

Konduktor szakos hallgatók értékrendszerének alakulása

Gombás Judit

Pető András Főiskola, Budapest

Gombas.Judit@peto.hu

A konduktorok képzése a Pető András Főiskolán több szempontból is speciális. A családi és rendkívül gyakorlatorientált főiskolán tanuló hallgatók rendkívül elhivatottak a szakmájuk iránt, empatikusak, nagyon kötődnek egymáshoz és a „nevelt” gyerekeikhez. Kutatásomban az Aspirációs Index kérdőív felhasználásával kimutattam, hogy egyéni értékrendjükben a nem anyagi (intrinzik) célok erőteljesen dominálnak az anyagi (extrinzik) értékekkel szemben. Ez utóbbiak nincsenek ugyan elnyomva – a fiatalok tisztában vannak az anyagi javak fontosságával, emiatt pl. szívesen dolgoznának legalább átmenetileg külföldön is – de sokkal fontosabb számukra az egyéni fejlődés, az emberi kapcsolatok, illetve a munkájuk hasznossága. Egy heterogén referenciacsoporttal és a Budapesti Gazdasági Főiskola hallgatóival összehasonlítva kitűnik, hogy ezzel a mintázattal szélesebb társadalmi kör, illetve a saját korosztályuk számára is különleges attitűdöket jelenítenek meg. Bár jelentős terhet jelent számukra, a tanulójaikkal, képzésükkel kapcsolatos stressznyomás mégsem olyan jelentős, mint a magánéletükkel vagy a külvilág problémáival való megküzdés. A pszichés kifáradás, kiegészítve ellen jelentős védőfaktorokkal is rendelkeznek a hallgatóink – ilyen pl. a humán értékek előtérbe helyezése. Az egyének lelki egészségvédelme és a globális kihívások megoldása érdekében a világnak szüksége lenne a mindent uraló fogyasztói szemlélet helyett egy másfajta értékrendre, melyben az együttérzés, empátia, segítségnyújtás, az emberi kapcsolatok jelentik az elsődleges örömforrást az egyének számára, és jó tudni, hogy a fiatalok között is vannak, akik ezt értik.

A konduktív nevelésről

Hazánkban a Pető Intézetben évtizedek óta foglalkoznak központi idegrendszeri sérült emberek – elsősorban gyermekek fejlesztésével a konduktív nevelés eszközeivel. A konduktív pedagógia szemlélete holisztikus és humanisztikus: nem az a célja, hogy mechanikus gyakoroltatással vagy stimulációval állítson helyre egy-egy sérült funkciót, hanem a gyermekben lévő fizikai és pszichés erőforrások mobilizálásával törekszik az ortofunkció, azaz a „megfelelő” működés kialakítására.

A konduktív pedagógia vallja, hogy akár csak az egészséges, a sérült gyermek is kommunikálni, fejlődni szeretne, kíváncsi és a világ

megértésére törekszik. Kapcsolatban szeretne lenni másokkal, törekszik az önkifejezésre, hasznos és értelmes életet szeretne élni. Mindezen törekvéseiben a sérültsége gátolja, de meg nem akadályozhatja. A konduktor feladata, hogy ezen az úton a gyermeket vezesse: arról az alapról építkezve, amit a gyermek már tud, természetes és mindennapi tevékenységekbe ágyazva segítse a gyermeket a fentebb felsorolt humán céljai megvalósításában, miközben a gyermek képességei is fejlődnek (Hári, 1990).

A folyamat irányítója és szervezője a konduktor, aki megfelelő gyakorlatsorok, feladatok, tevékenységek által „rávezeti” a gyermeket, „összerendezi” a képességeit az ortofunkciós működés elérése érdekében. Mindez nem csak szakmai tudást, hanem rendkívüli testi és pszichikai erőt igényel a részéről. A gyerekeket nem csak fizikailag, hanem lelkiileg is hordozni, tartani kell: ki kell alakítani a gyermekben az önálló cselekvés szándékát és hitét, minden lehetséges eszközzel motiválni kell őket. Mindeközben a konduktor naponta szembesül a gyerekek nehézségeivel, melyek gyakran nem csak a testi hátrányokra korlátozódnak. Az egészségügy és pedagógia határvidékén dolgozva gyakran találkozunk nehéz gyereksorsokkal, családok tragédiáival. Talán ebből a leírásból is érződik, hogy konduktornak lenni nem könnyű feladat. A konduktor szakma választása különleges attitűdöket és érettséget igényel a fiatalok részéről.

