

Az egészségcélokkal kapcsolatos szubjektív motivációk, az én-konkordancia, valamint az autonóm támogatás összefüggései a szubjektív jólléttel

Horvát Barbara

SZTE SZAOK Klinikai Orvostudományok DI, Klinikai- és kísérletes idegtudomány alprogram

horvat.barbara@med.u-szeged.hu

Az emberek egészségük megőrzéséhez és visszaszerzéséhez célokat állítanak fel. Az egészséggel kapcsolatos személyes tervek olyan, a személy számára releváns törekvések, amelyek testi integritásának megőrzésére, fizikai jóllétére, valamint betegségei kezelésére, illetve azok megelőzésére irányulnak. Ilyen személyes törekvés lehet például a testsúly fenntartása, a dohányzásról való leszokás, vagy a stresszcsökkentés. Kutatásom célja annak vizsgálata, hogy a céllal kapcsolatos autonóm, illetve kontrollált motiváció, az én-konkordancia mértéke, valamint a cél megvalósítása során tapasztalt társas támogatás milyen összefüggésben vannak a szubjektív jólléttel. Az előadás során egy hosszabb, két adatfelvételtől álló longitudinális, kontrollcsoporton és klinikai mintán is végzett kutatás előfázisának részeredményeit mutatom be. A vizsgálat alapját a *Személyes tervek* (Little, 1993; Sheldon és Elliot, 1998; Martos, 2009b) kérdőív alkotta, valamint a kérdőívcsomagban szereplő *Élettel Való Elégedettség Kérdőív* (Diener et al., 1985; Martos et al., 2014). A *Személyes tervek* kérdőív kitöltése során a résztvevőknek maguknak kell felsorolnia az egészséggel kapcsolatos személyes céljaikat, majd ezek közül egyet kiválasztania, és a megadott szempontok alapján értékelnie. Az előzetes eredmények alapján az egészségcéllal kapcsolatos autonóm motiváció, az én-konkordancia magasabb mértéke, valamint a céllal kapcsolatban megélt autonóm támogatás pozitív irányú, szignifikáns összefüggésben vannak a szubjektív jólléttel. A megfelelő célállítás hozzájárulhat az egészség-magatartás fejlesztéséhez, ebből adódóan hatékony eleme lehet különféle, egészségfejlesztést célzó pszichológiai intervencióknak. Az egészséges életmóddal kapcsolatos külső motiválás és a passzív edukáció helyett érdemes külön figyelmet fordítani arra, hogy az egyén saját maga számára fogalmazza meg azokat a célokat, amelyeket személyesen fontosnak tart, valamint a segítségnyújtás során az autonómiatámogatást előtérbe helyezni, mivel ezek által facilitálható az egészséggel kapcsolatos cél megvalósítása.