

SZONDY MÁTÉ

ELTE PPK Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszék, Budapest

KJF Pszichológia Tanszék, Székesfehérvár

A MEGBOCSÁTÁSRA VALÓ HAJLAM KAPCSOLATA A SZOCIODEMOGRÁFIAI JELLEMZŐKKEL, AZ OPTIMIZMUSSEL ÉS A BOLDOGSÁGGAL

Bevezetés

A személyiséglélektan egyik legújabb irányzata az ún. „pozitív pszichológia” (Seligman, Csíkszentmihályi, 2000). A pszichológia ezen területe – arra hivatkozva, hogy az elmúlt évtizedekben a pszichológia elsősorban a patológiákra és azok gyógyítására fókuszált¹ – az emberi erősségek és a pozitív fejlődés vizsgálatának fontosságára hívja fel a figyelmet (Szondy, 2006b). A pozitív pszichológia „ernyőfogalom” (Linley, Joseph, 2004), mely azoknak a pozitív szubjektív élményeknek, pozitív személyiségvonásoknak és pozitív intézményeknek a vizsgálatára vonatkozik, melyek javítják az életminőséget, és megelőzik a patológiák kialakulását.²

Kutatásomban egy pozitív személyiségvonás, a megbocsátásra való hajlam szociodemográfiai tényezőkkel mutatott kapcsolatát és intraperszonális kontextusát vizsgáltam. A következőkben röviden bemutatom a megbocsátás konstrukcióját.

A megbocsátásra való hajlam mint vonás

A megbocsátás témáját egy korábbi cikkünkben mutattuk be (Szondy, 2006a). A megbocsátás nem más, mint az interperszonális sérelmekre adott egyik lehetséges válasz, melynek fókuszában a sérelmet elszenvedő személy kognitív, érzelmi és viselkedési válaszaiban bekövetkező proszociális változás áll.

¹ A lélektan – elsősorban a személyiséglélektan és a klinikai pszichológia – évtizedeken keresztül elhanyagolta a pozitív lelki működések vizsgálatát (míg a lélek árnyoldalát sokan és sok szempontból vizsgálták). A történelem tragikus eseményeinek (elsősorban a két világháborúról van itt szó) hatására a pszichológia „viktimológiává” alakult: kutatásainak középpontjába a személyes szenvedés vizsgálata és gyógyítása került (Seligman, Csíkszentmihályi, 2000).

² A pozitív pszichológiáról lásd még Pikó (2004) és Szondy (2003, 2006a, 2006b).

Többféle „megbocsátástípus” különböztethető meg. Worthington és munkatársai (2005) különbséget tesznek a *döntési* és az *érzelmi* megbocsátás között. A döntési megbocsátás esetében a személy tudatosan dönt arról, hogy megbocsát, nem keresi a bosszú lehetőségét. Ez a – viszonylag gyorsan megjelenő – megbocsátás nem mindig eredményezi a negatív érzelmek megszűnését. Az érzelmi megbocsátás kialakulása ezzel szemben hosszabb időt igényel, és a sértő személyre vonatkozó érzelmekben és motívumokban történő változásban nyilvánul meg.

A megbocsátás mentális és fizikai egészségre kifejtett pozitív hatása jól dokumentált (pl. McCullough, 2000). Példaképp Lawler és munkatársai (2003) kutatására utalunk, akik azt találták, hogy a megbocsátás csökkenti a szisztolés és diasztolés vérnyomást és a stresszre adott kardiovaszkuláris reaktivitást. A megbocsátás a legtöbb kutatás szerint pozitívan korrelál a mentális egészség mutatóival. Toussaint és Webb (2005) áttekintése szerint a megbocsátás csökkenti a szorongás, a depresszió és a düh szintjét. Trauma vagy abúzus átélése után pedig a megbocsátás csökkentheti a poszt-traumás tünetek megjelenését (Kaminer és mtsai, 2001).

A megbocsátás hatásainak hátterében Worthington és Scherer (2004) szerint az áll, hogy az érzelmi megbocsátás (de nem a döntési megbocsátás!) az érzelmi fókuszú megküzdés egyik formájának tekinthető, mely csökkenti a megbocsátás hiányából fakadó stresszválaszt. Hatására csökken a szimpatikus idegrendszer – a sérelem miatt bekövetkező – aktivitásnövekedése, csökken a negatív érzelmek (harag, feszültség, ellenségesség, félelem) szintje és a fizikai-mentális problémák valószínűsége (lásd Szondy, 2006a).

A megbocsátásra való hajlam kapcsolata egyéb „pozitív” személyiségvonásokkal

A megbocsátásra hajlamos emberek számos személyiségvonás szerint különböznek a megbocsátásra kevésbé hajló személyektől (Szondy, 2006a). A megbocsátó emberek alacsonyabb szorongással és ellenségességgel jellemezhetők (Mauger és mtsai, 1996). Kevésbé ruminálnak (Metts, Cupach, 1998), és kevésbé narcisztikusak (Davidson, 1993; Brown, 2004).

Kevés kutatás vizsgálta a megbocsátásra vonatkozó hajlam kapcsolatát pozitív személyiségvonásokkal. Ezen kutatások szoros kapcsolatot találtak a megbocsátás és az empátia között (pl. McCullough és mtsai, 1998). A Big Five vonások közül a barátságosság és az extraverzió áll (pozitív) kapcsolatban a megbocsátással (Brose és mtsai, 2005).

Egyetlen kutatást találtunk, mely a megbocsátás és a boldogság közti kapcsolatot vizsgálta. Maltby és munkatársai (2005) 244 fős mintán vizsgálták a megbocsátásra való hajlam és a boldogság közti kapcsolatot. Eredményeik szerint azok, akik hajlamosabbak pozitívan érezni és viselkedni az őket megbántó személyekkel szemben, magasabb boldogságsszinttel jellemezhetők. Kiemelik, hogy a személy boldogság-

szintjét a sértő személyre vonatkozó pozitív *érzelme*k és pozitív *viselkedés* jósolja be, a pozitív *kogníció*k nem függnék össze a boldogságszinttel. A szerzők ezt úgy értelmezik, hogy az interperszonális kapcsolatokban sokkal fontosabb, hogy mit „csinálunk”, mint az, hogy mit „gondolunk”.

