlesztés és univerzális drogmegelőzés* (IEUD) elnevezésű alprojektje keretében valósult meg. A felmérés célja az volt, hogy országos szinten, egy körülbelül 8000 fős minta alapján reprezentatív kép születhessen a 6–23 éves generáció mentálhigiénés állapotáról, ezen belül

pedig a kémiai szerhasználatáról (alkoholfogyasztási szokásokról, kábítószer-használatról és dohányzásról), valamint az ezzel összefüggésben álló kockázati tényezőkről és protektív faktorokról. A vizsgálat alapvetően önkitöltős kérdőívvel zajlott: a résztvevők papíralapon megkapták a kérdőívcsomagot, amelyet a kutatásnak dedikált időben kitöltöttek (Greza & Surányi 2014; Mirnics et al., 2021; Szalai et al., 2017).

A vizsgálat mintáját különböző iskolák tanulói alkották, akik általános iskolák, gimnáziumok, szakközépiskolák és szakiskolák tanulói voltak. A mintavétel kényelmi mintavétellel történt, együttműködő iskolák bevonásával.

Az adatgyűjtés iskolai környezetben, tanórai keretek között zajlott. A részvétel önkéntes és anonim volt. A résztvevők, illetve kiskorú tanulók esetében törvényes képviselőik előzetes tájékoztatást kaptak a kutatás céljáról és menetéről. A résztvevők a kérdőív kitöltéséért nem részesültek anyagi vagy egyéb ellenszolgáltatásban.

Jelen tanulmányba a 11. osztályos (16–23 éves) tanulók adatai kerültek, azon belül is a CISS-21 pontszámaira, egyes pszichés mutatókra és a demográfiai adatokra szorítkozunk.

Az elemzésekhez 1651 személy (861 fiú és 790 lány) adatát használtuk. Átlagéletkor 17,6 év ($SD = 0,91$; $min = 16$, $max = 23$; 94%-uk 17–19 éves), a nemek aránya közel hasonló (fiúk: 52,2%, lányok: 47,8%). Az alminták átlagéletkora is hasonló (fiúk: 17,7 év, lányok: 17,5 év).

Az életkori heterogenitás az adott oktatási környezet sajátosságaival magyarázható, beleértve a késleltetett iskolakezdet, az évismétlést, valamint a különböző oktatási formák jelenlétét.

Mérőeszközök

A kérdőívcsomagban számos demográfiai adat került felvételre, továbbá olyan változók, amelyek életviteli szokásokra, illetve személyiségvonásokra kérdeztek rá.

CISS-21

A nemzetközi kutatások eredményei alapján a CISS rövidített változata (CISS-21) megbízhatónak tűnik, mert a különböző országokban és populációkon végzett vizsgálatok következetesen megfelelő reliabilitású mutatókat jeleztek. A belső konzisztencia értékei a legtöbb tanulmányban elérik vagy meghaladják a pszichometriai elfogadhatóság szintjét: török egyetemisták körében a három fő dimenzió Cronbach- α -értéke 0,72 és 0,77 között alakult, míg olasz kórházi nővérek mintáján 0,72–0,82 közötti értékeket találtak (Boysan, 2012; Pisanti et al., 2015). A kínai egyetemisták körében végzett vizsgálat szintén kielégítő belső konzisztenciát mutatott, valamennyi faktor α -értéke meghaladta a 0,70-et (Li et al., 2017). A pakisztáni serdülők esetében a CISS-21 alszála 0,87 és 0,91 közötti α -értékek jeleztek kimagasló belső konzisztenciát (Imran et al., 2020). Kevésbé gyakori, de szintén fontos eredmény a teszt-reteszt megbízhatóság vizsgálata: Boysan (2012) 15 napos időközzel 0,66–0,79 közötti stabilitási mutatókat talált, ami különösen a feladat- és érzelmemorientált dimenziók esetében tekinthető jónak. Összességében a CISS-21 különböző nyelvi és kulturális környezetekben egyaránt megfelelő reliabilitást mutat, a skálák pszichometriai tulajdonságai pedig összevethetők az eredeti, hosszabb változatával.

Bár magyar nyelvűre már korábban lefordították a CISS-48 kérdőívet (Perczel-Forintos, 2005/2018), 21 tételes rövidített változatát

még nem validálták. Mivel napjainkban az észlelt stresszhelyzetek száma egyre nő, és a kihívásokkal kapcsolatos megküzdési mód jelentős hatással van az egyén jóllétére, így szükséges e rövid, de megbízható kérdőív validálása és pszichometriai vizsgálata.

Az Endler és Parker (1990a) által kidolgozott kérdőív rövidített változata eredetileg három alskálát különböztet meg: feladatorientált, érzelemorientált és elkerülő megküzdés (egyenként 7 tétel). A résztvevők minden kérdést egy 5 fokú Likert-skálán értékelnek a következő értelmezés szerint: 1 = *egyáltalán nem értek egyet*, 5 = *teljes mértékben egyetértek*. Az alskálák reliabilitásával kapcsolatos eredmények az ismertetett vizsgálatok részeként alant, a 4. táblázatban vannak összefoglalva.

TIPI

A Ten Item Personality Inventory (TIPI) egy rövid, 10 tételes önjellemző kérdőív, amely a személyiség öt nagy dimenzióját (Big Five) méri: extravenzió, barátságosság, lelkiismeretesség, érzelmi stabilitás/neuroticizmus és nyitottság a tapasztalatokra.

A mérőeszközt Gosling és munkatársai (2003) fejlesztették ki azzal a céllal, hogy egy gyors, ugyanakkor pszichometriailag megfelelő alternatívát biztosítson a hosszabb Big Five kérdőívekkel szemben. A TIPI különösen alkalmas olyan

kutatási helyzetekben, ahol az időkorlát vagy a résztvevők terhelhetősége miatt rövidebb mérőeszköz alkalmazása indokolt.

A kérdőív 10 állítást tartalmaz, melyek az öt személyiségdimenzió két ellentétes jellemzőjét képviselik. Minden dimenzióhoz egy pozitív és egy negatív irányú tétel tartozik. A válaszadók 5 fokú Likert-skálán értékelik, mennyire jellemzőek rájuk az adott tulajdonságok (1 = *egyáltalán nem igaz*, 5 = *teljesen igaz*). Az értékelés során az egyes dimenziók pontszámait a dimenziót képviselő két tétel átfordítás utáni átlagolásával képeztük.

Pszichometriai szempontból a TIPI egy tudatos kompromisszum. A szerzők maguk is hangsúlyozzák, hogy a kérdőívet nem a magas belső konzisztencia vagy faktoranalitikus illeszkedés elérése érdekében tervezték, hanem a rövidség és a praktikum volt a cél. A nemzetközi vizsgálatok szerint a TIPI Cronbach- α -mutatói jellemzően alacsonyok, általában 0,37–0,64 közötti értékeket mutatnak a különböző dimenziókban. Ezzel szemben a teszt-reteszt reliabilitás viszonylag jó, több vizsgálatban $r \approx 0,70$ körüli stabilitást találtak, ami elfogadható rövid időintervallum esetén. Ez azt jelzi, hogy a TIPI alkalmas a személyiség fő vonásainak következetes mérésére, ha nem is teljes részletességgel.

Jelen vizsgálatban a 2. táblázatban összefoglalt reliabilitási eredményeket kaptuk.

2. táblázat. Skálareliabilitás vizsgálata TIPI-vel

Skála	Cronbach- α
Extravenzió	0,568
Barátságosság	0,255
Lelkiismeretesség	0,311
Neuroticizmus	0,474
Nyitottság	-0,176

Mivel a skálák csak 2-2 tételből állnak, így a Cronbach- α -értékek is alacsonyak, a *Nyitottság* változót negatív alfa értéke miatt kihagytuk az elemzésekből.

További változók

Magányosság: Ez a változó a szubjektív elszigeteltség és a társas kapcsolatok hiányának mértékét tükrözi. Magasabb pontszám a társas támogatás alacsonyabb jelenlétére, illetve a kapcsolati elégedetlenség fokozottabb érzésére utal. A diákok 1 és 5 közötti szubjektív pontszámot adhattak arra a kérdésre, hogy „Szoktad-e magad magányosnak érezni?”.

Család pozitív légköre: Ez a skála a családon belüli érzelmi támogatás, összetartás és elfogadás szubjektív megélését vizsgálja. Célja, hogy feltárja, az egyén mennyire érzékeli otthonát biztonságos, támogató és szeretetteljes közegként. A válaszadók 5 fokú Likert-skálán értékelték, hogy mennyire jellemzőek rájuk az adott állítások (1 = *egyáltalán nem igaz*, 5 = *teljesen igaz*).

A skála öt tétele a családi kapcsolatok különböző aspektusait ragadja meg, beleértve az érzelmi kohéziót (pl.: „*A családom összetartó, szívesen vagyunk együtt.*”; „*Jól érzem magam a családban.*”), a hagyományok és rituálék fontosságát (pl.: „*Rendszeresen megünnepeljük otthon a családi és a hagyományos ünnepeket.*”), a személyes tér és autonómia meglétét („*Nálunk otthon mindenkinek van olyan helye, ahova félrevonulhat.*”; „*Lehetőségem van rá, hogy otthon olyan tevékenységet végezzek, amelyet szeretnék.*”), valamint a szülői támogatás és elvárások dimenzióját („*A szüleim*

ösztönöznek, hogy jól teljesítsek az iskolában.”; „*A szüleim számára fontos, hogy egészségesen éljek.*”). Negatív irányú tételként a családi konfliktusokra és érzelmi távolságra utaló állítások is szerepelnek (pl.: „*A családban sok a veszekedés.*”; „*A szüleimet nem nagyon érdeklik az én dolgaim.*”), melyek fordított kódolással kerültek az összpontszámba. A magasabb pontszám a pozitív, támogató, elfogadó családi környezet megélését jelzi, míg az alacsonyabb érték a konfliktusosabb, kevésbé összetartó családi légkörre utal. Jelen vizsgálatban a skála Cronbach- α -értéke 0,80.

Fizikai tünetek: Ez a változó a pszichés megterhelés, a stressz és az egészségi állapot szubjektív megítélését méri. A válaszadók azt értékelték 5 fokú Likert-skálán, hogy az elmúlt hónapokban milyen gyakran tapasztaltak különböző testi tüneteket (1 = *soha*, 5 = *nagyon gyakran*). A vizsgált tünetek a következők voltak: fejfájás, fájdalom a hasban, hányinger vagy hányás, derék- és hátfájás, kedvetlenség, rossz hangulat, feszültség, ingerlékenység, alvási problémák, szédülés, fáradtság, kimerültség. Magasabb összpontszám a testi és pszichés diszkomfort gyakoribb előfordulását jelzi, ami fokozott stresszreakcióra vagy pszichoszomatikus érzékenységre utalhat. Jelen vizsgálatban a skála Cronbach- α -értéke 0,82.

A *Család pozitív légköre* és a *Fizikai tünetek* változó komplex faktoranalitikus elemzése (EFA és CFA) nem történt meg, tétéleik face validitása és magas reliabilitásértékük alapján azonban úgy gondoltuk, hogy informatív lesz bevételük az elemzésekbe.

Statistikai adatelemzések terve

Az adaptáció során első lépésben EFA segítségével megvizsgáljuk, hogy a magyar mintánkban a 21 tesztitem milyen faktorstruktúrába rendeződik, majd CFA-val validáljuk azt. Ehhez véletlenszerűen két részre osztottuk az 1651 fős mintát (random számok generálásával), így kaptunk egy 825 fős alapmintát és egy 826 fős tesztmintát. A faktorstruktúra feltárását (EFA) az alapmintán, tesztelését (CFA) pedig a tesztmintán hajtottuk végre. Elvileg elfogadható, hogy csupán CFA-t végzünk a teszt Endler és Parker (1999) által feltárt szerkezetének ellenőrzésére. Az alapmintán végrehajtott EFA-val azonban lehetőséget akartunk adni arra, hogy a magyar mintán esetleg az eredetitől eltérő más faktorszerkezetet tárjunk fel, amit majd a független tesztmintán tudunk megerősíteni.

Az EFA-ban a faktorok kiszűrésére a normalitás megsértésére kevésbé érzékeny minimum reziduális módszert alkalmaztuk, a faktorok számának meghatározására a parallel elemzést, a faktorok forgatására pedig az Oblimin módszert (Vargha, 2023, 5. fejezet). Az EFA által feltárt struktúrát CFA-val teszteltük a tesztmintán. A modellillesztéshez a robusztus MLMV CFA-módszert választottuk, amely korábbi CFA-k során jó alternatívája a többdimenziós normalitást megkövetelő hagyományos ML-módszernek (Vargha, 2023, 6. fejezet). A CFA-val megerősített teszt szerkezet szerinti skálák megbízhatóságának becslésére Cronbach- α és McDonald-féle ω mutatót számítottunk (T. Kárász et al., 2022).

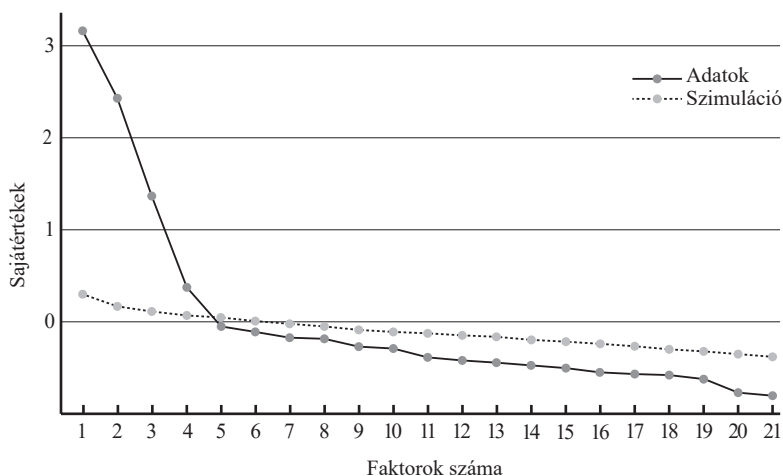
Hatásméret-mutatóként a Cohen- d és az eta-négyzet (η^2) mutató, valamint a Pearson-féle r korreláció került kiszámításra. Cohen (1988, 1992) nyomán a d hatást kicsi (csekély), közepes (mérsékelt), illetve nagy (jelentős) mértékűnek szokták tekinteni, ha d értéke 0,2 körüli, 0,5 körüli, illetve 0,8 körüli vagy annál nagyobb. A korrelációk erősségének minősítésével kapcsolatban szintén Cohen (1988, 1992) konvencióját követtük. Eszerint egy korrelációs kapcsolatot gyengének nevezünk, ha r abszolút értéke nem éri el a 0,1-et, továbbá rendre közepesnek, nagynak (erősnek), illetve nagyon nagynak (nagyon erősnek), ha r abszolút értéke eléri a 0,3-at, 0,5-öt, illetve a 0,7-et. Cohen (1988) az η^2 mutató értelmezésére is tett javaslatot a 0,01 (kicsi), 0,06 (közepes), 0,14 (nagy) küszöbértékekkel.

Mindezen elemzéseket a ROPstat (Vargha, 2016; Vargha et al., 2015) és a ROP-R (Vargha & Bánsági, 2022; Vargha et al., 2024), valamint az SPSS (29.0 változat) statisztikai szoftver segítségével végeztük el.

EREDMÉNYEK

Faktorszerkezet feltárása

Az EFA-ban kapott Kaiser–Meyer–Olkin adekvációs mutató értéke 0,82, melynek alapján változóink (a 21 tesztitem) alkalmasak a faktorelemzésre. A parallel elemzés által javasolt faktorszám 4, amelyet a változók sajátértékeinek lejtődiagramja is megerősít, ugyanis 4 fölött kezd ellaposodni az EFA sajátértékek grafikonja (lásd 1. ábra). Mintánkban tehát az EFA a 3 faktoros modellel szemben a 4 faktoros struktúrát támasztja alá.



1. ábra. A 21 CISS-tételen végrehajtott EFA parallel elemzésének lejtődiagramja

Az Oblimin ferde forgatás utáni rendezett faktorsúlymátrixot az 3. táblázat mutatja be (a 0,2 alatti faktorsúlyok helye üresen maradt). Az eredmények Cohan és munkatársai (2006) vizsgálatának 4 faktoros eredményét erősítik, azzal együtt, hogy a rövidített, 21 tételtes teszt 1. tétele nem illeszkedik a 4 faktor egyikére se.

Az alapmintán végzett feltáró faktoranalízis eredményei alapján az első tétel (k1) nem mutatott érdemi kapcsolatot egyik azonosított faktoriall sem. A tétel faktorsúlyai minden faktor esetében alacsonyok voltak (0,19; -0,05; -0,04; 0,09), jóval a szakirodalomban elfogadott küszöbérték alatt. Ezzel összhangban a tétel kommunalitása (0,05) is alacsony volt, ami arra utal, hogy a faktorstruktúra a tétel varianciájának csupán elenyésző részét magyarázza. E tétel kihagyásával a négy faktor által megmagyarázott

összvariancia 42,89%-ról 45,03%-ra nőtt. Mindez azt jelzi, hogy az 1. tétel nem illeszkedik megfelelően a kérdőív mögött álló látens konstrukciók rendszerébe, és nem járul hozzá érdemben egyik faktor méréséhez sem.

Tartalmi szempontból a tétel egy általános feszültségcsökkentő viselkedésformát (a helyzetből való kilépést) ragad meg, amely nem specifikus sem a társas interakcióval megvalósuló elterelésre, sem az önjutalmazó elkerülésre. Így a tétel inkább egy globális, helyzetmegszakító reakcióként értelmezhető, amely nem különíthető el tisztán a megküzdés elkerülési alcsoportjai szerint. A pszichometriai koherencia és a mérőeszköz konstrukciós tisztaságának megőrzése érdekében ezért ezt a tételt a további elemzésekben és a végleges kérdőív változatból kizártuk.

3. táblázat. A CISS-tételek 4 faktoros EFA-elemzésének Oblimin forgatás utáni rendezett faktorsúlymátrixa (a 0,2-nél kisebb faktorsúlyokat a jobb áttekinthetőség céljából elhagytuk)

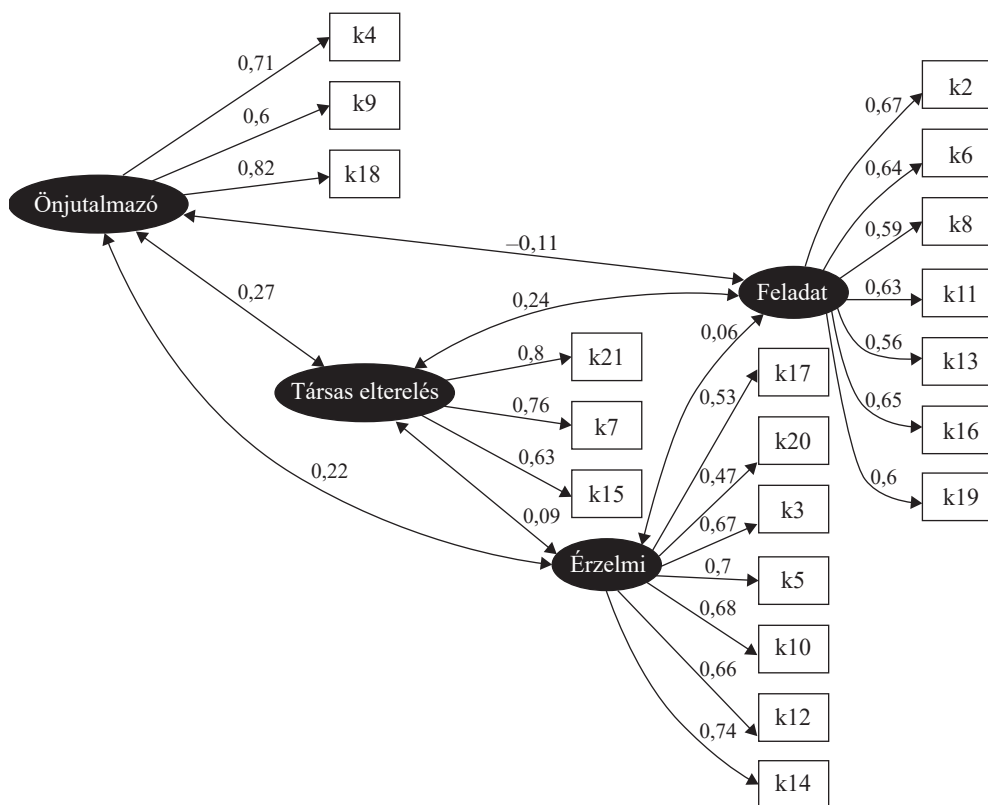
Tétel	Érzelem- fókuszú skála	Feladat- fókuszú skála	Társas interakció általi elte- relés skála	Önjutal- mazó elte- relés skála
14. Hibáztatom magam azért, mert nem tudom, mit tegyek.	0,73			
3. Hibáztatom magam, hogy ebbe a helyzetbe kerültem.	0,68			
10. Hibáztatom magam, hogy érzelmileg túlságosan bevonódom a helyzetbe.	0,67			
5. Aggódok amiatt, hogy nem tudok a problémával megküzdeni.	0,67			
12. Nagyon feszültnek érzem magam.	0,66			
17. Azt kívánom, bárcsak meg tudnám változtatni azt, ami történt, vagy azt, ahogy éreztem magam.	0,50			
20. Figyelmemet a saját bajaim kötik le.	0,43			
16. Átgondolom a helyzetet, és megpróbálok tanulni a hibáimból.		0,68		
19. Áttekintem a problémát, mielőtt bármit is tennék.		0,66		
2. A problémára összpontosítok, és végiggondolom, hogyan oldhatnám meg.		0,65		
6. Átgondolom, hogyan oldottam már meg hasonló problémákat.		0,61		
11. Azon vagyok, hogy megértsem a helyzetet.		0,59		
13. Próbálok azonnal javítani a helyzetet.		0,58		
8. Elhatározom, hogy mit tegyek, és aszerint cselekszem.		0,55		
21. Felhívom egy barátomat.			0,81	
7. Meglátogatom egy barátomat.			0,78	
15. Eltöltöm az időt valakivel, aki nagyon fontos számomra.			0,56	
18. Kimegyek enni valamit.				0,89
4. Kedvenc étellemmel vigasztalom magam.				0,67
9. Veszek magamnak valamit.			0,22	0,51
1. Egy kis szünetet tartok, és kilépek a helyzetből.				

Faktorszerkezet ellenőrzése

A CFA adekvációs mutatói a következőképpen alakultak. Az abszolút illeszkedési mutatók közül *RMSEA* 0,04, *SRMR* pedig 0,05 lett, ami Vargha (2019, p.122.) szerint kiváló, illetve elfogadható. Ezt erősíti, hogy az elméleti *RMSEA*-ra vonatkozó $CI_{0,90} = (0,04; 0,05)$ intervallumbecslés teljesen az elméletileg optimálisnak tekintett 0,05 alatt van, és ennek következtében $pClose = 0,98$ távol áll attól, hogy szignifikáns legyen. A relatív illeszkedési mutatók közül $CFI = 0,917$

és $TLI = 0,904$ elfogadható illeszkedésre utal (Vargha, 2019, p. 122.). Végül az illeszkedés jóságát jelzi, hogy a χ^2/df takarékosági mutató (= 2,58) esetünkben 3,5 alatti érték. A 2. ábra bemutatja, hogy az egyes tételek hogyan rendeződnek a 4 faktorba, illetve az egyes faktorok között milyen viszony áll fenn.

A 4 faktoros modellben az elkerülő megküzdés két faktora gyenge korrelációs kapcsolatban van ($r = 0,27$), ami megerősíti, hogy a társas interakció általi elkerülést és az önjutalmazó elterelést külön konstrukcióként érdemes kezelni.



2. ábra. A CISS-20 tétéleinek faktorábrája

Megbízhatóság

A CISS skáláinak belső konzisztenciáját mérő Cronbach- α - és McDonald- ω -értékeket a 4. táblázatban foglaltuk össze. Ezek összhangban állnak a nemzetközi szakirodalomban megfigyelt értékekkel, és a rövidített CISS-20 négy skálájának magas szintű reliabilitását jelzik.

A CISS-skálák alapstatisztikái

A CISS-skálák alapstatisztikáit az 5. táblázatban foglaltuk össze. Bár a ferdeség és a csúcsosság szignifikanciája több esetben is jelzi a normalitás sérülését, ezek nem tekinthetők súlyosnak, mivel abszolút értékük nem haladja meg az 1-et (Curran et al., 1995).

A CISS-skálák validálása más tesztek mutatóival

A CISS alskálái és a TIPI-skálák közötti korrelációs kapcsolatokat nemi bontásban a 6. táblázat tartalmazza. A faktorstruktúrát a fiúk és a lányok alcsoportjaiban külön vizsgáltuk, mivel a korábbi kutatások szerint a megküzdési stratégiák alkalmazása és azok szerkezete nemenként eltéréseket mutathat. Figyelemre méltó, hogy a fiúk és a lányok korrelációit páronként összehasonlítva sehol sem kaptunk 1%-os szinten szignifikáns különbséget, és 5%-os szinten is mindössze két esetben; a TIPI *Barátságosság* skála fiúknál gyengébb pozitív kapcsolatban volt a feladatfókuszú megküzdéssel, mint a lányok esetében (0,139 vs. 0,306) és a *Neuroticitás* skála gyengébb negatív kapcsolatban volt a feladatfókuszú megküzdéssel, mint a lányok esetében (-0,134 vs. -0,255).

4. táblázat. A vizsgált skálák Cronbach- α - és McDonald- ω -értékei

	Cronbach- α	McDonald- ω
Érzelemfókuszú	0,83	0,84
Feladatfókuszú	0,81	0,81
Társas interakció általi elterelés	0,78	0,78
Önjutalmazó elterelés	0,74	0,76

5. táblázat. A CISS-skálák alapstatisztikái a teljes mintában ($n = 1651$)

Változó	Medián	Átlag	Szórás	Min	Max	Ferdeség	Csúcsosság
Érzelem	3,00	2,91	0,80	1	5	0,00	-0,20
Feladat	3,71	3,65	0,63	1	5	-0,29***	0,80***
Társas	3,33	3,17	0,98	1	5	-0,17**	-0,53***
Önjutalmazó	2,00	2,10	0,92	1	5	0,70***	-0,06

Jelölés: ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

6. táblázat. A CISS alskálái és egyes pszichológiai változók közötti korrelációs kapcsolatok nemi bontásban

Változó	Fiúk				Lányok			
	Feladat-fókuszú	Érzelmi fókuszú	Önjuttalmazó	Társas interakció fókuszú	Feladat-fókuszú	Érzelmi fókuszú	Önjuttalmazó	Társas interakció fókuszú
Fizikai tünetek	-0,050	0,343***	-0,042	0,010	-0,102**	0,381***	-0,105**	0,090*
<i>p</i> -érték:	0,150	< 0,001	0,234	0,767	0,005	< 0,001	0,004	0,013
Extraverzió	0,211***	-0,238***	0,302***	0,008	0,170***	-0,251***	0,234***	-0,002
<i>p</i> -érték:	< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,816	< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,949
Barátságos.	0,169***	-0,012	0,010	-0,107**	0,306***	-0,062+	0,066+	-0,165***
<i>p</i> -érték:	< 0,001	0,737	0,764	0,002	< 0,001	0,092	0,071	< 0,001
Lelkiszm.	0,252***	-0,149***	0,040	-0,097**	0,254***	-0,130***	-0,024	-0,089*
<i>p</i> -érték:	< 0,001	< 0,001	0,257	0,005	< 0,001	< 0,001	0,516	0,014
Neuroticizm.	-0,134***	0,232***	0,010	0,024	-0,255***	0,270***	-0,112***	0,090*
<i>p</i> -érték:	< 0,001	< 0,001	0,766	0,486	< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,013
Család_poz	0,212***	-0,176***	0,174***	0,006	0,188***	-0,139***	0,141***	0,030
<i>p</i> -érték:	< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,863	< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,418
Magányosság	-0,057	0,366***	-0,052	-0,049	-0,127***	0,338***	-0,143***	0,040
<i>p</i> -érték:	0,1065	< 0,001	0,139	0,164	< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,279

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

A 6. táblázat alapján az alábbi következtetések vonhatók le.

