

## SZEMÉLYES TÖREKVÉSEK ÉS EGÉSZSÉG

DEMETROVICS ZSOLT–NAGY GYÖNGYI

ELTE BTK Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék  
E-mail: demetrovics@axelero.hu

*A szerzők tanulmányukban röviden áttekintik a motivációs elméletek és a személyiségpszichológia korábbi főbb kapcsolódási pontjait, különös tekintettel azokra az irányzatokra, amelyek a modern kognitív-motivációs célszemponthú elméletek előzményét jelentik. Ezen irányzat általános bemutatását követően röviden ismertetik KLINGER (1975 és 1987) aktuális célok (Current Concerns), PALYS és LITTLE (1983), valamint LITTLE (1993) személyes tervek (Personal Projects), valamint CANTOR és munkatársai (1987) életfeladatok (Life Tasks) megközelítését. Részletesen bemutatják és elemzik EMMONS (1986) személyes törekvésekre (Personal Strivings) vonatkozó elméletét.*

*A szubjektív jólléttel kapcsolatos irányzatok és kutatási eredmények összefoglalását követően a szerzők elemzik LINVILLE (1985 és 1987) énkomplexitással kapcsolatos vizsgálatait, valamint bemutatják, hogy a célszemponthú motivációs személyiségpszichológiai megközelítés miként járulhat hozzá a szubjektív jóllét, és ezzel kapcsolatosan a testi és lelki egészség vizsgálatához, milyen kapcsolat mutatható ki a személyes törekvések rendszerének jellemzői és az egészségesség között.*

**Kulcsszavak:** *személyes törekvések, célszemponthú motivációs személyiségpszichológia, szubjektív jóllét, testi és lelki egészség*

### BEVEZETÉS\*

Jelen tanulmány célja a személyiség és a szubjektív jóllét, azaz a testi és lelki egészség kapcsolatának vizsgálata egy olyan konceptuális keretben, amelyben a személyiséget mint motivációs rendszert, nevezetesen a *személyes törekvések* rendszerét fogjuk fel.

\* A tanulmány az *Egészség és személyiség* című doktori szeminárium (lásd KULCSÁR, 1998a és 1998b) keretében készült dolgozat kibővített változata. Köszönettel tartozunk dr. Kulcsár Zsuzsanna professzor asszonynak az írás inspirálásáért, valamint hasznos tanácsaiért és kritikai megjegyzéseiért. Szintén köszönetet kell mondjunk dr. Komlósi Annamáriának, aki tanácsaival és meglátásaival szintén nagyban segítette az írás végső változatának elkészültét.

Bár ez a megközelítés számos, a korábbi motivációs személyiségelméletekben is fellelhető elemet is tartalmaz, a 80-as évekre EMMONS (1986) által kidolgozott formája sok szempontból új kognitív motivációs személyiségpszichológiai irányzatnak tekinthető. A következőkben előbb röviden áttekintjük a motivációs elméletek és a személyiségpszichológia főbb kapcsolódási pontjait, mintegy keretet adva a Robert EMMONS (1986) nevével fémjelzett *személyes törekvések rendszerének* történeti megértéséhez és az aktuális irányzatok között való elhelyezéséhez. Ez az áttekintés szükségszerűen szelektív, egyrészt azokat a megközelítéseket tartalmazza, amelyek ennek a célszempontról megközelítésnek előzményét képezik, másrészt rámutat azokra a főbb különbségekre, amelyek ennek az irányzatnak az egyediségét adják az egyéb motivációs személyiségelméletekkel szemben. Ezt követően a szubjektív jólléttel kapcsolatos néhány általános kérdést tárgyalunk, majd a két terület kapcsolódási pontjait tesszük vizsgálat tárgyává.

Fő kérdésünk e tekintetben az lesz, hogy vajon a személyiség ilyen irányú megközelítése mennyiben segíti a szubjektív jóllétet, és ezzel kapcsolatosan a testi és lelki egészség vizsgálatát, konkrétan milyen kapcsolat mutatható ki a személyes törekvések rendszerének jellemzői és az egészségesség között.

## AZ ÖSZTÖNTŐL A CÉLIG

A motiváció szerepe mindig központi jelentőségű volt a személyiségpszichológiában, ez a szerep azonban az idők során sokat változott.

A századforduló elméleteiben, akár a pszichoanalízisre, akár McDougall hormikus pszichológiájára gondolunk, az ösztön fogalma játssza a kulcsszerepet, s a viselkedés hátterében az elméletalkotók az öröklött hajtóerőket látják. Ezen irányzatok továbbfejlődése vezet el azokhoz a motivációs elméletekhez, amelyek a személyiség-lélektannal való integráció első tudományosabb igényű megfogalmazásának tekinthetők (PLÉH, 1992). A motivációs személyiségpszichológiai elméletek közül – különösen nagy hatása miatt – talán kiemelhető Rotter expektancia-incentív elmélete (ROTTER, 1954, 1966), valamint MISCHEL (1973) a mai kognitív személyiségpszichológia irányába mutató elgondolása. WEINBERGER és MCCLELLAND (1990) a modern motivációs elméletek két nagy iskoláját különíti el. A hagyományos (McClelland-i) modell alapvetően emóció fókuszú motivációs elmélet. McClelland korlátozott számú természetes incentívet és ennek megfelelően korlátozott számú motívumot feltételez. Elképzelése szerint a személy megtanul úgy viselkedni, hogy ezen természetes incentívek elérése révén kellemes érzelmeket éljen át, s ezenközben megtanulja, hogy milyen jelek (cue-k) jeleznek egy-egy potenciálisan megjelenő incentívet. McClelland tehát a korábbi megközelítésekkel szemben nem a szervezet szükségleteire, az ösztönökre, hiányállapotokra, s az ezek nyomán kialakuló drive-állapotokra építi motivációs rendszerét, hanem az affektív állapotokra; a viselkedés irányítójának a pozitív állapotok keresését és a negatív érzelmi állapotok elkerülését tekinti (MCCLELLAND és munkatársai, 1953).

A másik irányzatot a motiváció kognitív pszichológiai megközelítései képviselik (CANTOR, 1990). Azok a főbb elméletek, amelyeket CARVER és SCHEIER (1981,

1982), MARKUS (1977) vagy WEINER (1985) neve fémjelez. Carver és Scheier *Kontrollelmélete* szerint például a viselkedés nem más, mint egy diszkrepanciaredukációs folyamat. Ennek során egy *komparátor egység* folyamatosan monitorozza az aktuális és a vágyott állapot közötti különbséget, s amennyiben ez a különbség fennáll, a viselkedést a szervezet úgy irányítja, hogy az az ideális állapot, a kitűzött cél elérését szolgálja (CARVER, SCHEIER, 1981, 1982).

Az *akcióelmélet* (KUHL, BECKMANN, 1994) két típusú kogníciót különböztet meg: az állapotra irányuló kogníciót (*state-orientation*), amikor az egyén figyelme az aktuális állapotra irányul, és a cselekvésre vonatkozó kogníciót (*action-orientation*), amikor is a figyelem arra irányul, hogy mit lehetne tenni a helyzet megváltoztatása érdekében. A két típusú kogníció motivációs erővel bír, de ez a motiváció a figyelmi fókusz irányától függ. Ha az egyén a saját állapotára irányítja a figyelmét, nagyobb valószínűséggel fog megrekedni ezen a szinten és kevésbé tud a változtatásra koncentrálni (*catastatic control mode*), míg ha a lehetséges cselekvési alternatívákat mérlegeli, nagyobb esélye van az aktív kontrollra (*metastatic control mode*), vagyis a diszkrepancia megszüntetésére.

A modern kognitív énrendszer-elemzések több módon is behozták a motivációs szempontot a személyiség vizsgálatába (lásd például HIGGINS, 1987). MARKUS és NURIUS (1986) a *lehetséges selfek* fogalmát vezeti be a személyiségpszichológiába, amelyek az önismerettel kapcsolatos kognitív-affektív konstrukciókat takarnak. A lehetséges selfek azonban nemcsak az egyén saját magára vonatkozó információi leképezéseinek foghatóak fel, hanem kiemelt motivációs erővel bírnak. A szerzőket idézve: „Az egyén lehetséges self készletét úgy lehet tekinteni, mint a tartós célok, törekvések, motívumok, félelmek és fenyegetettségek kognitív manifesztációját. ... Mint ilyenek, fontos kapcsot jelentenek a self-fogalom és motiváció között” (MARKUS, NURIUS, 1986, 954).

E kognitív megközelítések közös jellemzője, hogy a motivációs diszpozíciók használatát a célirányultság váltja fel. A biológiai alapú McClelland-i modellel szemben az információfeldolgozási folyamatok fontosságát (lásd például POWELL, ROYCE, VOORHEES, 1982), az állati analógiákkal szemben a computer analógiát emelik ki, az etológiával szemben a mesterséges intelligenciát hangsúlyozzák (WEINBERGER, MCCLELLAND, 1990). Míg a tradicionális elmélet meghatározott számú motívumot feltételez, amelyek az emberi viselkedés alapelemeit jelentenék, addig a kognitív irányzatok elvben végtelen számú lehetséges motívumot, viselkedést irányító célt feltételeznek. További, többek között a motívumok feltérképezése szempontjából alapvető különbség, hogy, míg a hagyományos elméletek a motívumokat többé-kevésbé tudattalannak tartják, s ily módon mérésükre az indirekt módszereket (spontán fantáziák, imaginatív technikák, projektív tesztek stb.) tartják alkalmasnak (MCCLELLAND és munkatársai, 1953; MURRAY, 1938), addig a célok tudatosnak tekinthetők és mérésükben az önbeszámoló (lásd például WADSWORTH, FORD, 1983; EMMONS, 1986; KLINGER, 1987) tűnik a megfelelő módszernek (WEINBERGER, MCCLELLAND, 1990).

A két megközelítés illetően különbségei felvetik azt a lehetőséget, hogy két külön motivációs rendszerről van szó (MCCLELLAND, KOESTNER, WEINBERGER, 1989). Az első, az *implicit motívumok* rendszere, amely a hosszú távú, természetes

viselkedési trendekre vonatkozik. Az implicit motívumok feltárására az úgynevezett „operáns” (operant) módszerek alkalmasak, amelyekben a személy szabadon és spontán módon adja meg válaszait; ilyen módszer például a TAT vagy a fent indirekt módszerként említett imaginatív technikák. Az explicit vagy *selfattribúciós motívumok* ezzel szemben a specifikusabb helyzetekhez vagy viselkedési választásokhoz kapcsolódó, rövidebb távú válaszokra vonatkoznak. Ezen utóbbiak mérésére a „válasz” (respondent) típusú mérési eljárások alkalmasak, amelyekben a vizsgálati személynek korlátozott szabadság mellett kell – többnyire valamilyen a priori rendszerben megadott – ingerekre választ adnia, például felsorolt motívumokról kell eldöntenie, hogy jellemzőek-e azok rá avagy nem (MCCLELLAND, KOESTNER, WEINBERGER, 1989; WEINBERGER, MCCLELLAND, 1990; EMMONS, MCADAMS, 1991). Míg MCCLELLAND a két rendszer különbözősége mellett érvel, a másik oldalon EMMONS és MCADAMS (1991) rámutatnak, hogy a főbb motivációs diszpozíciók tekintetében a különböző (operáns és válasz) típusú eljárással nyert adatok, ha nem is teljes mértékben, de egybeesnek. Az ellentét ugyanakkor könnyen feloldható, ha nem két külön rendszert feltételezünk, hanem ugyanannak a motivációs rendszernek a különböző szintjeiről beszélünk. Ily módon, míg a diszpozicionális motivációs elméletek a motiváció végső alapegységeit kutatják, addig a kognitív kutatások valahol a felszín közelében keresnek. Úgy tűnik, a *személyes törekvések* egyaránt illeszkednek az operáns típusú és a válasz típusú motivációs diszpozíciókhoz, ami megerősíti azt az elképzelést, hogy a személyes törekvések konstruktuma meghatározott helyet foglal el a személyiség működésének hierarchikus rendszerében (lásd EMMONS, 1997).

