



Spirituális tudatosság és mentális egészség

Dr. Margitics Ferenc



Az utóbbi évtizedekben egyre növekvő számú kutatás tárta fel a spiritualitás hatását az emberek és fizikai és mentális állapotára, egészségére.

A szerző Eckhart Tolle spirituális tanításait alapul véve alakította ki a Spirituális Tudatosság Kérdőívet és végezte el annak pszichometriai vizsgálatát.

A Spirituális Tudatosság Kérdőív a spirituális tudatosság három dimenzióját tárja fel:

- * „Ego-dyastole” (az Ego működésének a csökkenése),
- * A Tudatos Jelenlét
- * Felülemelkedés az elme működésén

Jelen tanulmánykötetben szerző a spirituális tudatosságnak a mentális egészségre gyakorolt hatását vizsgáló kutatásait mutatja be.



Dr. Margitics Ferenc

**SPIRITUÁLIS TUDATOSSÁG
ÉS
MENTÁLIS EGÉSZSÉG**

Lektorálta

Dr. Figula Erika főiskolai tanár
Dr. Pauwlik Zsuzsa főiskolai tanár

Minden jog fenntartva.

A könyv – a szerző írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében,
sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető,
elektronikus vagy mechanikus módon, az információörögzítés
semmilyen formájában és értelmében.

Copyright (c) Dr. Margitics Ferenc

ISBN

ISBN (HUN) 978-615-00-3067-8

ISBN-13 (US): 978-1726489041

ISBN-10 (US): 1726489043

Kiadó

#Tudatosság. Könyvek. (Kery Ervin)

Nyomda

MNA Group Kft, Budapest

TARTALOM

BEVEZETÉS	7
1. SPIRITUALITÁS ÉS SPIRITUÁLIS TUDATOSSÁG	10
1.1. Spirituális tudatosság	10
1.2. Spirituális tudatosság vizsgálata	13
2. SPIRITUÁLIS TUDATOSSÁG ÉS SZEMÉLYISÉG	14
2.1. Személyiség, temperamentum és karakter	14
2.2. Spirituális tudatosság és személyiség kapcsolata	20
2.2.1. Leíró és összehasonlító statisztika	23
2.2.2. Spirituális tudatosság és a temperamentum kapcsolata	28
2.2.3. Spirituális tudatosság és a karakter kapcsolata	77
2.3. Spirituális tudatosság hatása személyiség alakulására	136
3. SPIRITUÁLIS TUDATOSSÁG ÉS SZUBKLINIKUS DEPRESSZIÓ	141
3.1. A szubklinikus depresszió	141
3.2. Spirituális tudatosság és szubklinikus depresszió	145
3.2.1. A szubklinikus depressziós tünet- együttes előfordulása főiskolai hallgatók körében	151
3.2.2. Spirituális tudatosság és a szubklinikus depresszió kapcsolata	156
3.3. Összegzés	175

4. SPIRITUÁLIS TUDATOSSÁG ÉS MEGKÜZDÉS	178
4.1. A megküzdési stratégiák	178
4.2. Spirituális tudatosság és a megküzdés	182
4.2.1. A főiskolai hallgatók jellemző megküzdési stratégiái	185
4.2.2. Spirituális tudatosság és a megküzdési stratégiák kapcsolata	187
4.3. Összegzés	206
5. SPIRITUÁLIS TUDATOSSÁG ÉS INDIVIDUÁLIS ASPIRÁCIÓK	209
5.1. Az individuális aspirációk	209
5.2. Spirituális tudatosság és individuális aspirációk	211
5.2.1. A főiskolai hallgatók individuális aspirációi	215
5.2.2. Spirituális tudatosság és az egyéni aspirációk kapcsolata	218
5.3. Összegzés	258
6. SPIRITUÁLIS TUDATOSSÁG ÉS SZUBJEKTÍV JÓLLÉT	261
6.1. A szubjektív jóllét	261
6.2. Spirituális tudatosság és a személyes jóllét	265
6.2.1. A főiskolai hallgatók szubjektív jólléte	269
6.2.2. Spirituális tudatosság és a szubjektív jóllét kapcsolata	271
6.3. Összegzés	292
HIVATKOZOTT IRODALOM	294

BEVEZETÉS

A vallásosság és a spiritualitás alapvető jellemzője nagyon sok ember életének, olyan érték, ami fontos szerepet játszik az egészségmagatartásban és az egészségmegőrzésben. Az utóbbi másfél-két évtizedben egyre növekvő számú kutatás tárta fel a vallás és a spiritualitás hatását az emberek és fizikai és mentális állapotára, egészségére.

Napjainkban a két fogalom polarizálódása figyelhető meg: a vallásosság jelenti mindazt, ami kívülről ered, formális, intézményes, a spirituális reprezentálja azt, ami szubjektív, személyes, érzelmi jelleggel bír, belső eredetű és nem szisztematikus.

Underwood (2006) értelmezésében a vallásos jelző olyan személyre utal, aki kapcsolatban áll hasonlóan gondolkodó és hasonló felfogású emberek csoportjával, akiknek közös a hite (hiedelmeik) és osztoznak a vallási csoporthoz való tartozásban és a vallási gyakorlatban. A spiritualitás viszont a transzcendenssel foglalkozik, felteszi a végső kérdéseket az élet értelmére vonatkozóan, azzal az előfeltevéssel, hogy az élet több annál amit láthatunk, hallhatunk, érzékelhetünk vagy teljes egészében megérthetünk.

