

Doktori (Ph.D.) értekezés

**A PSZICHOLÓGIAI IMMUNRENDSZER  
VIZSGÁLATA,  
A KORAGYERMEKKORI EMLÉKEK  
INDIVIDUÁLPSZICHOLÓGIAI  
ÉRTELMEZÉSÉN KERESZTÜL**

Szélesné dr. Ferencz Edit

Debreceni Egyetem

BTK

2007

## NYILATKOZAT

*"Én, Szélesné dr. Ferencz Edit teljes felelősségem tudatában kijelentem, hogy a benyújtott értekezés a szerzői jog nemzetközi normáinak tiszteletben tartásával készült."*

Veszprém, 2007-04-22

Szélesné dr. Ferencz Edit

## BEVEZETÉS

„Az emlékezés maga az élet.” Hozza ezt a summás idézetet Daniel L. Schacter neves emlékezetkutató könyvében (Schacter, 1998, 14.), melyben izgalmasan vezeti olvasóját az emlékezés élményébe. A pszichológia tudományának vélekedése szerint már a magzati korból őrzünk bevésődött emléknymokat, amelyek alapján megtanuljuk megkülönböztetni, például édesanyánk hangját, vagy egy gyakran hallott dallamot. Így a fejlődésünk során bennünket érő benyomások, érzéki fuvallatok, események, átélések, alapját képezhetik azoknak az élményeknek, melyet elraktározva, önmagunk térbeli- és időbeli folytonosságát, identitását élhetjük meg.

Emlékezünk: szüleink csordultig telt mosolyára; az emberi kapcsolatokra, amelyeket kötöttünk, esetleg azokra melyek felbomlottak; egy kedves arcra, a nagymama illatára, a pipacstól és búzavirágtól tündöklő, élettől duzzadó búzamezőre, amit csak gyermekkorunkban láttunk végtelennek; Párizsra, a Szajna partra, ahol Ady járhatott, s amiről középiskolás korunkban álmodozva, áhítattal hallgattuk magyar tanárunk varázslatos hangján a költeményt.....

Kitalált vagy megtörtént események alapján, pontosan vagy pontatlanul, teljességében vagy részleteiben, akarattal vagy spontán idézzük fel emlékeinket, az csakis rólunk szólhat. Ez a vagyonunk, s ezt használjuk ahhoz, hogy személyiségünket, létünket igazoljuk.

Amikor a pszichoterápia során a terapeuta és kliense kapcsolatában megjelenik egy-egy önéletrajzi emlékezet-foszlány, egy-egy koragyermekkorai emlék, a kapcsolatuk érzelmi befolyásán át, hangulatukba illeszkedően idéződnek fel ezek a tartalmak, s a gyógyítás során létrejövő emocionális élmény által változtatható, korrigálható a személyiség konstrukciója, működése.

A mélylélektani irányzatok közül Alfred Adler individuálpszichológiája, terápiás elméletében és gyakorlatában is nagy szerepet tulajdonított a koragyermekkorai élmények felidézésének, a személyiség 'Életstílusáról' való gondolkodás folyamán. Az individuálpszichológia átfogó személyiségelmélete a XX. század első felében, Freud tanáival párhuzamosan fenomenológiai, klinikai megfigyelésekre épülve alakult ki és arra a kísérletre vállalkozott, hogy a személyiség teljes pszichikai és fizikai kifejeződési formáit egy integrált modellben magyarázza meg. Az elmélet jelenléte máig alacsony az egzakt empirikus- és a pszichoterápiás kutatásokban, és az alap kutatásokban is. A múlt század hetvenes éve óta főként az Egyesült Államokban

folynak kérdőíves eljárásokat kidolgozva, kvantitatív kutatások. Német nyelvterületen eddig túlnyomórészt kvalitatív, különleges esetek vizsgálataival foglalkoztak és csak elszórtan jelentek meg kvantitatív empirikus tanulmányok az individuálpszichológiai személyiségkutatásban.

Az individuálpszichológia egy integrált holisztikus elmélet az emberi természetről, így érintkezési pontok találhatóak a lelki jelenségeket kognitív megközelítésből vizsgáló nézetekkel is. A *megküzdés-kutatás* eredményeivel való összevetés alapját az adja, hogy az individuálpszichológia felfogása szerint, az emberben, mint az evolúció termékében, (mint minden organikus élőlényben) él az életben maradásra való törekvés és ezért aktívan küzd – tudatosan vagy tudattalanul – a nehézségei és életfeladatai legyőzésére. Adler számára a sikeres teljesítmény – a problémák eredményes megoldása – az élet struktúrájával van kapcsolatban és ez olyan alapvető, hogy nemcsak a személyes Életstílus kialakulásában van része, hanem az egész személyiségstruktúrával is szoros kapcsolatban áll. A célirányos törekvés az egész személyiség egyesített elve. Az Életstílusban az ember személyes mozgás- és tájékozódási vonalának egysége ismerhető fel. Az Életstílus a cselekvés tipikus stratégiáit is tükrözi, amelyeket a kisgyermek az első éveiben tudattalanul és gondolkodás nélkül, a családi környezetben felhalmozott szubjektíven megélt tapasztalataiból — kísérleteiből és tévedéseiből, — kreatívan alkotott meg és gyakorolt be. Az Életstílus értékelést tartalmaz önmagunkról, embertársainkról, a világról és ezekhez való viszonyunkról. Kifejeződik benne a kisebbségérzés érzésének, a fiktív célok utáni törekvéssel való kompenzációja. Mivel az ember, társas lény és a legtöbb életfeladat jelentős szociális komponenst tartalmaz, így minden cselekvés mögött a közösségben való érvényesülési törekvés jelenik meg. Fontos célt jelent, magunkat 'odatartozónak' érezni, egyenértékűnek érezni illetve az önértékelésünket önmagunk, és mások előtt fenntartani.

Rogner (1985, 4.) „*kognitív Életstílus*” fogalmának kísérletével ez az integratív szemléletmód és egyidejűleg a dolgozat célkitűzésének alapja is érthetővé válik: „Az Életstílus fogalmával az individuálpszichológia egy hierarchikusan fölérendelt kognitív struktúrát épít fel, ami többek között szelektív információ-felvételben, specifikus információ-feldolgozásban és karakterisztikus cselekvés-szervezésben fejezhető ki. Az életstílus már említett karakterisztikájából adódik egy sajátos tematikus konzisztencia az életrajzban és az ember mindennapi cselekvésében és ez a személyiségjegyek egyedülálló konfigurációjának felvetésével, magának a személyiségnek a definíciója.” Kiegészítésül meg kell jegyezni, hogy — a

megküzdés-koncepciók megfogalmazásaival való hasonlatosság ellenére — a kogníciók és szándékok értelme elméletileg más alapokon áll, és hangsúlyeltolódások is vannak. Az adleri felfogás szerint a magasabb rendű kognitív struktúra a társas interakciókban és a célra irányuló motivációban a korai gyermekévekben képződik, nagyjából tudattalan és beágyazódik az egész pszichodinamikába. Ezenkívül a meggyőződések és szándékok érzelmileg integrálnak számítanak, amiért Datler (1987, 278.) a kognitív folyamatokat az individuálpszichológiában átfogóbb értelemben, olyan eseményeknek fogja fel, melyek „emocionálisan logikusak”.

*Ez az értelmezési keret ösztönzi a kutatást, hogy a személyiség Életstílusát a koragyermekkorai emlékek alapján vizsgálva kapcsolódási pontokat keressünk a stresszrezisztenciát biztosító személyiségjegyek-, a pszichológiai immunrendszer színvonala között.*

*A dolgozat célja, hogy az individuálpszichológiai pszichoterápia folyamatában használt módszerek közül, a koragyermekkorai emlékek elemzését bemutassa és vizsgálati eredményeivel támassza alá azok diagnosztikai hasznát az Életstílus értelmezésében. Ehhez a személyiség 'pszichológiai immunrendszerét' igyekeztük feltérképezni, összefüggéseket keresve az emlékek tartalma és a stresszel szembeni védettséget adó személyiségkompetenciák között.*

*A munkával szándékunk, hogy az individuálpszichológia integratív elméletének — mely nagy jelentőséget tulajdonít a személyiség problémamegoldó képességének, — és a kognitív-interakcionista szemléletnek a találkozási pontjait megmutassuk.*

A disszertációt irodalmi áttekintés nyitja meg, melynek első fejezete az individuálpszichológia elméleti rendszerét mutatja be, hangsúlyozva azokat a megállapításokat, amelyek a dolgozat céljával – az életstílus-elemzéssel – összefüggőnek ítéltetők. A második rész a koragyermekkorai emlékek lélektani értelmezési kereteit vázolja, kiemelve a mélylélektani pszichoterápiás irányzatok koncepcióját azzal a szándékkal, hogy az individuálpszichológiai szempontú Életstílus-elemzés megkülönböztető jegyeit megvilágítsa. A harmadik fejezet a pszichológiai immunrendszer koncepcionális alapjairól szól, a coping-potenciál dimenziók definíciójáról.

Az empirikus kutatás a kérdésfelvetéssel, a vizsgálat leírásával, a hipotézis igazolásával, az eredmények értelmezése révén igyekszik feltárni az Életstílusban vizsgálható Pszichológiai Immunrendszer-komponenseket.

# IRODALMI ÁTTEKINTÉS

## I. AZ INDIVIDUÁLPSZICHOLÓGIA KONCEPCIÓJA

Ebben az összefoglalásban az Alfred Adler által létrehozott személyiségelméletet vesszük alapul az eredeti koncepcióban és terminológiával. Az individuálpszichológia két okból tűnik különösen alkalmasnak, hogy hozzájáruljon a coping magatartás és a pszichológiai immunrendszer személyiségelméleti aspektusaihoz. Egyrészt egészen konkrét hétköznapi vonatkozásokat mutat a reális életkérdésekkel kapcsolatban, és központi jelentőséget tulajdonít a problémamegoldó képességnek. Másrészt egy mélylélektani elméletről van szó, mely a túlnyomó többségében tudatalatti karakter- és magatartás-tendenciák fejlődését a gyermek- és fiatalkori interperszonális élményekben, azok személyiségen belüli leképeződésében, értékelésében látja. A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak ebből a szempontból mindig vannak ontogenetikusan keletkező, tudattalan és karakterspecifikus okai és motívumai is.

Az ember személyiségét Adler az ember „individuális életstílusán” keresztül írta le. Vizsgálatunkban az életstílust a gyermekkori emlékekben megjelenő, dinamikus egymásra ható dimenziók segítségével operacionalizáltuk. Ezeket az „életstílus-jegyeket” az elmélettel és tartalmi értelmezésükkel összefüggésben, valamint néhány eddigi empirikus vizsgálati eredmény segítségével ismertetjük. Ezen kívül részletezésre kerül az életstílus diagnosztika is, mint amelynek egyik eszköztársa a dolgozat tárgya, a koragyermekkori emlékek elemzése. Az individuálpszichológiai emberkép jobb megértése érdekében az első részben megtárgyaljuk a személyiségelmélet néhány alapvető fogalmát.

### I. 1. Az individuálpszichológiai személyiségelmélet

#### *I. 1. 1. A személyiségelmélet pszichológiatörténeti helye, emberképe*

**Alfred Adler** (1870-1937) Freud és Jung mellett a mélylélektan harmadik úttörője. 1902-től 1911-ig Adler, orvosként a pszichoanalitikus körhöz tartozott, és Freud 'szerdai társaságában' az első négy résztvevő egyike volt (Ellenberger, 1973, 783.) Azonban már az 1907-ben „Tanulmány a szervek kisebbsértékűségéről” (Studie über die Minderwertigkeit von Organen) címen megjelent műve mutatja, hogy az

emberi lélekről saját elképzelései alakultak ki. 1911-ben szakított Freuddal a „szexualitás szerepe a neurózisban” (Zur Role der Sexualität in der Neurose) című előadása kapcsán, melyben tagadta a libido általános értelemben vett elsőbbségét a lelki folyamatok- és fejlődés, valamint speciálisan a neurózis szempontjából. Ehelyett Adler az élet összefüggéseinek egy nagyobb komplexitását feltételezte, ahol az „ÉN” a lelki élet főszereplője. A lelki aktivitás fő céljának nem a vágyat tekintette, hanem egy szociális kontextusban értelmezett biztonságot és érvényesülést (Rattner, 1984, 26.; Hellgart, 1989, 61.). 1912-ben „Az ideges jellemről” című (Über den nervösen Charakter) (mai szóhasználattal a 'neurotikus jellemről') könyvében első alkalommal fogalmazott meg Adler egy olyan széles körű, önálló elméletet, amely egyesítette a pszichopatológiát és az egészséges személyiségműködésről vallott lélektani nézeteket. Az individuálszichológia annak ellenére, hogy önálló elméleti és gyakorlati koncepció, a freudi gondolatok befolyásával és egyben az azoktól való elhatárolódással keletkezett. (Bruder-Bezzel, 1991, 9.; Witte, Bruder-Bezzel, Kühn, 1997, 11-20.)

Adler individuálszichológiája Európában az 1920-as években, majd azt követően elsősorban az USA-ban – ahová Adler a terjedő fasizmus elől emigrált - terjedt el széles körben és örvendett nagy elismerésnek (Hoffmann, 1997). Az individuálszichológia átfogó pszichológiai elmélete, „az emberismeret első feljegyzett egységes és teljes rendszere (...), amely olyan széleskörű, hogy magába foglalja még a neurózisok, pszichózisok területét és a bűnözői magatartást is.” (Ellenberger, 1973, 766.) Hatására tudományos és gyakorlati tevékenységek bontakoztak ki a pszichoterápiában, a tanácsadásban, a prevencióban és a pedagógiában (pl. kísérleti iskolák, csak Bécsben 30 nevelési tanácsadó működött). Bejutott azonban az ún. hétköznapi pszichológiai köztudatba is, amelyre Adler szociális és társadalompolitikai elkötelezettsége miatt különös hangsúlyt fektetett (Sperber, 1983; Adler, K. 1994). Egyszerű terminológiájú publikációi és előadásai révén széleskörű hatás realizálására törekedett, amelytől effektív és nagyobb profilaxist remélt a lélektan területén és az ember szociális fejlődésében általánosságban. (Orgler, 1971; Bornemann, 1982) Ehhez a tendenciához elsősorban Rudolf Dreikurs (1897-1972) kapcsolódott Chicagóban, egy pedagógiai felvilágosító - belátásorientált pszichológia formájában, mely elsősorban tanácsadó és rövidterápiás jellegű (Bruder-Bezzel, 1991, 237.). Az individuálszichológiának ez a „racionalista - pozitivist” (Schmidt, 1995, 121.) irányzata egyértelműen az amerikai pragmatizmus és az USA-ban domináló behaviorista és mai kognitív elméletek

hatása alatt is állt. Néhány szerző megállapítása szerint azonban, az adleri elmélet is befolyásolta a kognitív pszichológiát: pl. Rotter (1962), Beck és munkatársai (1986; 39.).

Más pszichológia irányzatok is - különösen a neopszichoanalízis, - individuálpszichológiai koncepciókat és ötleteket vettek át. „Nevének említése nélkül az individuálpszichológia egyre inkább megváltoztatta a pszichoanalízist, és hatással volt a pszichológia többi ágára és a további tudományokra, különösen a pedagógiára.” (Kausen, 1989, 38.). „Az egész Én-pszichológia, amely ma a mélylélektani kutatás középpontjában áll, nagyrészt Adlertől származik.” (Rattner, 1984, 8.; Ellenberger, 1973, 862.; Schmidt, 1995, 79.; Bagdy, 1995)

Az individuálpszichológia mai elmélet- és különösen terápiaértelmezése, (mely elsősorban német nyelvterületen a 70-es évek óta alakult ki és terjedt el,) ennek megfelelően integrálja a modern pszichoanalízis koncepcióit és terminológiáit, ahogy a nárcizmus elméletét is. (Kernberg 1990; Kohut 2001) Ezeket az adleri pszichológia, mélylélektani – tudattalan dinamikus folyamatokra fókuszáló – tételeinek és alapjainak talaján interpretálja. (Bruder-Bezzel 1991, 172.; Schmidt 1995)

**Az individuálpszichológia alaphipotéziseit, emberképét** Adler egyik jeles követőjének, *Victor Louisnak* (1975) az összefoglalásában mutatjuk be:

1. *Az ember egy egység.* Az egyént az eredeti értelme alapján "oszthatatlanként" kell értelmezni, innen az Adler által választott név: individuálpszichológia.

2. *Az ember egészében egy bizonyos cél irányában mozog.* (Freud felfedezte, hogy semmilyen pszichológiai mozgás sem történik véletlenül, hanem meg kell lennie az okának, Adler ezt a felfedezést azzal egészítette ki, hogy minden pszichológiai mozdulat egy célt is követ. Ez a célra irányított megfigyelési mód a pszichológiai diagnosztikában és a terápiában is rendkívül eredményesnek bizonyult.)

3. *Minden élőlény rendelkezik egy funkciós potenciállal, ami működésében növekszik.*

4. *Az ember az önmegvalósítás felé törekszik.* (A személyes határokat úgy próbáljuk elérni, hogy átlépünk rajtuk, – transzcendentáljuk, így alkotó konstrukció jön létre. Hasonló alaphipotézist találunk Jungnál is az individuáció fogalom alatt.)

Az önmegvalósítás célja a végtelenben van és Adler az ez utáni vágyat, törekvést, az ember teljesség felé vezető saját céljának nevezi.

Egy ilyen cél elérhetetlenségének belátásával mutatkozik meg a kiegyensúlyozott ember, aki e körülmény ellenére is kitart a cél felé vezető úton. Az önmegvalósítás

csak az Én és a Te kölcsönös viszonya esetén, vagy az összetartozás alapjain strukturált csoporton belül képzelhető el.

5. Az *ember társas lény*. Eltekintve a biológiai szinteken vívott küzdelmekről a faj- és osztályképző törekvésektől, mindenekelőtt az ember az, aki szellemi és lelki értelemben egy szociális lényt jelöl. A közösséget így egyben, létének eszközeként és céljaként is felfoghatjuk.

Az adleri elképzeléshez hozzátartozik a *szociális egyenértékűség*, ami azt jelenti, hogy "minden ember egyenértékű, egyik ember sem értékesebb, mint a másik, a gazdagsága, hatalma, előkelő származása, bőrszíne, neme, vallási hovatartozása, egészsége, vagy szépsége miatt. A szociális egyenértékűség már az emberré válással megadatott; ez teljesítménnyel vagy tudással nem szerezhető meg. Az emberek közötti értékkülönbség önkényes feltételezéseken alapul." (Brunner, Titze, 1995, 410.)

Tehát ez azt jelenti, hogy minden embert elfogadnak olyannak, amilyen.

Továbbgondolva az individuálpszichológiai téziseket, eljutunk ahhoz a megállapításhoz, mely szerint az *ember egy döntést* hozó lény. Az ember természetesen külső és belső hatásoknak van kitéve, de nincs meghatározva, hogy az individuum hogyan foglal állást, hogyan dönt az adottságoknak a figyelembevételével. Ezt a hajlamok, ösztönök kauzálisan nem határozzák meg. Ebből logikusan következik az az elképzelés, hogy az ember *felelős a tetteiért*. Megvan a döntésének a lehetősége arra, hogy értékeljen, reflektáljon, következményeit felismerve, szabadsága birtokában vállalja azok felelősségét.

Az individuálpszichológia emberképe hangsúlyozza a *test-lélek-szellem egységét*, ismételten utalva az oszthatatlanságra, s a test és lélek közötti kapcsolatra, kölcsönhatásra.

### **I. 1. 2. Az individuum egysége**

Az „individuál”-pszichológia nem áll szemben a szociálpszichológiával – ellenkezőleg, Adler az ember szociális természetét és beágyazottságát hangsúlyozza. Az „In-Dividuum” elnevezés az embert, mint „oszthatatlan” egységes egészet jelöli. Adlernek egységes emberképe volt, szemben korának pszichológiájával, és az akkori freudi analizáló, „ízekre szedő” szemlélettel, szemben a pszichoanalitikus, a tudatalatti ént, az ént és a felettes ént magába foglaló instanciamodellel és a tudatról ill. a tudattalanról alkotott antagonisztikus

elképzelésekkel. Feltételezte az individuum egységét minden rezdülésében, érzésében és viselkedési módjában, „gondolkodásában, érzéseiben és cselekedeteiben, az ún. tudatosságában és tudatalattijában, személyiségének minden kifejeződésében. Ezt az egységességet nevezzük az individuum életstílusának” (Adler, 1935b, 7.). „Az életstílus rendelkezik valamennyi megnyilvánulási forma fölött, akárcsak az egész a részek fölött” (Adler 1933/1996. 6.). Az egyes megnyilvánulások, emóciók, állásfoglalások a siker és a kudarc nem értelmezhetők izoláltan, hanem csak a teljes személyiségből kiindulva tárhatók fel, ezek mindig az egész ember és karakterének kifejeződései. „Így a valóságban mindig a teljes Én, a személyiség melódiájával találkozunk, annak ezerféle elágazódásával” (Adler, 1931a 10.). A félreértések elkerülése végett meg kell említeni, hogy a személyiség egysége nem jelenti azt, hogy az embernek folyamatosan, pl. csak gyengeségei vagy csak erős oldalai vannak. Ha bizonyos viselkedésmódok vagy indíttatások a személyes célját szolgálják, akkor ezeket ki fogja fejleszteni. „Ebből adódik a neurotikusoknál időnként fellépő nagy teljesítőképesség (is), mely egy bizonyos területre korlátozódik. Arra a területre, ahol az ő ideges appercepciója nem mond ellent a valóság törvényeinek, vagy esetleg, ahogy a művészeknél, egy magasabb fokon kerül megítélésre.” Ezzel Adler egységes személyiségelmélete (1913/1920/1978, 53.) nem zárja ki az individuális, „területspecifikus” erősségeket, gyengeségeket, a sokszínűséget.

Az emberi kifejeződési formák sokszínűségének egységét az azonos célra irányulás adja. Ez a cél a személyiség integráló elve. Adler (1923, 1.) szavaival: „Az ember lelki életének célja (...) karmester, causa finalis lesz, és minden lelkileg mozdíthatót belesodor a lelki történések áramába. Itt van a személyiség, az individualitás egységének gyökere.”

### ***1. 1. 3. Finalitás, fikció és személyiségideál***

A célirányultságot Adler minden szerves élet alapelvének tekintette. A teleológia végül is az élet biztosításának és megtartásának célját szolgálja. A psziché – amit Adler az ember tájékozódási szervének tekintett, amely a környezetben való eligazodást biztosítja – ugyancsak ehhez a célhoz kötődik és aktivitása ezzel célirányos. Wexberg (1987, 12.) a következőket írja ehhez: „Biológiailag nézve az, amit léleknek nevezünk, funkciók sokaságát jelenti, amelyek ugyanúgy az

organizmus immanens célkitűzéseit szolgálják, mint a többi funkció, amelyek nem lelki kötődésűek”.

Mivel Adler a lelki dolgok finalitását feltételezte, számára a 'milyen céllal?' és a 'hová?' kérdések fontosabbak, mint a 'honnan?', ha pszichológiai értelmezésről és felismerésről van szó. „Nem a történés okozatiságát állítja, hanem annak célszerűségét, célra irányuló tevékenységét, a célra törekvés törvényét. A kauzál-determinizmus szerint a szemléletmódot és az esemény lefolyását a kezdet az 'ok' határozza meg, a céldeterminált nézet szerint az esemény annak vége, célja, szándéka szerint meghatározott. A cél mint ok, a cél-ok vagy causa finalis a kitűzött cél által határozza meg a történetet” (Hellgart, 1989, 71.). Ez a nézet találkozik a kognitív elméletben is az elvárás-konceptióval, valamint kontrollhely-elvárások Rotter (1966) elméletével.

Adler tehát tagadta az ember kauzális 'merek' determináltságát, ahogy azt pl. Freud képviselte. Freud a psziché részeinek funkciót feltételezett, amelyekben az energia konstans megtartása, a kauzális összefüggések és az előidéző-elv jelentős szerepet játszott, mivel – azon törekvésével, hogy a pszichológiát természettudományosan megalapozza – az akkori neurofiziológia és fizika elektrofiziológiai és energetikai elképzeléseire támaszkodott (Weber, 1989, 5.) Adler ugyanezen tudományos törekvések során a biológiai és evolúcióelméleti felismerések felé orientálódott. Úgy látta, hogy az ember, mint organikus élőlény, fizikailag és pszichikailag – a kényszerű szükségesség értelmében – az önfenntartásnak, az élet sikeres megküzdésének, a felmerülő feladatoknak és problémáknak van alávetve. „A fejlődésnek, a külvilág követelményeihez való folytonos aktív alkalmazkodásnak ehhez az útjához kell csatlakoznunk, ha meg akarjuk érteni milyen irányban halad, mozog az élet. Gondoljunk arra, hogy itt őseredeti valamiről van szó, amely az őseredeti életnek a sajátja. Mindig a külső akadályok leküzdéséről, az egyén az emberi faj fennmaradásáról van szó, mindig az a feladat, hogy kedvező kapcsolat alakuljon ki az egyén és a külvilág között.” (Adler 1933/1996, 161.). Ezekben a gondolatokban a coping- és a kontrollmagatartás motivációjának párhuzamossága mutatkozik meg. Österreich (1981, 132.) pl. a következőket írta: „Abból a szükségszerűségből, hogy az élőlények a túlélésre törekszenek, levezethető az a feltevés, hogy a magasabban fejlett élőlények kontrolltörekvéssel rendelkeznek. Ez abból áll, hogy a magatartást úgy igazítják, hogy a szabályozhatóság az élettérben megmaradjon”.

Az elmondottakból kitűnik, hogy Adler szerint a lelki történések milyen célra irányulnak: biztonság, a nehézségek leküzdése, teljes-értékűség, tökéletesség, nagyság, erő. Mindezen célok többségükben tudattalanok. Az ezen célokra való törekvés célkitűzése és motivációja többek között bizonytalanságokban és az elégtelenség érzésében gyökerezik, melyeket el kell hárítani. Az Életstílus kialakulásának folyamatában a célkitűzés eredendően a gyermek inszufficiencia-érzésén alapul: „Ez az a hatóerő, az a pont, ahonnan a gyermek minden törekvése kiindul, és fejlődik, hogy egy célt tűzzön ki magának, melytől jövőbeli életének minden nyugalmát és biztosítását várja, hogy olyan útra lépjen, amely ennek a célnak elérésére alkalmasnak látszik.” (Adler 1927/1994, 71.) A pszichodinamika eközben a bizonytalanságok, ill. a „kisebbértékűségi érzések” és ezek elismerésre törekvéseken keresztül megnyilvánuló kompenzációja között mozog, az érvényesülés és a teljes-értékűség, ill. a ’fölény’ között, amely egy megfelelő „személyiségideálban” vagy „fiktív célban” kereshető. (A gyermeki finalitás itt kissé egyoldalúan megfogalmazott ’Deficit-motivációjának’ problematikája jelenik meg.)

A gyermek fejlődése során kialakuló és rögzülő cél Adler számára nem objektív, tényszerű, hanem lényegét tekintve egy fikció, egy szubjektív feltételezés, az individuum munkahipotézise. A „vezérgondolatnak” vagy „vezérfikciónak” rendelődik alá minden pszichikus mozgás, és ezekből ugyancsak kikövetkeztethető az egyes magatartások, cselekedetek és szimptomák értelme és célja.

A „fiktív cél” koncepciójával Adler (1912/1980, 80.) egyaránt csatlakozott Vaihinger (1911) „Mintha filozófiájához” (Philosophie des Als Ob), valamint Kant (Adler, 1912/1980, 67-68.) és Nietzsche (Ansbacher, 1982, 90-100.) idevágó ötleteihez is. Arról van szó, hogy az ember a hétköznapok és a kutatás során célszerű feltevésekhez tartja magát, amelyek ugyan nem azonosak a mindenkorival, amit reprezentálnak, amelyek azonban értelmes segítségül szolgáló konstrukciót nyújtanak a tájékozódáshoz, és irányvonalat adnak a cselekvéshez. Adler ezt vitte át és integrálta pszichológiájába a következőképpen: „Az a séma, amelyet a gyermek igénybe vesz a cselekvéshez és az eligazodáshoz, általános és megfelel az emberi értelem azon törekvésének, hogy nem reális feltételezések és fikciók által a kaotikust, az elmosódót a megfoghatatlan szilárd formába rögzítse, hogy tervezhetővé tegye. Így cselekszünk akkor is, amikor a földgömböt szélességi és hosszúsági körökre bontjuk; mert csak így találunk szilárd pontokat, amelyeket relációkban tudunk vizsgálni. Minden hasonló kísérlet esetén, amelyekkel az emberi psziché telítve van, egy nem valóságos absztrakt séma valós életbe viteléről van

szó” (Adler, 1912/1980, 57.) „A vezérvonal megtalálása érdekében” a gyermek „fix pontként” pl. „az apát vagy anyát tekinti” akit aztán felruház ezen világ minden erejével. És azáltal, hogy gondolkodása és cselekedetei számára ezt a vezérvonalat normává teszi, bizonytalanságából a mindenható apa rangjára emeli magát, próbálja őt felülmúlni, már el is rugaszkodott egy nagy lépéssel a realitás talajától és a fikció hálójába került” (Adler, 1912/1980, 44.).

A „fiktív cél” fogalmával analóg módon használja Adler (1912/1980, 80.), a személyiségideál” fogalmát. A fiktív cél ill. a személyiségideál az embernél túlnyomórészt tudattalan, többek között azért is, mert a gyermekkor első éveitől alakul ki; ráadásul mindig individuális és egyszeri, mivel a gyermek aktív 'teremtő' képességéből fakad.

#### ***1. 1. 4. Az individuum teremtő ereje és páratlansága***

A gyermek már életének kezdetétől konfrontálódik testi felépítésének, valamint szociális és egyéb környezetének bizonyos feltételeivel. „A környezet hatásairól sem tudjuk előre megmondani, hogy a gyermek mit hoz létre belőlük. Itt ezer meg ezer lehetőség van a szabadság és tévedés birodalmában. Mindenki tévedhet, mert senki sincs az abszolút igazság birtokában.” (Adler, 1933/1996, 113.) A személyiségideál és az életstílus ez alapján a felfogás alapján mindig individuális, egyszeri és páratlan. A személyes életfeltételekkel való – kezdetben még erősen tudatalatti – szembesülésből származnak, minden gyerek kreatív saját teljesítményének ezerszínű változatában. Az, hogy a gyermek hogyan igyekszik ezzel megbirkózni, csak a mozgásaiból és próbálkozásaiból látható. „Itt ugyanis mindenféle kauzális vizsgálat hiábavaló. Itt a gyermek alkotóereje működik. Miközben a gyermek lehetőségeinek kiszámíthatatlan terében iparkodik, a sok próbálkozás és kudarc eredményeképpen gyakorlatra tesz szert, és megtalál egy utat, amely érzése szerint vágyai beteljesüléséhez, céljához vezet. Iparkodásában a gyermek lehet aktív vagy passzív, uralomra törő vagy szolgálatra kész, kontaktusra képes vagy önző, bátor vagy gyáva, mozgékony vagy lomha, lassú vagy gyors, lobbanékony vagy aluszékony - ezt a gyermek eldönti feltételezett összhangban a környezetével, amelyet a maga módján fog fel és amelyre a maga módján reagál, és ez a döntés egész életére szól, és ennek megfelelően alakítja ki mozgástörvényét. Minden egyes individuum másképpen tör célja felé, mindenki más irányt választ magának, úgyhogy

a változatok megszámlálhatatlan sokaságával van dolgunk...” (Adler, 1933/1996, 44-45.).