#### A SZEMÉLYISÉG CÉL SZEMPONTÚ MEGKÖZELÍTÉSE

A cél szempontú megközelítések korai irányzatai taxonómiai jellegűek voltak (EMMONS, 1997), a kísérleti személyeknek többnyire célok standardizált listáját kellett jellemezniük előre meghatározott dimenziók szerint. A vizsgálatok általában a célok öt fő faktorát tarták fel, ezek 1. az élvezet (enjoyment), 2. az önérvényesítés (self-assertion), 3. a megbecsülés (esteem), 4. az interperszonális célok és 5. a negatív érzelmek elkerülése. Ez a fajta nomotetikus megközelítési mód értelemszerűen a személyek és vizsgálatok közötti összehasonlíthatóságot próbálta elősegíteni. Ugyanakkor a megközelítést számos kritika érte, amelyek közül a leglényegesebb, hogy az egyes személy célrendszerének megértésére tett kísérlet szükségszerűen félrevezető és korlátozó, amennyiben célok a priori listájával próbáljuk felmérni (EMMONS, 1997). Emmons az elmúlt évek motivációs személyiségkutatásában a legfőbb lépésnek az idiografikus megközelítések kialakítását és fejlődését tartja, amelyek egyértelműen a motiváció perszonalizációja felé való haladásnak tekinthetők.

A következőkben ezen kutatási irányzat 4 főbb megközelítési módját ismertetjük, amelyek közül részletesebben az *emmons-i személyes törekvések rendszerét* mutatjuk be.

## AKTUÁLIS CÉLOK (CURRENT CONCERNS)

Az aktuális célok KLINGER (1975, 1987) definíciója alapján a szervezet – motivációs – állapotait jelentik egy adott cél elérésére vonatkozóan attól az időszaktól kezdődően, hogy kialakul a cél elérése iránti elköteleződés, addig a pillanatig, amíg a személy vagy eléri a célt, vagy felhagy a megszerzésére irányuló törekvéssel. Ez a motivációs állapot nem szükségszerűen tudatos. Klinger az aktuális célok rendszerét hierarchikusnak feltételezi, célok és alárendelt célok egymásra épüléseként képzei el. Az adott személy motivációs rendszerét Klinger egyedinek, csak az adott személyre jellemzőnek tarja, ugyanakkor különböző szempontok mentén ezek nomotetikussá és összehasonlíthatóvá tehetők az egyes személyek között. Az aktuális célok olyan célokra utalnak, mint „elmenni nyaralni”, „megebédelni”, „megházasodni”, „közelebb kerülni Istenhez” stb. A vizsgálatukra kidolgozott *Interjú kérdőív* (Interview Questionnaire – IntQ) a célok felsorolását kéri a személytől az élet különböző területei szerint, majd ezeket különböző dimenziók mentén értékelteti. Ilyen dimenzió például, hogy mennyire involvált a személy a cél elérésében, mennyire elkötelezett, mennyire örülne a cél elérésének, s mennyire lenne elkeseredve, ha nem sikerül azt elérnie (KLINGER, 1987).

## SZEMÉLYES TERVEK (PERSONAL PROJECTS)

A személyes tervek koncepciója a fentihez nagyon hasonló megközelítés (PALYS, LITTLE, 1983; LITTLE, 1993). A személyes tervek a legegyszerűbb megfogalmazásban valamilyen célirányult viselkedési szándékot jelentenek. Ezek a célok az egyszerű rutin cselekedetektől (például az autó lemosása) a teljes életelköteleződésig (például megbosszulni az apám halálát) terjedhetnek (LITTLE, 1993; EMMONS, 1997). A személyes tervek tehát olyan dolgok, amelyeken az ember gondolkodik, amiket eltervez. Lényegében ezek szervezik az ember mindennapjait. Mérésük az előbbieken vázoltakhoz nagyon hasonlatos, a projektek felsorolását követően a vizsgálati személyeket arra kérik, hogy értékeljék azokat olyan dimenziók mentén, mint a fontosság, élvezet (mennyire szeret dolgozni az adott célon), nehézség.

## ÉLETFELADATOK (LIFE TASKS)

Cantor és munkatársai definíciója alapján az életfeladatok „azon feladatok összességét jelentik, amelyeket a személy maga elé állít, hogy dolgozzon rajtuk, s amelyek megoldására energiát szentel egy bizonyos életperiódusban” (CANTOR és munkatársai, 1987, 1179). Ezek a feladatok adnak értelmet az ember mindennapi tevékenységének, de különösen fontosak az átmeneti periódusok időszakaiban, így például, amikor valaki egyetemre kerül, házasodik, nagyobb változtatások előtt áll. Kiemelendő, hogy ezen feladatok fontossága nem magától a helyzettől, hanem a személy által tulajdonított jelentőségtől függ.

## SZEMÉLYES TÖREKVÉSEK (PERSONAL STRIVINGS)

A személyes törekvések koncepciója a személyek visszatérő, karakterisztikus célra törekvő viselkedésének leírására született (EMMONS, 1997). EMMONS (1986) a célokat mint *személyes törekvéseket* (SZT) konceptualizálja, amin azt érti, hogy a személy mely dolgokra törekszik, mit próbál elérni a viselkedése révén. A személyes törekvések arra vonatkoznak, hogy a személy jellemzően mit próbál tenni. Ez a koncepció Allport teleonomikus trendek koncepciójában gyökerezik, miszerint minden személy jellemezhető a személyes törekvések egy egyéni készletével.

Ilyen személyes törekvés például, hogy valaki „hatékonyan próbál cselekedni”, „próbál másokat kontrollálni, annak érdekében, hogy respektálják”, „igyekszik elnyerni mások figyelmét”, „próbál független maradni a barátjától”, „könnyebbé tenni az életet szülei számára”, vagy „próbál vonzónak tűnni az ellenkező neműek számára” stb. A személyes törekvések szervezik és integrálják az ember céljait. A személyes törekvéseket oly módon képzelhetjük el, mint amelyek az egy clusterbe sorolható – funkcionálisan azonos – célok szuperordinátáit adják meg. Ily módon például ‘fizikai vonzóság elérésébe’, mint személyes törekvésbe egyaránt beletartozhat az öltözködés, a testépítés és a hajviselet. A személyes törekvések tehát absztrakciók, idiografikusan koherens célok absztrakt gyűjteményét jelentik. A törekvés nem egyenlő a céllal, hanem olyan *absztrakció*, amely egyesíti az azonos jellegű célokat. Ez a gyűjtő vagy egyesítő jelleg ugyanakkor azt is jelenti, hogy akár fenotípusosan különböző jellegű célok vagy akciók is részét képezhetik ugyanannak a törekvésnek. A személyes törekvések hasonlatosak a motivációs diszpozíciókhoz, lényegi különbséget találunk azonban egyrészt abban, hogy a törekvések idiografikusak, az adott személyre jellemzőek, másrészt pedig nem tekinthetők az emberi viselkedés végső alapegységeinek, sokkal inkább egyfajta köztes helyet foglalnak el a diszpozicionális motívumok és a felszíni célok között.

Összefoglalva a korábbi motivációs elméletekkel szemben a személyes törekvések rendszerének a következő jellemzőit emelhetjük ki:

1. A személyes törekvések egyszerre idiografikusak és nomotetikusak, így
  - mindenki maga generálja ezeket: személyesek, alkalmasak a sajátos egyéni jellegek megragadására, de
  - jellemezhetőek különböző dimenziók mentén, ilyen lehet az érték, az elköteleződés, a siker elvárása, amelyek az összehasonlítás alapjául szolgálhatnak.
2. A viselkedést irányító motívumok tudatos részét ragadják meg, amelyről a vizsgálati személy be tud számolni, s amely – bár bizonyos tekintetben absztrakció, mégis – konkrét viselkedésformákhoz köthető.
3. A motivációs személyiségpszichológia kognitív elemeit megtartva, a jellemzéseken keresztül ez az elmélet képes a motiváció affektív szempontjait is a figyelem fókuszában tartani. Más kognitív elméleteket (CARVER, SCHEIER, 1981, 1982) éppen az érzelmek figyelmen kívül hagyása miatt érte kritika (EMMONS, 1997), bár az elmélet továbbfejlesztésében kísérletet tettek e hiány pótlására (lásd CARVER, SCHEIER, 1990).

Bár a röviden bemutatott négy elmélet nagyon hasonló konstrukciókkal dolgozik, bizonyos különbségek mégiscsak megragadhatóak. Az aktuális célok hipotetikus állapotokra, míg a személyes tervek sokkal inkább magára a cselekvésre vonatkoznak. Az életfeladatok ugyanakkor a fejlődési trendekben gyökereznek, elsődlegesen az átmeneti élethelyzetekhez köthetőek. EMMONS (1997) kiemeli, hogy ezen elméletekkel szemben a személyes törekvések rendszere nem a diszpozicionális megközelítésre való reakcióként alakult ki, sőt több tekintetben azzal kompatibilisnek is tekinthető. Ily módon, míg az előbbi három megközelítés nem hisz a diszpozíciókban, addig Emmons nem utasítja el ezt az irányzatot, csupán nem a diszpozíciók vizsgálatát tartja fontosnak.

### A SZEMÉLYES TÖREKVÉSEK MÉRÉSE

A személyes törekvések feltárásakor a vizsgálati személyeket arra kérik, hogy sorolják föl törekvéseiket. Többnyire 15 itemből álló törekvéslista generálását kérik a személyektől, de a feladat nyitott formában is megadható, ahol a vizsgálati személyre van bízva, hogy hány törekvést sorol fel. A személyes törekvések mibenlétét ilyenkor definiálják a vizsgálati személyek számára: „a törekvés olyan valami, amit a valaki tipikusan szeretne megszerezni, elérni”, illetve példákon keresztül illusztrálják. Az instrukció során hangsúlyozzák, hogy ezek lehetnek negatívak vagy pozitívak, illetve, hogy a törekvés lehet olyan dolog, amit az ember szeretne elérni, de lehet olyan is, amit szeretnénk elkerülni, megelőzni. A vizsgálati személyeket arra kérik, hogy próbálják felidézni az aktuális viselkedésüket és ennek kapcsán generálják a listát.