Kutatási kérdések

Tudomásunk szerint Magyarországon még nem végeztek tudományos igényű kutatást a megbocsátással kapcsolatban. Kutatásunk során a következő kérdésekre kerestünk választ:

Milyen kapcsolat van a megbocsátásra való hajlam és a szociodemográfiai jellemzők (nem, életkor, iskolai végzettség, családi állapot, munkavégzési státusz) közt?

Nem tudunk olyan kutatásról, melyben a megbocsátásra való hajlam kapcsolatát a szociodemográfiai tényezőkkel vizsgálták.

Milyen kapcsolat van a megbocsátásra való hajlam és az étellel való elégedettség közt? Az étellel való elégedettség a szubjektív jóllét kognitív összetevője,³ és arra vonatkozik, hogy globálisan (és racionálisan) hogyan értékelem az életem. A megbocsátásra való hajlam a korábbi kutatások szerint szignifikánsan magasabb étellel való elégedettséget jósol be (pl. Toussaint és mtsai, 2001).

Milyen kapcsolat van a megbocsátásra vonatkozó hajlam és a boldogságkeresés preferált módja közt?

Peterson és munkatársai (2005) a boldogságorientáció három módját különböztetik meg. A *gyönyörkeresés* (Pleasure) orientáció azt jelenti, hogy pozitív ingerek, élmények segítségével próbálom növelni a boldogságom. A *jelentéskeresés* (Meaning) orientáció azt jelenti, hogy feltárjuk képességeinket, és azokat megpróbáljuk fejleszteni, illetve egy magasabb rendű cél érdekében alkalmazni.⁴ A harmadik orientáció az *elköteleződés* (Engagement), ami az „áramlat”-aktivitások (Csíkszentmihályi, 1998) keresését és preferálását jelenti. Az étellel való elégedettséggel mindhárom boldogságorientáció kapcsolatban áll (Peterson és mtsai, 2005), azonban nem tudunk olyan kutatásról, melyben a megbocsátásra való hajlammal való kapcsolatukat vizsgálták.

³ A szubjektív jóllét-kutatás legelfogadottabb modellje (lásd Diener, Lucas, 1999) szerint a szubjektív jóllét három összetevője különböztethető meg: az étellel való elégedettség (kognitív összetevő), a pozitív érzelmek magas szintje és a negatív érzelmek alacsony szintje (részletesen lásd Szondy, 2003).

⁴ A gyönyörkeresés és jelentéskeresés orientáció megfeleltethető a *hedonikus* és *eudaimonikus* boldogságnak (Waterman, 1993). *Hedonikus* boldogságot bármely tevékenység kiválthat, amely során pozitív érzelmeket élünk át valamely szükségletünk (fizikai, intellektuális, társas) kielégülése révén. *Eudaimonikus* boldogságot olyan aktivitások okoznak, amelyekben a személy képességei fejlesztésén keresztül megtapasztalja az önmegvalósítás élményét (lásd még Szondy, 2003).

Milyen kapcsolat van a megbocsátásra való hajlam és az optimizmus, illetve pesszimizmus között?

A vonásoptimizmus és vonáspesszimizmus „kedvelt” konstruktumai a pozitív pszichológiai kutatásoknak (Szondy, 2007). Manapság egyre elfogadottabb az az elképzelés, miszerint az optimizmus és pesszimizmus nem ugyanannak a dimenzióknak a két végpontja, hanem egymástól független dimenziót alkotnak. A vonásoptimizmus a jövőre vonatkozó *generalizált* pozitív elvárásokra vonatkozik, míg a vonáspesszimizmus *generalizált* negatív elvárásokat takar. Nem tudunk olyan vizsgálatról, melyben az optimizmus, a pesszimizmus és a megbocsátás közti kapcsolatot vizsgálták.

Kérdéseinkre két kutatási fázisban kerestünk választ. A kutatások keresztmetszeti jellegűek, így az eredmények csak korlátozottan adnak lehetőséget az oksági kapcsolatok elemzésére.

1. vizsgálat: A megbocsátásra való hajlam kapcsolata a szociodemográfiai jellemzőkkel, az élettél való elégedettséggel és a boldogságorientációval

Első kutatási fázisunkban a Megbocsátás Skála (*Forgiveness Scale*) (Rye és mtsai, 2001) pszichometriai jellemzőit, a megbocsátásra való hajlamnak a szociometriai mutatókkal, az élettél való elégedettséggel és a preferált boldogságkeresési „utakkal” való kapcsolatát vizsgáltuk.

Vizsgálati személyek

Vizsgálatunkban 1515 fő vett részt, köztük 618 férfi (40,7%) és 897 nő (59,3%). A minta átlagéletkora 26,08 év (szórás: 11,07 év). A legmagasabb iskolai végzettségre vonatkozóan a következő adatokat kaptuk: 163 személy (10,9%) legmagasabb végzettsége a 8 általános volt, 277 személy (18,2%) középiskolát végzett, 306 személy (20,2%) főiskolai vagy egyetemi diplomával rendelkezett, 769 személy (50,7%) pedig főiskolai vagy egyetemi képzésben vett részt. A családi állapotra vonatkozó adatokat az 1. táblázat tartalmazza.

1. táblázat. A családi állapotra vonatkozó adatok

Családi állapot	N	%
Párkapcsolatban él minimum 3 hónapja	556	35,8
Nem él párkapcsolatban	670	44,5
Házas/újraházasodott	236	15,5
Elvált	40	2,6
Özvegy	13	0,9

A vsz.-ek közül 764 fő (50,6%) tanul, 381 fő (25,2%) dolgozik, 322 fő (21,1%) tanul és dolgozik, 37 fő (2,4%) nyugdíjas és 11 (0,7%) munkanélküli.

Módszer

A kérdőívcsomagot erre kiképzett pszichológushallgatók vették fel a vizsgálati személyekkel.