Hellgart (1989, 66.) szerint Adler ezzel a felfogással egy új gondolkodásmódot állított szembe a hagyományos „öröklés - környezet-elméletekkel”. Ahelyett, hogy az ember öröklött tényezők (Adler, 1927/1994, 148.) és koragyermekkorai környezeti befolyások által teljes mértékben kauzálisan determinált lenne, a személyiség fejlődése egy döntő harmadik elv, amely részese a „gyermek saját maga számára tudattalan és lényegét tekintve tudat-transzcendens alkotó erejének”. Nem az a döntő, hogy a gyermek mit talál, vagy mit hoz magával, hanem az, hogy mit hoz ki ebből, hogy éli ezt meg, hogy dolgozza fel, hogy „alkalmazza” ill. hogyan reagál rá. Ezen szemlélet következtében kapta az individuálszichológia a könnyen félreérthető „felhasználás pszichológia” nevet is. (Adler, 1933/1996, 110.)

A félreértések elkerülése végett már itt utalnunk kell arra, hogy milyen nagy jelentősége van Adlernél is a környezet befolyásának – pl. a nevelésnek vagy a családi légkörnek. A kedvezőtlen, elnyomó, függővé tevő vagy elhanyagoló családi helyzet kedvez a kisebbségi komplexus és a szociális elidegenedés kifejlődésének, és az alkotóerő sem olyan szabad, hogy itt mindezek ellenére jó és átfogó önérték érzés alakulhasson ki – bár Adlert ebben az esetben sajnos félreérthetően lehet idézni. Az alkotóerő annyiban szabad, hogy senki sem tudja pontosan előre megmondani, mely karaktervonások fognak a gyermeknél kifejlődni, ezek azonban a fent említett esetekben mindig megjelenítik az inszufficienciák, irritációk és az élettal összeférhetetlen magatartások és ezek részeinek valamilyen formáját. Ugyanez a háttere annak is, hogy a pszichikai 'Honnán' negációja – szemben a 'Hová' hangsúlyozásával – relatívan értelmezhető. Adler állásfoglalásának a 'finalitásra' és a 'szabad alkotóerőre' történő kiéleződése egy törekvés a pszichoanalitikus felfogástól való elhatárolódásra, mely akkoriban a 'gyermeki traumák' általi 'kauzális determináltságot' feltételezte. (Bruder-Bezzel, 1991, 23.; Schmidt, 1995, 13-06.)

Wiegand (1990, 36-40.) Adler nézetét – kultúr- és szellemtörténeti szempontból „a középkor teokratikus rendjéből az újkori társadalom felé vezető világtörténeti átmenetnek” tekintette – „mint döntő állásfoglalás a modern javára. (...) A középkori társadalom rendjében gyökerező isteni világterv helyére itt az individuális életterv lép. A gyermekkorai fantáziából nő ki, és ezért gyakran kissé mögötte marad az isteni meghatározottságok csodálatra méltóságának. Azáltal, hogy Adler az embergyermeknek egy ösztönös képességet tulajdonít, mely szerint a feltételezések

útján egy cselekvést irányító orientációs rácsot alakít ki, mindenesetre egy kicsit elválasztja a tradícióközvetítést és az őstudást”.

Az érzékelés, információfeldolgozás és a gyermek saját cselekvő aktivitása 'alkotó' és 'szabad', de szűkebb értelemben csak a korai gyermekkorban, majd egyre erősebb mértékben az önmaga alkotta, de megszilárduló és saját törvényeket kialakító életstílus kényszere alá kerül. „Az ötödik életév körül a gyermeknek a környezet felé történő beállítódása általában már annyira megszilárdult és bevésődött, hogy élete hátralévő részében többé-kevésbé megtartja ugyanazt az irányt. A külvilág érzékelése mindig ugyanaz marad; a gyermek nézetei csapdájának foglya és szüntelenül megismétli eredeti lelki mechanizmusait és az ezekből eredő cselekvéseket” (Adler, 1930a/1980, 78.). Ez egy alapelv értelmében akkor is érvényes, ha a pszichikai kifejeződések „az évek során külsőleg megváltoznak, és jobban igazodnak a valósághoz, mint ahogy arra a gyermek fejlődése képessé tette.” (Adler, 1920/1978, 53.)

### ***1. 1. 5. Az életstílus szubjektivitása, tendenciózus appercepció és privát logika***

Ha az életstílus kifejlődött, akkor a gyermek, majd később a fiatal és a felnőtt ezen az úton gondolkodik, érez és cselekszik, saját 'privát logikája' szerint – többé-kevésbé alkalmazkodva az általános realitáshoz és a 'common sense'-hez. Ehhez még egyszer Adlert (1931/b/1994, 15.) idézzük, saját szavaival: „Mire a gyermek ötödik életévének végéhez ér, már egységes, koherens magatartási mintát alakított ki, megteremtette saját *stílusát*, amellyel a problémákra és feladatokra reagál. Ekkor már szilárd, mélyen gyökerező fogalma van róla, mit várhat a világtól és saját magától. Ettől kezdve a kialakult felfogásmód szemüvegén át, nézi a világot: megelőlegezi a várható tapasztalatok értelmezését, és ez az értelmezés mindig összhangban van az életének eredetileg tulajdonított értelemmel.”

A gyermek megalkotta saját *mozgástörvényét*, amely alapján ettől kezdve az életben és a világban orientálódik és viselkedik; egy 'belső kauzalitásnak' engedelmessé válik. Ezzel a nézettel az individuálpszichológia a személyiségkonceptiójában egy „enyhe” determinizmust feltételez (Ansbacher, 1982, 188.).

A gyermeknek most „véleménye van az életről – nem szavakkal megfogalmazott és nem gondolatilag kifejezett” – véleménye van magáról, a többi emberről, a világról, annak nehézségeiről és kellemes voltáról. „Szerintem kétségtelen, hogy mindenki úgy viselkedik az életben, mintha teljesen meghatározott véleménye volna erejéről

és képességeiről; éppen úgy, mintha valamely később bekövetkező eset nehézségével vagy könnyű voltával már cselekedete kezdetekor tisztában volna; röviden szólva: meg van győződve róla, hogy *magatartása a véleményéből fakad*. Ezen már csak azért sem szabad csodálkoznunk, mert érzékszerveinkkel nem tudunk tényeket észlelni, hanem csupán egy szubjektív képet látunk, a külvilág visszfényét észleljük. 'Omnia ad opinionem suspensa sunt.' Pszichológiai vizsgálatok alkalmával ne feledkezzünk Seneca e mondásáról. Az élet nagy és fontos tényeiről alkotott véleményünk az *életstílusunktól* függ." (Adler, 1933/1996, 11.)

*Itt mutatkozik meg az az alapvető jelentés, amit Adler a pszichikumot tekintve a ítéleteknek és véleményeknek tulajdonít; Adler itt tartalmilag már speciálisan megfogalmazta azt, amit később a „kompetencia-vélemény” „kontrollhely-elvárás” (Flammer, 1990) vagy „énhatékonysági-elvárás” alatt értünk.*

Az életszemlélet tehát nagyon szubjektív és ezért többé-kevésbé erősen eltérhet a realitástól. Ennek ellenére minden későbbi új benyomás észlelése ezen a stabil és „tendenciózus appercepció-sémán” keresztül történik. A tapasztalatok még elfogadásuk előtt értelmezésre kerülnek, és az értelmezés mindig megfelel annak a felfogásnak, amit az életnek eredendően tulajdonítanak. „Még ha ez az értelmezés igen súlyos hibákat rejt is magában, még ha a problémák és feladatok megközelítésének módja sorozatos kudarcokhoz és gyötrelmekhez vezet is, nagyon nehezen változtatunk magatartásunkon.” (Adler, 1931/b/1994. 15.) Hasonló gondolatokat fejtenek ki az attribúció-koncepciókkal, pl. a kontrollhely koncepcióval (Rotter, 1966) az attribúciós-stílussal (Abramson, Seligman, Teasdale, 1978) és a depresszióknál jelentkező „negatív kognitív triásszal” (Beck, 1999) összefüggésben. Nikelly arra az összefüggésre is utal, amely a privát logika és az életstílus között van. A privát intelligencia az első emlékekhez és a családi konstellációkhoz hasonlóan összhangban van az életstílussal és megvilágítja ezeket. Adlert idézi, aki ezt a privát intelligenciát egy „privát térképpel” hasonlítja össze, amelynek segítségével az ember megtalálja életútját (Nikelly, 1978, 78.). Ez a megjegyzés a „cognitive map”-re emlékeztet, a kognitív orientációs térképre, amelyet az ember (ahogy a fejlettebb állatok is) térbeli környezetéből épít fel.

Az analógia éppenséggel érthető: minden esetben a következő kérdésekről van szó: Hogyan érek el ökonómiailag egy bizonyos célt? Melyik utat kell választanom? És természetesen a következő is ide tartozik: Mely utak ismerősek, melyek idegenek, szokatlanok, esetleg félelmet keltőek?

Adler az embert cselekvő, választó és önmagát alakító szubjektumnak ismerte el. Gondolatai egyrészt a humanista áramlat elődjének tekinthetőek, mivel nyomatékosan hangsúlyozta, hogy fontos minden egyes ember egyediségét észrevenni és elfogadni. Másrészt ő a pszichoterápia kognitív feltételezéseinek előfutára is.

A „privát logika” gondolata beágyazódik az individuálpszichológia koncepciójába. A privát logikát lényegében a személyes finalitás, a személy Életstílusa határozza meg, mely minden ember teljességének egyik aspektusa. Ezáltal – pontosan véve – nem könnyen tekinthető attól a személytől izoláltnak és elválasztottnak, aki ezt a logikát kifejleszti.

## **I. 2. Az Életstílus struktúrája és dinamikája**

Az individuálpszichológia az 'Életstílussal' jelöli a személyes jelleget és az individuális (saját kialakítású) 'stílust', amely által az ember az életben mozog, életfeladataival szembesül, hasonlóan egy művész stílusához, amely – saját kreativitásának eredményeként – minden művét formálja és jellemzi (Hellgart, 1989, 81-83.). Az 'Életstílus' az ember „individuális személyiségstruktúráját” jelenti, birtoklásának érzete maga az Én. (Csorba és mtsai, 2003) Mindamelllett az életstílus nem statikus, hanem dinamikus és térelméleti fogalom is egyben, amelyben az individuális „mozgástörvény” megfogalmazódik, amely szerint az adott személy specifikus gyermekkori szituációjában és az aktuális szituációban viselkedik (Ansbacher, 1982, 175-176.). Az Életstílus megmutatja az „egyedi személyiség lényegét”, önmagáról (önérték-érzés, szemben a kisebbségtérkép-érzéssel) és környezetéről (közösségérzés, szemben a szociális elidegenedéssel) alkotott véleményét, és a sajátos útját, ahogy ezeknek a véleményeknek alapján a jellegzetes szituációiban egy adott cél felé törekszik (kompenzálás és túlkompenzálás; a magatartás szociális tendenciája; aktivitási fok).

Az Életstílus minden komponense és jellemzője, mint pl. a kisebbségtérkép-érzés, kompenzáció, közösségérzés stb., dinamikusan egymáshoz kapcsolódnak, és mindenkor kifejeződési fokuk vagy megjelenési formájuk szorosan függ egymástól. Ezek az összefüggések határozzák meg azt is, hogy a következő fejezetekben az egyes Életstílus-jegyek leírásánál gyakran elkerülhetetlenek a tartalmi átfedések. Ezenkívül említésre kerülnek az Életstílus-képző faktorok, az Életstílus alakulását

jelentősen befolyásoló hatásmechanizmusok, mint pl. a nevelési stílus, a nem, vagy a testvéri helyzet, és ezek példák formájában szerepelnek a fejtegetésekben.

Az individuálpszichológiai személyiségelmélet eddigi magyarázatából már levezethető, hogy itt alig képződhetnek életstílus-típológiák.

A típológiákról (szemben a dimenziókkal) az évszázad közepén intenzív vitát folytattak a személyiségpszichológiában. Adler (1933/1996, 112.) is kifejtette korábban véleményét a témával kapcsolatban: „Ha ismerjük a tipikust, ezzel csak a vizsgálandó terepet világítottuk meg, és ekkor kezdődik az a nehéz feladat, hogy megkeressük az individuálisat, az egyedit”. Egy fokozott kisebbértékűség-érzés megállapítása, például még semmit sem mond az egyedi eset jellegéről és karakterisztikájáról, és ugyanilyen keveset mond a nevelés, vagy a szociális viszonyok valamely hiányosságára való utalás is. Ezek az individuum külvilág felé irányuló viselkedésében mindig különböző formában nyilvánulnak meg, amely a gyermek alkotó erejének és az ebből fakadó 'véleménynek' interferenciája által mindig egyedileg más és más. Az életstílus „milliószoros különbözőségének” tudatával kell ezért az életstílust a dinamikusan egymásra vonatkozó dimenzióinak a segítségével leírni.

### ***1. 2. 1. Kisebbértékűség-érzés***

Alfred Adler volt a „kisebbértékűség-érzés” elnevezésű pszichológiai konstrukció megalkotója, amelyet 1910-ben különböző publikációiban vezetett be, és amely központi helyet tölt be az individuálpszichológiai személyiségelméletben. Teóriájának fejlődése során Adler különböző aspektusokból és részben nagyon tágan értelmezett dimenziókban szemlélte a kisebbértékűség-érzést. Három koncepcióban fejtette ki a konstrukcióról való elképzeléseit: a szervi kisebbértékűség tana, a kisebbértékűség-érzésről és annak kompenzálásáról szóló tan, és az ember metapszichológiai kisebbértékűségének tana.

*1. A szervi kisebbértékűség tana.* A történetileg legkorábbi megfogalmazás, egy organikus kisebbértékűségből, valamint a test és/vagy a lélek potenciális kompenzációjából indul ki (Adler, 1907). Különösen 1908-ig, Adler minden lehetséges neurotikus jelenséget monokauzálisan valamiféle szervi kisebbértékűség megghiúsult kompenzálásával igyekezett megmagyarázni.

*2. Kisebbértékűség-érzés és kompenzáció.* 1910 táján kezdi Adler a kisebbértékűség-érzést úgy felfogni, mint nagy jelentőségű pszichológiai tényezőt, és

elméletében a pszichológiai hermafroditizmushoz és a passzívan-gyengén átélt nőiséghez köti, amelynek kompenzációja az aktívan-erősen átélt férfiasság, ill. férfias tiltakozás.

3. Az ember metapszichológiai kisebbértékűsége. Kései írásaiban Adler olyan metapszichológiai álláspontot képvisel, amelyben a kisebbértékűségi érzésről, mint *condito humana*-ról nyilatkozik: az emberi lét-élmény maga a kisebbértékűség érzete. (Adler, 1933/1996, 57.).

"Ha meggondoljuk, hogy tulajdonképpen minden gyermek fogyatékos az élettel szemben, és a hozzá közelállók jelentékeny közösségérzése nélkül nem is léteznék, ha tekintetbe vesszük továbbá a gyermek kicsinységét és magatehetetlenségét, mely oly hosszú ideig tart, és azt a benyomást kelti benne, hogy csak bajosan alkalmas az életre, fel kell tételeznünk, hogy minden lelki élet kezdetén több-kevesebb *fogyatékoságérzés* található." (Adler, 1927, 70-71.)

A kisebbértékűségi elmélet itt bemutatott, kronologikus felsorolása azt mutatja, hogy Adler ezt az érzést eredendőnek, s a fejlődést meghatározó hajtóerőnek tekinti.

Witte szerint a kisebbértékűség-érzés egy, a bizonytalanság viharai következtében fennmaradó olyan konstrukció, amelyet egzisztenciálisnak és fejlődéstörténetileg korainak tartanak. (Witte, 1997) A kisebbértékűség-érzés adleri fogalmának problematikájáról ebben a tágabb értelemben kritikus diszkussziót Bruder-Bezzel írásában olvashatunk (1991, 149-159.).

Dolgozatunk szempontjából a szűkebb értelemben vett kisebbértékűségi érzések magyarázatai jelentősek, amelyek kedvezőtlen feltételek és élmények, valamint ezek problematikus feldolgozása által a gyermek- és ifjúkorban alakulhatnak ki. Itt ezekre a kisebbértékűségi érzésekre fókuszálunk, melyek végül is az ember személyiségében, mint életstílus-jegyek manifesztálódnak.

A kisebbértékűségi érzés ellentétben áll az önérték-érzéssel, az önbizalommal és a bátorsággal; az „öntudat egy formája” (Bruder-Bezzel, 1991, 149.) és tartalmazza a személy saját megítélését. A kisebbértékűségi érzés lényege a saját fogyatékoság vagy gyengeség miatti kellemetlen érzés, a „saját kicsiség és gyengeség felfokozott érzése” (...) és a „saját képességekkel szembeni bizonytalanság” (Adler, 1910a/1914/1983, 88.). Ezek a lelki „érzékenységben” és „túlérzékenységben” (Adler, 1909), az emocionális sérülésekkel szembeni félelemben, a „mellőzöttség mindig jelenlévő, állandóan túlzó érzésében”, a megaláztatás érzéseiben, a bizalmatlanságban, és minden bántó tényezővel szembeni túlérzékenységben fejeződnek ki. A kisebbértékűség-érzésnek olyan

vonások felelnek meg, mint a féltékenység, kétség, bizonytalanság, szégyenlősség, bátortalanság, gyávaság és hasonlók. (Adler, 1910b/1914/1983, 212-213.)

A kisebbértékűség-érzés a személy önmagáról alkotott szubjektív értékelésén nyugszik, összehasonlítva magát más emberekkel, a szociális és társadalmi értékekkel, sőt adott esetben a saját (túl magasra tett és ezért elérhetetlen) személyiségideáljával. „Ezt a (kisebbértékűség-) érzést mindig relatívnak kell tekinteni, a környezettel vagy saját célokkal kialakult kapcsolatokból fejlődik ki. Mindig megelőzi egy mérés, a másokkal való összehasonlítás, először az apával, a család legerősebb tagjával, olykor az anyával, a testvérekkel, később minden olyan személlyel, akivel a páciens szemben áll. Közelebbről szemlélve felismeri az ember, hogy minden gyermek, különösen azonban a természetéből adódóan szorongóbb, éles önértékelést végez.” (Adler 1912/1980, 44.).

Ez az idézet a neurotikus „páciensekre” vonatkozik ugyan, tartalma azonban Adlernél általános érvényű, mivel ő nem vont alapvető határokat az egészséges és a beteg között, hanem elsősorban lépcsőzetes különbségeket írt le az individuumok között: az ide tartozó élmények, érzések „ideges karaktervonások” és tünetek „az egészséges emberek életétől sem teljesen idegenek”. Ezenkívül az összehasonlítás alapjául választott személy és a további életstílust képező faktorok itt említett és a későbbiekben még pontosításra váró befolyásai, olyan széles körben elterjedtek és mindennaposak, hogy – Adlerrel élve – sem a kisebbértékűség-érzés sem a (túl)kompenzálás és a szociális elidegenedés nem határolható el patológiaként.

## **Életstílus-képző faktorok**

Ahogy a fentiekben utaltunk rá, különböző objektív faktorok szolgálhatnak a kisebbértékűség szubjektív érzésének alapjául és kiindulópontjául. A következő öt aspektust Wexberg (1987, 15-74.) „a környezet befolyásoló-faktorai” ill. „életstílus-képző faktorok” néven ismertette, mivel ezek nemcsak a kisebbértékűség-érzést befolyásolják, hanem a kompenzáció célját és formáját, a közösségérzés kifejlődését és az emberek magatartási tendenciáit is. A következő fejezetekben ezért a tartalmi szükségszerűségtől függően kerülnek kifejtésre.

### **(1) Szervi kisebbértékűség**

Adler kezdetben a testi anomáliákkal foglalkozott, melyeket a „szervi kisebbség” fogalmával jelölt, és amelyek a konstitucionális gyengeségeket és veleszületett hibákat foglalta magába, amelyek alapján a gyermekek „gyengék, ügyetlenek, betegesek, növésben visszamaradtak, csúnyák vagy torzak” (Adler, 1910b/1914/1983, 212.). Ezeknél a gyermekeknél a sokféle hibás cselekvés miatt növekszik a „bizonytalanság-érzés nyomása a külvilág követelményeivel szemben” (Adler, 1912/1980, 80.). Ráadásul előfordulhat, hogy „elcsüggednek, ha összehasonlítják magukat embertársaikkal, és mai civilizációnkban még az is megtörténhet, hogy társaik szánalma, csúfolódása vagy elutasító magatartása fokozza kisebbségi érzéseiket.” (Adler, 1931b/1994, 17.).

## **(2) Nem**

Adler további problémaként a nemi hovatartozást hangsúlyozta, a társas értékelés aspektusából. A „férfiasság túlzott elsőbbségét” „kultúránk rákfenéjének” nevezte (Adler 1910b/1914/1983, 214.). Ez természetesen közvetlenül a lányokat érinti a nők általános, szocio-kulturális értelemben vett leértékelése következtében, ami a családban a szűkebb és tágabb környezetben érezhető; de nem alábecsülendő mértékben érinti a fiúkat is, azon veszély miatt, hogy az apával vagy a családi ill. társadalmi férfiideállal összehasonlításban, mint 'férfi' – elégtelennek bizonyulnak. Adlernek ez a konzekvens emancipációs állásfoglalása, jelentős hozzájárulás a pszichológia tudományához – és különösen az volt abban az időben, amikor a nő leértékelése kifejezettebben és egyértelműbben nyilvánulhatott meg.

## **(3) Szociális és társadalmi magatartás**

Ugyanezzel a kritikus-reflektáló magatartással jellemezhető az individuálpszichológiában a család társadalmi és szociális magatartásának középpontba állítása. A szegénység miatti emocionális csüggedés és terheltség ugyanúgy kisebbségi érzéseket válthat ki, mintha a saját társadalmi pozíció negatív vagy alacsony szociális értékeléssel bír (Rühle, 1975; Wexberg, 1987, 21-36.). Adler szerint (1931b/1994) ezzel ellenkező esetben, sikeres szakmai vagy társadalmi karrier esetén is léphetnek fel problémák. Ha az apa nagyon sikeres, a gyerekeknek gyakran az lehet az érzésük, hogy az ő teljesítményeit soha nem fogják elérni. Elveszíthetik bátorságukat; az élet iránti érdeklődésük gátolt lesz. Ez az oka

annak, hogy híres férfiak vagy nők gyermekei, szüleiknek és a társadalom többi részének csalódást okoznak. A gyerekek az előttük lévő mércékhez viszonyulva nem találják a sikerhez vezető utat.

#### **(4) Testvéri pozíció**

Adler (1927/1994) további faktornak tekintette összefoglalóan a testvérpozíció jelentőségét. A társas összehasonlításban a gyerek bármely pozíciójában átélhető, szubjektív és individuális károsodások és kisebbségi érzések alakulhatnak ki. Pl. a legidősebb gyerek fiatalabb testvérei miatt 'trónfosztottnak', a szülők által mellőzöttnek, és kevésbé szeretettnek érezheti magát, mint korábban, és mint a 'dédelgetett kicsik'. Emellett a legfiatalabb pl. mindig a legkisebbnek, leggyengébbnek, legalárendeltebbnek, legbutábbnak tarthatja magát. *Adler (1931b/1994) hangsúlyozta, hogy ezeknél sincsenek határozott szabályok. A testvérpozíció szubjektív jelentését minden egyes esetben annak individuális történetéből kell megfejteni.* Ilyenkor mindig figyelembe kell venni a testvérek közötti korkülönbséget, a nemeket, a család nagyságát, azt, hogy egyetlen fiú van a lányok között vagy fordítva és hasonlókat is. A legidősebb fiú, akitől mint tradicionális trónörökösztől sokat várnak el, - mint pl. intelligencia, felelősségérzet, sportosság és más képességek – bátorítva érezheti magát, ezt teljesítményekkel igazolhatja, gondoskodó lehet, kifejlesztheti az önértékét, és a fiatal testvérekkel szemben megtarthatja rangját; de ezeket a követelményeket megterhelőnek és az elvárásokat túlzottnak is érezheti. Ha a legidősebb fiút rövid időn belül egy lány követi, akkor ez ugyancsak nehéz lehet a fiú számára. „A fiút ilyenkor az a veszély fenyegeti, hogy a lány legyőzi, amit jelenlegi kulturális körülményeink között nagy szégyenként élhet meg. (...) Ebben a harcban a természet a lánynak kedvez, a leány tizenhatodik életéig testileg és szellemileg gyorsabban fejlődik, mint a fiú. A legyőzött idősebb fivér könnyen feladja a küzdelmet, lusta és bátortalan lesz, (...) kipróbál minden lehetséges tévutat, miközben a leány játszi könnyedséggel leküzdöi nehézségeit, és bámulatos haladással tűnik ki. Az efféle nehézségek elkerülhetők; de jó előre számolnunk kell a veszéllyel, és meg kell tennünk a szükséges lépéseket, mielőtt a fiú fejlődése kárt szenved. A rossz következményeket csak olyan családban lehet elkerülni, amely együttműködésre kész, egyenjogú családtagok egységét alkotja, (...) és egyik gyereknek sem jut eszébe, hogy neki ellensége lehet, és hadakozással kell töltenie az idejét.” (Adler, 1931b/1994, 126-127.)

## (5) Családi légkör és nevelés

A családi légkörnek és a nevelésnek lehetne és kellene tulajdonképpen minden fent említett faktor negatív hatását ellensúlyozni – Adler (1910b/1914/1983, 217.) figyelmeztetése szerint is „A nevelésnek meg kell szüntetnie a gyermek esetében azt a lehetőséget, - legyen az gyengeségből, kicsinységből vagy tudatlanságából adódó, - hogy feltörjön belőle a kisebbségi érzése”. De pontosan a nevelés a maga megszokott praktikáival – ami gyakran a viszálykodó szülőktől ered, akaratukon kívül, tudattalan érzések és motívumok alapján - Adler szerint egy további fontos faktort jelenthet a kisebbségi érzés kialakulásához. Adler a tekintélyen alapuló és szigorú, az elhanyagoló és az elkényeztető, babusgató (ma 'Overprotection') nevelést egyaránt alkalmatlannak tartotta arra, hogy a gyerekből bátorságot, öntudatot, önbizalom-érzést váltson ki. A tekintélyen alapuló, parancsoló, büntető engedelmességre és alárendeltségre hivatkozó nevelés, csírájában fojtja el a gyermek önbecsülését (Adler, 1904/1914/1983, 205.); ez vonatkozik az enyhébb formájára is, amely 'csak' megfedő, megalázó, megszidó, megszegényítő vagy nevetségessé tevő szavakkal 'operál' (Adler, 1927/1994, 70-72.). De az elkényeztető vagy babusgató nevelés, - amelyet Adler (1931b/1994, 102-130.) gyakran az egyedüli gyermekeknél és a legfiatalabbaknál talált – szintén nem készíti fel a gyermeket az életre. Ha megszokott, hogy mások minden kívánságát teljesítik, és a nehézségeket elhárítják, akkor másoktól függő és önállótlan lesz. Sohasem vagy alig élte át, hogy saját erejéből megtehet valamit, - vagy más szavakkal – nem tehetett szert kontroll-élményekre, nem gyűjthetett kontrolltapasztalatokat, kompetencia-élményeket, ill. nem tapasztalhatta meg a „saját eredményességét”. Emiatt nem tudta az önértékelését felépíteni, nem bízik a saját erejében, és valószínűleg később is követelményeket fog támasztani a környezetével szemben.

További, szubjektív faktorként a *kompensatorikusan túl magasra helyezett saját személyiségideál* is erősítheti a kisebbségi érzést. Az ember ilyenkor állandóan diszkrpanciát él meg az igény és a valóság között. Egy illuzórikus cél miatt csődöt mond a hétköznapokban a tényleges képességeivel és a reális lehetőségeivel, ami miatt krónikusan kudarcra ítéltnek tartja magát.

A kisebbségi érzések általában többé-kevésbé tudattalanok ill. nem tudottak, ahogyan azt Adler szerette mondani. Az ember elnyomja őket saját maga és mások előtt, mert kellemetlenek a számára. „A kisebbségi-érzést általában a

gyengeség jelének, és mint valami szégyenletes dolognak tartják, és ezért az emberek természetüknél fogva erősen hajlanak arra, hogy ezt eltitkolják. Ennek az érzésnek az elrejtésére irányuló igyekezet valóban olyan erős lehet, hogy az érintett személy a kisebbértékűségi érzését, mint olyat már egyáltalán nem is ismeri fel, hanem már csak az érzés következményeivel és azokkal az objektív részletekkel foglalkozik, amelyek segítenek neki abban, hogy ez az érzés rejtve maradjon. Az ember teljes mentalitását olyan alaposan erre az igyekezetre tudja irányítani, hogy lelki életének teljes folyama, amely szakadatlanul alulról felfelé törekszik – azaz a kisebbértékűség-érzéstől a fölény felé, - teljesen automatikusan zajlik és kivonja magát az érzékelés alól. Ezért semmi esetre sem meglepő, hogy gyakran negatív választ kapunk, ha megkérdezzük valakit, hogy van-e kisebbértékűségi érzése.” (Adler, 1929b/1981, 21-22.)

### ***1. 2. 2. Kompenzáció***

Az alkalmazkodás és életfenntartás általános evolúciós kényszerének hátterében, a sikeres megküzdésre való feltételezett - az emberi élettel inherens – törekvéssel a kisebbértékűségi érzés kiegyenlítésre ill. 'kompenzációra' sarkall, ahogyan ezt Adler definiálta. A gyermek nem bírja ki a bizonytalanság, gyengeség, kicsiség, mellőzöttség és kisebbértékűség érzését, védekezik ez ellen, és lázad. Megküzdésre és biztonságra törekszik, szociális érvényesülésre és jelentőségre, teljes-értékűségre és egyenértékűségre, önmaga felemelésére. Ez egy belső törekvést jelent, ösztönzést „a mínuszról a plusz felé”, egy „küzdelmet, hogy alárendelt helyzetből a fölény helyzetébe emelkedjen, vereség után győzelmet arasson, lentől felülre jusson.” (Adler, 1931b/1994, 164.) A kisebbértékűségi érzése kompenzációt követel a „személyiség-érzés megemelésének értelmében.” (Adler 1912/1980, 57.) Minél nagyobb a kisebbértékűségi érzés, annál magasabbá, fantasztikusabbá és megvalósíthatatlanabbá válik a személyiségideál, annál túlhevítettebb, tévútra vezetettebb és rugalmatlanabb lesz az erre irányuló kompenzációs törekvés, - majd a 'túlkompensálás', amit Kausen (1967) később „hibás kompenzációnak” ill. pszichikus zavarnak nevezett: „A kisebbértékűség reális benyomásokból kialakuló, majd tendenciózusan rögzülő és kihangsúlyozott érzése már a gyermekkorban szüntelenül egy olyan célkitűzés felé hajtja a páciens, amely törekvés minden emberi léptéket meghalad, egy istenítéshez közelít, és

hajszálpontos irányvonalak által megszabott átalakulást kényszerít ki.” (Adler, 1913/1920/1978, 52.)

A kompenzáció kialakításához, típusához és céljához a gyermeknek – tudattalan szinten – közeli és távolabbi környezetének példaképei, tényei és befolyásai, mint 'építőkövek' és „építőanyag” (Wexberg, 1987, 18.) adnak segítséget. Az 'életstílust kialakító faktorok' ebben az értelemben itt is hatásosak. A gyermek első éveiben teszteli a családtagokkal létrejövő akciókat és reakciókat, végül beépülnek az életstílusba a kísérlet és tévedés alapján sikeresnek tűnő eszközök. A kompenzáció individuális módja egy személyiségjegy, amely ugyanazzal az újra felismerhető 'privát logikai' tendenciával fejeződik ki a fantáziákban, gesztikulációban, gondolkodásban, érzésekben, cselekvésben stb.

Az individuális kompenzációs mechanizmusok nagy számát két fő tendenciaként foglaljuk össze és írjuk le: '*Erő általi kompenzáció*' és '*Gyengeség általi kompenzáció*' néven.