Az utóbbi évtizedekben egyre sürgetőbben merült fel a kérdés a pszichológiai kutatások során, hogy a spirituális tényezőnek milyen szerepe van a mentális egészség kialakulásában és megőrzésében.

Piedmont (1999) a „Big Five” elmélet kiegészítéseként, a hatodik alapidimenzióként a spiritualitást felvételét javasolta.

A spiritualitás fontosságának mélyebb megértését teszi lehetővé a pszichológiában az ezredforduló környékén kezdődő szemléletváltás a transzperszonális szemlélet megjelenésével. Ez a szemléletváltás lehetővé teszi, hogy a személyest meghaladó,

transzperszonális fejlődési szintet is figyelembe tudjuk venni a személyiségfejlődésben (Andrejkovics és mtsai, 2013).

A spiritualitás „sajátos értékrend integrálását jelenti, olyan egyetemleges, minden emberben közös spirituális értékekét, mint altruizmus, humanitás, értelemkeresés, felelősségvállalás (nemcsak önmagunkért, hanem a világ, az univerzum dolgai iránt is)....A spiritualitás a személyiség gyarapodását segíti elő. A pszichospirituális fejlődés során a személyiség alrendszerei között új integráció jön létre, érettebb, integráltabb személyiségstruktúra alakul ki, személyiségszintézis történik (Andrejkovics és mtsai. 2013, 94-95.).

A spiritualitás összetevőit illetően napjainkban még nem alakult ki szakmai konszenzus a spiritualitással foglalkozó szakemberek között.

A spiritualitásnak számos definíciója létezik, Underwood (2006) több mint 200 meghatározást gyűjtött össze a világ különböző pontjairól.

Moberg (1984) szerint a spiritualitás az emberek belső erőforrásaikra vonatkozik; az az alapvető érték, amely köré az összes többi érték szerveződik, az élet központi szemléletmódja – legyen szó vallásos, vallásellenes vagy nem vallásos egyénről – amely irányítja az ember életvitelét, az emberi természet természetfölötti és nem materiális dimenziója. Ezen értelmezés nyomán minden ember spirituális, még abban az esetben is ha nem látogatja a vallási intézményeket és nem gyakorolja a vallást.

Pargament és Mahonay (2002) szerint a spiritualitást úgy értelmezhetjük, mint egy folyamatot, amelynek célja a szent vagy szakrális keresése, annak megtalálása és fenntartása az ember életében. Ez a keresés egy tágabb vallási kontextusban nyer értelmet, amely lehet tradicionális vagy a tradicionalitást nélkülöző.

Vaughan és Walsh egy 2011-es tanulmányukban (idézi Bagdy, 2014) a spiritualitás négy alapvonását írták le:

1. Minden mindennek összefügg, az Univerzum egy
2. Minannyian kölcsönös kapcsolatban állunk egymással. Ez felelőssé tesz bennünket egymásért és az Univerzumért.
3. Az emberi létezés alaptörvénye az élet szolgálata, védelme és szeretete
4. Az életben fontos az egymás iránti empátia, az emberbaráti szeretet, altruizmus valamint a magasabb szellemi dimenzióval való kapcsolat gondozása, meditáció, ima, lelkigyakorlat művelése.

Piedmond (1999) által használt spirituális transzcendencia „az embernek az a kapacitása, hogy saját, adott helyhez és időhöz kötött nézőpontján kívül elhelyezkedve, az életet tágasabb objektív perspektívában tudja szemlélni” (idézi Bagdy, 2014, 649.)

Piedmont a spirituális transzcendencia következő összetevőit azonosította (idézi Bagdy, 2014):

1. Kapcsolat, összetartozás (mind egy magasabb rendszer szükségszerű részei vagyunk)
2. Univerzalitás (az élet egyetemes természetébe és legfőbb érték mivoltába vetett hit)
3. Öröm és megelégedettség átélésének a képessége (életszeretet, az élet birtoklásának az öröme, a magasabb valósághoz való tartozás kifejezése, a meditáció és ima által elérhető lelki egyensúly és béke)

Chappel (1992, idézik Adrejkovics és mtsai, 2013) az egészségpszichológiában és orvoslásban napjainkban elterjedt és elfogadott Engel-féle biopszichoszociális modellt kiegészítette a spirituális dimenzióval és egy biopszichoszociális spirituális (BPSS-modell) bevezetésére tett javaslatot.

Sulmasy (2002, idézik Adrejkovics és mtsai, 2013) szintén arra hívta fel a figyelmet, hogy egy személy iopszichoszociális és a spirituális állapota között szoros összefüggés van.

1. SPIRITUALITÁS ÉS SPIRITUÁLIS TUDATOSSÁG

1.1. Spirituális tudatosság

Napjaink egyik legnépszerűbb spirituális tanítója Eckhart Tolle (1997, 2006) a spiritualitás egy másfajta megközelítésére hívja fel a figyelmet.

Szerinte a spiritualitáshoz a jelenbeli tudatosság nyit kaput. Az egyénnek át kell élnie a jelen pillanatot, miközben a tudat ébersége lehetővé teszi számára, hogy mintegy szemlélője legyen saját gondolatainak, érzelmeinek és a körülötte lévő környezet ingereire adott reakcióinak.

Az így kialakuló Jelenlét (tudatos éberség) hozza magával a nyugalom és belső béke érzetét. A fenntartott tudatos figyelmi állapot indítja meg azt a spirituális, átlényegülési folyamatot, mely egy új spirituális tudatosságot, új perspektívát, új látásmódot alakít ki az egyénnél. Ez a folyamat a tudat átalakulásához vezetve megváltoztatja az illető személyiségét.