Skálák

A vizsgálatban a következő mérőeszközöket alkalmaztuk: a szociodemográfiai adatokat rögzítettük, az élettel való elégedettséget az Élettel Való Elégedettség Skála (*Satisfaction with Life Scale*, SWLS) (Diener és mtsai, 1985) segítségével, a megbocsátásra vonatkozó hajlamot a Megbocsátás Skálával (*Forgiveness Scale*, FS) (Rye és mtsai, 2001), a boldogságkeresés preferált módjait a Boldogságorientáció Skála (*Orientations to Happiness*) (Peterson és mtsai, 2005) segítségével mértük.

1. Szociodemográfiai tényezők

A vsz.-ek nemére, életkorára, iskolai végzettségére, családi állapotára kérdeztünk rá, illetve arra, hogy tanul-e, vagy dolgozik (munkavégzési státus).

2. Megbocsátás Skála (Rye és mtsai, 2001)

A 15 tételes kérdőív az interperszonális sérelmekre adott válaszokat vizsgálja. A vsz.-nek el kell képzelnie, hogy hogyan reagálna, ha valaki kárt okozna neki, vagy megsértené. A válaszadónak 1-től 5-ig kell jeleznie az állításokkal való egyetértésének mértékét. A kérdőív két alskálája: a *Negatív érzelmek hiánya* (pl. „Sokat gondolkodom azon, hogy hogyan tudnék visszavágni a személynek” – fordított tétel) és a *Pozitív érzelmek jelenléte* (pl. „Azt kívánom, hogy jó dolgok történjenek azzal a személlyel, aki rosszat tett velem”). A skálákon elért magasabb pontszám magasabb megbocsátásra vonatkozó hajlamot jelent.

Rye és munkatársai (2001) szerint a skálának megfelelő belső konzisztenciája, teszt-reteszt reliabilitása és validitásmutatói vannak. Nincs tudomásunk arról, hogy magyarországi mintán elvégezték volna a teszt validálását.

3. Élettel Való Elégedettség Skála (Diener és mtsai, 1985)

Az 5 tételes kérdőív a szubjektív jóllét kognitív összetevőjét, az élettel való elégedettséget méri. Az önbeszámoló kérdőívben a személyeknek az életüket mint egységes egészt kell megítélniük (pl. „Elégedett vagyok az életemmel”) – a kérdőív tehát nem méri a területspecifikus (munkahelyi, családi stb.) elégedettséget. A vsz.-eknek egy hétfokozatú skálán kell jelölniük a tételekkel való egyetértésük mértékét.

Diener és munkatársai (1985) eredményei szerint az összes tétel egyetlen faktort terhel (faktorsúlyok 0,61 és 0,84 közt). A magas fokú belső reliabilitás mellett a skála megfelelő konvergens validitást mutat a szubjektív jóllét egyéb mérőeszközeivel (pl. *Life Satisfaction Index*, Neugarten és mtsai, 1961). Nem tudunk olyan reprezentatív kutatásról, ahol elvégezték a skála validitás- és reliabilitásvizsgálatát.

4. Boldogságorientáció Skála (Peterson és mtsai, 2005)

A 18 tételes kérdőív a háromféle boldogságorientációt (*Gyönyörkeresés* – pl. „Az élet túl rövid ahhoz, hogy halogassuk azokat az örömöket, amiket az élet nyújt”; *Jelentéskeresés* – pl. „Amikor eldöntöm, hogy mit tegyek, mindig figyelembe veszem mások érdekeit”; *Elköteleződés* – pl. „Mind munka közben, mind játék közben gyakran meg-esik, hogy teljesen elfeledkezem önmagamról”) méri. A válaszadóknak ötfokozatú skálán kell jelölniük az állításokkal való egyetértésük fokát (1 = egyáltalán nem igaz rám, 5 = teljes mértékben igaz rám).

Peterson és munkatársai (2005) szerint a kérdőívnek kielégítőek a reliabilitás- és validitásmutatói. Nincs tudomásunk arról, hogy magyarországi mintán elvégezték volna a teszt validálását.

Eredmények

Az adatok elemzése az SPSS 10.0 statisztikai program segítségével történt.

Leíró jellemzők

A vizsgált változók átlagát, szórását és a normál eloszlásra vonatkozó Kolmogorov–Szmirnov-statisztika értékét a 2. táblázat tartalmazza.

2. táblázat. A vizsgált változók átlaga, szórása és eloszlásvizsgálata

Változó	Átlag	Szórás	Kolmogorov–Szmirnov-statisztika	szign.
Élettel való elégedettség	22,05	1,55	2,607	0,000
Megbocsátás				
<i>Negatív érzelmek hiánya</i>	3,29	0,01	2,092	0,000
<i>Pozitív érzelmek jelenléte</i>	2,20	0,01	4,245	0,000
Boldogságorientáció				
<i>Jelentéskeresés</i>	20,39	0,11	2,761	0,000
<i>Gyönyörkeresés</i>	21,21	0,11	3,101	0,000
<i>Elköteleződés</i>	19,44	0,08	2,676	0,000

A Kolmogorov–Szmirnov-próba eredménye alapján a normális eloszlásra vonatkozó hipotézist valamennyi vizsgált változó esetén el kell vetnünk. Ennek következtében a továbbiakban csak nonparaméteres statisztikai próbákat alkalmazhatunk.

A vizsgált skálák pszichometriai jellemzői

A vizsgálatban használt kérdőívek Cronbach-alfa értékeit a 3. táblázat tünteti fel.

3. táblázat. A vizsgálatban használt kérdőívek Cronbach-alfa értékei

Skála	Cronbach-alfa
Élettel való elégedettség skála	0,8107
Megbocsátás Skála	
Negatív érzelmek hiánya alskála	0,6279
Pozitív érzelmek jelenléte alskála	0,7721
Boldogságorientáció Skála	0,6541
Jelentéskeresés alskála	0,6889
Gyönyörkeresés alskála Elköteleződés alskála	0,4866

Az Élettel Való Elégedettség Skála megfelelő Cronbach-értéket mutat, a Megbocsátás Skála alskálái közepes szintű, a Boldogságorientáció Skála alskálái viszonylag alacsony Cronbach-alfa értéket mutatnak. A Megbocsátás Skála tételeinek item–totál statisztikáit az 1. melléklet tartalmazza. Az item–totál korrelációs értékek közepes szintűek.

