



Gálosi Natália

IRODALOMTERÁPIÁN ALAPULÓ CSOPORTFOGLALKOZÁS A BÉKÉS MEGYEI BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁSI INTÉZETBEN

Group therapy based on literary therapy at the Békés County Remand Prison

Az irodalmi művek olyan csatornákat tudnak megnyitni, melyek által hatalmas lehetőségek jelennek meg a kommunikációban. Mindez hatékonyan segíti elő a terápiás folyamat sikerességét, és lehetőséget ad a személyiség formálására is. A berögzült sémák, viszonyulásmódok – melyek szerepet játszanak a személy önmagához, másokhoz, végső soron a társadalomhoz való viszonyában – formálhatók. Ennek a folyamatnak a felismerése a foglalkozások alatt bontakozik ki, a novellák értelmezése és feldolgozása során. A csoportfoglalkozásokon feldolgozott novellák központi témája egy-egy személyiségvonás köré rendeződik, melynek formálásával alakítható az egyén alkalmazott viselkedésmódja, értékrendszere, jövőképe.

Kulcsszavak: irodalomterápia, csoportfoglalkozás, fogvatartottak, személyiségformálás, kommunikáció

Literary works can open up channels that lead to huge opportunities for communication. All of this effectively promotes the success of the therapeutic process and also allows for personality development. All fixed patterns and attitudes that play a role in one's relationship to himself or herself, to others, and ultimately to society, can be formed. Recognition of this process develops during the sessions, during the interpretation and processing of short stories. The central theme of the short stories processed during the group literary therapy is organized around a personality trait, which can be used to form the individual's applied behavior, value system and vision.

Keywords: literary therapy, group therapy, inmates, forming personality, communication

Bevezető

A büntetés-végrehajtásban dolgozó pszichológusok feladata többek között a fogvatartottak személyiségformálásában való részvétel, ezzel hozzájárulva a visszailleszkedés sikerességéhez. A mindennapi munkában tehát meg kell találni az egyensúlyt a segítő munka és a börtön biztonságának biztosítása között. A pszichológus mint szakember fontos szerepet játszik a dinamikus biztonság kialakításában, megtartásában, de mellette priorizálnia kell feladatait a szakma szabályainak megfelelően. Komplex rendszerben kell látni mindazon területeket, melyeken a mindennapi tevékenység zajlik, és ez kiterjed mind a személyi állományra, mind a fogvatartottakra, mely magába foglal egyfajta szerepkonfliktust.¹

A fogvatartottak körében végzett pszichológusi munka már a börtönbe kerüléskor kezdetét veszi. Ez az időszak önmagában is egyfajta krízist jelent az egyén életében, így kríziskezelési tevékenységet követel. Gyorsan és hatékonyan kell megtenni a beilleszkedésre, viselkedésre vonatkozó megállapításainkat, egyben segíteni az adaptáció folyamatát. Ehhez olyan szakmai ismeretekre, készségekre, vizsgálatokra van szükség, melyek segítenek felmérni, vajon az adott egyén a személyiségjegyei alapján hogyan viselkedik egy számára ismeretlen helyzetben, illetve rendelkezik-e börtönrutinnal, és ha igen, milyennel. Asch, Milgram, illetve Zimbardo klasszikus kísérletei mind rámutattak arra, mennyire tévedünk abban, hogy életünket a körülményektől függetlenül mindig irányítani tudjuk. A kontrollvesztett állapot, krízishelyzet átélése a személyiségre is hatással van. Ezeket nem tudjuk kivédeni, mivel a körülményektől függenek, tehát ilyenkor ezeknek van erős hatása a megnyilvánuló viselkedésre.²

A mindennapi pszichológusi munka nem merül ki csupán a vizsgálatokban, állapotellenőrzésekben. Mind egyéni, mind közösségi szinten kell a resztoratív folyamatot, a támogató munkát végezni. A csoportfoglalkozások létjogosultsága tehát megkérdőjelezhetetlen, hiszen nagy szerepük van mind a reintegrációban, mind a szocializációs folyamatban, mind pedig a személyiség formálásában. Az egyszemélyes foglalkozásokkal szemben a csoportfoglalkozásokon más területeken, más dinamikával tudunk dolgozni. A társas készségek erősítése, a csoporthoz való tartozás, a másokkal való kommunikáció így fejleszthető az adott keretek között. Az érintett intézet adottságait figyelembe véve, a fogvatartottak összetétele és a letartóztatás változó időtartama miatt a dinamikus, rövid távú beavatkozások kivitelezésére nagyobb az esély és a lehetőség, továbbá ezzel tudok gyors eredményt elérni. Mindezek hatékonyságát a foglalkozásokkal még jobban növelhetjük. Több tanulmány is azt támasztja alá, hogy a kockázatbecslés során a rizikót csökkentő faktorok közé tartozik a szakmai aktivitás,