Eckhart Tolle (1997, 2006) szerint a fenti folyamat kialakulásának legnagyobb hátráltatója az Ego.

Az Ego összetevői a gondolatok, érzelmek, emlékek (amellyel a személy az „én történetemként” azonosul), rögzült tudattalan szerepek és kollektív azonosulások (nemzetség, vallás, stb.). A legtöbb ember teljesen azonosul az Ego ezen összetevőivel, náluk nem létezik ezeken „kívüli” én. Tolle ezt az állapotot nevezi „spirituálisan tudattalannak” lenni.

Ahhoz, hogy ez a tudatosság megjelenjen a személy életében, önismeretre kell szert tennie, meg kell ismernie az Ego-t, tisztában kell lennie annak működési mechanizmusával.

Eckhart Tolle szerint (1997, 2006) az Ego-t a múlt alakítja ki, amely egyrészt meghatározza szerkezetét, másrészt a tartalmát.

Az Ego tartalmát (amivel a személy azonosul) a környezete, neveltetése, tehát az a kultúra határozza meg, amiben a személy felnőtt.

Az Ego-nak a dolgokkal (tárgyakkal, saját testtel, gondolatformákkal) való azonosulása teremti meg a személynek a dolgokhoz való kötődését. Az Ego (és így a spirituálisan tudattalan személy is) saját létét a elsősorban a birtoklásban éli át. Az Ego birtoklásból származó elégedettsége azonban csak rövid ideig tart, ezért a személy rendszerint tovább folytatja a dolgok utáni hajszáját.

A személy e tevékenysége mögött egy erőteljes hajtóerő húzódik meg, a többre irányuló lélektani igény, a „nem elég” tudattalan érzése, ami az akarásban jut kifejezésre. Tolle szerint ez az akarás sokkal nagyobb mértékben élteti az Ego-t, mint a birtoklási vágy. A személy életében megjelenő kényelmetlen érzés, nyugtalanság, unalom, szorongós az elégedetlenségérzet, nagyrészt mind a kielégületlen akarás eredménye.

Az „enyém”, „akárom”, „nekem kell”, „nem elég” olyan gondolatformák, amelyek az Ego szerkezetéhez tartoznak. Az Ego tartalma idővel változik, felcserélhető. Semmilyen tartalom sem elégíti ki azonban az Ego-t tartósan, amíg az Ego-s struktúra a helyén marad. Addig a személy folyton valami mást keres, ami nagyobb elégedettséget ígér, ami azzal kecsegtet, hogy a személy én-tudatát teljesebbé teszi.

A fenti szerkezeti struktúra határozza meg az Ego különböző működési módjait is, amelyek közül Eckhart Tolle (1997, 2006) szerint a jelentősebbek a következők:

- Az Ego önmagát védeni, fenntartani és nagyobbá tenni törekszik
- Az Ego túlélési üzemmódban működik

Az Ego önmaga fenntartásának és erősítésének egyik legfontosabb stratégiája a „nekem van igazam” érzésének az átélése. Ez azonosulás egy gondolati állásponttal, véleménnyel, értékeléssel. Semmi sem erősíti olyan mértékben az Ego-t, mint amikor úgy érzi, hogy „igaza van”.

Önmaga megerősítéséhez az Ego egyik kedvenc stratégiája a panaszkodás. Amikor az Ego panaszkodik akkor abban kimondatlanul benne van, hogy „nekem van igazam”. Ha egy másik Ego nem ismeri el az „igazamat” akkor ez a sértettség érzésének a kialakulásához vezethet, ami szintén az Ego éntudatát erősíti.

Az, hogy az Ego túlélési üzemmódban működik azt jelenti, hogy folyamatosan küzd a pszichológiai „életben maradásért”, azért a másik Ego-ban vetélytársat, ellenséget lát. A z Ego vágya, hogy neki legyen igaza és ezzel a másik fölé kerekedjen, így biztosítva saját igazát, ami fölényérzettel tölti el.

Eckhart Tolle szerint (1997, 2006) az Ego nem rossz, csak tudattalan. Ha a személy képes észrevenni és megfigyelni magában az Ego működését, akkor túlléphet rajta.

Ekkor a személy –aki egész életében a teljesebb éntudatot kereste- észreveheti azt, hogy az mindig is ott volt, azonban az Ego működése –a dolgokkal, gondolatformákkal való azonosulás-teljesen háttérbe szorította azt.

Az Ego-n való felülemelkedés egyik módja, ha a személy már nem reagál „teljes szívvel” gondolatainak és érzéseinek állandó változó kaleidoszkópjára, hanem képes a háttérben meghúzódó éber tudatossággént átélnie önmagát.

1.2. Spirituális tudatosság vizsgálata

Eckhart Tolle spirituális tanításait alapul véve alakítottam ki a Spirituális Tudatosság Kérdőívet és végeztem el annak pszichometriai vizsgálatát. (Margitics, 2009).

A Spirituális Tudatosság Kérdőív a spirituális tudatosság három dimenzióját tárja fel:

- „Ego-dyastole” (az Ego működésének a csökkenése),
- A Tudatos Jelenlét
- Felülemelkedés az elme működésén

Az „Ego-dyastole” az Ego működésének a csökkenését mutatja. Az ezzel jellemezhető személy nyugodt, nem érzi tehernek azt, amivel éppen foglalkozik. Nem igazán vágyik többre, és másra, elégedett a jelen helyzetével. Nem jellemző rá a panaszkodás, nem foglalkoztatja az, hogy mások mit gondolnak róla.