A konduktorok képzése a Pető András Főiskolán történik, és a program több vonatkozásban egyedülálló. A hallgatók a főiskolára lépésük napjától kezdve nem csak a szokásos főiskolai órákon vesznek részt, hanem heti 8-10 órában gyakorlatot teljesítenek az intézet óvodás és iskolás csoportjaiban. Eleinte ápolási, gondozási és asszisztensi feladatokat látnak el, és csak lassan, több év gyakorlat után válnak képessé komplexebb feladatok végzésére, tudnak önállóan egyénre szabott konduktív foglalkozásokat tervezni és vezetni. A hallgatók napirendje alkalmazkodik a gyerekek napirendjéhez. Nagyon kevés szabadidejük van, és főleg a vidékiek, szinte el sem tudják hagyni a campus területét. A hallgatók ezzel a terheléssel leginkább elhivatottsággal, a materiális értékrendet elutasító attitűdök fenntartásával és más erőforrások használatával tudnak megküzdeni.

Ezek a nem-anyagias ún. alternatív vagy intrinzik értékek a pszichológia álláspontja szerint önmagukban is testi-lelki egészségvédő hatásúak, míg az extrinzik (anyagias) értékeket valló egyének fogékonyabbak több pszichés betegségre, pl. depresszióra, szorongásra, magányosságra, függőségekre, gyakoribb körökben az értelmetlenség és haszontalanság érzete (pl. Kasser & Sheldon, 2000; Kasser, 2006; Martos, 2011).

A pszichés megterhelésnek köszönhetően a hallgatóink fokozottan ki vannak téve a fáradás, kiégés veszélyének már a képzésük éveitől is. Nem meglepő, hiszen a kiégés leginkább a humán szolgáltató szakmák dolgozóit fenyegeti. A nagy érzelmi bevonódás, a túlzott remények és lelkesedés mind hozzájárulhatnak a burnout kialakulásához (Freudenberger, 1974; Maslach, 1982).

Célkitűzések, hipotézisek

A kutatásban az alábbi kérdésekre kerestem a választ:

- Mekkora mértékben jellemzi a hallgatókat extrinzik vagy intrinzik értékrend?
- A hallgatóink értékrendje mennyiben tér el más főiskola hallgatóinak, illetve egy heterogénebb referenciacsoportnak az értékrendjétől?
- Hogyan változnak a hallgatók a képzésük 4 éve alatt? Változik-e az értékrendjük és a kiégésre való veszélyeztetettségük?
- Milyen tulajdonságok, attitűdök védik a hallgatókat a pszichés kimerüléstől?

Módszerek

A résztvevők. A kutatásban 135 konduktor szakos hallgató vett részt (életkor: $21,08 \pm 2,01$ év, és mivel a kitöltők között mindössze 3 férfi volt, nem vizsgáltam külön a nemeket). Az összehasonlító elemzéshez 153 gazdasági BA szakos hallgató adatait használtam fel egy korábbi kutatásomból, ők mind a BGF (Budapesti Gazdasági Főiskola) női hallgatói (életkor: $20,4 \pm 1,3$ év) (Gombás, 2015). Az extrinzik és intrinzik motivációkat egy külső kontrollcsoport korábban publikált eredményeivel is összehasonlítottam (178 nő, életkor: $33,0 \pm 15,2$ év) (Martos et al., 2006).

A konduktor szakos hallgatók válaszoltak néhány kérdésre a jövőbeni terveikkel kapcsolatban is (elmenne-e külföldre dolgozni, szeretne-e gyermeket vállalni, mekkora nettó fizetésre számít pályakezdőként és öt év munkaviszonyt követően).