1. A *Család_poz* változó a család pozitív légkörére vonatkozik; minél magasabb ez a pontszám, annál megtartóbb a családi közeg, annál kiegyensúlyozottabb a család érzelmszabályozása. Fiúknál és lányoknál egyaránt látható, hogy a család pozitív légköre és az érzelemfókuszú megküzdés gyenge negatív, míg a feladatfókuszú megküzdés és a társas interakció általi elterelés gyenge pozitív kapcsolatban áll egymással.

2. Fiúknál minél magányosabb a személy, annál valószínűbb, hogy az érzelemfókuszú megküzdéssel él. Ugyanez igaz a lányokra is, akiknél a *Magányosság* még gyenge negatív kapcsolatban van a feladatfókuszú és a társas interakció általi megküzdéssel is.

3. A személyiségvonásokkal kapott összefüggések fiúknál és lányoknál hasonló mintázatúak. Az *Extraverzió* gyenge pozitív együttjárást mutat a feladatfókuszú megküzdéssel és a társas interakció általi elterelő magatartással, és gyenge negatív kapcsolatot látunk az érzelemfókuszú megküzdéssel. A

Lelkiismeretesség szintén pozitívan korrelál a feladatfókuszú és negatívan az érzelemfókuszú megküzdéssel. Érdekes, hogy a *Barátságosság* dimenzió a fiúknál gyenge, a lányoknál pedig közepes pozitív kapcsolatban van a stresszhelyzet feladatfókuszú megközelítésével, míg az önjutalmazó eltereléssel gyenge negatív kapcsolatban.

4. A *Fizikai tünetek* változó azt mérte, mennyi kellemetlen testi tünetet tapasztal a személy (fejfájás, hasfájás, derék- és hátfájás, kedvetlenség, feszültség, alvási problémák, szédülés, fáradtság stb.). Ezzel kapcsolatban egyedül az érzelmi fókuszú megküzdéssel kapott közepes szintű pozitív kapcsolat érdemel figyelmet.

A nemmel kapcsolatos összefüggések

A CISS-skálák nemenkénti átlagait a robusztus Welch-féle *t*-próbával (Welch, 1947) hasonlítottuk össze (7. táblázat). Ennek alapján a lányok szignifikánsabban gyakrabban alkalmazzák a stresszhelyzetek érzelemfókuszú megközelítését, illetve az elkerülés azon formáit, amelyekben valamilyen szociális interakció történik.

7. táblázat. CISS alszkáláinak átlagai nemi bontásban

	Fiú átlag	Szórás	Lány átlag	Szórás	Cohen <i>d</i>	Welch- <i>t</i>	<i>f</i>	<i>p</i> -érték
Feladatfókuszú m.	3,62	0,64	3,67	0,61	-0,07	-1,55	1645,6	0,120
Érzelemfókuszú m.	2,75	0,77	3,08	0,80	-0,42	-8,60	1622,7	< 0,001
Önjutalmazó elterelés	2,11	0,89	2,09	0,95	0,02	0,45	1609,4	0,650
Társas interakció általi elterelés	3,02	0,92	3,33	1,02	-0,31	-6,27	1593,3	< 0,001

DISZKUSSZIÓ

A tanulmányunkban bemutatott Rövidített Megküzdés Stresszhelyzetekkel Kérdőív Endler és Parker (1999) munkásságának köszönhető. Célunk az volt, hogy a kérdőív magyar fordításának a faktorstruktúráját és pszichometriai tulajdonságait feltárjuk. A feltáró faktoranalízis eredményei arra világítottak rá, hogy Endler és Parker (1999a) 3 faktoros modellje helyett magyar mintán a Cohan és munkatársai (2006) által feltárt 4 faktoros struktúra érvényes, ugyanazokkal a faktorokkal: feladat- és érzelemorientált megküzdés, valamint két specifikus *elkerülés* faktor: a társas és az önjutalmazó elterelés. Feltételezhető, hogy az adott kulturális és életkori kontextusban a társas kapcsolatokhoz kötődő elterelés és az önjutalmazó elkerülés különleges jelentéssel bír, ami hozzájárulhatott az *elkerülés* faktor két komponensre való felbomlásához. Ugyanakkor a jelen vizsgálat nem tartalmaz direkt kulturális összehasonlítást, ezért ez az értelmezés hipotetikus jellegű és további kutatásokat igényel.

A társas interakció általi elterelés (social diversion) a másokkal való interakciót, baráti kapcsolatok keresését foglalja magában, az önjutalmazó figyelemelterelés (distraction/treat oneself) pedig inkább individualisztikus, passzív, a helyzetből való kivonódásra és a hedonisztikus örömszerzésre irányul. Ez a kettősség jól értelmezhető fejlődéslélektani kontextusban is: a fiatal felnőttkor sajátos pszichoszociális igényei (társas támasz keresése, identitás- és autonómiakérdések) egyaránt ösztönözhetik mind a társas kapcsolatokhoz fordulást, mind az önálló, befelé forduló megküzdési stratégiák alkalmazását.

A végső kérdőívbe a 21 helyett csak 20 tétel került be (7-7-3-3 megoszlással az egyes skálákon). Az első tétel („Egy kis

szünetet tartok, és kilépek a helyzetből.”) gyenge illeszkedése arra utal, hogy ez a tétel túl általános, a helyzetből való kilépéssel olyan viselkedést ragad meg, ami nem kötődik sem a társas, sem az önjutalmazó elterelés kontextusához. Pszichometriailag nem illeszkedik, koncepcionálisan pedig kevésbé informatív, így kihagyása indokolt. Ugyanerre az eredményre jutottak Cohan és munkatársai (2006), valamint Pisanti és munkatársai (2015).

Az EFA-val feltárt struktúrát sikerült független mintán megerősíteni CFA segítségével. A belső konzisztenciát mérő Cronbach- α - és McDonald- ω -értékek mindegyik skálán jónak tekinthetők (4. táblázat). Mind ezen eredmények alapján kijelenthetjük, hogy a CISS-20 megbízható mérőeszköz a stresszhelyzetekkel való megküzdési formák vizsgálatára.

A nemmel és további pszichés mutatókkal kapcsolatos korrelációs eredmények egybehangzanak a nemzetközi szakirodalom eredményeivel (Cosway et al., 2007; Rafnsson et al., 2006). A lányok magasabb értelemfókuszú megküzdése és gyakoribb társas interakció általi elterelése illeszkedik a serdülő- és fiatal felnőttkori fejlődési sajátosságokhoz és szocializációs mintákhoz: az érzelmi reaktivitás, az interperszonális kapcsolatok felértékelődése és a segítségkeresés társas normái ebben a csoportban erősebbek.

A pozitív családi légkör negatívan korrelál az értelemfókuszú és pozitívan a feladatfókuszú megküzdéssel, illetve a társas interakció általi eltereléssel, ami a családi értelemfókusz és az instrumentális segítségkeresés tanult mintáira utalhat. A magányosság is kapcsolatban van az értelemfókusszal: magasabb szintjén lányoknál alacsonyabb lehet a feladatfókusz és a társas interakció általi elterelés.

A személyiségvonásokkal kapott összefüggések a nemzetközi szakirodalomban (pl. Li et al., 2017) már korábban is dokumentált mintázatot követik, ami megerősíti a CISS hazai adaptációjának konstruktum validitását. Az elkerülő fókuszú megküzdés két alskálára bontásával azt tapasztaljuk, hogy az extraverzió pozitív együttjárást mutat a társas interakció általi eltereléssel. Akik extravertáltak, gyakrabban fognak stresszhelyzetben kapcsolódni családdal vagy barátal, mintsem önjutalmazó tevékenységgel elterelni a figyelmüket. Az önjutalmazás mint elkerülő stratégia negatív összefüggést mutat a barátságosság és a lelkiismeretesség dimenzióval. Ebből következik, hogy akinél magasabb az önuralom szintje, szervezett és kitartóbb személyiségű, kevésbé fog elterelő tevékenységgel reagálni a stresszhelyzetre, még akkor is, ha az az egyénnek rövid távon kellemes lehet.

A lelkiismeretesség szintén markáns mintázatot mutat: magasabb értékei együtt járnak a feladatfókuszú megküzdés preferenciájával. A lelkiismeretes személyek célirányossága, önfegyelme és kitartása elősegíti, hogy a stresszhelyzeteket inkább problémamegoldó, racionális stratégiákkal közelítsék meg, és ne az érzelmi distresszre reagáljanak impulzív módon (Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Penley & Tomaka, 2002). Ez a kapcsolat jól illeszkedik a CISS feladatorientált faktorának elméleti értelmezéséhez, amely a kognitív kontroll és a racionális problémaelemzés szerepét hangsúlyozza.

Az érzelemfókuszú megküzdés ezzel szemben negatívan korrelál a lelkiismeretességgel, és a nemzetközi vizsgálatokkal összhangban pozitív együttjárást mutat a neuroticizmussal. A neuroticizmus magasabb szintjén a személyek hajlamosabbak a ruminációra, az aggodalomra és a negatív affektivitásra, amelyek erősítik az

érzelemfókuszú megküzdés használatát. Ugyanakkor az alacsony lelkiismeretesség gyengébb önkontrollal, kisebb kitartással és tervezési nehézségekkel jár együtt, ami szintén elősegíti a maladaptív érzelemfókuszú stratégiák dominanciáját (Penley & Tomaka, 2002). Ez a találat egybehangzik Enderl és Parker (1990a) eredményével is: az érzelemfókuszú megküzdés pozitív kapcsolatban áll a szomatikus panaszokkal mindkét nemnél, ami a negatív affektivitás és a stressz-szomatikus tünetképződés jól dokumentált együttjárását tükrözi.

Összességében tehát a hazai mintán is megfigyelt kapcsolatok – az extraverzió és a társas interakció általi elterelés, a lelkiismeretesség és a feladatfókusz, illetve az érzelemfókusz és a lelkiismeretesség/neuroticizmus ellentétes mintázata – tükrözik a nemzetközi szakirodalomban leírtakat.

Figyelemre méltó, hogy szignifikáns kapcsolat mutatható ki a család pozitív légköre és a CISS egyes dimenziói között. A pozitívabb családi közeg negatívan korrelál az érzelemfókuszú megküzdéssel, míg a feladatfókuszú és a társas interakció általi eltereléssel pozitívan. Ebből arra következtethetünk, hogy a stabilabb, érzelmileg kiegyensúlyozottabb, megtartóbb családi környezet lehetővé teszi, hogy a serdülők hatékonyabb és egészségesebb megküzdési módszereket alakítsanak ki. Továbbá ezzel van összefüggésben az is, hogy a magányosabb egyének gyakrabban választják az érzelemfókuszú megküzdést. Akik magányosak, azok veszélyeztetettebbek az érzelmi stabilitás szempontjából, továbbá az esetleges stresszhelyzetekkel kevésbé tudnak megküzdni, mert az érzelmeik elárasztják őket. Lányok esetében a magányosság negatívan korrelál a feladatfókuszú és a társas interakció általi megküzdéssel. Azok

a lányok, akik kevésbé érzik magukat magányosnak, hatékonyabban, célorientáltabban tudnak megküzdeni a kihívásteli helyzettel, továbbá szociális kapcsolataikban is erőforrást találhatnak a nehézségek fellépte esetén. Az eredmények koherensek a társas támasz elméletével: a pozitív légkörű családi fészkek és a megtartó szociális kapcsolatok protektív szerepet töltenek be a stresszel való hatékony megküzdésben, azok hiánya pedig ruminációt és szorongást okozhat.

Az eredmények gyakorlati jelentősége, hogy lehetővé teszik célzott intervenciók megtervezését. Az érzelemfókuszú megküzdés dominanciája – különösen magány és kedvezőtlen családi háttér esetén – a rumináció csökkentését, az érzelmszabályozó készségek fejlesztését és a problémamegoldó stratégiák tanítását indokolja (Gross, 2015; Nolen-Hoeksema et al., 2008). A társas interakció általi elterelés adaptív oldala, vagyis a támogatáskeresés iskolai és egyetemi környezetben programokkal erősíthető (pl. peer-support, mentorálás), míg az önjuttalmazó elterelés túlhasználata esetén fontos a fiatalok edukációja a rövid távú megkönnyebbülés és a hosszú távú problémamegoldás közötti különbségről (Compas et al., 2017).

A feladatfókuszú megküzdés fejlesztése szintén kiemelt, különösen a fiúk körében. A lelkiismeretességhez kapcsolódó végrehajtó funkciók – tervezés, prioritizálás és önfegyelem – célzott tréningje (Duckworth & Gross, 2014) hozzájárulhat ahhoz, hogy a fiatalok stresszhelyzetekben hatékonyabban mozgósítsák problémamegoldó erőforrásaikat. A megküzdési dimenziók differenciált értelmezése nem csupán diagnosztikai, hanem preventív és intervenció jelentőséggel is bír a serdülő- és fiatal

felnőttkori mentálhigiénés ellátásban. A CISS-20 magyar adaptációja lehetőséget nyújt a magyar nyelvű populáció stresszkezelési stratégiáinak mérésére és elemzésére.

Korlátok és jövőbeli irányok

A vizsgálat egyik korlátja a keresztmetszeti, önbeszámoló mérési elrendezés, ami nem teszi lehetővé oksági következtetések levonását a megküzdési stratégiák és a pszichés állapotok kapcsolatáról. Mivel a megküzdés dinamikus, helyzetfüggő folyamat, egyetlen időpontban gyűjtött adatok csak korlátozott képet adnak a stratégiák stabilitásáról és változásáról. A jövőbeni kutatásokban ezért indokolt a longitudinális adatgyűjtés beépítése, ami lehetőséget ad a megküzdési stratégiák időbeli alakulásának, valamint azok prediktív értékének vizsgálatára különböző pszichés és egészségkimenetekre vonatkozóan. Ezen túl a teszt-reteszt megbízhatóság feltérképezése pontosabb képet adhat a CISS-dimenziók időbeli stabilitásáról.

További fontos irány a klinikai minták bevonása, hiszen a jelen vizsgálat nem klinikai fiatal felnőtt mintára épül. A pszichiátriai és pszichológiai ellátásban részt vevő páciensek copingrepertoárja eltérhet a reprezentatív mintakétől: például erőteljesebb érzelemfókusz vagy maladaptív elkerülés jellemző lehet. Ennek vizsgálata segíthet a CISS klinikai hasznosságának pontosabb megítélésében.

Mérési szempontból érdemes kiemelni a mérési invariancia vizsgálatát például a nem csoportok vonatkozásában. Ez igazolhatná, hogy a CISS-dimenziók ugyanazt a konstruktumot mérik fiúknál és lányoknál. Ha az invariancia sérül, a nemek közötti összehasonlítások torzítottak lehetnek.

A jövőbeli kutatásokban célszerű lenne a társas interakció általi elterelés finomabb bontása a „segítségkérés” (instrumentális és emocionális támogatás keresése) és a „társas figyelemelterelés” (barátokkal való szabadidős tevékenységek, közös programok a problémától való eltávolodás érdekében) alcélokra. Ez a differenciálás nagyobb diagnosztikai haszonnal bírhat, mivel az előbbi stratégia inkább adaptív, megküzdést támogató, míg az utóbbi rövid távú feszültségcsökkentő funkciót tölthet be, és eltérő összefüggéseket mutathat a pszichés jólléttel vagy éppen a pszichopatológiai tünetekkel.

A kutatás exploratív jellegű volt, elsősorban a faktorstruktúra feltárása tekintetében. Ugyanakkor a nemzetközi szakirodalom alapján megalapozottan feltételezhetőek lennének specifikus együttjárások a megküzdési módok és bizonyos személyiségvonások (pl. neuroticizmus, extravertió) között, amelyek hipotézisvezérelt tesztelése egy későbbi, megerősítő jellegű vizsgálatban indokolt lehet.

Hasonlóképpen, korábbi eredmények alapján nemi különbségek is várhatók a megküzdési stratégiák alkalmazásában, amelyek jelen vizsgálatban nem képezték explicit hipotézisek tárgyát, de a jövőbeni kutatások számára releváns irányt jelölhetnek ki.

A SZERZŐK MUNKAMEGOSZTÁSA

A cikk elméleti részének megírása az első szerző munkája. A statisztikai elemzés végrehajtása az első szerző, felülvizsgálata az utolsó szerző nevéhez köthető. A harmadik szerző az eredeti kutatás alapkonceptiójáért, a második szerző pedig az adatgyűjtés menedzseléséért volt felelős.

NYILATKOZAT

A szerzők ezúton nyilatkoznak, hogy a jelen tanulmánnyal ismertetett vizsgálatokkal kapcsolatban érdekütközésről nem tudnak.

SUMMARY

PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS IN HUNGARIAN

Background and Aims: Stress is part of our daily lives and it is impossible to avoid it. But how we cope with it affects our overall well-being and is linked to other traits. The most reliable factor-structured questionnaire measuring coping with stressful situations is The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). It was developed by Endler and Parker and has been translated into many languages since 1990. The psychometric properties of the questionnaire are excellent in all cases.

The CISS has been used in several studies in Hungary, but its formal validation and psychometric reliability have not yet been confirmed. The aim of this study is to present the validity and factor structure of the questionnaire in Hungarian.

Methods: The data come from a large-scale study conducted in 2012–2013. In our analysis we used confirmatory factor analysis (CFA) in addition to exploratory factor analysis (EFA).

Results: In the analyses conducted on a randomly split sample of 1,651 participants, the EFA supported a four-factor structure over the traditional three-factor model. The KMO value of 0.82 indicated adequate suitability for factor analysis. The CFA confirmed the four-factor model with good fit indices ($RMSEA = 0.044$; $CI_{90} = 0.039–0.049$; $p_{Close} = 0.978$; $SRMR = 0.059$; $CFI = 0.917$; $TLI = 0.904$; $\chi^2/df = 2.58$). Based on the EFA and CFA, 20 items were retained from the original 40-item questionnaire. Of these, the emotion-focused coping and task-focused coping factors included 7 items each, while the two avoidance subfactors (social diversion and self-care/distraction) contained 3 items each. Cronbach's alpha values for all factors exceeded 0.70.

Conclusion: The 20-item Hungarian version of the CISS (CISS-20) is a valid measure, which corresponds with the results found in the international literature.

Keywords: stress, coping, CISS-20, adolescences

IRODALOM

- Abdullah, A. S., & Hamid, A. (2015). Differences in Coping with Stressful Situations Between Tanzanian and Emirati University Students. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis 1*, 108. <http://dx.doi.org/10.15344/2455-3867/2015/108>
- Adoma, P. O., Aacquah, F., Bawiah, C., Oke, S., & Yakubu, A. (2025). Beyond medical prescription: Unveiling coping strategies' role between perceived quality of care and treatment adherence among hypertensive patients. *PLOS Glob Public Health*, 5(10): e0004627. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0004627>
- Al Najjar, A., Hamid, A., & Abdullah, S. A. (2017). Coping strategies of students in the United Arab Emirates university: a research application of the Arabic version of the CISS. *Research on Humanities and Social Sciences*, 7(18), 40–49.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Batista, P., Afonso, A., Lopes, M., Fonseca, C., Oliveira-Silva, P., Pereira, A., & Pinho, L. (2022). Anxiety and coping stress strategies in researchers during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 10, 850376. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.850376>
- Boysan, M. (2012). Psychometric properties of the Turkish version of the Coping Inventory for Stressful Situations. *Noropsikiyatri Arsivi – Archives of Neuropsychiatry*, 49, 196–202. <https://doi.org/10.4274/npa.y6192>

- Brands, I. H., Köhler, S., S Tapert, S. Z., Wade, D. T., & Van Heugten, C. M. (2014). Psychometric properties of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) in patients with acquired brain injury. *Psychological Assessment*, 26, 848–856. <https://doi.org/10.1037/a0036275>
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 74–103). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002004>
- Calsbeek H., Rijken, M., Van Berge Henegouwen, G. P., & Dekker, J. (2003). Factor structure of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS–21) in adolescents and young adults with chronic digestive disorders. In H. Calsbeek (Ed.), *The social position of adolescents and young adults with chronic digestive disorders* (pp. 83–103). [Unpublished doctoral dissertation]. Utrecht Univer., Utrecht, The Netherlands. Retrieved from <http://igitur-archive.library.uu.nl/dissertations/2003-1210-094857/c5.pdf>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Casey, B. J., Tottenham, N., Liston, C., & Durston, S. (2005). Imaging the developing brain: what have we learned about cognitive development? *Trends in Cognitive Sciences*, 9(3), 104–110. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.01.011>
- Li, C., Liu, Q., Hu, T., & Jin, X. (2017). Adapting the short form of the Coping Inventory for Stressful Situations into Chinese. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 1669–1675. <https://doi.org/10.2147/NDT.S136950>
- Choi, Y., Moon, E., Park, J. M., Lee, B. D., Lee, Y. M., Jeong, H. J., & Chung, Y. I. (2017). Psychometric properties of the Coping Inventory for Stressful Situations in Korean adults. *Psychiatry Investigation*, 14(4), 427–433. <https://doi.org/10.4306/pi.2017.14.4.427>
- Cohan, S. L., Jang, K. L., & Stein, M. B. (2006). Confirmatory factor analysis of a short form of the Coping Inventory for Stressful Situations. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 273–283. <https://doi.org/10.1002/jclp.20211>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Cohen, J. (1992). Quantitative methods in psychology: A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2017). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 71(1), 41–52. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12043>
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>

- Cosway, R., Endler, N. S., Sadler, A. J., & Deary I. J. (2007). The Coping Inventory for Stressful Situations: factorial structure and associations with personality traits and psychological health. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 5, 121–143. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2000.tb00069.x>
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16–29. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/096372141454146>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990a). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Multi-Health Systems.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990b). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1999). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual* (2nd ed.). Multi-Health Systems.
- Fazekas, K. (2018). *A megküzdési módok és az érzelmi intelligencia összefüggései felnőtt mintán* (Undergraduate thesis). Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Godányi, Z., & Rigó, A. (2014). Az életminőség kiemelkedő magyarázóváltozója krónikus légúti betegségekben. *Alkalmazott Pszichológia*, 14(4), 73–88. https://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/02/APA_2014_4_Godanyi_Rigo.pdf
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A Very Brief Measure of the Big Five Personality Domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504–528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
- Greza, F., & Surányi, Zs. (2014). *Fiatalok szerhasználata*. Budapest: Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hamid, A. A. R. M., Al Miskry, A. S. A., & Darweesh, A. H. M. (2023). The relationship between coping and distress among faculty members and students during COVID–19 pandemic lockdown: The moderating effect of gender. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1103049. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1103049>
- Han, K., Burns, G. N., Weed, N. C., Hatchett, G. T., & Kurokawa, N. K. S (2009). „Evaluation of an Observer Form of the Coping Inventory for Stressful Situations”. *Educational and Psychological Measurement* 69, 4. 675–95. <https://doi.org/10.1177/0013164409332220>

- Imran, S., Macbeth, A., Quayle, E., & Chan, S. W. (2020). Adaptation of the coping inventory for stressful situation for Pakistani Adolescent. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 10:375.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Mirnic, Z., Kovi, Z., Tanyi, Z., & Grezsa, F. (2021). Adolescent drug use, relational variables and personality factors. *Psychiatria Danubina*, 33(4), 656–665.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088>
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1996). Coping and defense: An historical overview. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Therapy, research, applications* (pp. 3–23). John Wiley & Sons.
- Rafnsson, F., Smari J., Windle, M., Mears, S., & Endler, N. (2006). Factor structure and psychometric characteristics of the Icelandic version of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). *Personality and Individual Differences* 40, 1247–58. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.011>
- Perczel-Forintos, D. (2018). *Kérdőívek, becslőkálák a klinikai pszichológiában* (4. átdolgozott és bővített kiadás). Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió Kft.
- Pintér, É., Berkes, T., & Rigó, A. (2014). Szív-érrendszeri betegségben szenvedő személyek életminőségének összefüggése a poszttraumás növekedéssel. *Alkalmazott Pszichológia*, 14(4), 59–72. https://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/02/APA_2014_4_Pinter_et_al
- Pisanti, R., Melchiori, F. M., Lombardo, C., Sagliano, T., Violani, C., Lazzari, L., & Lazzari, D. (2015). Validation of the Italian version of the Coping Inventory For Stressful Situations-Short Version among hospital based nurses. *Psychological Reports: Measures & Statistics*. 117, 2, 457–472. <https://doi.org/10.2466/08.03.PR0.117c2>
- Ptacek, J. T., & Pierce, G. R. (2003). Issues in the study of stress and coping in rehabilitation psychology. *Rehabilitation Psychology*, 48(2), 113–121. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.48.2.113>
- Schulenberg, J. E., & Maggs, J. L. (2002). A developmental perspective on alcohol use and heavy drinking during adolescence and the transition to young adulthood. *Journal of Studies on Alcohol, Supplement*, (14), 54–70. <https://doi.org/10.15288/jsas.2002.s14.54>
- Sebestyén, Á. (2021). *A magyarországi katasztrófa-krízisintervenciót végző beavatkozó állomány kognitív, érzelmi sajátosságai és azok összefüggései* (Doctoral dissertation). Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar. https://btk.pte.hu/sites/btk.pte.hu/files/pszichologia_intezet/Dokumentumok/Dokumentumok/Doktor%20iskola%20dokumentumok/H%C3%A1zi%20v%C3%A9d%C3%A9s-%20disszert%C3%A1ci%C3%B3k/hv-sebestyen_arpad_-_disszertacio_hazi_vedesre_tordelt.pdf

- 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. *Psychol Bull* 129, 216–269. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Song, C., Buysse, A., Zhang, W. H., Lu, C., Zhao, M., & Dewaele, A. (2024). The Factor Structure and Measurement Invariance of the Coping Inventory for Stressful Situations in a Sexual Minority Population. *Journal of Homosexuality*, 71(2), 512–527. <https://doi.org/10.1080/00918369.2022.2122366>
- Szalai, T. D., Czeglédi, E., Vargha, A., & Grezsa, F. (2017). Parental attachment and body satisfaction in adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 1007–1017. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0626-z>
- T. Kárász, J., Nagybányai Nagy, O., Széll, K., & Takács, S. (2022). Cronbach-alfa: vele vagy nélküle? *Magyar Pszichológiai Szemle*, 77(1), 81–98. <https://doi.org/10.1556/0016.2022.00004>
- Turner, R. A., King, P. R., & Tremblay, P. F. (1992). Coping styles and depression among psychiatric outpatients. *Personality and Individual Differences*, 13, 1145–1147. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90028-N](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90028-N)
- Vargha, A. (2016). A ROPstat statisztikai programcsomag. *Statisztikai Szemle*, 94(11–12), 1165–1192. <https://doi.org/10.20311/stat2016.11-12.hu1165>
- Vargha A. (2019). *Többváltozós statisztika dióhéjban: változó-orientált módszerek*. Pólya Kiadó.
- Vargha, A. (2023). *Többváltozós statisztikai elemzések pszichológiai kutatásokban ROP-R-rel*. Pólya Kiadó.
- Vargha, A., & Bánsági, P. (2022). ROP-R: a free multivariate statistical software that runs R packages in a ROPstat framework. *Hungarian Statistical Review*, 5(2), 3–29. <https://doi.org/10.35618/hsr2022.02.en003>
- Vargha, A., Bánsági, P., & Jantek, G. (2024). Statisztikai elemzések a ROP-R szoftver segítségével és szemléltetésük egy kötődéskutatás adataival. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 25(1), 36–55. <https://doi.org/10.1556/0406.2024.00028>
- Vargha, A., Torma, B., & Bergman, L. R. (2015). ROPstat: a general statistical package useful for conducting person-oriented analyses. *Journal for Person-Oriented Research*, 1(1-2), 87–98. <https://doi.org/10.17505/jpor.2015.09>
- Vértesi, T. (2021). *A megküzdési módok vizsgálata joggyakorlók körében a Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21) alkalmazásával* (Undergraduate thesis). Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar.
- Welch, B. L. (1947). The generalization of ‘STUDENT’S’ problem when several different population variances are involved. *Biometrika*, 34(1–2), 28–35. <https://doi.org/10.1093/biomet/34.1-2.28>

MELLÉKLETEK

Instrukció: A következőkben megterhelő, nyomasztó vagy aggasztó helyzetekre adott emberi reakciókat sorolunk fel. Jelölje meg, hogy milyen mértékben reagál a megadott módon egy nehéz, bonyolult vagy dühítő helyzetben.

