

Az önsegítés jelenségvilága

ZÁBÓ SZABOLCS

E tanulmány fő célja az önsegítő irodalom műfaj népszerűségének felmérése hazánkban, egyetemista mintán. Van-e olyan változó, amely hajlamosabbá teszi a személyeket az önsegítés ezen formájának alkalmazására? Eltér-e a műfaj megítélése a bölcsészeti szakok, valamint az első-, illetve harmadéves alapszakosok között? E kérdések megválaszolásához alapvető, hogy rendelkezünk egy, az önsegítő irodalommal kapcsolatos attitűd mérésére alkalmas mérőeszközzel. E tesztet (*Self-Help Reading Attitudes Survey*, SHRAS) magyar mintán a tanulmány részeként próbáltam ki.

Feltételezéseink szerint pszichológus hallgatók pozitívabban vélekednek az önsegítő irodalomról más szakos hallgatókhoz képest, valamint az alapképzés befejezésekor jellemzően magasabb értékekkel rendelkeznek az azt épp megkezdőknél a vizsgált változók tekintetében. Az önsegítő irodalom olvasására hajlamosító egyéb személyiségjellemzőkről is megállapításokat tettünk, így az önsegítő könyvekkel kapcsolatos attitűd rezilienciával, önkontrollal és pszichológiai tudatossággal való kapcsolatát is vizsgáltuk. Hipotézisünk szerint a több önsegítő könyvet olvasó hallgatók reziliensebbek, pszichológiailag tudatosabbak, valamint erősebb az önkontrolljuk. Végül kísérletet tettünk annak detektálására, hogy e tulajdonságok együttesen az önsegítő irodalommal kapcsolatos attitűd mekkora részét magyarázzák.

A téma kutatását fontosnak tartom, hiszen önsegítő műveket évről-évre mind a mai napig egyre nagyobb számban adnak el hazánkban éppúgy, mint az egész világon. Ebből adódóan a segítő szakmát képviselők azzal szembesülhetnek, hogy a hozzájuk segítségért forduló nagy része előbb egy önsegítő könyvhöz fordul a problémájával. Az így megszerzett többlettudás vagy az olvasott irodalom látásmódja ezután befolyásolhatja a személyt abban, ahogyan a problémájára tekint. Emellett a szakmabeliek egy része gőggel vagy teljes elutasítással reagál a könyvek ezen műfajára annak ellenére, hogy emberek milliói olvassák azokat, formálva látásmódjukat. Véleményem szerint e két ok önmagában elégséges ahhoz, hogy az önsegítő irodalmak hatásmechanizmusairól, összefüggéseiről átfogóbb, mélyebb tudást szerezzünk.

E munkában először kísérletet teszek a főbb fogalmak tisztázására. Ezt követően ismertetem a vizsgálat során alkalmazott kutatási módszereket, az eredményeket és az ezekre épülő következtetéseket. Végül további nézőpontokat fogalmazok meg a jövőbeli vizsgálatok irányainak.

Elméleti áttekintés

Mi az önsegítés?

„Önsegítésnek nevezhetünk minden olyan önálló tevékenységet, melynek révén az azt folytató személyisége gazdagodik, fejlődik. E fejlődés elsősorban a megrendült érzelmi, kapcsolati, egészségi egyensúly helyreállításában, új döntések és célok megfogalmazásában nyilvánul meg.”¹ Széles spektrumon helyezkednek el azok a tevékenységek, melyeket ez a definíció átölel. Ide sorolhatjuk például az önsegítő irodalom olvasását, önsegítő–támogató csoportokban való részvételt, filmek, színházi előadások látogatását, zenei, képzőművészeti alkotások megtekintését, de az aktív információkereséstől (interneten, ismerősöktől) a társak érzelmi támogatásának igénybevételén keresztül a saját magunk megváltoztatására tett bármilyen kísérletet is (fogyókúra, meditáció stb.).

Szakmai értelemben az önsegítést proaktív megküzdési módként definiáljuk,² mivel a támogatás formáinak aktív keresésén alapszik. Így az imént felsorolt tevékenységek végzése nem minden esetben minősül önsegítésnek, fontos a tevékenységet végző személy viszonyulása, indíttatása. Munkám során az önsegítő irodalom van a fókuszban, az önsegítés további formáit, azok ismertetését tudatosan nem vizsgálom.