1 Boros J., Csetneky L. (2002)

2 Zimbardo, P. (2007)

az aktív odafigyelés, a szabadidős tevékenység biztosítása, valamint az étellel való elégedettség növelése.³

A személyiség – mint sajátos organizáció – határozza meg, hogyan alkalmazkodunk a környezethez. Egyes vonások szociális interakciók hatására megváltoztathatók, mint például az értékrendek, attitűdök. A csoportfoglalkozások alatt egyaránt fejleszthetők ezen vonások, az én-erősítő hatás, illetve növelhető a csoportkohézió, a bizalom, az együttműködés és a tolerancia. A közös gondolkodás így adhat termékeny alapot a konfliktusok, problémák hatékonyabb megoldására.

A szociális és érzelmi kompetencia fejlődésében az öröklött és a tanult komponensek egyaránt szerepet játszanak. A csoportfoglalkozások egyik fókusza, hogy feldolgozzuk azt az élethelyzetet, amibe kerültek a résztvevők, bármi is álljon a háttérben.⁴ Az önismereti munka tapasztalati úton járul hozzá ahhoz, hogy megértsék és elfogadják azt a negatív szemléletet, attitűdöt, amivel találkozhatnak. Mindezek azonosítása segíteni fogja ezek kezelését, hiszen a fogvatartottak a bv. intézetben töltött idő alatt, illetve a visszailleszkedés során is szembesülnek majd velük.

A biblioterápia mint a csoportfoglalkozások alapja

A biblioterápia mint kifejezés a görög „biblion” (könyv) és a „therapeia” (gyógyítás) szóból származik, utalva ezzel a könyvek gyógyító erejére. Oláh Andor szavait idézve, a biblioterápia nem jelent mást, mint „tudatosítani és módszerré alakítani át saját tapasztalatunkat, élményeinket és mindazt, ami észrevétlenül valósult meg eddig”.⁵ Bartos Éva kiegészítette a következőkkel: „valóban arról van szó, hogy mindazt a tapasztalatot, amit a könyvek, az olvasás, az irodalom jótékony hatásáról felhalmozott az emberiség, egyszerre átfordították tudatosan alkalmazott módszerré, gyógyító céllal, szándékolt hatás kiváltására”.⁶ A biblioterápiát, vagyis az irodalomterápiát a Magyar Irodalomterápiás Társaság így definiálta: „Az irodalomterápiás foglalkozás mindig egy előre kiválasztott irodalmi mű köré szerveződik, mely lehetőség szerint a csoport tagjainak hasonló problémáját célozza meg. A mű kapcsán a csoportvezető irányításával beszélgetés folyik. A szöveghez fűzött megjegyzések segítenek a csoporttagoknak pontosítani a mű által sugallt témához való viszonyukat. Ez fontos felismerésekre vezet önmaguk megismerésében és mások megítélésében, újrachangolhatja a már megmerevedett egyéni struktúrákat. Bár a résztvevők sokszor irodalomórához hasonlítják a foglalkozást, mégsem műelemzéseket, irodalmi expozékat vár el a csoport vezetője, hanem a résztvevők személyes élményeit szeretné a csoportban közkinccsé

3 Elbogen, E. B., Johnson, S. C. (2009)

4 Kasik L., Zsolnai A. (2010)

5 Bartos É. (1999)

6 Bartos É. (1999)

teni.”⁷ Összegezve a definíciókat, az irodalomterápia szövegek felhasználásával történő személyiségfejlesztést, továbbá számos pszichés problémához társuló terápiát jelent. Az elbeszélésekkel, történetekkel való gyógyítás szinte egyidős az emberiséggel, melyet használtak tanításhoz, problémamegoldáshoz egyaránt. Ezen terápia során maga a novella fogja elgondolkodtatni a fogvatartottakat, majd inspirálni őket a közös munkára, önreflexióra. A történetekbe való beleélés egyik jellemzője, hogy következmények nélkül dolgozhatnak számos problémamegoldó stratégiával. A cél pedig, hogy a későbbiekben ne indulati, érzelmi alapon hozzanak döntéseket, hanem tudatosabban válasszanak megoldást.