1 = egyáltalán nem jellemző rám

5 = teljes mértékben jellemző rám

A problémára összpontosítok, és végiggondolom, hogyan oldhatnám meg.

Hibáztatom magam, hogy ebbe a helyzetbe kerültem.

Kedvenc étellemmel vigasztalom magam.

Aggódok amiatt, hogy nem tudok a problémával megküzdeni.

Átgondolom, hogyan oldottam már meg hasonló problémákat.

Meglátogatom egy barátomat.

Elhatározom, hogy mit tegyek, és aszerint cselekszem.

Veszek magamnak valamit.

Hibáztatom magam, hogy érzelmileg túlságosan bevonódom a helyzetbe.

Azon vagyok, hogy megértsem a helyzetet.

Nagyon feszültnek érzem magam.

Próbálok azonnal javítani a helyzeten.

Hibáztatom magam azért, mert nem tudom, mit tegyek.

Eltöltöm az időt valakivel, aki nagyon fontos számomra.

Átgondolom a helyzetet, és megpróbálok tanulni a hibáimból.

Azt kívánom, bárcsak meg tudnám változtatni azt, ami történt, vagy azt, ahogy éreztem magam.

Kimegyek enni valamit.

Áttekintem a problémát, mielőtt bármit is tennék.

Figyelmemet a saját bajaim kötik le.

Felhívom egy barátomat.

Értékelés

A páciens ötfokú skálán ítéli meg, hogy az egyes tételekben leírt viselkedésmódokat mennyire tartja saját magára jellemzőnek amikor egy problémahelyzettel szembesül. A válaszok pontszámait faktoronként adjuk össze.

Az alsókálákhoz az alábbi tételek tartoznak:

Problémaközpontú megküzdés:

1, 5, 7, 10, 12, 15, 18 tételek

Érzelemközpontú megküzdés:

2, 4, 9, 11, 13, 16, 19 tételek

Társas interakció általi elterelés:

6, 14, 20 tételek

Önjutalmazásra irányuló elterelés:

3, 8, 17 tételek

A NEMI ESSZENCIALIZMUS KÉRDŐÍV MAGYAR NYELVŰ VALIDÁCIÓJA



OCSENÁS Dorottya
Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet
ocsenas.dorottya@arts.unideb.hu

HÖGYE-NAGY Ágnes
Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet
hogye-nagy.agnes@arts.unideb.hu

KOVÁCS Judit
Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet
kovacs.judit@arts.unideb.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: Ezen tanulmány célja a Skewes, Fine és Haslam (2018) által kidolgozott *Nemi Esszencializmus Kérdőív* (Gender Essentialism Scale, GES) magyar változatának a pszichometriai vizsgálata.

Módszer: A GES-kérdőívet egy kérdőívcsomagban vettük fel egy párkapcsolatok működését vizsgáló kutatás részeként. A kérdőíves vizsgálatban 421 fő vett részt. A kérdőívet validitása szempontjából a *Nemiszerep-egyenlőség Kérdőívvel* (Beere et al., 1984) hasonlítottuk össze.

Eredmények: Az empirikus eredmények alapján a GES magyar változata egy megbízható ($\alpha = 0,887$) és valid egydimenziós mérőeszköz. Az illeszkedési mutatók szerint az eredeti egydimenziós faktorstruktúra megfelelő ($\chi^2(265) = 648,812; p < 0,001; RMSEA = 0,057; CFI = 0,953; TLI = 0,949$). A nemi esszencializmus a nemi egyenlőséggel összefüggésben jó konvergens validitást, közepes erejű korrelációt mutat, és szintén a nemi egyenlőséghez képest, van önálló pozitív magyarázóereje a párkapcsolati elégedettség vonatkozásában. *Következtetések:* A GES magyar változata megbízható és valid mérőeszköz, amely alkalmas a nemi esszencializmus pszichológiai jelenségének vizsgálatára.

Kulcsszavak: GES, nemi esszencializmus, nemiszerep-egyenlőség, párkapcsolati elégedettség

PROBLÉMAFELVETÉS

Korábbi tapasztalataink alapján (Ocsenás & Kovács, 2022, 2025) az emberek hajlamosak magukat igencsak egyenlőségelvűnek vallani, szélsőséges mértékben egyetérteni azzal, hogy a két nem feladatainak és felelősségi körének hasonlóknak kellene lennie az élet számos (majdnem minden) területén. Azonban ezzel szemben áll az, hogy a gyakorlatban mégsem valósul meg a teljes nemi egyenlőség, sem az oktatás és politika, sem pedig a családi élet esetében (Gregor & Kovács, 2018). Az ellentmondást magyarázni képes konstruktumok közül jelentősnek mutatkozik a nemi esszencializmus, amely egy mélyebb szinten ragadja meg a nemekről való gondolkodás lényegét, vagyis, hogy a biológiai különbségek alapján mennyire gondolja valaki a nemeket különböző tulajdonságokat hordozónak. Jelen vizsgálat egyik fő célja a *Nemi Esszencializmus Kérdőív* magyar nyelvű verziójának pszichometriai tesztelése, ami lehetővé teszi, hogy a konstruktumot megbízhatóan és érvényesen tudjuk mérni magyar populációban is.

Felmerül a kérdés, vajon miért érdemes a nemi esszencializmust mérő skálát a magyarul is rendelkezésre álló skálák készletébe beemelni. Ugyanis a nemekről, nemi szerepekről való gondolkodásnak nagyon sokféle szegmense van, és a különböző vonatkozások mérésére számos, akár magyar nyelven is hozzáférhető, validált skála áll rendelkezésre. Így az ambivalens szexizmust mérő skála (Szabó, 2008), a Bem-féle Nemi Szerep Kérdőív (Kozma & Kocsor, 2018), a *Multikulturális maszkulinitás ideológia* skála és a *Femininitás ideológia* skála (Kozma et al., 2019) vagy a *Nemierőszak-mítoszok elfogadása* skála (Nyúl et al., 2018). A nemi esszencializmust mérő skála validálására azért van

szükség, mert a nemi esszencializmus egy metahiedelem, ami sok más attitűdöt is megmagyaráz. Előre jelzi a nemi sztereotípiák elfogadását, a tradicionális nemi szerepattitűdöket, és a szexizmus megjelenését is, és befolyásolja az emberek alapvető hozzáállását ahhoz, hogy milyen szerepeket, feladatokat, elvárásokat és képességeket tulajdonítanak a férfiaknak és a nőknek (Haslam, et al., 2000; Prentice & Miller, 2007). Kijelenthetjük tehát, hogy strukturáló konstruktum, nem „egy attitűd a sok közül”, kiterjedt összefüggést mutat a női és a férfi szerepek betöltésével és az azokat betöltő személyek megítélésével kapcsolatban.

Az esszencializmust (így a nemi esszencializmust is) sok szerző valóban a többi hiedelmet is alapjaiban meghatározó attitűdként írja le (Haslam et al., 2000; Prentice & Miller, 2007), mint ahogy azt az alábbi idézet is szemlélteti: „A pszichológiai esszencializmus a társas kategóriákról való gondolkodás egyik alapvető kerete, amely befolyásolja, hogy az emberek miként értelmezik, értékelik és hogyan reagálnak a csoportok közötti különbségekre.” (Haslam et al., 2000, p. 114).

ELMÉLETI BEVEZETÉS

A nemi esszencializmus

A nemi esszencializmus azt az elképzelést tükrözi, hogy a férfiak és a nők alapvetően különböznek egymástól, és e különbségek főként biológiai alapúak (Skewes et al., 2018). Bár ideológiai fogalom, az esszencializmus a hétköznapiakban is gyakorlati hatással lehet; például az esszencialista gondolkodású férfiak kevésbé szívesen vesznek részt hagyományosan nőiesnek tartott tevékenységekben, mint amilyen a kisgyermek gondozása.

A családi szerepek terén az esszencialisták inkább ragaszkodnak a hagyományos nemi szerepekhez (Gaunt, 2006), és hajlamosabbak arra, hogy úgy gondolják, a szerepeiket nemi (biológiai) determinizmus határozza meg (Tinsley et al., 2015).

A magas szintű esszencializmus általában rögzült gondolkodásmóddal társul, azaz azzal a nézettel, hogy képességeink és tulajdonságaink velünk születettek. Ez a szemlélet általában kedvezőtlen következményekkel járhat, mert korlátozhatja egyes készségek fejlesztését, és emiatt a magasabb szintű esszencializmust inkább negatív tulajdonságnak tartják (Blackwell et al., 2007; Burnette & Finkel, 2012; Verkuyten, 2006; Thorsteinsen et al., 2022). A nemi esszencializmus erőteljesen befolyásolja a társadalmi szerepekről és normákról alkotott elképzeléseinket. Williams és Best (1990) korai vizsgálatai megállapították, hogy a nemek közötti különbségekhez kapcsolódó esszencialista nézetek erős sztereotípiákat táplálnak, amelyek stabilizálják a nemi szerepeket. Ezek a sztereotípiák meghatározzák a férfiak és a nők közötti különbségek és hasonlóságok társadalmi értelmezését, amely gyakran a férfiak dominanciáját és a nők alávetettségét hangsúlyozza (Eagly & Wood, 2011).

Az esszencialista nézetek fenntartása hozzájárulhat a szexista attitűdök kialakulásához és fenntartásához. Prentice és Miller (2007) azt találták, hogy azok az emberek, akik erős esszencialista nézeteket vallanak, nagyobb valószínűséggel fogadják el a nemek közötti sztereotípiákat és igazolják a társadalmi hierarchiában a nemek közötti különbségeket. Keller (2005) kutatásai is rámutatnak, hogy az esszencialista gondolkodás növeli a nemi megkülönböztetést, különösen a munkahelyi és családi szerepek

tekintetében. Az esszencialista nézetek és az előítéletek közötti kapcsolatot további kutatások is alátámasztják. Egyes kutatások (Haslam & Levy, 2006; Fine et al., 2024) munkái rámutatnak, hogy azok az emberek, akik inkább hajlanak az esszencialista gondolkodásra, nagyobb valószínűséggel mutatnak előítéleteket nemi, etnikai és egyéb társadalmi csoportokkal szemben.

A szélsőségeség azonban mindkét irányban problémás lehet, az esszencializmus teljes tagadása például az identitásfejlődés terén lehet hátrányos (Ryazanov & Christenfeld, 2018), amely során a nemi szerepek is kapaszkodót jelentenek (Marcia, 1966), s amelyek a karrier- és életútválasztásban is szerepet játszanak (Eccles, 1994). Vagy, a párkapcsolatok területén, a valamelyest esszencialista nézetek pozitív együttjárást mutatnak a párkapcsolati elégedettséggel (Ocsenás & Kovács, 2025), talán, mivel értelmezési keretet nyújtanak apróbb nemek közötti súrlódások elnéző értelmezéséhez.

A nemi esszencializmus és a nemi egyenlőségelvűség kapcsolata

A nemi esszencializmus szorosan összefügg a nemi szerepekkel kapcsolatban mutatott sztereotipikus gondolkodással. Az esszencialista nézetek szerint a férfiak és a nők közötti különbségek természetesek és elkerülhetetlenek, ami gyakran sztereotípiák fenntartásához és előítéletekességhez vezet (Haslam & Levy, 2006; Fine et al., 2024). Ezek a sztereotípiák sokszor a férfiak és a nők különböző társadalmi szerepeinek „természetes” igazolására szolgálnak, ami akadályozhatja az egyenlőség elérését.

Az esszencializmussal határozottan egyetértő egyének kevésbé támogatják a nemi egyenlőségre irányuló társadalmi

és politikai intézkedéseket, mivel ezek szembemennek azzal a hittel, hogy a nemi különbségek biológiailag meghatározottak és változtathatatlanok (Morton et al., 2009). A magas szintű nemi esszencializmus tehát hozzájárulhat a *status quo* fenntartásához, mivel az esszencialista személyek nem érzik szükségét annak, hogy a társadalmi normák megváltozzanak, hiszen szerintük a nemek közötti különbségek „természetesek” és nem befolyásolhatók. Különösen igaz ez a munkaerőpiacon és a családi szerepekkel kapcsolatos elvárásokban (Rudman & Glick, 2008). A merev nemi különbségek hiedelme miatt az esszencialista gondolkodás támogatja azokat a hagyományos szerepeket, amelyek a férfiakat dominánsabbnak és karrierorientáltabbnak, a nőket pedig gondoskodóbbnak és családközpontúbbnak várják. Ez a különbségtétel nehezíti a nők egyenlő hozzáférését a vezető pozíciókhoz, és növeli a nemi alapú munkahelyi diszkrimináció esélyét (Prentice & Carranza, 2002).

Az esszencializmus gyakran szolgál alapot a patriarchális társadalmi struktúrák fenntartásához. Mivel a nemi különbségek biológiai alapjait hangsúlyozza, ez a gondolkodásmód „természetes” indokot szolgáltat a férfiak dominanciájára és a nők alárendelt helyzetére (Schmitt & Wirth, 2009). Ennek következtében az esszencialista nézeteket vallók kevésbé valószínű, hogy támogatnák a nemi szerepekkel kapcsolatos változásokat vagy egyenlőségi törekvéseket, mivel ezeket a nemi rend felborításaként értelmezhetik.

A kutatók azt is vizsgálták, hogyan lehet az esszencialista gondolkodást megváltoztatni. Bem (1993) híres androgunitáselmélete azt javasolja, hogy a nemi szerepeket nem kellene merev kategóriákra bontani, hanem egy olyan rendszerben kellene gondolkodni,

amely lehetővé teszi, hogy az egyének mindkét nemre jellemző tulajdonságokat felveszenek. Ez az elképzelés egy alternatív megközelítést kínál az esszencialista nézetekkel szemben, és támogatja a nemek közötti rugalmasságot. Továbbá, Bigler és Liben (2007) kutatásai arra mutatnak rá, hogy a nemi sztereotípiák elleni oktatás csökkentheti az esszencialista nézeteket, különösen a fiatalabb generációk körében. Az oktatás és a kritikus gondolkodás fejlesztése hatékony eszköze lehet a szélsőséges esszencializmus elleni küzdelemnek.

A nemi esszencializmus nemek közötti összehasonlításban

Több kutatás rámutatott, hogy általában a férfiak magasabb szinten vallanak nemi esszencialista nézeteket, mint a nők (Bastian & Haslam, 2006; Prentice & Miller, 2007). Ez összefüggésben állhat a hagyományos nemi szerepekhez való nagyobb ragaszkodással és a biológiai determinizmus elfogadásával, amely a férfiak körében szintén erősebben jelenhet meg (Gaunt, 2006). Ugyanakkor a nők esetében az esszencializmus megjelenése komplexebb lehet, mivel egyes kutatások szerint a nők is elfogadják az esszencialista nézeteket, például a társadalmi identitás és szerepek szempontjából, de más motivációk mentén – míg a férfiaknál az esszencialista nézetek a hatalmi pozíció fenntartását célozzák, a nők esetében inkább egyfajta alkalmazkodásként van jelen (Ryazanov & Christenfeld, 2018). Ezek a nemi különbségek alátámasztják, hogy a nemi esszencializmus társadalmi és pszichológiai megnyilvánulásai eltérőek lehetnek a férfiak és a nők esetében, ami fontos tényező a jelenleg átfogó vizsgálatában.

A nemi esszencializmus mérése, a Nemi esszencializmus skála és a mérőeszközzel kapott eredmények

Noha a jelen kutatásunkban vizsgált *Nemi esszencializmus* skála (Gender Essentialism Scale, GES; Skewes et al., 2018) viszonylag új mérőeszköznek számít, a jelenséggel kapcsolatban tett empirikus megfigyelésekről a szakirodalom a 2000-es évektől rendszeresen beszámol. A konstruktum szisztematikusan mérése előtt számos rövidebb mérésre látunk példát, mint többek közt Keller (2005) egy tétele a genetikai determinizmusba vetett meggyőződés skálájában, mely szerint a férfiak és nők személyisége és viselkedése közötti különbség genetikailag meghatározott, vagy Tinsley és munkatársai (2015) négyállításos nemi determinizmus mérése, melyben a faji esszencializmus skála analógiájára fogalmaztak meg olyan tételleket, mint hogy a nem nagymértékben meghatározza az emberi tulajdonságokat, képességeket és társadalmi szerepvállalást. Skewes és munkatársai (2018) a GES kimunkálásakor komoly inspirációt merítettek Haslam és munkatársai (2000) kutatásából, mely szerint a válaszadói megítélés alapján a nemet a számos emberi csoportosító tényezőtől az emberek a legtermészetesebbnek, legváltoztathatatlanabbnak és legstabilabbnak gondolják.

A *Nemi esszencializmus* skála (Gender Essentialism Scale, GES) Skewes, Fine és Haslam (2018) munkája, amely megbízható és érvényes eszköz a nemi esszencializmus mértékének felmérésére. A skála kifejezetten a biológiai alapú, változtathatatlan nemi különbségek hiedelmeit méri, olyan állításokkal, amelyek a nemi különbségeket természetesnek és stabilnak tartják. A GES egydimenziós kérdőívként alkalmazható, három fő kérdéskört vizsgál: a nemi különbségek

biológiai eredetét, az egyes nemi csoportok közötti határok merevségét, valamint a nemi különbségek változhatatlanságát (Skewes et al., 2018). Ezek a kérdéskörök jól tükrözik a nemi esszencializmus lényegét, amely mélyen gyökerezik az emberek nemekkel kapcsolatos alapvető hiedelmeiben (Haslam et al., 2000; Keller, 2005).

Mivel a skála viszonylag friss, továbbá a nemi esszencializmus nem gyakran vizsgált konstruktum, az ezzel kapcsolatos kutatásokat nagyrészt a skála kidolgozói végezték. Skewes és munkatársai (2018) eredményei alapján a GES közepes, negatív irányú kapcsolatot mutat a nemiszerep-egyenlőségről alkotott nézetekkel (Beere et al., 1984), és enyhe vagy közepes mértékű, pozitív irányú kapcsolatban áll a társasdominancia-orientációval (Pratto et al., 1994), a diszkriminatív gyakorlatok támogatásával és a nemi alapú bánásmód észlelt méltányosságával (Morton et al., 2009).

JELEN VIZSGÁLAT CÉLJA

Összességében a kutatások alapján elmondható, hogy a nemi esszencializmus skálája egy jól érthető, könnyen kitölthető és értelmezhető mérőeszköz. A skála lehetőséget nyújt a nemek közötti veleszületett biológiai különbségekkel kapcsolatos alapvető hiedelmek mérésére, melyekkel számos társadalmi és pszichológiai konstrukció összefügg. Mivel nem áll rendelkezésre magyar nyelvű változata, elkészítettük a fordítását, és tanulmányunkban bemutatjuk egy hazai mintán végzett kérdőíves vizsgálat eredményeit. Az elemzések során külön hangsúlyt fektettünk a skála struktúrájának vizsgálatára, a nemi esszencializmus kapcsán megmutató nemi különbségekre,

arra, hogy a skálán elért eredmények miként kapcsolódnak a nemi szerepekről való gondolkodásmód egy másik mérőeszközén, a nemi egyenlőségelvűség kérdőívén elért eredményhez, valamint hogy milyen összefüggésben van a párkapcsolati elégedettséggel. Ez utóbbi kérdéssel vizsgálatunkba az inkrementális validitás ellenőrzésére egy olyan konstruktumot emeltünk be, amelynek a nemi esszencializmussal való összefüggésére eddig a szakirodalomban nem irányult figyelem. Ugyanis a nemi szerepekről való gondolkodást a párkapcsolati elégedettséggel összefüggésben inkább a nemi egyenlőségről alkotott nézetek vonatkozásában vizsgálták korábban. E korábbi vizsgálatok eredményei ellentmondásosak voltak, amennyiben egyes kutatások a hagyományosabb gondolkodást, illetve szerepfelosztást találták az elégedettséggel pozitív összefüggésbe állónak (Fan & Qian, 2022; Fuwa & Tsutsui, 2010; Lye & Biblarz, 1993; Qian & Sayer, 2016; Wilcox & Nock, 2006), míg mások az egyenlősítőbb gondolkodást, illetve szerepfelosztást (Ogletree, 2014; Rogers & Amato, 2000; Yoo, 2022).

Hipotéziseink:

1. A *Nemi esszencializmus* skála belső konzisztenciamutatója (Cronbach- α) megfelelő vagy annál magasabb értéket mutat majd, míg egydimenziós faktorstruktúrája megfelelő vagy annál magasabb szintű illeszkedést mutat majd a megerősítő faktorelemzés során (*CFI*, *TLI*, *RMSEA* mutatók alapján).
2. A férfiak esszencialistábbak, mint a nők.
3. Az esszencialista egyének kevésbé egyenlőségelvűek.
4. A nemi esszencializmus a nemi egyenlőségen túlmutató, pozitív irányú magyarázóerővel bír a párkapcsolati elégedettség tekintetében mind a férfiak, mind a nők körében.

A VIZSGÁLAT LEÍRÁSA

Vizsgálati minta

Összesen 421 fő vett részt a kutatásban.

A vizsgálati minta egy másik kutatás (Ocsenás & Kovács, 2025) részét képezte, amelyben összetartozó párokra volt szükség, ezért a jelen minta egy részét 154 heteroszexuális pár alkotja, azaz 308 fő, akik a kérdőívet önállóan, tehát nem a párjuk jelenlétében és vele összedolgozva töltötték ki. Ez a minta kiegészült 113 olyan egyéni válaszával, akiknek nem volt párjuk, vagy a párjuk nem vett részt a vizsgálatban.

Kor szerint 18–82 év közé estek a vizsgálati személyek. A kor átlaga 30,04 év; mediánja 24 év; szórása 12,35 év. A kutatásban 182 férfi és 239 nő vett részt.

A vizsgálati minta nagy részét magas végzettségű, városban élő személyek alkotják (*1. táblázat*).

A vizsgálat menete

A vizsgálati minta toborzása kényelmi mintavétellel történt. A vizsgálati személyek elérését egyetemi hallgatók segítették, egyes tantárgyakból extra pontokat kaptak a vizsgán, ha az egyéni kódjukkal ellátott párok kitöltötték a kérdőívet. Azok a hallgatók, akik nem küldtek be kitöltőket, nem szenvedtek semmiféle hátrányt. A kérdőívet a hallgatók e-mailben kapták meg, és általuk választott ismerőseiknek juttathatták el, és akár saját magukra vonatkozóan is kitölthették.

A vizsgálati személyek online formában kapták meg a kérdőívet, Google Forms-úrlap formájában. A vizsgálat helyszíne az általuk választott helyszín volt. Bármilyen eszközön (telefon, asztali gép, laptop, tablet) ki tudták tölteni a kérdőívet.

1. táblázat. A vizsgálati minta jellemzői

Kategória	Alkategória	Fő (db)	Százalék (%)
Nem	Férfi	182	43,2%
	Nő	239	56,7%
Iskolai végzettség	8 általános	9	2,1%
	Szakképzettség érettségi nélkül	12	2,9%
	Érettségi, nem tanultam tovább	19	4,5%
	Szakképzettség érettséggel	42	10%
	Felsőoktatási hallgató	182	43,2%
	Felsőfokú végzettséggel rendelkezik	157	37,3%
Lakóhely	Falu vagy község	71	16,8%
	Város	136	32,3%
	Megyeszékhely	158	37,5%
	Főváros	56	13,3%
Kapcsolati státusz	Nincs párkapcsolata	28	6,7%
	Párkapcsolatban él, de nem együtt	167	39,7%
	Együtt él, de nem házas	99	23,5%
	Házas	127	30,1%
Gyermekstátusz párkapcsolatban élők között	Gyermekkel rendelkezik	119	30,3%
	Gyermek nélkül	274	69,7%
Párkapcsolat hossza párkapcsolatban élők között	Kevesebb mint fél éve	20	5,9%
	Fél év – 1 év	39	9,9%
	1–3 év	135	34,3%
	3–5 év	58	14,7%
	5–10 év	45	11,5%
	Több mint 10 éve	96	24,4%

A vizsgálati adatfelvétel 2023–2024-ben zajlott. Minden résztvevő egy alkalommal töltötte ki a kérdőívet, tehát a kutatási elrendezés keresztmetszeti.

Vizsgálati eszközök

Demográfiai adatok

A kérdőív letelején demográfiai adatokat kellett a vizsgálati személyeknek

megadniuk (nem, kor, lakóhely, legmagasabb iskolai végzettség, kapcsolati státusz, gyermekek száma).

Nemi esszencializmus

A nemi esszencializmus mérésére a Skewes, Fine és Haslam (2018) által kidolgozott Nemi Esszencializmus Kérdőívet alkalmaztuk. A kérdőív magyarra fordítását a cikk szerzői végezték. Először lefordítottuk az állításokat,

majd ezen fordítás átolvasására és visszajelzés nyújtására két független személyt (egy doktori fokozattal rendelkező kutatót és egy alapszakos hallgatót) kértünk fel. A vizsgálati résztvevők 25 állítást értékelték 1-től 5-ig Likert-skálán (1 = *egyáltalán nem értek egyet*; 5 = *teljes mértékben egyetértek*). A kérdőív a korábbi vizsgálatokban egydimenziósnak bizonyult, értelmezhető alskálák nélkül. Miután strukturális elemzéssel erről magunk is megbizonyosodtunk, mi is a 25 állítás összességére végeztük el a konzisztenciavizsgálatot, mely szerint válaszadóink válaszai kellőképpen összetartónak bizonyultak ($\alpha = 0,887$). Ennek megfelelően az értékeket átlagoltuk, így a vizsgálati személyek által elérhető pontszám 1 és 5 közötti értéket vehet fel. (A skála fordított állításokat is tartalmaz, ezeket megfordítottuk). Minél magasabb pontszámokat ér el a skálán egy vizsgálati személy, annál esszencialistább nézeteket vall, azaz annál inkább azt gondolja, hogy a két nem közötti biológiai természetű eltérések a viselkedést alapvetően befolyásolják.