A Tudatos Jelenlét azt jelenti, hogy az ezt átélő személy úgy érzi, hogy a teste külső formája mögött egy belső élettelség, intenzíven eleven energiamező húzódik meg. Úgy érzi, hogy ő a gondolatai és érzései mögött meghúzódó tudatosság. Sokszor érzi azt, hogy minden különösebb ok nélkül öröm és békesség érzete tölt el.

A Felülemelkedés az elmén azt jelenti, hogy az ezt átélő személy eltávolodott az Ego-t alkotó elme (gondolatok és érzések) működésétől, nem azonosul már teljes mértékben azokkal. Úgy érzi, hogy azok áramlása céltalan és ismétlődő, az ő lényegisége nem azokban található meg. Ugyanezt érzi a körülötte lévő világ dolgaival kapcsolatban is.

2. SPIRITUÁLIS TUDATOSSÁG ÉS SZEMÉLYISÉG

2.1. Személyiség, temperamentum és karakter

A hétköznapi szóhasználatban a személyiség szó az ember egyediségére (az emberi nem egy tagja, egyedi képviselője), valamint *egyéniségére* (mindenki mástól megkülönböztethető, egyéni vonásokkal jellemezhető) utal.

A személyiség fogalmának tudományos igényű megfogalmazása nem könnyű feladat. Allport (1980) szerint a személyiség sokoldalú és szükség van arra, hogy számos különböző irányból közelítsünk hozzá. Minden megközelítés, nézőpont több elméletalkotó munkásságának az eredménye. Egy-egy nézőponton belül az elméletek jelentősen eltérhetnek egymástól, de az adott nézőponton belül minden elmélet osztozik azokban az alapfeltevésekben, amelyeket a metateória szolgáltat (Carver és Scheier, 1998):

Az utóbbi két évtizedben a személyiség alapvető típusainak meghatározásához két, egymástól független és eltérő úton is eljutottak a vonáselméleti kutatók. Az egyik a faktoranalitikus út, amely a személyiség sokszínűsége mögött meghúzódó személyiségvonások feltárására tesz kísérletet.

Napjainkban a vonáselméleti kutatások eredményei azt mutatják, hogy a személyiség szerkezete minimum három, maximum öt magasabbrendű szupervonásból áll, amelyek szűkebb tartalmú vonásokat foglalnak magukba. A legalapvetőbbnek tekinthető vonásdimenziókat a „Nagy Ötök”-ként („Big Five”) tartják számon a kutatók

A Nagy Ötök alapfaktorai (Carver és Scheier, 1998):

- Extraverzió (hatalom, magabiztosság, szociális alkalmazkodókészség).
- Barátságosság (szeretet, együttműködés, konformitás, kellemesség).
- Lelkiismeretesség (felelősségérzet, munka, teljesítményigény, akarat).
- Emocionalitás (neuroticizmus, érzelmi kontroll).
- Intellektus (nyitottság a tapasztalatokra, kutató intellektus, kultúra).

Ezek tovább nem redukálható, egymástól független dimenziók (egyik sem következethető ki a másikból). Kialakulásuk háttérben biológiai (evolúciós sikert biztosító) tényezőknek kell rejtőzniük.

Nincs még egyetértés a kutatók között arról, hogyan lenne leghelyesebb elnevezni és értelmezni e szupervonásokat (Carver és Scheier, 1998).

A másik a neurobiológiai út (Eysenck, Gray), amely az egyéni különbségek háttérét alkotó neurobiológiai bázist tárta fel és a „Big Three” (Nagy Hármás) személyiségmodellt alakította ki. Az évek során több empirikus kutatás is megerősítette mindkét modell érvényességét. (Rózsa és munkatársai, 2005).

Az utóbbi években alakította ki Cloninger neurobiológiai személyiségmodelljét, amely a két modell integrációjára tett kísérletet.

Cloninger integratív személyiségmodelljében (Rózsa és munkatársai, 2005) a személyiség fejlődésében egyaránt fontosnak tartja a biológia és genetikai tényezőket, valamint a tanulást és a szociális hatásokat is.

Míg a temperamentum kialakulásában az öröklött tényezők, addig a karakternél a tanulás, a környezeti hatások játszik a főszerepet. A temperamentumot az emocionális ingerekre adott automatikus válaszmintázatok, a karaktert az önmagáról, másokról és a világról kialakított fogalmak halmaza jellemzik. A

temperamentumban megjelenő különbségek már kora gyermekkorban megfigyelhetők, a karakter fejlődése viszont a szocializáció során, az egyént ért szocializációs hatásokon keresztül történik (Rózsa és munkatársai, 2004).

A temperamentum és karakter együtt határozza meg az egész személyiséget. Míg temperamentum konstellációkból a személy predispozícióira tudunk következtetni, addig a karakter konstellációk alakulását befolyásolja szocializáció, a szociokulturális tanulás, így ezekből a személyiség érettségét határozhatjuk meg.

Cloninger (1987) szerint temperamentumfaktorok genetikailag egymástól függetlennek tekinthetők, de funkcionálisan együttműködnek, ez okozza a személyes válaszjellemzők széles variációját.

A temperamentumfaktorok a következők (Rózsa és munkatársai, 2005):

- Újdonságkeresés, amely mögött a viselkedés aktivációjáért felelős agyi rendszer áll
- Ártalomkerülés, ami a viselkedés gátlásáért felelős agyi rendszerrel hozható összefüggésbe
- Jutalomfüggőség, ami a viselkedés fenntartásáért felelős agyi rendszer működését jelzi
- Kitartás, ami eredetileg a jutalomfüggőség alfaktora volt, később vált önálló faktorrá, amelynek háttere még a legkevésbé van részletesen kidolgozva.