Az ilyen típusú felosztásra Adler (1912/1980, 69.) maga is tett javaslatot a következő megfogalmazásokkal; kompenzáció „nagyobb erőfelhasználással”, vagy „erősebb támasszal”; kompenzáció „dac” vagy „engedelmesség” által és hasonlók.

A gyermeknek két operációs lehetősége van: egyrészt minden eszközzel érvényesülni, amelyet a felnőtteknél a hatalom eszközének érez, másrészt megmutatni gyengeségét, amely a többiek számára kérés nélküli felhívásnak számít. Az emberi lélek rezdüléseinek ilyen elágazása újra és újra megtalálható a gyerekeknél. Már itt megkezdődik egy típus kialakulása. Míg egyesek az elismerés kivívásának, az erőgyűjtés és az erő kihasználásának irányába fejlődnek, másoknál valami olyasmit találunk, ami a saját gyengeséggel való spekulációhoz hasonlít, a saját gyengeség legkülönbözőbb formákban történő bemutatásával. „A karaktervonások mindkét fő csoportjában a hibás beállítottságok hatását látjuk, melynek kompenzatorikus jelentése a kisebbértékűségi érzés megsemmisítésében rejlik (...). Sokszor találhatók vegyes esetek, ahol az engedelmesség és a dac vonásai egymás mellett haladnak” (Adler, 1914a/1983, 213.).

### ***1. 2. 2. 1. Kompenzáció erő által***

Az erő általi kompenzáció a 'fölény' iránti törekvés összes mechanizmusát magába foglalja a szó valós értelmében, azaz tendenciójában az erő, a nagyság, a befolyás, a hatalom, a dominancia, a mindentudás, az uralkodás, a felsőbbség, az autoritás, a sérthetlenség, a férfiaság, a több és jobb, mint mások – érzése iránti

törekvést. Ezek a célok túlnyomó részben egy tekintélyen alapuló patriarchális kultúra céljait reprezentálják, amelyeket Adler az akkori társadalom és kultúra formáló erejének tekintett. A gyermek ezeket a korábban megélt értékeket, példaképeket és 'saját bőrén elszenvedett' nevelési elveket alkalmazza saját kompenzatórikus céljai elérésére, amelyeket a magatartással, véleménnyel és 'taglejtésekkel' próbál megvalósítani. Azok a lányok, akik megélték, hogy saját nemüket kisebbrendűnek ítélik mások, ugyancsak megpróbálhatják ezt a vélt deficitet egy speciális, férfias, domináns fellépéssel kompenzálni. Ezek a gyerekek a „pimaszság, önteltség, lázadási hajlam, önfejlőség és dac jegyeit mutatják, amelyeket a hős-, harcos- és rablószerp iránti vágy és fantáziák kísérik, ami nem áll messze az elbizakodottságtól és a szadisztikus indulatoktól” (Adler, 1910b/1914a/1983, 212.). A személyes 'fiktív' fölény és erő érdekében alkalmazzák azt a stratégiát, hogy más embereket, ill. azok teljesítményeit vagy saját elszalasztott sikereiket, értéktelennek ítélik.

Az erő általi kompenzáció mértéke a relatív szinten kiegyensúlyozott, öntudatos személy megküzdési törekvéseitől, a 'neurotikusan diszponált' személy 'felsőbbrendűségi komplexusáig' terjedhet. Ez utóbbi „világosan, felismerhetően megnyilvánul a viselkedésben, a jellemvonásokban és az egyénnek saját emberfölötti tehetségéről és teljesítőképességéről alkotott véleményében. Megnyilvánulhat az embernek önmagával és másokkal szemben támasztott túlzott igényeiben is. Fölénykomplexus meglétére utalhat az, ha valaki fenn hordja az orrát, túl nagy fontosságot tulajdonít külső megjelenésének. Ha túlzottan ambiciózus, ha – nő esetében – túlzottan férfias, illetve – férfi esetében – túlzottan nőies a fellépése (...), ha gögös, fennhéjázó, túlságosan érzelmes, sznob, betegesen henceg, dicsekszik, zsarnokoskodik, gáncsoskodik, kákán is csomót keres, mindent és mindenkit lekicsinyel. Túlságosan rajong a hősökért, szeret prominens személyekhez dörgölőzni, uralkodni igyekszik a gyengék, a betegek, a csekélyebb képességű személyek fölött, túlságosan hangsúlyozza egyébként értékes eszmék, és eszmeáramlatok különlegességét más eszmék értékének kisebbítése végett. Ugyancsak fölénykomplexusba átmenő kisebbrendűség-érzés jele lehet a heves érzelem, mint például a harag, a bosszúvágy, a gyász, a lelkesedés, a harsány kacaj, vagy például az, ha az egyén mással való találkozáskor nem tanúsít érdeklődést, elnéz mellette, saját személyére tereli a beszélgetést, gyakran jelentéktelen dolgokon is fellelkesedik.” (Adler, 1933/1996, 72-73.)

A kompenzáció, és a túlkompenzálás közötti átmenet elmosódó és a felsőbbrendűségi komplexus itt leírt jegyei ugyanúgy megtalálhatók az 'átlagembereknél' is, ahogy azt Adler (1912/1980, 35-36.) maga is hangsúlyozta: „Az ideges alkatoknál nem találhatók teljesen új karaktervonások, nincs egyetlen olyan vonás sem, amelyre ne lehetne rábukkanni a normál személyiségeknél”. Ez mindig az individuum ezen magatartásainak kifejeződési fokától és kizárólagosságától függ. Adler maga is többször szinonimaként használta a fogalmakat.

Az erő általi kompenzáció ill. túlkompenzálás nézetei ma többek között – patológus esetben - a DSM-IV (1995, 243.) 'nárcisztikus személyiségzavarának' pszichoanalitikusan inspirált konstrukciójában tükröződnek. A fölényre és hatalomra törekvés, az A-típusú személyiség-magatartás és a machiavellizmus alapjául is szolgál.

Rogner (1983) validitás vizsgálatot végzett az individuálpszichológiai „prioritás-konceptió”-val kapcsolatban (Kefir, Corsini, 1974; Schottky, Schoenacker, 1976), amely az életstílusok osztályozásával foglalkozik. Megállapította, hogy a prioritás erősödésével, növekedett az agresszió, a dominancia, az elismerés utáni vágy, és a figyelem aktív keresése; ugyanígy növekedett az intellektualizálás, a figyelem elterelődése, az ön-felértékelés, a gyógyszerek és élvezeti cikkek fogyasztása, és a testi tünetek, mint a stressz feldolgozásának módszerei.

Nem mindig látható a kompenzáció, a fölényre és hatalomra való törekvés olyan nyilvánvaló formában, ahogy azt Adler a felsőbbrendűségi komplexus esetében leírta. „A mások fölé emelkedés, a másokkal való konkurálás sokkal inkább 'civilizált' szociálisan elfogadott formában és alakban lép fel, - a lehetőségek szinte kimeríthetetlenek és normák ill. rituálék által előre kirajzoltak, - még a túlzott gyengeség és erényesség köntösében is felléphet. A hatalom gyakorlása rejtett, mert a személyes hatalom gyakorlása és a konkurencia állandóan jelen van ugyan a társadalmunkban, de tabu formájában, ahogy a forrása, a kisebbségi érzés is. Óvnunk kell az arcunkat, nem szabad sem gyengeséget, sem érvényesülési szándékot mutatnunk. (Bruder-Bezzel, 1985, 16.)

Gyermekeknél és fiataloknál az érvényesülési és fölényre törekvés még gyakran tisztán látható. Rattner (1984, 58.) a következőket írta: „A gyermekek még egészen nyíltan kimondják a nagyság iránti vágyukat. A felnőtt megtanulja ezt elrejtetni, mert nem akarja nevetségessé tenni magát. De a (felnőttek) nappali és éjszakai álmai gyakran megmutatják, hogy a nagyság iránti infantilis vágyak valamennyiünkben élőbbek, mint ahogy azt gondoljuk.” A serdülőkorban Adler (1931b/1994, 153-163.) a

főlénykomplexus megjelenésének többféle lehetőségét mutatta be. Véleménye szerint, ebben az időszakban – amit próbatételként értelmezett az életfeladatokra való felkészültség vonatkozásában - csak nagyon kevés gyermek akar gyerek maradni – többségük megpróbál úgy viselkedni, mint a felnőttek. Ha nem elég bátrak, túlzásba viszik. Be akarják bizonyítani, hogy felnőttek és közben túl messzire mennek, a felnőttek karikatúráivá válnak, ami pl. imponálási feszengésben vagy önmaguk nagymértékű túlbecsülésében mutatkozhat meg. A felnőttekhez viszonyítva, a gyermekek és fiatalok saját kontroll lehetőségeinek jelentős túlbecsülését találta Stipek és MacIver (1989), empirikus vizsgálatukban. Az itt bemutatott fejlődésdinamika azonban ezen megállapítások átfogó interpretációjának csak egyik aspektusaként fogható fel.

### ***1. 2. 2. 2. Kompenzáció gyengeség által***

Annak ellenére, hogy először paradoxnak tűnhet, a kisebbértékűségi érzéseket meg lehet próbálni azok eltúlzásával, a saját gyengeség és rászorultság hangsúlyozásával, a jelentéktelenség eszméjével vagy mazochista „a mi értelmezésünkben nőiesnek értékelt” (Adler, 1912/1980, 262.) indulatokkal és engedelmisséggel kompenzálni. Adler ehhez Nietzsche kijelentését idézte: „aki lealacsonyítja magát, az felmagasztaltatásra vágyik”. Ez a mechanizmus olyan gyerekeknél léphet fel, akiket szigorúan, tekintélyvel neveltek, vagy olyan lányoknál, akiket az erő általi 'férfias' kompenzáció frusztrál, és ehelyett 'a nőies' szófogadó, védelmet kereső, vagy alázatos magatartást becsülik. „A gyermek élettapasztalatai (...) által elvesztette az agressziós tendenciákat, saját kárán 'tanult', és passzív viselkedéssel, alázatossággal, becsületes és nem becsületes engedelmisséggel” próbál a nevelőinél kedvező helyzetet, elismerést és szociális jelentőséget elérni. Természetesen fellobban közben a gyűlölet lángja, gyakran csak az álmokban és ideges tünetekben. (...) Ha az engedelmisség és alázatosság, mint beállítódás túlsúlyba kerül, a hozzátartozók nem ritkán gratulálnak a mintagyerekhez anélkül, hogy sejtenék, milyen inszufficienciák és félelmek rejtőznek mögötte, és hogy ez a magatartási karakter alig alkalmas a későbbi autonóm élethez.” (Adler, 1910b/1914/1983, 212-213.)

Másrészt az elkényeztetett és agyonbabusgatott gyerekeket az a veszély fenyegeti, hogy kisebbértékűségi és bizonytalansági érzéseiket a saját gyengeségük és támaszra szorulásuk demonstrálásával akarják kompenzálni. Adler (1933/1996, 27-

28.) ezt a nevelést és életstílus-képző hatását a következőképpen írja le: Elkényeztetésről akkor van szó, ha az anya „a gyermeket mentesíti mindenféle segítő tevékenységtől és együttműködéstől, becézgeti és babusgatja, állandóan a gyerek körül sűrög-forog, a gyereken jár az esze, folyton róla beszél, megfosztja a fejlődés minden lehetőségétől, és hozzászoktatja egy imaginárius, csak a képzeletben létező világhoz, amely nem a miénk, amelyben mások tesznek meg mindent az elkényeztetett gyermekért. Viszonylag rövid idő elég ahhoz, hogy a gyermeket elcsábítsák, elkényeztessék, aki aztán mindig önmagát látja az események középpontjában, és minden más szituációt és embert ellenséges szemmel néz. (...) Ha a gyermek megszokja ezt az életstílust, ha meghagyjuk abban a hitében, hogy az életben külső segítséggel minden könnyen, már a kezdet kezdetén elérhető, később többé-kevésbé alkalmatlan lesz az életkérdések megoldására, s ha ezekkel szembe találja magát, mivel a megoldásukhoz szükséges közösségérzésnek híján van sokkhatás éri, amely könnyebb esetekben átmenetileg, súlyosabb esetben tartósan akadályozza az adott kérdés megoldását(...). Az elkényeztetett gyerekek számtalan változatban tanúsítanak ellenállást kielégítő helyzetük bármilyen megváltoztatásával szemben”. Mivel nem szerezték meg a normális, reális világhoz szükséges életrevalóságot, soha nem tanulták meg, hogy saját nehézségeiket aktívan, egyedül győzzék le, ezek a gyerekek nem nagyon tudtak 'belső kontrollt' és ezzel individuálpszichológiai szempontból tekintve önértéket kialakítani. Családi 'üvegházi klímájukon' kívül erősen elbizonytalanodottak, passzívak és gátlásosak. A „főlény célja esetükben abban rejlik”, hogy a 'felületesen' stabilizáló „szimbiotikus viszonyt örökre megőrizték”, először az anyával való kapcsolatban, később más emberekkel, a partnerrel és a saját családdal. Másoknak kell úgyszólván az ő bizonytalanságukat kompenzálni. Ez tekinthető az indirekt kontroll egyik személyiség specifikus motivációjának is.

A saját felelősségtől való szabadulás érdekében és azért, hogy ne saját magának kelljen a problémáit megoldani, másoknak kell kíméletet, figyelmet tanúsítani, kedvező helyzetet teremteni és részvételt, segítőkészen, gondoskodóan és szolgálatkészen segíteni. Ezt szolgálja az elkényeztetett, önállótlan individuumban esetében – tudattalanul – a demonstráció eszközeként a saját gyengeség és értéktelenség, a tehetetlenség, az ügyetlenség, a tanácstalanság, a gyámoltalanság, a segítségre szorulás, a kimerülés, a betegesség, az érzékenység, a féltékenység, a támaszra szorultság, stb. A gyengeség általi kompenzáció extrém esetben, depresszió formájában nyilvánulhat meg. A melankolikus típus legkitűnőbb eszköze

a pozíciója emelése érdekében kora gyermekkor óta: a panaszkodás, a könnyek és a szomorú hangulat. Kínzó módon demonstrálja gyengeségét. „Összezsugorítja magát, a legnagyobb nyomorúság szituációját anticipálja, és az ebbe való beleézésből a gyász affektusához és a megtörtség kifejezéséhez jut. Ez ellentmondásnak tűnik a nagyság ideáljával szemben. A gyakorlatban azonban a megsemmisülésig menő gyengeség borzalmas fegyverré válik, amivel érvényt szerezhet magának, és amivel a felelősséget elháríthatja magáról” (Adler, 1914c/1920/1978, 269. 258-259.) „A depresszív (...) emberek állandóan lefoglalják családjuk figyelmét. Felismerjük bennük a hatalmat, amit a tehetetlenség kölcsönöz. Arról panaszkodnak, hogy gyengének és szerencsétlennek érzik magukat, veszítenek a súlyukból és így tovább, de mégis ők a legerősebbek valamennyiük között. Ők uralják az egészséges embereket” (Adler, 1929a/1998, 43.) A gyengeség általi kompenzáció itt 'a tehetetlenség általi hatalommá' vagy a „gyengék általi uralommá” válik. (Hellgart, 1995, 226.)

Wheeler és White (1991) külső kontrollal rendelkező pszichológia szakos hallgatóknál kutatta az individuálpszichológiai „életstílust” a Life-Style Personality Inventory (Wheeler, Kern, Curlette, 1982) segítségével, amely hét életstílus-témát és egy Social Interest Inventory-t (Curlette és munkatársai, 1989) tartalmaz. Szignifikánsan pozitív korrelációt találtak az externalitás és a „kizsákmányolóan passzív” életstílus között, valamint az olyan életstílus esetében, ahol a „fogyatékossgot közszemlére tették” és szignifikánsan negatív korrelációt állapítottak meg a közösségérzéssel szemben. Logan és munkatársai (1993) ugyanezzel az utóbb említett életstílussal összefüggésben (azoknál, akik a „fogyatékossgot közszemlére tették”) a partnerkapcsolati minőség (Dyadic Adjustment Scale segítségével mérve) alacsony szintjét találták, 129 párral végzett szűrőpróbánál.

### ***1. 2. 3. Aktivitási mérték***

Az aktivitási mérték (fok) ugyancsak konstans, strukturális jegye az életstílusnak és a saját energetikus komponenseket reprezentálja. Jellemzi az intenzitást és a temperamentumot, az előrehaladás gyorsaságát vagy lassúságát és folytonosság formájában 'mérhető' az – elméletileg 'abszolút' – aktivitás és passzivitás között. (Rogner, 1995, 21.; Titze, 1995, 22.)

A többi életstílus-jeggyel analóg módon, az aktivitási fok is a gyermekkorban alakul ki, a gyermek által átélt összbenyomás alapján. Ahogy már korábban említettük, a túlzott szigor és a túlzott kényeztetés egyaránt vezethet pszichikai gátláshoz, annak ellenére, hogy kauzális determináltság nem feltételezhető.

Nagyobb aktivitási fokot talált Adler (1934, 2-3.) a bátor, érdeklődő, ügyes és öntudatos gyermekeknél, ahogy a vad, elbizakodott, dacos, lopós, civakodó, uralkodni akaró, türelmetlen, izgatott, affektusokra hajló, zavaró, kegyetlen vagy hetvenkedő gyermekeknél is. Nagyobb passzivitást látott a lusta, hazudós, engedelmes, bátortalan, zárkózott, félénk vagy másoktól függő gyermekeknél. „Az első csoport hatásköre láthatóan nagyobb, mint a másodiké.” Következtetni lehet „az aktivitás fokára az aktivitás szférájának nagyságából is”.

Adler (1934) „az aktivitási fokot” állandóként értelmezte, „ami állandó jellemzőként megállapítható az egész életre vonatkozóan.” A fiataloknál és felnőtteknél individuális, életfeladataikkal és életproblémáikkal kapcsolatosan dominánsan aktív, vagy dominánsan passzív magatartásban jut kifejezésre.

A passzivitás egy „vonakodó attitűdben”, a mindennapi élet feladataival szemben megmutatkozó „igen, de...” távolságtartó magatartásban nyilvánul meg, amely végül legerősebb kifejeződési formájában „az élet problémáitól való teljes visszahúzódást” jelenti.

Az aktivitás fokának megjelenésére számítunk a pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak vizsgálatánál.

A gyerekeknél tapasztalható aktivitás és passzivitás fenti példáiból az itt tárgyalt jegy egy további speciális aspektusa válik nyilvánvalóvá, méghozzá az, „hogy az embernek az aktivitást nem szabad a bátorsággal összetévesztenie, akkor sem, ha aktivitás nélkül nincs bátorság. Bátorságnak, az individuumnak csak az az aktivitása nevezhető, ami elkísér, közreműködik, együttélést takar.” (Adler, 1934, 5.) Az önérték-érzés és a közösségérzés mérvadó abban, hogy az ember végül konstruktív és hasznos vagy destruktív módon használja-e aktivitását.

#### ***1. 2. 4. Közösségérzés***

A közösségérzés a teljes életstílus létrejöttében és kifejeződésében központi részt képvisel, - arról az alapvető életstílus-komponensről van szó az individuálpszichológiában, ami minden életstílus-jegyét dinamikusan befolyásol.

Az egészséges önérték-érzés és az érvényesülési törekvés konstruktív irányának kialakulásához, az individuum közösségérzésének is ki kell fejlődnie.

Adler tágabb értelemben – társadalompolitikai és szociál-etikai jelentőség szempontjából - is tárgyalta a közösségérzés fogalmát.

A közösségérzés (Gemeinschaftsgefühl, „social feeling”, „social interest”) fogalmával fejezte ki Adler, az ember társas-kötődés- és kapcsolati képességét. Az emberről, mint társas lényről alkotott felfogásával az individuálpszichológia, egy ennek megfelelő „filogenetikailag szerzett szociális diszpozíciót” (Wexberg, 1987. 10.) feltételez, ami azonban ahhoz szükséges, hogy egy kielégítő szocializációs folyamatban az egyéni személyiségjegyek kifejlődhessenek. A közösségérzés egy gyermek fejlődésében igen fontos szerepet játszik, mivel csak a közösségérzés által találja meg a kapcsolatot másokkal. A csecsemő már a születése pillanatától kezdve képes arra, hogy anyja válaszát kiváltsa, hogy arra készítse, hogy kielégítse gyengédség-iránti szükségletét. Ebben az értelemben a gyermek „gyöngédség iránti igényét” Adler a gyermek első rezdülésének és elsődleges emberi szükségletnek látta,(1908, 1914/1983, 63-66.), amely mindennek előtt az anyára irányul. Ebből a gyöngédség iránti igényből származva fejlődik a közösségérzés, az anya adekvát válasza és empátiája, valamint a gyermek és az első vonatkoztatási személye közötti közös interakció által. Ha az anya, vagy apa részéről a kapcsolatfelvétel nem megfelelő, vagy zavart, és nem sikerül másokkal sem kompenzálni a koragyermekkorai kapcsolatok kialakítását a családi körben, akkor a közösségérzés nem tud kifejlődni és ez patológiás folyamat útján, a szociális elidegenedés érzésének kialakulását eredményezi. Így alapozta meg Adler a későbbi kötődésemleletek fejlődésmodelljeit (Hámori, 2002), s járult hozzá az egészségpszichológiában előtérbe került poszttraumás növekedés kérdésében, az összetartozás elmélet tanulmányozásához. (Kulcsár, 2005)

Adler nagyon részletesen írta le azokat a különböző tényezőket, melyek a nevelést befolyásolhatják, és egy jól kifejlesztett vagy egy gyengén fejlett közösségérzéshez, ill. társas elidegenedéshez vezetnek. Ezeket részletesebben tárgyaljuk, hogy a koncepció érthetőbbé váljon.

„A kooperáció magas színvonala és a kultúra, melyek az ember pusztá létéhez szükségesek, igénylik a spontán szociális felelősségvállalást. Így válik a nevelés meghatározó céljává ennek felkeltése. A közösségérzés, mint olyan, nem veleszületett adomány (...), hanem egy veleszületett latens képesség, amit tudatosan kell fejleszteni.” (Adler, 1929 b/1981, 49.)

„A csecsemő születése pillanatától kapcsolatot keres anyjával. Ez a célja mozgásainak. Életében az anyja hosszú hónapokon át, nélkülözhetetlenül fontos

szerepet tölt be: csaknem teljesen tőle függ. Ebben a helyzetben indul fejlődésnek szocializációs képessége. A csecsemő az anyjától kapja az első kapcsolatot más emberi lényhez, és az első érdeklődést önmagán túl másvalaki iránt. Az anya az első híd az élethez, a közösségbe, és az a csecsemő, aki egyáltalán semmilyen kapcsolatot sem tud teremteni anyjával, vagy az anyját helyettesítő személlyel, bizonyosan elpusztul. (...) Ha az anyának sikerült szilárd kapcsolatot teremtenie gyermekével, következő feladata az, hogy a gyermek kötődését, vonzalmát kiterjessze az apára. (...) A gyermek figyelmét rá kell terelnie a környezet társadalmi életére is, testvéreire, barátaira, rokonaira és általában az emberekre. Feladata tehát kettős. Ő adja a gyermeknek egy bizalomraméltó embertárs első tapasztalatát, és ezután késznek és képesnek kell lennie arra, hogy ezt a bizalmat és barátságot kiterjessze addig, amíg fel nem öleli egész emberi társadalmunkat.” (Adler 1931b/1994, 102 - 107.)

Adler szerint a fejlett közösségérzés magában foglalja a „valahová tartozás érzését”, az „összetartozás érzését”, bizalom-érzést, az emberiség iránti szeretetet, az „identifikációt”, a „megértést és empátiát”. Mindezt egy szófordulattal tette nyilvánvalóvá: 'a másik szemével látni, fülével hallani, szívével érezni'. A közösségérzés tágabban a kapcsolat- és szeretet képességét, a felebaráti szeretetet, a humanitást, az együttérzés képességét is jelenti. Ez ahhoz vezet, hogy az individuum „otthon legyen” az életben. Így egy olyan állandó életforma alakul ki a személyiségben, amelyben az élet kellemetlenségeit nem balszerencsének tekinti. Ebben az életformában megtalálunk minden egyéb olyan erővonalat, amely az élet nehézségeinek legyőzésére szolgál. Ez az „otthon érzem magam a világban” érzés közvetlenül a közösségérzéshez tartozik.

Ezzel szemben a fejletlen közösségérzés társas elidegenedéshez vezet, és ahhoz, hogy az életet 'ellenséges területnek' lássák. A kedvezőtlen környezeti és nevelési hatások, amelyek a gyermek számára ellenséges benyomásokat közvetítenek, olyan benyomásokat, amelyek számára a világot ellenséges érzelmű területként tüntethetik fel, gátolják a gyermek társas kapcsolatainak fejlődését, szociális érdeklődésének kialakulását. „Az ilyen gyermek lelke úgy fejlődhet, hogy a külvilágot később kizárólag ellenséges területnek tekinti. Ez az ellenséges benyomás megerősödik, amint a gyermek nagyobb nehézségekkel találkozik...” (Adler, 1927/1994, 41.) Adler itt többek között a “szeretetlenküliséget” említi, “mely később szigorú nevelésben folytatódik, azt eredményezi, hogy az ilyen környezetben felnövő

gyermek ezeket a rezdüléseket magába zárja, és elkedvetlenedve, elkeseredve és megrémülve lassanként visszavonul környezetének kisdud köréből.” (1927/1994, 44.) Az “elhanyagolt gyermek sohasem talált olyan személyre, akivel, mint teljes bizalmat érdemlő emberrel, kapcsolatot tudott létesíteni”, (...) és “sohasem tapasztalta, hogy mi a szeretet és a közösség; abban, ahogy ő látja az élet értelmét, nem szerepelnek ezek az emberbaráti erők. (...) Azt tapasztalta, hogy a társadalom ridegen fogadja, és a jövőben sem vár tőle mást.” (Adler, 1931b/1994, 19 – 20.)

De az “elkényeztetett gyerekeknél még az időnkénti enyhe látszat ellenére is nagyon csekély a közösségérzés mértéke vagy a mások iránt mutatott érdeklődésük. (...) Egész magatartásuk – nyíltan, vagy (...) rejtve – a meglepődés, megütközés kérdését fejezi ki: “Miért szeressem a hozzátartozókat? Szeretnek engem a hozzátartozóim?” (Adler, 1930b/1980, 179.). Ez úgy van, hogy „az elkényeztetett gyerekek megszokásból elvárja, hogy kívánságait törvénynek tekintsék. Kiváltságos helyzetét veleszületett jognak tekinti, anélkül, hogy bármit is tenne érte.(...) Arra nevelték, hogy kapjon, nem pedig arra, hogy adjon. (...) Csak magával törődik, fogalma sincs a közösség hasznáról és szükségleteiről. (...) Ha azután később olyan viszonyok közé kerül, ahol nem ő áll a figyelem középpontjában, és a környezet már nem tekinti fő feladatának, hogy az ő érzelmeit számításba vegye, teljesen összezavarodik: úgy érzi, hogy a világ elárulta és cserbenhagyta.” (Adler, 1931b/1994. 18.)

A ‘szociális elidegenedés’ azt az érzést foglalja magába, hogy milyen idegen országban élni és elutasítottnak, vagy kiközösítettnek lenni, milyen a bizalmatlanság, magára utaltság és magába zártság, akaratosság, féltékenység, pesszimizmus és a magány. „Az emberi lelki élet nem rendelkezik szabadon magával, hanem állandóan feladatok előtt áll, melyek valamiből adódnak. Mindezek a feladatok elválaszthatatlanul össze vannak kötve az emberi együttélés logikájával, s ez a logika egyike azoknak az alapfeltételeknek, melyek az egyes egyénre szakadatlanul hatnak.” (Adler, 1927/1994, 32.) A közösségérzés egy központi személyiségdimenziót képez, mely döntő szerepet játszik az egyén életfeladatokkal való megküzdésében. A közösségérzés és a szociális érdeklődés jelentik a „társas funkciók” vagy ‘social skills’ fejlődéséhez, valamint a ‘szociális intelligencia’ kialakításához szükséges feltételeket, melyet Adler (1928) „értelemnek”, „common sense“-nek nevezett. Ansbacher (1982, 154.) szerint, „a közösségérzés egy jelentős, ’ésszerűtlen’ tényező szerepét veszi át az intelligenciában.” Az „érzelmi intelligencia”, „emotional quotient” tudományos fogalma (Goleman, 1997) valami hasonlóra utal.

A közösségérzés lehetővé teszi lelkiismereti struktúrák, „etika“ (Furtmüller, 1983) és egy annak megfelelő szociális viselkedés kialakítását – Kohlberg (1994) terminológiájában – az „erkölcsi ítélet“ és az „erkölcsös cselekvés“ fejlesztését.

A közösségérzés koncepciójával kapcsolatban az Egyesült Államokból számos individuálszichológiai vizsgálat áll rendelkezésre, olyan vizsgálatok, melyek kutatják a közösségérzés és különböző személyiségjegyek összefüggéseit. Ezekből ismertetünk néhány megállapítást.

Greever, Tseng és Friedland (1973) szerint, az általuk kifejlesztett „Social Interest Index“ (SII) összefüggéseket mutatott (344 főiskolai hallgató vizsgálata alapján) az egyetemi teljesítménnyel (a Grade Point Average-n mérve), a szocializáltsággal, a jó közérzettel, a felelősségtudattal, a toleranciával és a jó benyomás-keltéssel kapcsolatban (a California Psychological Inventory/CPI-val mérve), ugyanakkor semmilyen összefüggést sem találtak a szociális-gazdasági helyzettel.

Zarski, West és Bubenzer (1981) 318 végzős főiskolai hallgató körében az SII faktorszerkezetét a következő öt tényezővel tudták meghatározni: szerelem, munka, barátság, önismeret és egy globális értelemben vett társas érdeklődés koncepciója. Ezek a tényezők az index hitelességének bizonyítása mellett, a közösségérzés szerkezetét is jelentik. Ez utóbbit Kaplan (1991) is megválaszolta, és jelentős összefüggést talált egy középiskola 290 diákjánál a szociális érdeklődés és az együttműködés között (a Prisoner’s Dilemma Game-mel mérve).

Hjelle (1975/1991) a New York-i Állami Egyetem 72 pszichológia szakos hallgatójánál vizsgálta meg az összefüggést a szociális érdeklődés (SII) és az internalitás-externalitás között. Szignifikáns összefüggést talált a nagyfokú közösségérzés és a belső kontroll között.

Stevick, Dixon és Willingham (1980) igazolni tudták ezt a megállapítást, és ezzel egyidejűleg az önmegvalósítás magas értékeit is kimutathatták.

Edwards és Kern (1995) az SII-vel szignifikáns korrelációt találtak a tanárok szociális érdeklődése és az általános iskolai tanulók együttműködési készsége, akarata és tényleges együttműködése között; negatív korrelációk találhatók a zavaró osztálymagatartás, a türelmetlenség és az agresszió esetében (a Behavior Rating Checklist alapján mérve). A szűrőpróba 62 tanárból – akik átlagosan hétéves iskolai tapasztalattal rendelkeztek – és 1366 általános iskolai diákból állt.

Kern és munkatársai (1996) 173, 21 éves átlagéletkorú főiskolai hallgatónál szignifikáns összefüggést találtak a szociális érdeklődés (Wheeler, Kern és Curlette,

1993, megfelelő Basis-A Inventory skáláján mérve) és a stresszel való megküzdés képessége között. (Coping Resources Inventory for Stress 12 skálája közül 11 skála között.) Ugyanezzel a skálával Logan és munkatársai (1993) megállapították, hogy annál jobb egy partneri kapcsolat (a Dyadic Adjustment Scale-lel mérve), minél magasabb a pár összegzett szociális érdeklődési értéke – függetlenül a pár között kimutatható szintkülönbségektől.