Példaállítások: „*A férfiak és nők személyisége közötti különbségek a DNS-ükben rejlenek.*”; „*Alapvető természetük megnehezíti a férfiak számára, hogy megtanuljanak jobban nőként viselkedni.*”; „*Az emberek vagy férfiasak vagy nőiesek: nincs sok középút.*”

Nemiszerep-egyenlőség

A nemi egyenlőség mérésére a Beere-féle Nemiszerep-egyenlőség Kérdőívet alkalmaztuk (Beere et al., 1984). A skála állításainak magyarra fordítását a cikk szerzői végezték, első eredményeiket a skálával kapcsolatban egy korábbi vizsgálatban közölték (Ocsenás & Kovács, 2022). A skála 25 állításból áll,

minél magasabb pontot ér el a vizsgálati személy, annál inkább egyelőselelvűen vélekedik a nemek szerepeiről. A vizsgálati személyek 1 és 6 közötti Likert-skálán értékelték az állításokat (1 = *egyáltalán nem értek egyet*; 6 = *teljes mértékben egyetértek*).

Öt alskálát definiáltak a szerzők: házastársi szerepek (pl. „*A férjnek kellene családfőként működni.*”), szülői szerepek (pl. „*Helyénvalóbb, ha az anya cseréli a baba pelenkáját, nem az apa.*”), munkavállalói szerepek (pl. „*Nem tesz jót egy férfinak, ha hagyományos női szakmát választ.*”), szociális-interperszonális-heteroszexuális szerepek (pl. „*Roszsabb, ha egy nő részegedik le, mintha egy férfi lenne ittas.*”) és oktatási szerepek (pl. „*A drága szakmai képzéseket inkább a férfiak számára kellene tartani.*”). Mivel ezen területeken megnyilvánuló nemi egyenlőséggel kapcsolatos attitűdök nagymértékű összefüggést mutatnak egymással, inkább egységesnek érdemes őket tekinteni (Ashmore et al., 1995), és ezért előző kutatásunkhoz (Ocsenás & Kovács, 2022) hasonlóan jelenleg is egydimenziósként alkalmaztuk a kérdőívet. A skála a jelen mintánkban is megbízhatónak bizonyult ($\alpha = 0,885$). A kérdőív összpontszámához átlagoltuk az értékeket, így az elérhető pontszámok 1 és 6 között alakulnak.

Párkapcsolati elégedettség

A párkapcsolati elégedettség mérésére a PAIR-H kérdőívet alkalmaztuk. A PAIR (Personal Assessment of Intimacy in Relationships) kérdőívet eredetileg Schaefer és Olson (1981) dolgozta ki. A kérdőív magyarra validálását Kövér és munkatársai (2017) végezték.

A kérdőív 24 állításból áll, amelyekkel kapcsolatban 5 fokú Likert-skálán értékelnek

a vizsgálati személyek (1 = *egyáltalán nem értek egyet*; 5 = *teljesen egyetértek*). A skála összesített változatában, és az alskálákban is, a magas pontszám a magas elégedettséget jelzi. Az összesített skála esetében összeadtuk a pontokat, így a vizsgálati személyek értékei 24 és 120 között alakulnak. Az alskálák esetében szintén összeadtuk az értékeket, így a minimum elérhető pontszám 6, a maximum 30.

Az alskálák a párkapcsolati elégedettség négy területét érintik: az érzelmi (a közelség érzésének élménye – pl. „*Partnerem igazán megérti fájdalmaimat és örömeimet.*”); a szexuális (kölcsonös vonzalom és szexuális aktivitás – pl. „*A szexuális vágy kifejezése kapcsolatunk fontos része.*”); az intellektuális (gondolatok megosztása – pl. „*Számtalan témáról tudunk partneremmel beszélgetni.*”); és a szabadidős időtöltés (közös érdeklődési kör és hobbi – pl. „*Szeretünk együtt játszani.*”).

A kutatás során az összesített skálával dolgoztunk, ez megbízhatónak bizonyult ($\alpha = 0,916$) a jelen mintában.

Étikai vonatkozások

Az etikai kérelemben részletezett kutatási tervet az Egyesített Pszichológiai Kutatás-etikai Bizottság (EPKEB) megvizsgálta és jóváhagyta. Az etikai engedély száma: 2022-21. A vizsgálati személyeket a kérdőív elején tájékoztattuk vizsgálatunk céljáról, illetve arról, hogy a kitöltés önkéntes és anonim, ezenfelül bármikor félbeszakítható. A kérdőív kitöltését csak akkor tudták elkezdni, ha elismerték, hogy elolvasták a tájékoztatást, elmúltak 18 évesek, és beleegyeznek a kutatás feltételeibe.

EREDMÉNYEK

Statisztikai elemzési összefoglaló

Az első hipotézis tesztelésére a Nemi esszencializmus skála egyfaktoros szerkezetét konfirmatív faktorelemzéssel (CFA) vizsgáltuk, miközben a skála belső konzisztenciáját Cronbach- α -mutató alapján értékeltük a megbízhatóság megállapításához. A második hipotézis tekintetében a nemek közötti különbségeket nem paraméteres Wilcoxon- és Mann-Whitney-próbákkal vizsgáltuk. A harmadik hipotézishez a nemi esszencializmus és a nemi egyenlőség közötti összefüggést Spearman-féle rangkorrelációval elemeztük. A negyedik hipotézis ellenőrzésére hierarchikus lineáris regresszióelemzést végeztünk külön nemi almintákban, amely során a párkapcsolati elégedettség előrejelzésére először a demográfiai és párkapcsolati jellemzőket, majd a nemi egyenlőséget, végül a nemi esszencializmust vontuk be a modellbe, hogy megvizsgáljuk a nemi esszencializmus önálló, inkrementális magyarázó erejét a párkapcsolati elégedettség tekintetében.

Strukturális elemzés (H1)

Konfirmatív faktorelemzés

Konfirmatív faktorelemzéssel ellenőriztük, hogy az adatok valóban egyfaktoros szerkezetet mutatnak-e. Az elemzésekhez az R Studio programot használtuk. Megerősítő faktorelemzés és a mérési invariancia tesztelése az R „lavaan” tesztcsomagja segítségével történt WLSMV eljárás használatával. Az illeszkedésmutatók megítélésénél Hu és Bentler (1999), a mérési invariancia esetében

pedig Chen (2007), valamint Cheung és Rensvold (2002) javaslatai alapján döntöttünk. A hivatkozott ajánlásoknak megfelelően az illeszkedési mutatók esetén a CFI és $TLI \geq 0,9$, $RMSEA \leq 0,08$, illetve $\chi^2/df \leq 3$, a mérési invarianciánál pedig $\Delta CFI \leq 0,01$ és $\Delta RMSEA \leq 0,015$ küszöbértékeket alkalmaztuk.

A megerősítő elemzést a teljes mintán, illetve nők és férfiak mintáján külön is elvégeztük. Az illeszkedési mutatók alapján az eredeti egyfaktoros faktorszerkezet megfelelő, a mérési invariancia eredményei alapján pedig nincs lényeges különbség a skála faktorszerkezetében nők és férfiak esetén. Az elemzés eredményeit a 2. táblázat mutatja be.

A mérési invariancia vizsgálata során konfigurális, metrikus és skaláris invarianciát is teszteltünk. Az illeszkedési mutatók és a különbségek alapján mindhárom invariancia szint elfogadható (Chen, 2007; Cheung & Rensvold, 2002). Ez azt jelenti, hogy a kérdőív faktorszerkezete (konfigurális invariancia), a faktortöltések (metrikus invariancia) és a tételek interceptjei (skaláris

invariancia) egyaránt megegyeznek a nők és férfiak csoportjában. Tehát a két nem közötti összehasonlítások érvényesek és megbízhatóak, mivel a mérőeszköz azonos módon működik mindkét csoportban.

Az állításonkénti faktortöltések (3. táblázat) mindkét nem esetében azt mutatják, hogy a kérdőív tételei általában közepes vagy magas mértékben kapcsolódnak a nemi esszencializmus egyetlen feltételezett faktorához. A nők mintájában a faktortöltések többsége 0,5 és 1,1 között mozog, ami erős kapcsolatot jelez a tételek és a faktor között. A férfiaknál néhány tétel, mint például az 9-es és 15-ös, alacsony (0,056, illetve 0,064) faktortöltést mutat, ami arra utal, hogy ezek a tételek kevésbé illeszkednek a modellbe ezen a csoporton belül. A standard hibák elfogadható mértékűek, ami a becslések stabilitását és megbízhatóságát támasztja alá. Ezek az eredmények összességében alátámasztják, hogy a kérdőív tételei jól mérik a nemi esszencializmus konstrukcióját mindkét nem esetében, bár a férfi mintában néhány tétel esetleges finomhangolása vagy további vizsgálata indokolt lehet.

2. táblázat. A kérdőív egyfaktoros modellje – a konfirmatív faktorelemzések illeszkedési mutatói

	χ^2	df	p	$RMSEA$	CFI	TLI
Modell illeszkedési mutatói						
Teljes minta	648,812	275	< 0,001	0,057	0,953	0,949
Nők	414,233	275	< 0,001	0,046	0,970	0,967
Férfiak	363,980	275	< 0,001	0,042	0,970	0,967
Mérési invariancia tesztelése						
Konfigurális	778,213	550	< 0,001	0,045	0,970	0,967
Metrikus	847,131	574	< 0,001	0,048	0,964	0,962
Skaláris	894,253	598	< 0,001	0,049	0,961	0,961
Konfigurális vs. metrikus invariancia (különbség)	68,918	24	< 0,001	0,003	-0,006	-0,005
Metrikus vs. skaláris invariancia (különbség)	47,122	24	< 0,001	0,001	-0,003	-0,001

3. táblázat. A kérdőív állításainak faktortöltése és standard hibája nemenként

	Férfiak		Nők	
	Faktor- töltés	Standard hiba	Faktor- töltés	Standard hiba
1. A férfiak és a nők személyisége közötti különbség a DNS-ükben van kódolva.	0,624	0,081	0,632	0,062
2. A férfiak és a nők eltérő képességekkel rendelkeznek.	0,569	0,083	0,621	0,068
3. Legvégső soron a gének magyarázzák a nemek közötti különbségeket.	0,649	0,080	0,585	0,068
4. Az emberek általában túlbecsülik a nemek viselkedésbeli eltéréseinek biológiai hátterét. (F)	0,248	0,096	0,352	0,070
5. A férfiak és a nők viselkedés- és személyiségbeli eltéréseit nagymértékben a genetika határozza meg	0,621	0,071	0,609	0,064
6. Az apáknak tanulniuk kell mindazt, amit az anyák természetüknél fogva képesek megcsinálni.	0,459	0,097	0,506	0,067
7. Az emberi hajlam vagy nőies, vagy férfias, nem igazán van köztes lehetőség.	0,548	0,089	0,565	0,073
8. Bárhol járunk is a világon, a férfiak és a nők mind ugyanolyan pontokon különböznek egymástól.	0,419	0,092	0,407	0,077
9. Az emberekben nemre való tekintet nélkül nagyon sok a hasonlóság. (F)	0,056	0,078	0,293	0,060
10. Sok mindent meg lehet tudni egy emberről, ha ismerjük a nemét.	0,340	0,088	0,406	0,071
11. Értelmetlen törekedni arra, hogy a fiúk és a lányok hasonló dolgokat szeressenek.	0,278	0,116	0,432	0,092
12. 100 év múlva a társadalom nagyjából ugyanúgy fog tekinteni a férfiak és a nők közötti különbségekre, mint most.	0,210	0,115	0,174	0,093
13. A nők és a férfiak alapvetően különböznek egymástól.	0,581	0,082	0,701	0,060
14. A nők eredendően gondoskodóbbak, mint a férfiak.	0,551	0,089	0,562	0,080
15. Az alapján, hogy valaki férfi, még nem tudunk meg sokat az ő tulajdonságairól. (F)	0,064	0,098	0,169	0,074
16. A férfiak és a nők személyisége többé-kevésbé ugyanolyan. (F)	0,326	0,098	0,364	0,080
17. A férfiak és a nők számos tekintetben különböznek egymástól.	0,592	0,079	0,604	0,068

	Férfiak		Nők	
	Faktor-töltés	Standard hiba	Faktor-töltés	Standard hiba
18. A férfiak alapvető természete megnehezíti a számukra, hogy megtanuljanak a nőkre jellemző módon viselkedni.	0,535	0,082	0,548	0,071
19. A fiúk és a lányok közötti különbségek már születéskor eldőlnék.	0,715	0,066	0,639	0,060
20. Az anyák természetüknél fogva érzékenyebbek a babák érzéseire, mint az apák.	0,630	0,080	0,618	0,067
21. A férfiak és a nők személyisége különböző.	0,694	0,070	0,684	0,070
22. A férfi és a női agy valószínűleg nagyon eltérő módon működik.	0,596	0,075	0,582	0,071
23. A férfiak és a nők közötti különbségek elsősorban biológiai alapon meghatározottak.	0,628	0,074	0,587	0,069
24. A nők természetüknél fogva kevésbé agresszívek, mint a férfiak.	0,377	0,098	0,427	0,078
25. A szülők általi nevelés és a társadalmi környezet sokkal nagyobb jelentőséggel bír a nemi különbségek kialakulásában, mint a veleszületett különbségek a női és a férfi agyban. (F)	0,212	0,101	0,295	0,059

Mivel a teljes skála 3 állítása (9, 12, 15) gyenge faktortöltést mutatott, készítettünk egy rövidített verziót, amelyből ezeket az állításokat kihagytuk.

A megerősítő elemzést elvégeztük a teljes mintán, illetve külön-külön a nők és a férfiak mintáján. Az eredmények (4. táblázat) az összesített skálához hasonlóan alakultak.

Az állításonkénti faktortöltések (5. táblázat) azt mutatják mindkét nem esetében, hogy a kérdőív tételei közepes vagy magas mértékben kapcsolódnak a nemi esszencializmus egyetlen feltételezett faktorához. A standard hibák mértéke is elfogadható. Ezek értelmében a rövidített skála állításai mindkét nem esetében megfelelően mérik a nemi esszencializmus konstrukcióját.

4. táblázat. A rövidített kérdőív egyfaktoros modellje – a konfirmatív faktorelemzések illeszkedési mutatói

	χ^2	df	p	RMSEA	CFI	TLI
Módosított modell illeszkedési mutatói						
Teljes minta	627,175	209	< 0,001	0,063	0,967	0,964
Nők	388,192	209	< 0,001	0,062	0,978	0,976
Férfiak	365,005	209	< 0,001	0,062	0,950	0,945

5. táblázat. A rövidített kérdőív állításainak faktortöltése és standard hibája nemenként

	Férfiak		Nők	
	Faktortöltés	Standard hiba	Faktortöltés	Standard hiba
1. A férfiak és a nők személyisége közötti különbség a DNS-ükben van kódolva.	0,633	0,081	0,633	0,062
2. A férfiak és a nők eltérő képességekkel rendelkeznek.	0,626	0,083	0,626	0,068
3. Legvégső soron a gének magyarázzák a nemek közötti különbségeket.	0,587	0,079	0,587	0,068
4. Az emberek általában túlbecsülik a nemek viselkedésbeli eltéréseinek biológiai hátterét. (F)	0,341	0,096	0,341	0,070
5. A férfiak és a nők viselkedés- és személyiségbeli eltéréseit nagymértékben a genetika határozza meg	0,609	0,071	0,609	0,064
6. Az apáknak tanulniuk kell mindazt, amit az anyák természetüknél fogva képesek megcsinálni.	0,506	0,097	0,506	0,067
7. Az emberi hajlam vagy nőies, vagy férfias, nem igazán van köztes lehetőség.	0,560	0,089	0,560	0,074
8. Bárhol járunk is a világon, a férfiak és a nők mind ugyanolyan pontokon különböznek egymástól.	0,401	0,092	0,401	0,078
10. Sok mindent meg lehet tudni egy emberről, ha ismerjük a nemét.	0,402	0,089	0,402	0,071
11. Értelmetlen törekedni arra, hogy a fiúk és a lányok hasonló dolgokat szeressenek.	0,434	0,117	0,434	0,093
13. A nők és a férfiak alapvetően különböznek egymástól.	0,702	0,083	0,702	0,060
14. A nők eredendően gondoskodóbbak, mint a férfiak.	0,569	0,088	0,569	0,080
16. A férfiak és a nők személyisége többé-kevésbé ugyanolyan. (F)	0,358	0,098	0,358	0,081
17. A férfiak és a nők számos tekintetben különböznek egymástól.	0,609	0,079	0,609	0,068
18. A férfiak alapvető természete megnehezíti a számukra, hogy megtanuljanak a nőkre jellemző módon viselkedni.	0,548	0,083	0,548	0,072
19. A fiúk és a lányok közötti különbségek már születéskor eldőlnek.	0,642	0,066	0,672	0,066
20. Az anyák természetüknél fogva érzékenyebbek a babák érzéseire, mint az apák.	0,618	0,079	0,618	0,067

	Férfiak		Nők	
	Faktortöl- tés	Standard hiba	Faktortöl- tés	Standard hiba
21. A férfiak és a nők személyisége különböz.	0,686	0,070	0,686	0,070
22. A férfi és a női agy valószínűleg nagyon eltérő módon működik.	0,583	0,076	0,583	0,071
23. A férfiak és a nők közötti különbségek elsősorban biológiai alapon meghatározottak.	0,586	0,075	0,586	0,070
24. A nők természetüknél fogva kevésbé agresszívek, mint a férfiak.	0,430	0,098	0,430	0,078
25. A szülők általi nevelés és a társadalmi környezet sokkal nagyobb jelentőséggel bír a nemi különbségek kialakulásában, mint a veleszületett különbségek a női és a férfi agyban. (F)	0,286	0,101	0,286	0,059

A továbbiakban az elemzések során a rövidített skálát fogjuk használni.

*Megbízhatóság, leíró statisztika
(nemek szerint)*

A 6. táblázatban bemutatjuk a *Nemi esszencializmus* skála Cronbach- α -értékeit és leíró statisztikáját az egyes almintákban. A belső konzisztencia értékei megfelelőnek bizonyultak.

**Nemi különbségek az
esszencializmusban (H2)**

A nemi esszencializmusra nemenként és összességében is Kolmogorov–Szmirnov-normalitásvizsgálatot végeztünk el. A változók közül egyedül a férfiak nemi esszencializmusa mutat normális eloszlást ($D = 0,059$; $p = 0,200$), az összes többi esetben nem követtek a változók értékei normál eloszlást ($D \geq 0,062$; $p \leq 0,026$), ezért nem paraméteres eljárásokat alkalmaztunk a változók összehasonlítása során.

A férfiakat és a nőket összehasonlítva a Mann–Whitney-próba szerint a férfiak

esszencialistábbak, mint a nők ($U = 16915,5$; $p < 0,001$; $r = 0,2$). Az esszencializmus tekintetében jelentkező nemi különbségek tehát inkább kis hatásnagysággal jellemezhetőek.

A nemi különbségeken túl a nemi esszencializmusnak más szociodemográfiai tényezőkkel is megvizsgáltuk a kapcsolatát, nemi bontásban.

A szociodemográfiai változók vizsgálata alapján a nemi esszencializmus nem korrelált az életkorral sem a férfiak ($\rho = 0,049$; $p = 0,513$), sem a nők ($\rho = 0,106$; $p = 0,102$) esetében. Az egyéb demográfiai változók nominálisak, ezért az ezek alapján képzett csoportokat Kruskal–Wallis-próbával vetettük össze, utóvizsgálatra páronkénti Mann–Whitney-próbát alkalmaztunk.

Az iskolai végzettség tekintetében a nők esetében nincs szignifikáns eltérés a csoportok között ($H = 2,095$; $p = 0,351$), a férfiak esetében van ($H = 7,167$; $p = 0,028$). Utóvizsgálatok alapján a felsőfokú végzettségűek kevésbé esszencialisták, mint a középfokú végzettséggel rendelkezők ($U = 1799,5$; $p = 0,013$; $r = 0,17$; medián_{középfok} = 3,31; medián_{felsőfok} = 3,13). A többi esetben nincs

6. táblázat. A kérdőív megbízhatósága és leíró statisztikája a két almintában

	N	Cronbach- α	Átlag	Medián	Szórás
Férfiak	182	0,883	3,26	3,27	0,65
Nők	239	0,897	2,99	3,05	0,68
Össz.	421	0,895	3,11	3,18	0,68

szignifikáns eltérés ($p \geq 0,181$). Lakóhely tekintetében sem a férfiak ($H = 0,237$; $p = 0,888$), sem a nők esetében ($H = 2,204$; $p = 0,332$) nincs szignifikáns eltérés a csoportok között. Kapcsolati státusz esetében sem mutatkozik szignifikáns különbség, sem férfiak ($H = 1,780$; $p = 0,619$), sem nők között ($H = 4,217$; $p = 0,239$). Eredményeink arra utalnak, hogy a nemi különbségeken túl jellemzően nincs kapcsolat a nemi esszencializmus és a szociodemográfiai változók között.

Konvergens validitás vizsgálata a nemi egyenlőségelvűséggel (H3)

A Kolmogorov–Szmirnov-teszt alapján a nemi esszencializmus és a nemi egyenlőség változók nem követnek normál eloszlást. A Spearman-féle rangkorreláció eredményei szerint a nemi esszencializmus negatív korrelációt mutatott a nemi egyenlőségelvűséggel ($\rho = -0,494$; $p < 0,001$).

Inkrementális validitás a párkapcsolati elégedettség bejósolásában (H4)

Nemi almintaként ($n_{\text{férfiak}} = 169$; $n_{\text{nők}} = 218$) két külön hierarchikus regresszióelemzést végeztünk, hogy ellenőrizzük, a Nemi esszencializmus skála más mérőeszközök-höz képest önálló magyarázott varianciával rendelkezik-e a párkapcsolati elégedettség tekintetében. Az elemzésbe kizárólag azokat

a vizsgálati személyeket vontuk be, akiknek van párkapcsolatuk. Függő változóként a párkapcsolati elégedettséget választottuk. A 3. modellben a férfiak esetében a ténylegesen mért hatásnagyság ($f^2 = 0,08$) és a mintaméret ($n_{\text{férfiak}} = 169$) mellett a statisztikai erő magas, 0,95 volt, ami azt mutatja, hogy a férfiak esetében a független változók valós hatását mérhetjük. Ezzel szemben a nők esetében a kisebb hatásnagyság ($f^2 = 0,026$) és a nagyobb mintaméret ($n_{\text{nők}} = 218$) ellenére a statisztikai erő csak közepesnek mondható (0,66), ami arra utal, hogy a vizsgálat kevésbé megbízhatóan tudja kimutatni a független változók által kiváltott tényleges hatást. Ezért a nők körében kapott eredményeket óvatosan kell értelmezni, és indokolt lehet a mintaméret növelése a biztosabb következtetésekhez.

Az első blokkban a demográfiai változók (életkor), valamint a párkapcsolati jellemzők szerepeltek, ahol a párkapcsolat típusa és hossza dummy változókként került bevonásra. A párkapcsolat típusa esetében a „nem együtt élő, de párkapcsolatban lévő” kategória volt a referencia, míg a párkapcsolat hossza esetében a „1–3 év” kategóriát választottuk referenciának. A második blokkban a nemi egyenlőség, végül a harmadik blokkban a nemi esszencializmus került be a modellbe. Az eredmények (7. táblázat) azt mutatják, hogy a nemi esszencializmus mind a férfiak esetében (magyarázott variancia növekedés 7,3%; $F = 3,833$;

$p < 0,001$), mind a nőknél (magyarázott variancia növekedés 2,3%; $F = 4,265$; $p < 0,001$) szignifikáns, önálló magyarázóerővel bír a párkapcsolati elégedettség tekintetében, a referenciakategóriák figyelembevételével. A standardizált regressziós együtthatók alapján a nők és a férfiak párkapcsolati elégedettségét a nemi egyenlőségelvűség és a nemi esszencializmus egyaránt pozitív irányban befolyásolják. A nőknél az egyenlőségelvűségnek, a férfiaknál pedig az esszencializmusnak van közepes, illetve közel közepes hatásnagyságú pozitív

befolyása, melyet a szenzitivitásvizsgálat alapján igazolt hatásoknak tarthatunk. A férfiaknál az egyenlőségelvűség, a nőknél az esszencializmus inkább kisebb pozitív hatások. További kisebb hatásként jelent meg a nőknél a párkapcsolat hossza, azt mutatván, hogy a friss párkapcsolatokban élő nők elégedettebbek, a több mint 10 éve tartókban élők pedig elégedetlenebbek, mint azok, akiknek a kapcsolatuk egy évnél régebben tart, de három évnél kevesebb ideje. E kis hatásnagyságokkal leírható, noha szignifikáns hatásokat nem értelmezzük.

7. táblázat. A lineáris regresszió modelljei

	Férfiak			Nők		
	1. modell	2. modell	3. modell	1. modell	2. modell	3. modell
A modell tulajdonságai	$R^2 = 0,054$ $F = 2,197^*$	$R^2 = 0,071$ $F = 2,430^*$	$R^2 = 0,144$ $F = 3,833^{***}$	$R^2 = 0,048$ $F = 2,372^*$	$R^2 = 0,107$ $F = 3,903^{***}$	$R^2 = 0,130$ $F = 4,265^{***}$
Életkor	0,115	0,136	0,136	0,124	0,173	0,198
Párkapcsolat típusa: együtt élnek, de nem házasok	-0,008	-0,035	-0,005	-0,049	-0,065	-0,062
Párkapcsolat típusa: házas	-0,207	-0,249	-0,172	-0,068	-0,102	-0,079
Párkapcsolat hossza: kevesebb, mint fél év	0,104	0,101	0,097	0,124	0,146*	0,148*
Párkapcsolat hossza: fél év – 1 év	0,060	0,079	0,051	0,131	0,135	0,124
Párkapcsolat hossza: 3–5 év	-0,084	-0,078	-0,121	0,086	0,063	0,055
Párkapcsolat hossza: 5–10 év	0,002	0,027	-0,030	-0,036	-0,018	-0,022
Párkapcsolat hossza: több, mint 10 év	-0,149	-0,141	-0,243	-0,208	-0,205	-0,277*

	Férfiak			Nők		
	1. modell	2. modell	3. modell	1. modell	2. modell	3. modell
Egyenlőség		0,152*	0,252**		0,253***	0,356***
Esszencializmus			0,299***			0,196*

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Megjegyzés: A táblázat celláiban a standardizált regressziós együtthatók vannak feltüntetve (β).