A törekvések felsorolását követően a vizsgálati személynek bizonyos dimenziók mentén jellemeznie kell törekvéseit. A Törekvésvizsgáló skála (Striving Assessment Scales – SAS) (EMMONS, 1986) olyan dimenziókat tartalmaz, mint a törekvés *értéke* (mennyire lenne boldog a személy, ha törekvése teljesülne), a törekvés iránti *elköteleződés* mértéke, az *erőfeszítés* mértéke, a törekvés *fontossága*, *nehézsége*, *szociális kívánatossága*, *egyértelműsége* (mennyire világos a személy számára, hogy mit kell tennie a siker érdekében), a *siker valószínűsége*, az *akció nélküli siker valószínűsége* (mennyire valószínű a siker abban az esetben, ha a személy semmit nem tesz elérése érdekében), a sikerrel kapcsolatos *oki attribúciók* (külső vagy belső faktorokon múlik-e a siker), a törekvéssel kapcsolatos *ambivalencia* mértéke (mennyire lenne boldogtalan a személy, ha sikeres az adott törekvésben, azaz például egy sikeres egyetemi felvételi mennyiben okozhat boldogtalanságot egy vidéki fiatalnak az otthon elhagyása miatt), valamint az *instrumentalitás* (milyen mértékben változtatja meg más törekvések sikerének a valószínűségét az, hogyha sikeres akar lenni a személy egy adott törekvésben) és az *illeszkedés* (*impakt*, azaz hány más törekvés sikere függ az adott törekvés sikerétől).

A vizsgálati személyek minden egyes törekvést egy 5 fokú skálán jellemeznek az adott dimenziók mentén.

A fentiekén kívül meg lehet ítélni az adott törekvésre vonatkozó múltbeli sikerességet, aminek három fő mércéje a közelmúltbeli *sikeresség*, *elégedettség* a törekvés

megvalósításában mutatkozó előrehaladással, valamint a ténylegesen észlelt sikeresség 0–100% közötti értékelése a *potenciálisan lehetséges eredmény* viszonylatában.

További mérési eljárás a törekvésrendszer feltárásában az Instrumentalitás mátrix (Striving Instrumentality Matrix – SIM) elkészítése. Ennek során a vizsgálati személyek a felsorolt, adott esetben 15 törekvés alapján elkészítenek egy 15×15-ös mátrixot, amelyben mind a sorokban, mind az oszlopokban a személyes törekvések szerepelnek. Ezután minden egyes törekvéspár vonatkozásában meg kell adnia a személynek, hogy az adott törekvés sikere segítőleg avagy károsan hat-e a másik törekvésre, avagy nincs rá hatással.

EMMONS (1986) kimutatta, hogy a törekvések rendszere az időtényező (1 és 3 hónapos periódusban) mentén viszonylagosan stabil, bár az egyes dimenziók mentén eltérések mutatkoznak. Így a legstabilabb dimenzióknak, feltehetőleg az eseményektől, a tapasztalástól való viszonylagos függetlensége révén, a törekvések szociális kívánatossága, fontossága, akció nélküli valószínűsége bizonyult, míg az erőfeszítés mértéke és az impakt mutatkozott a legkevésbé stabilnak.

### A SZUBJEKTÍV JÓLLÉT KÉRDÉSEI

Az utóbbi években a pszichológusok körében egyre jobban elterjed az a nézet, amely szerint nemcsak az érzelmi élet *zavarai* (szorongás, depresszió) lehetnek irányadóak az egyén pszichikai állapotára nézve, hanem a pozitív és negatív érzelmek pusztán előfordulása, ingadozási aránya is értékes információkat hordoz magában. A szubjektív jóllétre vonatkozóan egyesek az étellel való elégedettséget tartják meghatározónak, sőt addig mennek, hogy az étellel való elégedettséget a boldogsággal egy szinten emlegetik (TATARKIEWICZ, 1976).

Ed DIENER (1984) a szubjektív jóllét három fő megközelítési módját vagy definícióját különíti el. Az első megközelítés külső kritériumokat alkalmaz, s bizonyos feltételezett ideális jellemzők meglétéhez vagy hiányához kapcsolja a szubjektív jóllét állapotát (például olyan szociális mutatókhoz, mint a jövedelem, életminőség vagy az elvárásoknak megfelelő életkörülmények). Ezen normatív megközelítéssel szemben a második irányzat az étellel való szubjektív elégedettség mértékét, míg a harmadik a pozitív érzelmek negatív érzelmek fölötti túlsúlyának mértékét tekinti a jóllét sarokpontjának. A későbbiekben egyre többen ismerték fel azt a tényt, hogy a szubjektív jóllét különböző folyamatok széles kategóriáját együttesen érinti: mind az érzelmi válaszokat, mind az elégedettséget vagy az életre vonatkozó globális ítéletek értékét (DIENER és munkatársai, 1999).

A kurrens szakirodalomban általánosan a szubjektív jóllét három összetevőjét tartják számon, két érzelmi és egy kognitív megközelítést képviselő komponenst (DIENER és munkatársai, 1985; PAVOT, DIENER, 1993):

- pozitív érzelem (positive affect – PÉ); kellemes érzelmek, az öröm és a boldogság érzése,
- negatív érzelem (negative affect – NÉ); kellemetlen érzések, a szomorúság és a félelem érzése,



- étellel való elégedettség (life-satisfaction – ÉVE); olyan kognitív, ítélő rendszerre utal, amely a személy életét globálisan ítéli meg.

Míg az utóbbi, az étellel való elégedettség tényező lényegében magától értetődőnek tűnik, a pozitív és negatív érzelmekkel szemben felmerül a kérdés, vajon nem egy és ugyanazon dimenzió két végpontját jelentik-e. A vizsgálatok azonban azt mutatják, hogy egy személyen belül a pozitív és negatív érzelmek szintje viszonylag független egymástól (DIENER, 1984). Bár negatív korreláció megjelenhet a két komponens között, ez csak a közelmúlt vagy a jelen állapot megítélésére vonatkozik. Azaz, bár egyazon pillanatban nem valószínű, hogy a személy egyszerre él át pozitív és negatív érzelmet, hosszabb időintervallum figyelembevételével a pozitív és negatív érzelmek függetlennednek egymástól (DIENER, EMMONS, 1985). A harmadik komponens, az étellel való elégedettség gyenge kapcsolatot mutat a pozitív és negatív érzelmekkel.

A szubjektív jóllét és a legkülönbözőbb változók kapcsolatának vizsgálata régi témája a pszichológiának. Ezen kutatásoknak csak néhány, témánk szempontjából releváns elemét emeljük ki ehelyütt, részletes összefoglalót DIENER (1984; DIENER és munkatársai, 1999) nyújt a témában.

A kutatások azt mutatják, hogy a demográfiai változók, így a nem, az életkor, a rassz vagy a jövedelem általánosságban nem befolyásolják a szubjektív jóllétet. Ez utóbbi tekintetében is csak az extrém mértékű szegénység tűnt befolyásoló erejűnek, vagyis amikor az alapszükségletek kielégülését veszélyeztetik a pénzügyi körülmények. Úgy tűnik tehát, hogy ezek a tényezők inkább az objektív jóllét birodalmát érintik (VEENHOVEN, 1991), s az objektív és szubjektív tényezők közötti kapcsolat korántsem egyértelmű. A vallásosság, az iskolai végzettség tekintetében ellentmondásos eredményeket találtak, míg a munkanélküliség, illetve a házasság és családban élés bizonyult két olyan csoportnak, amelyek kapcsolatot mutattak a szubjektív jólléttel, előbbi negatív, utóbbi pozitív korrelációt.

Ha szubjektív jóllétről beszélünk, nem szabad megfeledkeznünk a genetikai tényezőiről: ikervizsgálatokat végezve LYKKEN és TELLEGEN (1996) azt találták, hogy a velünk született temperamentumjellemzők közvetítésével a genetikai tényezők mintegy 40–55%-ban felelősek hosszú távú szubjektív jóllétünkért. Hasonló eredményekre jutottak BRAUNGART és munkatársai (1992), MCGUE és CHRISTENSEN (1997), PLOMIN és munkatársai (1990) is.

Hasonlóképpen, bizonyos személyiségvonások is kapcsolatot mutatnak a szubjektív jólléttel. COSTA és MCCRAE (1980) a pozitív érzelmet az extravertióval, a negatív érzelmet a neuroticizmussal hozta összefüggésbe, mások (EMMONS, DIENER, 1985) a szociabilitás és a pozitív érzelmek, illetve az önbecsülés és az étellel való elégedettség, valamint a külső kontroll és a negatív érzelmek közötti kapcsolatra mutattak rá. EMMONS és DIENER (1985) eredményei szerint a pozitív érzelmeket 8%-ban, a negatív érzelmeket 20%-ban, az étellel való elégedettséget 14%-ban magyarázzák a személyiségvonások.

Az alkalmazkodás és coping irodalma szintén jelentős adatokkal szolgál a szubjektív jóllétet meghatározó tényezőket illetően. A közelmúltban bekövetkezett negatív események és változások kihatnak a szubjektív jóllétre (HEADLEY, WEARING,

1989; SUH, DIENER, FUJITA, 1996), longitudinális vizsgálatok eredményei szerint (KRAUSE, STERNBERG, 1997) egy negatív esemény bekövetkezte óta eltelt idő pozitívan korrelál a szubjektív jóllét mutatóival.

BRUNSTEIN (1993), CANTOR és SANDERSON (in press), DIENER és FUJITA (1995) azon megfigyelései, amelyek szerint a célok megléte és az ezeknek való elköteleződés emeli a szubjektív jóllét mutatóit, hozzájárult ahhoz, hogy a demográfia változók és a személyiségvonások felségterületét elhagyva, kísérlet történjék a személyes törekvések magyarázó erejének feltárására a szubjektív jóllét viszonylatában (KULCSÁR, 1998a).

## A SZEMÉLYISÉG DINAMIKUS FOLYAMATKÉNT VALÓ FELFOGÁSA

A személyiség és egészségesség egymáshoz való viszonya igen komplex és többirányú, sőt többlépcsős folyamatokat implicál, amelyek sajnos a kutatások számára sok nehézséget és buktatót jelentenek. Túlzott fiziológiai reaktivitás (SMITH, ANDERSON, 1986), konstitucionális predispozíciók (SULS, RITTENHOUSE, 1990; lásd VAN HECK, 1997), egészségtelen, helytelen életmód (SULS, RITTENHOUSE, 1990) vagy tartós személyiségjellemzők (FRIEDMAN, BOOTH-KELLY, 1987) csak a legfontosabb tényezői a személyiség és egészségesség kapcsolatának, és bár bizonyos szintig helytállóak, nem fedik ennek a komplex kapcsolatnak minden aspektusát (CONTRADA, LEVENTHAL, O'LEARY, 1990).