Elterjedése

A ma ismert önsegítő irodalom mint műfaj a XX. század második felében, az Egyesült Államokban alakult ki, szoros kapcsolatban a társadalmi változásokkal. Ez egyúttal meghatározta a műfaj témáit, valamint azok körét, akiknél a leginkább népszerűvé vált. Steven Starker 1986-os kutatása szerint három felnőtt amerikaiból egy már vásárolt önsegítő könyvet, ők átlagosan hármat olvasnak el egy év alatt.³ Starker rámutat arra is, hogy a műfaj iránt érdeklődők jobbra egyetemet végzett középosztálybeliek, és hogy a nők érdeklődése messze felülreprezentált a népesség megoszlásához képest, a vásárlók 75 %-át jelentik. Maga az olvasás is népszerűbb, gyakoribb tevékenység köztük, az önsegítő könyvek pedig ehhez képest is szignifikánsan elterjedtebbek körükben.

A '80-as években a társfüggőséggel, valamint a különböző függőségekkel foglalkozó önsegítő irodalmak voltak a legnépszerűbbek az USA-ban.⁴ A legnépszerűbb alműfajokon túl fontos kiemelni, hogy a '80-as évekre már szinte minden gyakori testi, illetve mentális betegséggel kapcsolatban jelent meg ilyen típusú könyv, a 2020-as évekre pedig már szinte

¹ Urbán Róbert – Demetrovics Zsolt – Rigó Adrien – Oláh Attila, szerk.: *Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása II.* Budapest: ELTE Eötvös Kiadó, 2012, 252.

² Tiringer István: „Megküzdés (coping).” Kállai János – Varga József – Oláh Attila, szerk.: *Egységpszichológia a gyakorlatban.* Budapest: Medicina Kiadó, 2014, 177–197.

³ Steven Starker: „Promises and Prescriptions: Self-help Books in Mental Health and Medicine.” *American Journal of Health Promotion* 1986/2, 19–68.

⁴ Debra Grodin: „The Interpreting Audience: The Therapeutics of Self-help Book Reading.” *Critical Studies in Media Communication* 1991/4, 404–420.

az élet valamennyi területe adhatja az önsegítő irodalom témáját (pl. karriertervezés, gyászfeldolgozás, életvezetés). Ezzel párhuzamosan nehezebbé vált az eligazodás a műfajban.

A The NPD Group, Inc. piackutató vállalat adatai alapján az eladott önsegítő könyvek száma évről évre növekszik, sőt 2013. és 2019. között csaknem megduplázódott az egy év alatt eladott könyvek száma az USA-ban.⁵ A legnépszerűbb alkategória a motivációs és inspirációs könyvek, amelyeket az ún. kreativitást fejlesztő könyvek követnek, melyek évtizedekkel korábban még nem voltak jelen.

Az önsegítő könyvekkel kapcsolatos attitűd

A SHRAS „önkitöltő” kérdőív az önsegítő könyvekkel kapcsolatos attitűdöt méri.⁶ Az attitűd „mentális reprezentáció, mely összegzi egy egyén ítéleteit egy adott személyre, csoportra, vagy tárgyra vonatkozóan.”⁷ A kérdéssor egyaránt reflektál a témával kapcsolatos kognitív hiedelmekre, érzelmi reakciókra és viselkedéses megnyilvánulásokra. Így a szerzők számos megállapítást vonhattak le az önsegítő könyveket olvasó személyekről.