DISZKUSSZIÓ

Tanulmányunkban bemutattuk a *Nemi esszencializmus* skála (GES) elméleti hátterét, majd empirikus adatokon ellenőriztük a mérőeszköz feltételezett egyfaktorosságát és további pszichometriai jellemzőit, és megvizsgáltuk a nemi különbségekre, a nemi esszencializmusnak a nemi egyenlőségelvűséggel való konvergens validitására és a párkapcsolati elégedettség bejósolásában a nemi egyenlőségelvűséghez képest való inkrementális validitására vonatkozó hipotézisünket. A nemi esszencializmust a nemekről való gondolkodást alapjaiban meghatározó attitűdnek tekintjük, mely a nemekről való gondolkodáshoz kapcsolódó sok más attitűddel való kapcsolata miatt fontos, hogy validált mérőeszkővel bekerüljön a hazai mérőeszkőztárunkba. A nemzetközi szakirodalommal (Bastian & Haslam, 2006; Haslam et al., 2000) és első hipotézisünkkel összhangban azt találtuk, hogy a kérdőív tételei egy faktorra rendeződnek, és az így kialakított skála belső konzisztenciája megfelelő. Azonban mivel az elemzések során azt találtuk, hogy a kérdőív több tétele is mindkét nem esetében gyenge faktortöltéssel jellemezhető, kialakítottunk egy rövidített kérdőívet, amely a konceptuális validitás szempontjából is megfelelő.

A nemi különbségekre vonatkozó elvárásainknak (H2) megfelelően a férfiak esszencialistább nézeteket vallanak, amely eredmény beleillik szakirodalmi tudásunkba (Bastian & Haslam, 2006; Gaunt, 2006; Prentice & Miller, 2007). E különbség belsimul a társadalmi-politikai attitűdökben mutatott nemi különbségekről való tudásba, mely szerint a férfiak általában véve konzervatívabbak a nőknél, inkább támogatják a nagyobb társadalmi különbségeket, mely jellegzetességet többek között Pratto és munkatársai (1997) a férfidominanciájú társadalom attitűdbeli leképeződésének tartanak.

A harmadik hipotézisben megfogalmazott elvárás szerint a nemi esszencializmus a különbözőség és hasonlóság fogalmainak összeegyeztethetlenségéből következően negatívan korrelál a nemi egyenlőségelvűséggel, mely elvárást az eredmények megerősítették, összhangban más kutatási előzményekkel is (pl.: Haslam & Levy, 2006; Fine et al., 2024; Morton et al., 2009), vagyis meggyőződhetünk róla, hogy magyar nyelvű mérőeszközünk megfelelő konvergens validitást mutat egy konstruktumszinten kapcsolódó másik mérőeszkőzzel való összevetésben. A két változó összefüggésének ereje azonban messze nem érte el azt a fokot, ami alapján felvetődne, vajon nem egy és ugyanazon konstruktumra vonatkoznak-e a mérések.

A két változó közti különbséget talán úgy a legkönnyebb megragadni, hogy a nemi egyenlőség a nemi szerepekről való gondolkodásnak inkább egy praktikus, gyakorlati részét takarja, ezzel szemben az esszencializmus egy absztraktabb, filozófiaibb szintet.

Végül, az inkrementális validitásra vonatkozó negyedik hipotézisünk (H4) értelmében azt vártuk, hogy a nemi esszencializmus a nemi egyenlőségelvűség magyarázóerejéhez képest egy hatótényező lesz a párkapcsolati elégedettség magyarázatában. A nemi esszencializmus valóban önálló magyarázóerőt mutatott mind a férfiak, mind a nők esetében a párkapcsolati elégedettség alakulásában a nemi egyenlőséghez képest. Ez az eredmény a szerzők kutatásának a párkapcsolati elégedettség magyarázatához való originális hozzájárulásának tekinthető.

Váratlan eredmény ugyanakkor, hogy mind a nemi egyenlőségelvűség, mind a nemi esszencializmus támogatja a párkapcsolati elégedettséget, jóllehet a két konstrukció egymással negatív kapcsolatban áll. Az egyenlőségelvűséggel kapcsolatban korábban Oglettre (2014) és Yoo (2022) is hasonló összefüggésről számoltak be. Míg az egyenlőségelvűség a feladatok, lehetőségek és szerepek rugalmas megosztására vonatkozik, addig az esszencializmus a nemek közötti alapvető különbségek filozófiai szintű elismerését jelenti. Az adatok alapján az egyenlőségelvűség magas és kevésbé differenciált, míg az esszencializmus mérsékelt szinten jelenik meg. A két szemlélet nem feltétlenül ellentétes: az egyenlőségelvű szerepfelfogás összeegyeztethető a biológiai különbségek elismerésével, hasonlóan ahhoz, ahogyan Wood és Eagly (2010) nemiszerep-elmélete is teret hagy a nemek közötti tagadhatatlan biológiai,

hormonális, fizikai stb. különbségeknek, ugyanakkor azt hangsúlyozza, hogy amikor szükséges a másik nem szerepébe lépni, mindkét nem képes azt jól ellátni. Mérsékelt esszencializmus hozzájárulhat a nemi identitás elfogadásához, valamint értelmezési keretet nyújthat a partner viselkedésének megértéséhez, ezáltal növelve a kapcsolati elégedettséget. Eredményeink arra utalnak, hogy a párkapcsolati jóllétet a szerepmegosztás egyensúlya és a nemi különbségek mérsékelt elismerése együttesen támogatja.

Elemzéseink során a nemen túli egyéb szociodemográfiai változók vonatkozásában is megfigyeléseket tettünk, noha ezek az összefüggések nem tartoztak szigorúan kutatásunk fókuszába. Ezekkel a szociodemográfiai változókkal kevésbé mutatkoztak szignifikáns kapcsolatok, kivéve az iskolai végzettséget; az iskolai végzettség növekedésével a férfiaknál a nemi esszencializmus csökkenő tendenciát mutatott. Ez valószínűleg azzal magyarázható, hogy a magasabb szintű oktatás kritikai gondolkodást fejleszt, és olyan társadalmi és kulturális perspektívákat kínál, amelyek lebontják a merev esszencialista hiteket (Ceci et al, 2009).

A kutatás során figyelembe kell venni néhány korlátozó tényezőt: a vizsgált minta viszonylag homogén volt iskolai végzettség és lakóhely tekintetében (az alkalmazott kényelmi mintavétel miatt), és az adatfelvétel az online kitöltéssel nem biztosít állandó körülményeket. Ezen túl a vizsgálat keresztmetszeti jellege nem ad lehetőséget a hosszabb távú ok-okozati hatások kimutatására (ami például a párkapcsolati elégedettség szempontjából lényeges lenne). A választott módszer (az önbeszámolás kérdőív) szintén torzíthatja az eredményeket, mivel a résztvevők szubjektív megítélésük alapján

értelmezik az állításokat, erre jelentősen hathat a társas kívánatosság is. Fontos továbbá megemlíteni, hogy az egyes elemzések során, a teljes mintán végzett vizsgálatoknál torzító tényezőként hathat a részt vevő párok alkalmazása, mivel nem teljesen függetlenek egymástól. Továbbá érdemes lett volna a nemi egyenlőségelvűségen túl további kapcsolódó konstruktumokat is beemelni a vizsgálatba, hogy a konvergens és inkrementális validitással kapcsolatban teljesebb képet kapjunk. Az eredmények alapján azonban úgy véljük, hogy a Nemi Esszencializmus Kérdőív magyar változata jól alkalmazható kutatásokban a nemi esszencializmus mérőeszközeként, mivel pszichometriai mutatói megfelelőek, tételei érthetőek, és a nemek közötti attitűdök fontos aspektusaira kérdeznék rá. A konceptuális validitás

javítása szempontjából érdemes lenne tovább finomítani, átdolgozni a kérdőívet, hogy mindkét nem esetében pontosan tükrözze a mérni kívánt konstruktumot.

A jövőbeni kutatásokban érdemes lehet a nemi esszencializmus párkapcsolatokon belüli mintázatainak a jellegzetes párkapcsolati kommunikációhoz, közös stresszkezeléshez, esetleges tipikus konfliktusokhoz és azok kezeléséhez való kapcsolódását megvizsgálni, valamint megismerni, hogy az esszencialista nézetek hogyan formálhatóak személyesen, illetve a párkapcsolatok kontextusában, a párkapcsolati elégedettség fokozása érdekében. Emellett érdemes lenne törekedni utánkötvetései vizsgálatokra, hogy megismerhessük, hogyan jelennek meg a nemi esszencialista attitűdök az élet (és a kapcsolat) különböző szakaszaiban.

SUMMARY

HUNGARIAN VALIDATION OF THE GENDER ESSENTIALISM QUESTIONNAIRE

Background and Aims: The aim of this study is to investigate the psychometric properties of the Hungarian version of the Gender Essentialism Scale (GES) developed by Skewes, Fine and Haslam (2018).

Method: The GES was included in a questionnaire package as part of a research project examining the functioning of romantic relationships. A total of 421 people participated in the study. The validity of the scale was assessed by comparing it with the Sex-Role Egalitarianism Scale (Beere et al., 1984).

Results: Based on the empirical results, the Hungarian version of the GES is a reliable ($\alpha = 0.887$) and valid unidimensional measurement instrument. According to the fit indices, the original unidimensional factor structure is adequate ($\chi^2(265) = 648.812$; $p < 0.001$; $RMSEA = 0.057$; $CFI = 0.953$; $TLI = 0.949$). Gender essentialism shows good convergent validity, medium correlation with gender egalitarianism, and also has independent positive explanatory power in relation to relationship satisfaction compared to gender egalitarianism.

Discussion: The Hungarian version of the GES is a reliable and valid measurement tool suitable for examining the psychological phenomenon of gender essentialism.

Keywords: GES, gender essentialism, gender egalitarianism, relationship satisfaction

IRODALOM

- Bastian, B., & Haslam, N. (2006). Psychological essentialism and stereotype endorsement. *Journal of Experimental Social Psychology, 42*(2), 228–235. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.03.003>
- Beere, C. A., King, D. W., Beere, D. B., & King, L. A. (1984). The sex-role egalitarianism scale: A measure of attitudes toward equality between the sexes. *Sex Roles, 10*(7–8), 563–576. <https://doi.org/10.1007/BF00287265>
- Bem, S. L. (1993). *The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality*. Yale University Press.
- Bigler, R. S., & Liben, L. S. (2007). Developmental intergroup theory: Explaining and reducing children's social stereotyping and prejudice. *Current Directions in Psychological Science, 16*(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00496.x>
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development, 78*(1), 246–263. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- Burnette, J. L., & Finkel, E. J. (2012). Buffering against weight gain following dieting setbacks: An implicit theory intervention. *Journal of Experimental Social Psychology, 48*(3), 721–725. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.12.020>
- Ceci, S. J., Williams, W. M., & Barnett, S. M. (2009). Women's underrepresentation in science: Sociocultural and biological considerations. *Psychological Bulletin, 135*(2), 218. <https://doi.org/10.1037/a0014412>
- Chen, F. (2007). Sensitivity of Goodness of Fit Indexes to Lack of Measurement Invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 14*(3), 464–504. <https://doi.org/10.1080/10705510701301834>
- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling, 9*(2), 233–255. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_5
- Coleman, J. M., & Hong, Y. Y. (2008). Beyond nature and nurture: The influence of lay gender theories on self-stereotyping. *Self and Identity, 7*(1), 34–53. <https://doi.org/10.1080/15298860600980185>
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2011). Social role theory. In Van Lange, P. A. M., Kruglanski, A. W., & Higgins E. T. (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 2, pp. 458–476). Sage. <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n49>
- Eccles, J. S. (1994). Understanding what influences student motivation and achievement in mathematics and science learning. *The Journal of Educational Psychology, 86*(1), 1–14.
- Fan, W., & Qian, Y. (2022). Constellations of gender ideology, earnings arrangements, and marital satisfaction: a comparison across four East Asian societies. *Asian Population Studies, 18*(1), 24–40. <https://doi.org/10.1080/17441730.2021.1932067>
- Fine, C. (2017). *Testosterone Rex: Myths of sex, science, and society*. W. W. Norton & Company.

- Fine, R. D., Olson, K. R., Gülgöz, S., Horton, R., & Gelman, S. A. (2024). Gender essentialism predicts prejudice against gender nonconformity in two cultural contexts. *Social Development, 33*(1), e12720. <https://doi.org/10.1111/sode.12720>
- Fuwa, M., & Tsutsui, J. (2010). A cross-national comparison of the perceived fairness of the division of household labor. *Journal of Family Sociology, 22*(1), 52–63. <https://doi.org/10.4234/jjoffamilysociology.22.52>
- Gaunt, R. (2006). Biological essentialism, gender ideologies, and role attitudes: What determines parents' involvement in child care. *Sex Roles, 55*(7–8), 523–533. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9105-0>
- Haslam, N., & Levy, S. R. (2006). Essentialist beliefs about homosexuality: Structure and implications for prejudice. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(4), 471–485. <https://doi.org/10.1177/0146167205276516>
- Haslam, N., Rothschild, L., & Ernst, D. (2000). Essentialist beliefs about social categories. *British Journal of Social Psychology, 39*(1), 113–127. <https://doi.org/10.1348/014466600164363>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Keller, J. (2005). In genes we trust: The biological component of psychological essentialism and its relationship to mechanisms of motivated social cognition. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(4), 686–702. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.686>
- Kozma, L., & Kocsor, F. (2018). Elvárások és azonosulás: a férfi nemi szerep többszempontú vizsgálata. *Társadalmi Nemek Tudománya Interdiszciplináris eFolyóirat, 8*(2), 39–65.
- Kozma, L., Láng, A., & Kocsor, F. (2019). Két nemi szerep kérdőív magyar nyelvű adaptálása: a Multikulturális Maszkulinitás Ideológia Skála és a Femininitás Ideológia Skála. *Társadalmi Nemek Tudománya Interdiszciplináris eFolyóirat, 9*(2), 39–57.
- Lye, D. N., & Biblarz, T. J. (1993). The effects of attitudes toward family life and gender roles on marital satisfaction. *Journal of Family Issues, 14*(2), 157–188. <https://doi.org/10.1177/019251393014002002>
- Marcia, J. E. (1966). *Development and validation of ego-identity status. Journal of Personality and Social Psychology, 3*(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Morton, T. A., Postmes, T., Haslam, S. A., & Hornsey, M. J. (2009). Theorizing gender in the face of social change: Is there anything essential about essentialism?. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(3), 653. <https://doi.org/10.1037/a0012966>
- Morton, T. A., Hornsey, M. J., & Postmes, T. (2009). Shifting ground: The variable use of essentialism in contexts of inclusion and exclusion. *British Journal of Social Psychology, 48*(1), 35–59. <https://doi.org/10.1348/014466607X270287>
- Nyúl, B., Ferenczy, D., Kende, A., & Szabó, M. (2018). A nemierőszak-mítoszok elfogadása skála (NEMES) magyar adaptációja. *Alkalmazott Pszichológia, 18*(1), 115–135.

- Ocsenás, D., & Kovács, J. (2022). Nemi, demográfiai és nemi egalitarianizmussal kapcsolatos vélekedés szerinti sajátosságok a hosszú távra szóló párválasztással kapcsolatos attitűdökben [Correlates of gender, demographics and gender-egalitarianism in the attitudes towards long-term partner choice]. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 77(4), 507–530. <https://doi.org/10.1556/0016.2022.00028>
- Ocsenás, D., & Kovács, J. (2025). Relationship satisfaction in relation to gender essentialism and gender equality views. *Marriage & Family Review*, 62(2), 166–185. <https://doi.org/10.1080/01494929.2025.2576121>
- Ogletree, S. M. (2014). Gender role attitudes and expectations for marriage. *Journal of Research on Women and Gender*, 5, 71–82.
- Pratto, F., Sidanius, J., Stallworth, L. M., & Malle, B. F. (1994). Social dominance orientation: A personality variable predicting social and political attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 741–63. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.741>
- Prentice, D. A., & Carranza, E. (2002). What women and men should be, shouldn't be, are allowed to be, and don't have to be: The contents of prescriptive gender stereotypes. *Psychology of Women Quarterly*, 26(4), 269–281. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.t01-1-00066>
- Prentice, D. A., & Miller, D. T. (2007). Psychological essentialism of human categories. *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 202–206. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00504.x>
- Qian, Y., & Sayer, L. C. (2016). Division of labor, gender ideology, and marital satisfaction in East Asia. *Journal of Marriage and Family*, 78(2), 383–400. <https://doi.org/10.1111/jomf.12274>
- Rudman, L. A., & Glick, P. (2008). *The social psychology of gender: How power and intimacy shape gender relations*. Guilford Press.
- Ryazanov, A. A., & Christenfeld, N. J. S. (2017). The strategic value of essentialism. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(2), e12312. <https://doi.org/10.1111/spc3.12370>
- Schmitt, M. T., & Wirth, J. H. (2009). Evidence that gender differences in social dominance orientation result from gendered self-stereotyping and group-interested responses to patriarchy. *Psychology of Women Quarterly*, 33(4), 429–436. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01520.x>
- Skewes, L., Fine, C., & Haslam, N. (2018). Beyond Mars and Venus: The role of gender essentialism in support for gender inequality and backlash. *PLOS ONE*, 10(6), e0132978. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200921>
- Szabó, M. (2008). *A társadalmi nemekkel kapcsolatos dinamikus nézetrendszerek szociálpszichológiai vizsgálata: Ideológiák és sztereotípiák. nemi tipizáltság és társas identitás*. Doktori értekezés. ELTE.
- Tinsley, C. H., Howell, T. M., & Amanatullah, E. T. (2015). Who should bring home the bacon? How deterministic views of gender constrain spousal wage preferences. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 126, 37–48. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2014.09.003>

- Thorsteinsen, K., Parks-Stamm, E. J., Kvalø, M., Olsen, M., & Martiny, S. E. (2022). Mothers' domestic responsibilities and well-being during the COVID-19 lockdown: The moderating role of gender essentialist beliefs about parenthood. *Sex Roles*, 87(1), 85–98. <https://doi.org/10.1007/s11199-022-01307-z>
- Verkuyten, M. (2006). Multicultural recognition and ethnic minority rights: A social identity perspective. *European Review of Social Psychology*, 17(1), 148–184. <https://doi.org/10.1080/10463280600937418>
- Wilcox, W. B., & Nock, S. L. (2006). What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality. *Social Forces*, 84(3), 1321–1345. <https://doi.org/10.1353/sof.2006.0076>
- Williams, J. E., & Best, D. L. (1990). *Measuring sex stereotypes: A multination study*. Sage.
- Yoo, J. (2022). Gender role attitude, communication quality, and marital satisfaction among Korean adults. *Journal of Family Studies*, 28(3), 1108–1125. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1791230>

„NEKEM NINCS BAJOM A HÉTFŐ REGGELEKKEL.” – VÁLLALKOZÓI TEVÉKENYSÉG MINT HIVATÁS? KEVERT MÓDSZERTANÚ VIZSGÁLAT A HIVATÁS, AZ IDENTITÁS ÉS A PSZICHOLÓGIAI JÓLLÉT ÖSSZEFÜGGÉSEIRŐL VÁLLALKOZÓK KÖRÉBEN



JAKAB Judit

ELTE PPK, Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszék,
Pszichológiai Doktori Iskola
jakab.judit@ppk.elte.hu

VARGA Balázs András

ELTE PPK, Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszék,
Pszichológiai Doktori Iskola

OLÁH Attila

ELTE PPK, Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszék

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: Egyes vállalkozók számára a munka nem csupán megélhetés, hanem mélyebb értelemmel és elköteleződéssel átszőtt hivatás. Kevésbé ismert azonban, hogyan alakul ki ez az élmény, és mely pszichológiai tényezők tartják fenn hosszú távon. A kutatás pszichológiai megközelítésből vizsgálja a vállalkozói tevékenységet, az értelem, az identitás és a szubjektív élmény szerepére fókuszálva, túl a tisztán gazdasági vagy szervezeti szempontokon. Célunk annak feltárása volt, hogy a hivatásélmény milyen belső folyamatokon keresztül formálódik, valamint hogy milyen tényezők erősítik vagy gyengítik azt.

Módszer: Feltáró szekvenciális kevert módszertant alkalmaztunk, amely lehetővé tette, hogy a kvalitatív és kvantitatív megközelítések egymást kiegészítve járuljanak hozzá a jelenség megértéséhez. A kvalitatív szakaszban 31, vállalkozókkal készített interjú tematikus elemzését végeztük el. A kvantitatív szakaszban 327 fős mintán statisztikai elemzésekkel vizsgáltuk az azonosított kvalitatív összefüggéseket.

Eredmények: Az interjúk alapján a hivatásélmény fokozatosan kibontakozó folyamatként írható le, amelyet az önismereti fejlődés, a személyes értékekhez való igazodás és a tudatos munkaszervezés kísér. A statisztikai eredmények megerősítették, hogy az elhivatottság legerősebb előrejelzője a munkában megélt értelem ($\beta = 0,41$). A pszichológiai jóllét gyenge negatív hatást mutatott ($\beta = -0,21$), míg a kiábrándultság közepesen negatív kapcsolatban állt a hivatásélménnyel ($\beta = -0,37$). A modell a hivatásélmény varianciájának mintegy felét magyarázta ($R^2 = 0,51$).

Következtetések: Az eredmények megerősítik, hogy a hivatás megélése vállalkozói kontextusban összetett, ugyanakkor tudatosan alakítható pszichológiai jelenség. A vállalkozás az autonómia és az önálló működés keretét biztosítja, míg a hivatásélményt maga a tevékenység hordozza. Az eredmények rávilágítanak az értelem és az identitás meghatározó szerepére, valamint a pszichológiai jóllét hivatásélménnyel való összetett kapcsolatára.

Kulcsszavak: vállalkozás, hivatás, pszichológiai jóllét, tematikus elemzés, feltáró szekvenciális kevert módszertan

BEVEZETÉS

Jelen tanulmányban a *calling* kifejezést hivatásnak, illetve hivatásélménynek fordítjuk, ami alatt olyan munkavégzést értünk, amely mélyebb értelemmel, belső motivációval és társadalmi hasznossággal párosul. Ez a megközelítés összhangban van Wrzesniewski és munkatársai (1997) definíciójával, akik szerint a hivatás olyan munka, amely elválaszthatatlan az egyén életétől, és amit elsősorban az motivál, hogy maga a tevékenység végzése önmagában beteljesülést nyújt számára. Ugyanakkor figyelembe vesszük Dik és munkatársai (2012) megközelítését is, akik szerint a hivatás három fő dimenzióból áll: egy transzcendens elhívásból, egy célorientált és értelmes munkavégzésből, valamint egy mások javát szolgáló, proszociális motivációból. Dobrow és Tosti-Kharas (2011) definíciója pedig kutatásunk szempontjából szintén releváns, hiszen a hivatást egy mindent átható, jelentéssel teli szenvedélyként definiálják, amelyet az egyén egy adott terület iránt él meg.

Fontos megkülönböztetés, hogy a hivatásélmény nem feltétlenül egy adott munkaszerephez vagy szervezeti kerethez kapcsolódik, hanem sok esetben magához a tevékenységhez, amelyben az egyén az elhivatottságát megéli.

A hivatás pszichológiája és jelentősége a munkában

A munka mint hivatás gondolata a munkavégzés egyik legrégebbi és legerjedtebb pszichológiai konstrukciója. Weber (1958) szerint a fogalom eredete a 16. századi protestáns reformációhoz köthető, s később fokozatosan beépült a világi társadalmi gondolkodásba is. Az elmúlt években jelentős kutatási érdeklődés mutatkozott a hivatásélmény megélt munka iránt az alkalmazott pszichológia és a szervezeti magatartás területén, amit részben a fiatalabb generációk megnövekedett igényei is előmozdítottak: kutatások szerint a millenniumi nemzedék tagjai különösen nagy hangsúlyt fektetnek az értelmes, önmegvalósítást biztosító munkára (Ng et

al., 2010), és hasonló tendenciát ír le Twenge (2014) is, aki szerint a fiatalabb generációk egyre inkább olyan munkát keresnek, amely nemcsak anyagi biztonságot, hanem személyes kiteljesedést is kínál. Wrzesniewski és munkatársai (1997) háromféle munkavégzési orientációt különböztetnek meg: munkát, karriert és hivatást. A munka olyan tevékenységként jelenik meg, amelyet az egyén elsősorban pénzkereseti célból, külső jutalmakért végez, és amelynek jelentősége leginkább a munkaidőn kívüli élet biztosításában rejlik. A karrier ezzel szemben a szakmai előmenetel, a társadalmi státusz és az elismerés elérésének eszköze, ahol a hangsúly az előrehaladáson és a teljesítményen van. A hivatás pedig olyan, mélyen átélt cél- és értelemérzetként definiálható, ami belső késztetést jelent egy adott, személyesen is jelentőségteljes és beteljesítő karrierút felé (Bunderson & Thompson, 2009). Azok az egyének, akik munkájukat hivatásként élik meg, jellemzően magasabb szintű munkával való elégedettségéről, nagyobb belső motivációról és jobb pszichológiai jóllétről számolnak be, amit több empirikus vizsgálat is megerősített (Dobrow & Tosti-Kharas, 2011; Duffy et al., 2013). Ezzel összhangban Hart és Hart (2023) konceptuális áttekintő tanulmánya rámutat, hogy az elmúlt két évtizedben a hivatásorientációval foglalkozó szakirodalom számottevően bővült, mind elméleti, mind empirikus szempontból.

Azok az egyének, akik munkájukat hivatásként élik meg, gyakran érzik úgy, hogy tevékenységük saját identitásuk kifejeződése, és így szakmai és személyes énjük összeolvad. Bunderson és Thompson (2009) szerint ez az identifikáció erősíti a munka értelmét és társadalmi jelentőségét. A vállalkozói szenvedéllyel foglalkozó kutatások szerint ez az érzelmi elköteleződés identitásalapú.

A szenvedély olyan tevékenységekhez kapcsolódik, amelyek az egyén számára mélyen személyes jelentőséggel bírnak. Cardon és munkatársai (2009) szerint a vállalkozói szenvedély az önkifejezés egyik formájaként működik, erősíti a belső motivációt, növeli a kitartást, és hozzájárul az elkötelezettség fenntartásához még nehéz körülmények között is. Ugyanakkor Duffy és Dik (2013), valamint Duffy és munkatársai (2018) rámutatnak, hogy a hivatás iránti túlzott azonosulás – különösen, ha elmosódnak a munka és a magánélet határai – nem csupán pozitív hatásokkal járhat, hanem fokozhatja a kiégés és a kompulzív munkavégzés kockázatát.

A vállalkozói lét pszichológiai sajátosságai

A vállalkozók különösen érdekes populációt jelentenek a hivatásélmény szempontjából, mivel gyakran saját értékeik, ötleteik és céljaik mentén alakítják tevékenységüket. Ez az önrányított működés kedvezhet annak, hogy munkájukat belső indítatásból, hivatásként éljék meg.

A vállalkozói lét gyakran mély belső motivációval és szenvedéllyel társul, mivel a vállalkozók sok esetben saját elképzeléseiket valósítják meg, ami önkifejezést és személyes beteljesülést eredményezhet (Baum & Locke, 2004). A belső kontroll és az önrányítás – azaz a lehetőség arra, hogy valaki a saját értékrendje és céljai szerint dolgozzon – sokak számára különösen vonzóvá teszi ezt a pályát (Cardon & Kirk, 2015).

Ugyanakkor a vállalkozói életforma nem mentes a kihívásoktól: bár a hivatásként megélt munka belső motivációval és személyes értékekkel való azonosulással járhat, a vállalkozók gyakran szembesülnek pénzügyi bizonytalansággal, túlterheléssel,

a kockázatvállalás szükségességével és az ismeretlennel való folyamatos szembenézéssel, ezek pedig jelentős érzelmi és mentális megterhelést okozhatnak (Murnieks et al., 2016; Hessels et al., 2018; Shepherd et al., 2016; Stephan, 2018).