Amerikaner és munkatársai (1988) magas szignifikáns korrelációt találtak a szociális érdeklődés és a globális és specifikus szakmai megelégedettség között, 80 különböző foglalkozású (technikusok, kereskedők, biológusok, pedagógusok, művészek és vendéglátó menedzserek) felnőttet vizsgálva. (Baruth és Eckstein, 1981, Early Recollections Rating Scale-je szerint, gyerekkori emlékekből kitalálva).

Fish és Mozdierz (1988) 100 pszichiátriai járóbetegnél vizsgálták a szociális érdeklődést (a Sulliman Scale of Social Interest-tel mérve – SSSI, Sulliman, 1973), melyet több pszichopatológiával kapcsolatos személyiség-kérdőívvel és standard mérés alapján tártak fel. Az alacsony szociális érdeklődési értékekkel rendelkező betegek depresszívebbek, bizonytalanabbak, ellenségesebbek, rosszabbul alkalmazkodók voltak és kezelő orvosaik betegebbnek minősítették őket, mint a magasabb szociális érdeklődési értékekkel rendelkező betegeket. Nem volt összefüggés a nem, a szociális-gazdasági helyzet, a képzettség vagy az életkor tekintetében. Kaplan (1991) igazolta a nemtől való függetlenséget. Dixon és Stevick (1982) nem találtak különbséget a városban és a falun élők között a szociális érdeklődést illetően.

Crandall és Harris (1991) az első szerző (1975) által kifejlesztett Social Interest Scale (SIS) segítségével összefüggéseket találtak a kooperatív, altruista-jóteköny magatartást és az empátiát illetően.

Crandall és Putman (1980) szignifikáns korrelációt találtak a szociális érdeklődés és a jó közérzet különböző független mérései között. A szociális érdeklődés ezen kívül pozitív összefüggéseket mutatott a stressz-hatások elleni immunitással és az alkalmazkodóképességgel (Crandall, 1984), valamint a pszichikai terhelhetőséggel és a kitartással (Leak, Williams, 1989), az etikai értékekkel (Rim, 1983), a kedveltséggel (Crandall, 1977), és a másokról alkotott pozitív, megbízhatóság képével (Crandall, 1980) kapcsolatosan. A szociális érdeklődés negatív összefüggéseket mutatott az extrém reagálási módokkal (Crandall, 1982), az ellenségességgel (Crandall, 1975), a reménytelenséggel, a magánnyal és a narcizmussal (Watkins, 1994), irracionális meggyőződésekkel és a spiritualizmussal

(Tobacyk, 1983) és a munkától/foglalkozástól, másoktól, a családtól és az ember saját magától való elidegenedésével (Leak, Williams, 1989).

Crandall és Kytonen (1980) a szociális érdeklődést illetően találtak egy életkor által meghatározott és nemtől függő hatást: középiskolásokon végzett szűrőpróba alkalmával, a lányok magasabb értékeket mutattak, mint a fiúk; ez a nemi különbség a főiskolai hallgatóknál kisebb volt és az idősebb felnőtteknél már nem is mutatkozott meg.

Az itt bemutatott megállapítások empirikus evidenciát adhatnak a közösségérzés Adler által leírt, előremutató koncepciójához.

### **A viselkedés szociális tendenciája**

Adler (1927/1994, 158.) az ember személyiségét, szemléletének, konkrét cselekvéseinek és az élethez, más emberekhez és az életfeladatokkal szembeni általános viselkedésének szociális tendenciája szempontjából is értékelte. „Az embert nem ítélni meg másként, csak ha a közösségérzés eszményéhez mérjük egész magatartását, gondolkodását és minden cselekedetét.” Az egyén kompenzációs törekvésében Adler (1931b/1994.) kétféle tendenciát talált: vagy több szociálisan konstruktív, vagy több szociálisan destruktív viselkedést. A megkülönböztetéshez szüksége volt kérdés-feltevésében arra a valamelyest nehézkes, és erkölcsi értékelést is jelentő fordulatra, hogy vajon az egyén 'az élet hasznos oldalán' vagy inkább 'az élet haszontalan, közösségellenes oldalán' mozog. Ez a cselekvésre vonatkozó életstílus-jegy, mint mondtuk, szoros dinamikus összefüggésben áll a közösségérzés emocionális és affektív ismertetőjegyével.

## Konstruktív, szociálisan hasznos viselkedés

A szociális-konstruktív érvényesülési és kompenzálási törekvés alapját, mint azt említettük, a jól kialakított közösségérzés képezi. Ez az önértékelés érzését is erősíti, úgy, hogy az egész törekvés már inkább a normális becsvágy keretein belül zajlik és nem törekszik túlkompenzált fölény- vagy hatalmi pozíciókba. Ez „az élet hasznos oldalán bátor és optimista tevékenységekhez vezet” (Adler, 1929b/1981, 50.) és az egyén „adott szociális helyzetben való jó alkalmazkodásához”. Cselekvései megfelelnek a 'common sense'-nek, mely által “olyan megoldásokat szolgáltatnak a problémára, melyek nem csak az egyén, hanem a csoport számára is kielégítőek és értelmesek”. (Ansbacher, 1982, 158.)

A 'helyzethez való alkalmazkodás' alatt sosem az adott szociális, vagy társadalmi körülményeknek, vagy nézeteknek – melyeket az individuálpszichológiában igen kritikusan szemlélnek - való 'passzív önalávetést' értjük. Sokkal inkább „az alkalmazkodás sub specie aeternitatis értendő, mivel csak az a testi és lelki fejlődés 'helyes', amely a legtávolabbi jövő szempontjából is helyes lehet. Az aktív alkalmazkodás fogalma továbbá azt jelenti, hogy testnek és léleknek, éppúgy, mint az élet egész szervezetének erre az utóbbi alkalmazkodásra, a kozmoszból eredő minden hátrány leküzdésére kell törekednie.” (Adler, 1933/1996, 161.). Flammer (1990, 334.) a körülmények javulásával összefüggésben a „felelős együtt-cselekvés” szükségességéről beszél, arról az esélyről, hogy „berendezzük magunknak ezt a világot, elhelyezzük saját magunkat ebben a világban, sőt fejlődésünket saját magunk vegyük a kezünkbe.”

„A normális ember egyre kielégítőbb megoldásokat hagy maga mögött, elébe tud menni az újabb nehézségeknek, és újabb megoldásokat képes találni. Ily módon képes tenni másokért; kötelezettséget vállal embertársai érdekében; nem igényel, nem követel különösebb kíméletet, hanem bátran és független emberként megy előre, hogy problémáit közösségérzésével összhangban megoldja.” (Adler, 1931b/1994, 51.). Egy ilyen ember „ura a saját képességének és az is akar lenni tekintettel mások javára.” Törekvéseiben „embertárs és barát, jó munkatárs és igazi szerelmi társ”. „A közösség iránti érdeklődés érzése” által az egész részének tekinti magát és „létezését értékesnek tartja, amennyiben hasznos mások számára és a közös, nem csak a saját személyes nehézségeit győzi le.” (Adler, 1929b/1981, 50. és 95.). Ahol szükséges és lehetséges, ott kész és képes az együttműködésre, a kooperációra és segítőkészségével, valamint konkrét segítségével tűnik ki.

## **Destruktív, szociálisan haszontalan viselkedés**

Amennyiben a közösségérzés fejletlen marad, az egyrészt elmélyíti a kisebbségi érzést, másrészt pedig a kompenzációs törekvést, a szociális környezet igényeinek kirekesztésével, egészen a fölény-komplexusig fokozza. Az ilyen emberek „elvesztették a bátorságukat, hogy az élet hasznos területére menjenek át. Kisebbségi komplexusuk azt mondja nekik: 'A közösség eredményes szolgálata a te számodra semmit sem hoz.' Hátat fordítanak az igazi életfeladatoknak, és szélmalommal hadakoznak, hogy erősnek érezhessék magukat.” (Adler, 1931b/1994. 61.) „Az élet haszontalan, közösségellenes oldalán a megerősödött kisebbségi érzése természetesen csak a személyes fölényt jelentő cél felé – vagy a fölény látszata felé - irányítja, melyet legtöbbször mások kárára keres” (Adler, 1929c, 86.)

Amennyiben a gyerekek nem sikerült az első életéveiben a közösséghez hozzákapcsolódnia, úgy egocentrikussá válhat és csak saját magával lesz elfoglalva, melyet más súlyosbító tényezők, mint pl. az egyedüli gyermek pozíciója, vagy a szervileg beteg gyermekként való központba helyezése a családjában, tovább erősíthetnek. (Adler, 1933/1996)

Ennek az énképnek megfelelően a kompenzáció a személyes fölény elérésének céljaira is irányul. A 'common sense' helyett az egész magatartás megerősödve az egyén 'privát logikájá'-hoz igazodik. „Akadnak olyan emberek, akik csak a saját érdekeiket nézik, és személyes fölényüket igyekeznek megvalósítani. Privát értelmet tulajdonítanak az életnek; azt gondolják, hogy az élet egyedül nekik van rendelve.” (...) Ez egy vélemény, amelyet egyébként a világon senki sem oszt. Ezért azt tapasztaljuk, hogy az ilyen emberek nem tudnak kapcsolatot teremteni embertársaikkal.” (Adler, 1931b/1994, 211.) Így népszerűtlenné válnak közösségükben, ami igazolásként erősíti beállítódásukat. Ebben az esetben a személyes érdeket kell érvényre juttatnia, a saját fölényérzet javára, mások kárára. Az érzés, mint pl. egy idegen országban élni, gyakran eredményez idegenkedő, ellenséges és harcias magatartást más emberekkel szemben. (Adler, 1912/1980) Az ilyen ember így vélekedik: „Igazságtalan az élet. Mindig a többieknek megy jobban. Ha a világ így bánik velem, ugyan miért kellene nekem jobban bánnom a világgal?” (Adler, 1931b/1994, 16.)

A destruktív, szociálisan haszontalan viselkedést általánosan a következő ismertetőjegyekkel fejezhetjük ki: „szívtelenség, irigység, gyűlölet“, „vád“, hibáztatás,

kapzsiság, mások kihasználása (Adler, 1930a/1980, 12.; 1929b/1981. 95-97.), harcias beállítódás a környezettel szemben, agresszió, szadizmus, bosszú, zsarnokság a gyengébbekkel szemben „elértéktelenedési tendencia, mely összefoglalva mindenki ellen irányul“ (Adler, 1912a/1980, 82.).

A gyűlölet és az ellenségeskedés nyílt, aktív destrukcióban, vagy rejtett passzív formában nyilvánulhat meg. Az „erő általi kompenzálásnál“ a destruktív komponens inkább a nyílt agresszióban rejlik, míg a „gyengeség általi kompenzálásnál“ a destruktivitás inkább passzív vonásokat és formákat mutat, mint pl. averzió és leértékelés.

Adler ezzel kapcsolatban elméleti és gyakorlati szempontokból is alaposan foglalkozott a 'nehezen nevelhető' gyerekekkel és fiatalokkal, pszichopatológiai zavarokkal, bűnözéssel, melyet műveiben is kifejezésre juttatott. A szociális destruktivitás aktív és kifejezésre jutó formáit, mai terminológiával élve, a fiatalok disszocialitásában (Rauchfleisch, 1981.) és a bűnöző magatartásban találhatjuk meg.

A „gyengeség általi kompenzálásnál“ az agresszivitás passzív formái Adler (1914c/1920/1978, 273.) szerint depresszióra utalnak.

/Az individuálpszichológia szintén „az élet szociálisan haszontalan oldalához“ sorolja a hasadásos, autista személyiségi struktúrákat. Ezeket azonban a passzivitás, a közömbösség és az indifferencia jellemzi – hiányzik belőlük az ezen dolgozatban megvilágított destruktív vagy agresszív magatartás./

Az aktivitási színvonallal kapcsolatban a „szociális hasznosságon“ alapul Adler (1935b) elnagyolt életstílus-osztályozása, a „közösségérzés - aktivitás típusok“, melyek elméleti keretében állandóan jelen vannak. (Rogner, 1982). Kannarkat és Bayton (1979) ezen minta alapján, 192 egyetemistán végeztek el egy vizsgálatot. Az „aktív-konstruktív (szociálisan hasznos) típusnál“ belső kontroll elvárást és teljesítményorientációt állapítottak meg, míg az „aktív-destruktív (uralkodó) típus“ külső kontroll elvárást és idegenkedést mutatott, Lorr és Youniss (1973) Interpersonal Style Inventory dimenziójaként. Még a „passzív-konstruktív (elfogadó) típus“ is mutatott belső kontroll elvárást, valamint figyelemkeresést, míg a „passzív-destruktív (elkerülő) típus“ externalitással és szociális közömbösséggel tűnt ki. Rognernek (1982) ezen életstílus-osztályozással kapcsolatban végzett vizsgálata az eredmények meglehetősen jó összhangjához vezetett, itt azonban a „passzív-destruktívak“ mutatták a legnagyobb fokú agressziót.

## **Az életfeladatokkal és –problémákkal szembeni viselkedés**

Adler szerint (1929d/1978, 53.) a személyiség életstílusa és egyéni viselkedése „privát logikájának“ megfelelően, akkor válik különösen jelentőssé, ha az ember nagyobb nehézségekkel és problémákkal kerül szembe. „Amíg az ember kedvező helyzetben él, nem ismerhetjük fel tisztán az életstílusát. Új élethelyzetekben, melyekben nehézségeknek van kitéve, az életstílus azonban láthatóan és élesen mutatkozik meg. (...) Mivel az élet valamivel több, mint csak játék, nincs hiány a nehézségekben. Mindig akadnak olyan helyzetek, melyekben az emberek nehézségekkel találják szemben magukat. Akkor kell megfigyelnünk egy embert, amikor ilyen nehézségekkel kell megküzdenie, és próbáljunk meg a különböző megnyilvánulásainak és mozdulatainak, valamint jellemző, megkülönböztető jegyeinek a nyomára akadni.“ Ez a szemlélet adta a fő motívumot – és az elméleti 'jogosultságot'- ezen dolgozat számára, hogy individuálpszichológiai alapokon vizsgáljuk a pszichológiai immunrendszer és az életstílus-jegyek aspektusait.

Az emberiségnek a környezethez való sikeres alkalmazkodásának evolúciós kényszere miatt Adler úgy látta (1936/1983, 113.), hogy „a sikeres teljesítményre – a problémák sikeres megoldására - való törekvés, a természetből eredően az élet struktúrájával van kapcsolatban.“ A felnőttek számára a legtöbb, ill. a legjelentősebb probléma mindenekelőtt a más emberekkel való társas kapcsolatok, a szakmai tevékenység és a szerelemben, erotikában, szexualitásban, valamint a partnerségben való nemi kapcsolatok területén merül fel. Ezeket a területeket Adler (1931b/1994, 198.) az „élet három nagy feladatának” nevezte, melyet minden egyénnek meg kell oldania az ember szociális és szexuális természetének biológiai ténye miatt, valamint az emberi társadalomban való fennmaradás miatt. Mindez az együttműködés, a társas hozzájárulás és a munkamegosztás szükségességét vonja maga után. Minden feladat tartalmaz szociális részt is, egymást feltételezik, és egymásra vonatkoznak. A fiatalok számára Adler szerint (1929d/1978, 122.) ezek a feladatok „elsődleges kérdésként“ merülnek fel a „barátság...“, az „iskola...“ és a „másik nemhez való kapcsolat“ területén.

Az öntudatos, szociálisan kötődő ember a feladatait és a problémáit aktívan, optimistán, célratorően, türelmesen és másokkal együttműködve oldja meg. Adler (1929b/1981, 95.) ezt a viselkedést, illetve a hozzátartozó életstílust összefoglalva gyakran a következő fogalmakkal írta körül: 'bátor', 'bátorított', vagy 'bátorság'.

Antoch (1981, 46.) ezt írta hozzá: "A bátorítás által meghatározott életstílust az jellemzi, hogy az egyén, akinek nem kell önmagát saját értékeiről ál-ideálok elvárásainak teljesítésével meggyőznie, aki a különböző dolgokkal és emberekkel bátran, azaz nyíltan és közvetlenül áll szembe, és aki lemond az előre megfogalmazott véleményekről és saját személyének sztereotíp biztosításáról. A problémákkal és az emberekkel való vitába belemerészkedni, a közben felmerülő kudarcokat adott esetben az önértékvesztéstől való félelem nélkül elviselni, és abból megtanulni, hogy legközelebb a hasonló helyzetekkel hogyan tud megbirkózni – ez a bátorság."

'Elbátortalanított' Életstílusról beszél az individuálpszichológia, ha az emberek az életfeladataikhoz, döntéseikhez vagy nehézségeikhez félvállról, megkésve, kerülő utakon vagy egyáltalán nem fognak hozzá, azokat másokra hárítják, vagy csak alacsony színvonalon oldják meg. Adler (1914d, 1920/1983, 112-119.) itt a feladatokkal szemben tanúsított „késlekedő magatartásról“, a problémákkal kapcsolatos távolság-tartásról, és végül az élet valamennyi kihívásának „elhárításáról“, „elkerüléséről“ és az azoktól való „visszavonulásról“ beszélt. „A valóságos problémát az egyén elhalasztja, vagy kiiktatja. Megkísérli kisebbiteni tevékenységi körét; nagyobb gondot fordít arra, hogy elkerülje a vereségeket, mint arra, hogy előrenyomuljon a siker felé.“ (Adler 1931b/1994, 47.)

Az ilyen magatartást „a hiúság kényszeríti ki és végső célja az, hogy az embert biztosítsa az életfeladataival, a valósággal való összeütközéssel szemben, megóvja őt attól, hogy kisebbségének homályos titka lelepleződjön.“ (Adler, 1912/1980, 279.) A bizonytalan személyiségek, a munka, a barátság és a szerelem problémáihoz annak a bizalomnak a hiányával közelednek, hogy ezeket a problémákat együttműködéssel meg lehetne oldani. (Adler, 1931b/1994)

Neurotikus védekezési manőverekkel és tünetekkel, a feladat leértékelésével stb. és a célnak megfelelő gondolkodásmóddal, érvekkel és kifogásokkal, (mint ahogy azokat a túlkompensálás és a szociális-haszontalan viselkedés formáiban leírtuk,) őrzik meg a látszatot és leplezik, rejtik el a társadalmi vagy emberi követelményekkel szembeni kudarcukat. (Adler, 1933/1996) Ehhez még egyszer Antoch interpretációjára hivatkozunk (1981, 263.): „Az elbátortalanítás által meghatározott életstílust az jellemzi, hogy az egyén az önértékeit, - a viszonylag magasra tűzött és megváltoztathatatlan ideálokkal a háttérben, - trükkök, kifogások, mentegetőzések és más elhárító mechanizmus által tartja fenn. Saját személyét szentnek és sérthetetlennek tartja, és sztereotípekben keres ehhez igazolásokat. Ha

mások és az adott körülmények nem támogatják ezt a sajátos énképet, akkor projektív módon, ezek a körülmények lesznek a hibásak a próbálkozások kudarcaiért.”

## II. A KORAGYERMEKKORI EMLÉKEK ÉRTELMEZÉSE

A lélektanban a tudomány kialakulásához járult hozzá az emlékezetkutatás Ebbinghaus-i kísérlete. A kognitív- és neuropszichológia kutatásai egyre részletesebben mutatják be emlékezetünk működésének törvényszerűségeit, jellegzetességeit.

Az emlékezés-kutatás megismerés-lélektani eredményei szerint az emlékezeti rendszerek – procedurális és deklaratív emlékezeti rendszer – tartalmazzák mindazt az élményanyagot, tudást, képességeket, és készségeket, melyek tájékozódásunkhoz, tanulásunkhoz, ismereteink feldolgozásához, tapasztalataink téri – idői – érzelmi és gondolati kontextusához alapul szolgálnak. Így a személyes emlékek felidézésekor az epizodikus és szemantikai emlékezet révén megőrzött események, élmények rekonstruálása eredményezi, hogy egy-egy egyedi emlék, őrizve elsajátításának kontextusát, alkotójává válik, értelmet ad a személyiség-, a szelf-kohéziójának.

A gyermekkori emlékeink előhívásának hátterében álló emlékezeti módok bonyolult integrációja adja a visszaemlékezés szervezett tudásbázisát, tényeit, reprezentációs formáit, téri – idői viszonyait. (Király, 2002) A koragyermekkori emlékek besorolhatók az önéletrajzi emlék-reprezentációk hierarchikus módon szerveződött rendszerébe. Barsalou (1988) /idézi Király, 1999/ az emlék-reprezentációk szerveződésének vizsgálatokor arra a megállapításra jutott, hogy a cselekvésséma rendezőelvként való működése által formálódik az emlékek megértése. A rekonstruálás folyamata azonban összetett mechanizmus, mivel az emlékek verbális megjelenése, a narratív szerkezet kialakításának szabályszerűségeit is magába foglalja. „A nyelvileg megformált emlékebe (...) beépülnek az egyén más irányú ismereteiből leszűrt tapasztalatok, értékelések és értelmezések az emlék eredeti anyaga kapcsán. A nyelv, az a tény, hogy beszélünk, mediátora lehet az ismeretek összehangolásának, egyé-formálásának az önéletrajzi elbeszélésben.” (Király, 1999, 433.) A narratív struktúra tudatosítja, értelmezi az emlékeket; az emlékek történetté formált elbeszélésben fogalmazódnak meg. Pléh Csaba (1994) az önéletrajzi emlékezés megértéséhez a narratívumokat koherenciateremtő eszközként értelmezi, ami irányítja sematizációnkat. Így az emlékezeti elbeszélés a pszichikus realitást képviseli, az önéletrajzi ismeretek előhívásával és egységbe történő szervezésének módjával.

A felidézett koragyermekkori emlékeket a személyesség, élményszerűség, érzékletesség, részletesség, érzelemgazdagság jellemezheti, mely függ a személyiség szándékától, hangulatától, az emlék tényanyagától, az élettörténetétől, a kulturálisan meghatározott mintázatoktól. A felidézett élményekben az emlékező különböző perspektívába helyezi önmagát az emlékek által. Freud szerint a koragyermekkori emlékek perspektívájának megváltozása az emlék konstrukciós természetére utal. Nigro és Neisser (1983) különbséget talált a beleélő és megfigyelő perspektívájú emlékek között. Megállapították, hogy a perspektívát befolyásolja az eredeti események jellegzetességei, az emlékező szándéka és a felidézett eseménytől eltelt idő.

Az újra és újra előhívott élményanyag az én-re vonatkozó tapasztalatok kohézív kontextusába ágyazódva célszerűen, adaptívan reprezentálja a személyiség inter- és intraperszonális viszonyrendszerét. Az emlékezés folyamata során az affektusok organizátor funkciót töltenek be, ezáltal válik az emlék személyes színezetűvé, megteremtve a személyes kultúrát. (Hámori, 1997/1998)

A felidézett koragyermekkori emlékek érzelmi tartalma konzisztens az emlékező hangulatával. Az emlék természetében szervezettségében, kidolgozottságában, rekonstrukciójában is megnyilvánul ez a hatás. Baddeley (2001) Williams (1984, 195.) példáját idézve illusztrálja a hangulat-kongruencia jelenségét: egy depresszióban szenvedő nő egy úszással kapcsolatos élményét hangulatától függően idézte fel, amikor lehangolt állapotban volt az emlékekben is negatív érzések jelentek meg, míg a vidámabb hangulat hatása alatt ugyanaz a történet pozitív érzelmek mentén színeződött át.

Az emóció, a kognitív folyamatokra (percepció, képzeleti rekonstrukció, asszociáció, tanulás...) gyakorolt befolyása által változtatja meg a koragyermekkori emlékek értelmezési tartalmait. (Bower, 1981)

Az „emlékező én” (Kónya, 2001, 287.) élménytöredékek rekonstrukciója révén formálja az énről való tapasztalatok rendszerét: „az önéletrajzi emlékezet így két összekapcsolódó funkciót tölt be: megalapozza az élettörténet fenntartását és ebből következően a szelf-fogalom alapját szolgáltatja, amely tartalmát a személyes múlt, jövő és jelen alapján nyeri el. ...” (Nelson, Fivush, 2000/2002, 25.) A kognitív-szelf kialakulásával, az oksági viszonylatok megértésével válik lehetővé, hogy az élményeket önmagunkra vonatkoztatva tapasztaljuk, és térben és időben összekapcsoljuk az aktuálisan átélt szelffel, koherenssé téve az események különböző aspektusait.

Az „emlékezés-tanítás” folyamán az édesanyák azt a készséget fejlesztik a gyermekükben, hogy az élményeik rekonstrukciója egy társas interaktív formában, a nyelv által szabott keretek között megoszthatóvá válhasson, megmutatva mentális állapotainkat, feltételezve, hogy ezt mások megértik. „A szülő-gyermek közötti felidéző párbeszéd révén a szülő létrehozza a narratív emlékezet „bemenetének” helyét. Ezek a korai interakciók a szelf-ézés fejlődésében meghatározóak. Nem egyszerűen csak a saját történet(ek) létrehozásának lehetőségét jelentik, hanem létfontosságúak a szelf-ézés alakulásában, a szelf- és tárgyrepresentációk strukturálódásában és átrendeződésében.” (Péley, 2001, 273.)

A koragyermekkor élmények felidézésében az elbeszélésben megjelenő reprezentáció szintje mutathatja meg az emlékező én-állapotát és tárgyrepresentációs sajátosságait beleértve a szelf és másik kapcsolati mintáját.

## **II. 1. A koragyermekkor emlékek értelmezése, a mélylélektani személyiség- és terápiaelméletek alapján**

A *pszichoterápia* folyamatában megjelenő koragyermekkor emlékek, gyermekkor traumák, önéletrajzi elbeszélésének tartalmi, gazdag forrását adják a személyiség mélyebb megértésének.

A lelki egészség gyógyulását szolgáló módszerek alapjaként, a különböző *személyiségelméletek* - más-más perspektívából szemlélve az emberi jellemet, - igyekeznek magyarázatokat, előrejelzéseket keresni az emberi viselkedéssel kapcsolatos elvárásokhoz. (Carver, Scheier, 1998) Hasonlatos lehet ez ahhoz az erőfeszítéshez, hogy egyre pontosabban próbáljuk megrajzolni, bevésni, megragadni embertársunk karakterét, vonásait, viselkedési változásait, állandósult reakcióit azért, hogy a valóságot vélhetően hitelesen ábrázolhassuk, tükrözhesük. Egyre modernebb „készülékkel”, egyre több és bonyolultabb szemszögből fókuszálunk, finomítjuk a képet, a pszichoterapeuta állítja be a készülékét, és minden felvétel a személyiségről, környezetéről, a terapeuta és kliense kapcsolatáról és magáról a terapeutáról szól.

„Az a gondolkodásmód, ahogyan bármelyik terapeuta a betege átérző – megértő megismerésében előrehalad, sokféle lehet aszerint, milyen a terápia ’anyanyelve’, azaz milyen szemléletmódot, a módszer mögötti, annak alapját képező emberképet,

pszichogenetikus és pszichopatogenetikus koncepciókat tanult meg a 'neveltetése' során először, alaposan, 'anyanyelvi' fokon." (Bagdy, 1990, 116.)

A XIX-XX. század fordulóján *Sigmund Freud a pszichoanalízis személyiségelméletének*, módszerének kidolgozásával a pszichoterápiás gyakorlatot indította el. (Szőnyi, Füredi, 2000) Így a mélylélektan már a kialakulásakor felismerte a koragyermekkor emlékek és tapasztalatok jelentőségét. Az 1904-ben megjelent *A mindennapi élet pszichopatológiája* (Freud, 1904/1994) című művében hívta fel Freud a figyelmet erre a területre. A korai emlékezetről alkotott koncepciója „fedőemlékként” részévé vált a freudi libido-elméletnek. Az emlékeket így olyan élménymaradványnak tekintette, amelyben a tapasztalatokat elhárító mechanizmusok alakítják át, s így a felidézett emlékek a valóság torzításai a tudattalan vágyak, kívánságok, konfliktusok következtében. „Koragyermekkor emlékeink nem igazi emlék maradványai, hanem annak későbbi átdolgozását őrzik, s ebben az átdolgozásban bizonyára része volt különféle lelki hatalmak befolyásának” (Freud, 1904/1994, 50.) „A fedőemlék éppúgy kompromisszumképződés, mint az elvetés vagy a nyelvbotlás vagy – még általánosabban a tünet.” (Laplanche, Pontalis, 1994, 187.)

Az emlékekben gyermekkor traumák érhetők tetten, melyeket először valóságosként értelmezett a neurózisok eredetéről szóló elméletében, majd a „pszichikai realitás” felfedezésével, az „elcsábítás elmélet” feladásával, a fantáziák jelentőségét hangsúlyozta. (Pfitzner, 1996) „Egy ilyen emlék értéke abban rejlik, hogy az emlékezetben későbbi benyomások és gondolatokat helyettesít, amelyek tartalma szimbolikusan, vagy analogikusan kapcsolódik az övéhez.” (Freud 1899/1994. 188.) Az analízis célja, az álomfejtéshez hasonlóan, az „emlék-gondolat” megértése.

A pszichoanalízis elméletének fejlődésében Freud az általa felállított topográfiai (tudatszintek), és strukturális (ösztön-én, én, felettes-én instanciák) modellekben képzelte el az emlékezés folyamatát, „emlékezetrendszereket”, rendeződési elveket feltételezve. (Laplanche, Pontalis, 1994) Az instanciákon belüli, és az instanciák-illetve az ösztöntörékvések (halálösztön/életösztön) között kialakuló ellentétekből származó pszichés konfliktus manifeszt, vagy látens formában a személyiség dinamikáját adja. Az eredmény egészséges, vagy patológikus formában jelenhet meg a létrejövő kompromisszumképzés minősége alapján.

A pszichoanalitikus terápia lényegét jelentő értelmezés, a tudattalan, patogén emlékek, traumák felidézésében, a paciens szabad asszociációjában, viselkedésében, álmaiban, emlékeiben megbúvó dinamikai, szimbolikus rejtett

tartalmak, pszichés konfliktusok, áttételek, elhárítások feltárása. Freud etikai értékelést adott a tudattalan tartalmakról, mivel ezeket a tartalmakat „betegesnek, betegítőnek”, az elfojtás előfeltételének, szexuális színezetűeknek vélte, melyek „álsruhában”, szimbólumok formájában igyekeznek napvilágra kerülni.

A „Patkányember”-ről (Freud, 1909/1993) írt esettanulmányában Alfred Adler megfigyelésére hivatkozva elemezte paciense egyik koragyermekkorai emlékét, melyből világosan kitűnik terápiás beállítódása. A kényszerképzetekben szenvedő fiatalember a „kúra” kezdetén meséli el gyógyítójának infantilis szexualitásáról valló élményeit: *„Emlékszem egy 4-5 éves koromban történt jelenetre, amely évekkel később merült fel világosan. Egy nagyon szép fiatal nevelőnőnk volt, Peter kisasszony. Egyik este könnyű öltözékben hevert a szófán és olvasott; mellette feküdtem és kértem, engedje meg, hogy a szoknyája alá bújjak. Megengedte, ha nem szólok róla senkinek. Alig volt rajta valami ruha, és megérintettem a genitálóját és a hasát, ami különösnek tűnt. Azóta égő, kínzó kíváncsiság maradt bennem, hogy női testet lássak....”* Freud értelmezése: *„A beteg bevezető szavai azt a hatást hangsúlyozták, amit a férfiak keltenek benne, a homoszexuális tárgyválasztás szerepét az életében, és közvetlenül ezután utal egy másik, a későbbiekben fontossá váló motívum a férfi és nő közti konfliktusra és érdekellentétre. Ebben az összefüggésben még azt is számításba kell venni, hogy az első szép nevelőnő vezetéknevére emlékszik, ami véletlenül egy férfi keresztnévvel azonos. Bécsi polgári körökben a nevelőnőt keresztnéven szokták hívni és inkább így őrzik emlékezetükben.”* (Freud, 1909/1993, 218.) Egy másik elemzés a szimbólum szexuális tartalmának elrejtettségére, Freud pszichoszexuális fejlődésmodelljére is példa: *„Egy huszonnégy éves férfi a következő képet őrizte meg élete ötödik esztendejéből: Egy nyaraló kertjében ül kis székén a nagynénije mellett, aki azon fáradozik, hogy őt a betűk ismeretére megtanítsa. Az m és n betű megkülönböztetése nehézséget okoz gyermeknek, és megkéri a nagynénjét, mondaná meg, miről lehet felismerni, melyik az egyik és melyik a másik. Nénje figyelmezteti, hogy hiszen az m egy egész darabbal, a harmadik lábbal hosszabb, mint az n.”* Freud elemzése: *„Nem volt ok e gyermekkorai emlék hitelességében kételkedni, de jelentőségét csak később nyerte el, amikor alkalmasnak mutatkozott arra, hogy átvegye a fiú más irányú kíváncsiságának szimbolikus képviselőjét. Mert ahogyan akkor az m és n közötti különbséget akarta megtudni, úgy igyekezett később a fiú és lány közötti különbséget megismerni, és bizonyára nem bánta volna, ha hogy éppen a nagynénje oktatja ki. Azután rá is jött, hogy a két különbség*

*hasonlít egymásra, hiszen a fiú is egy egész darabbal több, mint a lány, s e felismerés időpontjában ébredt fel a megfelelő gyermeki tudásvágy emléke.” (Freud, 1904/1994, 50-51.)*

A „régészeti munka”, a terápia, az áttétel elemzését, a gyermekkori szexuális vágyak és ösztönkésztetések átalakulási formájának megragadását jelentette. Így a rekonstrukció, katartikus élményként hatva gyógyulást jelenthet a beteg számára, a szintézis „magától következhet be”.