Új trendként körvonalazódik az egészségpszichológiában a személyiség dinamikus megközelítése, amely nem a tartós jellemvonások és az egészség kapcsolatát tartja elsődlegesnek, hanem a személyiséget *folyamatként*, tehát mint funkcionális rendszert értékeli, amelyben percepciók, kogníciók, értékek, célok és törekvések egy egységes egészet alkotnak, és együttesen fejtik ki hatásukat az egészségre (VAN HECK, 1997). Másképp fogalmazva, az új szemlélet meghaladja a személyiség statikus vonások összességéként való felfogását, és arra fekteti a hangsúlyt, hogy a meglévő individuális különbségek milyen módon jutnak kifejeződésre (CANTOR, 1990). Egy dinamikus folyamatként felfogott, belső igényekre és környezetre egyaránt érzékeny és nyílt rendszer képviseli azt az új személyiség szemléletet, amelynek segítségével tisztázhatjuk az egészség megőrzése, valamint a megbetegedések és személyiség közötti kapcsolatot.

Ebben a kontextusban értelemszerűen adódik az, hogy miért emeltük ki a személyes törekvések rendszerét és ezek hatását a szubjektív jóllétre, illetve az egészségességre. A következőkben részletesebben megvitatott tanulmányok metodológiai erőssége az, hogy az egészség-, valamint a jóllétmutatókat hosszabb időtartamra vonatkoztatják, eltérően a sajnos oly gyakori egyetlen időpontban alkalmazott (transz-szituacionális) felmérésektől. A két-három héten át követett egészségmutatók nagyobb relevanciával bírnak a tényleges állapot megítélésében, és jobban igazodnak a „személyiség mint folyamat” szemlélethez.

## SZUBJEKTÍV JÓLLÉT ÉS CÉLOK

Kultúránkban széles körben elfogadott az a nézet, hogy a szubjektív jóllét előfeltétele a jelentéstartalmú életcélok elérése vagy az azok felé való haladás (DIENER, 1984).

A humanisztikus pszichológiának is központi gondolata az ember belső potenciáljainak kibontakoztatása, illetve az erre való törekvés, ami egy életen át a személyiség mozgatórugójaként működik. Humanisztikus terminusokban gondolkodva, az értelmetlen életet a belső énünkkel kongruens célok kitűzése, és az ezek megvalósításáért, illetve önmegvalósításunkért való elköteleződés határozza meg. Vegyük észre, hogy ily módon nem csupán céljaink megvalósításáról, hanem a személyen belüli *egészségesről, összhangról, kongruenciáról* van szó, céljaink megvalósítása saját *integrációnk*, kiteljesedésünk irányában hat (lásd CARVER és SCHEIER, 1998). CSÍKSZENTMIHÁLYI (1997) *autotelikusnak* nevezi azt a lelkiileg egészséges személyt, aki célorientált, elköteleződött és képes a nehézségeken keresztül is megvalósítani, kiteljesíteni önmagát.

EMMONS (1986) kiemeli azt az általános feltételezést, hogy a szükségletek, célok, vágyak beteljesülése boldogsággal jár együtt, míg ezek beteljesületlensége elégedetlenséget és negatív érzelmet, boldogtalanságot von maga után. PALYS és LITTLE (1983) a személyes tervek elméleti keretét felhasználva azt találta, hogy az eltérő elégedettségi személyek különböznek a személyes tervrendszerüket illetően, nevezetesen azok a személyek mutattak magas elégedettséget, akik fontos, rövid távú (belátható), aktuális célok meglétével voltak jellemezhetőek, amelyeket ugyanakkor élvezetesnek és kivitelezésükben nem túl nehéznek ítélt meg. EMMONS és DIENER (1985) azt találták, hogy a pozitív érzelmek a mindennapi élethelyzetekhez kapcsolódó fontos célok meglétével és ezek elérésével hozhatók kapcsolatba, míg a negatív érzelmek ezek hiányával.

EMMONS (1986) vizsgálata hasonló eredményeket mutat. A vizsgálat, amelyben a személyes törekvések a fenti módon bemutatott feltárása mellett a szubjektív jóllét különböző mércéit alkalmazták, rámutatott, hogy értékes, fontos törekvések megléte,<sup>1</sup> a befektetett erőfeszítés és a korábbi sikerek pozitív kapcsolatban állnak a pozitív érzelmek meglétével, ugyanakkor a siker valószínűsége nem mutat kapcsolatot a pozitív érzelmekkel. Ezzel szemben a negatív érzelmek megjelenése alacsony sikerelvárás esetén jellemző, s ez a negatív jövő felé irányultság a korábbi sikerektől függetlenül is megmarad. Ezzel összefüggésben a magas életelégedettséggel jellemezhető személyek törekvéseit fontosnak, értékesnek ítélték és megvalósításukban sikert vártak el. Kiemelendő, s talán ez a vizsgálat legfontosabb eredménye, hogy *a fontos személyes törekvések megléte már önmagában is, vagyis a korábbi sikerektől függetlenül (!) magas étellel való elégedettséget jelzett*. Ezt a képet ugyanakkor kiegészíti az az eredmény, miszerint az elégedettség a közepes szintű sikerelvárással járt együtt a legszorosabban, mind a túl magas, mind a túl alacsony sikerelvárás inkább negatív érzelmek jelenlétét feltételezi.

<sup>1</sup> Meg kell jegyezni, hogy az emmons metodológia nem különíti el a törekvéseket rövid és hosszú távú célok szerint, hanem a személyt aktuálisan foglalkoztató törekvéseket vizsgálja. Az idői irányultságot EMMONS (1986) a múlt-, illetve jövőirányultság viszonylatában vizsgálja csak.

Összefoglalva EMMONS (1986) rámutat, hogy a személyes törekvések jellemzői jobban magyarázzák a szubjektív jóllétet, mint a személyiségjellemzők, vagyis a szubjektív jóllét jobban megérthető az idioszinkretikus céltörekvések személyes észlelésének megragadásával, mint a nomotetikus személyiségvonások segítségével.

#### A SZEMÉLYES TÖREKVÉSEK NÉHÁNY TOVÁBBI JELLEMZŐJE ÉS A SZUBJEKTÍV JÓLLÉT

A fentiek során elsősorban a személyes törekvések jellemzői és a szubjektív jóllét dimenziói közötti lineáris kapcsolatokat emeltük ki. BRUNSTEIN (1993) ugyanakkor rámutatott, hogy az összefüggések a fentieknél lényegesebben bonyolultabbak lehetnek. Vizsgálatában egyetemistákat egy szemeszteren keresztül követett és a törekvések három fő dimenziójának interakcióját vizsgálta a szubjektív jóllét viszonylatában. E három dimenzió a személy cél iránti *elköteleződése*, a cél *elérhetőségének* értékelése és a cél teljesítésében észlelt *progresszió* volt. Eredményei szerint a három tényező, bár a törekvések egymástól egyértelműen elkülönülő dimenziói, szoros kölcsönhatást mutat egymással. Az elköteleződés az eredmények alapján nem minden esetben jár együtt a szubjektív jólléttel, hatását a cél elérhetőségére vonatkozó tudás módosítja (moderációs hipotézis). Ily módon a magas elköteleződés a cél elérésének magas valószínűsége mellett idővel növeli a szubjektív jóllétet, míg rossz elérhetőség mellett csökkenti azt. Ugyanakkor alacsony elköteleződés esetében az elérhetőség nem befolyásolja érdemben a szubjektív jóllét mértékét.

A célok teljesítésében észlelt *progresszió* is szignifikáns kauzális tényezőnek bizonyult a szubjektív jóllét bejósolásában. A kutatás eredményei ezenkívül arra is felhívják a figyelmet, hogy a célok irányában történő *progresszió* mediálja az előbbi két tényező (elköteleződés és elérhetőség) szubjektív jóllétre kifejtett együttes hatását.

BRUNSTEIN (1993) szerint a célok teljesítésében észlelt *progresszió* konceptuma jól értelmezhető CARVER és SCHEIER (1990) *metamonitorozó* elméletének terminusaiban. A szerzőpáros a fentiekben már bemutatott önszabályozó visszacsatolások hurok működését ebben az elméletben egy második hurokkal egészíti ki, amely immár a diszkrepancia csökkentésével járó érzelmek megjelenéséért felelős. Ez a második hurok szintén a visszacsatolás elvén alapszik, a szerepe pedig abban rejlik, hogy az első működését figyelje, nevezetesen: milyen sebességgel, gyorsasággal történik a diszkrepancia csökkentése. Ily módon, ha a cél elérése az elvárásoknak megfelelő ritmusban történik, a személy pozitív érzelmeket fog átélni, viszont ha a személy bár halad a cél felé, de lassabban, mint ahogyan szeretne, negatív érzelmek fog aktiválódni.

A fentiekből egyértelműen adódik a következtetés, amely szerint a törekvések elérésével járó elégedettség nem magyarázható szimplifikált, lineáris összefüggések terminusaiban.

KONFLIKTUS ÉS AMBIVALENCIA A SZEMÉLYES TÖREKVÉSEK  
RENDSZERÉBEN

EMMONS idézett tanulmánya (1986) két további változót is vizsgált. Egyrészt a törekvések közötti *konfliktust*, amelynek mértékét a Törekvés instrumentális mátrix elkészítésével számíthatjuk ki, másrészt a törekvésen belüli konfliktust vagy *ambivalenciát*, amelynek mértékét az határozza meg, hogy a vizsgálati személy mennyire él át ellentétes érzelmeket az adott törekvés teljesülésekor. Bár ez utóbbi felvétel talán első megközelítésben paradoxnak tűnik, könnyen beláthatjuk, hogy törekvéseink többsége nem egyértelmű, megvalósulásuk nem feltétlenül csak pozitív elemeket hordoz magában. Így például, mint a már említett példában, amennyiben egy vidéki fiatal felvesznek a fővárosi egyetemre, s így teljesül ez irányú törekvése, sikerének megélését ambivalenssé teheti, hogy el kell hagynia a szülői házat, így örömebe egy kis bánat is keveredik. A törekvések közötti *konfliktus* fogalma talán könnyebben érthető. Itt arról van szó, hogy egy bizonyos törekvés teljesülése (az előző példánál maradva a sikeres felvételi) konfliktusba kerülhet egy másik törekvéssel, például azzal, hogy a személy aktív versenysportoló is szeretne lenni. Talán kevésbé meglepő, hogy mind a magas ambivalencia, mind a magas konfliktus negatív érzelmekkel jár együtt.

EMMONS és KING (1988) a személyek által jelzett konfliktus és ambivalencia között, ha nem is magas ( $r = 0,3$ ), de szignifikáns korrelációt talált. További eredményük, hogy mindkét dimenzió magas negatív érzellemmel, depresszióval, neuroticizmussal és pszichoszomatikus panaszokkal járt együtt, ugyanakkor a két dimenzió tekintetében különbségek is mutatkoztak. Míg az ambivalencia valószínűbben járt együtt (negatívan) a pszichológiai jóllét dimenzióival, így magas szorongással, depresszióval, addig a konfliktus inkább a fizikai jólléttel mutatott fordított kapcsolatot, így a magas konfliktussal jellemezhető személyek nagyobb valószínűséggel jártak orvosnál a vizsgálatot megelőző időszakban és több betegségről számoltak be az elmúlt év viszonylatában.

