

# A hitrendszer és az étellel való elégedettség

Bizonyára nem ismeretlen előttünk az a vélemény, miszerint az ember nem tud létezni anélkül, hogy hinne valamiben. Ennek igazsága – úgy tűnik – napjainkban is megállja a helyét, hisz sohasem hitték annyi mindenben az emberek, mint ma. Cikkünkben az étellel való általános elégedettség és a hit viszonyát vizsgáljuk, vagyis azt, hogy a hitrendszer mely változói függenek össze az elégedettséggel. Azokat a változókat is megnézzük, amelyek a hit vagy a hitrendszer tudatosságára (mélységére) utalnak. További témánk a hit két fajtája: az, amelyik túlmutat a földi életen (nevezzük „transzcendens” hitnek), és az, amelyik nem (nevezzük „immanens” hitnek), illetve ezek összefüggései az elégedettséggel.

A legegyszerűbb kutatási törekvéstől a legbonyolultabb tudományos kísérletekig az első és legfontosabb kérdés, amely feltevődik, hogy mi a gyakorlati haszna az erőfeszítésnek, és eredményei miként járulnak hozzá a terület gazdagításához.

A hitrendszer sajátosságai, valamint az étellel való elégedettség azért fontos témák, mert közvetlenül hatnak a szubjektív pszichikai jólétre, ezáltal pedig a mentális egészségre és egyensúlyra. Minél többet tudunk ezekről és hatásairól, annál inkább képesek leszünk alkalmazni e tudást a segítőtevékenységben.

## FOGALMAK MEGHATÁROZÁSA

### 1. Hitrendszer

A köznyelvben a *hitrendszer* szó használata meglehetősen önkényes, a kifejezés a hit, a vallás, a spiritualitás, illetve az elfogadott értékek gyűjtőfogalma. A szakirodalomban a hitrendszer régi, de ma is használt és szerintünk kor-

szzerű meghatározása *Milton Rokeachtól* származik, aki a Michigan State University szociálpszichológia-professzora volt az 1960-as években. 1968-ban megjelent könyvében a következőképpen határozta meg a hitrendszert:

„Összetett hitstruktúra, amelyben a következő alkotóelemek találhatók:

1. Hit, amely valami igazságtartalmának elfogadását jelenti egy mentális folyamat által, bizonyítékok alapján vagy azok nélkül.
2. Egyfajta attitűd és mentális irányultság, amely hitet, érzelmeket és értékeket foglal magában, és meghatározza cselekvéseinket.
3. Értékek – azaz hit abban, hogy miként kell vagy szabad viselkedni, illetve hogyan érdemes, és hogyan nem.”<sup>1</sup>

A fenti meghatározás a hitet alapvető emberi tulajdonságként, funkcióként kezeli, akárcsak az attitűdöket és az értékeket, vagy legalábbis egy szintre helyezi őket. Az a feltevés, hogy a hit – megnyilvánulási formáitól függetlenül – alapvető emberi tulajdonság és szükséglet, nagyon ígéretes és érdekes a további vizsgálódás szempontjából.

Összefoglalva tehát a hitrendszer különböző dolgok igazságtartalmának elfogadása, értékek és attitűdök struktúrája, amely meghatározza viselkedésünket és döntéseinket, végső soron pedig önazonosságunkat, világvégpünket és másokhoz való viszonyulásunkat.

### 2. A hitrendszer tudatossága

A hitrendszerre vonatkozó tudatosság (*belief system awareness*) kifejezés *Connie M. Rosstól*<sup>2</sup> származik. A szerző gondolatmenete a következő: ahhoz, hogy mások személye és hite iránt toleránsak és elfogadók tudjunk lenni, meg kell ismernünk hitrendszerüket. Ahhoz viszont,