A pszichoanalitikus tan fejlődésének következtében az ÉN–instancia működésének megértése került a középpontba. *Anna Freud* a szorongás kivédésére használt mechanizmusok feltérképezésével a tudattalan elhárítási stratégiákat elemezte, hogy a terápiában az analitikus figyelme az ösztön-én kívánságairól a személyiség szerkezetének mindhárom részére irányuljon. „Miután bemutatta, hogy az ÉN-folyamatok mélyen áthatják a személyiség működésének minden területét, Anna Freud úgy fogalmazta meg az ÉN-t, mint a pszichoanalitikus vizsgálódás tárgyát, amelyet a saját jogán érdemes tanulmányozni. Ezzel egy időben kiterjesztette a pszichoanalitikus gondolatok alkalmazási körét a tünetektől a karakterjegyekig és a kórlélektantól a személyiség egészséges működéséig.” (Mitchell, Black, 2000, 53.) Mitchell és Black, könyvükben 'A modern pszichoanalitikus gondolkodás történetét' logikusan, érthetően, példákkal gazdagon illusztrálva, egy esetet mutatnak be az ÉN-pszichológia klinikai megközelítésének bizonyítására, melyben a koragyermekkori emlék értelmezésében jelentkező változás is megjelenik. Egy 23 éves bankpénztárosnő, aki, nagyon kötelességtudó volt, de összeférhetetlen viselkedése miatt kereste fel a szakembert, az első találkozás alkalmával arról számolt be, hogy *„milyen méreg fogta el, amikor anyja újra meg újra állapotos lett; emléke szerint hatéves korában abban reménykedett, hogy a forró kávé, amit az anyja megivott, majd megégeti és elpusztítja benne a magzatot.”* (Mitchell, Black, 2000, 53.)

Itt az értelmezés fókusza az ösztön-én agressziójának feltáratlan titkai helyett az ÉN igényére terelődött, a paciensnek azt az igényét kiemelve, hogy „mindenáron megvédje magát”. Ezzel a visszajelzéssel a fiatal nő kezdeti ellenállása a terápiával és az analitikussal kapcsolatosan oldódott, és lehetővé vált a személyiségrészek közötti konfliktus enyhítése, a megegyezés kialakítása, az ÉN-funkciók fejlesztése.

*Heinz Hartmann* elméleti munkásságához kötik az *EGO-pszichológia* megalapítását. A szemléleti hangsúlyt az egészséges személyiségalakulás irányába tolta el, és a patológiás reakciókat ehhez viszonyítva elemezte. A strukturális modell

összetevőit újra fogalmazta, és ezen belül az ÉN szerkezetéről, autonóm fejlődéséről, szerepének kettősségéről beszélt: „Egyfelől csökkenti az ösztön és a felettes-én, valamint az ösztön és a külvilág közötti konfliktusokat, másfelől kognitív folyamatai révén a környezethez való alkalmazkodást teszi lehetővé.” (Carver, Scheier, 1998, 259.) Bevezette a neutralizáció fogalmát, mely azt a folyamatot jelölte, amely során az ÉN megváltoztatja az ösztönkésztetések (agresszív és szexuális késztetések) természetét. Az elmélet hatása a pszichoanalitikus gyógyító eljárásra a terápiás cél megváltozását jelentette, mert a tudattalan, elfojtott késztetések tudatosítása helyett a szerkezeti dimenziók helyreállítását hangsúlyozta. (Mitchell, Black, 2000)

A modern pszichoanalízis második irányzata a *tárgykapcsolat-elmélet*, melynek kialakulása a *'Budapesti Iskola'*, ill. *Ferenczi Sándor* nevéhez köthető. (Halász, 1994, 23-41.) Az elmélet középpontjában az anya-gyerek kapcsolat, a korai fejlődési időszak, ezen belül az anyai gondoskodás áll. Ebben látták a későbbi fejlődés alapját. A másik személy iránti kötődési mintázat kialakítását én-funkcióként értelmezték (Klein, Mahler, Winnicott, Bowlby, Ainsworth). A koncepció „az ösztönforrást, mint szomatikus alapot teljesen háttérbe szorítja. Az ösztöncélt a kapcsolat fogalma szorítja ki.” (Halász, 1994, 28.) A fejlődés során, erre a „kapcsolati mintára” rakódnak rá a későbbi kapcsolatok, s internalizálódnak. A pszichoanalitikus a terápiában arra helyezi a hangsúlyt, hogy tudatosuljanak ezek a kapcsolati minták, és az indulat-áttételi és viszont-áttételi folyamatok, és kiemelten zajlik a projektív identifikáció jelenségének analízise. (Szőnyi, Fűredi, 2000, 215.) Fairbairn szemléletén keresztül világítanánk meg ezt a folyamatot, melyben az „érzelmileg hozzáférhetetlen szülővel való kapcsolati minta magyarázza a patológiás belső tárgykapcsolatok kifejlődését (Mitchell, Black 2000, 157-158.). *Egy középkorú férfi, Charles – aki időről időre jelentkező búskomorságai miatt kereste fel az analitikust – emlékeiben felidéződtek azok az élmények melyekben a szüleinek egy általa nem ismert, titokzatos érzésvilága jelent meg. A talpraesett, készséges, nyíltszívű édesanyjának szobájából, a bezárt ajtón keresztül, mintha sírást hallott volna. Vagy amikor a gondos, de keményen, kimérten nevelő édesapja a nappali szoba sötétjében érzelmes, bús balladákat játszik harmonikáján. Charles akkor „csendben lemászott a lépcsőn, és suttyomban hallgatózott a sötétben, titokban megosztva apjával ezeket a ritka, érzelemgazdag pillanatokat”. Az analízisben megértést nyert depressziójának szülei „titkos” érzésvilágával való kapcsolata, melyeket a*

*mindennapi interakciókban sohasem tapasztalt. Ilyenkor érezte, hogy kötődik szüleihez, eggyé válik velük.*

A *szelfpszichológia* (Kohut, Erikson, Kernberg) – szakítva a pszichoanalízis ösztönfolyamatokat hangsúlyozó véleményeivel – új keretbe helyezte a személyiség fejlődésének értelmezését, a *személyes szubjektivitás megnyilvánulását vizsgálta*, interperszonális és kulturális összefüggéseiben. A terápiában az empátiát („empátiás belemerülés” Kohut fogalma) tekintették a pszichoanalitikus legfontosabb eszközének, a páciens élményvilágának magtapasztalásához. (Karterud 1999, 17-28.) A *szelf* fejlődése során, a narcisztikus szükséglet kielégülése folyamatában, a szülőkkel való interakciók által (pl. tükrözés) a grandiózus szelf-érzés reálissá válik. A szelfpszichológia, és így a pszichoszociális személyiségelméletek között, *Erikson* dolgozta ki azt az egész életet átfogó személyiségfejlődési koncepcióját, melynek az én-identitásfejlődése, „a társas világgal való kölcsönhatás nyomán kialakuló, tudatosan megélt én-élmény” a tárgya. (Carver, Scheier, 1998, 289.) Az életszakaszokban a fejlődési krízisek sikeres megoldásaként a személyiség kompetenciaérzése nő, s ez motívumként hat a következő pszichoszociális krízis feldolgozására, a személyiség kibontakozásának folyamatára.

A fejlődéslélektan, a neuropszichológia kutatásai és a csecsemő-megfigyelések tapasztalatai alapján jött létre az *interszubjektív* pszichoanalitikus irányzat. Az 'új pszichoanalitikus pszichológia' olyan csecsemőről gondolkodik, „aki percepcióra, kognícióra, emlékezésre, interakciókra születése óta, sőt már intrauterin is képes. Aktívan ingerkereső, s a kezdetektől képes a szelf és a másik elkülönítésére” (Tényi, 2000, 13.) (Elvetve ezzel a freudi pszichoszexuális fejlődésmodellben az elsődleges narcizmus koncepcióját.) A szelf-érzetek, a csecsemő cselekvéseiben vagy mentális folyamataiban megjelenő állandó felismerés-mintázata, a szerveződés egy formája, s a szervező szubjektív tapasztalat az, amit preverbális szelfnek nevez Stern. A 'szelf-érzetek' feltételezhetően már intrauterin is fennállnak, a mindennapi realitás részét képezik, koegzisztáló, párhuzamosan létező, folyamatosan alakuló módosuló és sérülékeny szelf-érzetként. A fejlődés, ugrásokban történik, neurobiológiailag meghatározott, de az interaktivitás következtében formálódik a csecsemő interperszonális világa. Ha kialakulnak a szelf-érzetek ('felbukkanó szelf érzete', „szelf-mag érzete', és 'szubjektív szelf' érzete, 'verbális szelf érzete', 'narratív szelf érzete'), egész életünk során aktívak és működnek. Az interszubjektivitás megjelenésében a gyermeknek az a képessége

rejlük, hogy felismeri szubjektív állapotai megoszthatóságát egy másik szubjektivitással. (Tényi, 2000, 14.)

A pszichoterápiás helyzetben két szubjektivitás kapcsolatában létrejövő interszubjektív összehangolódás és szétválás játszódik le. (Erdélyi, 2000, 228-229.)

Stern demonstrációja alapján válhat érthetővé, hogy a terápiában érinteni kell az összes szelférzetet a patológiák narratív és aktuális rekonstrukciója által.

„Egy 30 éves nőbeteg, aki önálló döntéseket képtelen volt hozni, egy gyerekkori emlékében felidézte, hogy 8 és 10 éves kora között reumás lázzal betegeskedett folyamatosan, gyakorlatilag állandóan ágyban volt, ha fel akart kelni, gyengesége miatt arra csak passzívan segítséggel volt képes, azaz a szelf-működést egyebek mellett kialakító akarát-érzet komolyan károsodott.” A szelfmag-érzet traumatizációja jelenik meg az emlékekben. (Tényi, 2000, 46-47.)

A pszichoanalízisből vált önálló mélylélektani irányzattá *Carl Gustav Jung* elmélete. Filozófiai emberképének jellegzetessége, hogy a szellemi-spirituális aspektusokat tartotta az emberi lét lényegének, forrásának. A személyiség szerkezetét és működését a képességek, funkciók (gondolkodás – érzés; észlelés – intuíció) és késztetések ellentétpárokba rendeződő dinamikája, dialektikus küzdelme adja. (Süle, 1993). A *kollektív tudattalan* fogalmával azt hangsúlyozta, hogy az emberek a személyes tudattalanon túl mutató, filogenetikusan meghatározott örökséggel rendelkeznek, amelyek az *archetípusokban* nyilvánulnak meg. Úgy vélte, hogy az embereket két típusba lehet sorolni a szubjektív és a külvilághoz való beállítódásuk alapján, az introvertált és az extravertált irányultság típusaiba.

A pszichopatológiába bevezette a *komplexus fogalmát*, amely a tudat beállítódásával összeférhetetlen, erős emocionális töltéssel rendelkező dinamikus, disszociált személyiségrészek működését foglalja magában. A komplexusok fokozatos felszínre hozásával az elaboráció, az ego általi integráció elérése a cél. Mindez magában foglalja azt a pozitív értelmezési keretet, mely szerint a személyiség autoregulációs rendszerében a lelki jelenségek a fejlődésben célszerűen, kreatív vonatkozásokkal játszanak szerepet. A koragyermekkori emlékek (álmok, imaginációk, kreatív alkotások, a páciens élettörténete, élethelyzete, a terápiás interakció) a személyiség tudattalan részeinek egyfajta transzformált kifejeződési módjai, melyek megértése, megmutatása a terapeuta feladata. „Csak az az újraemlékezés hatékony, amely egyúttal *újraátélés*. Az évek gyors folyása és az éppen felfedezett világ lenyűgöző beáramlása miatt sok minden elintézetlenül marad. Ezekről a dolgokról nem *megszabadultunk*, hanem csupán *eltávolodtunk*. Ha tehát a későbbi években újra

visszatérünk a gyermekkori emlékekhez, saját személyiségünk eleven darabjaira bukkanunk, amelyek ránk fonódnak, s újra eltöltenek bennünket a korábbi évek érzésével. Ezek a darabok azonban még gyermekkori állapotban vannak, ezért erősek és közvetlenek. Gyermekkori aspektusukat csak akkor veszíthetik el és válhatnak korrigálhatóvá, ha ismét összekötjük őket a felnőtt tudattal. Először mindig ezt a 'személyes tudattalant' kell elintézni, azaz tudatosítani, különben nem lehet kinyitni a kollektív tudattalanba vezető kaput." (Jung, 1996, 90.) „A gyermekkori emlékek felidézése és a psziché archetipikus tartalmainak életre keltése egy, a korábbiaknál nagyobb tudatosságot eredményezhet, feltéve, ha az egyénnek sikerül a tudatba asszimilálni és integrálni az elveszett és visszaszerzett tartalmakat. Mivel ezek nem semlegesek, asszimilációjuk éppúgy módosítja a személyiséget, mint ahogy maguk is bizonyos változásokon mennek keresztül.” (Jung 1993, 99-100.)

Alfred Adler *individuálpszichológiájának* elméleti sajátosságaiból adódik, hogy a terápiás folyamat az életstílus-diagnosztika és korrekció. Az életstílus-diagnózis az összbenyomásból alakul ki, melyet a személyiség a maga verbális és nem verbális kifejezési formáiban a vizsgáló személyre vagy a terapeutára tesz. Azon dolgozik a terapeuta és a kliens, hogy az anamnézisinformációk egyes részeit és a benyomás részleteit gondos interpretációval, átérzéssel és intuícióval egységes képpé állítsák össze, és így megtalálják az életstílus egységét. Az életstílusra vonatkozóan az első hipotézist az elemzéssel, majd a terápia folyamán további felismerésekkel és jelekkel igazolják, módosítják vagy vetik el. A legfontosabbak az egyén állásfoglalása, illetve magatartása a központi életfeladatokkal szemben a legkorábbi gyerekkori emlékek és az ismétlődő álmok. Ezek közül a koragyermekkori emlékek elemzését ismertetjük részletesen, mivel e munka vizsgálatának kérdésfeltevése és módszere ezekre vonatkozik. (Kárpáti, 2000)

## II. 2. Életstílus-diagnosztika: A koragyermekori emlékek individuálpszichológiai elemzése

Alfred Adler úgy gondolta, hogy az első, legkorábbi emlékek, amelyekről az ember beszámolhat, nagy jelentőségűek az Életstílus tökéletesebb megértésében. Abból indult ki, hogy a domináns, fölényes helyzetért folytatott harc formája rámutat az egész személyiségre, s ezt a lelki fejlődés különböző pontjain meg lehet találni. "Valamennyi lelki kifejezési forma között az ember emlékei azok, amelyek a leginkább megvilágítják a személyiséget. Bennük hordozza az ember azokat a jelzéseket, amelyek figyelmeztetik gyenge oldalaira, és megmutatják bizonyos élmények jelentőségét." (Adler, 1931b/1994, 63-64.)

1907 óta él Adlerben az a meggyőződés, hogy az ember aktívan vesz részt saját emlékei kiválasztásában. A számtalan benyomás közül, amelyeket az ember gyermekkorában szerez, az emlékezés időpontjában csak azokat választja ki, amelyekről - még, ha homályosan is - úgy érzi, hogy abban a pillanatban jelentőséggel bírnak számára. Az emlékek olyan élettörténetet testesítenek meg, amelyet az ember magának teremt, amelyet újra és újra magának sugall. Az ebbe nem illő objektív élettörténeti adatokat, az appercepció séma segítségével tendenciózus módon kiszűri, az ezeket az adatokat megváltoztatja vagy elhagyja.

Adler a korai emlékekben, a célnak megfelelő konstrukciókat lát, olyan konstrukciókat, amelyek szentesítik az eszközöket és az utakat, amelyekkel az individuuum a célja felé törekszik.

Ansbacher, Adler gondolatait így tolmácsolja: "Egy deprimált ember nem maradhat deprimált, ha sikereire és jó pillanataira gondol. Ezt kell mondania: 'Egész életemben szerencsétlen voltam' és csak azokat az élményeket fogja kiválasztani, amik megvilágítják szerencsétlen sorsát. Az emlékek sohasem mondanak ellent. Ha egy cél fölénye azt követeli az embertől, hogy érezze, hogy 'más emberek mindig megaláznak engem', olyan emlékeket fog keresni, amit megaláztatásként fel tud mutatni." (Ansbacher, 1973, 136.)

A korai emlékek tehát nem a múltbeli események objektív leírásai, hanem jelenlegi magatartásokat és intuíciókat tükröznek vissza.

Az első emlék fontosságának felismerése az individuálpszichológia jelentős lépése. Célrányos azt vizsgálni, hogy mi marad meg leghosszabb ideig az emlékezetben. Ha helyesen értelmezzük, a tudatos emlékek segítségével a

személyiség mélységei tárulhatnak fel, diagnosztikus támpontokat kaphatunk elemzésükből a preventív-, gyógyító munkánkhoz.

Ackerknecht többéves klinikai és tudományos tevékenysége során a korai emlékek sok száz esetével foglalkozott.

Ezek során a következő felismerésre tett szert:

"Egyetlen korai élmény is lehetővé tesz bizonyos betekintést egy ember jellemébe, emberi kapcsolataiba és elvárásaiba. Több korai emlék viszont már differenciált tájékoztatást ad az életstílusról." (Ackernecht, 1979, 117.)

Ackernecht tanulmányban bemutatja a pszichodiagnosztikai és terapeutikus célra készült első emlékek gyűjteményét. Felhívja a figyelmet, hogy az első emlékek igen specifikus információt adnak a személyes életstílusról, és egy meghatározott érettségi állapotot tükröznek. Hangsúlyozza, hogy terápiás értékű eljárás a kliensnek a korai emlékekben tükröződő fejlődési vonala alapján megmutatni, egyre növekvő szociális érdeklődését.

A gyerekkori emlékek érzelmi tónusukban megváltozhatnak, ha a pszichoterápia folyamán az életstílusban is változás következik be. Az ember így másra fog emlékezni, vagy az eseménynek, amire emlékszik, más jelentést fog adni. Rogner, Lamy és Rübling (1995) összehasonlították a gyerekkori emlékeket az adleri analitikus pszichoterápia kezdeti- és záró fázisában. A szociális magatartásmintákra fókuszáltak. A kezdetben előtérben álló különböző negatív kapcsolatminták majdnem teljesen eltűntek. Ezzel szemben a terápia végére a vizsgálati személyek 40%-nál legfőbb kapcsolati mintaként vagy komplementer pozitív interakciók, vagy önállóság alakult ki, szemben a leértékelő, támadó, vagy elhanyagoló magatartásmintákkal.

Eckstein (1976), a közösségérzés erősödését találta a koragyerekkori emlékekben, egy 9 hónapos IP tanácsadás végén az induláshoz képest.

Ha azonban, - ahogy Adler hitte – csak az igazi életstílus-változás jelenik meg a koragyerekkori emlékekben, akkor a koragyerekkori emlékeket általánosságban magas megbízhatóságú *személyiségteszteknek* kell tekintenünk, amelyeket nemcsak átmeneti lelkiállapot változás befolyásol, ahogy néhány más projektív eljárást.

Hedvig (1963) összehasonlította a gyerekkori emlékeket a projektív TAT - al. Egy írott Puzzle feladat kapcsán az aktuálisan átélt siker- vagy kudarc hatását keresték, tehát hogy a próbálkozások következtében keletkezett barátságos vagy ellenséges lelkiállapot kimutatható-e a tesztben. Azt tapasztalták, hogy mialatt a TAT

szignifikánsan megváltozott az ellenségessé vált kedv hatására, a gyerekkori emlékeket nem befolyásolta a helyzeti aspektusok hatása.

Az individuálpszichológián kívül is elemzik a gyerekkori emlékeket és álmokat, mint projektív anyagot; összefoglaló bibliográfiájukban Reichlin és Niederehe (1980) a megjelenés évéig kb. 220 címet sorolt fel. A gyerekkori élményekből származó értékelések megbízhatóságát és érvényességét sok vizsgálat bizonyítja, és a személyiség jellemző vonásainak előrejelzésekként tekinthetjük.

*Itt még néhány individuálpszichológiai tényt érdemes megemlíteni.*

Manaster és Peryman (1974) és Attarian (1978) az emlékekben megjelenő, preferált gyerekkori aktivitások-, és azok kifejeződési fokából indultak ki, és összefüggéseket találtak a pályaválasztással és a felnőttkori munkahelyi elégedettséggel.

Altman és Rule (1980) a gyerekkori emlékekből a közösségérzést fejtették meg, az első szerző által kifejlesztett "Early Recollections Rating Scale of Social Interest Characteristics" teszttel, és pozitív korrelációt találtak a globális „Social Interest” és az empátia között, melyet egy standard skálán mértek.

Rogers (1977) a gyerekkori emlékeket a tanulmányi sikerekkel összefüggésben vizsgálta egyetemista kollégistáknál. A magas teljesítmény-értékek korrelációban álltak az emlékekben szereplő aktivitással, internalitással és olyan témákkal, melyekben valaminek a leküzdése és a saját képességek álltak a középpontban. A magas teljesítményt mutató diákoknak ezen felül több emlékük volt, mint az alacsony teljesítőknek.

Hedvig (1965) a gyerekkori emlékek differenciáldiagnosztikai pontosságát vizsgálta - pszichopatológiai vonatkozásokban különböző gyerekek esetén, - a pszichoneurotikus reakciók, vagy alkalmazkodási zavarok klinikai diagnózisával összehasonlítva. Három tapasztalt adleri klinikust bízott meg azzal, hogy a gyerekkori emlékek alapján állítsanak fel diagnózist.

Mindhárom szakember kombinált minősítése esetén, magas szignifikanciájú, korrekt összecsengések mutatkoztak a klinikai diagnózis kategóriáival.

Friedmann és Schiffman (1962) a gyerekkori emlékek differenciáldiagnosztikai pontosságát vizsgálták 110 pszichiátriai páciensnél – pszichotikus depresszív egyéneknél és paranoid szkizofréneknél - végzett szűrőpróbával. Négyből három esetben értek el szignifikáns egyezést a klinikai diagnózissal, a negyedik épp csak alatta maradt a szignifikancia-szintnek. A szkizofrénekek hororról, testi károsodásokról, és más kellemetlen hatásokról voltak emlékeik, ezen kívül alig

fordultak elő személyek az emlékekben. A pszichotikus depresszív egyének, emlékeikben erős emocionális igényeket, kívánságokat vagy elvárásokat mutattak mások felé.

Allers, White és Hornbuckle (1990) a depressziót mérték 15 idősebb személynél és összefüggéseket kerestek a gyermekkori emlékeikkel. Azok akik nem voltak depresszívek elsősorban olyan témákra emlékeztek, amelyek a barátsággal, kooperációval és/vagy valaminek a leküzdésével függtek össze, a depresszív személyeknél gyakrabban fordultak elő félelmet keltő, vagy fenyegető szituációk. A passzivitás, a külső kontroll és a negatív indulatok között, melyeket az emlékekből fejtettek meg, magas pozitív korreláció mutatkozott.

Jackson és Sechrest (1962) a depresszívek esetén több olyan gyerekkori emléket találtak, amelyekben feladtak valamit, szorongásos zavarok esetén több félelemmel teli emléket és kényszerzavarok esetén több tiltást és szexuális témát hoztak.

Barrett (1981) az Anorexia nervosa esetén, az emlékekben fojtó szülői kontrollt és olyan jeleneteket talált, amelyek a súllyal és evéssel függtek össze.

Chaplin és Orlofsky (1991) alkoholistáknál, egy kontrollcsoporttal összehasonlítva, a gyerekkori emlékekben kevesebb közösségérzést, több externalitást, nagyobb passzivitást, több negatív indulatot, negatívabb énképet és a pszichoszociális érettség alacsonyabb szintjét találta.

Hafner, Fakouri és Labrentz (1982) ugyancsak externalitást talált az alkoholistáknál, ráadásul az élet krónikusan negatív szemlélését, és alig volt a gyerekkori emlékekben barátságos, szociális kölcsönösség.

*A fenti megállapítások alapján várható, hogy a gyerekkori emlékek tartalma kapcsolatba hozható a személyiségjegyek széles spektrumával, és hogy ezek különböző aspektusok alapján feltárhatók, s a preventív, diagnosztikus munkában biztonsággal felhasználhatók.*

### III. A PSZICHOLÓGIAI IMMUNRENDSZER

Úgy gondoljuk, hogy az individuálpszichológia elméletével és módszereivel is hozzájárulhat ahhoz a nézőpontváltáshoz, mely alapját képezi egy viszonylag új diszciplína, az egészségpszichológia fejlődésének, s amelyben a hangsúly az egészségmagatartást biztosító tényezőkre helyeződik. Az individuálpszichológia integratív szemlélete következtében, érintkezési pontok találhatóak a problémamegküzdő magatartásra fókuszáló elméletek egyes tételeivel.

Az Életstílusban testet öltve jelenik meg a személyiség működése, az elv, amely az egyén egyediségének kifejtését tartalmazza. Az egyén cselekedetei Életstílusából erednek, pszichikus funkciói Életstílusának megfelelően működnek, így a személyiség viselkedési jellegzetességei, a fölényretörésvég kifejeződése, kisebbségi-érzése, a kompenzáció módja, alkotó-önteremtő képessége, fiktív irányultsága az életstílusban jutnak kifejezésre. Az adleri koncepció magában foglalja a korábbi fejlődési szintek meghaladását, a képességek fejlesztését, a helyzetek feletti uralom megszerzését, dinamikailag a mindenkori hiányok, fogyatékoságok, problémahelyzetek-, szorongás leküzdését, a hátrányérzésnek teljesítményekkel való kiegyenlítését. Így válik Adler a Lazarus (1993) által leírt „megküzdési mechanizmusok” (coping, Bewältigungsmechanismen) előhírnökévé. Egy nehezített alkalmazkodási helyzetben, szorongás, stressz esetén, a személyes jelentőséget is az Életstílusa által értékeli az ember. Az életfeladatokkal való megküzdés a személyiségfejlődés folyamán hol magából a fejlődés követelményeinek való megfelelés teljesítéséből származó „krízisek” miatt, hol az interperszonális, tágabb értelemben társadalmi folyamatok, helyzetek okozta kritikus szituációk miatt válik próbatételé. Az optimális megküzdés adaptív, vagy maladaptív természete a fölényretörésvég célszerű, vagy célszerűtlen viselkedésmódjának, az énhatékonyságának, az anyagi- szociális és pszichológiai „vagyon” mobilizálhatóságának függvénye.

Az Oláh Attila (1993) által definiált *Pszichológiai Immunrendszer*, már fogalmában is hordozza azt az adleri beállítódást, mely szerint a személyiség a „lélek és test eleven kölcsönhatása” által jelenik meg. (Adler, 1931/1994, 25.) A lelki sajátosságoknak egy olyan szerveződése, amely a személyiség védekező rendszerét biztosítja, azt a feltételezést is megengedi, hogy e dimenzióknak a

kialakításával, fejlesztésével, erősítésével a megelőző- gyógyító lélektani munka „tárgya” ragadható meg.

A Pszichológiai Immunrendszer koncepciójában Oláh egy olyan komplex kognitív eszközrendszert feltételezett, mely védetté teszi a személyiséget a stressz testi-, lelki egészségkárosító hatásával szemben. A fogalom kialakítását a megküzdés-kutatások eredményei, valamint a coping potenciál vagy protektív dimenziók közös hatásmechanizmusa indokolta.

Életünk, eszmélésünk első pillanatától kezdve az alkalmazkodás, az életben maradás követeli meg, hogy rendelkezünk egy stratégiával (tudatos-, ill. tudattalan szinten) az élet szabta kihívások megoldására. Így az élet szerves része a stressz, mellyel meg kell tanulnunk együtt élni, amit Vaillant (1984, idézi Oláh 2005, 52.) úgy fogalmaz meg, hogy *„nem a stressz az, ami megöl bennünket, hanem a stresszhez való hatékony alkalmazkodás teszi lehetővé azt, hogy éljünk”*.

A születés élményének modern kutatása azokra a biológiai mechanizmusokra összpontosít, amelyek a csecsemőt a születéssel együtt járó stresszel való megküzdésre készítik fel. Azt is feltételezik, hogy a stresszhormonok termelését kiváltó események életfontosságúak, mert ezek a hormonok készítik fel a csecsemőt a méhen kívüli életre.

A „stressz” kifejezés már a XVII. századtól, Hooke, fizikus-biológus fogalmától kezdve, a Selye János nevéhez kötődő jelentés megfogalmazásáig egy testi, lelki terhelés jelenségkörét írja le. Tartalmazza a veszélyeztetettség élményét. A stresszorok és a stresszreakciók variációja végtelennek tűnik, hiszen az emberek szubjektív értékelése befolyásolja a stresszhelyzet értelmezését, és az arra adott válaszát. Vannak olyan események, jelenségek, amelyek a legtöbb ember számára „emberfeletti” képességek előhívását eredményezik. Természeti- és társadalmi katasztrófák, balesetek, fizikai támadások, és belső pszichikai konfliktusok, s ezek időbelisége terhelhetik a személyiség védekező kapacitását. Az, hogy milyen eredménnyel képes az ember „túlélni”, alkalmazkodni a stresszorhoz, a vészhelyzethez, függ egy esemény bejósolhatóságától, befolyásolhatóságától, a próbatétel mértékétől, minőségétől, s a személyiség megküzdő kapacitásától, pszichológiai immunrendszerének színvonalától. (Atkinson, 1994; V. Komlósi, 2000; Molnár, 2000.)