További vizsgálatuk azt mutatta, hogy azok, akik konfliktust élnek át vagy ambivalensek a törekvéseiket illetően, ambivalensek lesznek a cselekvést illetően is, és ily módon esetükben gátlódik a törekvés kielégítése érdekében végzett aktivitás. Az aktivitás gátlódása ugyanakkor a mentális folyamatok dominanciájához vezet, vagyis a személy a cselekvés, a cél megvalósítása helyett többet töpreng az adott törekvésen. Nem cselekszik, hanem gondolkodik.

A jelenség magyarázatához PENNEBAKER (1988, 1989 és 1992) *gátlási modellje* nyújthat elméleti keretet. Az elképzelés szerint az egyének a gondolkodás különböző szintjeivel jellemezhetőek: *alacsony szintű gondolkodóknak* (AG) nevezi azokat a személyeket, akik inkább konkrét célok terminusaiban gondolkodnak, konkrét törekvéseket igyekeznek magvalósítani, *magas szintű gondolkodóknak* (MG) tartja azokat az egyéneket, akik magasabb szintű, absztraktabb célok teljesítésére törekcsenek. Magától adódik a következtetés, hogy a konkrét törekvésekkel rendelkező egyének (AG) konfliktust élhetnek át, ha két cselekvés kivitelezése ellentétben áll egymással (például a másnapi vizsgára való felkészülés és egy focimeccs végignézése). Mivel mindkét tevékenység egyszerre nem kivitelezhető, PENNEBAKER (1988)

terminusaival élve aktív gátlási folyamat indul be, ami fiziológiai befektetést igényel. Ez az idegrendszeri aktivitás növekedéséhez, s ezen keresztül pszichoszomatikus manifesztációkhoz vezet: „az aktív gátlás úgy tekinthető, mint az agy és a test működését befolyásoló fő stresszorok egyike” (PENNEBAKER, 1989, 231). Ilyen esetekben emelkedik a szívritmus, az artériás vérnyomás, a bőr elektromos vezetőképessége, ugyanakkor az immunfunkciók kevésbé hatékonyan szolgálják a szervezetet, különösen a limfociták válaszképessége csökken. PENNEBAKER (1988) hasonlóképp rámutat, hogy a gátlás oldása, azaz a konfliktusról, traumáról történő beszélés, annak leírása vagy megosztása másokkal oldja a gátlást, s ezáltal javulást okoz a celluláris immun mutatókban, csökken az idegrendszeri aktivitás, az orvoslátogatások száma és a szubjektív distressz mértéke (PENNEBAKER, 1988; PENNEBAKER, KIECOLT-GLASER, GLASER, 1988).

A fenti eredmények összefüggésbe hozhatóak a tradicionális pszichoszomatika alaptételeivel (lásd elsősorban Alexander úttörő tanulmányait). ALEXANDER (1950) a pszichoszomatikus manifesztációkat egyrészt a dependenciagátlás, másrészt pedig az agresszió blokkolásának következményeként értelmezi. A szomatikus tünetek ebben az értelmezésben az emocionális feszültségek levezetésének csatornáiként foghatók föl, különös tekintettel azokra az esetekre, amikor különböző emocionális állapotok között ellentmondás keletkezik, illetve amikor bizonyos érzelmi állapotok nyílt kifejezése gátlódik.

A tevékenység aktív gátlása EMMONS és MCADAMS (1991) egy későbbi tanulmánya szerint nagyobb számú negatív, elkerülő törekvással társul. Az egyéni különbségek is szerephez jutnak a fenti jelenség magyarázatában, ugyanis egyes személyek jutalomra vagy büntetésre való érzékenysége számottevően eltér egymástól, amint ezt GRAY (1981, 1982; lásd CARVER, SCHEIER, 1998) neurofiziológiai elmélete<sup>2</sup> is feltételezi. Ily módon kézenfekvő az a tény, hogy a magas reaktív gátló rendszerrel jellemezhető egyének többnyire elkerülő, negatív törekvésekkel fognak rendelkezni, viselkedésükre pedig elkerülés és aktív gátlás lesz jellemző.

Másfelől a MG-k, illetve az absztraktabb törekvések teljesítésére fókuszálók esetében inkább pszichikai distressz írható le, valamint jellemző ezekre a személyekre az önreflektív, depresszív rágódás (NOLEN-HOEKSEMA és munkatársai, 1991). Nem meglepőek ezek az adatok, ha arra gondolunk, hogy a magasabb szintű törekvések nagyobb egoinvolváltságot feltételeznek, illetve közelebb állnak az egyén belső értékeihez, nagyobb mértékben van önmeghatározó jellegük. Idevágának HIGGINS (1987) azon eredményei is, amelyek magas pszichikai distresszt mutatnak ki azokban a helyzetekben, amikor a különböző énterületek közötti magas diszkrepancia van jelen: például az *aktuális-én* (amilyenek az egyén a jelen pillanatban látja magát), az *ideális-én* (amilyen az egyén lenni szeretne), valamint az *elvárt-én* (amit az illető szerint mások elvárnak tőle) közötti eltérés magas.

<sup>2</sup> GRAY (1982) a központi idegrendszeren belül két különböző viselkedésszabályozó rendszert, nevezetesen egy „go” („indulj!” vagy megközelítő) és egy „stop” („állj!” vagy elkerülő) rendszert különböztetett meg, amelyek működését meghatározott agyi struktúrákhoz kötötte. Véleménye szerint egyes személyeknél az egyik, másoknál a másik rendszer hatása erősebb a viselkedés szabályozására nézve.

Konkrétan, a különböző énterületek közötti diszkrepancia depresszív negatív érzelmekeket hív elő, sőt HIGGINS (1987) további érzelmi árnyalatokat mutat ki különböző típusú diszkrepanciák esetében.

### ABSZTRAKT ÉS KONKRÉT CÉLOK

Mint korábban láttuk, az elméletek többnyire eltérnek a tekintetben, hogy mennyire pontosan definiálják a célok, tervek, feladatok konkrét, illetve absztrakt szintjét. Bár a személyes törekvések e tekintetben definíció szerint viszonylag meghatározott absztraktságúak, azaz nem konkrét célokat fednek, hanem ezek absztrakt gyűjteményét (EMMONS, 1986, 1991), mégis meghagyják a lehetőséget a vizsgálati személy számára az absztraktság széles értelmezhetőségére. Úgy tűnik, az emberek alapvető különbségeket mutatnak ebben a tekintetben: míg egyesek céljaikat széles, absztrakt és kiterjedt módon határozzák meg (*magas szintű törekvők* – MSZT), addig mások konkrét, specifikus és inkább felszínes célokat fogalmaznak meg (*alacsony szintű törekvők* – ASZT) (EMMONS, 1992). Absztrakt célokon olyan elképzelések érthetők, mint hogy „szeretnék közelebb kerülni Istenhez”, „szeretnék képzetté válni”, míg az alacsony absztraktsági szinten ezek a törekvések esetleg úgy fogalmazódnak meg, hogy „szeretnék minden vasárnap templomba járni”, vagy „szeretném letenni a következő vizsgámat”. EMMONS (1992) a MSZT-nél nagyobb valószínűséggel talált pszichológiai distresszt, és kisebb valószínűséggel testi tüneteket, míg ASZT-nél fordítva, a fizikai tünetek voltak jellemzőek. Ez utóbbi csoport eredményei jól értelmezhetők Pennebaker rendszerében (lásd az előző fejezetben). Úgy tűnik, az alacsony absztraktsági szint egyben egyfajta nem tudatos konfliktuskerülő stratégiaként is felfogható. Ezek a személyek represszív módon viselkednek és ennek megfelelően nem a distresszt élik meg, hanem pszichoszomatikus tüneteket produkálnak. Ezzel szemben úgy tűnik, hogy az absztraktabb törekvéseket megfogalmazók esetében nagyobb pszichológiai befektetés történik a cél elérése érdekében. A kontrollélmélet szerint (CARVER, SCHEIER, 1982, 1990), mint láttuk, a viselkedés nem más, mint a tényleges és a vágyott közötti diszkrepancia csökkentésére irányuló akció. Ennek értelmében a magasabb szintű törekvéseket megfogalmazóknak nemcsak nagyobb feladatot, erőfeszítést jelent a cél teljesítése, hanem a siker monitorozása is nehezebben megvalósítható, s ez nagyobb stresszel is társul. Nyilvánvaló, hogy „templomba járni” (ASZT) könnyebb feladat, mint „közelebb kerülni Istenhez” (MSZT), s nem kérdéses, hogy az előbbi megvalósulásának a tesztelése sem ütközik nehézségekbe. További szempont lehet a jelenség magyarázatában, hogy az árnyaltabb célok nyilvánvaló módon több konfliktus lehetőségét rejtik magukban, s mint a korábbiakban láttuk, mind a törekvések közötti, mind a törekvésen belüli (a magasabb absztraktsági szintnél különösen ez feltételezhető) konfliktus nagyobb valószínűséggel jár együtt a pszichológiai distresszel (EMMONS, KING, 1988).

Érdekes adatokkal szolgál ebben a témában MCINTOSH (1996), aki az alacsony szintű törekvéseknek a magasabb szintűekhez való *kapcsolásában* ('linking') látja a problémát. Véleménye szerint egyes személyek hajlamosabbak konkrét céljaikat

alárendelni és erősen összekapcsolni az absztraktabb céljaikkal, így ha megvalósítanak is néhányat a konkrét törekvéseik közül, még nem lesznek elégedettek, nem élnek át pozitív érzelmet, mivel az ezekhez kapcsolt magasabb szintű törekvésüket még nem teljesítették. Így attól, hogy többször mentek templomba, még nem érzik úgy, hogy közelebb kerültek Istenhez, ezért tovább rágódnak a diszkrepanciákon. Mint ismeretes, a rágódás erősen növeli a diszfóriát vagy negatív hangulatot (NOLEN-HOEKSEMA és munkatársai, 1991; WOOD és munkatársai, 1990). Egy másik probléma abban rejlik, hogy a konkrét és absztrakt célok összekapcsolása téves elveken alapulhat: például egyesek úgy gondolják, hogy ha vezető pozíciót fognak betölteni, boldogabbak lesznek, miközben a vezetői állás betöltésével előre nem látott gondok és felelőségek zúdulnak rájuk, amelyek mind társas kapcsolataikat, mind magánéletüket megnehezítik.

A pszichikai megküzdésre kitekintve itt alapvető következtetésre jutunk, fogalmazódik meg, nevezetesen: ha nem tudunk megvalósítani egy magasabb szintű törekvést, nem a rágódás oldhatja meg a helyzetet, hanem a *rugalmas váltás* egy alacsonyabb szintre, illetve a konkrét cselekvésekre való fókuszálás. Ez kivédi az absztrakt törekvések által kiváltott selffókusz, mivel alacsonyabb szinten a figyelem a tárgyra, illetve a konkrét cél elérésére irányul. Fordított esetben pedig, ha átmeneti kudarcok érnek a konkrét törekvések szintjén, a helyzettel való megküzdést szolgálhatja, ha el tudunk vonatkoztatni az adott konkrét kudarcról, és szem előtt tudjuk tartani a magasabb szintű törekvések fontosságát, amelyek nyilván nem ettől az egy konkrét cselekvéstől függenek. Más tevékenységek is szolgálhatják absztraktabb törekvéseinket, csak rugalmasan kell tudnunk programot, cselekvéstervet változtatni.