Kutatásuk szerint akiknek pozitívabb a viszonyulásuk az önsegítő könyvekhez, azoknak általánosságban az olvasáshoz is pozitívabb, emellett elégedettebbek az életükkel, és kis mértékben, de erősebb az önkontroll orientációjuk. A szerzők rávilágítottak továbbá arra is, hogy általánosságban jobban rálátnak saját és mások pszichés folyamataira azok, akik szívesebben olvasnak önsegítő könyveket. Könnyebben, pontosabban képesek reflektálni saját és mások viselkedésének, gondolkodásának, érzelmeinek okaira, valamint motivációira.⁸ Nők és pszichológia szakos hallgatók attitűdje általánosságban pozitívabb a műfajról, mint a férfiaké és más szakos hallgatóké. Ezeket az eredményeket később több kutatás is igazolta.⁹

Az önsegítő irodalom és az önkontroll (Self-Control)

Az önkontroll olyan képességként definiálható, melynek segítségével a személy külső segítség nélkül képes irányítani a saját viselkedését.¹⁰ Az önkontroll fejlesztésével az adott személy függetlenebbé válhat közvetlen környezetétől, így viselkedésében sokkal inkább az énje

⁵ The NPD Group: *Self Help Book Sales are Rising Fast in the US, The NPD Group Says*, 2019.

⁶ Dawn M. Wilson – Thomas F. Cash: „Who Reads Self-help Books? Development and Validation of the Self-Help Reading Attitudes Survey.” *Personality and Individual Differences* 2000/1, 119–129.

⁷ Eliot R. Smith – Mackie, Diane M., Claypool Heather M.: *Szociálpszichológia*. Ford. Csertő István – Danczi Csaba – Ehmán Bea – Pántya József. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó, 2016, 763.

⁸ Barry A. Farber: „The Genesis, Development, and Implications of Psychological-mindedness in Psychotherapists.” *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 1985/2, 170–177.

⁹ Steven Starker: „Characteristics of Self-help Book Readers among VA Medical Outpatients.” *Medical Psychotherapy* 5 (1992), 89–93.

¹⁰ Albert Bandura: „The self system in Reciprocal Determinism.” *American Psychologist*, 1978/4, 344–358.

nyilvánulhat meg, mintsem a külső hatásokra adott válasza. Az önkontroll megnyilvánulási formája például, amikor adott helyzetben egy személy fiziológiásan a szorongás tüneteit érzi (pl. pulzusnövekedés, nehézlégzés. stb.), ezt tudatosítja magában, majd mély légzéssel vagy más eszközzel gátat szab a nem kívánt állapot eszkalálódásának. Emellett a magasabb önkontrollal rendelkezők nagyobb mértékű hatékonyságérzést élnek meg saját életük irányítása felett.¹¹

Az önsegítő irodalom és a reziliencia

Már az 1960-as évektől kutatják a komoly kockázati tényezők (pl. válás, bántalmazás) mellett felnövő gyermekeket annak érdekében, hogy megértsék ezek befolyását a fejlődésükre. A '70-es évekre felismerték a kutatók, hogy e tényezők nem egyenlő mértékben fejtik ki hatásukat. Így a vizsgálatok annak megértésére irányultak, hogy mely tulajdonság vagy tulajdonságcsoport óvja meg a gyermekek egy részét a káros hatásoktól.¹² Az eredmények szerint a fejlődést veszélyeztető tényezőkkel szembeni védőfaktorok az individuális jellemzők, a családi környezet jellemzői, családon kívüli személyes kapcsolatok, valamint kulturális és vallási hagyományok lehetnek.¹³ Esetünkben az individuális jellemzők a legfontosabbak, mint amilyen az intelligencia, énhatékonyság-érzés, magas önértékelés, spirituális hiedelemrendszer, de a humor vagy a másokkal való pozitív kapcsolatépítés, kapcsolatfenntartás képessége is releváns.

A reziliencia tehát egy több – elsősorban a stressz negatív hatásait enyhítő, az adaptációt és a megküzdést elősegítő – személyiségjellemzőt magába foglaló, protektív faktor. Emellett hozzátartozik a normál működéshez való visszatérés képessége is.¹⁴ Kevésbé körvonalazott, hogy mindez milyen módon és eszközökkel megy végbe egy személy életében. A reziliencia értéke a kora felnőttkorig relatíve stabil, ami nagyfokú genetikai meghatározottságra utalhat.¹⁵ Felvetődött bennem, hogy az adaptivitásra, a veszélyeztető körülményekkel való megküzdésre ösztönző belső motiváció formát ölthet oly módon is, hogy az adott személy önsegítő irodalom olvasásába kezd, mely a problémájáról, valamint ezek kezeléséről szól – hisz ez az első lépés lehet a probléma megoldása felé.¹⁶

¹¹ Michael Rosenbaum: „A Schedule for Assessing Self-control Behaviors: Preliminary Findings.” *Behavior Therapy* 1980/1, 109–121.