A megküzdés-kutatás történetében időrendben elsőként a pszichoanalitikus ego-modellek (Freud, S. Freud, A. In Oláh, 2004) az elhárító mechanizmusok szerepét tárgyalták. A megküzdést az ego külvilági fenyegetésekkel szembeni,

tudatos működésének tulajdonították, míg az elhárító mechanizmusokat az intrapszichikus konfliktusokat kezelő tudattalan folyamatoknak. (Haan, 1963)

Az állatpszichológiai stresszkutatások copingnak tartották azokat a reakciókat (menekülés, támadás, passzivitás), amelyek révén elkerülhetők, ill. kontrollálhatóak az averzív környezeti hatások, melyek segítik, hogy az állat megbomlott homeosztázisa helyreálljon. (Oláh, 2004)

Azok a modellek, melyek a személyiségvonásokra helyezték a hangsúlyt a stresszel való megküzdésben, azt feltételezték, hogy maga a megküzdés állandó jellemvonásként, a konkrét stresszor karakterisztikumaitól függetlenül jellemzi az egyént stressz állapotban. Ez a coping traitmodellje, ami tehát minden egyéntől nagyjából konzisztens stratégiákat és védekező modelleket vár el, amikor stresszel szembesül, függetlenül a szituáció jellegzetességeitől. Ilyen konzisztens stratégia lehet pl. az, hogy vannak akik a fenyegetés jelentőségét inkább felnagyítják és nyitottá válnak ennek jelzéseire, míg mások azon igyekeznek, hogy elhárítsák a veszéllyel való szembesülést és inkább homályban tartásuk az. E két végpontot nevezhetjük represszió – szenzitizáció-nak. (Bell, Byrne, 1983), monitoring-blunting-nak, vagy vigiláns-elkerülőnek (Oláh, 2004) Ezeknek a pároknak a stratégiái lehetnek adaptívak, ha megfelelő kontextusban kerülnek alkalmazásra.

Az 1980-as években a megküzdés trait-szemléletét felváltotta a viselkedést a szituáció figyelembe vételével vizsgáló holisztikus személyiségműködés elemzése. E nézet szerint adott helyzetben mind a személyiségvonások dinamikus kölcsönhatása, mind az adott szituáció jellegzetességei befolyásolják a megküzdés menetét. A személyiség alapadottságai határozzák meg az alkalmazkodási formák körét, amit azokból az egyén az adott szituáció kihívásainak megfelelően választ. (Oláh, 2004)

A személyiség alkalmazkodó kapacitását vizsgáló, - a megküzdés-kutatás szemléleti kereteiben jelentős fordulatot hozó - tranzakcionista/interakcionista modell (Lazarus, 1993) a stresszt, egy kombináció eredményeként fogta fel, melyben a megterhelő környezeti hatás és az arra adott pszichofiziológiai válasz a helyzet kognitív értékelésétől függ. A stresszhelyzet megoldására tett alkalmazkodási próbálkozás a megküzdés. A coping egyike azon központi változóknak, amelyek a személy és környezet közötti dinamikus tranzakciót moderálják. (Oláh, 2004) Két formáját lehet elkülöníteni: a *problémaközpontú megküzdést*, és az *érzelemközpontú megküzdést*. „Az előbbi azt jelenti, hogy a személy képes kézben tartani a helyzetet: a problémára összpontosítva, vagy a környezetben próbál változtatást elérni, vagy

megpróbálja önmagát megváltoztatni, illetve fejleszteni. Az emóciófókuszú megküzdés esetében nem képes közvetlenül a problémával foglalkozni, azonban tudatos (pl. relaxációs gyakorlattal) vagy tudattalan (pl. elhárító mechanizmusok) stratégiákkal igyekszik önmagát feszültségmentessé tenni. Ez utóbbi megoldásmódok két esetben tekinthetők valódi megküzdésnek: egyfelől, ha a személy csak addig használja ezeket, amíg meg nem találja az optimálisabb problémamegoldást, másfelől, ha a stresszhelyzet maga nem változtatható meg (pl. a szeretett személy halála miatt stb...).” (V. Komlósi, 2000, 253.; Kulcsár, 2002, 55-45.) A kognitív értékelés folyamata két szakaszban zajlik, melyek egymással dinamikus kapcsolatban vannak: elsődleges, és másodlagos értékelés. „Az elsődleges értékelés azt tisztázza, mit jelent, mi a jelentősége az aktuális személy-környezet interakciónak a személy aktuális jóléte, kényelemérzete, tágabb értelemben az egész életének alakulása szempontjából. A másodlagos értékelésben történik meg azoknak a forrásoknak a számbavétele, amelyek a megküzdés során mobilizálhatók.” (Oláh, 2004, 637.) Tovább bontva az elsődleges értékelés folyamatát, a motivációs relevancia megállapításáról, a motivációs kongruencia vagy inkongruencia vizsgálatáról, valamint az interakció ego-involváltsági fokának az értelmezéséről van szó. A másodlagos értékelés során a helyzet kontrollálhatóságát, a célirányos erőforrások kapacitást, és az érzelem regulációját szolgáló megküzdési források, valamint a jövőre vonatkozó becslések vizsgálata zajlik. Oláh (2004) feltételezése szerint, kognitív természetű személyiségtényezők járulnak az egyén eredményes megküzdéséhez, az értékelési folyamatok közvetlen befolyásolása által.

A megküzdés-kutatás fejlődésében a következő, paradigmaváltást is jelentő elmélet-alkotó Antonovsky (1987) volt. Szemléletében a korábban uralkodó patogenetikus felfogás helyébe a salutogenetikus elképzelést ajánlja, melyben azoknak a tényezőknek a vizsgálatára helyezi a hangsúlyt, amelyek védelmet biztosítanak a stresszel szemben. A salutogenetikus irányzat az egészségpszichológia tartó oszlopaként az egészség-betegség kontinuumként való felfogását hangsúlyozza. Antonovsky (1987) javaslata szerint a stressz kutatásában a kérdésfeltevés megváltozik: Mely faktorok határozzák meg az eredményes megküzdést? A *koherenciaérzék* tartja az egészségességért felelős kompetenciának, mely „az összefüggések megérzésére, megértésére való képesség, magabiztos érzése annak, hogy belső és külső környezetünk változásai előre jelezhetők és nagy a valószínűsége annak, hogy a dolgok úgy alakulnak, ahogyan az ésszerűen elvárható.” (Oláh, 2004. 654-655.) A koherenciérzék

komponenseit a felfogóképesség, a források kezelésére való képesség és az értelmesség integrációja adja.

A stresszel való megküzdés hatékonyságát növelő személyiségtényezők között a *kontrollképesség* kutatásában számos típust írtak le és elemeztek. Flammer (1990) az elképzelhető problémamegoldó lehetőségek sokféleségét egy modellben integrálta a kontrollvesztés négy reakciótípusával: reaktancia (felerősített kísérlet a közvetlen elsődleges kontrollra), közvetett kontroll (kísérlet az ellenőrzőt célirányosan ellenőrizni), másodlagos kontroll (a szituáció átértelmezése a saját javamra) és kontrollfeladás, lemondás az ellenőrzésről. A modell alapjául a 60-as évektől szolgálnak elméleti és empirikus koncepciók és tapasztalatok. Seligman és munkatársainak (1967, idézi Carver, Scheier 1998) megállapítása szerint a specifikus és globális eseményekkel szembeni kontrollfeladás a „tanult tehetetlenség” eredménye és negatív kognitív-, motivációs-, érzelmi- és önértékelés vonatkozó állapotok kísérik. Beck (1986) klinikai kutatásai alapján demonstrálta, hogy a reménytelenség, - mint a tehetetlenség extrém formája, - a reaktív depresszió (ami a kontrollvesztés klinikai megjelenése) fellépésének oka lehet. Wortman és Brehm (1975 idézi Carver, Scheier 1998) a „tehetetlenség” alternatívájaként a reaktanciát vagy ellenállást elemezte. 1982-ben Rothbaum, Weisz és Synder ezt kiegészítve alkották meg a „másodlagos kontroll” koncepcióját, ahol a személy a problémás szituációt nem győzi le, de a beállítottsága úgy megváltozik, hogy az az individuum számára nem tűnik többé problematikusnak. Flammer (1990) ezt kiegészítve alkotta meg a „közvetett kontroll” fogalmát, mint lehetőséget, hogy a kontrollt egy köztes személyen keresztül ériük el.

Rotter (1966, idézi Oláh, 1982) *külső-belső kontroll* attitűdöt kontinuumként leíró felfogása, szociális tanuláselméleti magyarázatot ad a személyiség kontrollviselkedésének, a stresszhelyzet értékelésében.

A *tanult leleményesség* koncepciójában olyan fejleszthető képességek, és kognitív elvárások rendszerét fogalmazta meg Rosenbaum (1988, idézi Oláh, 2004), melyek ahhoz szükségesek, hogy a személyiség viselkedése folyamatos és hatékony legyen. Ez a kognitív szabályozás tudattalan, automatikus önszabályozást és tudatos, kognitív selfkontroll-működést jelent.

A „*hardy personality*”, vagyis a „*keményen helytálló*” személyiség fogalmát Kobasa és Maddi (1977, idézi Oláh, 2004) a személyiség egzisztencialista elméletében írták le. Ezt a személyiséget három fő sajátossággal jellemzik: egyrészt elkötelezett, őszintén és mélyen hisz abban, amit véghez visz, és személyiségének

minden területét bevonva, teljes odaadással végzi feladatát. Továbbá hisz abban, hogy bizonyos határokon belül ellenőrizni és befolyásolni tudja a személyiség a vele történt eseményeket, ami a kontrollképességet jelenti. Harmadrészt a kihívások vállalására képes, úgy véli, hogy az élet természetes rendje a változás, ami a fejlődés alapját adja.

A stresszhelyzetben fellépő következmények elvárására vonatkozó feltételezések kutatása során Scheier és Carver, (1987, idézi Oláh, 2004) a *diszpozicionális optimizmusra* találtak, mely fontos faktor a stresszel való megküzdésben, s megállapítható magas szintű összefüggése más személyiségjegyekkel: a problémacentrikus megküzdéssel, a tanult leleményességgel, a lelki edzettséggel. Az életszemléletben megjelenő optimista orientáció az egészségmegőrzés alapvető tényezője.

A stressztűrő személyiségjegyeket vizsgálva, Fenigstein (1975, idézi Oláh, 2004) és munkatársai arra a következtetésre jutottak, hogy a személyes és társas *éntudatosság* személyiségdimenzió magas szintje az eredményes és hatékony alkalmazkodást jelzi. A személyes éntudatosság azt jelenti, hogy képes az egyén önmagában elmélyedni, valamint fogékony saját érzelmi állapotának, indítékainak, motívumainak ellenőrzésére. Ez egy reális belső térkép lehet, amely alapján tudatosan irányítja önmagát a személyiség. A társas éntudatosság a személyiség publikus oldalát monitorozza, és ezeket az információkat használja fel a társas tájékozódásban.

A fentebb felsorolt teóriák, egymást kiegészítve adják a magyarázatot a személyiség stresszel való küzdelmének megértéséhez. Így válik jelentőssé, hogy Oláh egy olyan szemléleti keretet hozott létre, mely révén sikerült a személyiség minél több protektív jellemzőjét egységbe foglalni. A megküzdést segítő személyiségtényezők széleskörű és átfogó rendszerét mutatja be Oláh (2004) a személyiség *Pszichológiai Immunrendszerének* megfogalmazásával.

A coping potenciál dimenziók (leleményesség, lelki edzettség, optimizmus, koherencia érzés, éntudatosság) közös hatásmechanizmusok és bizonyított korrelációjuk révén egységes rendszert képeznek. „Hatásmechanizmusuk közös vonása, hogy a személy-környezet interakcióban erősítik a személy pozícióját a megküzdési folyamat kezdeti pontjától az ellenálló képesség növeléséig bezárólag, és irányt szabnak a megküzdési folyamatnak a fenyegetések érzékelésétől az adekvát viselkedésstratégiák megválasztásáig. A pszichológiai immunrendszer fogalma azoknak a személyiségforrásoknak a megjelölésére szolgál, amelyek

képessé teszik az egyént a stresszhatások tartós elviselésére, a fenyegetésekkel való eredményes megküzdésre úgy, hogy a személy integritása, működési hatékonysága és fejlődési potenciálja ne sérüljön, inkább megerősödjön a stresszel való aktív foglalkozás során szerzett tapasztalat, élményanyag interiorizációja következtében.” Oláh (1996, 18.)

A Pszichológia Immunrendszert alkotó személyiségkomponensek közös jellemzői, hogy (1) a lehetséges reális pozitív következmények anticipálására hangolják a kognitív apparátust; (2) fokozzák az énhatékonyság érzését a megküzdés folyamán; ill. (3) erősítik a célelés szándékát és az önszabályozás hatékonyságát. Ezen személyiségtényezők segítik az egyént abban, hogy tartósan elviselje a stresszhatásokat, eredményesen megküzdjön a fenyegetésekkel, és ezen megküzdési folyamat élményanyagát és tapasztalatát interiorizálja, így a személyiség integritása, működési hatékonysága és fejlődési képessége nem sérül és még gazdagodhat a stresszel folytatott küzdelem során. (Oláh, 2005)

A Pszichológiai Immunrendszer komplex kognitív eszköztárának birtoklása adja az egyén pszichés immunitását, ami aktív védettséget jelent azokkal a külső-, vagy belső tényezőkkel szemben, amelyek akadályozzák az integrált pszichikus működést, az egyén fejlődését, céljainak megvalósítását, vagy éppen az életműködésének a minőségét.

A Pszichológiai Immunrendszer három alrendszerből áll, melyek az azonos feladatokat ellátó „pszichés antitesteket” fogják egységbe.

„A *Megközelítő - Monitorozó Alrendszer* a fizikai és szociális környezet megismerésére, megértésére, kontrollálására, a lehetséges pozitív következmények monitorozására hangolja a kognitív apparátust. Az optimizmus, a koherencia érzék, a kihíváskeresés képessége és a kontrollképesség alkotja ezt az alrendszert.

Az *Alkotó - Végrehajtó Alrendszer* azokat a személyiségjegyeket integrálja, amelyek aktualizálásával a nehezített alkalmazkodási helyzet körülményei megváltoztathatóak, és amelyek birtokában a személy igényeinek megfelelően képes eljutni a választott céljaihoz, továbbá képes arra, hogy akár az önmaga megváltoztatására, akár a fizikai vagy szociális környezet átalakítására szőtt terveit szándékainak megfelelően valósítsa meg. A leleményesség, a problémamegoldó képesség, az én-hatékonyság, a szociális forrást mobilizáló képesség és a szociális alkotóképesség illeszkedik ebbe az alrendszerbe.

Az *Önregulációs Alrendszer* a figyelem és a tudati működés feletti kontrollt biztosító (szinkronképesség = a figyelem irányításának képessége a kívánt tevékenységre), a

célelésben a perzisztenciát (kitartásképesség) szavatoló, az akadályok, kudarcok és veszteségek következményeként kialakuló érzelmi állapotok kontrollálását garantáló (ingerlékenység gátlás, impulzivitáskontroll, érzelmi kontroll), az önszabályozás dinamikus kontextushoz illeszkedő módját szavatoló coping potenciálokat, protektív személyiségjegyeket integrálja.” (Oláh, 2005. 85-86.)

E három alrendszer egymással dinamikus kölcsönhatásban áll egymás működését szabályozzák lehetővé téve ezáltal a pozitív és Ént szolgáló információk monitorozásán asszimilációján keresztül az én-fejlődést, önkiteljesedést támogató rugalmas szervezeti működést és alkalmazkodást.

A pszichológiai immunitás egy tudatos és tudattalan részekre bontható hierarchikus rendszer részét alkotja. A rendszer legalsó eleme a biológiai immunitás, erre rétegződik a primitív tudattalan védekezés, e fölött az érett tudattalan védekezés helyezkedik el, legfölül a pszichológiai immunitás. (Oláh, 2004, 2005.)

A biológiai immunrendszer reaktív, ugyanakkor intelligens is, mert képes tanulni. A primitív tudattalan védekezés a freudi klasszikus elhárító mechanizmusokkal működik, az érett tudattalan rendszer pedig a Vaillant által leírt elhárító mechanizmusokat alkalmazza. A rendszer csúcsát képező pszichológiai immunitás az alacsonyabb szintekkel ellentétben már tudatos és nemcsak reaktívan, hanem proaktívan is működik. E négy szint egymással folyamatos kölcsönhatásban áll. (Oláh, 2004, 2005.)

A jó pszichés immunkompetencia a stresszel való sikeres megküzdéshez vezet, így elvárhatjuk, hogy az egészséges és hatékony működéssel szoros összefüggést mutasson, hiszen az utóbbiaknak is a stresszel való sikeres megbirkózás az alapja. (Antonovsky, In Oláh 2004) Tehát mind a testi, mind a lelki patológiás állapotok gyenge pszichológiai immunkompetenciával, míg az egészségesség pozitív mutatói az erős immunkompetenciával korreálnak.

A *Pszichológiai Immunrendszerre* (PI) vonatkozó elméleti modell empirikus tesztelése alapján beigazolódott, hogy a Pszichológiai Immunrendszer alrendszerének elkülönítése megalapozott. (Oláh, 2005) A PI vizsgálatához szerkesztett és ellenőrzött kérdőív (PIK Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív) (Oláh 2005, 91-94.) alapján mérhető a pszichológiai immunkompetencia színvonala. A patológiás állapotokban vizsgált pszichológiai immunitás szintje 60 fős alkoholbeteg és 60 illetékt kontroll egészséges személynél a 16 személyiségdimenzióból 12 esetben szignifikánsan alacsonyabb színvonalat mutattak az alkoholbetegek esetében. 48 szívinfarktuson átesett és 68 rákbetegségben szenvedő vizsgálati

személynél a szívbetegek 7 skálán, a rákbetegek 12 skálán mutattak szignifikánsan alacsonyabb értéket a magyar sztenderdnél. A PI-modell tesztelése során az egészségesség előrejelzésére vonatkozóan, a Well being-moddellel és az Ego-rezilencia modellel került összevetésre.

Az eredmények igazolták, hogy a „PI-modell egy perspektivikus, versenyképes és a tapasztalati érvényesség számos kritériumát teljesítő modell.” (Oláh, 2005. 105.)

## **EMPIRIKUS KUTATÁS**

### **IV. A PSZICHOLÓGIAI IMMUNRENDSZER VIZSGÁLATA, A KORAGYEREKKORI EMLÉKEK INDIVIDUÁLPSZICHOLÓGIAI ÉRTELMEZÉSE ALAPJÁN**

*(A koragyerekkori emlékek diagnosztikai értékének újabb bizonyítéka)*

#### **IV. 1. Kérdésselvetés és hipotézisek**

Mélylélektani és itt speciálisan individuálpszichológiai szemszögből tekintve, az ember magatartása alapvetően - ontogenetikusan a gyermekkori tapasztalataiból kialakuló- karakterén, ill. életstílusán keresztül fejeződik ki. Alfred Adler egységes személyiségelméletének értelmében, minden pszichikai és fizikai kifejeződési forma az individuum - az oszthatatlan egész - célorientált egységének keretében értelmezhető. A magatartás így nem képzelhető el a teljes személyiségtől, ill. az életstílustól elszigetelten. Az individuálpszichológiai elmélet szerint az életstílus, és az életstílusra jellemző magatartás különösen világos azon problémák és nehézségek szempontjából, melyekkel az ember konfrontálódik, mert a „szükségben” azokhoz az eszközökhöz nyúl, amelyek számára gyerekkora óta „privát logikája” alapján úgy tűntek, hogy eredményre vezetnek.

A problémamegoldó viselkedés és a nehézségekre, valamint a frusztrációkra adott reakciók, a viselkedés- és kognitív pszichológiában a coping és a kontroll-, valamint a pszichológiai immunrendszer koncepcióiban, differenciálódnak. Mivel minden coping- és kontrollstratégia emberi cselekvési lehetőségeket fejez ki, ezeket valószínűleg alapvetően minden embernél bizonyos szituációkban elő lehet hívni.

Számunkra, a válaszadási lehetőségek palettáján lévő, a pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióit képviselő magatartások, életstílus-jegyek érdekesek, amelyek feltételezhetően az életfeladatok megoldásában fellépő kritikus helyzetekben a megküzdés sikerességét vetíthetik előre.

Individuálpszichológiai szempontból megjegyezhető, hogy az ember a különböző élet- és problématerületekkel szemben természetesen individuális erősségekkel és gyengeségekkel is rendelkezhet, ami nem tekinthető függetlennek a teljes személyiségtől és a személyiség ideáljától.

Az individuum életstílusa a különböző jegyek alapján differenciáltan megkülönböztethető és leírható: az önértékének érzése által ill. a kisebbségi

érzés, a közösségérzés mértéke alapján ill. a szociális elidegenedés révén, az aktivitás ill. a passzivitás foka alapján, a kompenzációs törekvések típusa szerint - erősség vagy gyengeség megnyilvánulásán keresztül - és ezen kompenzatorikus módszerek szociális tendenciái által, - szociálisan hasznos, konstruktív, vagy szociálisan haszontalan, destruktív módszerekkel.

Az első emlékek leképezik az ember életstílusának prototípusát, mivel az individuálpszichológia felfogása szerint a szubjektív 'tendenciózus appercepció' az emlékeket szelektálja és a célirányos pszichikai egységesség az emlékezet teljesítményét is befolyásolja. A korai emlékekben kristályosodnak ki a vélemények, célok, hangulatok, érdekek és a gyerek 'cselekvési stílusa'.

A gyermekkori emlékeket - az individuálpszichológia értelmében - a személyiség érthető, hirtelen felismerhető kifejeződéseként értékelhetjük, és a magatartás és beállítódás specifikus tendenciáit diagnosztikai célokra használhatjuk.

*Kérdésfeltevés:*

- *A koragyermekkori emlékek tartalmi alapján különbözik-e a pszichológiai immunrendszer copingpotenciál dimenzióinak színvonala, struktúrája?*

**Hipotézis:**

- *A pszichológiai immunrendszer minőségére következtetni lehet az életstílus-diagnosztikában alkalmazott koragyermekkori emlékek individuálpszichológiai elemzése alapján*
- *A koragyermekkori emlékek tartalmi, reprezentációi jelzik a pszichológiai immunrendszert alkotó személyiségjegyek erősségét.*

Az individuálpszichológia elmélete alapján az várható, hogy az emberek *autonóm, bátor életstílussal, azaz kifejezett önérték-érzéssel, bizalommal, kezdeményező aktivitással és jól fejlett közösség-érzéssel* hatékonyan küzdenek meg a problémákkal és erős „*pszichológiai immunrendszerrel*” rendelkeznek.

Emellett azonban feltételezzük, hogy egyes, *deviáns, erős szociális elidegenedés és kisebbségi komplexussal rendelkező* embereknél is megfigyelhető a pszichológiai immunrendszer fejlettsége, itt azonban az inszufficienciák erő általi túlkompenzálásáról lehet szó, a fölény, pozíció és hatalom megszerzése érdekében. Mások szükségleteit és jogait figyelmen kívül hagyják és megsértik, a dominancia a cél. Az ennek alapot adó kisebbségi komplexus nem

tudatosul, és elnyomva marad, mivel a személyiség-ideállal az erő és a fölény inkompatibilis és a kompenzáció értelme éppen abban rejlik, hogy az érték érzését mások előtt és saját maguk előtt is megőrizték. Ezért színlelnek az ilyen emberek feltételezhetően 'magabiztosságot'.

Az '*elkényeztetett*' életstílusú emberek problémáik megoldását és életük biztosítását főleg embertársaiktól remélik; ők inkább passzívak, gyengének érzik magukat, és gyengének mutatkoznak. Nem magukra támaszkodnak, hanem mindig másokat keresnek, hogy szolgálatukba állítsák őket. Jelen van egy bizonyos, az embertársak felé megnyilvánuló pozitív kapcsolat, közösségi érzés formájában, különben aligha várnának másoktól segítséget, mindenesetre nem jelentéktelen mértékű a kisebbségi érzése, és a saját erőbe vetett csekély bizalom.

Valószínűleg itt módszerek sokasága létezik az önérték-ézésének biztosítására, mint pl. az eredeti feladat vagy az ezzel összefüggésbe hozható emberek csúnya leszólása, amit Adler "neurotikus leértékelési tendenciának" nevezett. Ezek állhatnak azonban, az 'értelmes' belátásra orientált racionalizálások és intellektualizálások háttérében is, amelyek megindokolják, hogy miért 'értelmesebb dolog' most semmit sem tenni az aktuális probléma ellen.

A *kiszolgáltatottság*, a megküzdésről, kontrollról történő lemondás, mint reakció és a probléma előli visszahúzó tendencia, nagy mértékű csüggedés és a kisebbségi érzést jeleníti meg, valamint a szociális elidegenedés és a passzivitás életstílus-jegyei nyilvánulnak meg. Ez egyenértékű lehet a 'neurotikus diszpozíció' erősebb fokával, amely a feladás reakciójaként mutatkozik meg, pl. egy 'depresszív' életstílusban. Ez utóbbi végül ugyancsak a kontroll céljára irányul, akkor is, ha ez nem konkrét reális problémamegoldás formájában, hanem egy látszatmegoldással érhető el. Minden megoldási kísérletben, passzivitásban marad az ember, és abszolút gyámoltalanságot és gyengeséget érez és ezt demonstrálja. Ez a tendencia, apellálás a környezet felé - a többiek arra kényszerülnek, hogy kíméletet és megértést tanúsítsanak, amivel az adott személy, anélkül, hogy beismerné képtelenségét, vagy megbüntetnék megszabadul a feladat követelményeitől. Individuálpszichológiai szempontból itt is 'tehetetlenség általi hatalomról' beszélünk.

## **IV. 2. Vizsgálat**

### **IV. 2. 1. Vizsgálati módszerek**

#### ***A, Individuálpszichológiai strukturált interjú a koragyermekkorai emlékek elemzéséhez***

Az életstílusnak csak kevés szisztematikus operacionalizálása létezik és ezek szinte kizárólag mind az USA-ból származnak. Európában az individuálpszichológiai kutatás súlyozottan a minőségi, ideografikus, egyedi esetkutatásnak köteleződött el. Mivel az individuálpszichológia esetében egy pszichológiai és terápiás irányzatról van szó, amely az embert 'ezerszínű individualitásában' értelmezi és mindenekelőtt a terapeuta képzett személyiségének mélylélektani értelmű-hermeneutikus, intuitív 'eszközeivel' vizsgálja és írja le, ezért elméleti szempontból és történelmileg sem kézenfekvő az empirikus-statisztikai vizsgálati módszerek kifejlesztése. Emellett Alfred Adler erősen gyakorlatorientált volt és az egyes személyek megsegítésére irányult a figyelme, ezért elméleti és gyakorlati okokból egyaránt az egyedi esetek kutatásával foglalkozott és saját maga sem fejlesztett ki célzottan, csoportok vizsgálatára vonatkozó kérdőíveket. Az volt a véleménye: "A specifikus individuumok nem mérhetők a valószínűség mértékével.... Sokkal inkább a következő alaptételnek vagyok a híve: 'Minden egész más is lehet'. Az individuum egyszeri mivolta nem fejezhető ki egy rövid képlettel, és az általános szabályok, ahogy azokat az általam is megalkotott individuálpszichológia is leírja, nem szabad, hogy többek legyenek, mint segédeszközök egy látószög átmeneti megvilágítására, ahol az egyes individuum található, vagy ahonnan hiányozhat". (Adler, In Ansbacher 1982, 194). Az individuálpszichológiai személyiségkonstrukciók, mint a kisebbségérzés érzése, fiktív cél, vagy közösségérzés is túlnyomóan nem tudatos, vagy félig tudatos emóciók, beállítódások és magatartások. Ezek az ember számára csak ritkán válnak tényleg tudatossá és ezért nehéz az önértékelő kérdőíveken vizsgálni.

Ezekből az okokból kifolyólag nem túl nagy számban található operacionalizált életstílusra vonatkozó meglévő anyag az empirikus kutatáshoz, ahogyan azt már említettük. Az individuálpszichológiában az életstílus operacionalizálására történt néhány kísérlet, többnyire az amerikai kutatásban. Ezek nagyrészt a későbbi individuálpszichológián belül többnyire a kategorizáló, tipizáló továbbfejlesztésekre irányulnak. Mindenek előtt Dreikurs munkáira (1989; Schmidt, 1995, 13.), pl. 'a

viselkedés négy téves célja' című művére (Dreikurs, 1973), vagy Mosak 'tizennégy központi témára orientált típus' című koncepciójára (1971/1978/1979) és Kefir 'négy prioritás' koncepciójára (1971; Kefir, Corsini, 1974) utalunk. Ezek a koncepciók valamennyien az életstílus kategóriáinak vagy típusainak képzéséhez vezetnek. Ezen munka teóriaértelmezése azonban elsősorban Alfred Adler eredeti, komplex, mélylélektani orientációjához kötődő alapkonceptiójára támaszkodik.

Ezért az életstílus meghatározásához egyetlen korábbi kérdőívet sem használtunk fel az eddigi individuálszichológiai kutatásokból. Szinte valamennyi angol nyelvű volt, a magyar adaptációra jelen munka keretén belül nem volt lehetőség. Ráadásul ezek a kérdőívek, mint pl. "14 life style types" Mosaktól (1978), "Life Style Analysis" Thorne-tól, (1975; Thorne, Pishkin, 1975; Rogner, 1985), "Life Style Personality Inventory" Wheeler, Kern és Curlette (1982, 1993), és a "Langenfeld Inventory of Personality Priorities" Langenfeldtől (1983), az életstílus-koncepció különböző interpretációin alapszanak, melyek közül azonban - ahogy azt már említettük, - egyik sem felel meg ezen munka elméleti perspektíváinak és súlypontjának. Ezek az érvek vonatkoznak azokra az eszközökre is, melyek az életstílusnak csak részeit mérik, mint pl. a közösségérzés aspektusa: pl. Sullimantól a "Sulliman Scale of Social Interest" (SSSI) (1973), "Social Interest Index" (SII) Greever at al. (1973) és "Social Interest Scale" (SIS) Crandall (1975) - Bubenzer, Zarski és Walter 1979-ben csak csekély interkorrelációt találtak az SIS és az SII között. A "Social Interest Scale " és esetleg a "Life Style Personality Inventory" kivételével, szinte minden eszköz esetén vagy túl kevés vizsgálat áll rendelkezésre, vagy túlságosan ellentmondásosak az eredmények - ahogy ezekről Watkins (1983/1992) az 1990-ig tartó áttekintésben beszámolt, és ezek a "Journal of Individual Psychology"-ben és ennek utódjában, az "Individual Psychology"-ben folyó évig publikálásra kerültek, - ahhoz, hogy megbízhatóságukat és validitásukat biztosítottnak tekintsük.

Rotter már 1962-ben, kutatási perspektívából elemezte az adleri pszichológiát, és javasolta, hogy az életstílust - tipológiák és csoportokba soroló kategóriák helyett - leginkább a különböző dimenziók sorozataként operacionalizálják.

### ***A koragyermekkor emlékek elemzése***

A koragyermekkor emlékek tartalmi jegyeinek feltárását a 144 vizsgálati személynél (tanár szakos egyetemi hallgatók) egyéni strukturált interjú formájában végeztük el, melyet Louis (1985) alapján állítottunk össze. *(Melléklet/ I. Strukturált interjú kérdései)* A gyermekkor emlékek, a kiemelt elemzési szempontok alapján, a

személyiség érthető kifejeződési formáit, a magatartás és beállítódás specifikus tendenciáit, ill. az életstílusra jellemző – a pszichológiai immunrendszer alfaktorait érintő - sajátosságokat jelezhettek.

*Szemponatok az emlékek elemzéséhez:*

- *Én-kép*
- *Érzelmi minőség*
- *Az emlékekben megjelenő érzelmi változás*
- *Az emlékező viselkedése*
- *Az anya/testvér(ek) szerepének értékelése*
- *Megjelenő Életstílus-típusok*

Az interjúk felvételére 2002-2004 folyamán, a szorgalmi időszakban<sup>1</sup> került sor.