Az irodalomterápia ezen fajtája, a fejlesztő biblioterápia szolgál az önismeret fejlesztésére intellektuális, szociális, kognitív, valamint emocionális szinten.

A csoportfoglalkozásokról részletesen

Előzetes felmérés alapján fogvatartotti igény is megfogalmazódott olyan csoportterápiás foglalkozásokra, melyek segítik a kognitív folyamatok beszűkülésének prevencióját. A foglalkozások kezdetekor az elsődleges szempontok közé tartozott az érzékenyítés elindítása a fogvatartottak között.

A novellák kiválasztása során kortárs írókra esett a választásom, hiszen a jelenben, aktuális problémákkal kívántam dolgozni, mindemellett egyikőjükkel személyesen is megismerkedhettem egy író-olvasó találkozó keretében. Az írások egy-egy csoportfoglalkozás alatt feldolgozható terjedelmű alkotások voltak. A novellákra való reflektálás során volt kibontható az előrevetített félelem, szorongás olyan területeken is, amelyek foglalkoztatták a fogvatartottakat. Az elítéltek az akár hosszú éveket jelentő büntetés után információhátránnyal indulnak a külvilágba, például a technikai fejlődés miatt. A letartóztatottak esetében pedig a minél korábban megkezdett prevenció, a lehetséges maladaptív viselkedésformák fejlesztése jelenti a reintegráció sikerességéhez való hozzájárulást.

Fontos, hogy a művek feldolgozása során a résztvevők jelentéstulajdonítást adtak gondolataiknak, világnézetüknek, érzelmeiknek, félelmeiknek, megfogalmazták a veszteségeiket, egyúttal előrevetítettek egy-egy helyzetet, melyben már szabadon dönthetnek. A szabad akarat gondolati szinten való megélésével pedig csökkenthetjük a tanult tehetetlenség kialakulását, megerősödését. Megtapasztalhatták a sokrétű személyközi viszonyokat az aktív egymásra figyeléssel, a bizalom megteremtésével.

7 Irodalomterápia (Forrás: Magyar Irodalomterápiás Társaság, <http://www.irodalomterapia.hu>)

A csoport hat fogvatartott részvételével került megszervezésre öt alkalommal 2019. szeptember és október folyamán, alkalmanként 90 perc időtartamban. Az általam vezetett csoport összetételében szerepelt mind letartóztatott, mind elítélt férfi fogvatartott is. A fogvatartotti csoport kiválogatására további, egyéb szakmai szempontrendszer alapján került sor. A csoportfoglalkozások összeállítására, megszervezésére szakmai szempontból mindenképpen érdemes volt több időt szánni, hiszen ezzel a holt idő is csökkenthető lett a körleten. A csoportba kerülés egyik feltétele az egyéni motiváció volt, emellett az előszűréssel biztosítottam az intellektuális készségek homogén eloszlását a csoporttagok között. Minden résztvevőnél felvételre került a Raven-féle IQ-teszt⁸, az MLQ-H Élet Értelme kérdőív⁹, valamint a Bar-on Érzelmi Intelligencia Leltár¹⁰ teszt. Az IQ-teszt eredményei a 112 és 125 közötti, vagyis átlag feletti és igen magas sávban voltak. Az MLQ-H Kérdőív magának az élet értelmességének megélését, mint a személyiség- és egészségpszichológia egyik fontos építőelemét vizsgálja, méri. Ezzel a tulajdonsággal lesz az egyén képes arra, hogy akár kedvezőtlen helyzetekben is keressen élményeket, értelmet. A vizsgálatot a kérdőív tíztételes változatával végeztem el, a szubjektív viszonyulás tekintetében pedig pozitív tendencia volt megfigyelhető. A Bar-on Leltár segítségével az érzelmi intelligenciát készségszinten mértem fel a csoportfoglalkozások indulása előtt, illetve a foglalkozások végeztével is. Ezen kompetenciák segítik az egyént, hogy tudását és képességeit minél jobban kihasználja egy kedvezőtlen helyzetben is. Az érzelmi intelligencia fejlesztése tehát a sikeres megküzdésben kiemelten jelentős szereppel bír, hatással van a pszichés jóllétre, illetve az életben elért sikerességre is.¹¹ A mérések során látható volt, hogy az érzelmi skillek tekintetében fejlődés következett be, tehát javult a fogvatartottak kognitív-emocionális képessége. Szórásértéken felüli növekedést mutatott az Önbecsülés és az Optimizmus faktora.