<sup>1</sup> Rokeach, M.: *Beliefs, Attitudes and Values: A Theory of Organization and Change*. San Francisco, 1968, Jossey-Bass Inc., 42–47. ■ <sup>2</sup> Ross, C. M.: *Belief System Awareness*. Stout, 2004, University of Wisconsin. <http://www.uwstout.edu/lib/thesis/2004/2004rossc.pdf>

hogy mások hitrendszerét képesek legyünk feltárni és átlátni, szükségünk van saját hitünk minél mélyebb ismeretére, tudatosítására. A „tudatosság” tehát tudatosítást jelent, a végső kifejezés, a „hitrendszer tudatossága” pedig a már tudatosított hitre utal, amely – azáltal, hogy tudatosítottuk (észrevettük, elkezdtünk foglalkozni vele, elmélyültünk benne stb.) – nagyobb hatást gyakorol ránk, viselkedésünkre, jobban meghatározza döntéseinket, világképünket és a másokhoz, környezetünkhöz való viszonyunkat. A szerző méri a hitrendszer tudatosságát, amely szerinte valóban pozitív összefüggést mutat a mások iránti toleranciával. Ugyanis azáltal, hogy tudatában vagyok annak, amiben hiszek, egyben azt is tudatosítottam, hogy léteznek különböző hitalternatívák, amelyek ugyan nem az enyéme, de mások számára éppoly valóságosak lehetnek, mint számomra a sajátom.

Napjainkban számtalan mennyiségű hitlehetőség áll rendelkezésünkre, minden ember elkészítheti saját „hitkocktélját”, hiszen a hit különböző típusai a gyakorlatban nem zárják ki egymást. Aki mégis differenciál, azért teszi, mert eléggé mélyen elfogadta és átvette, megéli és átéli azt a bizonyos hitformát, amelyet magáénak vall, és más már nem vegyít bele. Feltételezésünk szerint a hitrendszer „mélysége”, vagyis a szó szoros értelmében vett tudatossága együtt kell járjon a kizárólagosságával is. Más szóval, minél inkább tudom, mit hiszek, és minél mélyebben élem meg a hitemet, annál kevésbé valószínű, hogy más, a hitemmel gyakran ellenkező hitalternatívákat is magamévá tudok tenni. A hitrendszer tudatosságán tehát azt értjük, hogy mennyire van tisztában valaki a saját hitével, mennyire mély a meggyőződése, és milyen mértékben határozza meg tetteit, mennyire tölti be a hitrendszer a funkcióját, továbbá feltételezzük, hogy a tudatosság egyben kizárólagosságot, a többi hit közötti differenciálást is jelent.

### 3. A transzcendens hit

A transzcendencia fogalmának keresztény teológiai jelentése: „a teremtmény kapcsolata a rajta

kívül levő Istennel, a Teremtővel”.<sup>3</sup> Ellentéte az immanencia, amely a latin *in* és *manere* szavakból ered, és jelentése: *valamin belül maradás*.

A transzcendencia köznapi értelemben elvesztette a szorosan vett istenkapcsolatra vonatkozó jelentését; a *Magyar értelmező szótár* szerint „valami érzékfelettit”, „természetfelettit”, „a tapasztalt világon túlit” jelent, tehát értelmét inkább az immanens ellentéte fejezi ki legjobban. Ugyanakkor az immanens szó keresztény teológiai értelme: „Istennek a világban való megmaradása”, utalva ezzel Isten létének kettős természetére, aki teremtő és önmagában létező Istenként kívül marad a teremtett világon, ám gondviselő Istenként jelen is van benne, nem hagyja magára.

Jelen felmérésben a hitrendszer transzcendens jellegén azt értjük, hogy túlmutat-e a földi léten, reménykedik-e valamilyen túlvilágban, ahova az ember halála után kerül. Mivel a napjainkban ismert hitalternatívák között nemcsak az istenhit ígéri ezt, hanem más tanítások is (például a reinkarnáció tana), ezért szerencsés a „transzcendens” kifejezés, hiszen az egy racionálisan felfoghatatlan, érzékfeletti, túlvilági létre utal, amelyet viszont nem sorol vallásos kategóriába.