Az interjú során feltett kérdésekre adott válaszok elemzését, a tartalomelemzés módszerével végeztük. A koragyermekkorai emlékek alapján az emlékező, a megadott individuálpszichológiai szempontok mentén maga konstruálta válaszát, elemezte beállítódását. A kérdező – szükség esetén - bátorítással, biztatással segítette a felidézés folyamatát (A kérdező, vizsgálatvezető – aki minden esetben ugyanaz a személy volt - nem állt tanár-diák viszonyban a vizsgálati személlyel, abból a megfontolásból, hogy kizárjuk az implikált teljesítmény- megfelelés-elvárás beállítódásából származó téves értelmezéseket.) A megjelenő válaszokat az elemzési szempontok alapján csoportosítottuk. Bár tisztában vagyunk módszerünk korlátaival, e módszer egyre bővülő eredményei alapján, úgy véljük, hogy a pszichológiai kutatásba önálló szegmensként betagozódó tartalomelemzés, az adott konkrét kutatás tárgyát képező személyes élmények hagyományos kategóriákból származó pszichológiai változók segítségével történő elemzésén keresztül

1. értékes pszichodiagnosztikai megállapításokat tehet,
2. prognosztikai értékre tehet szert,
3. hozzájárulhat a pszichológiai elméletképzéshez is.

A metódus, véleményünk szerint sikeresen használható a korai emlékek rejtett tartalmainak kvantitatív, valamint kvalitatív jellemzésére (figyelembe véve az előfeltevésre vonatkozó kritikai megjegyzéseket is. (Szokolszky 2004, 455.)

---

<sup>1</sup>Az időpont megválasztása elsősorban racionális okokból történt, mivel a vizsgaidőszakban nehezebben vonhatók be a hallgatók vizsgálatokba. Érdemes lenne egy kontroll-vizsgálatban egy gyakoribb stresszhelyzetekkel terhelt időszakban is megismételni a kutatást, de az Életstílus struktúrájának kialakultsága miatt individuálpszichológiai szempontból ez nem indokolt. /Ld. 55. oldal, Hedvig kutatása, 1968/

A felállított kategóriáknak, matematikai statisztikai módszerrel, - szórás-analízissel /ANOVA teszt/, kétmintás t-próbával, - történt mérhető, értelmezhető eredménnyé alakítása.

### ***B, Kérdőív a Pszichológiai Immunrendszer vizsgálatára***

A Pszichológiai immunkompetencia vizsgálatára az Oláh Attila által 1996-ban kidolgozott Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívet használtuk (Oláh 2005, 86.)

A kérdőív 16 skálát mér. A 16 skála mindegyike egy-egy megküzdő-potenciál dimenziót azonosít. *(Melléklet/ 2. Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív)*

*Pozitív gondolkodás alrendszer:*

*Optimizmus* – A pozitív következmények, a kedvező változások elvárására, elővételezésére való hajlam.

*Koherenciaérzék* – A velünk törtétek megértésére való igény és képesség, magabiztos érzése annak, hogy külső és belső környezetünk változásai előre jelezhetők és erőteljes hit abban, hogy a dolgok úgy alakulnak, ahogyan az ésszerűen várható.

*Kontrollképesség* – Az a meggyőződés, hogy a saját élete felett ő gyakorolja az ellenőrzést. Tapasztalatai alapján olyan attitűdöt alakít ki, hogy többnyire rajta múlik, hogy mi fog történni azokban az élethelyzetekben, amelyekben részt vesz.

*Self-respect* – *Öntisztelet* – Önmagamat értékesnek, fontosnak, az elért eredményeimet tiszteletreméltónak tartom. Egy aktív értékmegővő önmagam gondozására, karbantartására és megjutalmazására figyelmet fordító magatartást jelent, ami egészségem, fizikai és szellemi fittségem óvásában, megőrzésében és fejlesztésében jut kifejezésre.

*A környezeti források kezelésére szolgáló kompetenciák:*

*Forrást monitorozó képesség/ rugalmasság, kihíváskeresés* – Az a kapacitás, hogy milyen mértékben képes észrevenni, aktívan felkutatni, azonosítani a külső környezet azon aspektusait, amelyek adekvát forrásként hasznosíthatók a stresszel való megküzdési folyamatban. Nyitottságot, rugalmasságot a változások követésére és szenzitív érzékelésére való hajlamot jelent.

*Forrást mobilizáló képesség/Én-hatékonyságérzés* - Azt jelenti, hogy milyen mértékben és hatékonysággal képes aktualizálni tanult, vagy önmaga gyártotta terveit, megoldási javaslatait és azokat az eszközöket, - legyenek azok a

személyiség képességtárának eszközei, vagy materiális források, - amelyekkel rövidtávú, vagy távlati céljait sikeresen elérheti.

*Forrást teremtő képesség/leleményesség* – A személyiség kreatív kapacitása (Adler: Kreatív ÉN koncepciója!) tervek, alternatív megoldások, eredeti ötletek kimunkálására, a tanult ismeretek olyan átstrukturálására hogy azok alkalmas forrásként szerepelhessenek a megküzdési folyamatban, az élet problémáinak megoldására.

*A Self-reguláció hatékonyságát biztosító kompetenciák:*

*Szinkronképesség* – A személyiségnek az a kapacitása, hogy képes együtt élni, haladni a környezeti változásokkal, képes szinkronban lenni az aktuálisan zajló eseményekkel, követi a gyors változásokat, szándékosan koncentrálna figyelmét és képes a feladaton dolgozni, ha aktuálisan olyan döntést hozott.

*Kitartás* – Akadályok keletkezése esetén is képes a személyiség az elhatározott viselkedés realizálására, folytatására.

*Impulzivitás kontroll* – A személy, mérlegelésre, megfontolt magatartásra való képessége.

*Emocionális érzékenység* – A frusztrációkra, a szükséglet kielégítés akadályoztatására adott reakciók intenzitásmentázata. Frusztráció-tolerancia.

*Emocionális kontroll* - A fenyegetések, veszélyhelyzetek, és kudarcok keltette szorongással, negatív emócióval való bánásmód képessége. Az emocionális kontroll hatékonyságára utal, ha valaki fenyegetések, kellemetlen tapasztalatok közepette is képes kitűzött céljai elérésére és elhatározott tervei megvalósítására.

*Ingerlékenység gátlás:* Az indulatok érzelme feletti racionális kontroll gyakorlásának képessége, a düh konstruktív módon való felhasználásának képessége.

*A szociális források kezelésére szolgáló kompetenciák:*

*Szociális forrást monitorozó képesség* – Ez a képesség alkalmassá teszi az embereket arra, hogy a társas környezet információit, a társaktól jövő jelzéseket érzékenyen és szelektíven észleljék, és adekvátan használják fel aktuális vagy távlati céljaik megvalósításához. Empátiás képesség, szociális nyitottság.

*Szociális forrást mobilizáló képesség* – Ennek a képességnek a birtokában az emberek sikeresek társaik meggyőzésében, motiválásában és irányításában, el tudják érni azt, hogy együttműködjenek velük és támogassák őket céljaik megvalósításában.

*Szociális forrást teremtő képesség/alkotóképesség* – Ezen képességek birtokában az emberek önmagukban és társaikban olyan képességeket tárnak és fedeznek fel,

amelyek nem voltak nyilvánvalók, és amelyek jól hasznosíthatóak az aktuális stresszel való megküzdés folyamatában.

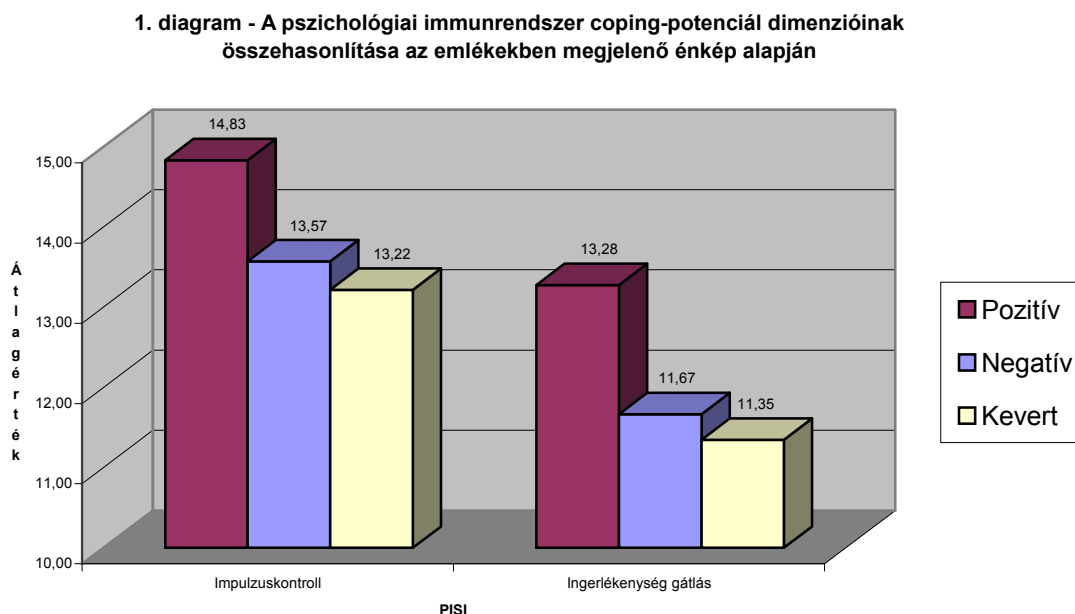
A kérdőívek felvételére az individuálpszichológiai interjút követően, egyéni teszt-helyzetben került sor, hogy kizárjuk a teszt itemek befolyását az emlékek tartalmaira.

#### **IV. 2. 2. Vizsgálati személyek:**

Vizsgálatunkban 144 önként jelentkező, egyetemi hallgató<sup>2</sup> vett részt. Átlagéletkoruk 22;3 év. A nemi megoszlást tekintve a férfiak a teljes minta 18%-át alkották. (Szórás: 1,59)

#### **IV. 3. Eredmények<sup>3</sup>**

##### **1. A pszichológiai immunrendszer coping potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő ÉN-KÉP alapján (1. diagram, Melléklet/1. a, b ábra, 1. táblázat)**



A koragyermekkoriban emlékekben megjelenő, a személyiség önértékelése során

<sup>2</sup> Az individuálpszichológia nézőpontja szerint a serdülőkorban próbatételt követően a személyiség életstílusa alkalmassá kell, hogy váljon az életfeladatok megoldására.

felszínre kerülő tulajdonságokat az emlékező önjellemzése alapján, három csoportba soroltuk:

**Pozitív én-kép:** a v. sz. az emlékekben önmagát egyértelműen hatékony, kompetens, én-erőt sugárzó, idealizált, a közösség szempontjából együttműködésre irányuló, teljesítményében sikeresnek, pozitívnak ítélt tulajdonságokkal ruházta fel, pl. bátor, eleven, erős, megbízható, magabiztos, érdeklődő, segítőkész stb.

**Negatív én-kép:** a v. sz. az emlékekben önmagát egyértelműen inkompetensnek, én-gyengének, leértékelt, interperszonális kapcsolataiban, teljesítményében sikertelennek, deviánsnak jellemezte, pl. félénk, gyáva, kiszolgáltatott, bizonytalan, összeférhetetlen, durva stb.

**Összetett tulajdonságok:** a v. sz. az emlékekben önmagát árnyaltabban, differenciáltabban, pozitív és negatív személyiségjellemzőkkel írta le, szemtelenül kíváncsi, nagyszájú de értelmes, stb.)

A 16 immunvonásból 14 esetben a pozitív én-képet tartalmazó emlékezők magasabb értéket mutattak. Szignifikáns eltérést az ANOVA teszt alkalmazásával,  $p < 0,05$  szinten a mért coping potenciál dimenziókban, az önmaguknak egyértelműen *pozitív és negatív én-képet, illetve összetett sajátosságokat* tulajdonító személyek csoportjai között, a következő jellemzőkben lehetett találni:

- az emlékekben pozitív tulajdonságokkal rendelkező személyek pszichológiai immunrendszere, az *'impulzivitáskontroll'*, valamint az *'ingerlékenység-gátlás'* dimenziókban mutatott magasabb értékeket. Vizsgáltuk a szórások homogenitását ennél a két változónál. Mivel a szórások homogénnek bizonyultak, így a csoportok elkülönülését Ryan-Einot-Wabriel-Welsch Range teszttel igazoltuk./

Ez azt jelenti, hogy azok a vizsgálati személyek, akik koragyermekkori emlékeikben önmagukat *pozitív értékek* mentén ítélték meg, hatékonyabbak az *önszabályozási mechanizmusok* tekintetében. Képesek arra, hogy neheztelt alkalmazkodási feltételek esetén is kontrollálják viselkedésüket, hatékonyan anticipálják reakcióik várható következményeit, és ennek megfelelően igyekeznek a leghatékonyabb magatartást kiválasztani. Ezzel összefüggésben az *ingerlékenység-gátlás* funkció is eredményesebb, az indulatok, a düh és a harag érzelme feletti racionális kontroll gyakorlásának képessége, a düh konstruktív módon való felhasználásának képessége.

Azok az emlékezők, akik csak *negatív tulajdonságokkal, vagy negatív*

---

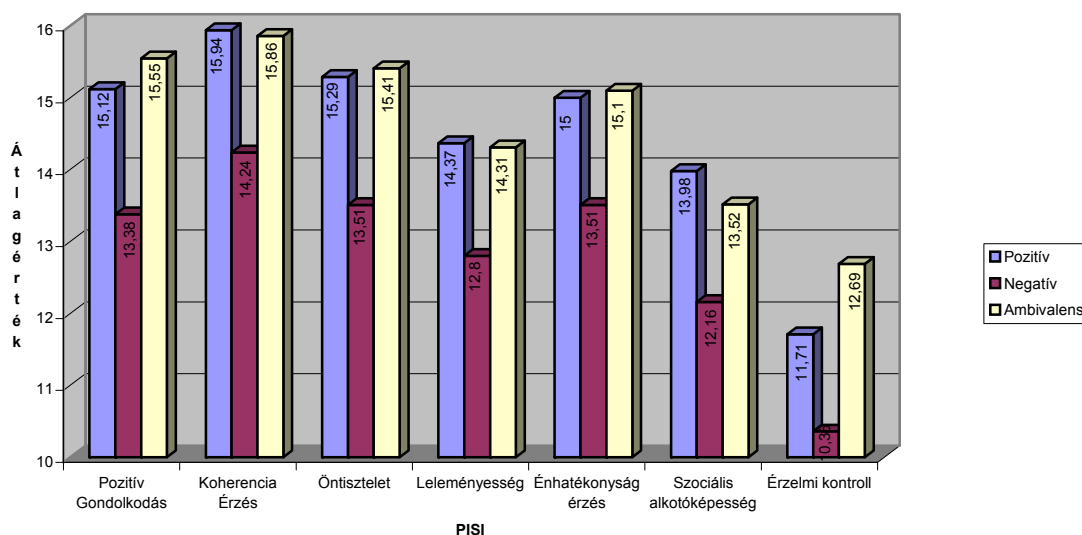
<sup>3</sup> Az eredményekben megjelenő megállapítások **illusztrálására** szolgáló emlékek a III. MELLÉKLETBEN találhatóak.

*tulajdonságokkal* is jellemezték magukat, a problémákkal való szembenézéskor a viselkedés- és indulati kontroll, a szinkronképesség valamint az érzelmi kontroll működésében mutatnak deficitet, veszélyeztetve ezzel hatékony önszabályozást és az eredményes feszültségkezelést. Feltételezhetően a *kompensáció* eredményeként találhatunk két immunfaktorban magas — a pozitív én-képet mutató csoport színvonalával megegyező — értékeket a tisztán negatív önjellemzésű csoportnál: ezek a *társas monitorozás* és a *társas mobilizálás képességek*. Arra következtethetünk, hogy akik negatív tulajdonságokkal ruházták fel magukat az emlékekben, önbizalom hiányában, keresik mások segítségét, társaik ügyességében bízva támaszkodnak rájuk.

Az *életstílus-jegyként* megjelenő pozitív önértékelés, az eredmények szerint arra utal, hogy ha a személyiség az emlékekben sikeresnek, hatékonyan konstruálja önmagát, akkor ez a pszichológiai immunkompetenciájának fejlettségét is jelzi, kiemelve az önregulációs rendszer funkcióinak eredményességét. Úgy tűnik az Életstílusban megjelenő én-ideál az önészlelést optimista irányban torzítva segíti a hatékonyabb megküzdést, melyben a fölényretörekvés tendenciáját vehetjük észre. /Ez az eredmény illeszkedik a megküzdés-kutatás során azonosított stressztűrő személyiségfaktorok sorába, az éntudatosság dimenziót érintve, valamint a Beck megállapításit vizsgáló percepció-kutatásokba. (Carver, Scheier 1998, 458-460.)

## 2. A pszichológiai immunrendszer coping potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő ÉRZELMI MINŐSÉG alapján (2. diagram, Melléklet/2. a, b ábra, 2. táblázat)

2. diagram - A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő érzelmi minőség alapján



Három kategóriába<sup>4</sup> osztottuk az emlékekben megjelenő érzelmi-élményeket, melyeket az emlékező önmagának tulajdonított:

**Pozitív érzelmek** körébe soroltuk azokat az érzéseket, amelyek a személyiség harmóniájára, lelki egyensúlyára utaltak, pl. öröm, boldogság, kiegyensúlyozottság, büszkeség.

**Negatív érzelmek** csoportjába a személyiség számára diszkomfortézt jelentő emóciók kerültek, pl. szorongás, félelem, bűntudat, szomorúság, düh, stb.

**Ambivalens érzelmi minőség** kategóriájába az egy emléken belül ugyanannak a „tárgynak” a vonatkozásában egy időben, vagy időbeli eltolódással átélt ellentétes érzéseket tartalmazó emlékek kerültek. (Pl. öröm-szomorúság, kíváncsiság-bűntudat...stb.)

/Többszörös összehasonlítás végzésére az ANOVA tesztet alkalmaztuk. A szignifikáns eltéréseket mutató változóknál vizsgáltuk a szórások homogenitását. A homogén szórásokkal rendelkező csoportokat a Ryan-Einot-Wabriel-Welsch Range teszttel-, a nem homogén szórásokat Tamhane teszttel hasonlítottuk össze./

A vizsgálatokból megállapítható, hogy azok a személyek, akik *pozitív emocionális élményként* emlékeztek gyermekkoruk eseményére, a pszichológiai

<sup>4</sup> Tudjuk, hogy az érzelmek ilyen leegyszerűsített besorolása nem jelzi az érzelmek differenciáltságát, mégis ez tűnik célszerűnek a vizsgálat szempontjából, mivel a hangsúly a személyes értéklelésen van. (Oatley és Jenkins 2001)

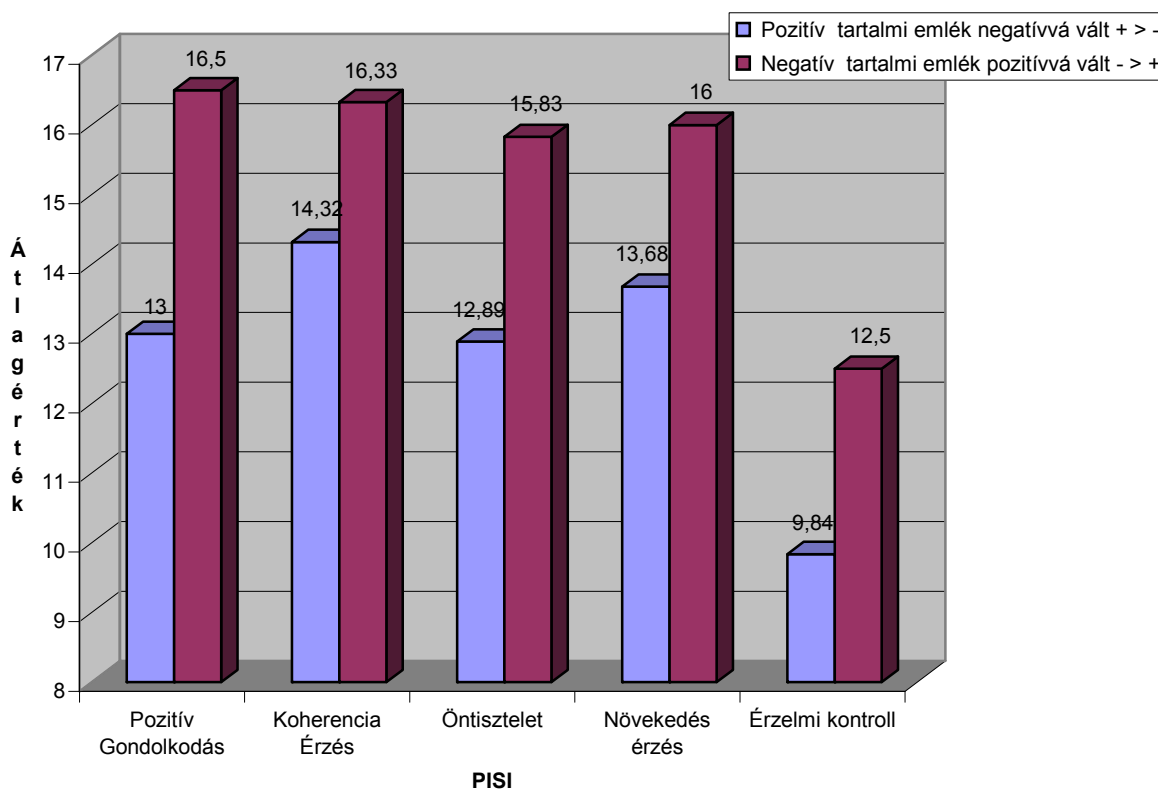
immunrendszer szignifikánsan ( $p < 0,05$  szinten) magasabb színvonalát érték el a következő dimenziókban, az egyértelműen *negatív érzelmi minőségű* emléket idéző emberekhez képest: *'pozitív gondolkodás, koherencia érzék, öntisztelet, leleményesség, én-hatékonyság-ézés, szociális alkotóképesség, érzelmi kontroll'*. Ezekről a személyektől neheztelt alkalmazkodási feltételek esetén elvárható, hogy sikerorientáltan, optimista szemlélettel, kreatívan legyenek képesek az összefüggések megértésére és megérzésére, törekedjenek önmaguk értékességének megőrzésére és önkiteljesedésre. A másokban szunnyadó rejtett képességek feltárásával és hasznosításával érik el céljaikat, a negatív emóciók feletti uralkodással igyekeznek megoldani a stresszhelyzet adta feladatokat.

Az *ambivalens érzésekkel* rendelkező fiataloknál a *'pozitív gondolkodás, öntisztelet, leleményesség, én-hatékonyság-ézés, érzelmi kontroll'* jegyekben volt szignifikáns ( $p < 0,05$  szinten) pozitív irányú eltérés a *negatív érzelmeket* felidézökhöz képest. Az *érzelmi kontroll-* funkcióban mutatott legmagasabb érték miatt feltételezhető, hogy kiemelkedő színvonalon képesek negatív emócióikat konstruktív viselkedéssé átalakítani, ami a kompenzáció jelének tekinthető, hiszen érzelmi sémáikban mind a negatív, mind a pozitív hangulat kezelése megjelenik, növelve a veszély-helyzetek adta próbatételekre való differenciáltabb, reálisabb reagálás esélyét.

Azok, akiknek az Életstílusában pozitív érzelmi minőség adja a viszonyulás egyik összetevőjét, fejlettebb pszichológiai immunkompetenciával rendelkeznek, s a mindhárom alrendszerre kiterjedő személyiségkomponensekkel felvértezve állnak a kihívásokkal szemben.

### 3. A pszichológiai immunrendszer coping potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő ÉRZELMI MINŐSÉG VÁLTOZÁSA alapján (3. diagram, Melléklet/3. ábra, 3. táblázat)

3. diagram - A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő érzelmi minőség változása alapján



Két csoportot hoztunk létre, az elsőbe azok a személyek kerültek, akiknek az emlékében a gyermek érzése a *negatív érzések irányába* változott. PI. várakozást követő csalódás, vagy kudarc esetén...

A második csoportba azok tartoztak, akik az emlékekben egy negatív érzelmi állapotból *pozitív hangulatba* jutottak. PI. szorongásból nyugalomba, bizonytalan helyzetből biztonságos helyzetbe kerültek...

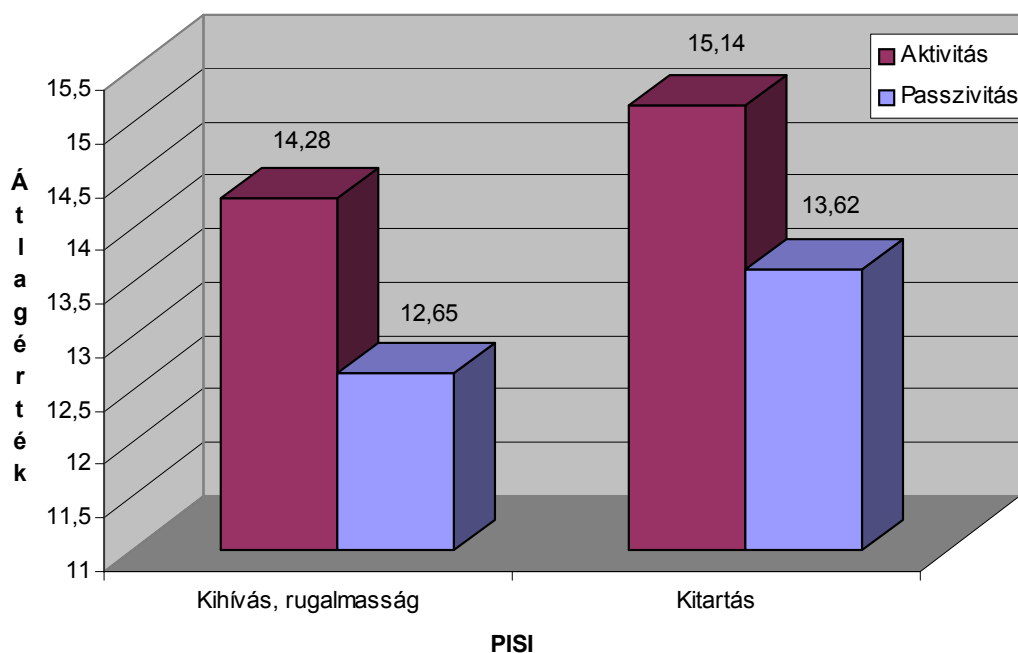
A második csoportban a stresszrezisztenciáját biztosító személyiségjegyek erősebb szinten jelentek meg. A különbség szignifikáns ( $p < 0,05$  szinten), a következő változóknál: *'pozitív gondolkodás, koherencia érzés, öntisztelet, növekedésérzés, érzelmi kontroll'*. Azok az emberek, akiknek az emlékeiben egy negatív, a személyiség pszichés egyensúlyát veszélyeztető helyzet pozitív érzelmi irányba változott meg (általuk vagy mások által) optimistán, sikert remélve, ugyanakkor a helyzetek, változások ésszerűségének megértésére, megérzésére való képességgel rendelkeznek. Hisznek abban, hogy megértik a kihívások adta feladatokat, és értelmet találva képesek azok megoldására. Saját személyiségüket értékesnek,

fejlődésre, kiteljesedésre képesnek élik meg, s fontos számukra lelki egészségük megtartása. Kudarcélmény, vészhelyzet esetén negatív érzelmeik kontrollálásával és konstruktív viselkedésválasztással képesek megküzdeni.

Ebben az *életstílus-jegyként* kiemelt aspektusban, rávilágíthatunk arra a viszonyulási módra, mellyel a személyiség a *változásokat értelmezi, érzelmeivel kísérni* tudja. Amennyiben az emlékből megjelenő helyzet, melyre a személyiség fókuszál, korrektív, reparatív módon változott meg a számára, akkor ez utalhat arra a beállítódásra, hogy a személyiség a kihívásokhoz, változásokhoz reményteljesen áll hozzá, és önértékének ismeretében bízik a számára optimális megoldás létrehozásában. Jelenti ugyanakkor azt az elvárást is, hogy a krízishelyzetek törvényszerűen megoldhatók lehessenek.

#### 4. A pszichológiai immunrendszer coping potenciál dimenzióinak összehasonlítása az EMLÉKEZŐ, EMLÉKBEN MEGJELENŐ VISELKEDÉSE alapján (4. diagram, Melléklet/4. ábra, 4. táblázat)

4. diagram - A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékező emlékbem megjelenő viselkedése alapján



Az egészségvédő viselkedés, a hatékony megküzdés a személyiség aktív magatartását kívánja. Érdeemesnek tűnik ebből a szempontból is megvizsgálni, az emlékbem **aktív**, cselekvőnek mutatózó, ill. **passzív**, szemléző beállítódással jellemezhető személyek pszichológiai immunrendszerének szintjét.

Az aktivitás foka az életstílus energetikai komponenseként mutatja meg a személyiség állásfoglalását. Az aktivitás vagy passzivitás megjelenik abban a szerepbem, amit az ember az emlékbem játszik, cselekvőként, tevékenykedőként vagy nézőként, áldozatként, stb. Az erő általi kompenzációt, pl. a nagyzási fantáziákban a domináló, az önkényes, ill. másokat leértékelő cselekvésekben nyilvánul meg. A gyengeség általi kompenzáció a védelmet és segítséget kereső magatartásban mutatózó meg és esetleg a (védelmet nyújtó) anya megjelenése általi.

Az összehasonlítás eredményeiből kitűnik, hogy az emlékbem **aktívnek** ítélt személyek – egy kivételével – a pszichológiai immunrendszert alkotó valamennyi dimenzióban magasabb szintet mutatózó. Két változóban, a *'rugalmasság,*

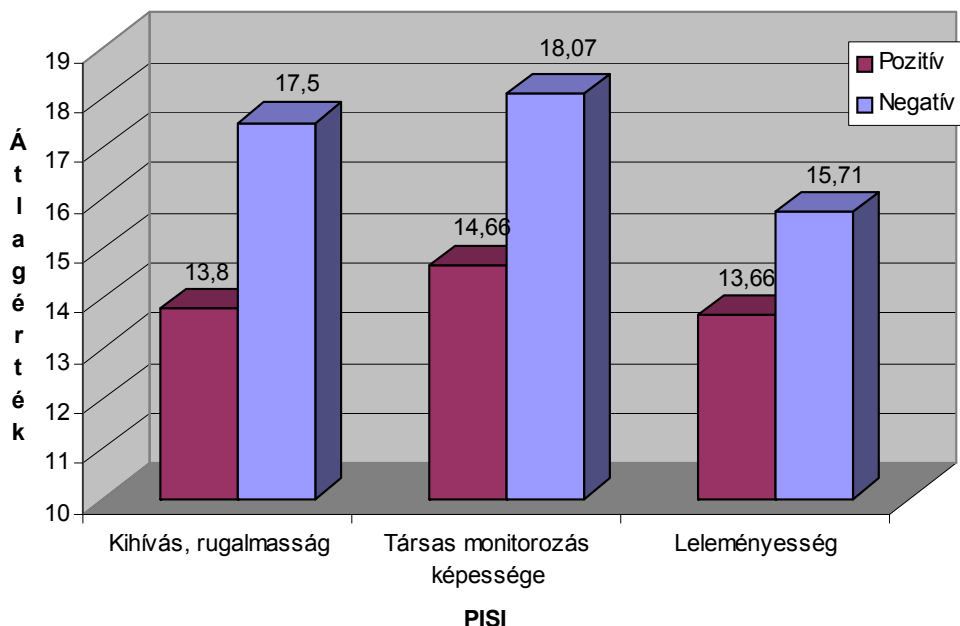
*kihíváskeresés*, valamint a *'kitartásban'* érték el szignifikáns ( $p < 0,05$  szinten) eltérést. Úgy tűnik, hogy az *aktivitás*-jellemző utal azokra a személyiségtulajdonságokra is, melyek révén a megküzdés folyamán a változást kihívásnak, a személyes fejlődés lehetőségének tekintik az egyének, és kitartóak, céltudatosak az akadályok leküzdésében.

A *passzív*nak mutató személyek két erősebb immunvonással rendelkeztek (kontrollézés, társas mobilizálás képessége) az aktívnek jellemezhető diákokhoz viszonyítva, ami igazolja azt a *kompensációs stratégiát*, hogy a mások irányítása révén érjenek el kontrollt, kiaknázva mindazt, ami másokban rejlik, így küzdve céljaikért. (Ez az eredmény egybehangzó Flammer 'közvetett kontroll' elméletével /vö. 62. oldal/, illetve az individuálpszichológiának az Életstílusban megjelenő aktivitási fokról tartott elképzeléseivel /vö. 1.2.3. fejezet/.)