## ÉNKOMPLEXITÁS

Az énkomplexitás vizsgálata a személyes törekvések témakörének központi kérdése. A kutatások talán e tekintetben a legszerteágazóbbak. A komplexitás kérdését alapvetően több irányból közelíthetjük meg. Az EMMONS (1992) nevéhez fűződő irányzat a törekvések árnyaltsága felől közelít, a célok különböző szintjeit vizsgálja, illetve ezek kapcsolatát a testi és pszichológiai jólléttel. Látszólag ettől lényegesen eltér Patricia Linville megközelítése (LINVILLE, 1985, 1987), aki az én komplexitását helyezi a vizsgálat fókuszába. Mint látni fogjuk, a különbség több szempontból ténylegesen látszólagos, hisz az emmons-i megközelítés is lényegében az énről beszél. A harmadik irányzat Sheldon nevéhez köthető, ő lényegében az emmons-i irányvonalat viszi tovább, azonban a törekvések absztrakciós szintje helyett a hangsúlyt a közöttük levő kapcsolatra, a törekvések egymás közötti koherenciájára és az organizmussal való kongruenciájára helyezi (SHELDON, EMMONS, 1995; SHELDON, KASSER, 1995).



## ÉNKOMPLEXITÁS ÉS EGÉSZSÉG

Linville a stresszhelyzetekre való reagálást az énreprezentáció *komplexitásának* viszonylatában vizsgálja. Feltételezése szerint az én komplexitását két tényező határozza meg: az énaspektusok száma, illetve ezek egymástól való elkülönültsége, távolsága. Értelemszerűen a nagyobb mértékű énkomplexitás azt jelenti, hogy a személy több énaspektussal rendelkezik, s ezek jobban elkülönülnek egymástól. Ezek az énaspektusok az élet különböző oldalait érintik, így vonatkozhatnak a személy társas szerepeire (barát, anya, másokat támogató stb.), különböző aktivitásaira (sportok, TV-nézés, szórakozni járás), de lehetnek ezek célok (karrier, jól fizető munkahely) vagy vonások (keményen dolgozó, kreatív).

Linville feltételezi, hogy amennyiben valakit valamilyen negatív esemény ér, úgy az esemény szempontjából leginkább érintett énaspektus aktiválódik, és olyan negatív érzések és gondolatok törnek a felszínre, amelyek az adott aspektussal asszociálódtak. Feltételezi továbbá, hogy ez az aktiváció tovább terjed mindazokra az egyéb énaspektusokra, amelyek az eredeti aspektussal kapcsolatban állnak. Az aktiváció továbbterjedésének mértéke a kapcsolat szorosságának függvényeként alakul. Ezt a folyamatot nevezi LINVILLE (1987) bukógát (spill-over) hatásnak. Mindezekből következik, hogy az alacsonyabb szintű énkomplexitással rendelkező személy nagyobb érzelmi kilengéseket él meg az egyes események hatására, mint a komplexebb énnel jellemezhető. Ily módon egy negatív esemény esetükben intenzívebb negatív érzelemhez, pozitív esemény viszont intenzívebb pozitív érzelemhez fog vezetni. Az *érzelmi extrémítás modell* értelmében tehát minél nagyobb fokú komplexitással jellemezhető valaki, a selfaspektusok annál kisebb hányadait érinti az esemény, hiszen a komplexitás révén kisebb lesz a bukógáthatás. Ily módon az érintetlenül maradt selfaspektusok más események, kogníciók által válhatnak aktiválttá, s ennek megfelelően módosíthatják az eredeti esemény által kiváltott érzelmeket. Linville vizsgálataiban elméletét megerősítő eredményeket kapott, így sikertelenséget követően az alacsony selfkomplexitású személyek hevesebb negatív reakciókat, míg sikert követően hevesebb pozitív reakciókat adtak, mint a hasonló élményeket átélő magas komplexitású személyek (LINVILLE, 1985; lásd még KULCSÁR, 1998a).

NIEDENTHAL, SETTERLUND és WHERRY (1992) hasonló eredményeket kaptak, ők azonban változtattak valamelyest az énkomplexitás fogalmán, nevezetesen azt vizsgálták, hogy a *lehetséges, jövőbeli énkomplexitás* hogyan hat a célreleváns értékelésekkel társuló affektív válaszokra. Másképp fogalmazva: azt találták, hogy azokat a személyeket, akiknek nem csupán a jelenbeli énkomplexitásuk magas, hanem énkomplexitásuk kiterjed a lehetséges, jövőbeli énaspektusokra is, kevésbé érintik azon negatív érzelmek, amelyeket életük valamely területén a célok megvalósítására vonatkozó negatív visszajelzések eredményeznek. Konkrétan, ha az egyén több lehetséges, jövőbeli énaspektussal rendelkezik (például kompetens fogorvosként, jó apaként, szerető férjként és kiváló golfjátékosként látja magát a jövőben), az kivédi, illetve csökkenti azoknak a negatív érzelmeknek az intenzitását, amelyek akkor jelennek meg, ha az egyén olyan visszajelzést kap, hogy valamely törekvése nem fog sikerrel járni. Ez az eredmény első látásra ellentmondani látszik EMMONS

(1992) eredményének, miszerint az absztraktabb, s ennek megfelelően komplexebbnek feltételezhető selfreprezentáció (vagy törekvésrendszer) nagyobb pszichés distresszel jár, mint az egyszerűbb, konkrétabb célok rendszere.

Az ellentmondás azonban korántsem ilyen éles, egyrészt definíciós problémák árnyalják, másrészt a feltevések tartalmilag sem tűnnek kibékíthetetlenek. Mint a fentiekből kiderült, LINVILLE (1985, 1987) inkább a kognitív struktúrát, ezzel szemben EMMONS (1992; EMMONS, KING, 1989) a motivációs rendszert vizsgálja. Linville tehát a kognitív struktúra tartalmi összetevőit keresi, a szerkezet komplexitását vizsgálja, míg Emmonst elsősorban a funkció, a működés szempontjából érdekli a komplexitás. Mint láttuk, Linville a magasabb szinten szervezett, komplexebb kognitív struktúrájú személyeknél kisebb érzelmi kilengést talált. EMMONS és KING (1989) ugyanakkor az emocionálisan reaktívabb személyeknél differenciáltabb törekvésstruktúrát tárt fel. Az ellentmondások feloldása érdekében érdemes LINVILLE (1987) egy további eredményét is megemlíteni. Vizsgálatában azt kísérte meg feltárni, hogy vajon a komplexitás minden esetben magasabb pszichológiai jólléttel jár-e együtt, avagy csak stresszteli események jelenlétében. Eredményei ez utóbbi, „pufferoló” hipotézist erősítették meg, vagyis azt mutatták, hogy míg stressz esetén a magas komplexitás valóban az idegrendszeri aktivitás továbbterjedésének gátlása révén egészségvédő hatású, addig normál, stresszmentes körülmények között az alacsonyabb komplexitású személyek kevesebb pszichés és testi tünetet produkáltak. Maga Linville is felveti tehát, hogy a komplexitás maga, normál állapotban stresszteli állapot lehet. A továbbiakban még visszatérünk a komplexitás jóllétre kifejtett hatásának megvitatására, előbb azonban bemutatunk még egy, témánk szempontjából releváns vizsgálatot.

## KOHERENCIA ÉS KONGRUENCIA

SHELDON és KASSER (1995) tovább árnyalta a komplexitás kérdéseit. A törekvések hierarchikus rendszerének, integráltságának két mutatóját különítették el, a *koherenciát* és a *kongruenciát*. A koherencia arra vonatkozik, hogy egy adott cél mennyiben segíti az egyéb, azonos szinten vagy más szinten levő célok teljesülését. Ennek megfelelően elkülöníthetünk horizontális koherenciát (ugyanazon a szinten levő célok esetében) és vertikális koherenciát. Sheldon példájával élve az a két törekvés, hogy „fejlesszem a gondoskodó énemet” és „szeretnék jó anya lenni” egymást segítő, egymással koherens célok (horizontális koherencia), míg a „szeretnék különlegesen kinézni” és „szeretnék jól fizető állást kapni” egymással kevésbé koherens céloknak tekinthetők. Hasonló példákat elképzelhetünk a vertikális koherencia esetében is. Így például az a magasabb szintű törekvés, hogy valaki szeretne híres sportoló lenni nagymértékben koherens azzal az alacsonyabb szintű, konkrétabb törekvéssel, hogy szeretne minden nap edzésre járni.

Vizsgálatuk némileg meglepő eredménye, hogy a *horizontális* koherencia nem korrelált az egészségmutatókkal, viszont pozitív korreláció mutatkozott a *vertikális* koherencia és a jóllét között, bizonyítva, hogy az egy bizonyos törekvés különböző szintjei közötti konfliktusmentesség a meghatározó. Ez egybecseng CARVER és

SCHEIER (1981, 1982) kontrollelméletével, amelynek alapgondolata szintén a vertikális koherencia megőrzése az egyén önszabályozó viselkedésének függvényében.

A *koherencia* mellett a személyiség működésének másik fontos eleme a kongruencia, ami arra utal, hogy a személy céljai milyen mértékben vannak összefüggésben az organizmikus szükségletekkel (ide vonatkozóan lásd ROGERS [1961] munkáját).

Jelentősnek tűnik az az eredmény, miszerint azok a személyek bizonyultak egészségesebbnek, akik szükségleteikkel kongruens, öndeterminált, autonóm célokkal jellemezhetők, amely célok rendszere a szintek között koherens (SHELDON, KASSER, 1995). Az itt adódott eredmények, nevezetesen, hogy a horizontális koherencia, tehát a különböző törekvések közötti konfliktusmentesség nem áll direkt kapcsolatban a jóllét mutatóival, valamint, hogy a kongruencia jobb bejósolója volt a jóllétnek, mint a koherencia, segítséget nyújt a későbbiekben a linville-i énkomplexitás fogalmának és az emmons-i törekvések differenciáltságának integrálásában.

A tanulmány felveti azonban azt a lehetőséget, hogy bár az absztraktabb és differenciáltabb törekvésrendszer magasabb distresszel jár együtt (EMMONS, KING, 1988), mégis – amennyiben ez a rendszer jól szervezett a kongruencia terminusában és autonóm törekvéseket tart a középpontban –, az egészség szempontjából pozitív hatása lehet.