A transzcendens hit ellentéte – az immanens hit – az a felfogás, amely nem ígér semmiféle halálon túli életet, sem a lélek halhatatlanságát, sem annak valamilyen más formában való továbbélését. Ugyanakkor egy-egy hittétel is – amely önmagában nem szól a túlvilágról – lehet transzcendens vagy immanens jellegű. Például a „csak a tudományban hiszek” kijelentés önmagában sem nem transzcendens, sem nem immanens, a tudomány ugyanakkor nem beszél arról, amit nem tud mérni, így a halálon túli életről sem nyilatkozhat. Az tehát, hogy „csak a tudományban hiszek”, immanens hitelem, mivel nem olyan hitdimenzióhoz tartozik, amely a halál utáni élet bármiféle ígértét hordozná. Amióta csökkenőfélben van a hitlehetőségek megkülönböztetése, természetessé vált, hogy valaki egyaránt hisz transzcendens és immanens dolgokban (például Istenben, a horoszkópban, az evolúcióban és a mennyországban). Emiatt mérésünkben a transzcendens és imma-

Hit, élet – vesélyek közt

<sup>3</sup> Dictionary of Theology – Christian Apologetics and Research Ministry. <http://www.carm.org/dictionary.htm>

nens jegyek összegéből állapítottuk meg a domináns jellemzőt.

#### 4. Az étellel való általános elégedettség

Az étellel való elégedettség a szociológia, a pszichológia és a vallással, hittel kapcsolatos kutatások egyre divatosabb témája. Az egészségpszichológiai kutatások eredményei – miszerint közérzetünk jelentős mértékben befolyásolja immunrendszerünket, és ezáltal közvetve az egészségünket – hatására az elégedettség kérdése egyre nagyobb figyelmet kap a tudományos vizsgálódásokban.<sup>4</sup> Közérzetünk nagyrészt attól függ, hogy jó-e a lelkiállapotunk, kiegyensúlyozottak vagyunk-e. Aaron Antonovsky szalutogenezis-modellje<sup>5</sup> szerint a stresszorok folyamatosan jelen vannak minden ember életében, de nem mindenkinél okoznak megbetegedést. Ez attól függ, milyen kognitív-affektív kiértékelésben részesül a stresszor. A helyzet kiértékelése pedig az úgynevezett koherenciaérzet (*sense of coherence*) alapján történik. Antonovsky szerint ez általános irányultság, amely meghatározza, hogy az egyén milyen mértékben rendelkezik azzal a dinamikus élménnyel, miszerint az őt körülvevő és a benne lakozó világ kiszámítható, és a dolgok nagy valószínűséggel jól fognak alakulni. Minél erősebb az egyén koherenciaérzete, annál nagyobb eséllyel marad egészséges. A koherenciaérzet erőssége határozza meg a stresszorokkal szemben a megfelelő és rugalmas válaszkészséget (az erőforrások megfelelő kihasználásának mértékét), vagyis az egyén megküzdési stratégiáit.

A koherenciaérzet és összetevői, úgy tűnik, nemcsak a pszichikai komfortérzetre, hanem a szomatikus egészségre is hatnak. Az elégedettség és a koherenciaérzet rokonfogalmak a szubjektív jóllétre, ezáltal pedig az egészségre gyakorolt hatásaikat illetően.

Az étellel való általános elégedettség egy másik definíciója szerint e fogalom az eddigi élet-

utunkkal, megvalósításainkkal, élethelyzetünkkel és annak különböző dimenzióival (családi helyzet, szakmai megvalósítások stb.) való elégedettségünk szubjektív tapasztalatát jelenti.<sup>6</sup>

#### CÉLMEGHATÁROZÁS

Korrelációs vizsgálatunkban a következő hipotézisek vizsgálatát tűztük ki célul:

1. Minél tudatosabb valakinek a hite, annál nagyobb az étellel való általános elégedettsége. Ez valószínű, mivel a hitrendszer tudatossága pontosabb, mélyebb hitet feltételez, amely nemcsak implicit vagy kvázi tudatos módon él az egyénben, hanem képes áthatni személyiségét, megnyilvánul cselekedeteiben, befolyásolja viselkedését, célt és mércét nyújt számára; ezáltal stabil világképet és életszemléletet teremt, amely pozitívan hat a teljes személyiség működésére.
2. Minél inkább transzcendens az egyén hite, annál nagyobb az étellel való általános elégedettsége. A fent leírtak szerint megkülönböztetünk olyan hitet, amely – túlmutatva a földi létezésen – transzcendens jövőt ígér, és olyat, amely ezt nem ígéri, hanem tudatosítja a személyben, hogy az élet lassú fogyásával egyre közelebb érkezik a véghez. Feltételezzük, hogy az ilyen jellegű hitrendszerek alacsonyabb általános elégedettséggel járnak a túlvilágot hirdetőknél.
3. A transzcendens hit egyben tudatosabb hitet is jelent, vagyis erőteljesebben hat viselkedésünkre, és jobban differenciál más hitek között.
4. A hitrendszer „mélysége” (a szó szoros értelmében vett tudatossága) együtt jár a kizárólagossággal (a hitalternatívák elemei közötti különbségtétellel). Eszerint a hitrendszer tudatossága nemcsak abban nyilvánul meg, hogy mennyire vagyunk tisztában azzal, amit hiszünk, mennyire mély a hitünk, és milyen mértékben határozza meg viselkedésünket,