A kutatások alapján úgy tűnik, hogy azok a vállalkozók, akik munkájukat szorosan összekapcsolják személyes identitásukkal, gyakran nagyobb fokú bevonódást és elköteleződést élnek meg, ami hozzájárulhat munkával való elégedettségükhöz (Cardon & Kirk, 2015; Stephan, 2018). Ez érthető is, hiszen, ha valaki valóban azonosul azzal, amit csinál, az gyakran lendületet és értelmet ad a mindennapoknak.

A szenvedély a vállalkozói tevékenység egyik hajtóereje, ami fokozhatja a kreativitást, a kitartást és az önkifejezést. Ugyanakkor a szenvedély nem minden esetben jár kizárólag pozitív következményekkel. Vallerrand és munkatársai (2003) különbséget tettek a harmonikus és a kényszeres szenvedély között: míg az előbbi elősegíti a rugalmasságot és az egészséges bevonódást, az utóbbi túlzott munkavégzéshez, a regenerálódás hiányához és kiégéshez vezethet. Ez a kettősség különösen releváns a vállalkozók esetében, akiknek a munkája gyakran szorosan összefonódik személyes identitásukkal (Uy et al., 2013; Stephan, 2018). A hivatásként megélt munka ilyen mértékű bevonódással járhat, ami egyszerre erősíti az elkötelezettséget és nehezítheti a pihenést, valamint a munka és magánélet határainak fenntartását.

Ladge, Eddleston és Sugiyama (2019) kutatása szerint a nők vállalkozói identitásának megerősítése számos pszichoszociális tényező által korlátozódhat. Az önbizalomhiány, a társadalmi szerepelvárásoknak való megfelelés, valamint az ún. impostorszindróma – amelyre jellemző, hogy az egyén

a sikereit nem belső kompetenciáinak, hanem külső körülményeknek tulajdonítja, és emiatt tartós kételyeket él meg önmagával szemben – komoly akadályokat jelenthetnek az önérvényesítés és a vállalkozói identitás kialakítása során. Ez a jelenség a női vállalkozók körében fokozottan megjelenik, és kedvezőtlenül hat mind a növekedési ambíciókra, mind a vállalkozói önzonosság megerősítésére.

Azok a vállalkozók, akik munkájukat összhangban élik meg személyes értékeikkel, általában magasabb szintű élnhatékonyságot, beteljesülést és pszichológiai rezilienciát élnek meg. A pszichológiai reziliencia – azaz az alkalmazkodás és a nehézségekből való felépülés képessége – kulcsfontosságú a vállalkozói jóllét és a hosszú távú működőképesség fenntartásában (Stephan, 2018). Az Uy és munkatársai (2013) által vizsgált megküzdési stratégiák – mint például az aktív problémamegoldás, a társas támogatás keresése vagy a kognitív átkeretezés – segíthetnek a stressz csökkentésében és a pszichológiai jóllét megőrzésében.

Ryff és Singer (1998) pszichológiai jóllétet leíró modellje hat kulcstényezőt emel ki: önel fogadás, pozitív kapcsolatok, autonómia, környezeti kontroll, személyes fejlődés és életcél. Ezek közül több is – különösen az autonómia és a személyes fejlődés – kiemelten releváns a vállalkozói létforma szempontjából, hiszen a vállalkozók gyakran a függetlenség és az önirányítás igénye miatt választják ezt a pályát, valamint azért, mert a vállalkozás lehetőséget ad a folyamatos tanulásra és fejlődésre (Stephan, 2018; Hahn et al., 2012).

A szakirodalom arra is felhívja a figyelmet, hogy a hivatásélmény nem csupán egy adott belső készlet eredménye, hanem aktív, formálható folyamat is lehet. Wrzesniewski és Dutton (2001) szerint a munka

tudatos alakítása, az ún. *job crafting* elősegítheti, hogy a munkavégzés közelebb kerüljön az egyén értékeihez és belső motivációjához. A *job crafting* magyar fordítása munkakörformálás (Gál & Csordás, 2024), amelyet a továbbiakban következetesen így használunk.

Korábbi kvalitatív és kvantitatív kutatások áttekintése

Az elmúlt években számos kutatás vizsgálta, hogyan kapcsolódik a hivatás, a szenvedély és a pszichológiai jóllét a vállalkozói működéshez. Az alábbiakban olyan tanulmányokat foglalunk össze, amelyek empirikus alapot biztosítanak a jelen kutatás számára.

Cardon és Kirk (2015) elemzésükben kimutatták, hogy a vállalkozói énhatékonyság – vagyis az egyén saját képességeibe vetett hite – elősegíti a vállalkozás iránt érzett szenvedély kialakulását, ami közvetítő szerepet tölt be az elkötelezettség és a vállalkozás fenntartása között.

Uy és munkatársai (2013) longitudinális kutatásukban a vállalkozók pszichológiai jóllétének változásait vizsgálták. Eredményeik szerint a vállalkozói tapasztalat, a társas támogatás és a kognitív átkeretezés (*reframing*) jelentősen hozzájárulnak a pozitív pszichológiai működéshez.

Stephan (2018) szisztematikus szakirodalmi áttekintésében számos kvalitatív és kvantitatív vizsgálat alapján arra a következtetésre jutott, hogy a vállalkozók mentális jólléte erősen összefügg az autonómiával, az önmegvalósítással és a munka értelmének megtapasztalásával. Ugyanakkor a vállalkozói lét fokozott stresszterheléssel és pszichológiai sebezhetőséggel is járhat.

Murnieks és munkatársai (2016) vizsgálata alapján a túlzott mértékű vállalkozói szenvedély negatív következményekkel is

járhat, többek között megnövekedett stresszszel és a kiégés kockázatával, különösen az angyalbefektetők körében.

Bunderson és Thompson (2009) kvalitatív összehasonlító esettanulmányukban olyan hivatásorientált szakmai csoportokat vizsgáltak, mint az állatkerti gondozók és orvosok. Eredményeik szerint a hivatás mélyen integrálódhat az egyén identitásába, és morális kötelezettségként is megjelenhet, ami irányítja a döntéshozatalt és az életvitelt, gyakran anyagi vagy személyes áldozatok árán. A szerzők hangsúlyozzák, hogy ez az erős elköteleződés egyszerre lehet a kiteljesedés forrása és a kiégés kockázati tényezője, különösen akkor, ha a munka az önazonosság kizárólagos alapjává válik.

He és munkatársai (2023) 420 dél-koreai tanácsadó körében PLS-SEM eljárással vizsgálták a hivatásérzetet (*sense of calling*), a munka értelmét (*meaning of work*), a megélt hivatást (*living a calling*) és a pszichológiai kiégés strukturális kapcsolatát. Eredményeik szerint a hivatásérzet közvetlenül és a megélt hivatáson keresztül negatívan hat a kiégésre. Önmagában az értelmes munkavégzés nem mediálta a hivatásérzet és a kiégés kapcsolatát, viszont szekvenciális mediációt mutatott. A szerzők következtetése, hogy a pozitív hatások kulcsa nem csupán a hivatás észlelése, hanem annak tényleges megélése a mindennapi munkában; ennek hiányában az értelem (*meaning*) önmagában kevés a kiégés csökkentéséhez. Ez a minta összhangban áll a WCT (*Work as a Calling Theory*) alapfeltevésével, és gyakorlati implikációkat kínál a hivatás megélését támogató beavatkozások számára.

Hahn és munkatársai (2012) vizsgálata a pszichológiai jóllét és a proaktív vállalkozói viselkedés kapcsolatára fókuszált. A kutatásban 122 fiatal német vállalkozó vett

részt, akiknek adatait strukturális egyenletek modellezésével (SEM) elemezték. Az eredmények szerint az eudaimonikus jóllét – különösen a személyes növekedés és az életcél dimenziói – szignifikánsan előre jelezték mind a feladatorientált, mind a kapcsolatépítésre irányuló proaktív magatartást. Ezzel szemben a hedonikus jóllét (öröm, pozitív érzelmek) nem bizonyult releváns prediktornak. A szerzők hangsúlyozták, hogy a pszichológiai jóllét nemcsak a vállalkozói sikeresség következményeként értelmezhető, hanem annak fontos előzménye is lehet, mivel az értékekkel és célokkal összhangban álló életvezetés erősíti a vállalkozók kezdeményezőkézségét és kitartását.

Összefoglalva, a korábbi empirikus eredmények azt sugallják, hogy bizonyos pszichológiai tényezők – mint a belső motiváció, az értelem megtapasztalása vagy a környezeti kontroll – fontos szerepet játszhatnak abban, hogy a vállalkozók munkájukat hivatásként éljék meg. Ugyanakkor, ha ezek az erőforrások megbillennek, fokozódhat a stressz, a szorongás és a kiégés kockázata.

Kutatási célok, megközelítés és hipotézisek

A jelen kutatás célja annak feltárása volt, hogy a vállalkozók miként élik meg hivatásukat, és hogyan kapcsolódik ez az élmény mindennapi életük különböző területeihez, jóllétükhöz és pszichológiai működésükhöz. Azt vizsgáltuk, hogy ezek a tényezők miként járulnak hozzá a hivatásélmény kialakulásához és fenntartásához a vállalkozói működés során.

A kutatás két, egymásra épülő szakaszból állt. Az első, *kvalitatív fázisban* félig strukturált interjúkat készítettünk olyan vállalkozókkal, akik saját megítélésük

szerint hivatásból végzik tevékenységüket (az interjúkérdéseket lásd az *1. mellékletben*). Az interjúk feltárták, hogyan találták meg azt a munkát, amely számukra értelmet és elhivatottságot hordoz, valamint milyen kihívásokkal és fejlődési tapasztalatokkal szembesülnek mindennapi vállalkozói gyakorlatukban.

A második szakaszban hat kérdőív-struktúra segítségével vizsgáltuk a kvalitatív elemzésben azonosított főtémákat, hogy az eredményeket kvantitatív módon is megerősítsük, és szélesebb körben feltárjuk a hivatásélmény pszichológiai összefüggéseit. Mivel a kutatás alapvetően feltáró jellegű, a *kvantitatív szakasz* célja a kvalitatív eredmények megerősítése és kiterjesztése volt. Ennek keretében a korábbi nemzetközi szakirodalom alapján öt hipotézist is megfogalmaztunk és empirikusan teszteltünk a várható összefüggésekre vonatkozóan:

- H1: A pszichológiai jóllét komponensei pozitív, közepes erősségű kapcsolatban állnak a hivatásélménnyel. (Dobrow et al., 2023).
- H2: A reziliencia közepes erősségű kapcsolatban áll a hivatásélménnyel (Sun et al., 2022).
- H3: Az énhatékonyság érzete pozitív, közepes erősségű kapcsolatban áll a hivatásélménnyel (Domene, 2012).
- H4: A munka értelmének megélése pozitív irányú, erős kapcsolatban lesz a hivatásélménnyel (Steger et al., 2012, He et al., 2023).
- H5: A kiábrándultság mint a kiégés egyik faktora negatív irányú, erős kapcsolatban lesz a hivatásélménnyel (He et al., 2023).

Ez a kétlépcsős, feltáró szekvenciális megközelítés lehetővé tette, hogy a kvalitatív és

kvantitatív eredmények egymást kiegészítve adjanak átfogó képet arról, hogyan formálódik és tartható fenn a hivatásélmény a vállalkozók körében.

MÓDSZER

Résztvevők

A kvalitatív kutatás keretében összesen harmincegy 18 éven felüli vállalkozóval készítettünk interjút, köztük tizenhat nővel és tizenöt férfival.

A kérdőíves, kvantitatív kutatásban összesen 327 vállalkozó vett részt, köztük egyéni vállalkozók ($n = 211$; 64,52%), mikro-vállalkozások ($n = 94$; 28,75%), kisvállalkozások ($n = 19$; 5,81%) és közép-vállalkozások vezetői ($n = 3$; 0,92%). Az átlagéletkor 43,29 év volt ($SD = 9,08$ év), a legfiatalabb kitöltő 18, míg a legidősebb 78 éves volt.

Adatgyűjtési eljárások

Kvalitatív adatgyűjtés

A résztvevők toborzása célzott módon zajlott: vállalkozói közösségekhez, szakmai hálózatokhoz kapcsolódva, illetve ajánlásokon keresztül. Ez a megközelítés a hólabda-mintavételhez áll közel, amelyet gyakran alkalmaznak kvalitatív kutatásokban is, különösen olyan célcsoportok esetén, amelyek nem hozzáférhetők nyilvános adatbázisokon keresztül. A módszer lehetővé tette, hogy olyan résztvevőket érjünk el, akik saját meghatározásuk szerint hivatásként tekintenek jelenlegi munkájukra. A mintában eltérő szakmai és tevékenységi területekről érkező vállalkozók jelentek meg, ami lehetővé tette, hogy a hivatásélmény különböző szakmai kontextusokban

megjelenő tapasztalatait is figyelembe vegyük. Bár a vállalkozások életciklusa és szervezeti jellemzői nem képezték az adatgyűjtés explicit szempontjait, az interjúkban különböző vállalkozói életutak, szakaszok és fordulópontok is megjelentek.

Kvantitatív adatgyűjtés

A kvantitatív adatfelvétel során különböző vállalkozói csatornákon keresztül – például a Vállalkozók és Munkáltatók Országos Szövetsége, a Fiatal Vállalkozók Országos Szövetsége, valamint a Momprenuers – Magyar Vállalkozó Anyák Facebook-csoport – összesen 504 fő kezdte meg a kérdőív-csomag kitöltését. Az adatgyűjtést követően minden beérkezett választ letöltöttünk és ellenőriztünk: a hiányosan vagy hibásan kitöltött kérdőíveket kiszűrtük, így végül 327 vállalkozó került be az elemzésbe, akik teljeskörűen kitöltötték a kérdőívet, ezzel biztosítva a statisztikai elemzések érvényességét. A résztvevők között egyéni vállalkozók, valamint mikro-, kis- és közép-vállalkozások vezetői szerepeltek. A mintavétel kényelmi jellegű volt: a válaszadók egy része szakmai fórumokon keresztül, mások ajánlás alapján csatlakoztak a felméréshez, így a mintavétel részben a hólabdamódszer logikáját követte. Ez a megközelítés lehetővé tette, hogy célzottan, a kutatás szempontjából releváns csoportot érjünk el. A mintanagyság statisztikai szempontból megfelelőnek bizonyult: a G*Power programmal végzett *a priori* számítás alapján legalább 178 fős minta szükséges 5%-os szignifikanciaszint ($\alpha = 0,05$, a regressziós modellre számolva) és 95%-os statisztikai erő ($1-\beta = 0,95$) mellett (Faul et al., 2009). A végső, 327 fős minta tehát biztosította az elemzések megbízhatóságát. A résztvevők demográfiai adatait az 1. táblázat tartalmazza.

1. táblázat. Résztevők demográfiai jellemzői ($N = 327$)

Változó	Kategória	n	%
Nem	Férfi	90	27,52%
	Nő	237	72,48%
Iskolai végzettség	PhD-fokozat	16	4,89%
	MA/MSc-diploma	108	33,03%
	BA/BSc-diploma	135	41,28%
	Középiskolai/alapfokú végzettség	68	20,80%
Vállalkozás típusa	Egyéni vállalkozó	211	64,53%
	Mikrovállalkozás (1–9 fő)	94	28,75%
	Kisvállalkozás (10–49 fő)	19	5,80%
	Középvállalkozás (50–249 fő)	3	0,92%

Mérőeszközök

A kutatás kvantitatív szakaszában hat validált mérőeszközt alkalmaztunk a kvalitatív kutatás kiemelkedő témáira alapozva.

A *hivatás* mérésére a Calling Scale (CS) kérdőívet alkalmaztuk, amelyet Dobrow és Tosti-Kharas (2011) dolgoztak ki. A 12 tételes skála több aspektusból vizsgálja a hivatásélmény átélését, így például azt, hogy az egyén belső indítást, szenvedélyt, elköteleződést, önzonosságot és értelmet társít-e munkájához. A válaszadók egy 7 fokú Likert-skálán értékelik az állításokat. Az eredeti vizsgálatokban a skála megbízhatósága kiválóan bizonyult ($\alpha = 0,88–0,94$), bár hosszabb távon a stabilitás nem volt egyértelmű. A skála többféle foglalkozási kontextusban (pl. művészi pályák) is adaptálható, és alkalmas a hivatásélmény mélyebb pszichológiai dimenzióinak vizsgálatára. A Calling skála hazai adaptációját (lásd a 2. mellékletben) és pszichometriai vizsgálatát a cikk szerzői végezték (Jakab, Varga & Oláh, 2026). Mintánkon a mérőeszköz megbízhatósága kiváló volt (lásd a 3. táblázatban).

A *munka értelmességének* mérésére a Work and Meaning Inventory (WAMI) skálát választottuk (Steger et al., 2012). Ez a kérdőív három dimenzió mentén vizsgálja, hogyan él meg az emberek a munkájuk értelmét: pozitív értelem (Positive Meaning), a munkán keresztüli értelemkeresés (Meaning Making), valamint a közjóért való motiváció (Greater Good Motivations). A skála tíz állítást tartalmaz, amelyekre 5 fokú Likert-skálán lehet válaszolni. A magyar adaptáció során (Csordás et al., 2022) megbízhatónak bizonyult: valamennyi alskála és az összpontszám is megfelelő belső konzisztenciát mutatott ($\alpha = 0,84$ az összértékre). A mintánkon a megbízhatósága a három faktornak szintén megfelelő volt (lásd 3. táblázat).

Az *Általános énhatékonyság skálát* (General Self-Efficacy Scale, GSE) Schwarzer és Jerusalem (1995) dolgozta ki az egyén általános kompetenciaérzetének mérésére. A skála tíz állítást tartalmaz, amelyeket a válaszadók egy 4 fokozatú Likert-skálán értékelnek (1 = *egyáltalán nem igaz*; 4 = *teljes mértékben igaz*). A magasabb pontszám nagyobb énhatékonyság-érzést

jelez. A magyar nyelvű adaptáció Farkas és Málóvics (2017) munkájához köthető, amely során a skála kiváló megbízhatóságot mutatott: a Cronbach- α -érték egyéni vállalkozók esetén 0,92, míg társas vállalkozóknál 0,83 volt, ami megfelel a pszichometriai elvárásoknak. Az elemzéshez használt mintán a mérőeszköz megbízhatósági mutatói kiválóak voltak (lásd 3. táblázat).

A *Pszichológiai jóllét skálát* (Psychological Well-Being Scale, PWB) Carol Ryff fejlesztette ki (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). A modell eredetileg hat dimenzió mentén közelíti meg a jóllétet. A kutatásban az eszköz 18 tételes rövidített változatát használtuk, amely minden dimenziót három állítással mér (Ryff & Keyes, 1995). A magyar nyelvű adaptáció Oláh (2012) munkájához köthető, amely során a skálák megbízhatóságát mutató Cronbach- α -értékek 0,48 és 0,62 közötti tartományba estek. A viszonylag alacsony értékek megegyeztek a kérdőívet kidolgozó Ryff és Keyes (1995) által közölt értékekkel, amit a szerzők a skálákba tartozó tételek kevés számával indokoltak és a belső konzisztenciát igazoló értéként fogadtak el. Oláh (2012) a magyar adaptációt bemutató tanulmányában a rövidített változat alkalmazásánál inkább a hat alapskála összesített pontértékét javasolja, amelynek a Cronbach- α -értéke 0,82. Az összesített pontértékben integráltan mutatható meg a pozitív pszichológiai jól működés, ami a pszichológiai jóllét meghatározója. Az elemzéseknél mi is az összesített pontértéket fogadtuk el a pszichológiai jóllét indikátoraként. Az ebben a tanulmányban használt mintán a tételek összesített megbízhatósága megfelelő volt (lásd 3. táblázat).

A *kiégés* mérésére a Mini Oldenburg Burnout Inventory-t (MOLBI;

Demerouti et al., 2003) alkalmaztuk, amely két fő dimenziót vizsgál: kimerülést (fizikai-érzelmi fáradtság) és kiábrándultságot (a magyar szakirodalomban eltávolodásként is szerepel; motivációs csökkenés, közöny a munkával szemben). A 10 tételes kérdőív egy 4 fokozatú Likert-skálán értékelhető. A magyar adaptáció (Ádám et al., 2020) jó megbízhatósági mutatókat mutatott: a kimerülés Cronbach- α -értéke 0,79, a kiábrándultságé 0,76. A skála beillesztése lehetővé tette, hogy a hivatásélmény és a kiégés közötti kapcsolatokat is vizsgáljuk. A mintánkon a mérőeszköz megbízhatósága elfogadható volt (lásd 3. táblázat).

A *reziliencia* mérésére a Connor–Davidson Reziliencia Skála 10 tételes, rövidített változatát (CD-RISC-10) alkalmaztuk, amelyet Campbell-Sills és Stein (2007) dolgoztak át az eredeti, 25 tételes skála alapján (Connor & Davidson, 2003). A kérdőív az egyén stresszel és nehézségekkel szembeni megküzdési képességét méri. A rövidített változat megbízhatóságát több nemzetközi vizsgálat is igazolta, az eredeti skála Cronbach- α -értéke 0,85 volt. A magyar nyelvű kérdőív megbízhatósági mutatója ($\alpha = 0,85$) azonos az eredeti skála által jelzett reliabilitási értékkel, és a hazai adaptáció során is megfelelő érvényességet mutatott (Járai et al., 2015). Érdemes megjegyezni, hogy a magyar nyelvű publikációban szereplő 10 tételes változat több ponton eltért az eredeti CD-RISC-10 skála tételeitől. A jelen kutatásban a CD-RISC-10 eredeti, 10 tételes változatának hivatalos magyar fordítását használtuk, amelyet közvetlenül a skála szerzőitől kaptunk meg. Az elemzések így a standardizált és szakmailag jóváhagyott verzió alapján történtek. Az összesített skála megbízhatósága megfelelő volt (lásd 3. táblázat).

Adatfeldolgozási módszerek

Kvalitatív elemzési eljárások

A kvalitatív szakasz feltáró jellegű kutatási elrendezésben valósult meg, amely kontextualista episztemológiai megközelítést követett. A résztvevők hivatásélménnyel kapcsolatos beszámolóit pszichológiailag valós és jelentésteli tapasztalatokként kezeltük, ugyanakkor figyelembe vettük, hogy ezek az élmények személyes értelmezéseken és narratívákon keresztül jelennek meg, és társadalmi, szakmai kontextusok is formálják őket. Feltételeztük továbbá, hogy az olyan jelenségek, mint az autonómia, a feszültség, az identitásfejlődés vagy a pszichológiai jólét nem pusztán nyelvi konstrukciók, hanem a résztvevők által megélt pszichológiai valóságot tükrözik, amelyhez az értelmezéseiken keresztül férhetünk hozzá. Az elemzés célja ezért nem univerzális állítások megfogalmazása volt a vállalkozói hivatásról, hanem annak feltárása, hogy a résztvevők milyen visszatérő mintázatok mentén értelmezik és élik meg azt.

Az interjúk feldolgozásához Braun és Clarke (2006, 2022) tematikus elemzésének hatlépéses megközelítését használtuk. Ez a módszer abban segített, hogy rendszeresen, mégis rugalmasan bontsuk ki az elhangzott tapasztalatok mögött meghúzódó főbb témákat, miközben megőriztük az elbeszélések tartalmi mélységét.

Az elemzés során először többszöri olvasással ismerkedtünk meg az anyaggal, majd induktív módon hoztuk létre a kódokat. Ezeket tartalmi hasonlóság alapján csoportosítottuk és témákba rendeztük. A témákat később felülvizsgáltuk, pontosítottuk, elneveztük és szükség esetén altémákra bontottuk. A végső témák bemutatását idézetekkel illusztráltuk.

A minta formailag homogén volt (vállalkozók), de szakmailag változatos: szerepelt benne például csokoládékészítő, lépcsőgyártó és nyelvtanár is. A szakirodalom szerint 12 interjú gyakran elegendő lehet a tematikus telítettséghez (Guest et al., 2006), azonban jelen kutatásban a különböző életutak és szakmai identitások miatt nagyobb minta volt indokolt.

Kvantitatív elemzési eljárások

Az adatelemzést a Jamovi 2.5.3. statisztikai szoftver (The jamovi project, 2023) segítségével végeztük. Az elemzéshez hierarchikus lineáris regressziós modellt alkalmaztunk kétblokkos elrendezésben. Az első blokkba a kontrollálni kívánt demográfiai változók (pl. életkor, nem stb.) kerültek, míg a második blokkba a pszichológiai változók. A modell előfeltételeinek ellenőrzése során elsőként a magyarázó változók közötti multikollinearitást vizsgáltuk. Ezt a Variance Inflation Factor (VIF) értékek alapján értékeltük. A multikollinearitás kizárhatónak tekinthető, ha a VIF-értékek 5 alattiak, és a korrelációs együtthatók egyik esetben sem haladják meg a 0,8-at. Ezt követően ellenőriztük a hibabágyok normáeloszlását, a szóráshomogenitást (azaz az egyenletes szórás) meglétét pontdiagram segítségével, valamint az autokorreláció hiányát a Durbin–Watson-teszt alkalmazásával (ideális esetben a DW-érték 2 körül alakul). A modell torzítására utaló kiugró értékeket a Cook's distance segítségével azonosítottuk. A regressziós modell hatásméretét a korrigált determinációs együttható (korrigált R^2) mutatta, míg az egyes pszichometriai változók hatásának nagyságát a béta-értékek alapján értékeltük. Ezek értelmezéséhez a Pearson-féle korrelációs együtthatók hatásméret-kritériumait vettük alapul: 0,1-től alacsony, 0,3-tól közepes, 0,5-től

magas hatásméretű kapcsolatnak tekintettük az összefüggéseket (Cohen, 1988).

Az adatok integrációjának folyamata

A kutatás feltáró szekvenciális kevert módszertant (exploratory sequential mixed methods design; Creswell & Clark, 2017) alkalmazott, amelyben a kvalitatív szakasz eredményei alapozták meg a kvantitatív vizsgálatot. A félig strukturált interjúk során azonosított témák alapján állítottuk össze a kvantitatív mérőeszközöket, így a két adatforrás egymást kiegészítve adott átfogó képet a vállalkozói hivatásélményről és annak pszichológiai összefüggéseiről.

EREDMÉNYEK

Kvalitatív eredmények

A jelen kutatás célja az volt, hogy feltárja, milyen tényezők segítik elő a hivatás megtalálását, valamint milyen jellegzetes tapasztalatok, érzelmi folyamatok és kihívások jellemzik azokat a vállalkozókat, akik saját tevékenységüket – például síoktatást,

fagyaltkészítést vagy tanácsadást – hivatásként élik meg.

Ennek érdekében 31 vállalkozóval készítettünk mélyinterjút, amelyek kvalitatív elemzésére került sor. A résztvevők különböző szakterületekről érkeztek, ám közös bennük, hogy saját útjukat járva, gyakran fordulópontokon és nehézségeken keresztül találták meg azt a tevékenységet, amelyben szakmailag és emberileg is kiteljesedhetnek.