A megbocsátásra vonatkozó hajlam összefüggése a szociodemográfiai tényezőkkel

A következőkben a szociodemográfiai tényezők hatását vizsgáljuk a megbocsátásra vonatkozó hajlamra.

Nem

A megbocsátás két dimenziója közül a negatív érzelmek hiányában találtunk nemi különbséget – a férfiak magasabb értéket mutattak (4. táblázat).

4. táblázat. Nemi különbségek a megbocsátás két alskálájában

	Férfiak	Nők	t-érték	szign.
Negatív érzelmek hiánya	3,38	3,22	4,487	0,000
Pozitív érzelmek jelenléte	2,23	2,20	0,940	0,347

Életkor

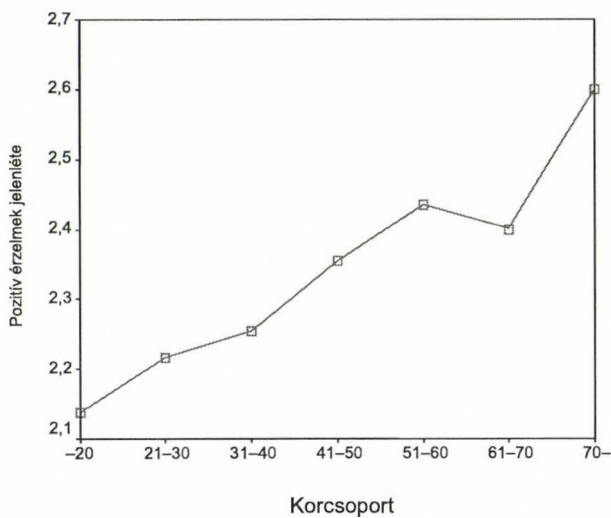
Az életkor megbocsátásra kifejtett hatását (nonparaméteres) Spearman-korrelációval és varianciaanalízissel vizsgáltuk. Ez utóbbihoz 7 életkori csoportba soroltuk a vizsgálati személyeket.

Az életkor gyenge pozitív kapcsolatot mutatott a pozitív érzelmek jelenlétével ($r=0,095$; $p=0,000$). A negatív érzelmek hiánya nem állt kapcsolatban az életkorral.

A varianciaanalízis szignifikáns különbséget mutatott ki a pozitív érzelmek jelenléte faktorban (5. táblázat és 1. ábra).

5. táblázat. **Életkori különbségek a megbocsátás két alskálájában**

	Életkor							F	szign.
	20 alatt	21–30	31–40	41–50	51–60	61–70	71 fölött		
Negatív érzelmek hiánya	3,28	3,28	3,30	3,34	3,27	3,00	3,00	0,613	0,720
Pozitív érzelmek jelenléte	2,13 _a	2,21 _{ab}	2,25 _{ab}	2,35 _b	2,43 _b	2,40 _{ab}	2,60 _{ab}	3,510	0,002



1. ábra. A pozitív érzelmek jelenléte a 7 korcsoportban

Az életkor előrehaladtával egyre magasabb a pozitív érzelmek jelenléte (a *post hoc* Bonferroni-próba szerint a 20 évnél fiatalabb személyek különböznek szignifikánsan a 41–60 éves személyektől).

Családi állapot

A családi állapot megbocsátásra kifejtett hatását egy szempontos varianciaanalízissel és *post hoc* Bonferroni-próbával vizsgáltuk (6. táblázat).

6. táblázat. A családi állapot hatása a megbocsátásra
(az indexek a *post hoc* próba alapján szignifikáns különbségeket jelölik)

	Párkapcsolatban él minimum 3 hónapja	Nem él párkapcsolatban	Házass/újraházasodott	Elvált	Özvegy	F	szign.
Negatív érzelmek hiánya	3,25	3,31	3,25	3,47	3,20	1,67	0,153
Pozitív érzelmek jelenléte	2,14 _a	2,22 _a	2,29 _a	2,35 _{ab}	2,92 _b	6,12	0,000

Az elvált és az özvegy személyek szignifikánsan magasabbnak jelölték a pozitív érzelmek jelenlétét, mint a többi vizsgálati személy.

Iskolai végzettség

Az iskolai végzettség megbocsátásra kifejtett hatását egy szempontos varianciaanalízissel és *post hoc* Bonferroni-próbával vizsgáltuk. Nem találtunk szignifikáns különbséget az iskolai végzettségi csoportok közt.

Munkavégzési státus

A munkavégzési státus megbocsátásra kifejtett hatását egy szempontos varianciaanalízissel és *post hoc* Bonferroni-próbával vizsgáltuk (7. táblázat).

7. táblázat. A munkavégzési státus hatása a megbocsátásra (az indexek a *post hoc* próba alapján szignifikáns különbségeket jelölik)

	Tanul	Dolgozik	Tanul és dolgozik	Nyugdíjas	Munka-nélküli	F	szign.
Negatív érzelmek hiánya	3,28	3,29	3,29	3,16	3,59	0,952	0,433
Pozitív érzelmek jelenléte	2,16 _a	2,27 _{ab}	2,22 _a	2,37 _{ab}	2,81 _b	4,09	0,003

A tanuló és a „tanuló és dolgozó” személyek szignifikánsan különböznek a munkanélküli személyektől a pozitív érzelmek jelenléte tekintetében.

Megbocsátás és boldogság, elégedettség

A megbocsátásra való hajlam, a szubjektív jóllét és a boldogságorientáció közti kapcsolatot korreláció segítségével vizsgáltuk. A Spearman-korreláció értékeit a 8. táblázatban tüntettük fel.

8. táblázat. Korreláció a megbocsátás faktorai, a szubjektív jóllét és a boldogságorientáció között

	Szubjektív jóllét	Boldogságorientáció		
		Jelentéskeresés	Gyönyörkeresés	Elköteleződés
Negatív érzelmek hiánya	0,257** (p = 0,000)	0,093** (p = 0,000)	-0,096** (p=0,000)	0,068** (p = 0,000)
Pozitív érzelmek jelenléte	0,108** (p = 0,000)	0,286** (p = 0,000)	-0,140** (p = 0,000)	0,132** (p = 0,000)

A Negatív érzelmek hiánya faktor a Szubjektív jóllét szintjével, a Pozitív érzelmek jelenléte a Jelentéskeresés boldogságorientációval korrelált legerősebben. A Gyönyörkeresés boldogságorientáció negatívan kapcsolódik a megbocsátás mindkét faktorához.