4 Például Peterson, C. – Bossio, L. M.: *Health and Optimism*. New York, 1991, Free Press. ■ 5 Antonovsky, A.: “The salutogenic model of health”. In uő: *Health, Stress and Coping*. San Francisco, 1979, Jossey-Bass, 182–197. *Was Erhält Menschen Gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert*. Köln, 2001, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. ■ 6 Veenhoven R. – Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. In Strack, F – Argyle, M. – Schwarz, N.: *Subjective Well-being – an Interdisciplinary Perspective*. Oxford University Press, 1991, 2–16.

hanem abban is, hogy mennyire kizárólagos, azaz mennyire tesz különbséget más, a hitünkkel nem egyező vagy alapvetően összeférhetetlen hitalternatívák között.

## A KÉRDŐÍV

Az általunk használt kérdőív összesen harmincnégy kijelentésből áll, melyek a következő faktorokat (tulajdonságokat) mérik: (1.) a hitrendszer feltérképezése annak eldöntésére, hogy a személy inkább transzcendens vagy inkább immanens jellegű hitrendszerrel rendelkezik; (2.) a hitrendszer tudatossága; (3.) az étellel való általános elégedettség; (4.) a hitrendszer kizárólagossága.

Az első húsz kijelentés egyszerű igen–nem-skálázással becsüli fel a nálunk előforduló hitrendszereket. A kijelentések a következő hitdimenziókra vonatkoznak: *keresztény hit (négy kijelentés)*, *nihilizmus-ateizmus (két kijelentés)*, *materializmus (két kijelentés)*, *evoluzionizmus (egy kijelentés)*, *okkultizmus (két kijelentés)*, *keleti vallások (három kijelentés)*, *ezotéria (két kijelentés)*, *paranormális jelenségek (két kijelentés)*, *reinkarnáció (egy kijelentés)*, *a megkérdőzött által leírt más hit*.

A kijelentések korántsem mérlik ki a lehetséges hitrendszereket, és az is előfordulhat, hogy egy bizonyos hitrendszerre nem a legjellemzőbb kijelentést sikerült kiválasztani. Ez annak köszönhető, hogy a szakirodalomban nincsenek olyan kutatások, amelyek során a kereszténységen kívül más hitrendszerek faktoranalízisét is elvégezték volna, megállapítva, hogy melyik tulajdonság jellemző leginkább az illető hitre. Mindazonáltal véleményünk szerint ez esetünkben két dolog miatt nem mérvadó: itt nem a százszázalékosan pontos hitrendszer-elhatárolás volt a cél, illetve az elhatárolás egyetlen szempont alapján – mégpedig a transzcendens jelleg alapján – történt. Ilyen értelemben nem tettünk különbséget a kereszténység és – például – a reinkarnációba vetett hit között, miután meghatározásunk alapján

mindkettő transzcendensnek minősül, hiszen túlmutat a földi életen.

Mivel a hitek keverednek, és az emberek egyre kisebb mértékben tesznek különbséget közöttük, a két kategóriába való besorolás sorrendbe állítással történik. Más szóval valószínűleg mindenki hitében vannak a domináns hittől eltérő hitek, így a transzcendens – nem transzcendens hit prototípusára sem lehet tökéletes példát találni, valószínűleg mindannyian valahol a két vélet között vagyunk.

A huszadik kérdésnél a felmérést kitöltők beírhattak egy olyan hitalternatívát, amelyet az előző tizenkilenc kijelentés nem említett, és ezt szintén kizárólag a transzcendens – nem transzcendens hit elhatárolási szempontja alapján értékeltük.