¹² Bányai Éva – Varga Katalin, szerk.: *Affektív pszichológia*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt, 2013, 576–577.

¹³ Ann S. Masten – Marie-Gabrielle J. Reed: „Resilience in Development.” *Handbook of Positive Psychology* 2002, 74–88.

¹⁴ Nancy R. Ahern – Ermalynn M. Kiehl – Mary Lou Sole – Jacqueline Byers: „A Review of Instruments Measuring Resilience.” *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing* 2006/2, 103–125.

¹⁵ Michele Vecchione – Guido Alessandri – Claudio Barbaranelli – Maria Gerbino: „Stability and Change of Ego Resiliency from Late Adolescence to Young Adulthood: A Multiperspective Study using the ER89–R Scale.” *Journal of personality assessment* 2010/3, 212–221.

¹⁶ Laura Bruneau – Donald L. Bubenzer – Jason M. McGlothlin: „Revisiting the Self: A Phenomenological Investigation into Self-Help Reading.” *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development* 2010/2, 217–230.

Módszer

A kutatás a KRE Személyiség és Egészségpszichológia Tanszéke „Az önsegítés jelenségvilága” című kutatásának (etikai engedély szám: 58/2020/P/ET) keretében készült. A kutatás vezetője Kosztyuné Dr. Nyitrai Erika volt. adatfelvétel online, anonim módon történt. Szociodemográfiai adatokat, önsegítéshez való viszonyt, olvasási szokásokat, az önsegítő irodalomhoz kapcsolódó attitűdöt, valamint rezilienciát, önkontrollt, pszichológiai tudatosságot mértünk fel. A minta 160 főből állt, melyben felülreprezentáltak a nők, az átlagéletkor 23 év. A kitöltők 51.3%-a elsőéves, 40.6%-a harmadéves alapszakos egyetemi hallgató. Többségük, 108 fő (67.6%) bölcsész- és társadalomtudományi karon tanul, e létszám pontosan fele, 54 fő (33.8%) pszichológia szakos. 30 fő (18.8%) a gazdaságtudománnyal összefüggő szakokon tanulók száma.

Eredmények

A részletesebb statisztikai mutatókat a mellékletben közöljük, itt csak a legfontosabb eredmények kerülnek bemutatásra.

1. *hipotézis: Pszichológia szakos hallgatók pozitívabb attitűdöt mutatnak az önsegítő könyvekkel kapcsolatosan, mint más szakos hallgatók.*¹⁷

A normalitás, szóráshomogenitás nem sérül, így varianciaanalízist alkalmaztunk. A csoportok átlagainak eltérése nem szignifikáns ($F=0.114$; $p=0.9520$; M_{BTK} : 142.15; M_{Psz} :139.91; M_{GTK} : 139.2; $M_{Egyéb}$: 137.82), így a vizsgált csoportok között nem detektálható eltérés az önsegítő könyvekhez való attitűddel kapcsolatban.

2. *hipotézis: Akik több önsegítő könyvet olvasnak, reziliensebbek, pszichológiailag tudatosabbak, valamint erősebb önkontrolljuk van.*

A hipotézis tesztelése korrelációval történt. A normalitás sérülése miatt a Wilcoxon-féle robusztus korrelációs együtthatóval számoltunk. Az eredmények szerint akik az utóbbi három évben több önsegítő könyvet olvastak, jellemzően magasabb pontszámmal rendelkeznek a rezilienciát, pszichológiai tudatosságot, önkontrollt, valamint önsegítő könyvekkel kapcsolatos attitűdöt mérő skálákon. A legszorosabb együttjárás az önsegítő könyvekkel kapcsolatos attitűd és az elolvasott önsegítő könyvek száma között detektálható ($R_{pb}=0.624$), ezt követi az elolvasott önsegítő könyvek száma és a reziliencia közötti korreláció ($R_{pb}=0.374$). Ezek közepes erősségű korrelációk. Az elolvasott önsegítő könyvek száma és a pszichológiai tudatosság közötti együttjárás $R_{pb}=0.298$, az elolvasott önsegítő könyvek száma és önkontroll közötti korreláció pedig $R_{pb}=0.254$.