Összefoglalás

Első vizsgálatunk alapján úgy tűnik, hogy a legtöbb szociodemográfiai tényező hatással van a megbocsátásra való hajlamunkra. A negatív érzelmek hiányát a *nem*, a pozitív érzelmek jelenlétét az *életkor* jósolta be. A férfiak, illetve az idősebb személyek hajlamosabbnak mutatkoznak a megbocsátásra. A családi állapot szerint szintén kapunk szignifikáns különbséget: az elvált és az özvegy személyek hajlamosabbak a megbocsátásra (pozitív érzelmek jelenléte magasabb). Eme eredmény értékelésekor szem előtt kell tartanunk, hogy (a) a mintában alacsony számban szerepeltek elvált, illetve özvegy személyek, és (b) a családi státus nehezen választható el az életkortól. Mivel az idősebb személyek közt több elvált és özvegy személyt találunk, mint a fiatalabb személyek közt, elképzelhető, hogy a családi állapot és a megbocsátás közti kapcsolatot részben az életkor közvetíti.

Az iskolai végzettség nem, a munkavégzési státus viszont befolyásolja a megbocsátásra vonatkozó hajlamot. A munkanélküli személyek magasabb értéket értek el a pozitív érzelmek jelenléte skálán. Bár a különbség szignifikáns, az eredmény általánosíthatóságát csökkenti, hogy a mintában kevesebb mint 1% a munkanélküli.

A megbocsátásra való hajlam pozitív kapcsolatban áll az élettel való elégedettség-gel. A boldogságorientációk közül a Jelentéskeresés és az Elkötelezettség pozitívan kapcsolódik a megbocsátáshoz. A Gyönyörkeresés negatívan kapcsolódik a megbocsátásra való hajlamhoz – azok a személyek, akik a hedonikus életvitelt preferálják, kisebb valószínűséggel bocsátanak meg másoknak.

2. vizsgálat: A megbocsátásra való hajlam kapcsolata az optimizmussal és a pesszimizmussal

Második vizsgálati fázisunkban a megbocsátás viszonyát vizsgáltuk a vonásoptimizmussal és vonáspesszimizmussal.

Vizsgálati személyek

A vizsgálatban 923 fő vett részt. A mintában 353 férfi (38,3%) és 570 (61,7%) nő szerepelt. A minta átlagéletkora 27,52 év (szórás: 10,06 év).

A családi állapotra vonatkozó adatokat a 9. táblázat tartalmazza.

9. táblázat. A családi állapotra vonatkozó adatok

Családi állapot	N	%
Párkapcsolatban él minimum 3 hónapja	372	40,3
Nem él párkapcsolatban	117	12,6
Házasság/újraházasság	343	37,4
Elvált	81	8,7
Özvegy	10	1,0

A legmagasabb iskolai végzettségre vonatkozóan a következő adatokat kaptuk: 68 személy (7,1%) legmagasabb végzettsége 8 általános volt, 181 személy (19,6%) középiskolát végzett, 167 személy (17,9%) főiskolai vagy egyetemi diplomával rendelkezett, 507 személy (55,4%) pedig főiskolai vagy egyetemi képzésben vett részt. A vsz.-ek közül 506 fő (54,9%) tanul, 180 fő (19,5%) dolgozik, 191 fő (20,5%) tanul és dolgozik, 25 fő (2,8%) nyugdíjas, és 21 (2,3%) munkanélküli.

Módszer

A kérdőívcsomagot erre kiképzett pszichológushallgatók vették fel a vizsgálati személyekkel. Jelen vizsgálat egy nagyobb kutatás részét képezte, melyről részletesen ld. Szondy (2006b).

Skálák

A vizsgálati személyek számos skálát töltöttek ki, melyeket részletesen Szondy (2006b) mutat be. Jelen kutatásunkban a következő mérőeszközök adatait vizsgáltuk: szociodemográfiai adatok, Megbocsátás Skála (Rye és mtsai, 2001) és az Életszemlélet Teszt (*Life Orientation Test*, LOT) (Scheier, Carver, 1985).

1. Szociodemográfiai tényezők

A vsz.-ek nemére, életkorára, iskolai végzettségére, családi állapotára kérdeztünk rá, illetve arra, hogy tanul-e, vagy dolgozik (munkavégzési státusz).

2. Megbocsátás Skála (Rye és mtsai, 2001)

A skála bemutatását lásd az első vizsgálatnál.

3. Életszemlélet Teszt (Scheier, Carver, 1985)

Az optimizmuskutatás leggyakrabban használt mérőeszköze az Életszemlélet Teszt. A teszt 8 tételből és 4 „tölteléktételből” áll. Négy tétel pozitív fogalmazású (pl. „Bizonytalan helyzetben általában a legjobbat várom”), négy tétel negatív fogalmazású (pl. „Szinte sohasem számítok arra, hogy a dolgok úgy fordulnak, ahogyan szeretném”). A válaszadók 0-tól 4-ig jelezhetik egyetértésük fokát.

Bár eredetileg egydimenziós mérőeszköznek tekintették, későbbi kutatások során (pl. Chang és mtsai, 1997; Szondy, 2006b) két egymástól független dimenziót mutattak ki. A pozitív fogalmazású tételek alkotják a *vonásoptimizmus skáláját*, a negatív fogalmazású tételek pedig a *vonáspesszimizmus skáláját*.

Scheier és Carver (1985) beszámolója szerint a skála belső reliabilitása kielégítő, teszt-reteszt reliabilitása és validitása megfelelő.

Eredmények

Az adatok elemzése az SPSS 10.0 statisztikai program segítségével történt. Mivel az Életszemélet Teszt faktoranalízise 2 faktort tárt fel (részletesen lásd Szondy, 2006b), az adatok elemzése során egymástól független változóként kezeltük a Vonásoptimizmust és a Vonáspesszimizmust.