A következő hét kijelentés (21–27.) a hitrendszer tudatosságát hivatott mérni Ross meghatározása alapján.<sup>7</sup> A vallásosság mérésének általánosságban elismert dimenziói közül a *vallásos orientáció/világnézet*, *vallásos önértékelés* és *vallásos attitűdök* állnak legközelebb a hitrendszerre vonatkozó tudatosság Ross által meghatározott fogalmához. A hét kijelentés e három dimenzió mentén válogat a CSVB Survey hitrendszert és vallásosságot felmérő kérdőívből,<sup>8</sup> amely százhuszonöt olyan skálát olvaszt egybe, amely a vallásosságot méri. A kijelentések egybecsengenek Ross meghatározásával, és azzal a móddal, ahogy ő maga méri a tudatosságot. A tudatosság mérésére a válaszolónak értékelnie kellett, hogy egy ötvariációs Likert-skála mentén milyen mértékben érvényesek rá a kijelentések. Az étellel való elégedettséget mérő hét kijelentésből öt (28–32.) a magyar Staffing-társaság standardizált (N=3179, s=22,8 a=0,005, mintaátlag=46,2%) kérdőívéből való. Ezt két további kijelentés egészítette ki (33–34.), melyek a munkahelyi és magánéleti elégedettségre kérdeznek rá, mivel ez a két terület fontos összetevője az étellel való általános elégedettségnek. A Staffing-teszt Ryff<sup>9</sup> jóllételméletén alapszik: eszerint a jó közérzet feltétele alapvetően

7 Ross, C. M.: *Belief System Awareness*, i. m. ■ 8 Higher Education Research Institute – Cooperative Institutional Research Program – College Students Beliefs Values (CSVB) Survey Methodology (175 items). 2004, California. ■ 9 Ryff, C. D. – Keyes C. L.: The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995/69., No. 4, 719–727.

a szubjektív pszichikai jóllét, amely az elégedettség érzéséből adódik. A jóllétet meghatározó tényezők a következők:

- autonómia: ennek igénye, gyakorlásának képessége, annak érzete, hogy képesek vagyunk hatni környezetünkre, kompetencia;
- hozzáértés – a környezettel való bánásmód;
- személyes fejlődés: a fejlődés következetes élménye, előrejutás, célok elérése, az egyénnek az a tapasztalata, hogy folyamatosan gyarapszik szellemileg, emberi kapcsolataiban stb.;
- pozitív kapcsolat másokkal;
- életcélok: konkrét célok és törekvés ezek megvalósítására;
- önellátás, elégedettség: öngondoskodó attitűd is jellemzi – magamnak is megadom azt, amit másoknak.

Ryff szerint az önmagunkkal és az étellel való megelégedettség, az énnel való összhang az alapvető kulcsfontosságú. Ezt takarja az *eidómia* fogalma, mely arra utal, hogy az ember azt gondolja, mindent megtett, ami tőle telt.

Az elégedettséget mérő hét kérdés esetén is az öt pontos Likert-skála segítségével lehetett választ adni.

## A MINTA ÖSSZETÉTELE

A kiküldött kérdőíveket összesen 118-an töltötték ki (becsült válaszadási arány körülbelül 10%), ebből 107 volt értékelhető. A válaszolók 63,5%-a nő, 36,5%-a férfi.

A minta vallás szerinti megoszlása: 45 személy katolikus (42,05%); 42 személy református (39,25%); 7 személy baptista (6,54%); 4 személy unitárius (3,73%); 1 személy evangélikus (0,93%); nem tartozik egyházhoz 8 személy (7,47%).

Az átlagéletkor huszonnyolc év, becslésünk szerint a válaszolók több mint 90%-a egyetemista vagy egyetemet végzett személy.

Mivel a kiválasztás nem véletlenszerű volt, feltételezzük, hogy mintánk többé-kevésbé reprezentatív, és a felmérés értelmezhető eredményeket hoz a következő becslésekre alapozva:

- a mintaszám megfelelően nagy ahhoz, hogy jó eséllyel megközelítse a normál eloszlást;

- a nemek eloszlásának aránya hozzávetőlegesen megfelel az értelmiségiek csoportjának becsült arányaihoz;

- a vallások megoszlása is többé-kevésbé igazodik a társadalmi tagozódásukra vonatkozó statisztikákhoz.