Az interjúk feldolgozása során visszatérő témák rajzolódtak ki, amelyek jól tükrözik, hogyan fonódik össze a vállalkozói lét a hivatástudattal, a személyes motivációkkal, valamint az önismereti és szakmai fejlődéssel. A visszatérő témák különböző háttérrel és eltérő élethelyzetben lévő résztvevők beszámolóiban is megjelentek, ami arra utal, hogy a hivatásélmény mögött álló pszichológiai mintázatok nem kizárólag egy adott vállalkozói kontextushoz köthetők, hanem többféle helyzetben is hasonló módon szerveződhetnek.

A következő, 2. táblázat a kvalitatív elemzés során azonosított főbb témákat és altémákat mutatja be, és azokat olyan interjúrészletekkel egészíti ki, amelyek betekintést nyújtanak a résztvevők gondolkodásmódjába, tapasztalataiba és belső folyamataikba.

2. táblázat. A tematikus elemzés főtémái és illusztratív idézetek

Főtéma	Altéma	Példaidézetek
Motiváció és hivatás	Az alkotás öröme	„Az alkotás mindig motivált.” (P10)
	Személyes szenvedély	„Ez a hivatásom, illetve a szerelmem egyben.” (P16)
	Flow-élmény (Csíkszentmihályi, 1990)	„Hát az a flow-élmény, amit talán a szerelmemhez tudok hasonlítani.” (P1)
	Önmegvalósítás	„Ha valaki a hivatásának él, akkor önmegvalósít.” (P14)

Főtéma	Altéma	Példaidézetek
	Mások segítése	„Jó érzéssel tölt el, hogyha tudok segíteni embereknek.” (P13)
	Értelmes, örömteli időtöltés	„Alig vártam, hogy vége legyen a hétvégének, hogy dolgozhassak.” (P19)
Vállalkozói szabadság és függetlenség	Önállóság	„Nagyon jó érzés a saját lábodon megállni, és nem függeni másoktól.” (P20)
	Időbeosztási szabadság	„Ha ma azt érzem, hogy az a jobb, ha elmegyek futni, megethetem.” (P18)
	Döntéshozói autonómia	„Én nem tudok mondani olyan üzleti lehetőségekre, amik nem férnek össze az értékrendemmel.” (P30)
Kihívások és válságkezelés	Anyagi nehézségek	„Kölcsön kellett kérnem, mert nem volt pénzem.” (P11)
	Krízishelyzetek kezelése	„Bármilyen kihívás jött, leültünk, átgondoltuk, és továbbléptünk.” (P29)
	Reziliencia (lelki állóképesség)	„Tehát hogy mindig kellett változtatni, de a cél, az ott volt.” (P2)
Fordulópontok és döntéshozatal	Karrierváltások	„Az emberek félnek elhagyni a multit, mert a biztonságot látják benne.” (P24)
	Válság utáni újrakezdés	„Mindenét elvesztette az ember, és akkor onnan nulláról indulni.” (P15)
	Kényszerhelyzetből származó indulás	„Amikor kirúgtak, az óriási törés volt, de tudtam, hogy most jött el az én időm.” (P11)
Munka-magánélet egyensúly	Család és munka összehangolása	„A családot választottam, és pár évre otthon maradtam.” (P12)
	Időmenedzsment nehézségei	„Nagyon nehéz nemet mondani, és kijelölni, mikor teszed le a laptopot.” (P18)
	Személyes lemondások	„Rengeteg munkaóra, nélkülözés a családtól.” (P26)
Személyes fejlődés és önismeret	Folyamatos tanulás	„Meg kell tanulni együtt élni az akadályokkal.” (P21)

Főtéma	Altéma	Példaidézetek
	Önreflexió	„Annyi mindent kipróbáltam előtte, hogy pontosan tudtam, mit nem akarok csinálni.” (P28)
	Személyiség formálódása	„A félelem nem nagyon lehet az emberben, ha a saját várát építi.” (P15)
	Pszichológiai kihívások	„Ha valami rossz dolog ér, akkor mindig úgy gondolom át, hogy mi az, amit jóra fordíthatok belőle.” (P9)
	Vállalkozói kompetencia	„A vezetővé válás sok küzdelemmel járt, de tanulással megoldottam.” (P12)
Tanácsok kezdő vállalkozóknak	Kitartás fontossága	„Tűzön-vízen át sikerre fogjuk vinni.” (P6) „Az elején mindenbe bele kell vágni, amit az ember izgalmasnak érez.” (P23)
	Kockázatvállalás bátorítása	„Nyugodtan lépjen ki a semmibe, és a felhő megszilárdul a lába alatt.” (P27) „Megittam két pálinkát, és leírtam azt az egy sort, hogy »felmondok« és elküldtem.” (P3)
	Pénzügyi fegyelem	„Megtanultam tartalékokat képezni, hogy a hullámvölgyek ne döntsék romba a vállalkozásomat.” (P11)
	Önismeret fontossága	„Először önismeretet kell végezni, hogy alkalmas vagy-e erre az életformára.” (P18)

Az interjúk kvalitatív elemzése alapján jól kirajzolódik, hogy a vállalkozói lét nem csupán gazdasági tevékenységként fogalmazódik meg, hanem mélyen összefonódik a személyes hivatástudattal, önkifejezéssel és életminőséggel. Ez arra utal, hogy a vállalkozói tevékenység pszichológiai értelemben olyan térként jelenik meg, amelyben a személyes identitás, az értékek és a munkavégzés szorosan integrálódnak.

A megkérdezettek többsége számára a vállalkozás az alkotás, a flow-élmény és az önmegvalósítás terepe, amely lehetővé teszi számukra, hogy az általuk választott szakmai tevékenységet hivatásszerűen végezzék. Munkájukat jelentőségteljesnek és örömtelien élük meg, és ezen keresztül értelmes módon kapcsolódnak saját céljaikhoz és más emberekhez is.

Ugyanakkor a szabadság élménye mellett hangsúlyosan jelennek meg a vállalkozói lét árnyoldalai is: anyagi nehézségek, krízisek, bizonytalanság, valamint a munka és a magánélet határainak elmosódása. Többen beszámoltak arról is, hogy a vállalkozói döntések gyakran kritikus élethelyzetekhez kötődnek, amelyek egyfajta fordulópontként jelentek meg. Ez a kettősség arra utal, hogy a hivatásélmény egyszerre lehet a pszichológiai jóllét forrása és a megterhelés kockázati tényezője.

A válaszadók közös tapasztalata, hogy a személyes fejlődés – például önreflexió, kompetenciaépítés, pszichológiai rugalmasság – kulcsszerepet játszik a hosszú távú siker és elégedettség elérésében. Többen hangsúlyozták az önismeret és a kitartás jelentőségét, és olyan tanácsokat fogalmaztak meg, amelyek gyakorlati útmutatóként is szolgálhatnak kezdő vállalkozók számára. Ez arra utal, hogy a hivatásélmény nem statikus állapot, hanem folyamatosan formálódó, tanulással és megküzdéssel összefüggő folyamat.

Összességében a vizsgálat rámutat, hogy a vállalkozói életforma nem egy homogén, kizárólag gazdasági logika mentén értelmezhető jelenség, hanem komplex, motivációval, érzelmekkel és identitással átszőtt

életút, amelyben a siker és a kihívás kéz a kézben járnak.

Az eredmények alapján a hivatásélmény olyan dinamikus, identitásalapú jelenségként írható le, amelyben a jelentésadás, az autonómia és a kihívásokkal való megküzdés egyaránt meghatározó szerepet játszik.

Kvantitatív eredmények

Az elemzésbe bevont változók leíró statisztikáját a 3. táblázat tartalmazza. Mint látható, a bevont változók közül egyiknek sem volt normális az eloszlása, ugyanakkor a megbízhatósági mutatók minden esetben megfelelő szintűek. A statisztikai elemzésbe bevont változók Spearman-féle korrelációs mátrixa az 3. mellékletben található. A korrelációs mátrix esetén az *Elhívás az Énhatékonysággal* mutatja a leggyengébb összefüggést ($\rho(325) = 0,16$, $p < 0,001$), míg a legerősebb kapcsolat a WAMI *pozitív értelem* skálájával volt ($\rho(325) = 0,571$; $p < 0,001$), az első gyenge, míg a második erős, pozitív irányú korrelációt jelent. A MOLBI *Kiábrándultság* és *Kimerülés* faktorával negatív irányú az összefüggés, az elsővel nagy hatásméretű ($\rho(325) = -0,53$; $p < 0,001$), míg a másodikkal alacsony mértékű ez a kapcsolat ($\rho(325) = -0,23$; $p < 0,001$).

3. táblázat. A statisztikai elemzésbe bevont változók leíró statisztikai és megbízhatósági mutatói

	N	Medián	Átlag	95% Konfidenciaintervallum (átlag)		Szórás	Minimum	Maximum	Csúcsosság	Ferdesség	Shapiro-Wilk	p-érték	Megbízhatóság	
				Felső	Alsó								Omega	Alfa
Elhívás	327	5,58	5,40	5,51	5,30	0,97	1,33	7,00	1,85	-1,13	0,93	< 0,001	0,90	0,88
Énhatékony	327	34,00	33,69	34,14	33,25	4,10	21,00	40,00	-0,23	-0,39	0,97	< 0,001	0,88	0,88
Pozitív értelem	327	18,00	17,71	17,98	17,44	2,45	4,00	20,00	4,57	-1,58	0,83	< 0,001	0,86	0,86
A munkán keresztüli értelemke-resés	327	13,00	12,54	12,80	12,28	2,37	3,00	15,00	1,59	-1,26	0,87	< 0,001	0,82	0,81
A közjóért való motiváció	327	13,00	12,24	12,53	11,95	2,69	3,00	15,00	0,31	-0,90	0,89	< 0,001	0,80	0,79
Pszichológiai jóllét	327	4,94	4,85	4,78	4,91	0,58	2,83	5,94	0,53	0,77	0,96	< 0,001	0,84	0,83
Kiábrándultság	327	9,00	8,96	8,67	9,26	2,73	19,00	20,00	0,65	-0,82	0,94	< 0,001	0,78	0,76
Kimerülés	327	11,00	11,18	10,84	11,52	3,11	20,00	20,00	-0,13	-0,31	0,98	< 0,001	0,79	0,79
Reziliencia	327	32,00	30,55	31,22	29,88	6,16	12,00	40,00	0,11	-0,73	0,95	< 0,001	0,88	0,87

A regressziós eljárást hierarchikus regresszió formájában kiviteleztük (lásd 4. táblázat). Az első blokkba a demográfiai változókat vontuk be (életkor, nem és iskolai végzettség), hogy ezek hatásait kontrolláljuk. Az első blokk nem volt szignifikáns, azaz ezeknek a változóknak nincs jelentős hatásuk az elhívásra ($F(6;319) = 0,984$; $p = 0,436$). A második blokkban a pszichológiai változókat vontuk be. A második blokk bevonását követően a modell szignifikánsan magyarázta a hivatásélmény varianciáját ($F(8;311) = 25,045$; $p < 0,001$). A korrigált R^2 50,9% volt, ami magas hatás méretet jelent. A bevont faktorok sokszor ugyanazon fogalomkör más-más dimenzióit mérik, így a korreláció köztük elvárható, viszont fontos, hogy ezek az együttjárások ne torzítsák túlzott mértékben a modellünket. A VIF-mutatók szerint nincs jelentősebb együttjárás (VIF: 1,021–1,678). A szóráshomogenitás megfelelő; a reziduálisok eloszlása nem mutat szisztematikus mintázatot, bár a magasabb prediktált értékeknél enyhe torlódás figyelhető meg. A hibatagok normalitása nagyjából teljesül: nincs erős torzulás, így a lineáris regresszió feltétele nem sérül súlyosan. A Cook-féle távolság szerint nincs olyan kilógó pont, ami jelentősen befolyásolná a modellünk eredményeit. A hibatagok között nincs autokorreláció ($DW = 2,15$; $p = 0,189$). A diagnosztikák alapján a becslések stabilak; az általánosíthatóságot a nem véletlenszerű mintavétel korlátozhatja (lásd *Korlátok*).

A második blokkban összesen négy változó mutat szignifikáns hatást. A WAMI *Pozitív értelem* ($\beta = 0,41$; $p < 0,001$) és *Munkán keresztüli értelemkeresés* faktora ($\beta = 0,19$; $p = 0,001$) voltak szignifikánsak, az előbbi közepes, az utóbbi gyenge, pozitív irányú hatást mutatott. A *Pszichológiai jóllét* gyenge erősségű, negatív ($\beta = -0,21$; $p < 0,001$) kapcsolatot mutatott a regressziós modellben az *Elhívással*. Ez azért érdekes, mert a korrelációs mátrixban ez az összefüggés még pozitív irányú, de hasonló hatásméretű összefüggés (lásd 3. melléklet). Továbbá a MOLBI *Kiábrándultság* faktora ($\beta = -0,37$; $p < 0,001$) közepes erősségű, negatív kapcsolatban állt a hivatásélménnyel, vagyis a magasabb hivatásélmény alacsonyabb kiábrándultsággal járt együtt. A többi pszichológiai változó – így például az *Énhatékonyság*, *A közjóért való motiváció*, a *Kimerülés* és a *Reziliencia* – nem járultak hozzá szignifikánsan a modellhez a demográfiai változók kontrollálása mellett.

Ennek alapján úgy tűnik, hogy az értelem megtapasztalása (különösen a pozitív értelem és cél), valamint a munkával kapcsolatos kiábrándultság alacsony szintje fontos szerepet játszanak a hivatásélmény alakulásában. Figyelemre méltó eredmény a jóllét változó előjelváltása. Az előjelváltás arra utal, hogy a jóllét konstrukciója a modellben szereplő többi pszichológiai változóval részben közös, részben pedig attól elkülönülő varianciát hordoz. Ennek következtében a regressziós modellben megjelenő együttható nem azonos a kétváltozós eredménnyel, hanem a jóllét kontrollált, egyedi hozzájárulását tükrözi.

4. táblázat. A hierarchikus regressziós modell második blokkjának eredményei

Modell		Regressziós együttható	Standard hiba	β	t	p
Tengelymetszet		-1,696	0,967		-1,750	0,081
Életkor		$7,530 \times 10^{-4}$	0,004	0,007	0,178	0,859
Nem		-0,018	0,088		-0,203	0,839
Iskolai végzettség (referencia = általános iskola)	Középiskola (gimnázium, szakközépiskola, szakiskola)	0,551	0,701		0,787	0,432
	Főiskola/BA	0,423	0,699		0,605	0,546
	Egyetem/MA/MsC	0,245	0,697		0,352	0,725
	Doktori fokozat/PhD	0,312	0,717		0,435	0,664
Énhatékonyosság		0,004	0,012	0,019	0,368	0,713
WAMI	Pozitív értelem	0,163	0,026	0,412	6,315	< 0,001
	A munkán keresztüli értelemkeresés	0,076	0,023	0,185	3,218	0,001
	A közjóért való motiváció	$3,394 \times 10^{-4}$	0,021	$9,437 \times 10^{-4}$	0,016	0,987
Pszichológiai jóllét		-0,350	0,098	-0,209	-3,584	< 0,001
MOLBI	Kiábrándultság	-0,133	0,021	-0,374	-6,347	< 0,001
	Kimerülés	0,022	0,015	0,071	1,435	0,152
Reziliencia		0,004	0,009	0,023	0,399	0,690

KÖVETKEZTETÉSEK

A kvalitatív eredmények mélyebb betekintést nyújtanak abba, hogyan élik meg a vállalkozók a hivatásukat, és milyen belső folyamatokon keresztül jutnak el az elhivatottság érzéséhez. Az interjúk alapján kirajzolódik, hogy a hivatásként megélt munka sokszor nem tudatos karrierdöntés, hanem fokozatos önismereti út eredménye, amelyet gyakran személyes válságok, újrakezdések vagy sorsszerű élmények kísérnek. Fontos kiemelni, hogy a résztvevők számára a vállalkozás többnyire keretként jelent meg; a hivatásélmény a konkrét tevékenységhez kötődött.

A résztvevők többsége arról számolt be, hogy munkájukban megélik az alkotás örömét, a flow-élményt és azt, hogy tevékenységük mások számára is értéket teremt. Ezek az elemek összhangban állnak Dobrow és Tosti-Kharas (2011) megállapításaival, akik szerint a hivatásélmény intenzív érzelmi elköteleződéssel és olyan átfogó szenvedéllyel társul, ami az egyén identitásának részévé válva életének több területét is áthatja. Ugyanakkor visszaigazolják Wrzesniewski és munkatársai (1997) azon tételét is, amely szerint a hivatás nemcsak egyéni kiteljesedés, hanem társadalmi hozzájárulás is. Több interjúalany visszatérően utalt arra, hogy munkájuk nem csupán önkifejezés, hanem egyfajta küldetésélmény is, ami túlmutat az egyéni célokon – ez összhangban van a hivatás transzcendens dimenzióját hangsúlyozó elméletekkel (Dik et al., 2012). A kvalitatív és kvantitatív eredmények együttesen azt mutatják, hogy a hivatásélmény központi eleme az értelmes, mások számára is jelentőséggel bíró tevékenység megélése.

Különösen hangsúlyos az a tapasztalat, hogy a vállalkozói lét során a munka és a személyes identitás elválaszthatatlanul összefonódik, mert a vállalkozói tevékenység nem pusztán megélhetés, hanem önmaguk autentikus kifejezése, ami hivatásként strukturálódik számukra. Ez megerősíti Bunderson és Thompson (2009) megállapítását, miszerint a hivatásélmény gyakran az identitás mély rétegeiből táplálkozik, és erősen befolyásolja az élet értelmének megélését. A résztvevők elbeszéléseiből az is kiderült, hogy a döntési szabadság, az önálló időbeosztás és a kreatív autonómia kulcsszerepet játszanak abban, hogy elhivatottságként élik meg munkájukat, ami összhangban áll a Stephan (2018) által kiemelt autonómia–jóllét kapcsolattal. Ezek a tapasztalatok jól illeszkednek a pszichológiai jóllét *autonómia*, *személyes növekedés* és *életcél* dimenzióihoz, és arra utalnak, hogy a hivatásélmény több ponton kapcsolódhat a pszichológiai jóllét egyes komponenseihez.

Az eredmények alapján feltételezhető, hogy a munkához való aktív viszonyulás – vagyis a munkakörformálás – fontos szerepet játszik a hivatásélmény alakításában. Wrzesniewski és Dutton (2001) szerint a munkakörformálás során az egyének tudatosan alakítják feladataikat, kapcsolataikat és a munka értelmezését annak érdekében, hogy az jobban illeszkedjen identitásukhoz és értékeikhez. Ez a folyamat növelheti az autonómia, az értelem és az elégedettség megélését, ami – Duffy és munkatársai (2018) megállapításaihoz hasonlóan – előmozdíthatja a hivatásként való megélést. Jelen vizsgálatunkban a döntési szabadság és a munkakörnyezet feletti kontroll visszatérő témák voltak, amelyek – az értelem keresésével együtt – a hivatásélmény kulcsénekeiként jelentek meg. A kvalitatív és kvanti-

tatív eredmények együtt arra utalnak, hogy a munkakörnyezet feletti kontroll megélése, valamint a pszichológiai jóllét különböző – különösen eudaimonikus – aspektusai fontos szerepet játszhatnak a hivatásélmény fenntarthatóságában.

A kihívásokkal való megküzdés – például anyagi nehézségek, kiégés vagy identitásválság – szintén központi téma volt az interjúkban. A válaszok alátámasztják Duffy és Dik (2013) megfigyelését, miszerint a hivatástudat nem mentes a pszichológiai kockázatoktól. Ugyanakkor az is jól látszik, hogy a személyes fejlődés, az önreflexió és a reziliencia képessége hozzájárul ahhoz, hogy a résztvevők képesek voltak új irányokat kijelölni maguknak. Ez összhangban van Uy és munkatársai (2013) longitudinális eredményeivel, amelyek a hatékony megküzdési stratégiák pszichológiai jóllétre gyakorolt pozitív hatását emelik ki. A vállalkozók beszámolóiban az elhivatottság élménye egyszerre jelentett inspiráló és megterhelő tapasztalatot. Többen számoltak be kiégéshez közeli állapotokról, egzisztenciális bizonytalanságról vagy az önbizalommal való küzdelemről. Ugyanakkor ezek a nehézségek sok esetben hozzájárultak a hivatás mélyebb megéléséhez, különösen akkor, ha az érintettek rendelkeztek hatékony megküzdési stratégiákkal és támogató kapcsolatokkal. A család kiemelt szerepet kapott nemcsak mint érzelmi támasz, hanem mint a munka és a magánélet közti egyensúlyt segítő, a hivatás hosszú távú fenntarthatóságát támogató erőforrás, ami a pszichológiai jóllét *pozitív kapcsolatok* dimenziójának jelentőségét erősíti.

A résztvevők által megfogalmazott tanácsok – például a kitarítás, a kockázatvállalás bátorítása, illetve különösen az önismeret fontossága – rávilágítanak arra,

hogy a hivatás megtalálása nem egyszeri döntés, hanem egy folyamatos tanulási és fejlődési folyamat. Többen hangsúlyozták, hogy a vállalkozói lét sikeres megéléséhez elengedhetetlen saját erősségeik és korlátaik tudatos ismerete, illetve az ehhez szükséges önreflexió. Ez az élettörténeti szemlélet jól illeszkedik a pszichológiai jóllét elméletéhez (Ryff & Singer, 1998), különösen az önel fogadás, a személyes növekedés, a környezeti kontroll és az életcéll dimenzióhoz, hiszen a résztvevők hangsúlyozták saját erősségeik és korlátaik tudatos felismerését, a folyamatos fejlődés igényét, valamint a munkájukhoz kapcsolódó céltudatosság jelentőségét.

A kvantitatív kutatás regressziós modellben kapott eredményei azt mutatják, hogy az elhívás érzésének hátterében elsősorban pszichológiai tényezők állnak, míg a demográfiai változók – mint az életkor, a nem és az iskolai végzettség – nem mutattak szignifikáns hatást. Ez az összefüggés jól illeszkedik Wrzesniewski és munkatársai (1997) eredményeihez, akik szerint a hivatásélmény elsősorban belső orientációként jelenik meg, és nem élethelyzetek, hanem az egyéni értelmezés révén válik meghatározóvá.

A kvantitatív elemzés legerősebb, de közepes hatásméretű, pozitív prediktora a WAMI-skála *Pozitív értelem* faktora volt, ami arra utal, hogy azok az egyének, akik úgy érzik, hogy munkájuk mások életére is kedvező hatással van, nagyobb mértékben élik meg azt hivatásként. Ez az eredmény szoros összhangban áll Dik és munkatársai (2012) hármashivatásmodelljével, amelyben a mások javát szolgáló proszociális motiváció a hivatásélmény egyik alappillére. A modell eredményei alátámasztják, hogy a társadalmi hasznosság és a pozitív hatás megélése a hivatásélmény meghatározó tényezői. Ugyanakkor fontos, hogy

a WAMI *A közjóért való motiváció* faktora a kontrollált modellben önállóan nem mutatott szignifikáns hozzájárulást. Ez arra utalhat, hogy a proszociális orientáció hatása inkább közvetetten, elsősorban az értelem megélésén keresztül érvényesülhet a hivatásélményben, amit egy mediációs modell segítségével érdemes lenne a jövőben részletesebben vizsgálni. Ez az eredmény részben támogatja H4-et, ugyanakkor árnyalja is: a *Pozitív értelem* hatása közepes erősségű, míg az értelemkeresése gyengébb, ami különválasztja az értelmet megélő és azt aktívan kereső működésmódokat.

A WAMI *Munkán keresztüli értelemkeresés* faktora szintén pozitívan járult hozzá a hivatás érzéséhez, még ha gyengébb hatásmérettel is. Ez arra utalhat, hogy nemcsak az objektív értelem, hanem a szubjektív értelmezési folyamat is hatással van a hivatásélményre. Ez az összefüggés összhangban van Dobrow és Tosti-Kharas (2011) eredményeivel, akik szerint a hivatásélmény nemcsak külső célokra irányul, hanem belső jelentéskeresésen és az identitás alakításán keresztül formálódik. Az, hogy az értelemkeresés kontrollált modellben gyengébb hatást mutat, összhangban áll az interjúk tanulságával: a vállalkozók beszámlói szerint a tartós hivatásélményhez az értelem tényleges megtalálása és nem pusztán a keresése szükséges. Nem zárható ki, hogy a fogalmilag közeli konstrukciók együttes bevonása mérsékelte a becsült hatásméreteket. A kettősség jól illeszkedik a Work as a Calling Theory (WCT) és He és munkatársai (2023) megállapításaihoz is: nem az értelem pusztá észlelése vagy keresése, hanem annak mindennapi megélése a hivatásélmény stabilabb előrelézője.

A *pszichológiai jóllét* összesített mutatója pozitív kapcsolatot mutatott az

Elhívással a korrelációs mátrixban, ami arra utal, hogy a magasabb pszichológiai jóllét együtt jár a hivatásélmény magasabb szintjével. Ez az összefüggés az eudaimonikus jóllét olyan dimenziói felé mutat, mint a célok, a személyes növekedés, az autonómia és a kontroll. Ez összhangban van Ryff és Singer (1998) pszichológiai jóllét-modelljével, amelyben a környezeti kontroll kiemelt szerepet játszik az autonómia és az élet értelmének megélésében, amihez hozzájárulhat a munkakörformálás is (Wrzesniewski & Dutton, 2001). Eredményeink nem igazolták H1-et: bár a pszichológiai jóllét a korrelációs elemzésben pozitív kapcsolatot mutatott a hivatásélménnyel, a többváltozós regressziós modellben gyenge, negatív irányú egyedi hatás jelent meg.

Ez az előjelváltás figyelemre méltó a korrelációs és regressziós elemzések között. Míg kétváltozós szinten a jóllét pozitív kapcsolatot mutatott az elhivatottsággal, a többváltozós modellben negatív irányú egyedi hatás jelent meg. Ez feltehetően a prediktorok közötti megosztott varianciával, illetve szupressziós hatással magyarázható. A jóllét ugyanis több, a modellben szereplő pozitív pszichológiai változóval is átfedést mutathat, ezért a regresszióban megjelenő együtttható nem a teljes jóllétet, hanem annak a többi változótól független komponensét tükrözi. Egy lehetséges értelmezés szerint a modell a jóllét eudaimonikus aspektusainak egy részét már más változókon keresztül megragadja, míg a megmaradó komponens inkább hedonikus jellegű lehet. Eredményeink részben összhangban állnak a korábbi nemzetközi szakirodalommal is: a pszichológiai jóllét komponensei pozitív, közepes erősségű kapcsolatot mutatnak a hivatásélménnyel (Dobrow et al., 2023), ugyanakkor a mi

esetünkben ez a hatás alacsony, vagy a többi változó kontrollja mellett szintén alacsony, de fordított irányú volt.