A csoportfoglalkozások indulása előtt, illetve az öt foglalkozás végeztével is felvételre került a STAI-féle szorongásteszt¹², a BDI-hangulati élet teszt¹³, illetve végezetül egy önjellemző leltár, mely az önismereti csoportról alkotott egyéni benyomásokat térképezte fel. A csoportfoglalkozások indulása előtti, majd a befejezés utáni vonás-, illetve állapotszorongás pontértékeit összehasonlítva közepes fokú, vagyis szórásérték feletti csökkenés volt mérhető: a STAI-S esetén 12 pontos csökkenést, a STAI-T esetén 9 pontos csökkenést mértem. Az eredmények alapján tehát elmondható, hogy a szorongás, illetve az arra való hajlam is csökkenést mutatott.

8 Raven, J., Raven, J. C., Court, J. H. (2003)

9 Martos T., Konkoly Thege, B. (2012) p. 125-149.

10 Bar-On, R. (2002)

11 Bar-On, R. (2001)

12 Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970)

13 Beck, A. T., Beck, R. W. (1972) p. 52, 81-85.

A Beck Depresszió Kérdőív esetén indulás előtt, illetve befejezés után is normál értéken találtam a mutatót, de összességében átlagosan két pontértékkel csökkent a teszteredmény, tehát a hangulati élet javulása volt megfigyelhető. Az önjellemző leltár kedvező visszajelzést adott a csoportfoglalkozások sikerességéről.

A csoportfoglalkozások levezetése

Az egyes csoportfoglalkozások elméleti leírása tartalmazta a mű és a feldolgozandó téma kapcsolódási pontjait, azok lélektani jelentőségét. Minden csoportfoglalkozás előtt kidolgozásra kerültek a jegyzőkönyvek: az egyes novelláknál megneveztem a központi témát, a főbb motívumok, majd az egyes reflexiók értékelése adta az elemzés egyik fő gerincét. Az ülések kezdetekor elengedhetetlen volt a ráhangolódás, mely általában az adott nap ventilálását foglalta magába. Ezt követően az instrukciót a következőképpen fogalmaztam meg: figyeljék meg, hogyan kapcsolódnak a szöveghez, milyen érzéseket, élethelyzeteket hív az elő, majd ehhez kapcsolódó gondolatokat, kérdéseket fogalmazzanak meg, és jegyzeteljék le. A novellák felolvasása után elegendő időt kellett biztosítani a jelentéstulajdonításra, majd közös munkaként következett a reflektálás. A kezdeti csend után folyamatosan jöttek a gondolatok, melyeket a résztvevők a felolvasás alatt jegyzeteltek le a kérésemre.

Az ülések alatt egyre több saját élményt tudtak előhívni a fogvatartottak, melyeket a jegyzőkönyvben rögzítettem. A reflexió alatt megjelent egyfajta flow-élmény, ami a lezáráskor bizonyos fokú megkönnyebbülés és feltöltődés érzésében fogalmazódott meg. Olyan feladatokat kaptak a foglalkozás alatt, melyekhez a meglévő készségeiket kellett mozgósítani, ezáltal azok hatással voltak mentális állapotukra és kontroll érzésükre is, önjutalmazó formában.

Az első foglalkozáson Rozványi Dávid „*Boldogságbolt*” című novelláját dolgozta fel a csoport, a középpontban az egyéni életcélok megfogalmazása állt. Az egzisztenciális pszichoterápia fókuszja maga a létkérdés, az élet értelmének keresése, az egyéni felelősség és döntés hangsúlyozása. Az életben előforduló, elkerülhetetlen és megoldandó problémákkal való szembesülés volt az aktuális novella központi mondanivalója.

Frankl, a logoterápia megteremtője szerint a lét értelmére való törekvés minden emberre jellemző, és csak az ember sajátja. A csoportfoglalkozás reflexiójában ugyanúgy megfogalmazódott az a tézis, melyről Frankl is írt: választási alternatíváink ugyan adóttak bizonyos keretek között, de maga a választás lehetősége mindig megmarad, nem determinált az életünk során, vagyis ez a „szellem dacoló hatalma”¹⁴.