Az egyes temperamentum skálákon magas illetve alacsony pontszámot elért személyeket a következőképpen jellemezhetjük (Rózsa és munkatársai, 2005):

- Az ártalomkerülők inkább pesszimisták, óvatosak, félénkek, feszültek, szorongóak, félnek a veszélytől, a kockázatoktól, aggodalmaskodóak, visszahúzódóak, gátoltak és könnyen kifáradnak.. A kevésbé ártalomkerülők optimisták, magabiztosak, tele vannak energiával, gátlásoktól mentesek, kedvelik a társaságot
- Az újdonságkeresők impulzívak, szeretnek új dolgokat megismerni, de hamar elvesztik a türelmüket, álhatatlanok, hamar megunják az adott aktivitást, ingerlékenyek, ingatagok. Jellemző lehet rájuk az extravagáns viselkedés, féktelenség, rendtelenség. A kevésbé újdonságkeresők rendezettek, megfontoltabbak, nem szívesen kezdenek új dolgokba, szívesen merülnek el az apró részletekbe, töprengők, merevebb a személyiségük.
- A jutalomfüggők érzékenyek a szociális ingerekre, a dicséretre. Vágynak az elismerésre, érzékenyek a társas jelzésekre. Segítőkészek, együttérzők, több érzelmetli kapcsolatot létesítenek. A kevésbé jutalomfüggő személyek érzéketlenek a társas jelzésekre, hajlamosak a szociális elkülönülésre, érzelmileg hidegek, gyakorlatiasak.
- A kitartóak túlteljesítenek, érzelmileg kiegyensúlyozottak, szorgalmasak, ambiciózusak, perfekcionistaik. Stresszre elfojtással, anticipálással reagálnak, nem adják fel könnyen a küzdelmet. A kevésbé kitartóak lusták, gyakran alulteljesítenek, pragmatisták, elkényeztetettek, ingadozó hangulatúak, stressz estén könnyen feladják a küzdelmet.

Cloninger (1987) szerint a karakter skálái a self-koncepció fejlődésének három lépcsőfokát tükrözik. Az első lépcső a személyiség autonómiájának a megjelenése (önirányítottság), második lépésben a személyiség a társadalom integráns részeként jelenik meg (együttműködés), míg harmadszorra jelenik meg az

univerzummal, minden dolgok egységével való integráció (transzcendencia).

Az egyes karakterskálákon magas illetve alacsony pontszámot elért személyeket a következőképpen jellemezhetjük (Rózsa és munkatársai, 2005):

- Az önirányítottak személyisége érett, fegyelmezett, képes a helyzet és önmaga feletti kontroll kézben tartására, felelősségvállaló, önértékelése magas. Célratörés, leleményesség jellemzi. Az alacsony önirányítottság az impulzuskontroll hiányával, a személyiség éretlenségével hozható összefüggésbe. Az ilyen személyek önértékelése alacsony, életét céltalannak érzi, fegyelmezetlen, céltalan, vádoló, kudarcaiért a környezetet hibáztatja.
- Az együttműködők empátikusak, szociálisan toleránsak, segítőkészek, melegszívűek és együttérzők. Az alacsony együttműködés az empátia hiányára, ellenségességre, szociális intoleranciára utal. Az ilyen személyek nem érdeklődnek mások iránt, nem segítőkészek, érzéketlenek, gyűlölködők és bosszúállók lehetnek.
- A magasabb transzcendencia skálaérték arra utal, hogy az ilyen személyek képesek transzperszonális azonosulásra, önmagukról való megfélekezésre. Az alacsony pedig anyagi, birtokló természetű, gyakorlatias, földhözragadt gondolkodásra utalhat.

A személyiség tehát a temperamentumán keresztül biológiailag meghatározott, azonban a karakterének kialakításában elsősorban a szocializációs hatások tükröződnek.

A cloningeri elmélet egyes temperamentumskálákra adott pontszámok magas vagy alacsony értéke alapján nyolc temperamentumtípust különített el. Ezek és jellemzőik a következők (Rózsa és munkatársai, 2004):

- Antiszociális temperamentumra a veszélykeresés, dacos szembenállás, nonkonformizmus, ridegség jellemző.
- Hisztrionikus temperamentum szenvedélyes, hiszékeny, figyelemfelkeltő, fantáziagazdag.
- Passzív-agresszív temperamentumnál bizonytalanság, követelődés és manipulatív hajlam figyelhető meg.
- Borderline temperamentumra hangulati bizonytalanság, gyenge teljesítőképesség, döntésképtelenség jellemző.
- Kényszeres-elkerülő temperamentum módszeres, tárgyilagos, szenvtelen, ennek ellenére alacsony az önérvényesítése.
- Szkizoid temperamentumra függetlenség, makacsság, túlzott magabiztosság, függetlenség és magánykeresés jellemző.
- Narcisztikus temperamentumot meggyőző rámenősség, túlzott magabiztosság, természetes nyíltság jellemzi.
- Passzív-dependens temperamentum óvatos, önálárendelő, tiszteletteljes, aggályoskodó.