#### A KOMPLEXITÁS ÉS DIFFERENCIÁLTSÁG TOVÁBBI ÉRTELMEZÉSEI. DEFINÍCIÓS KÜLÖNBSÉGEK

Mint láttuk, LINVILLE (1985, 1987) az *énkomplexitás* fogalmát használja, amelyen a minél nagyobb számú és egymástól minél inkább elkülönülő énaspektus meglétét érti. Emmons ezzel szemben a *differenciáltság* fogalmát vezeti be (EMMONS, KING, 1989; SHELDON, EMMONS, 1995), s ez a fogalom a terminológiai különbségeken kívül operacionalizálási különbségeket is takar. Emmons megfogalmazásában a differenciáltság a törekvések közötti kapcsolatra vonatkozik. Magas differenciáltságú személyek ez esetben egymástól független törekvésekkel jellemezhetők, amelyek megvalósításukban nincsenek hatással a többi törekvés megvalósulására. Ezzel összhangban, alacsony differenciáltság esetén a személy egymástól függő törekvésekkel jellemezhető, amelyek megvalósításuk során konfliktusba kerülhetnek egymással. Mint láttuk, ez a koncepció egybecseng a MCINTOSH (1996) által leírt „törekvések összekapcsolása”-val, amely negatív érzelmi következményekkel, nevezetesen önmérsztő rágódással járhat. Szerinte arról van szó, hogy a különböző, tulajdonképpen egymástól független törekvéseket a személy téves elvek alapján kapcsolja össze. Ebben a gondolatmenetben a komplexitás és differenciáltság minden terminológiai különbség mellett is összeegyeztethető, illetve mindkettő pozitív kimenetelhez kapcsolódik. Amint azt SHELDON és KASSER (1995) tanulmánya is bizonyítja, a vertikális koherencia jelenléte meghatározóbb az egészségmutatókra, mint a horizontális koherencia, valamint a kongruencia jobb bejósolója a jóllétnek, mint a koherencia.

SHOWERS (1992) arra hívta fel a figyelmet, hogy egyes személyek hajlamosak az énjükkel kapcsolatos pozitív információkat, eseményeket, visszajelzéseket együttesen kezelni, illetve a negatív érzelmi élményeiket is külön csoportosítják, ily módon a két szervezési egység közötti kapcsolat, átjárhatóság nagyon alacsony. Az énrreleváns érzelmek ilyen egymástól független szervezési mintája abban az esetben előnyös, ha a negatív oldal szegényes, illetve ritkán hozzáférhető. Ha a negatív énaspektus nagyon erősen reprezentálódik a személyiségben és abszolút módon dominálja a pozitív aspektust, akkor ez extrém intenzitású negatív érzelmi reakciókhoz vezethet. Ez hasonló ahhoz a jelenséghez, amelyet LINVILLE (1987) bukógáthatásnak nevezett. SHOWERS és KLING (1996) is annak a gondolatnak a híve, hogy a különböző énaspektusok integrálása és együttkezelése kivédi a negatív érzéseknek való kiszolgáltatottságot, viszont elismerik, hogy olykor a személynek nehezére eshet többféle információt együttesen kezelni. Ez viszont visszakanyarodik az emmons-i gondolathoz, hogy ambivalencia és konfliktus szubjektív distresszt kelthet!

DONAHUE-nál (1993) az énfogalom differenciáltsága negatív érzelmekkel és csökkent elégedettséggel jár együtt, viszont a differenciáltság itt *inkonzisztenciaként*, szerepek közötti konfliktusként, az *integráció hiányaként* értelmeződik, és nem a linville-i komplexitás terminusaiban.

A látszólagos ellentmondást tehát az integráció, a kongruencia és autenticitás fogalmai oldhatják. Az egyén szubjektív jólléte, valamint testi egészsége szempontjából a legfontosabb, ha céljait, törekvéseit belülről fakadónak, igazi énjével kongruensnek, önmeghatározónak és fontosnak tartja. A törekvések közötti konfliktusok interferálnak az egészségességgel, főként ha egyazon törekvés különböző szintjei között alakul ki konfliktus. Ha viszont az egyén több önmeghatározó törekvéssel rendelkezik, és ezek mind kongruensek az igazi, belső énjével, akkor ez, stressz esetében egészségvédő potenciált jelent, megakadályozva a bukógát jelenséget, nevezetesen a negatív érzelmek átcsapását a közeli énaspektusok területére.

## ÖSSZEFOGLALÁS

Jelen cikkben a *személyes törekvések* mint a személyiség dinamikus jellemzői, valamint a törekvések közötti *koherencia* és *kongruencia* testi és lelki egészségre kifejtett hatását vizsgáltuk. A személyes törekvések az egyén stabil jellemzői lehetnek, így a személyiség működésének állandó szervezőiként foghatók fel. Amint az EMMONS (1986), EMMONS és KING (1988), valamint a SHELDON és KASSER (1995) szerzőpáros kutatásaiból kiderül, a személyes törekvések rendszere, valamint egymáshoz való viszonyulásuk, belső dinamikájuk, jelentős hatást fejt ki a pszichikai és testi jóllétre. A személyes törekvések megléte és fontossága már önmagában, a korábbi sikerektől függetlenül is, magas étellel való elégedettséget jelez, ami a szubjektív jóllét fontos mutatója. A törekvéseken belüli *konfliktus* (ellentétes törekvések), valamint az *ambivalencia* (egy törekvés teljesülésekor átélt negatív érzelem) fordított korrelációt mutat a lelki és testi jólléttel. Míg az ambivalencia valószínűbben jó-

solta be a pszichológiai jóllét negatív dimenzióit, így a magas szorongást, depressziót, neuroticizmust, addig a konfliktus inkább a fizikai jólléttel mutatott fordított kapcsolatot, így a magas konfliktussal jellemezhető személyek valószínűbben jártak orvosnál a vizsgálatot megelőző időszakban és több betegségről számoltak be az elmúlt évben. Hasonló módon, Pennebaker gátlási modelljének keretében értelmezve, az alacsony szintű vagy konkrét törekvések inkább pszichoszomatikus panaszokkal járnak együtt, a magas szintű törekvésekkel jellemezhető egyének inkább pszichikai zavarokat mutattak.

Két további mutató, amelyeket SHELDON és KASSER (1995) különített el, nevezetesen a koherencia és kongruencia, különösen relevánsnak bizonyult az egészségességre nézve. A *koherencia* arra vonatkozik, hogy egy adott cél mennyiben segíti a többi azonos szinten vagy más szinten működő célok teljesülését, elkülönítve horizontális (azonos szintű törekvések közötti) koherenciát és vertikális (különböző szintű törekvések közötti) koherenciát. Amint SHELDON és KASSER (1995) kutatásaiból kiderül, a vertikális koherencia szignifikánsan (pozitívan) korrelál az egészségmutatókkal, míg a horizontális koherencia nem bizonyult jó egészségbejósónak. A kongruencia arra vonatkozik, hogy a személy törekvései milyen mértékben vannak összefüggésben az organizmikus szükségletekkel, illetve mennyire autentikus, belülről fakadó és önmeghatározó törekvések jellemzik az adott személyt. A koherencia, miután fontos mutatónak bizonyult a jóllétre nézve, abban is segítséget nyújt, hogy az emmons-i törekvések differenciáltsága és a linville-i énkomplexitás fogalmait egyeztetni, integrálni tudjuk. Amint ez LINVILLE (1985, 1987) tanulmányaiból kiderült, egy személy énkomplexitása annál magasabb, minél több jelentős énaspektussal rendelkezik, valamint ezek az aspektusok minél differenciáltabbak, minél nagyobb mértékben különböznek egymástól. Magas stressz esetén az énkomplexitás védő tényezőnek bizonyult a pszichikai tünetekkel szemben, azonban normális körülmények között önmagában stresszkeltő lehet, hiszen az egyének párhuzamosan több típusú tevékenységbe kell energiát fektetnie, nem beszélve arról, hogy idejét is meg kell osztania ezek között (lásd KULCSÁR, 1998a).

Ha visszatérünk a fenti gondolathoz, amely szerint a kongruenciát kulcsfontosságú tényezőnek tartjuk a komplexitás és differenciáltság egyeztetésében, elfogadhatónak tűnik az a magyarázat, hogy míg a differenciáltabb törekvésrendszer magasabb distresszt von maga után, mégis, ha ez a rendszer kongruens és öndeterminált törekvéseket tartalmaz, az egészségre pozitív hatást fejt ki.

A további kutatásoknak, véleményünk szerint, tisztázniuk kell az énkomplexitás és egészségesség bonyolult kapcsolatát, részletesebben kitérve az énaspektusok szerveződésére, hozzáférhetőségére, valamint ezeken belül a negatív és pozitív jellemzők csoportosulására. Úgy véljük, hogy a SHOWERS (1992), valamint a SHOWERS és KLING (1996) által mutatott irány, nevezetesen a negatív és pozitív énaspektusok elkülönülése vagy adott esetben integrációja további magyarázattal szolgálhat a személyiség és egészségesség dinamikus kapcsolatára. Ugyanakkor nagyon hasznos lenne a két némileg elkülönülő irodalmat, a személyes törekvések és az énaspektusok komplexitásának területét alaposabban integrálni, és empirikusan is ellenőrizni.

## IRODALOM

- ALEXANDER, F. (1950) *Psychosomatic Medicine*. Norton, New York
- BRAUNGART, J. M., PLOMIN, R., DEFRIES, J. C., FULKER, D. W. (1992) Genetic Influence on Tester-Rated Infant Temperament as Assessed by Bayley's Infant Behavior Record: Nonadoptive and Adoptive Siblings and Twins. *Developmental Psychology*, 28, 40–47.
- BRUNSTEIN, J. C. (1993) Personal Goals and Subjective Well-Being: A Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 5, 1061–1070.
- CANTOR, N. (1990) From Thought to Behavior: „Having” and „Doing” in the Study of Personality and Cognition. *American Psychologist*, 45, 6, 735–750.
- CANTOR, N., NOREM, J. K., NIEDENTHAL, P. M., LANGSTON, CH. A., BROWER, A. M. (1987) Life Tasks, Self-Concept Ideals, and Cognitive Strategies in a Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 6, 1178–1191.
- CANTOR, N., SANDERSON, C. A. (1999) Life Task Participation and Well-Being: The Importance of Taking Part in Daily Life. In Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (eds) *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. 230–243. Russell Sage Foundation, New York
- CARVER, C. S., SCHEIER, M. F. (1981) A Control-Systems Approach to Behavioral Self-Regulation. In Wheeler, Ladd (ed.) *Review of Personality and Social Psychology*, Vol. 2. 107–140. Sage Publications, London
- CARVER, C. S., SCHEIER, M. F. (1982) Control-Theory: A Useful Conceptual Framework for Personality-Social, Clinical, and Health Psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 1, 111–135.
- CARVER, C. S., SCHEIER, M. F. (1990) Origins and Functions of Positive and Negative Affect: A Control-Process View. *Psychological Review*, 97, 1, 19–35.
- CARVER, C. S., SCHEIER, M. F. (1998) *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest
- CONTRADA, J. R., LEVENTHAL, A., O'LEARY, A. (1990) Personality and health. In Pervin, L. A. (ed.) *Handbook of personality. Theory and research*. 638–669. The Guilford Press, New York
- COSTA, P. T., MCCRAE, R. R. (1980) Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 4, 668–678.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI M. (1997) *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- DIENER, ED (1984) Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 3, 542–575.
- DIENER, ED, EMMONS, R. A. (1985) The Independence of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 5, 1105–1117.
- DIENER, ED, EMMONS, R. A., LARSEN, R. J., GRIFFIN, S. (1985) The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1, 71–75.
- DIENER, ED, FUJITA, F. (1995) Resources, Personal Strivings, and Subjective Well-Being: A Nomothetic and Idiographic Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 5, 926–935.
- DIENER, ED, SUH, E. M., LUCAS, R. E., SMITH, H. (1999) Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 2, 276–302.