¹⁷ Cash Wilson: „Who Reads Self-help Books?: Development and Validation of the Self-Help Reading Attitudes Survey,” 119–129.

3. *hipotézis: Az önsegítő könyvekkel kapcsolatos attitűdöt a reziliencia, önkontroll, pszichológiai tudatosság együttesen nagyobb mértékben képesek magyarázni, mint ezen változók bármelyike önmagában.*

E hipotézis tesztelésére lépésenkénti (*stepwise*) lineáris regressziós eljárást alkalmaztam. A megalkotott modellben az önkontroll és a reziliencia kaptak helyet, tehát e változók együttes magyarázó erejéhez a pszichológiai tudatosság már nem tud többletértéket hozzáadni. Mindkét változó beléptetése után $R=0.447$, míg $R^2=0.199$. Tehát e két változó az esetek csaknem 20%-ában képes megjósolni az önsegítő könyvekkel kapcsolatos attitűdöt. A modell stabil, hisz az R^2 -ek közötti különbség alacsony. A *standard-β* együttható szerint az önkontroll nagyobb befolyással bír a vizsgált függő változóra, mint a reziliencia. Minél nagyobb pontszámot ér el valaki ezeken a skálákon, jellemzően annál pozitívabban vélekedik az önsegítő könyvekről. Fontos megjegyezni, hogy statisztikailag ez az összefüggés okozati viszonyt nem mutat, valamint a normalitás sérülése miatt a lineárison túl más kapcsolat is lehet a vizsgált változók között.

Diszkusszió

A vizsgálat fő céljaként az önsegítő könyvek népszerűségéről, az ezeket preferáló csoportokról hiánypótló megállapításokat tettünk, továbbá ennek keretében kipróbáltuk a *Self-Help Reading Attitudes Survey*-t (SHRAS) magyar mintán. Visszatekintve az elméleti áttekintés során összegyűjtött információkra, azt láthatjuk, hogy a magyar populációból merített adatokban sok szempontból eltérő trendek jelentek meg a 20–30 évvel korábbi amerikai vizsgálatokhoz képest.

Kirajzolódott, hogy az önsegítő könyvekkel kapcsolatos attitűd általában hasonló a különböző egyetemi hallgatói csoportokban. Habár az összpontszámok között nem találtunk szignifikáns különbséget, az egyes válaszokat áttekintve látható az a tendencia, hogy a pszichológus hallgatók kritikussabbak az önsegítő irodalmak hatásosságával kapcsolatban, mint más hallgatók, azonban többet beszélnek erről a témáról: például gyakoribb, hogy barátaikkal is megosztják tapasztalataikat az önsegítő könyvekről.

Számos kutatás igazolta az USA-ban,¹⁸ hogy nők és pszichológus hallgatók vélekedése az önsegítő könyvekről jelentősen pozitívabb a férfiakéhoz vagy más szakos hallgatókéhoz képest. Ilyen különbséget jelen kutatás nem tudott igazolni. A nemek és karok közötti hasonló megítélést eredményezheti az a tény, hogy míg az önsegítő könyvek néhány évtizede döntő részben párkapcsolati nehézségekről, lelki problémákról szóltak – melyek kezelését, megoldását a nők inkább érzik feladatuknak, mint a férfiak¹⁹ – addig manapság szélesebb választék érhető el szakmai problémák megoldásáról, karrierfejlesztésről szóló önsegítő könyvekből, ami férfiakat és reál területen tanulókat éppúgy érdekelhet, mint nőket vagy

¹⁸ Uo.