Cloninger a következő karaktertípusokat különítette el, és a következőképpen jellemezte őket (Rózsa és munkatársai, 2004):

- Ingerlékeny (dependens) karakter szubmisszív, bizakodó, másokkal tiszteletteljes, sértésre és kritikára érzékeny, ingerlékeny.
- Melankolikus (lehangolt) karakter kevés pozitív érzelmet él át, érzéseit többnyire a szenvedés, szégyen és gyűlölet jellemzi.
- Autoriter karakter ésszerű, önző, erőszakos, célorientált, versengő, ellenséges, valamint a keménykezű irányítás jellemzi.
- Rendezett karakter konzervatív, konzisztens, figyel a részletekre és törvényekre, büszke logikus

gondolkodására, a hatalom és javak előnybe részesítése jellemzi.

- Ciklotímiás (szeszélyes) karakter szuggesztibilis, elutasításra érzékeny, bizonytalan, gyakori hangulati ingadozás és a mulékony örömök előnyben részesítése jellemző rá.
- Szkizotipikus (rendezetlen) karakter dezorientált, ragaszkodik a magányához, viselkedését nem képes realisztikus célokra irányítani, élénk és excentrikus lehet.
- Paranoid (fanatikus) karaktert alacsony együttműködési készség jellemzi, gyanakvó, kitartó, célorientált.
- Kreatív (felvilágosult) karakter gyakran él át pozitív érzelmeket, érett, leleményes, elmélkedő, szabadszellemű.

A temperamentumtípusok határozzák meg a személyiségzavarokra való hajlam különböző fajtáit. A hajlam megjelenése azonban a karakterdimenzióktól függ.

Az éretlen karakterrel jellemezhető személyeknél a temperamentumtípusának megfelelő személyiségzavar kialakulásának kockázata igen nagy. Cloninger az alacsony önirányítottsággal és együttműködési készséggel rendelkező személyeket tekintette éretlennek.

2.2. Spirituális tudatosság és személyiség kapcsolata

Kutatásom célja az volt, hogy az elmúlt években kidolgozott és világszerte egyre szélesebb körben alkalmazott, hazánkban Rózsa és mtsai (2005) által adaptált Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőívvel elkülöníthető temperamentum- és karaktertípusok előfordulási arányát feltárja főiskolai hallgatókkörében.

Vizsgáltam továbbá azt is, hogy a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív egyes temperamentum és

karakter skálái, továbbá a hozzájuk tartozó alskálák milyen kapcsolatban vannak a spirituális tudatossággal és annak egyes dimenzióival.

Módszerek

A kutatások során a használt vizsgálati eszközök

A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív (TCI) Rózsa és munkatársai által adaptált magyar változata (Rózsa és mtsai. 2005).

A kérdőív négy temperamentum és három karakter dimenziót mérő skálát alkot. Ezek a következők:

- Temperamentum skálák: újdonságkeresés, ártalomkerülés, jutalomfüggőség, kitartás.
- Karakter skálák: önirányítottság, együttműködés, transzcendencia

A Spirituális Tudatosság Kérdőív (Margitics, 2009).

A Spirituális Tudatosság Kérdőív a spirituális tudatosság három dimenzióját tárja fel:

- „Ego-dyastole” (az Ego működésének a csökkenése),
- A Tudatos Jelenlét
- Felülemelkedés az elme működésén

Mintavétel

Az adatgyűjtés a Nyíregyházi Főiskola hallgatói körében történt, minden karon véletlenszerűen kiválasztott hallgatók körében. A vizsgálatban 500 főiskolai hallgató vett részt, közülük 473 főnek volt értékelhető a kitöltött kérdőíve. (315 nő, 158 férfi).

Az életkor átlaga 19,96 (szórás 1,75), a medián értéke 20 év volt.

A vizsgálati csoportok kialakításánál a Spirituális Tudatosság Skálán és annak az alskáláin elért eredményeket vettük figyelembe, ezen belül is azt, hogy a minta melyik kvartilisébe tartoztak a hallgatók.

A minta első kvartilisébe kerültek azok a hallgatók, akiknél a spirituális tudatosság szintjét alacsonynak, a minta negyedik kvartilisébe kerültek azok a hallgatók, akiknél a spirituális tudatosság szintjét magasnak találtuk (2.2.1. táblázat).

	Quartiles	
	első	negyedik
Spirituális Tudatosság Kérdőív	54	62
„Ego-dyastole” alskála	32	39
Tudatos Jelenlét alskála	11	16
Felülemelkedés az elmén alskála	7	11

2.2.1. táblázat.

A Spirituális Tudatosság Kérdőíven és annak egyes alskáláin elért eredmények kvartilisei

Az Spirituális Tudatosság Kérdőívben elért eredmények alapján létrehozott alacsony spirituális tudatosságú csoportba 137 fő (110 nő, 27 férfi), a magas spirituális tudatosságú csoportba 134 fő (111 nő és 23 férfi) került.

Az „Ego-dyastole” alskálán elért eredmények alapján létrehozott alacsony szintet elért csoportba 129 fő (104 nő, 25 férfi), a magas értékekt elért csoportba 136 fő (109 nő és 32 férfi) került.

A Tudatos Jelenlét alskálán elért eredmények alapján létrehozott alacsony szintet elért csoportba 129 fő (104 nő, 25 férfi), a magas értékekt elért csoportba 123 fő (102 nő és 21 férfi) került.

A Felülemelkedés az elmén alskálán elért eredmények alapján létrehozott alacsony szintet elért csoportba 133 fő (104 nő, 29 férfi), a magas értékekt elért csoportba 121 fő (99 nő és 22 férfi) került.

2.2.1. Leíró és összehasonlító statisztika

A Temperamentum és Karakter Kérdőívben elért eredmények leíró és összehasonlító statisztikája

Először vessünk egy pillantást a 2.2.1.1. táblázatra, amely a vizsgálati személyeknek a Temperamentum és Karakter Kérdőívben elért eredményeit tartalmazza.