## A HIPOTÉZISEK VIZSGÁLATA

### 1. Az étellel való általános elégedettség összefügg a hitrendszer tudatosságával.

Az első hipotézist a hitrendszer tudatossága és az étellel való általános elégedettség változóinak megfeleltetésével vizsgáltuk. A Pearson-féle „r” korrelációs eljárás leginkább lineáris összefüggések kimutatására alkalmas, normál eloszlású mintán (*lásd az 1. táblázatot a 383. oldalon*).

Mint láthatjuk, a két változó között nem túl erős, de jelentős pozitív irányú kapcsolat van, ami igazolni látszik hipotézisünket: a tudatosabb hitrendszer valóban együtt jár az étellel való nagyobb elégedettséggel, akik pedig kevésbé tudatos hitrendszerrel rendelkeznek, kevésbé elégedettek.

### 2. Az étellel való általános elégedettség összefügg a transzcendens hittel.

Azt feltételeztük, hogy a transzcendens jellegű hit, akárcsak a tudatosabb hit, nagyobb elégedettséggel is társul. Mivel a transzcendens és nem transzcendens hitrendszerek nem két kategóriát, hanem átmeneteket képviselnek, és a kérdőív is eszerint mérte őket, ezt a hipotézist is a két változó megfeleltetésével lehet vizsgálni (*lásd a 2. táblázatot a 383. oldalon*).

A táblázatból láthatjuk, hogy nincs megfelelés a két tényező között, a nagyobb elégedettség tehát – úgy tűnik – nem függ össze a transzcendens hittel.

### 3. A transzcendens hit egyben tudatosabb hitet is jelent.

A hitrendszer tudatossága és a transzcendens hit, mint látjuk, jelentős megfelelést mutatnak;

vagyis a transzcendens hit mélyebb és tudatosabb, és erősebben hat az egyén viselkedésére és döntéseire (lásd a 3. táblázatot a 383. oldalon).

#### 4. A hitrendszer „mélysége”

(a szó szoros értelemben vett tudatossága)  
együtt jár a kizárólagossággal  
(a hitalternatívák elemei közötti  
differenciálással).

Ross<sup>10</sup> szerint a hitrendszer tudatossága azt jelenti, hogy mélyrehatóan ismerjük hitrendszerünket: tudatosítjuk, miben hiszünk, miben nem, illetve eszerint döntünk és cselekszünk a mindennapokban. Feltételeztük, hogy a tudatosság egyben kizárólagosságot is jelent, vagyis ha valamiben mélyen hiszünk, akkor valószínűleg nem fogunk átvenni a hitünkbe nem illeszthető vagy azzal egyenesen ellentétes hiteket, hitelemeket.

E hipotézis kivizsgálásához a tudatosság felméréséből származó adatok alapján két csoportra osztjuk a válaszolókat, aszerint, hogy tudatosabb hittel vagy kevésbé tudatos hittel rendelkeznek. A kiértékelés az ötpontos Likert-skálán a kérdőívben megadott értékek összeadásával történt, mivel mindegyik kifejezés pozitív irányú. A kérdőív e részében a legmagasabb elérhető érték a 35 pont, a legkisebb pedig 7 pont volt. A határt a 20-as értéknél húztuk meg, a 21-es és annál nagyobb értékek a tudatosabb csoportba, a 20-as és annál kisebb értékek pedig a kevésbé tudatos csoportba kerültek. A kizárólagosságot végül abból kaptuk meg, hogy a mért hitdimenziókból egy személy hányféle hitelemet kölcsönözött a dominánshoz viszonyítva. Ha például valaki hisz a mennyországban, a pokolban és Istenben (ez a három ugyanaz a dimenzió), emellett pedig például a horoszkópban (ez már egy másik dimenzió), akkor a hozzárendelt érték kettő lesz, mivel kétféle hittípusról van szó (keresztény + ezoterikus). Így kideríthető és összevethető, hogy a tudatosabb csoport hite kizárólagosabb-e, mint a kevésbé tudatos csoporté, vagy

pedig a kettő között nincs jelentős különbség. A feltevést független mintás t-próbával vizsgáltuk, amely lehetővé tette, hogy a két csoport átlagait egymáshoz viszonyítsuk, és megállapítsuk, van-e olyan mértékű különbség a kettő között, amelyet biztosan nem a véletlen okoz (lásd a 4. táblázatot a 384. oldalon).