¹⁹ Scott McLean – Brandi Kapell: „She Reads, he Reads: Gender Differences and Learning through Self-help Books.” *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults* 2015/1, 55–72.

pszichológusokat. Tehát olyanok is pozitívabban vélekedhetnek a műfajról, akik nem pszichés nehézségeik megoldásában érdekeltek. Emellett a hagyományos nemi szerepekről való gondolkodás is átalakulóban van, ami szintén hozzájárulhat a nemek közötti attitűdkülönbség kiegyenlítéséhez.²⁰

A tesztbattéria végén a kitöltőknek lehetőségükben állt, hogy szabadon kifejezzék véleményüket. Ebben több pszichológus hallgató megfogalmazta, hogy az önsegítő könyvek műfajával alapvetően nincs problémájuk vagy ellenvetésük; azonban számos esetben ezeket nem szakemberek írják, ezért „légből kapott”, „ad hoc” tanácsokat adnak, amit egy laikus nem feltétlenül vesz észre, bár ezek a legtöbb esetben nem is szolgálják az olvasó boldogulását. Tovább nehezíti a helyzetet, hogy ez nemcsak az önsegítő irodalom megítélését, hanem a pszichológusi szakmáról való gondolkodást is negatív irányba torzíthatja a társadalomban. A vonatkozó szakirodalom a '80-as évek második felében még úgy tartotta, az önsegítő könyvek döntő többségét szakmabeliek írják. Azonban ez a trend mára megfordulni látszik, ami a szakma képviselőinek elfordulásával, arroganciájával is járhat a műfajjal szemben.

A kutatás során azt is vizsgáltam, mennyiben függ össze az elolvasott önsegítő könyvek száma a velük kapcsolatos attitűd, a reziliencia, önkontroll és a pszichológiai tudatosság szintjével. Az eredmények szerint – különböző mértékben, de – a több önsegítő könyvet olvasók jellemzően jó véleménnyel vannak e könyvekre vonatkozóan, valamint enyhébb mértékben, de nagyobb rezilienciával, önkontrollal és pszichológiai tudatossággal bírnak.

A reziliencia olyan protektív faktor, mely egy tulajdonságegyüttest foglal magában. Ezek együttvéve olyan személyes tulajdonságok, melyek elősegítik a környezethez, nehézségekhez való adaptivitást.²¹ Az önsegítő könyvek olyan embereknek íródnak, akik valamilyen személyes problémájuk aktív megoldására törekednek. Ennek tükrében érthetőbbé válik a két változó közötti együttjárás, hiszen látható: akik reziliensebbek, jellemzően gyakrabban vesznek a kezükbe önsegítő irodalmat, ami segítheti őket az adaptációban. Míg azok, akik alacsonyabb rezilienciaértékekkel bírnak, más megoldási módozatot alkalmaznak, vagy aktív megoldáskeresés nélkül bíznak a problémájuk megszűnésében. Fontos kiemelni, hogy a reziliencia és az elolvasott önsegítő könyvek száma közötti korreláció közepes mértékű, így a fenti összefüggés nem minden esetben igaz, de az adatok alapján a sokaságot tekintve a leírtak jellemzőek.

Az önkontroll nagy szerepét indikálja a vizsgált együttjárásban, hogy a magasabb értékkel rendelkezők nagyobb eséllyel képesek érzelmeik eluralkodása nélkül szembenézni problémáikkal; így alkalmasabbak arra, hogy az olvasmányélményeket befogadják, ily módon foglalkozva nehézségeikkel.²² A magas önkontrollú embert jellemzően nem uralja el környezete, énazonos képes maradni például stresszel telített helyzetben is. Ez a kissé „távolságtartóbb” beállítódás megnyilvánulhat egy problémával, környezeti nehézséggel (pl.

²⁰ Barbara J. Risman – Georgiann Davis: „From Sex Roles to Gender Structure.” *Current Sociology* 2013/5–6, 733–755.

²¹ Ahern – Kiehl – Sole – Byers: „A Review of Instruments Measuring Resilience,” 103–125.

²² Bruneau – Bubenzer – McGlothlin: „Revisioning the Self: A Phenomenological Investigation into Self-Help Reading,” 217–230.