A Temperamentum és karakter Kérdőív skálái	Minta egésze (n =473)		Férfiak (n =158)		Nők (n =315)	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Újdonságkeresés	22	6,3	22	6,3	22	6,3
Ártalomkerülés	16,5	7,3	14,4	7	17,6*	7,3
Jutalomfüggőség	17,2	3,8	15,3	3,7	18,2*	3,5
Kitartás	4,1	2,2	4,1	2,1	4,1	2,2
Önirányítottság	28,6	6,8	28	6,7	28,9	6,8
Együttműködés	29,6	6,4	27,5	6,6	30,6	6,1
Transzcendencia	17	5,5	16,6	5,4	17,2	5,5

*p<0,01

2. 2.1.1. táblázat

A Temperamentum és Karakter Kérdőívben elért eredmények leíró statisztikája

A leíró statisztikai vizsgálat azt mutatja, hogy temperamentumskálák közül a nők magasabb értéket értek el az Ártalomkerülés és a Jutalomfüggőség skálán. Az ártalomkerülés és kitartás tekintetében azonos eredményeket értek el nők és a férfiak. A karakterskálák tekintetében is kb. azonos pontértékeket találtunk a nőknél és a férfiaknál.

Az összehasonlító statisztikai vizsgálatokat szerint a nemek között a temperamentum skálákat nézve jelentős, szignifikáns különbség csak az ártalomkerülés ($t=5,058$; $p<0,000$) és jutalomfüggőség tekintetében mutatkozott ($t=4,568$; $p<0,000$). Mindkét skálán a nők szignifikáns mértékben magasabb eredményeket értek el, mint a férfiak.

A Spirituális Tudatosság Kérdőívben elért eredmények leíró és összehasonlító statisztikája

A Spirituális Tudatosság Kérdőívben elért eredmények leíró és összehasonlító statisztikáját a 2.2.1.2. táblázat mutatja be.

	Minta egésze (n =473)		Férfiak (n =158)		Nők (n =315)	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Spirituális Tudatosság Kérdőív	55,9	6,6	55,8	6,3	55,4	8,1
„Ego-dyastole” alskála	34,2	5,8	34,2	5,2	34,3	8,2
Tudatos Jelenlét alskála	12,9	3,5	12,9	3,4	12,8	4,3
Felülemelkedés az elmén alskála	9,1	2,7	9,2	2,7	8,9	2,7

2. 2.1.2. táblázat

A Spirituális Tudatosság Kérdőívben elért eredmények leíró statisztikája

A táblázatból kitűnik, hogy a Spirituális Tudatosság Kérdőív és alskáláinak tekintetében sincs jelentősebb különbség a nők és férfiak között

Kíváncsi voltam arra is, hogy milyen a spirituális tudatosság struktúrája főiskolai hallgatónál. A spirituális tudatosság egyes alskáláinak az egymással való összehasonlíthatósága érdekében a vizsgált alskálákon belül kiszámoltuk egy állításra adott értékek átlagát. Ezeket mutatja be a 2.2.1.3. táblázat.

	Minta egésze (n =473)	Férfiak (n =158)	Nők (n =315)
	Átlag	Átlag	Átlag
„Ego-dyastole” alskála	4,3	4,3	4,3
Tudatos Jelenlét alskála	3,2	3,2	3,2
Felülemelkedés az elmén alskála	2,3	2,3	2,2

2. 2.1.3. táblázat

A Spirituális Tudatosság Kérdőív alskáláin belül az egy állításra adott értékek átlaga

Az eredmények azt mutatják, hogy a főiskolai hallgatók –nemi hovatartozástól függetlenül- a spirituális tudatosság összetevői közül az „Ego dyastole” alskálán érték el a legmagasabb értékeket. Ezt a Tudatos Jelenlét alskála követte. Legkisebb értékeket a Felülemelkedés az elmén alskálán találtam.

Spirituális tudatosság előfordulása

Kutatásaim során megpróbáltam választ találni arra a kérdésre is, hogy a spirituális tudatosság milyen mértékben van jelen a vizsgált populációban (főiskolai hallgatók),

A spirituális tudatosság egyes összetevői közül a legnagyobb előfordulási gyakoriságot a Tudatos Jelenlét dimenzió mutatta a főiskolai hallgatók körében.

Ezen dimenzión belül a „belső test” érzése (a külső test mögött meghúzódó belső élettéliség érzése) jelentkezett a leggyakrabban. A főiskolai hallgatók 14,4%-a sokszor egy nap, 13,1%-a legalább

naponta egyszer tapasztalja ezt az érzést, melyet csak akkor tud átélni a személy, ha tudatosan átéli a jelen pillanatot.

A főiskolai hallgatók 9,8%-a sokszor egy nap, 9,1%-a naponta tapasztalja azt az érzést, hogy a körülötte lévő világ szintén az egyetemes élet megnyilatkozását tükrözi.

Önmagát tiszta tudatosság pillanatait naponta a hallgatók 8,5%-a, naponta többször is a hallgatók 4,6%-a tapasztalja.

Minden különösebb ok nélkül megjelenő béke és boldogság érzést naponta 5,9%-a, naponta többször is 3,3%-a tapasztalja a hallgatóknak.

A spirituális tudatosság második legnagyobb előfordulási arányt mutató dimenziója az „Ego-dyastole” volt.

Ezen belül is a birtoklási vágy csökkenése jelentkezett a leginkább a főiskolai hallgatóknál, kiknek 9,8%-a ritkán, 3,3%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést (mindig valami többre vágyom).