Leíró jellemzők

A vizsgált változók átlagát, szórását és a normál eloszlásra vonatkozó Kolmogorov–Szmirnov-statisztika értékét a 10. táblázat tartalmazza.

10. táblázat. A vizsgált változók átlaga, szórása és eloszlásvizsgálata

Változó	Átlag	Szórás	Kolmogorov–Szmirnov-statisztika	szign.
Megbocsátás				
Negatív érzelmek hiánya	3,291	0,60	1,250	0,088
Pozitív érzelmek jelenléte	2,143	0,62	2,997	0,000
Vonásoptimizmus	10,083	0,106	2,980	0,000
Vonáspesszimizmus	11,615	0,104	4,572	0,000

A Kolmogorov–Szmirnov-próba eredménye alapján a normális eloszlásra vonatkozó hipotézist a vonás optimizmus, a Vonáspesszimizmus és a Pozitív érzelmek jelenléte esetén el kell vetnünk.

A megbocsátásra vonatkozó hajlam kapcsolata az optimizmussal és pesszimizmussal

A megbocsátás két faktorának a Vonásoptimizmussal és a Vonáspesszimizmussal mutatott kapcsolatát non-paraméteres Spearman-korrelációval vizsgáltuk (11. táblázat).

11. táblázat. Korreláció a megbocsátás és a vonásoptimizmus, illetve vonáspesszimizmus között

	Vonás-optimizmus	Vonás-pesszimizmus
Negatív érzelmek hiánya	0,253** 0,000	–,315** 0,000
Pozitív érzelmek jelenléte	0,202** 0,000	–,141** 0,000

A Vonáspesszimizmus a megbocsátás mindkét faktorával negatívan korrelál (bár a negatív érzelmek hiányát jobban bejósolta, mint a pozitív érzelmek jelenlétét). Azok a személyek tehát, akik általában hajlamosak negatív kimenetek elvárására, kisebb valószínűséggel bocsátanak meg másoknak.

Megbeszélés

Kutatásunkban a pozitív pszichológiai megközelítés egyik konstruktumát, a megbocsátásra vonatkozó hajlamot vizsgáltuk. Annak ellenére, hogy a fizikai és mentális egészségre kifejtett hatását már több kutatás vizsgálta, intrapszichés kontextusa egyéb „pozitív” vonásokkal, illetve szociodemográfiai tényezőkkel mutatott kapcsolata kevésbé ismeretes.

Nem tudunk olyan magyarországi vizsgálatról, melyben ezt a konstruktumot vizsgálták volna, így ebből a szempontból különleges jelentőségű a kutatásunk. A Megbocsátás Skálának (Rye és mtsai, 2001) közepes szintűek a belső reliabilitásmutatói. A jövőben a skála tételeinek további finomítása szükséges.

Fincham és Kashdan (2004) felvetik, hogy a megbocsátás többet jelent a negatív érzelmek hiányánál. Elképzelésük szerint a megbocsátás „pozitív és negatív dimenziójának eltérőek a meghatározó tényezői, korrelátumai és következményei” (625). Kutatásunk megerősíti elképzelésüket: a szubjektív jóllét szintje a negatív érzelmek hiányához szorosabban kapcsolódik, mint a pozitív érzelmek jelenlétéhez. A megbocsátás két faktora eltérő erejű kapcsolatot mutat a szociodemográfiai mutatókkal, a különféle boldogságorientációkkal és a vonáspesszimizmussal.

A szociodemográfiai tényezők közül az életkor fontos prediktora a megbocsátásra való hajlandóságnak: az idősebb személyek hajlamosabbak a megbocsátásra. Ez az eredmény megfelel számos korábbi vizsgálat (pl. Mullet, Girard, 2000; Mullet és mtsai, 1998) eredményének. Ennek hátterében állhat az általános kognitív fejlődés (McCullough, Witvliet, 2002), a megbocsátásról való gondolkodás fejlődése (ld. Szondy, 2006a), illetve az érzelmi funkcionálás időskori megváltozása (Carstensen, Charles, 2003). Ez utóbbi elképzelés szerint az idősebb személyek hatékonyabban kontrollálják érzelmeiket, és ritkábban élnek meg és fejeznek ki negatív érzelmeket (ezzel szemben a pozitív érzelmek megélésének gyakorisága nem változik az életkorral). Ezenkívül konfliktushelyzetben nagyobb valószínűséggel veszik figyelembe mások nézőpontját is.

A szociodemográfiai tényezők hatása mellett a megbocsátás étellel való elégedettséggel, boldogságorientációval, optimizmussal és pesszimizmussal mutatott kapcsolátát vizsgáltuk. A megbocsátásra való hajlam magasabb étellel való elégedettséggel jár. Ez az összefüggés többféleképpen értelmezhető. Elképzelhető, hogy a megbocsátás növeli az étellel való elégedettséget, vagy a magasabb étellel való elégedettség növeli a megbocsátás valószínűségét. Az egyirányú okság helyett valószínűbb, hogy cirkuláris okság áll fenn a két változó között. Ugyanakkor nem zárhatjuk ki annak a lehetőségét sem, hogy egy harmadik változó (pl. pozitív érzelmek magas szintje) áll a

kapcsolat hátterében. A megbocsátás étellel való elégedettséget növelő pozitív hatását a longitudinális vizsgálatok demonstrálhatják meggyőzően. Jövőbeli kutatások tisztázhatják, hogy a megbocsátás – fejlesztő tréningek hatására bekövetkező növekedés a megbocsátásra való képességben – hosszú távon növeli-e az étellel való elégedettséget (Fincham, Kashdan, 2004).

Peterson és munkatársai (2005) háromféle irányultságot írnak le a boldogságkeresés során. Eredményeink szerint a jelentés keresés és az elköteleződés pozitív, a hedonikus gyönyörkeresés viszont negatív kapcsolatban áll a megbocsátásra való hajlammal. A hedonikus orientáció a pozitív érzelmek keresését és preferálását jelenti. A megbocsátás szükséges előfeltétele, hogy szembenézzünk a minket ért sérelemmel (Fincham, Kashdan, 2004). Ez azt feltételezi, hogy újra átéljük a sérelem által kiváltott negatív érzelmeket. A hedonikus boldogságorientációjú személy motivált lehet a sérelem által kiváltott negatív érzelmek elkerülésére, és ez leállíthatja a megbocsátás folyamatát.