párkapcsolati, munkahelyi konfliktusokkal) szemben is, ami alkalmasabbá teheti a személyt problémafókuszú megoldások alkalmazására. A pszichológiai tudatossággal való korreláció magától értetődő, ha felidézzük e konstruktum összetevőit: törekvés saját maga és mások megértésére; nyitottság a változásra és új ötletekre; a maga számára elérhető saját érzelmek; hit abban, hogy hasznos a saját problémáiról beszélni; valamint a személy törekvése arra, hogy megértse a saját és mások viselkedésének jelentését.²³ Látható, hogy ezen aspektusok – elméletben – kulcsfontosságúak az önsegítő könyvek hatásmechanizmusát tekintve,²⁴ ami indokolja a két konstruktum kapcsolatát. E mérőeszköznél fontos kiemelni, hogy vizsgálatunkban meglehetősen alacsony Cronbach- α -val bírt ($\alpha=0,650$), valamint sérült a skála normalitása. Így ahhoz, hogy egyértelmű információt kapjunk a változó szerepéről, mindenképp további vizsgálatokra van szükség. Emellett fontos kiemelni, hogy a korrelációs eljárás önmagában ok-okozati kapcsolatot nem tár elénk. Így például nem tudhatjuk, hogy egy adott személy attitűdje eredetileg pozitívabb volt-e az önsegítő könyvekhez, ezért olvasni kezdte őket, vagy inkább az olvasás eredményezte a pozitívabb megítélést. Ugyanez a kérdés természetesen éppúgy fennáll a többi változó közötti összefüggésekre.

Harmadrészt vizsgáltam a reziliencia, önkontroll és pszichológiai tudatosság együttes hozzájárulását az önsegítő könyvekkel kapcsolatos attitűd magyarázatához. A lépésenkénti lineáris regressziós eljárás szerint a megalkotott modellben az önkontroll és a reziliencia játszik fontos szerepet, a pszichológiai tudatosság további magyarázóerőt már nem biztosít. Az önkontroll és a reziliencia az esetek körülbelül 20%-át képes magyarázni ($R^2=0,199$). A modell szerint minél magasabb önkontrollal és rezilienciával rendelkezik egy személy, annál pozitívabb az attitűdje az önsegítő könyvekkel kapcsolatban. Ez tovább erősíti az előző hipotézis kapcsán kirajzolódott képet. Látható, hogy a vizsgált független változók közül utóbbi kettő (reziliencia, önkontroll) hatása az önsegítő könyvekkel kapcsolatos attitűdöt tekintve kiegészíti egymást: mindkét független változó magas értéke esetén még pozitívabb lesz az attitűd ahhoz képest, ha pusztán az önkontroll vagy a reziliencia viszonylag magas szintű.

Fontos, hogy az attitűdérték az esetek 20%-ában magyarázható e két változóval – tehát feltételezhető további független változók szerepe is a modellben. E kutatás további személyiségjellemzőket nem vizsgált, így a rendelkezésre álló adatok alapján pontosabb képet nem tudok felvázolni. Továbbá egy olyan, viszonylag összetett konstruktum esetében, mint az önsegítő könyvekkel kapcsolatos attitűd, számos tulajdonság befolyásoló ereje feltételezhető. E feltételezés alapja, hogy az önsegítő könyvekkel kapcsolatos attitűd a személyiség „felszínén” elhelyezkedő személyiségjellemző, viszonylag késői életkorban alakul ki, és számos predispozíció befolyásolhatja a szintjét. Utóbbiak a külvilághoz való viszonyunkat határozzák meg, és az attitűdöknél mélyebben épülnek be a személyiségbe.

²³ Hope R. Conte – Robert Plutchik – Brandi B. Jung – Susan Picard – T. Byram Karasu – Andrew Lotterman: „Psychological Mindedness as a Predictor of Psychotherapy Outcome: A Preliminary Report.” *Comprehensive Psychiatry*, 1990/5, 426–431.

²⁴ Bruneau, Bubenzer, McGlothlin: „Revisioning the Self: A Phenomenological Investigation into Self-help Reading,” 217–230.

Érdeemes lehet ezt a következtetést a vonáselméletek nyomán is megfogalmazni, ahol az attitűdöket a személyiség szerveződésben hierarchikusan magasabban elhelyezkedő, alapvetőbb vonások határozhatják meg, mint például az extravertizáció és nyitottság.