- DONAHUE, E. M., OBINS, R. W., ROBERTS, B. W., JOHN, O. P. (1993) The Divided Self: Concurrent and Longitudinal Effects of Psychological Adjustment and Social Roles on Self-Concept Differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 834–846.
- EMMONS, R. A. (1986) Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 5, 1058–1068.
- EMMONS, R. A. (1991) Personal Strivings, Daily Life Events, and Psychological and Physical Well-Being. *Journal of Personality*, 59, 3, 453–472.
- EMMONS, R. A. (1992) Abstract Versus Concrete Goals: Personal Striving Level, Physical Illness, and Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 2, 292–300.
- EMMONS, R. A. (1997) Motives and Life Goals. In Hogan, R., Johnson, J., Briggs, S. (eds) *Handbook of Personality Psychology*. 485–512. Academic Press, New York
- EMMONS, R. A., DIENER, ED (1985) Personality Correlates of Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 1, 89–97.
- EMMONS, R. A., KING, L. A. (1988) Conflict Among Personal Strivings: Immediate and Long-Term Implications for Psychological and Physical Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 6, 1040–1048.
- EMMONS, R. A., KING, L. A. (1989) Personal Striving Differentiation and Affective Reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 3, 478–484.
- EMMONS, R. A., MCADAMS, DAN P. (1991) Personal Strivings and Motive Dispositions: Exploring the Links. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 6, 648–654.
- FRIEDMAN, H. S., BOOTH-KELLY, S. (1987) The 'disease prone personality'. A meta-analytic view of the construct. *American Psychologist*, 42, 539–555.
- GRAY, J. A. (1981) A Critique of Eysenck's Theory of Personality. In Eysenck, H. J. (ed.) *A Model of Personality*. Springer-Verlag, Berlin
- GRAY, J. A. (1982) *The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System*. Oxford University Press, New York
- HEADEY, B., WEARING, A. (1989) Personality, Life Events, and Subjective Well-Being: Toward a Dynamic Equilibrium Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731–739.
- VAN HECK, G. L. (1997). Personality and physical health: toward an ecological approach to health-related personality research. *European Journal of Personality*, 11, 415–443.
- HIGGINS, E. T. (1987) Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319–340.
- KLINGER, E. (1975) Consequences of Commitment to and Disengagement from Incentives. *Psychological Review*, 82, 1, 1–25.
- KLINGER, E. (1987) The Interview Questionnaire Technique: Reliability and Validity of a Mixed Idiographic-Nomothetic Measure of Motivation. In Butcher, J. N., Spielberger, Ch. D. (eds) *Advances in Personality Assessment*. Vol. 6. 31–48. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, London
- KRAUSE, J. S., STERNBERG, M. (1997) Aging and Adjustment After Spinal Cord Injury: The Roles of Chronological Age, Time Since Injury, and Environmental Change. *Rehabilitation Psychology*, 42, 287–302.
- KUHL, J., BECKMANN, J. (1994) (eds) *Volition and Personality. Action Versus State Orientation*. Hogrefe & Huber Publishers, Göttingen

- KULCSÁR ZS. (1998a) *Egészség és személyiség*. ELTE BTK Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék, Budapest. Oktatási segédanyag. Kézirat
- KULCSÁR ZS. (1998b) *Személyiségpszichológia*. Doktori szeminárium. ELTE BTK Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék, Budapest
- LINVILLE, P. W. (1985) Self-Complexity and Affective Extremity: Don't Put All of Your Eggs in One Cognitive Basket. *Social Cognition*, 3, 1, 94–120.
- LINVILLE, P. W. (1987) Self-Complexity as a Cognitive Buffer Against Stress-Related Illness and Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 4, 663–676.
- LITTLE, B. R. (1993) Personal Projects and the Distributed Self: aspects of a Conative Psychology. In Suls, J. (ed.) *Psychological Perspectives on the Self. Vol. 4. The Self in Social Perspective*. 157–185. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, London
- LYKKEN, D. T., TELLEGEN, A. (1996) Happiness is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186–189.
- MARKUS, H. (1977) Self-Schemata and Processing Information About the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 2, 63–78.
- MARKUS, H., NURIUS, P. (1986) Possible Selves. *American Psychologist*, 41, 9, 954–969.
- MCCLELLAND, D. C., ATKINSON, J. W., CLARK, R. A., LOWELL, E. L. (1953) *The Achievement Motive*. Appleton-Century-Crofts, Inc., New York
- MCCLELLAND, D. C., KOESTNER, R., WEINBERGER, J. (1989) How Do Self-Attributed and Implicit Motives Differ? *Psychological Review*, 96, 4, 690–702.
- MCGUE, M., CHRISTENSEN, K. (1997) Genetic and Environmental Contributions to Depression Symptomatology: Evidence from Danish Twins 75 Years of Age and Older. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 439–448.
- MCINTOSH, W. D. (1996) When Does Goal Nonattainment Lead to Negative Emotional Reactions, and When Doesn't it?: The Role of Linking and Rumination. In Martin, L. L., Tesser, A. (eds) *Striving and Feeling. Interactions Among Goals, Affect, and Self-Regulation*. 53–78. Lawrence Erlbaum Associates, Mahway
- MISCHEL, J. (1973) Toward a Cognitive Social Learning Reconceptualization of Personality. *Psychological Review*, 80, 252–283.
- MURRAY, H. A. (1938) *Explorations in Personality*. Oxford University Press, New York
- NIEDENTHAL, P. M., SETTERLUND, M. B., WHERRY, M. B. (1992) Possible Self-Complexity and Affective Reactions to Goal-Relevant Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 1, 5–16.
- NOLEN-HOEKSEMA, S., MORROW, J., FREDERICKSON, B. L. (1991) Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20–28.
- PALYS, T. S., LITTLE, B. R. (1983) Perceived Life Satisfaction and the Organization of Personal Project Systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 6, 1221–1230.
- PAVOT, W., DIENER, ED (1993) Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 2, 164–172.
- PENNEBAKER, J. W. (1988) Confiding Traumatic Experiences and Health. In Fisher, Sh., Reason, J. (eds) *Handbook of Life, Stress, Cognition and Health*. 669–682. John Wiley & Sons, New York
- PENNEBAKER, J. W. (1989) Confession, Inhibition, and Disease. *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 211–244.



- PENNEBAKER, J. W. (1992) Inhibition as the Linchpin of Health. In Friedman, Howard S. (ed.) *Hostility, Coping and Health*. 127–139. American Psychological Association, Washington
- PENNEBAKER, J. W., KIECOLT-GLASER, J. K., GLASER, R. (1988) Disclosure of Traumas and Immune Function: Health Implications for Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 2, 239–245.
- PLÉH Cs. (1992) *Pszichológiatörténet. A modern pszichológia kialakulása*. Gondolat Könyvkiadó, Budapest
- PLOMIN, R., LICHTENSTEIN, P., PEDERSEN, N. L., MCCLEARN, G. E., NESSELROADE, J. R. (1990) Genetic Influence on Life Events During the Last Half of the Life Span. *Psychology and Aging*, 5, 25–30.
- POWELL, A., ROYCE, J. R., VOORHEES, B. (1982) Personality as a Complex Information-Processing System. *Behavioral Science*, 27, 338–376.
- ROGERS, C. L. (1961) *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin Company, Boston
- ROTTER, J. B. (1954) *Social Learning and Clinical Psychology*. Prentice-Hall, New York
- ROTTER, J. B. (1966) Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs*, 80.
- SHELDON, K. M., EMMONS, R. A. (1995) Comparing Differentiation and Integration Within Personal Goal Systems. *Personality and Individual Differences*, 18, 1, 39–46.
- SHELDON, K. M., KASSER, T. (1995) Coherence and Congruence: Two Aspects of Personality Integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 3, 531–543.
- SHOWERS, C. (1992) Compartmentalization of Positive and Negative Self-Knowledge: Keeping Bad Apples Out of the Bunch. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1036–1049.
- SHOWERS, C. J., KLING, K. C. (1996) Organization of Self-Knowledge: Implications for Recovery from Sad Mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 578–590.
- SMITH, T. W., ANDERSON, N. B. (1986) Models of personality and disease: an interactional approach to type A behavior and cardiovascular risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1166–1173.
- SUH, E., DIENER, E., FUJITA, F. (1996) Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091–1102.
- SULS, J., RITTENHOUSE, J. D. (1990) Models of Linkages Between Personality and Disease. In Friedman, H. S. (ed.) *Personality and Disease*. 36–64. Wiley, New York
- TATARKIEWICZ, W. (1976) *Analysis of Happiness*. Martinus Nijhoff, The Hague
- VEENHOVEN, R. (1991) Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. In Strack, F., Argyle, M., Schwarz, N. (eds) *Subjective Well-Being. An Interdisciplinary Perspective*. 7–27. Pergamon Press, Oxford
- WADSWORTH, M., FORD, D. H. (1983) Assessment of Personal Goal Hierarchies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 4, 514–526.
- WEINBERGER, J., MCCLELLAND, D. C. (1990) Cognitive versus Traditional Motivational Models. Irreconcilable or Complementary? In Higgins, T. E., Sorrentino, R. M. (eds) *Handbook of Motivation and Cognition. Foundations of Social Behavior*. Vol. 2. 562–597. The Guilford Press, New York
- WEINER, B. (1985) An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review*, 92, 4, 548–573.

- WOOD, J. V., SALTZBERG, J. A., NEALE, J. M., STONE, A. A., RACHMIEL, T. B. (1990) Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1027–1036.

## PERSONAL STRIVINGS AND HEALTH

DEMETROVICS, ZSOLT–NAGY, GYÖNGYI

*The authors briefly discuss the main meeting points of motivational theory and personality psychology, with special emphasis on those approaches, which are antecedents of the modern, cognitive-motivational goal-centered theories. Hereafter they review the main theories of this approach, namely Klinger's (1975 and 1987) Current Concerns Theory, Pals and Little's (1983; Little, 1993) Personal Projects Approach and Cantor's (Cantor et al, 1987) Life Tasks Theory. The authors discuss in detail Emmons' (1986) Personal Strivings Approach.*

*After reviewing the literature and research on subjective well-being, the authors discuss Linville's self-complexity approach, the possible connections of personal strivings dimensions and subjective well-being and point out how the goal-centered motivational approach of personality psychology can contribute to research on subjective well-being, and physical and mental health.*

**Key words:** *personal strivings, goal-centered motivational approach of personality psychology, subjective well-being, physical and mental health*