Az Aspirációs Index (AI). Az élelcélok, értékrendet, extrinzik és intrinzik motivációkat az „Aspirációs Index” kérdőív rövidített magyar változatával mértem (Martos et al., 2006). Az eredeti, több tételt tartalmazó mérőeszközt Kasser fejlesztette ki az anyagias és nem anyagias élelcélok („aspirációk”) mérésére (Kasser & Ryan, 1996). A 14 ítemes rövidített AI hétféle élelcélt mér, melyek az alábbi módon rendelhetők alá a magasabb szintű faktoroknak – aspirációknak:

1. Táblázat. Az Aspirációs Index (AI) kérdőív szerkezete: aspirációk, a hozzájuk tartozó életcélok és példa-itelemek (a kitöltők 1-5-ig pontozzák, mennyire tartják fontosnak az adott célt)

Aspirációk	Életcélok	Példák
EXTRINZIK (E)	Gazdagság	„Pénzügyeim sikeresek legyenek”
	Hírnév	„Sok ember tiszteljen-csodáljon”
	Vonzó megjelenés	„Mindig úgy nézzek ki, ahogyan elképzeltem”
INTRINZIK (I)	Fejlődés	„Fejlődjek és új dolgokat tanuljak”
	Kapcsolatok	„Mély és tartós kapcsolataim legyenek”
	Társadalom	„Munkámmal is hozzájáruljak, hogy a világ jobb legyen”
EGÉSZSÉG	Egészség	„Elkerüljenek a betegségek”

Az extrinzi aspirációk dominanciája az egyén érték- és célrendszerében anyagi attitűdökre utal. Az ilyen személyek számára a külső célok, külső jutalmak (pénz, hírnév, elismerés, magasabb társadalmi státusz, vonzó külső) jelentik a legfontosabb motivátorokat. Ezzel szemben az intrinzi aspirációk arra sarkallják az egyént, hogy az anyagi célokkal szemben a személyes növekedést, fejlődést, az emberi kapcsolatokat, a kötődést és a másokért végzett munkát válasszák. Számos tanulmány hangsúlyozza, hogy az intrinzi aspirációk jobb mentális, fizikai és lelki egészséggel, nagyobb szubjektív megelégedéssel és boldogság-érzéssel társulnak, bár a fogyasztói társadalmak ennek éppen az ellenkezőjét üzenik a tagjaiknak (Kasser, 1993; Kasser & Kanner, 2004).

Az adatok kiértékelésekor kiszámoltam az „aspirációs index” (ai) nevű változót, melyet az intrinzi és extrinzi aspirációk pontszámának különbségeként képeztem ($ai = \Sigma I - \Sigma E$). Az aspirációs index minél nagyobb érték, annál inkább a nem anyagi, intrinzi életcélok dominálnak az egyén személyes célrendszerében.

A kiégés veszélyének és a kiégéssel szembeni védőfaktoroknak vizsgálata. A kiégés veszélyének méréséhez a Maslach Kiégés Leltár kérdéseit használtam fel (Ádám, Mészáros, 2012). Emellett rákérdeztem, hogy a hallgatók életük különböző területein (főiskolán, magánéletükben vagy a világ problémáival szembesülve) mekkora stressznyomást élnek át. A kiégéssel szemben komoly védőfaktor lehet, ha az érintett személynek van valamiféle erőforrása: pl. jól működő, de a munkahelyen kívüli kapcsolatrendszere, olyan tevékenysége, hobbija, melyben örömet leli, jó időbeosztása, a határok tartása és a vallásosság. Ezek meglétére rákérdeztem a kutatásban.

Eredmények

A konduktor szakos hallgatók értékrendszere

A 2. táblázat röviden bemutatja azokat a számadatokat (átlag±szórás), melyeket a kérdőív főbb kérdéscsoportjaira adott válaszokból számoltam.

Az adatokból kitűnik, hogy a konduktor szakos hallgatók értékrendjében az anyagi (extrinzik) célok másodlagos fontosságúak az intrinzik célokhoz képest. Ezek a fiatalok egészen különlegesen abban a tekintetben, hogy rendkívül fontosnak tartják a személyes fejlődésüket, az emberi kapcsolataik ápolását, és hogy olyan életet éljenek, amely másokat is szolgál. Szintén a kevésbé anyagi attitűdök megnyilvánulásának tekinthető, hogy idővel átlagosan közel 3 gyermeket szeretnének vállalni.