A 30-as szabadságfokú normál eloszlás szintjén  $p < 0,001$  a különbség, tehát nagyon erősen szignifikáns (lásd az 1. ábrát a 384. oldalon).

Feltételezésünk tehát igazolódott: a tudatosabb hitrendszerrel rendelkező csoport hite valóban kizárólagosabb is.

#### AZ EREDMÉNYEK ÉRTELMEZÉSE, KÖVETKEZTETÉSEK

Első feltevésünk az volt, hogy az étellel való elégedettség összefügg a tudatosabb hittel. A kapcsolat, ha nem is túl erős, de irányában megegyezik feltevésünkkel, és a 0,05-ös szinten szignifikáns. Az elégedettség és a tudatos hit viszonyát még nem vizsgálták, az elégedettség és a vallásosság viszonyát viszont igen. Egybehangzó az eredmények arra nézve, hogy a vallásos emberek elégedettebbek, és erre az elégedettségre kevésbé hatnak a külső történések, mint más csoportok esetében.<sup>11</sup> A mi eredményünkben kiderült, hogy a hit (nem csak a szó szoros értelemben vett vallásos hit) mélysége és tudatossága is összefügg a nagyobb általános elégedettséggel, amiből az a következtetés vonható le, hogy nem mindegy, mennyire vagyunk vallásosak, azaz mennyire tudatosul bennünk, amit hiszünk, és mennyire élünk aszerint. A földi életen túlmutató hit nagyobb elégedettséghez kellene vezessen, ez viszont a mi mintánkban nem igazolódott. Mivel ennek mintavételi okai is lehetnek, javasolt a mérés megismétlése nagyobb, kontrolláltabb mintán.

A következő hipotézisünk vizsgálatának eredményei alapján a transzcendens hit tudatosabb hittel is együtt jár. A transzcendens hit megtalálása már önmagában elmélyülés az adott hit-

10 Ross, C. M.: *Belief System Awareness*, i. m. ■ 11 Az erre vonatkozó irodalom összefoglalásaként lásd Patrick Fagan tanulmányát: *Why Religion Matters Even More: The Impact of Religious Practice on Social Stability, Religion and Civil Society*. In *Background*, No. 1992. December 18, 2006, The Heritage Foundation.

rendszerben, vagy pedig maga a transzcendens jellegű hit – természeténél és tulajdonságainál fogva –, „tudatosabb”. Ugyanakkor ezt az eredményt óvatosan kell kezelnünk, mivel mi a tudatosságot a vallásos hitre jellemző tudatosságra vonatkozó kérdőívvel mértük. A nem szoros értelemben vett vallásos hitrendszer tudatossága pedig könnyen lehet, hogy teljesen más mintát követ.

## A TÉMA GYAKORLATI HASZNA

Témánk talán legfontosabb hozadéka és egyben célja: a hit összefüggéseinek felvetése, fontosságuk érzékeltetése. Az említett fogalmakban való gondolkodás (transzcendens hit, immanens hit, a hitrendszer tudatossága, a hitrendszer kizárólagossága) – az itt feltárt eredményektől függetlenül – új szempontokat hozhat a pasztorálpszichológiai gyakorlatba, a felvetődő kérdések pedig újabb kutatási lehetőségeket jelentenek, amelyek mind gazdagíthatják e területet. Amit az említett szakirodalom és az eredmények alapján konkrétan tudunk, hogy mindegyik tárgyalt fogalom, közvetve vagy közvetlenül, érinti a pszichikai jóllétet, az elégedettséget, ezért minden bizonnyal van létjogosultságuk a pasztorálpszichológiai gondolkodásban.

A választott téma, a hitrendszer területe nem tartozik azok közé, amelyeken könnyen, pontos és megbízható eredményeket lehet elérni, ez viszont nem ok arra, hogy ne foglalkozzunk vele; ellenkezőleg: érdemes és szükséges egyre jobban megismernünk.