14 Victor, E. Frankl (2018)

A második ülésen a novella folytatása, Rozványi Dávid „*Boldogtalanságbolt*”¹⁵ című műve került elemzésre. A csoportbizalom erős bizonyítéka volt, hogy az egyéni értékre megfogalmazását a fogvatartottak milyen mélységig tették meg. Hasonlóan az első alkalomhoz, előtérbe került az egyénileg fontos célok megfogalmazása, de a fókusz áthelyeződött a kudarcok, csalódások átélésére, és az abból való kiütkeresésre is. A csoportdinamikát befolyásoló bizalom kérdésére visszatérve, ez több irányból is megközelítésre került: a börtönön belüli, illetve a kinti életben való alakulása, jelentősége szempontjából. Többen megneveztek fontos személyeket, mint mentorokat életükben.

A harmadik foglalkozás alkalmával Varga Lóránt „*Házassági tanácsadó 2066*”¹⁶ című novellájára tértünk rá. Érzékeny, párkapcsolati problémák, konfliktusok kerültek előtérbe. A csoport központi témája szinte magától a konfliktusmegoldásra terelődött. Az egyéni történetek is az egymás közti kommunikáció minőségére, mennyiségére, tudatos irányítására való törekvésekben domborodtak ki. A foglalkozás során többször jegyzőkönyveztem emlékek betörését, párkapcsolati veszteségeket. Ennél az alkalomnál volt a legintenzívebben megfigyelhető a ventilálás, és az erre való igény.

A negyedik foglalkozáson Varga Lóránt „*A megoldó hivatal*”¹⁷ című novellája kapcsán indult el a beszélgetés. Ezen alkalommal a tágabb társas kapcsolatok és a közösségi élet volt a foglalkozás fő vezérfonala, mégpedig a mindennapok konfliktuskezelése témában. A feldolgozás alatt teret kaptak a társadalomba való visszailleszkedéssel, továbbá bármilyen közösségbe való beilleszkedéssel kapcsolatos kérdések. Közös konszenzusként fogalmazódott meg, hogy szabadság után elengedhetetlen lesz a tévhit és előítéletek akadályának leküzdése. Tudatosításra került, mi is a tanult tehetetlenség lényege: amikor berögzült sémák szerint gondolkozunk, cselekszünk, még akkor is, ha van lehetőségünk ezeken változtatni. Ismertettem egy Seligman által kidolgozott módszert, mely segít abban, hogy ezeken módosítson az egyén. Az életvezetési módszere a Jól-lét Elmélet elnevezést kapta. A foglalkozás alatt áttekintettük ennek a technikának az elemeit, így a pozitív érzelem megfogalmazásának gyakorlatát, az elköteleződést mint flow-állapotot, az emberi kapcsolatok fontosságát, a spiritualitást, a valamihez tartozás jelentőségét, valamint az eredményeink és céljaink kiemelésének fontosságát.¹⁸ A csoportfoglalkozásokat Varga Lóránt „*Klimajáték felnőtteknek*”¹⁹ című novellájával zártuk le. A visszailleszkedés, a jövőképpel kapcsolatos elképzelések voltak az ülés fő vezérfonalai. Kiemeltem a társadalmi szerepvállalás jelentőségét az egyén személyiségére. Többen megfogalmaztak egyfajta szorongást is a későbbi

15 <https://rozvanyi.wixsite.com/rozvanyi>

16 <https://vargalorant.hu>

17 <https://vargalorant.hu>

18 Seligman, M. (2016)

19 <https://vargalorant.hu>

visszailleszkedés jövőképeben, melyek konkrét reintegrációs tervek, célok megfogalmazásával terelődtek pozitív irányba, kereteződtek át kedvező jövőképpé.

Zárszó

A csoportfoglalkozások tehát a művészetpszichológiai irányzatot képviselő irodalomterápiás módszerre épültek fel. A témák bázisát olyan irodalmi művek, novellák képezték, melyek egy adott témakör köré épülnek. A novella volt az a projektív közeg, melyen keresztül áramolhattak a gondolatok, érzések, megélve egymás különböző nézőpontjait, a szemléletváltás lehetőségét. A feldolgozásban nagy szerepet kapott az egyéni élmények megjelenése, megélése, kifejezése is. A személyiség – bizonyos keretek között ugyan, de – a maga plaszticitásából fakadóan számos területen alakítható, formálható. A foglalkozások célja ezért alapvetően a komplex személyiségfejlesztés, valamint az önismeret és az önreflexió mélyítése volt, mindazonáltal ezeken jóval túlmutatott mindaz, ami megjelent az ülések dinamikájában.