Az intrinzik aspirációk nagyon erősen dominánsak az egyéni értékrendjükben, de az anyagi célok sem elhanyagolhatók. Felhívnom a figyelmet arra, hogy a megkérdezettek körében rendkívül erős a hajlandóság a külföldre távozásra – igaz, a legtöbben ezt csak átmenetileg tudják elképzelni. Talán ezzel magyarázható, hogy munkába állásuk után 5 éven belül viszonylag jelentős emelkedést várnak a fizetésükben. A várható bevételeiket illetően nagyon nagy szórás figyelhető meg. Úgy gondolom, ez annak köszönhető, hogy sokan irreálisan alacsony vagy magas bérszínvonalat jelöltek meg, mivel főleg az alsóbb éves hallgatóknak még nincs reális elképzelésük a pályán elérhető jövedelemről.

A kiégés veszélye mérsékelt a körükben, a legnagyobb kihívás számukra a magánéletük problémáinak kezelése. Akárcsak a legtöbb fiatal felnőttnek, számukra is a párkapcsolat, a származási családról való leválás és az egzisztencia alapjainak megteremtése jelenti a legnagyobb problémát. Érdekes, hogy a világban tapasztalható gondokkal (háborúk, migráció, klímaválság) való szembesülés is komoly lelki terhet jelent a számukra. Ez az eredmény érett, felelősségteljes gondolkodásra vall. Vegyük észre, hogy a magánéleti problémák és a globális kihívások felett érzett aggodalom mellett a főiskolai élet nyomasztását általában sokkal kisebbnek érzik.

2. Táblázat. Konduktor szakos hallgatók főbb kérdésekre, kérdéscsoportokra adott válaszainak átlag és szórás értékei

N = 135	Változó	Átlag	Szórás
	Életkor	21,08	2,02
	Kezdő fizetés (x1000 Ft)	150,63	83,64
	5 éves fizetés (x 1000 Ft)	227,28	141,06
	Külföldre menne? (1: biztosan nem – 4: akár végleg is)	3,09	0,78
	Hány gyereket szeretne?	2,87	0,92
Személyes adatok	Vallás fontossága (1: egyáltalán nem – 4: nagyon fontos)	2,03	0,80
	Szubjektív általános egészségi állapot (1: gyenge—5: kiváló)	3,73	0,78
	Szubjektív elégedettség az élettel (1-10)	7,65	1,56
	Szubjektív boldogság (1-10)	7,84	1,61
	Hobbi, erőforrás (1: nincs – 3: van, több is)	2,60	0,63
	Gazdagság (2-10)	6,62	1,59
Extrinzik célok	Hírnév (2-10)	4,76	1,35
	Jó megjelenés (2-10)	6,75	1,63
	Fejlődés (2-10)	9,42	0,80
Intrinzik célok	Kapcsolatok (2-10)	9,81	0,53
	Társadalom (2-10)	9,41	0,92
	Σ EXTRINZIK aspirációk(6-30)	18,13	3,76
Aspirációk	Σ INTRINZIK aspirációk (6-30)	28,64	1,60
	Egészség aspiráció (2-10)	8,96	1,22
	aspirációs mutató: „am” (I-E: -24-24)	10,51	3,91
	Kiegész veszélye (1-5)	2,70	0,57
Kiegész veszélye, stressznyomás	Főiskolai problémák stressznyomása (1-5)	1,75	0,58
	Magánéleti problémák stressznyomása (1-5)	2,35	0,90
	A világ gondjainak stressznyomása (1-5)	2,59	1,09

A konduktorok intrinzik életcéljainak elsőbbsége az anyagi célokkal szemben még szembetűnőbb, ha összehasonlítjuk eredményeiket egy kontrollcsoporttal, illetve a BGF hallgatóinak értékrendjével. Az összehasonlításba bevont BGF hallgatók gazdasági szakra járnak (Gombás, 2014), míg a másik referenciacsoport értékrendszerét a szakirodalom mutatja be (Martos et al., 2006). Ez utóbbi csoport Martosék kutatásában nem képvisel reprezentatív magyar mintát, de a főiskolai hallgatók homogén csoportjához képest életkori és iskolázottsági összetételét tekintve ez egy heterogénebb csoport (N = 341). A 3. táblázat foglalja össze az egymintás t-próbák és varianciaanalízis eredményeit.