Az elhivatottság érzelmi kockázataira is érdemes figyelmet fordítani. A MOLBI *Kiábrándultság* faktora közepes erősségű, negatív irányú kapcsolatot mutatott a hivatásélménnyel, ami arra utal, hogy a magasabb kiábrándultságszint alacsonyabb elhivatottsággal jár együtt. Ez az összefüggés a két tényező kapcsolatát jelzi, de nem tesz lehetővé következtetést a kialakulás vagy a fenntartás irányára. Mivel a modell keresztmetszeti, oksági viszonyok csak korlátozottan állapíthatók meg, így a kiábrándultság inkább úgy értelmezhető, mint egy olyan tényező, amely nehezítheti vagy gyengítheti a hivatásélmény kialakulását. Ez az eredmény irányát tekintve összhangban van H5-tel, ugyanakkor a várt erős helyett közepes hatásméretet találtunk, ami a hivatásélmény dinamikus, terhelésre érzékeny természetére hívja fel a figyelmet. A kvalitatív interjúkban több résztvevő is beszámolt olyan átmeneti időszakokról – például érzelmi kimerültségről, kiégésről vagy a munka értelmének elhalványulásáról –, amikor a munka nem töltötte be hivatásszerű funkcióját. Ezek az epizódok jellemzően stresszel, túlterheléssel vagy a munka és a magánélet egyensúlyának megbomlásával függték össze. Mindez arra utal, hogy a hivatástudat nem tekinthető statikus jellemzőnek, hanem dinamikus pszichológiai konstrukcióként értelmezhető, amelyet különféle megterhelő tényezők – így például a kiábrándultság – átmenetileg gyengíthetnek. Pozitív pszichológiai nézőpontból megfogalmazható, hogy a kiábrándultság iránti alacsony fogékonyság – amely a reménytelenség, inspiráció és belső motiváció jelenlétével írható le – szignifikánsan hozzájárul a hivatásélmény erősödéséhez ($\beta = -0,37$).

Ez az összefüggés elméleti szempontból párhuzamba állítható Vallerand és munkatársai (2003) kényszeres szenvedélyről alkotott modelljével is, amely szerint a túlzott bevonódás – különösen, ha az az identitás egyedüli forrásává válik – hosszabb távon pszichológiai megterheléssel járhat. Duffy és Dik (2013) szintén hangsúlyozzák, hogy a hivatással való túlzott azonosulás megnövelheti az érzelmi kimerülés és a kiégés kockázatát, különösen akkor, ha a személy más területeken nem él meg megerősítő visszacsatolásokat. Ez a kettősség a mi adatainkban is megjelenik: az identitásalapú erős bevonódás a hivatásélmény motorja lehet, de túlzott azonosulás mellett a kiábrándultság felé is utat nyithat.

A többi pszichológiai változó nem bizonyult szignifikáns prediktornak, ami arra utal, hogy ezek a tényezők nem játszanak jelentős szerepet az elhívás szintjének alakulásában, legalábbis ebben a modellben, kontrollálva más változók hatását. Elképzelhető, hogy ezek hatása közvetett vagy más moderáló, mediáló mechanizmusokon keresztül érvényesül. A reziliencia és az énhatékonyság a többi változó kontrollja mellett nem mutatott szignifikáns hozzájárulást, így H2 és H3 nem nyert megerősítést. Ugyanakkor a kvalitatív eredményekben a személyes fejlődés, az önreflexió és a reziliencia hangsúlyosan jelen voltak. Ez az eltérés nem ellentmondás, hanem a két megközelítés eltérő fókuszát tükrözi: míg a kvalitatív szakasz a tapasztalat megélésének folyamatait és jelentésképző aspektusait tárta fel, a kvantitatív elemzés a pszichológiai háttértényezők strukturális kapcsolatát vizsgálta. A két eredmény együtt arra utal, hogy a személyes fejlődés és a reziliencia inkább közvetett módon, a munka értelmének megélésén vagy a pszichológiai jóllét

dimenzióin keresztül járulhat hozzá a hivatás fenntartásához. Valószínűsíthető, hogy ezek a tényezők inkább feltételteremtő erőforrásokként működnek, amelyek közvetett csatornákon – például az értelem megélése erősítésén vagy a kiábrándultság mérséklésén – keresztül támogatják a hivatás fenntarthatóságát; a közvetlen regressziós hatás hiánya tehát nem a szerep hiányát, hanem annak közvetettebb természetét jelzi.

Ezzel összhangban van Stephan (2018) szisztematikus áttekintése, miszerint a vállalkozói mentális jóllét többdimenziós jelenség, amelyet számos pszichológiai tényező befolyásol. Mindemellett nem minden tényező hatása jelenik meg közvetlenül – egyesek inkább közvetett módon, például a munka jelentésének szubjektív értelmezésén vagy a munkakörnyezet sajátosságain keresztül érvényesülhetnek. Ez összhangban áll a jelen kutatás azon megállapításával, hogy az elhivatottság érzése mögött komplex pszichológiai és kontextuális folyamatok húzódnak. Bár a demográfiai tényezők nálunk közvetlen hatást nem mutattak, a szakirodalom – például a női vállalkozók esetében leírt impostorszindróma és szerepelvárások (Ladge et al., 2019) – lehetséges moderációs hatásokat jeleznek. Ezek vizsgálata ígéretes jövőbeli irány.

Összességében a kutatás megerősíti, hogy a hivatás megélése a vállalkozói működésben összetett, ugyanakkor tudatosan alakítható pszichológiai élmény. A kvalitatív és a kvantitatív eredmények együttesen arra utalnak, hogy az elhivatottság érzése akkor jelenhet meg a legstabilabban, amikor az egyén értelmet talál a munkájában, képes kontrollt gyakorolni a saját munkakörülményei felett, és alacsonyabb szintű kiábrándultságot él meg. Modellünk a kapcsolatirányok tekintetében megerősítette a korábbi tapasztalatokat

a pszichológiai jóllét, az értelem megélése és a kiábrándultság esetén, ugyanakkor a magyar mintán a hatások mérsékeltebbek voltak. Nem zárható ki, hogy a mérsékeltebb hatásméretetek részben a modell összetettségéből és a fogalmilag közeli konstrukciók együttes kontrolljából fakadnak. Azonban a modell nem igazolta a reziliencia és az énhatékonyság feltételezett közvetlen kapcsolatát. Az eredmények gyakorlati jelentőséggel bírnak a vállalkozói működés fenntarthatósága és pszichológiai jólléte szempontjából, hiszen rámutatnak arra, hogy a hivatás érzése nem személyiségvonás vagy adottság, hanem tudatos belső munka és önmaguk formálásának eredménye is lehet.

Elméleti és gyakorlati implikációk

Elméleti implikációk

A jelen kutatás a vállalkozói működés pszichológiai megközelítéséhez járul hozzá azzal, hogy a vállalkozói tevékenységet nem csupán gazdasági vagy szervezeti keretben vizsgálja, hanem a hivatásélmény, az identitás és a pszichológiai jóllét összefüggésrendszerében értelmezi. Ezzel a tanulmány a vállalkozáspszichológia és a pozitív pszichológia metszéspontján helyezkedik el, és árnyalja azt a képet, amely a vállalkozói létet elsősorban teljesítmény- vagy sikerorientált folyamatként írja le.

A feltáró szekvenciális kevert módszertani megközelítés lehetővé tette, hogy a hivatásélmény ne csupán élményszinten, hanem strukturált pszichológiai összefüggéseiben is megragadhatóvá váljon. A kvalitatív és kvantitatív eredmények egymást kiegészítve járultak hozzá annak feltárásához, hogy milyen belső folyamatok támogatják, illetve nehezítik az elhivatottság hosszú távú fennmaradását.

A válaszok azt mutatják, hogy a vállalkozók gyakran nem csupán munkát végeznek, hanem személyes meggyőződéseiket is megpróbálják érvényre juttatni a munkájuk során. Ez arra utal, hogy a hivatásélmény a vállalkozói kontextusban szorosan összefonódik az identitással és az élet értelmének megélésével.

A kutatás módszertani szempontból is fontos kiegészítést kínál a hivatásról szóló elméletekhez. Az, hogy a kvalitatív és kvantitatív szakaszban eltérő tényezők kerültek előtérbe, arra utal, hogy a hivatásélmény nem egyetlen pszichológiai tényezőtől eredeztethető, hanem több, egymással kölcsönhatásban álló tényező mentén alakul. Ez finomítja a hivatás pszichológiai megközelítését, és rámutat arra, hogy az élmény alakulása nemcsak belső indításon, hanem élethelyzeti tapasztalatokon és tudatos választásokon is múlik.

Gyakorlati implikációk

Az eredmények azt jelzik, hogy a vállalkozók számára olyan támogató eszközök és programok lehetnek hasznosak, amelyek erősítik az önreflexiót, segítik a belső motivációhoz és értékekhez való kapcsolódást, hozzájárulnak a kiégés megelőzéséhez és a fenntartható működéshez, valamint támogatják az autonóm működést és a munkakörnyezet feletti kontroll megélését, amelyek a hivatásélmény szempontjából kulcsfontosságúnak bizonyultak. Így a munka nem pusztán gazdasági tevékenység, hanem jelentéssel teli és megerősítő élményként válhat a mindennapok részévé.

Korlátok

A tanulmány kvalitatív szakaszában célzott és hólabda-mintavételt, míg a kvantitatív szakaszban kényelmi mintavételt alkalmaztunk,

amely hatékonyan segítette a releváns vállalkozói célcsoport elérését. Ugyanakkor a nem véletlenszerű adatfelvétel korlátozza az eredmények általánosíthatóságát, és elsősorban az adott mintára érvényes összefüggések feltárását teszi lehetővé.

Az interjúk alapján a hivatásélmény különböző vállalkozói élethelyzetekben jelent meg, azonban a vállalkozás életciklusa, mérete vagy szervezeti komplexitása nem képezte az adatgyűjtés explicit szempontjait. Ennek következtében a jelen vizsgálat csak korlátozottan teszi lehetővé annak megítélését, hogy e kontextuális tényezők miként befolyásolják a hivatásélmény alakulását.

További korlátot jelent a keresztmetszeti kutatási elrendezés, ami nem teszi lehetővé időbeni oksági viszonyok megfelelő megállapítását. Emellett a kérdőíves mérőeszközök csak részben képesek megragadni a hivatásélmény komplex, időben alakuló természetét.

A vállalkozók elérése szintén nehézségbe ütközött, főként időhiány miatt. A legnagyobb válaszadási hajlandóság a vállalkozó nők körében mutatkozott, ami egybecseng korábbi kutatásokkal, amelyek szerint a nők általában aktívabbak az online és postai kérdőívek kitöltésében (Becker & Glauser, 2018).

Jövőbeli kutatási irányok

A hivatásélmény és a pszichológiai jóllét kapcsolatának mélyebb megértéséhez érdemes longitudinális kutatásokat végezni, amelyek feltárják az időbeli alakulást és a közvetítő vagy moderáló mechanizmusok (pl. énhatékonyság, társas támogatás) szerepét. Ígéretes kutatási irány annak vizsgálata is, hogy az elhivatottság inkább a vállalkozás keretéhez (autonómia, kontroll) vagy a konkrét tevékenységhez (értelem, szenvedély)

kötődik. További kutatások segíthetnek megérteni, hogyan jelenik meg a hivatásélmény különböző szakmai kontextusokban, illetve mi történik akkor, amikor a hivatás érzése meggyengül vagy konfliktusba kerül más életcélokkal, például a kiégés vagy identitásválság idején.

A kutatás hozzájárul annak megértéséhez, hogy a hivatás nem pusztán belső késztetés vagy adottság, hanem olyan élmény, amely tudatos alakítással, reflexióval és a munkához való aktív viszonyulással mélyíthető, és hosszú távon a vállalkozói működés fenntarthatóságának egyik kulcstényezőjévé válhat.

KONKLÚZIÓ

A kutatás rávilágít, hogy a hivatásélmény vállalkozói környezetben nem statikus állapot, hanem folyamatosan alakuló, az egyén és a munkája közötti kölcsönhatásban formálódó pszichológiai folyamat. Az eredmények azt mutatják, hogy a hivatás tartóssága nem egyetlen tényezőn múlik, hanem több, egymással összefüggő élmény – különösen az értelem megélése, az autonómia, valamint a pszichológiai jóllét különböző aspektusai – komplex együttállásához kötődik.

Adatmegosztás

A kutatás során keletkezett adatok – beleértve az interjúalanyok adatainak részletes kivonatát, az interjúk anonimizált átiratait, a kvalitatív tematikus elemzéshez kapcsolódó kódolási struktúrát és a kutatói jegyzeteket – a szerzőktől kérésre hozzáférhetők. Ugyanígy a kvantitatív szakaszhoz kapcsolódó statisztikai adathalmaz, valamint az alkalmazott elemzések részletes dokumentációja (pl. változók leírása, elemzési lépések, modellkimenetek) szintén rendelkezésre áll kérés esetén, kutatási vagy oktatási célokra.

SUMMARY

“I DON’T HAVE A PROBLEM WITH MONDAY MORNINGS”

– ENTREPRENEURIAL ACTIVITY AS A CALLING?

MIXED-METHODS STUDY ON THE RELATIONSHIPS BETWEEN CALLING,
IDENTITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG ENTREPRENEURS

Background and Aims: For some entrepreneurs, work is not merely a means of livelihood but a calling imbued with deeper meaning and commitment. However, less is known about how this experience develops and which psychological factors sustain it over time. This study adopts a psychological perspective on entrepreneurship, focusing on meaning, identity, and subjective experience beyond economic or organizational aspects. The aim was to explore internal processes through which calling develops and identify factors that strengthen or weaken it. *Methods:* An exploratory sequential mixed-methods design was applied, allowing qualitative and quantitative approaches to complement each other. In the qualitative phase, thematic analysis was conducted on interviews with 31 entrepreneurs. In the quantitative phase, statistical analyses were performed on a sample of 327 participants to examine the identified relationships.

Results: The interviews suggest that calling is a gradually unfolding process, accompanied by self-awareness development, alignment with personal values, and conscious work organization. Statistical results indicated that the strongest predictor of calling was perceived meaning in work ($\beta = 0.41$), psychological well-being showed a weak negative effect ($\beta = -0.21$), while disenchantment showed a moderately negative relationship ($\beta = -0.37$). The model explained approximately half of the variance in calling ($R^2 = 0.51$).

Discussion: The findings confirm that calling in an entrepreneurial context is a consciously shapeable psychological phenomenon. Entrepreneurship provides a framework for autonomy and independent functioning, while calling is carried by the activity itself. The results highlight the role of meaning, identity, and the complex relationship of psychological well-being with calling.

Keywords: entrepreneurship, calling, psychological well-being, thematic analysis, exploratory sequential mixed-methods design

IRODALOM

- Ádám, S., Dombrádi, V., Mészáros, V., Bányai, G., Nistor, A., & Bíró, K. (2020). *Az Oldenburg Kiegészítő Kérdőív és rövidített változatának összehasonlító elemzése. Ideggógyászati Szemle, 73(7–8)*, 231–240. <https://doi.org/10.18071/isz.73.0231>
- Baum, J. R., & Locke, E. A. (2004). The relationship of entrepreneurial traits, skill, and motivation to subsequent venture growth. *Journal of applied psychology, 89(4)*, 587. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.4.587>
- Becker, R., & Glauser, D. (2018). Are prepaid monetary incentives sufficient for reducing panel attrition and optimizing the response rate? An experiment in the context of a multi-wave panel with a sequential mixed-mode design. *Bulletin of Sociological Methodology/Bulletin de Méthodologie Sociologique, 139(1)*, 74–95. <https://doi.org/10.1177/0759106318762456>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3(2)*, 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. SAGE. <https://doi.org/10.53841/bpsqip.2022.1.33.46>
- Bunderson, J. S., & Thompson, J. A. (2009). The call of the wild: Zookeepers, callings, and the double-edged sword of deeply meaningful work. *Administrative Science Quarterly, 54(1)*, 32–57. <https://doi.org/10.2189/asqu.2009.54.1.32>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (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: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 20(6)*, 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Cardon, M. S., & Kirk, C. P. (2015). Entrepreneurial passion as a mediator of the self-efficacy to persistence relationship. *Entrepreneurship Theory and Practice, 39(5)*, 1027–1050. <https://doi.org/10.1111/etap.12089>

- Cardon, M. S., Wincent, J., Singh, J., & Drnovsek, M. (2009). The nature and experience of entrepreneurial passion. *Academy of Management Review*, *34*(3), 511–532. <https://doi.org/10.5465/amr.2009.40633190>
- Cohen, J. (1988). Set correlation and contingency tables. *Applied psychological measurement*, *12*(4), 425–434. <https://doi.org/10.1177/014662168801200410>
- 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. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2017). *Designing and conducting mixed methods research*. Sage publications. <https://doi.org/10.1177/1094428108318066>
- Csordás, G., Matuszka, B., Sallay, V., & Martos, T. (2022). Assessing meaningful work among Hungarian employees: testing psychometric properties of work and meaning inventory in employee subgroups. *BMC psychology*, *10*(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00749-0>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Vardakou, I., & Kantas, A. (2003). The convergent validity of two burnout instruments: A multitrait-multimethod analysis. *European journal of psychological assessment*, *19*(1), 12. <https://doi.org/10.1027//1015-5759.19.1.12>
- Dik, B. J., Eldridge, B. M., Steger, M. F., & Duffy, R. D. (2012). Development and validation of the Calling and Vocation Questionnaire (CVQ) and Brief Calling Scale (BCS). *Journal of Career Assessment*, *20*(3), 242–263. <https://doi.org/10.1177/1069072711434410>
- Dobrow, S. R., & Tosti-Kharas, J. (2011). Calling: The development of a scale measure. *Personnel Psychology*, *64*(4), 1001–1049. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2011.01234.x>
- Dobrow, S. R., Weisman, H., Heller, D., & Tosti-Kharas, J. (2023). Calling and the good life: A meta-analysis and theoretical extension. *Administrative Science Quarterly*, *68*(2), 508–550. <https://doi.org/10.1177/00018392231159641>
- Domene, J. F. (2012). Calling and career outcome expectations: The mediating role of self-efficacy. *Journal of Career Assessment*, *20*(3), 281–292. <https://doi.org/10.1177/1069072711434413>
- Duffy, R. D., & Dik, B. J. (2013). Research on calling: What have we learned and where are we going? *Journal of Vocational Behavior*, *83*(3), 428–436. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.06.006>
- Duffy, R. D., Allan, B. A., Autin, K. L., & Bott, E. M. (2013). Calling and life satisfaction: it's not about having it, it's about living it. *Journal of counseling psychology*, *60*(1), 42. <https://doi.org/10.1037/a0030635>
- Duffy, R. D., Dik, B. J., Douglass, R. P., England, J. W., & Velez, B. L. (2018). Work as a calling: A theoretical model. *Journal of Counseling Psychology*, *65*(4), 439–450. <https://doi.org/10.1037/cou0000276>
- Farkas, G., & Málóvics, É. (2017). Énhatékonyság-élválás mérése magyar vállalkozók reprezentatív mintáján. *Taylor*, *9*(2), 161–167.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). *Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses*. *Behavior Research Methods*, *41*(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>

- Gál, D., & Csordás, G. (2024). A Munkakörformálás (Job Crafting) Skála magyar változata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 79(2), 243–263. <https://doi.org/10.1556/0016.2024.00045>
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How Many Interviews Are Enough? An Experiment with Data Saturation and Variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822x05279903>
- Hahn, V. C., Frese, M., Binnewies, C., & Schmitt, A. (2012). Happy and proactive? The role of hedonic and eudaimonic well-being in business owners' personal initiative. *Entrepreneurship theory and practice*, 36(1), 97–114. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6520.2011.00490.x>
- Hart, R., & Hart, D. (2023). Examining the pro-self and prosocial components of a calling outlook: A critical review. *Behavioral Sciences*, 13(8), 684. <https://doi.org/10.3390/bs13080684>
- He, S., Kang, H., Ren, L., & Li, Y. (2023). Structural Relationships between Counselors' Sense of Calling, Meaning of Work, Living a Calling, and Psychological Burnout. *Behavioral Sciences*, 14(1), 24. <https://doi.org/10.3390/bs14010024>
- Hessels, J., Rietveld, C. A., Thurik, A. R., & Van der Zwan, P. (2018). Depression and entrepreneurial exit. *Academy of Management perspectives*, 32(3), 323–339. <https://doi.org/10.5465/amp.2016.0183>
- Jakab, J., Varga, B. A., & Oláh, A. (2026). Assessing entrepreneurial calling in Hungary: An investigation of the psychometric properties of the Calling Scale (CS). *Acta Psychologica*, 263, 106226. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106226>
- Járai, J. R., Nagy, L. A., Kökönyei, G. C., & Perczel-Forintos, D. (2015). A Connor–Davidson Reziliencia Kérdőív 10 itemes változatának jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia*, 15(1), 129–136. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2015.1.129>
- Ladge, J. J., Eddleston, K. A., & Sugiyama, K. (2019). Am I an entrepreneur? How imposter fears hinder women entrepreneurs' business growth. *Business Horizons*, 62(5), 615–624. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2019.05.001>
- Murnieks, C. Y., Cardon, M. S., Sudek, R., White, T. D., & Brooks, W. T. (2016). Drawn to the fire: The role of passion, tenacity, and inspirational leadership in angel investing. *Journal of Business Venturing*, 31(4), 468–484. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2016.05.002>
- Ng, E. S., Schweitzer, L., & Lyons, S. T. (2010). New generation, great expectations: A field study of the millennial generation. *Journal of business and psychology*, 25(2), 281–292. <https://doi.org/10.1007/s10869-010-9159-4>
- Oláh, A. (2012). A megküzdés szívárványszínei: a stresszkezeléstől a boldogság növeléséig. In M. Fülöp, & É. Szabó (szerk.). *A pszichológia, mint társadalomtudomány* (pp. 507–522). ELTE Eötvös Kiadó.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

- Shepherd, D. A., Williams, T. A., & Patzelt, H. (2016). Thinking about entrepreneurial decision making: Review and research agenda. *Journal of Management*, 42(1), 11–46. <https://doi.org/10.1177/0149206314541153>
- Steger, M. F., Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). Measuring meaningful work: The Work and Meaning Inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment*, 20(3), 322–337. <https://doi.org/10.1177/1069072711436160>
- Stephan, U. (2018). Entrepreneurs' mental health and well-being: A review and research agenda. *Academy of Management Perspectives*, 32(3), 290–322. <https://doi.org/10.5465/amp.2017.0001>
- Sun, T., Zhang, S., Yin, H., Li, Q., Li, Y., Li, L., Gao, Y., Huang, X., & Liu, B. (2022). Can resilience promote calling among Chinese nurses in intensive care units during the COVID-19 pandemic? The mediating role of thriving at work and moderating role of ethical leadership. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.847536>
- The jamovi project (2023). *jamovi* [Számítógépes szoftver]. Elérhető: <https://www.jamovi.org>
- Twenge, J. M. (2014). *Generation me-revised and updated: Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled--and more miserable than ever before*. Simon and Schuster. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/002205740618600310>
- Uy, M. A., Foo, M. D., & Song, Z. (2013). Joint effects of prior start-up experience and coping strategies on entrepreneurs' psychological well-being. *Journal of Business Venturing*, 28(5), 583–597. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2012.04.003>
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
- Weber, M. (1958). *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*, translated by T. Parsons. New York: Charles Scribner's Sons.
- Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review*, 26(2), 179–201. <https://doi.org/10.5465/amr.2001.4378011>
- Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of Research in Personality*, 31(1), 21–33. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2162>

MELLÉKLETEK

1. melléklet. Félig strukturált interjú kérdései

1. Kérem, mondja el, mivel foglalkozik, mi a hivatása?
2. Kérem, fejtse ki, milyen érzés nap mint nap ezt a munkát végezni? Mi motiválja?
3. Mikor érzett először elhívást, vonzódást mostani munkájához, és hogyan indult el? Kérem, beszéljen a konkrét fordulópontról, amennyiben volt ilyen. (Itt lehet kérni összehasonlítást a hivatás előtti és utáni életről.)
4. Milyen akadályokkal, kihívásokkal szembesült, amióta hivatását űzi, és hogyan győzte le azokat? Kérem, térjen ki az átlendüléshez szükséges jellemvonásokra is.
5. Az, hogy a hivatásának él, mennyire határozza meg az Ön személyiségét?
6. Milyen lenne az élete a hivatása nélkül?
7. Milyen előnyökkel jár a munkája? Gondoljon magára, a családjára, ügyfeleire és a környezetére.
8. Milyen lemondásokkal, hátrányokkal jár a munkája?
9. Kérem, mondjon három dolgot, amiért érdemes belevágni egy hivatásból végzett karrierbe?
10. Ha adhatna tanácsot annak, aki még nem a hivatásában dolgozik, de szeretne erre az útra lépni, mi lenne az?

2. melléklet. A Calling Scale (CS; Dobrow & Tosti-Kharas, 2011) hazai adaptációja (Jakab, Varga & Oláh, 2026)

Elhivatottság

Az első kérdőív arra kérdez rá, hogy Ön mit érez a munkája iránt.

- 1 – egyáltalán nem értek egyet
- 2 – nagyrészt nem értek egyet
- 3 – nem túlságosan értek egyet
- 4 – közömbös számomra
- 5 – kis mértékben értek egyet
- 6 – nagyrészt egyetértek
- 7 – teljes mértékben egyetértek

1. Szenvedélyesen szeretem a munkámat.
2. Mindennél jobban élvezem a munkámat.
3. A munkám végzése hatalmas személyes elégedettséggel tölt el.
4. Mindent feláldoznék azért, hogy a munkámat végezhessem.
5. Az első dolog, ami legtöbbször eszembe jut, amikor másoknak jellemzem magam, az az, hogy elkötelezett vagyok a munkám iránt.
6. Még akkor is folytatnám a munkát, ha komoly akadályokba ütköznék.
7. Tudom, hogy a munkám mindig az életem része lesz.
8. Úgy érzem, erre a munkára születtem.
9. A munkám valamilyen módon mindig a gondolataimban van.
10. Gyakran gondolok a munkámra, még ha nem is dolgozom.
11. A munkám nélkül sokkal kevésbé lenne értelme az életemnek.
12. A munkám felemelő és örömteli élményt jelent számomra.

3. melléklet. A statisztikai elemzésbe bevont változók Spearman-féle korrelációs mátrixa

		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Elhívás	—								
2	Énhatékonyság	0,162	—							
3	WAMI	Pozitív értelem	0,571	0,284	—					
4		A munkán keresztüli értelemkeresés	0,475	0,177	0,665	—				
5		A közjóért való motiváció	0,416	0,208	0,673	0,645	—			
6	Pszichológiai jóllét	0,212	0,432	0,497	0,401	0,481	—			
7	MOLBI	Kiábrándultság	-0,525	-0,276	-0,576	-0,480	-0,482	-0,542	—	
8		Kimerülés	-0,229	-0,221	-0,393	-0,297	-0,299	-0,536	0,536	—
9	Reziliencia	0,237	0,621	0,380	0,309	0,335	0,598	0,432	0,379	

Megjegyzés: Minden kapcsolat szignifikáns
legalább $p < 0,05$ szinten



BANDI SZABOLCS
CIORDAS PATRICIA
DÁVID FERENC
DIÓSI KAROLA
GREZSA FERENC
HAJDÚ VIRÁG
HÖGYE-NAGY ÁGNES
JAKAB JUDIT

LÁNYI ZSÓFIA VANDA
MIRNICS ZSUZSANNA
OCSENÁS DOROTTYA
OLÁH ATTILA
PONGRÁCZ EMESE
RÁCZ JÓZSEF
RIGÓ ADRIEN
TELEKI SZIDALISZ

SZERZŐINK

KEMÉNY VIKTOR
KENDE ANNA
KOCSEL NATÁLIA
KOVÁCS JUDIT
KÖRMENDI ATTILA
LAMPÉ ZSÓFIA

TÓSAKI GERGELY
VARGA BALÁZS ANDRÁS
VARGHA ANDRÁS
VIKÁR MÍRA
ZSIDÓ N. ANDRÁS