Összegzés

A felvett adatok alapján kijelenthető, hogy az önsegítő irodalom megítélése hazánkban jelentősen máshogy alakul, mint az Egyesült Államokban. Csaknem minden tengerentúli kutatás rámutatott, hogy a nők, illetve pszichológus hallgatók attitűdje pozitívabb, mint a férfiaké vagy más szakos hallgatóké. Magyar mintán ilyen összefüggést nem tudtam igazolni. A szociodemográfiai jellemzők közül egyedül a vallásosság volt az a változó, mely differenciáló erővel bírt. A vallásos személyek általánosan pozitívabban viszonyulnak az önsegítő könyvekhez. Ezek alapján az egyetemi populációban való beágyazottságot tekintve mindenképp különbségeket láthatunk az amerikai mintákhoz képest. Ezzel ellentétben az önkontrollal, rezilienciával és pszichológiai tudatossággal való összefüggéseket igazolni tudtam. Mintánkon e tulajdonságok mindegyike valamilyen szintű korrelációt mutat az önsegítő könyvekkel kapcsolatos attitűddel. Sőt, az önkontroll és a reziliencia értéke együtt az önsegítő irodalommal kapcsolatos attitűd csaknem 20%-át képes magyarázni.

A bemutatott kutatás rendelkezik limitációkkal. Először, munkámban több alkalommal felhívtam a figyelmet a minta összetételére, az ugyanis kizárólag bölcsészeti- és társadalomtudományi karon tanuló alapszakos egyetemi hallgatókból tevődött össze. Eredményeink és következtetéseink ebből adódóan az átlagpopulációról nem adnak pontos képet. Emiatt szélesebb, a társadalom szempontjából reprezentatív mintán alaposabb tudást nyerhetnénk a témában. Másodszor, a csoportok elemszámainak növelése mindenképpen pontosabb, részletesebb ismeretekhez vezethetne a vizsgált összefüggésekről. Az eredmények kiértékelését megelőzően szempont lett volna az egyetemi hallgatók oly módon való csoportra bontása, mely segítő–nem segítő szakma szerint differenciálja a személyeket, továbbá aszerint, hogy a képzésnek része-e a személyiségfejlesztés. Erre az alacsony elemszám miatt végül nem kerülhetett sor. Harmadrészt, az online adatfelvétel torzító tényezői kutatásom esetében is fennállnak.

Mindent együttvéve úgy gondolom, jelen kutatás felhívja a figyelmet arra, hogy társadalmi beágyazottságához képest milyen szegényes ismeretekkel rendelkezünk az önsegítő irodalmak társadalmunkra gyakorolt hatásairól. Másrészt, az amerikai társadalomtól eltérő eredmények szintén arra sarkallhatnak, hogy igyekezzünk mélyebb ismereteket szerezni ezek működéséről. Egy nagyobb, a társadalomra reprezentatív mintán történő vizsgálódással pontosabb, részletesebb eredményeket kaphatunk. Nem utolsó sorban e kutatás egyik célja a vizsgált változók alakulásáról való képalkotás volt az egyetemi évek alatt, mely teljes akkor lehetne, ha a vizsgálatban résztvevő elsőéves kitöltők értékeinek alakulását képzésük befejezésekor is megmérnénk.

Mellékletek

Tudományterület	Esetek	Átlag	Szórás	Min.	Max.
Bölcsészet- és társadalomtudományok	54	142,15	32,02	59	188
Pszichológia	54	139,91	30,4	62	192
Gazdaságtudományok	30	139,2	33,29	76	189
Egyéb	22	137,82	38,44	70	193

1. táblázat: A varianciaanalízis csoportonkénti alapstatisztikái tudományterület szerinti bontás alapján a SHRAS teszten

X változó	Y változó	Rpb	p	C95
elolvasott önségítő könyv	RISC	0,374	0,0000	(0,233; 0,499)
elolvasott önségítő könyv	PMS	0,298	0,0001	(0,151; 0,432)
elolvasott önségítő könyv	SCS	0,254	0,0012	(0,104; 0,392)
elolvasott önségítő könyv	SHRAS	0,624	0,0000	(0,520; 0,710)

2. táblázat: Wilcox-féle robusztus korrelációs együttható a vizsgált változók között

Lépés	Változó	Be/Ki	R	R-négyzet	Korrigált R-négyzet
1	SCS	Belép	0,41	0,168	0,163
2	RISC	Belép	0,447	0,199	0,189

3. táblázat: A lépésenkénti (stepwise) eljárás legfőbb eredményei