3. Táblázat. Konduktor hallgatók értékrendszerének összehasonlítása szakirodalmi adatokkal és a BGF hallgatóinak értékrendjével. A *vastag és dőlt betűvel* szedett átlag±szórás értékek szignifikáns mértékben eltérnek a konduktorok jelzett értékeitől (***) $p < 0,001$)

Változók – célok, aspirációk	Konduktorok átlag ± szórás N = 135	Referencia értékek (Martos, 2006) N = 341	BGF gazdasági szakok átlag ± szórás N = 153	
Gazdagság (2-10)	6,62 ± 1,59	6,46	7,70 ± 1,30 ***	
Extrinzik célok	Hírnév (2-10)	4,76 ± 1,35	4,70	5,27 ± 1,54 ***
	Jó megjelenés (2-10)	6,75 ± 1,63	6,54	7,56 ± 1,32 ***
Intrinzik célok	Fejlődés (2-10)	9,42 ± 0,80	8,70 ***	8,97 ± 0,97
	Kapcsolatok (2-10)	9,81 ± 0,53	9,24 ***	9,54 ± 0,69
	Társadalom (2-10)	9,41 ± 0,92	8,02 ***	7,74 ± 1,37 ***
Aspirációk	Σ EXTRINZIK aspirációk(6-30)	18,13 ± 3,76	17,70	20,53 ± 3,19 ***
	Σ INTRINZIK aspirációk (6-30)	28,64 ± 1,60	25,98 ***	26,24 ± 2,33 ***
	Egészség aspiráció (2-10)	8,96 ± 1,22	8,48 ***	9,10 ± 1,10 ***
	aspirációs mutató (ΣI-ΣE: -24-24)	10,51 ± 3,91	8,22 ***	5,71 ± 3,62 ***

A táblázatban a jelzett átlag±szórás értékek statisztikailag szignifikáns ($p < 0,05$) mértékben eltérnek a konduktorok megfelelő átlagértékeitől. Így látható, hogy mind a szélesebb populációt leképező referenciacsoporttal, mind a BGF hallgatóival szemben markánsan kirajzolódó mintázat szerint a konduktor szakos hallgatók sokkal kevésbé anyagiasak. Értékrendjükben abszolút elsőbbséget élveznek az intrinzik célok: igénylik, hogy fejlődjenek, jó emberi kapcsolataik legyenek, kötődni szeretnének. Hangsúlyoznám, hogy szokatlan mértékben vágnak az értelmes, a társadalom mércéje szerint is hasznos tevékenység végzésére – ezt az igényüket már a főiskolás életük első napjától kielégíthetik a gyakorlatokon. A gazdasági szakon tanuló BGF-es hallgatókra ennek a mintázatnak gyakorlatilag az ellenkezője jellemző: az ő értékrendszerükben az anyagias célok, értékek dominálnak.

Annak ellenére, hogy a konduktor hallgatók személyes értékrendjében nagyon erősek a nem anyagias célok, az anyagias értékek sincsenek teljesen elnyomva – a populáció átlagának megfelelő mértékben a mi hallgatóink is vágnak gazdagságra, némi elismerésre és jó megjelenésre. Ez a mintázat azt mutatja, hogy diákjaink nagyon érett, felelősségteljes attitűdökkel bíró fiatalok, akik tisztában vannak az anyagi javak

jelentőségével – törekednek ezek megszerzésére (pl. külföldi munkavállalásban gondolkodnak), ugyanakkor a legfontosabbnak mégis a humán célokat tartják. Az összehasonlítások arra utalnak, hogy ez a fajta gondolkodás nem általános sem a társadalom szélesebb rétegeiben, sem a korosztályukban.

A pszichés kimerülés ellen ezek a nem anyagi értékek védelmet jelentenek. Az alábbiakban megvizsgálom a hallgatóink kiegészésre való veszélyeztetettségét, és bemutatok további védőfaktorokat.

Hogyan küzdenek meg a konduktor szakos hallgatók a stressznyomással?

Korrelációs elemzéssel nem tudtam kimutatni, hogy a magasabb évfolyamba járó hallgatók nagyobb stressznek lennének kitéve bármely oldalról (főiskola, magánélet). Viszont jobban ki voltak téve a kiegészés, kimerülés veszélyének azok a hallgatók, akik a mintán belül fontosabbnak tartották az anyagi (extrinzi) célokat ($r=0,31$; $p<0,05$). A kiegészésre való veszélyeztetettség nagyobb volt, ha a hallgató több szubjektív iskolai ($r=0,42$; $p<0,05$) vagy magánéleti ($r=0,29$; $p<0,05$) stresszt élt át. A pszichés kimerülést tehát nem meglepő módon az anyagi gondolkodás, az iskolai és magánéleti stresszorok provokálhatják.