A Vonásoptimizmus növeli, a Vonáspesszimizmus csökkenti a megbocsátás valószínűségét. Mivel eredményünk korrelációs jellegű, a változók közti okság iránya nem egyértelmű. Elképzelhető, hogy a magasabb optimizmusszint vezet megbocsátáshoz, mivel a sértett személy képes lesz a változásra, és a jövőbeli pozitív kapcsolat reménye serkenti a megbocsátást. Az is elképzelhető, hogy a megbocsátásra való hajlam – az interperszonális kapcsolatok javulásán keresztül – növeli a személy optimizmusszintjét. Legvalószínűbbnek az tűnik, hogy egy – a háttérben álló – harmadik változó eredményezi a megbocsátás és az optimizmus közti kapcsolatot. Erre a „szerepre” a negatív érzelmek, illetve a neuroticizmus „pályázhat” sikeresen.

Kutatásunk korlátjaként kell megemlítenünk a keresztmetszeti jelleget (ami megnehezíti az oksági kapcsolatok feltérképezését), illetve a háttértényezőket (pl. pozitív, negatív érzelmek) vizsgálatának hiányát. Eredményeink általánosíthatóságát csökkenti mintánk speciális (nem reprezentatív) jellege, illetve az a tény, hogy – mivel adataink nem normális eloszlást mutatnak – a kapcsolati erősségre vonatkozó korrelációs értékek korlátozottan értelmezhetők. Ezenkívül a jövőben kívánatos lenne elvégezni a kutatásban alkalmazott Megbocsátás Skála (Rye és mtsai, 2001) validitási és reliabilitásvizsgálatát hazai, reprezentatív mintán.

Gyakorlati konzekvenciák

A megbocsátáskutatás elméleti eredményeit napjainkban egyre intenzívebben próbálják átültetni a gyakorlatba: számos technikát, csoportmódszert dolgoztak ki a megbocsátás serkentésére (Fincham, Kashdan, 2004; Szondy, 2006a).

Eredményeink szerint az ilyen módszerekben részt vevő nőknél kiemelten fontos lehet a negatív érzelmek szintjének felmérése és ennek csökkentése. Ugyancsak fontosnak tűnik a személyek boldogságorientációjának felmérése: a hedonikus beállítódás megnehezítheti a megbocsátást. Ilyen esetekben segíteni kell a személyeket a ne-

gatív érzelmekkel való szembenézésben. Kiemelt fontosságú a pesszimista személyek támogatása: a pesszimista beállítódás csökkentése és az optimista beállítódás támogatása növelheti a megbocsátás valószínűségét.

A kézirat elfogadva: 2007. március

Melléklet

A Megbocsátás Skála (Rye és mtsai, 2001) tételeinek item-total statisztikái

1. melléklet: A negatív érzelmek hiánya alskála

	Item-total korreláció	Cronbach-alfa a tétel törlése esetén
1. Csak arra tudok gondolni, hogy mit tett velem az a személy*	0,5502	0,7379
3. Sokat gondolkodom azon, hogy hogyan tudnék visszavágni a személynek*	0,4327	0,7532
4. Haragszom a személyre*	0,4729	0,7476
5. Elkerülök bizonyos személyeket és/vagy helyeket, melyek az engem megsértő személyre emlékeztetnek*	0,3532	0,7655
8. A sérelem miatt kevésbé tudom élvezni az életet*	0,4458	0,7513
9. Képes vagyok „magam mögött hagyni” a személy iránt érzett haragomat	0,4587	0,7496
10. Rosszkedvem lesz, ha arra gondolok, hogy mit tett velem a személy*	0,4675	0,7484
11. Úgy érzem, hogy a tett miatt kialakuló „érzelmi sérüléseim” már begyógyultak	0,3604	0,7619
12. Gyűlöletet érzek, ha a személyre gondolok*	0,4999	0,7439
14. Úgy érzem, hogy az életem tönkrement a személy miatt*	0,3327	0,7646

(* fordított tételek)

2. melléklet. A pozitív érzelmek jelenléte alskála

	Item-total korreláció	Cronbach-alfa a tétel törlése esetén
2. Azt kívánom, hogy jó dolgok történjenek azzal a személlyel, aki rosszat tett velem	0,4966	0,4951
6. Imádkozom az engem megbántó személyért	0,3777	0,5519
7. Nyugodt tudnék maradni, ha találkozónék a személlyel	0,1280	0,6858

	Item–total korreláció	Cronbach-alfa a té- tel törlése esetén
13. Együttérzek az engem megbántó személlyel	0,4647	0,5095
15. Azt remélem, hogy az engem megbántó személlyel a jövőben igazságosan fognak viselkedni mások	0,4323	0,5187

Irodalom

- BROSE, L. A., RYE, M. S., LUTZ-ZOIS, C., ROSS, S. R. (2005): Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39, 35–46.
- BROWN, R. P. (2004): Vengeance is mine: narcissism, vengeance, and the tendency to forgive. *Journal of Research in Personality*, 38, 576–584.
- CARSTENSEN, L. L., CHARLES, S. T. (2003): Human aging: why is even good news taken as bad? In ASPINWALL, L. G., STAUDINGER, U. M. (eds.): *A psychology of human strengths. Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, APA, 75–87.
- CHANG, E. C., MAYDEU-OLIVARES, A., D’ZURILLA, T. J. (1997): Optimism and pessimism as partially independent constructs: relations to positive and negative affectivity and psychological well – being. *Personality and Individual Differences*, 23, 433–440.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI Mihály (1998): *És addig éltek, amíg meg nem haltak: a mindennapok minősége*. Budapest, Kultúrátrade.
- DAVIDSON, D. L. (1993): Forgiveness and narcissism: consistency in experience across real and hypothetical hurt situation. *Dissertation Abstracts International*, 54, 2746.
- DIENER, E., EMMONS, R. A., LARSEN, R. J., GRIFFIN, S. (1985): The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1, 71–75.
- DIENER, E., LUCAS, R. E. (1999): Personality and subjective well – being. In KAHNEMAN, D., DIENER, E., SCHWARZ, N. (eds.): *Well – being: the foundations of hedonic psychology*. New York, Russell Sage Foundation, 213–229.
- FINCHAM, F. D. – KASHDAN, T. B. (2004): Facilitating forgiveness: developing group and community interventions. In: LINLEY, P. A., JOSEPH, S. (eds.): *Positive psychology in practice*. New Jersey, Wiley, 617–641.
- KAMINER, D., STEIN, D. J., MBANGA, I., ZUNGU-DIRWAYI, N. (2001): The Truth and Reconciliation Commission in South Africa: relation to psychiatric status and forgiveness among survivors of human right abuses. *British Journal of Psychiatry*, 178, 373–377.
- LAWLER, K. A., YOUNGER, J. W., PIFERI, R. L. (2003): A change of heart: cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26, 373–393.
- LINLEY, P. A., JOSEPH, S. (2004): Toward a theoretical foundation for Positive Psychology. In LINLEY, P. A., JOSEPH, S. (eds.): *Positive psychology in practice*. New Jersey, Wiley, 713–733.
- MALTBY, J., DAY, L., BARBER, L. (2005): Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1, 1–14.