A sértődés és a sérelmek tovább táplálásának Ego-erősítő stratégiái szintén csökkenő tendenciát mutattak a főiskolai hallgatók egy részénél (sértődés: ritkán 6,5%, soha vagy szinte soha 2,6%; sérelmek tovább ápolása: ritkán 5,2%, soha vagy szinte soha 2,6%).

Az Ego önmaga fenntartásának és erősítésének egyik legfontosabb stratégiája a „nekem van igazam” érzésének az átélésében szintén jelentős mértékű csökkenést tapasztaltunk a hallgatóknál. 5,2%-a a ritkán, 3,3%-a soha vagy szinte soha nem tapasztalja ezt az érzést.

A kielégületlen akarásból származó nyughatatlanságot és elégedetlenséget ritkán tapasztalja a főiskolások 7,8%-a, soha vagy szinte soha 1,3%-a.

Az Ego működésének a csökkenés legkevésbé a panaszkodás (ritkán 2,6%, soha vagy szinte soha 1,3% panaszkodik) és a dicsekvés (ritkán 2,1%, soha vagy szinte soha 0,7% dicsekszik) területén jelentkezett.

A spirituális tudatosság egyes összetevői közül a legkisebb előfordulási gyakoriságot az Felülemelkedés az elme, az Ego működésén”dimenzió mutatta.

Ezen dimenzióon belül a gondolkodáson és az érzéseken való felülemelkedés bizonyult a leggyakrabban előforduló viselkedési mintának. A hallgatók 3,3%-a naponta, 2%-a naponta többször is mutatja ezt a reakciót.

A hallgatók 2,6%-a naponta, 0,7%-a naponta többször is átéli azt az érzést, hogy a gondolatai és érzései csupán kis töredékét alkotják valódi személyiségének.

Ezt gyakoriságban a külső dolgokhoz való kötődés feladása követte, melyet a hallgatók 3,2%-a naponta, 0,7%-a naponta többször is átélt.

Legkevesbé a gondolkodás szakadatlan működésén tudtak felülemelkedni a hallgatók, naponta csak 1,4%-uk tapasztalja azt, hogy ez a gondolatáramlás céltalan és ismétlődő.

2.2.2. Spirituális tudatosság és a temperamentum kapcsolata

Cloninger (1987) szerint temperamentumfaktorok genetikailag egymástól függetlennek tekinthetők, de funkcionálisan együttműködnek, ez okozza a személyes válaszcsoportok széles variációját.

A temperamentumfaktorok a következők (Rózsa és munkatársai, 2005):

- Újdonságkeresés, amely mögött a viselkedés aktivációjáért felelős agyi rendszer áll
- Ártalomkerülés, ami a viselkedés gátlásáért felelős agyi rendszerrel hozható összefüggésbe

- Jutalomfüggőség, ami a viselkedés fenntartásáért felelős agyi rendszer működését jelzi
- Kitartás, ami eredetileg a jutalomfüggőség alfaktora volt, később vált önálló faktorrá, amelynek háttére még a legkevésbé van részletesen kidolgozva.

Spirituális tudatosság és az újdonságkeresés

Az újdonságkeresés temperamentum dimenzió háttérében Cloninger (1987) feltételez egy viselkedés-aktiváló rendszert, mely a viselkedés aktivációját, a kezdeményező tevékenységet, az új ingerek iránti fokozott érdeklődést, a felfedező, explorációs magatartást irányítja. Fokozott működése esetén embereknél jellemző az impulzív döntéshozatal, a jutalominger megközelítésére való fokozott késztetés, és a frusztrációt, a potenciális büntetést hordozó ingerek aktív elkerülése, valamint alacsony monotonia tűrés.

Az újdonságkeresés alfaktora a következők (Rózsa és munkatársai, 2005):

- Explorációs ingerelhetőség vs. sztoikus rigiditás
- Impulzivitás vs. meggondolatlanság
- Extravagancia (szertelen viselkedés) vs. visszafogottság
- Rendetlenség vs. szabályosság

Az Újdonságkeresés Skálán és annak alskáláin elért eredmények leíró és összehasonlító statisztikáját a 2.2.2.1. táblázat foglalja össze.

	Minta egésze (n=473)		Nők (n=315)		Férfiak (n=158)	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Újdonságkeresés Skála	22,1	6,2	22,1	6,2	22,1	6,2
Explorációs ingerelhetőség alskála	7,1	2,5	7,2	2,5	6,9	2,3
Impulzivitás alskála	4,7	2,7	4,8	2,6	4,6	2,8
Extravagancia alskála	4,8	2,2	4,8	2,2	4,9	2,4
Rendetlenség alskála	5,5	2	5,4	2	5,7	1,9

2.2.2.1. táblázat

Az Újdonságkeresés Skálán és annak alskáláin elért eredmények leíró és összehasonlító statisztikája

A leíró statisztikai vizsgálatok szerint az újdonságkeresés és annak az egyes összetevői kb. azonos szinten vannak a két nemnél. Az összehasonlító statisztikai vizsgálat eredménye szerint az újdonságkeresést annak összetevőit tekintve sem találtunk jelentősebb eltérést a nemek között.

A 2.2.2.1. ábra az Újdonságkeresés Skálán elért eredményeket mutatja be a Spirituális Tudatosság Kérdőívén és annak egyes alskáláin („Ego-dyastole”, Tudatos Jelenlét és Felülemelkedés az elmén) elért magas és alacsony értékek alapján kialakított csoportok szerint.