Ugyanakkor védelmet jelenthet a nem anyagi életcélok követése ($r=-0,26$; $p<0,05$), esetleg a vallásos attitűdök megléte ($r=-0,24$, n.s.), vagy ha van a hallgatónak több erőforrása, hobbija ($r=-0,33$, n.s.). Megjegyzem, gyakorlatilag mindenki meg tudott nevezni legalább egy erőforrást az életében, a legtöbben komolynak tűnő tevékenységeket végeznek a tanulmányaik mellett, melyek szintén védhetik őket a pszichés kimerüléstől (pl. sport, kultúra, részvétel művészeti csoportban, barátok, család).

Összefoglalás

Az értékrendi vizsgálatok feltárták, hogy a konduktor szakos hallgatók számára a legfontosabb célok nem anyagi természetűek. Az extrinzi célok sem hiányoznak az életükből, de ezekre messze nem vágnak annyira, mint pl. a jó emberi kapcsolatok fenntartására, vagy a másokért végzett értelmes munka végzésére. Ennek a mintázatnak az ellenkezője jellemző a kevésbé homogén, a társadalom több rétegét magába foglaló külső referenciacsoportra, vagy különösen a hasonló korú, de gazdasági szakon tanuló hallgatókra. Ilyen értelemben a konduktor szakos diákjaink, mint a pedagógia és egészségügy metszetében dolgozó segítő szakemberek olyan motivációt és attitűdöket képviselnek, melyeket nagyon meg kell becsülnünk.

A konduktor szakma művelőire már a képzési szakaszban jelentős stressznyomás nehezedik a főiskola, a magánélet és a külvilág részéről egyaránt. Ugyanakkor a nyomással szemben védelmet jelent számukra a

fentebb említett humán (nem anyagi) értékek követése, a vallásos-spirituális érdeklődés, és más, személyes erőforrások megléte (sport, művészeti tevékenységek, társas támogatás, párkapcsolat, család). A kutatásból kirajzolódó kép alapján a hallgatónk érett, felelősségteljes emberek, akiknek fontos a társadalmi hasznosság, ugyanakkor kevésbé idealisták az anyagiakat illetően.

Úgy vélem, ezek az attitűdök társadalmi szinten sem kellően elismertek, a fiatal korosztályon belül pedig végképp ritkaságnak számítanak. Ugyanakkor a világnak szüksége lenne a mindent uraló fogyasztói szemlélet helyett egy másfajta értékrendre, melyben az együttérzés, empátia, segítségnyújtás, az emberi kapcsolatok jelentik az elsődleges örömforrást az egyének számára. A mi hallgatónk ezt a gondolkodásmódot testesítik meg. A jövőben érdemes lenne megvizsgálni, milyen életesemények, hatások érték őket, amelyek eredményeképpen kialakulhatott bennük ez a stabil elköteleződés a nem anyagi humanista értékek mellett.

Irodalomjegyzék

- Ádám Sz., & Mészáros V. (2012). A humán szolgáltató szektorban dolgozók kiégésének mérésére szolgáló Maslach Kiégés Leltár magyar változatának pszichometriai jellemzői és egészségügyi korrelátumai orvosok körében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 13 (2), 127-143.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Gombás J. (2015). Materialistic thinking and its mental-hygienic implications among students of Budapest Business School (BBS). In *2nd IRI Health Conference, Stúrovo, 2014. december 8-9, Slovakia. Program a abstrakty* (p. 20). Komárno: International Research Institute.
- Hári, M. (1990). *Konduktív pedagógia*. Budapest: MPANNI.
- Kasser, T. (2006). *Az anyagiasság súlyos ára*. Budapest: Ursus Libris.
- Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2000). Of Wealth and Death: Materialism, Mortality Salience, and Consumption Behavior. *Psychological Science*, 11 (4), 348-351.
- Kasser, T., & Kanner, A. D. (Eds.) (2004). *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World*. American Psychological Association.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A darkside of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 281-288.
- Martos T., Szabó G., & Rózsa S. (2006). Az Aspirációs Index rövidített változatának pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7 (3), 171-191.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. New Jersey: EnglewoodCliffs, Prentice-Hall.