A művek előadásmódja, elemzése, az érzelmi élet összehangolása további területek kibontakozását tette lehetővé, mint például az empátia, vagy a stressztűrő képesség fejlesztése. Igazolódott azon hipotézisem, miszerint a homogén csoportösszetétel alapján és a közös munka eredményeként csökken a szorongás szintje, javul az általános hangulati élet. Fejlődött továbbá a kommunikációs és az érzelemkifejező készség a megfigyelés/jegyzőkönyvek adatai és a visszajelzést mérő önjellemző leltár alapján. Az egzisztenciális pszichoterápiás hatások mérése az MLQ-H Élet Értelme Kérdőív alapján összefüggésben állt a mért szorongással, a hangulati élet javulásával. Az érzelmi élet labilitása és az élet értelmességének megélése negatív kapcsolatként jelent meg az eredményekben. Az aktuális érzelmi életre való hatással, a meglévő készségek működésbe hozatalával, majd ezek feldolgozásával mind az önértékelés, mind a diszfunkcionális viselkedésformák kedvező irányba terelésének lehetősége is kiaknázható a hasonló csoportfoglalkozások alkalmával. Az irodalomterápia nekünk, pszichológusoknak is számos előnyt nyújt: segítségével további lehetőségek vezethetők be a gyógyító, terápiás jellegű munkában, növelve annak hatékonyságát, illetve hozzásegít a saját mentális egészségünk megtartásához is.

Felhasznált irodalom

- Bartos Éva (Szerk., 1999): Segített a könyv, a mese – Vallomások életről, irodalomról, olvasásról, Magyar Olvasástársaság, Budapest
<https://mek.oszk.hu/05400/05496/05496.htm> (Letöltve: 2019.09.05.)
- Bar-On, Reuven (2001): Ézelmi intelligencia és önmevalósítás. In: Ciarrochi, J., Forgas, J.P., Mayer, J.D.: Az ézelmi intelligencia a mindennapi életben. Kairosz Kiadó
- Bar-On, Reuven (2002): BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i). A Measure of Emotional Intelligence. User's Manual. Multi-Health System Inc. Toronto
- Batári Gyula (1981): A könyv gyógyító hatása. Beszélgetés a biblioterápiáról dr. Oláh Andorral. Könyvtáros. 2. sz. 100-103. p.
- Beck, Aaron T. (1972): Shortened version of BDI. Postgraduate Medicine, 52, 81-85.
- Boros János – Csetneky László (2002): Börtönpszichológia, Rejtjel Kiadó
- Elbogen, Eric – Johnson, Sterling (2009): The Intricate Link Between Violence and Mental Disorder. Archives of General Psychiatry. 66(2), 152. doi: 10.1001/archgenpsychiatry. 2008.537
- Frankl, Victor E. (2018): Mégis mondj igent az életre!, Európa Könyvkiadó Kft.
- Kasik László – Zsolnai Anikó (2010): A szociális kompetencia fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- Magyar Irodalomterápiás Társaság (2010): Mi az irodalomterápia (biblioterápia)?, 2010-2020. Online: <http://www.irodalomterapia.hu> (Letöltve:2019.09.05.)
- Martos Tamás - Konkoly Thege Barna (2012): Aki keres, és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. Magyar Pszichológiai Szemle, 67(1). 125-149
- Raven, John – Court, John H. (2003): Manual for Raven's Progressive Matrices and Vocabulary Scales. San Antonio, TX: Harcourt Assessment.
- Seligman, Martin (2016): Flourish - élj boldogan! - A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése, Akadémiai Kiadó Zrt.
- Spielberger, Charles D. – Gorsuch, Richard L. – Lushene, Robert E. (1970): Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- Zimbardo, Philip (2007): A Lucifer-hatás. Ab-Ovo, Budapest

Felhasznált jogszabályok

2013. évi CCXL. törvény a büntetések, az intézkedések, egyes kényszerintézkedések és a szabálysértési elzárás végrehajtásáról

Internetes hivatkozások

<https://vargalorant.hu> (Letöltve: 2019. 09. 05.)