- MAUGER, P. A., SAXON, A., HAMIL, C., PANNELL, M. (1996): *The relationship of forgiveness to interpersonal behavior*. A Southeastern Psychological Association éves gyűlésén tartott előadás.
- MCCULLOUGH, M. E. (2000): Forgiveness as human strength: conceptualization, measurement, and links to well – being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 19, 43–55.
- MCCULLOUGH, M. E., RACHAL, K. C., SANDAGE, S. J., WORTHINGTON, E. L., BROWN, S. W., HIGHT, T. L. (1998): Interpersonal forgiving in close relationships. II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586–1603.
- MCCULLOUGH, M. E., WITVLIET, C. V. O. (2002): The psychology of forgiveness. In: SNYDER, C. R., LOPEZ, S. J. (eds.): *Handbook of positive psychology*. New York, Oxford University Press, 446–457.
- METTS, S., CUPACH, W. R. (1998): *Predictors of forgiveness following a relational transgression*. IX. International Conference on Personal Relationships, Saratoga Springs.
- MULLET, E., GIRARD, M. (2000): Developmental and cognitive points of view on forgiveness. In MCCULLOUGH, M. E., PARGAMENT, K. I., THORSEN, C. E. (eds.): *Forgiveness: Theory, research and practice*. New York, Guilford, 111–132.
- MULLET, E., HOUDBINE, A., LAUMONIER, S., GIRARD, M. (1998): “Forgiveness”: Factor structure in a sample of young, middle – aged, and elderly adults. *European Psychologist*, 3, 289–297.
- NEUGARTEN, B. L., HAVIGHURST, R. J., TOBIN, S. S. (1961): The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134–143.
- PETERSON, C., PARK, N., SELIGMAN, M. E. P. (2005): Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.
- PIKÓ Bettina (2004): A pozitív pszichológia missziója a modern társadalomban. Paradigmaváltás a társadalomtudományokban? *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 5, 4, 289–301.
- RYE, M. S., LOIACONO, D. M., FOLCK, C. D., OLSZEWSKI, B. T., HEIM, T. A., MADIA, B. P. (2001): Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scale. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 20, 3, 260–277.
- SCHEIER, M. F., CARVER, C. S. (1985): Optimism, coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.
- SELIGMAN, M. E. P., CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. (2000): Positive psychology. An Introduction. *American Psychology*, 55, 1, 5–14.
- SZONDY Máté (2003): *A szubjektív jóllét pszichológiája*. Budapest. Kézirat. ELTE PPK.
- SZONDY Máté (2006a): A megbocsátás pszichológiája: kialakulása, hatásai és fejlesztése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7, 1, 15–34.
- SZONDY Máté (2006b): *Optimizmus, pesszimizmus, egészség és egészségmagatartás*. Doktori disszertáció. Budapest. ELTE PPK.
- SZONDY Máté (2007): Optimizmus és egészség. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 61, 4, 617–636.
- TOUSSAINT, L. L., WEBB, J. R. (2005): Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. In: WORTHINGTON, E. L. (ed.): *Handbook of Forgiveness*. New York, Brunner–Routledge, 349–362.
- TOUSSAINT, L. L., WILLIAMS, D. R., MUSICK, M. A. – EVERSON, S. A. (2001): Forgiveness and health: age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249–257.

- WATERMAN, A. S. (1993): Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- WORTHINGTON, E. L., SCHERER, M. (2004): Forgiveness is an emotion – focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385–405.
- WORTHINGTON, E. L., WITVLIET, C.V.O., LERNER, A. J., SCHERER, M. (2005): Forgiveness in health research and medical practice. *Explore*, 1, 169–176.

MÁTÉ SZONDY

The paper examines the connection of the trait of forgiveness with sociodemographic factors, satisfaction with life, orientation toward happiness and optimism

Forgiveness is a potential answer after an interpersonal conflict, which includes the prosocial change in the cognitive, emotional and behavioral answers of the victim. Peterson et al (2005) describes three different types of orientation toward happiness. The *Pleasant Life* orientation means that I try to improve my level of happiness by positive stimuli and experiences. The *Meaningful Life* orientation means the knowing and improving our capacities and we use them for a higher purpose. The third orientation is the *Engaged Life* orientation which means the search of and the liking of flow activities.

In our first study 1515 persons (618 men, 897 women) were included. The average age of the sample was 26,08 years (SD: 11,07 years). The men and the older people were more prone to forgive. The trait of forgiveness showed positive connection with satisfaction with life. Among the happiness orientations the Meaningful Life and the Engaged Life were in positive connection with forgiveness. As a contrast, the Pleasant Life was in negative connection with the trait of forgiveness – those who prefer the hedonic lifestyle, forgive others with lower probability.

In our second study we focused on the connection of forgiveness with dispositional optimism and dispositional pessimism. 923 persons were included (353 men, 570 women). The average age of the sample was 27,52 years (SD: 10,06 years). Our results show that while optimism increases, pessimism decreases the probability of forgiveness.

After presenting the results, the author reviews the practical consequences concerning the forgiveness “improving” trainings.