## JAVASLATOK

Érdekesítő kérdés lehet a jövőben annak vizsgálata, hogy a transzcendens hitformák honnan származnak, és visszavezethetők-e alapvető emberi szükségletekre, vagy sem. Egy másik kérdés, hogy honnan származik és hova vezethető

vissza az immanens hit. Alapvető emberi szükségletről van-e szó, vagy pedig külső hatások hozták létre ezt a hitformát, amely már nem tölti be idevonatkozó szükségleteinket?

Az is felvetődik, hogy – az elégedettség szempontjából és más szempontokból – van-e különbség a hagyományos értelemben vett vallásos hit és az újabb, személyesebb jellegű hitformák között, amelyek mellőzik a vallás formai elemeit. Ennek további vizsgálata is hasznos és fontos téma, és valószínűleg magáról a hitrendszer működéséről is többet tudnánk meg általa.

A következő javaslat kissé már általánosabb, egyfajta végkövetkeztetés a témával kapcsolatban. Úgy tűnik, szükséges a vallásos és tudományos gondolkodás egyensúlyára összpontosítani az egyéni gondolkodás szintjén, mivel eredményeink alapján ennek jelentős hatása van a mentális jóllétre és az egészségre. Fontos lenne azt is vizsgálni, milyen hatásai voltak és vannak napjainkban annak a jelenségnek, hogy a tudomány sokszor a vallás szerepét tölti be azáltal, hogy nemet mond a vallásos válaszokra, így helyet cserélve a vallással, a létkérdéseket viszont nyitva hagyva. Pedig ezeket módszereinél fogva nem képes vizsgálni. Az emberi lélek egészsége szempontjából minden bizonnyal fontos lenne, hogy a tudomány és a hit kiegészítse egymást. Ugyanakkor mindkettőnek óvakodnia kell attól, hogy behatoljon a másik felségterületére. Ha a vallásos hit a tudományt megkerülve akar tudományos kérdésekre választ adni, elveszti hitelességét, ha pedig a tudomány próbálkozik olyan kérdések megválaszolásával, amelyekre módszereinél fogva nincs lehetősége, megfosztja az embert attól az értelemtől és reménytől, amelyet csak egy ráció fölött álló, legtöbb esetben transzcendens jellegű hit adhat meg, amelynek nincs szüksége vizsgálható bizonyítékokra. Ez a hit pedig nemcsak a léleknek használ, hanem az élettel való elégedettség és az egészség fontos összetevője.

1. táblázat: A hitrendszer tudatossága és az étellel való általános elégedettség

		A hitrendszer tudatossága	Elégedettség
Pearson Correlation	A hitrendszer tudatossága Elégedettség	1.000 .224*	.224* 1.000
Sig. (2-tailed)	A hitrendszer tudatossága Elégedettség	. .020	.020 .
N		107	107

\* A korreláció a 0,05 szinten szignifikáns

2. táblázat: Az elégedettség és a transzcendens hit kapcsolata

		A hitrendszer tudatossága	Elégedettség
Pearson Correlation	Elégedettség Transzcendens hit	1.000 .091	.091 1.000
Sig. (2-tailed)	Elégedettség Transzcendens hit	. .379	.379 .
N		107	107

3. táblázat: A transzcendens és a tudatos hit kapcsolata

		A hitrendszer tudatossága	Elégedettség
Pearson Correlation	A hitrendszer tudatossága Transzcendens hit	1.000 .213**	.213** 1.000
Sig. (2-tailed)	A hitrendszer tudatossága Transzcendens hit	. .028	.028 .
N		107	107

\*\* A korreláció a 0,05 szinten szignifikáns

Hit, élet – veszélyek közt



4. táblázat: A tudatos és kevésbé tudatos hitrendszerű csoportok összehasonlítása a kizárólagosság mentén

Független mintás t-próba							
Átlag	Std. eltérés	Std. hiba	Az eltérés 95%-os konfidencia intervalluma		t	Szabadságfok	Sig.
			Alsó	Felső			
1,1613	1,7907	.3216	.5045	1,8181	3.611***	30	.001

\*\*\* A két csoport eredményei közötti eltérés a 0,001-es szinten szignifikáns

1. ábra: A kizárólagos és nem kizárólagos hitű csoportok átlagainak összevetése