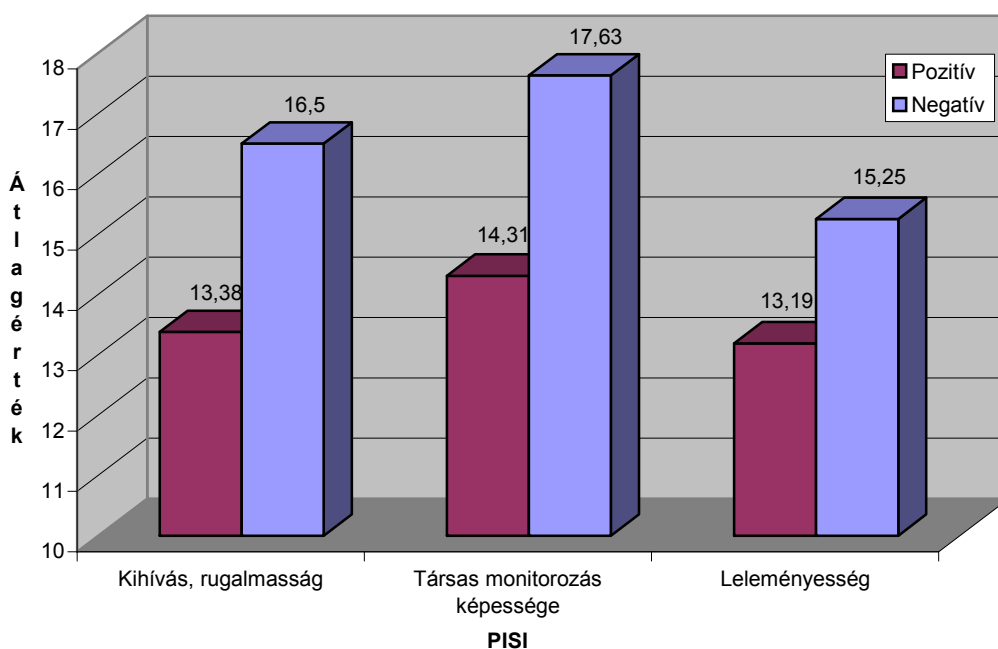
Az Életstílusban kifejezésre jutó *aktivitási fok* tehát magában foglalja azokat a kompetenciákat, melyek révén a személyiség az életfeladatok megoldásában intenzíven, a célok eléréseért képes dolgozni, frusztrációtoleranciájának magas szintjével, a késleltetés képességének erejével.

**5. A pszichológiai immunrendszer coping potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő ANYAI, és TESTVÉRI SZEREPEK minősége alapján (5, 6 diagram, Melléklet/5, 6. ábra, 5, 6. táblázat)**

**5. diagram - A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő anyai szerepek minősége alapján**



**6. diagram - A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő testvér-szerepek minősége alapján**



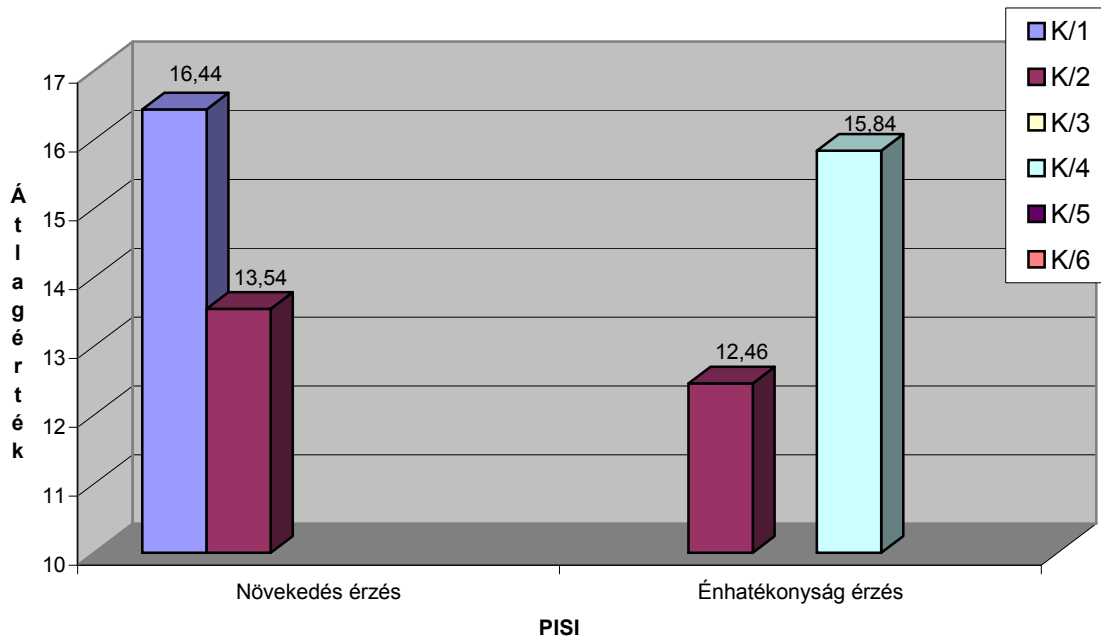
Az emlékekben megjelenő szereplők közül az *anyának*, és a *testvérnek* tulajdonított pozitív (segítőképz, kedves, gondoskodó, gyöngéd, barátságos, együttműködő...stb.) és negatív (türelmetlen, figyelmetlen, dühös, csúfolódó, irigy...stb.) jellemzők alapján megkülönböztetett személyek pszichológiai immunrendszere a legtöbb dimenzióban a negatív anya, és testvér-képpel rendelkezőknél volt magasabb színvonalú. Szignifikáns eltérés a '*rugalmasság, kihívás-keresés, leleményesség, és a társas monitorozás képessége*' vonásokban adódott. Ezek a személyek a változást rugalmasan, kihívásként kezelik, képesek a társaik felől érkező jelzéseket szelektíven, érzékenyen észlelni, s kreatív kapacitásuk lehetővé teszi számukra, hogy a „jég hátán is megéljenek”.

Feltételezhető, hogy ha az anya nem elégíti ki szükséges és elégséges mértékben és módon gyermeke gyöngédségigényét, akkor a *kompenzáció* révén a személyiség az empátiás képességét fokozza, és az autonóm személyiségfunkciókat erősíti, s így a pszichológiai immunrendszer hatékonyságát növeli. A testvérek közötti harcban, amennyiben az együttműködés nem alakulhat ki, hasonló területeken indulhat a kompenzáció.

Mindez alátámasztja azt az individuálpszichológiai tételt, mely szerint az életstílus kialakulása a személyiség kreatív alkotása, adaptív módon teremtve meg a személyes célt és eszközöket. Így lehetséges, hogy azok a környezeti tényezők, melyekben a személyiség szubjektív ítélete alapján nehezített az együttműködés, ill. a közösségérzés fejlődését gátló tényezők vannak jelen, mégis a kompenzáció a hatékony megküzdési folyamatok fejlődését segítheti elő. Az aktív védettséget biztosító életstílus-jegyek kifejlődése tehát kompenzáció révén jöhetett létre, azoknak a kompetenciáknak a megerősödésével, melyek a társas együttműködés nyitott, kreatív módon történő felfedezésére teszik képessé a személyiséget.

**6. A pszichológiai immunrendszer coping potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékek alapján feltételezett ÉLETSÍLUS-TÍPUSOK között.  
(7. diagram, Melléklet/ 7 a, b. ábra, 7. táblázat)**

7. diagram - A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékek alapján feltételezett ÉLETSTILUS-TÍPUSOK között



Az individuálszichológiában az életstílusok viszonylatában csak ritkán próbáltak típusokat leírni. Ezt természetesen mi is figyelembe vettük, tapasztalataink alapján mégis kirajzolódtak az emlékek jellegzetességeinek rendszere mentén bizonyos életstílus-típusok.

*Hat csoportot különböztethetünk meg:*

**K1- Közösségi életstílus típusa**

- Pozitív érzelmi tartalmú emlék
- Aktív saját szerep
- Többes szám/1. személyű igealak

**K2 - Kiszolgáltatott életstílus típus**

- Negatív érzelmi tartalmú emlék
- Passzív saját szerep
- Többes szám/3. vagy Egyes szám/3. személyű igealak

**K3 - *Deviáns életstílus típus***

- Negatív érzelmi tartalmú emlék
- Aktív saját szerep
- Egyes szám/1. személyű igealak

**K4 - *Autonóm életstílus típus***

- Pozitív érzelmi tartalmú emlék
- Aktív saját szerep
- Egyes szám/1. személyű igealak

**K5 - *Magányos, elhanyagolt életstílus típus***

- Negatív érzelmi tartalmú emlék
- Passzív, vagy aktív saját szerep
- Többes szám/3. vagy Egyes szám/1. személyű igealak

**K6 - *Elkényeztetett életstílus típus***

- pozitív érzelmi tartalmú emlék
- Passzív saját szerep
- Többes szám/3. vagy Egyes szám/3. személyű igealak

*Sorrend a pszichológiai immunrendszer színvonala alapján: (Melléklet/ 7. ábra)*

1. **K1-** *Közösségi életstílus típusa*
2. **K4** - *Autonóm életstílus típus*
3. **K6** - *Elkényeztetett életstílus típus*
4. **K3** - *Deviáns életstílus típus*
5. **K5** - *Magányos, elhanyagolt életstílus típus*
6. **K2** - *Kiszolgáltatott életstílus típus*

A '*Közösségi*' életstílusú személyek mutatták a legnagyobb fokú immunkompetenciát a megvizsgált változók tekintetében. A '*kiszolgáltatott*' életstílussal jellemezhető személyek megküzdési kapacitása alacsony színvonalú. Két dimenzióban — a '*növekedés-érzés*', és '*én-hatékonyság érzés*' — tér el szignifikánsan ( $p < 0,05$  szinten) negatív irányban a '*közösségi*'- és az '*autonóm*' életstílussal rendelkező egyénektől. /Vizsgáltuk a szórások homogenitását a két változónál. Mivel a szórások homogénnek bizonyultak, így a csoportok elkülönülését Ryan-Einot-Wabriel-Welsch Range teszttel igazoltuk./

Az eredményekből kitűnik, hogy azok a személyek, akik a vizsgálatban pozitív érzelmi tartalmú emlékről számoltak be, és önmagukat az emlékekben pozitív tulajdonságok mentén reprezentálták, és a társaikkal együttműködtek, vagy az együttlétet hangsúlyozták, ezzel a beállítódással (*Közösségi életstílus*) olyan életstílus-jegyeket mutattak, melyek a pszichológiai immunkompetencia magas szintjét is meghatározzák. A közösségérzés fejlettségét feltételező '*közösségi életstílus*' az önmagát hatékonynak, kompetensnek, bátornak, kreatívnak érző személyekre jellemző, akik motiváltságuk révén képesek céljaik elérésére, sikeres önmegvalósításra. Nem jelenik meg ugyanakkor jelentős eltérés a társas viselkedés hatékonyságát jelző tényezők körében, ami feltételezhető lett volna, hiszen az ebbe a csoportba sorolt személyek legfontosabb életstílus-jegye az együttműködési hajlandóság és képesség.

Az '*autonóm életstílusú*' személyek az '*én-hatékonyság érzés*' dimenziójában mutattak jelentős (szignifikánsan  $p < 0,05$  szinten) eltérést, erősséget. Ez az eredmény magában rejti ezeknek az embereknek azt a véleményét, hogy kritikus helyzetekben ambíciójuk révén, magukra utaltan is képesek úgy viselkedni, hogy elérjék céljaikat.

A '*kiszolgáltatottság*' karakterét mutató személyiség, alacsony szintű lelki immunitása tartalmazza önmegvalósítási kezdeményezésének kudarcát, csüggedését, reményvesztettségét abban, hogy értékessé válhasson. Nem bízik abban, hogy rendelkezik azokkal a képességekkel, melyek révén kitűzött céljait megvalósíthatja. Érdekes azonban megfigyelni, hogy magas értéket értek el a szociális források kezelésére szolgáló személyes kompetenciák esetében (a társas mobilizálás faktorában, valamint a társas monitorozás képességében), ami dependencia-igényre is utalhat, vagy jelezheti, hogy „élősködve”, gyengeséggel, passzivitással kompenzálva küzdenek meg az életfeladatok adta kihívásokkal.

## ÖSSZEGZÉS

Az emlékekben individuálisan feltűnő vagy domináló aspektusok, melyeket az önjellemzésben, az érzelmi minőségben, az aktivitási képességben, a társakhoz való viszonyulásban lehetett megismerni, kifejezik a különböző Életstílusú személyiségek pszichológiai immunkapacitását. A különböző életstílus-jegyek és azok dinamikája leírható, mint bátorság, önérték-érzés, kitartás, aktivitás, emocionális összetartozás, bizalom, magányosság, elhagyottság, féltékenység, és hasonlók. Az életstílus jellegzetességek tükröződnek a különböző cselekvésekben, a dolgok kimenetelében, témákban, beállítódásokban, jelenlévő és távollévő személyekben, az emlékeket kísérő hangulatokban, affektusokban és az ezekben megnyilvánuló életről, önmagukról és másokról alkotott véleményekben. A közösségérzés és a szociális elidegenedés feltárul a 'mi- vagy én-szituációk ábrázolásából', a további előforduló személyekhez való kötődés típusából, legyenek ezek a családban vagy barátok között, barátságosak vagy ellenségesek, vagy legyen kötődve, vagy izoláltan és egyedül. Az önérték-érzés illetve a kisebbségi érzés megmutatkozik az érzelmi alaphangulatban; lehet ez optimista, bátor, érdeklődő, egyenrangúként cselekvő, vagy féltékeny és visszahúzó, aki másoktól fél, vagy másokat csodál.

A *vizsgálati eredmények* arra mutatnak, hogy jelentős különbség van a stressztűrő képesség tekintetében a személyiségek Életstílus-jegyének aspektusai alapján. A vizsgálatot olyan egyetemista fiatalok körében végeztük, akik céltudatos munkájuk révén, magas teljesítményre való képességüket bizonyítva, feltételezhetően fejlettebb immunkompetenciával érték el eddigi eredményeiket, állták ki az iskolai teljesítmény-elvárásból adódó próbákat. Így viszonylag homogén és válogatott minta adódott, és a pszichológiai immunrendszer színvonala nem mutatott ki szélsőségesen alacsony értékeket, nem rajzolódott ki egyértelműen deviáns profil.

Azoknak a személyeknek erősebb a lelki immunitása, akiknek az életstílusára (melyek a koragyermekkor emlékek elemzése alapján értelmezhetők) az jellemző, hogy önmagukról pozitív véleménnyel rendelkeznek és érzelmi állapotukat pozitív spektrumon ítélik meg, reményteli, optimista elvárással, aktívan, energikusan fordulnak a jövő felé, és közösségérzésük (akár kompenzáció révén) fejlett. A megküzdési kapacitást biztosító személyiségtényezők rendszerében, 13 vonásban: pozitív gondolkodás, koherencia-érzés, öntisztelet, növekedésérzés, rugalmasság-, kihíváskeresés, társas monitorozás, leleményesség, én-hatékonyság érzés, szociális

alkotóképesség, kitartás, impulzuskontroll, érzelmi kontroll, és ingerlékenység gátlás, mutattak szignifikánsan magasabb értéket. Ez azt jelenti, hogy az életfeladatok megoldása közben adódó stresszhelyzetekben ezek a személyek a problémára fókuszálva képesek a fizikai és szociális környezet eredményes megismerésére, megértésére, a lehetséges pozitív következmények monitorozására. Alkalmasak arra, hogy a kedvezőtlen körülményeket megváltoztassák, és választott céljaikat elérjék, olyan fejlett önregulációs rendszer révén, mely biztosítja, hogy érzelmi állapotaikat, a kihívást jelentő helyzetekben is eredményesen kontrollálják.

Azoknál a személyeknél, ahol az Életstílusban negatív énkép és hangulati minta, pesszimista elvárás, passzív viselkedési beállítódás és kiszolgáltatottság jelentkezik, gyengébb pszichológiai immunkompetencia jelent meg. Feltételezhetően, ezeknek a fiataloknak a stresszel szembeni fellépésük kevésbé eredményes, ugyanakkor — a minta sajátosságaiból adódóan — a kompenzáció következtében, a krízishelyzetek megoldásában segítségükre vannak azok a személyiségkomponensek, melyekben erősebb fejlettséget mutatnak: rugalmasság-, kihíváskeresés, társas monitorozás, leleményesség, társas mobilizálás. Így az életfeladatok szabta kihívásokban, a személyes fejlődés lehetőségeit keresve, kreatív kapacitásukat bevetve, találékonyan, társaikat segítségül hívva küzdenek, fejtik ki fölényretörekvésüket, kompenzálják kisebbrendűségüket.

## ZÁRÓGONDOLATOK

*A dolgozatban megpróbáltunk az adleri pszichológia koncepcióinak inregratív jellegére bizonyítékot találni, s így a kognitívpszichológiai stressz-megküzdés elméletében jelzett személyiségtényezők koragyermekkori emlékekben való megnyilvánulását lehetett felismerni, igazolni.*

*Az életstílus, mint a személyiség vélemény-, és viszonyulási rendszerének kifejeződése, a koragyermekkori emlékek elemzésén keresztül megismerhető, s a vizsgálat eredményeként a Pszichológiai Immunrendszer, amely stresszhelyzetben egy pozitív belső emocionális környezet megteremtésével nyújt védelmet, a terápia folyamatában erősíthető. A holisztikus felfogás értelmében, ily módon a korrektív emocionális élményállapotok kihatásának következtében a biológiai védőrendszer működési hatékonysága is növelhető.*

***A koragyermekkori emlékek elemzésénél, a terapeutának lehetősége van a pszichológiai immunkompetencia egyes dimenzióinak színvonaláról is képet kapni, s ezt a terápia folyamatában a személyiségfejlődés szolgálatába állítani. A pszichológiai immunrendszer funkciói megmutatkoznak az emlékek tartalmaiban: az önszabályozás hatékonysága tükröződik az emlékek megjelenő én-képben; az emlék hangulata, annak változása, a személyiség emlékekben mutatott aktivitása utal a környezet megismerésének, megértésének, kontrollálásának, a lehetséges pozitív következmények elvárásának módjára; az emlékekben reprezentálódó társas kapcsolatok minősége jelzi a szociális környezet megváltoztatására irányuló kompenzatórikus képességek fejlettségét.***

## IRODALOMJEGYZÉK

ABRAMSON, L. J., SELIGMAN, M.E.P., TEASDALE, J. D. (1978) Lerner helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.

ACKERKNECHT, L. (1979) Frühe Kindheitserinnerungen und ihre Bedeutung in der Lebensstilanalyse, *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 3.117-127.

ADLER, A. (1904) Der Arzt als Erzieher. *Ärztliche Standeszeitung*, 13-15, Wien, In: Adler, A., Furtmüller, C., Wexberg, E., *Heilen und Bilden*, 1914. Frankfurt, Fischer 1983, 201-209.

ADLER, A. (1907) *Studie über Minderwertigkeit von Organen*. Frankfurt, Fischer, 1977.

ADLER, A. (1908) Das Zärtlichkeitsbedürfnis des Kindes. In: Adler, A., Furtmüller, C., Wexberg, E., *Heilen und Bilden*, 1914. Frankfurt, Fischer 1983, 63-66.

ADLER, A. (1909) Über die Einheit der Neurosen. In: Nunberg, H., Ferdern, E., (szerk.), *Protokolle der Wiener Psychoanalytischen Vereinigung*, Frankfurt, Fischer, 1977, 234-240.

ADLER, A. (1910a) Der psychische Hermaphroditismus im Leben und in der Neurose. In: Adler, A., Furtmüller, C., Wexberg, E., *Heilen und Bilden*, 1914. Frankfurt, Fischer 1983, 85-93.

ADLER, A. (1910b) Trotz und Gehorsam. In: Adler, A., Furtmüller, C., Wexberg, E., *Heilen und Bilden*, 1914. Frankfurt, Fischer 1983, 210-218.

ADLER, A. (1912) *Über den nervösen Charakter*. Frankfurt, Fischer 1980.

ADLER, A. (1913) Individualpsychologische Behandlung der Neurosen. In Sarason, D., *Jahreskurse für ärztliche Fortbildung*, L München, 39-51 In: Adler, A., *Praxis und Theorie der Individualpsychologie*, 1920. Frankfurt, Fischer 1983, 48-66.

ADLER, A. (1914b) Lebenslüge und Verantwortlichkeit in der Neurose und Psychose. In Adler, A., *Praxis und Theorie der Individualpsychologie*, 1920. Frankfurt, Fischer 1983, 255-264.

ADLER, A. (1914c) Melancholie und Paranoia. In Adler, A., *Praxis und Theorie der Individualpsychologie*, 1920. Frankfurt, Fischer 1983, 265-280.

ADLER, A. (1914d) Das Problem der "Distanz". *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 1, 8-16 In: Adler, A., *Praxis und Theorie der Individualpsychologie*, 1920. Frankfurt, Fischer 1983, 112-119.

- ADLER, A. (1920) *Praxis und Theorie der Individualpsychologie*. Frankfurt, Fischer 1978.
- ADLER, A. (1923) Fortschritte der Individualpsychologie. *Internationale Zeitschrift für Individualpsychologie*, 2, 1-7.
- ADLER, A. (1927) *Emberismeret*. Budapest, Göncöl kiadó, 1994.
- ADLER, A. (1928) Kurze Bemerkungen über Vernunft, Intelligenz und Schwachsinn. *Internationale Zeitschrift für Individualpsychologie*, 6, 267-272.
- ADLER, A. (1929a) *Életismeret*. Budapest, Kossuth kiadó 1998.
- ADLER, A. (1929b) *Neurosen*. Frankfurt, Fischer, 1981.
- ADLER, A. (1929c) Die Individualpsychologie in der Neurosenlehre. *Internationale Zeitschrift für Individualpsychologie*, 7, 86-88.
- Adler, A. (1929d) *Individualpsychologie in der Schule*. Frankfurt, Fischer 1978.
- ADLER, A. (1930a) *Kindererziehung*. Frankfurt, Fischer 1980.
- ADLER, A. (1930b) Verzärtelte Kinder. (Eröffnungsreferat zum 5. Internationalen Kongress für Individualpsychologie in Berlin) *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 5, 1980, 177-181.
- ADLER, A. (1931a) Der nervöse Charakter. *Zeitschrift für angewandte Psychologie*, 59, 1-14.
- ADLER, A. (1931b) *Életünk jelentése*. Budapest, Kossuth kiadó, 1994.
- ADLER, A. (1933) *Életünk értelme*. Budapest, Kossuth kiadó, 1996.
- ADLER, A. (1934) Die Formen der seelischen Aktivität. Ein Beitrag zur individualpsychologischen Charakterkunde. *Internationale Zeitschrift für Individualpsychologie*, 12, 1-5.
- ADLER, A. (1935a) Der Komplexzwang als Teil der Persönlichkeit und Neurose. *Internationale Zeitschrift für Individualpsychologie*, 13, 1-6.
- ADLER, A. (1935b) The fundamental views of Individual Psychology. *International Journal of Individual Psychology*, 1, 5-8.
- ADLER, A. (1936) Zur Traumdeutung. In Adler, A. *Psychotherapie und Erziehung* III. kötet, 1933-1937. Frankfurt, Fischer 1983, 110-129)
- ADLER, A., FURTMÜLLER, C., WEXBERG, E. (szerk.) (1914a) *Heilen und Bilden*, Frankfurt, Fischer 1983.
- ADLER, K. (1994) Foreword. In Hoffmann, E., *The drive for self* New York, Addison Wesley
- ALLERS, C., WHITE, J., HORNBUCKLE, D. (1990) Early recollection: Detecting depression in the elderly. *Individual Psychology*, 46, 61-66.

- ALTMAN, K., RULE, W. (1980) The relationship between social interest dimensions of early recollections and selected counselor variables. *Journal of Individual Psychology*, 36, 227-234.
- AMERIKANER, M., ELLIOT, D., SWANK, P. (1988) Social interest as a predictor of vocational satisfaction. *Individual Psychology*, 44, 316-323.
- ANSBACHER, H. (1973) Adler's interpretation of early recollections: Historical account. *Journal of Individual Psychology*, 29, 135-145.
- ANSBACHER, H., ANSBACHER, R., (1982) *Alfred Adlers Individualpsychologie. Eine systematische Darstellung seiner Lehrein Auszügen aus seinen Schriften.* München, Reinhard
- ANTOCH, R. F. (1981) *Von der Kommunikation zur Kooperation.* München, Reinhardt.
- ANTONOVSKY, A (1987) Unraveling the Mystery of Helath. How people manage stress and stay well. London, Jossey-Bass, In: Oláh, A. (2004): Megküzdés és pszichológiai immunitás. In: Pléh, Cs., Boross, O. (szerk.): *Bevezetés a Pszichológiába.* Budapest, Osiris Kiadó, 2004, 657.
- ATKINSON, R. L., ATKINSON, R. C., SMITH, E. E., BEM, D. J. (1994) *Pszichológia,* Budapest, Osiris-Századvég kiadó
- ATTARIAN, P. (1978) Early recollections: Predictors of vocational choice. *Journal of Individual Psychology*, 34, 56-61.
- BADDELEY, A. (2001) *Az emberi emlékezet.* Budapest, Osiris Kiadó
- BAGDY, E. (1990) Eklekticizmus és módszerkombináció: határok és lehetőségek. In: Füredi, J., Buda, B. (szerk.) *A pszichoterápia műhelyei* Budapest, Medicina, 115-124.
- BAGDY, E. (1995) Utószó. In: Marosi Máday István, *Individuálszichológia.* Budapest, MIPE, 180-186.
- BARRETT, D. (1981) Early recollections of anorexia nervosa patients: reflections of lifestyle. *Journal of Individual Psychology*, 37, 5-14.
- BARSALOU, L. W. (1988) The content and organisation of autobiographical memories. In: Király, I. *Önéletrajzi emlékek narratív szerkezetének vizsgálata.* *Pszichológia*, 19, (4) (1999), 433.
- BARUTH, L., ECKSTEIN, D. (1981) *Life style: Theory, practice and research.* Dubuque, IA: Kendall-Hunt.
- BECK, A. T., EMERY, G. (1999): *A szorongásos zavarok és fóbiák kognitív szemlélete;* Budapest, Animula Könyvkiadó

- BECK, A.T., RUSH, A.J., SHAW, B.F., EMERY, G. (1986) *Kognitive Therapie der Depression*. München, Urban Schwarzenberg 39.
- BELL, P., BYRNE, D. (1983) Represszió – Szenitizáció. In: Szakács F. (szerk.) Személyiséglélektani szöveggyűjtemény IV/1., Budapest, Tankönyvkiadó
- BORNEMANN, E. (1982) Einführung. In: Ansbacher, H., Ansbacher, R., *Alfred Adlers Individualpsychologie. Eine systematische Darstellung seiner Lehre in Auszügen aus seinen Schriften*. München, Reinhard, 17-39.
- BOWER (1981) Mood and memory. *American psychologist*, 36, 129-148. In BADDELEY, A. *Az emberi emlékezet*. (2001) Budapest, Osiris Kiadó 437.
- BRUDER-BEZZEL, A. (1985) Das Spannungsverhältnis von Macht und Ohnmacht als Grundproblem der Persönlichkeitstheorie Alfred Adlers. *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 10, 11-17.
- BRUDER-BEZZEL, A. (1991) *Die Geschichte der Individualpsychologie*. Frankfurt, Fischer
- BRUNNER, R., TITZE, M. (1995) (szerk.) *Wörterbuch der Individualpsychologie*. München, Reinhardt.
- BUBENZER, D.L., ZARSKI, J.J., WALTER, D.A. (1979) Measuring social interest: A validation study. *Journal of Individual Psychology*, 35, 202-213.
- CARVER, CH. S., SCHEIER, M. F. (1998) *Személyiségpszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó
- CHAPLIN, M., ORLOFSKY, J. (1991) Personality characteristics of male alcoholics as revealed through their early recollections. *Individual Psychology*, 47, 356-371.
- CRANDALL, J. E. (1975) A scale for social interest. *Journal of Individual Psychology*, 31, 187-195.
- CRANDALL, J. E. (1980) Adler's concept of social interest: Theory, measurement, and implications for adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, (3), 481-495.
- CRANDALL, J. E. (1982) Social interest, extreme response style, and implications for adjustment. *Journal of Research in Personality*, 16, 82-89.
- CRANDALL, J. E. (1984) Social interest as a moderator of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 164-174.
- CRANDALL, J. E., (1977) Further validation of the social interest scale: Peer ratings and interpersonal attraction. *Journal of Clinical Psychology*, 33, 140-142.
- CRANDALL, J. E., HARRIS, M. D. (1991) Social interest, cooperation and altruismus. *Individual Psychology*, 47, (1), 115-119.

- CRANDALL, J. E., KYTONEN, J. A. (1980) Sex, age, and stress as moderators for the relation between social interest and well-being. *Journal of Individual Psychology*, 36 (2), 169-182.
- CRANDALL, J. E., PUTMAN, E. (1980) Relations between measures of social interest and psychological well-being. *Journal of Individual Psychology*, 36, 156-168.
- CURLETTE, W. L., WHEELER, M. S., KERN, R. M., MULLIS, F. Y. (1989) *Life Style Personality Inventory*. Unpublished test manual. Cullowhee, Western Carolina University.
- CSORBA, J., KÁRPÁTI, GY., KENDE, H. (2003): Az adleri individuálszichológia mint pszichoterápiás módszer. *Pszichoterápia*, 12, 296-304.
- DATLER, W. (1987) 50 Jahre nach Adlers Tod: Die Individualpsychologie auf dem Weg zu einer allgemeinen Verständigungsbrücke zwischen verschiedenen therapeutischen Schulen. *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 12, 275-283.
- DIXON, P., STEVICK, R. (1982) Urban-rural differences in social interest and altruistic behavior. *Journal of Social Psychology*, 118, 285-286.
- DREIKURS, R. (1973) *Rudolf Dreikurs zur Psychotherapie in der Medizin*. München, Reinhardt 1980
- DREIKURS, R. (1989) *Grundbegriffe der Individualpsychologie*. Stuttgart, Klett, 5. kiadás
- DSM-IV (1995) *A DSM-IV diagnosztikai kritériumai*. Budapest, Animula kiadó
- ECKSTEIN, D. (1976) Early recollection changes after counseling: A case study. *Journal of Individual Psychology*, 32, 212-223.
- EDWARDS, D., KERN, R. (1995) The implications of teachers' social interest on classroom behavior. *Individual Psychology*, 51 (1), 67-73.
- ELLENBERGER, H. (1973) *Die Entdeckung des Unbewussten*. Bern, Huber,
- ERDÉLYI, I. (2000) Csatlakozó pszichoanalitikus megközelítések, In: Szőnyi, G. Füredi J. (szerk.) *A pszichoterápia tankönyve*, Budapest, Medicina kiadó 228-229.
- FISH, R., MOZDZIERZ (1988) Validation of the Sulliman Scale of Social Interest with psychotherapie outpatients. *Individual Psychology*, 44, 307-315.
- FLAMMER, A. (1990) *Erfahrung der eigenen Wirksamkeit*. Bern, Huber
- FREUD, A. (1994) *Az Én és az elhárító mechanizmusok*. Budapest, Párbeszéd Könyvek
- FREUD, S. (1899.) Über Deckerinnerungen. In: Laplanche, J., Pontalis, J., B. *A pszichoanalízis szótára*. (1994) Budapest, Akadémiai Kiadó, 188.

- FREUD, S. (1904) *A mindennapi élet pszichopatológiája*. Budapest, Cserépfalvi Kiadó1994.
- FREUD, S. (1909) *A patkányember*. Budapest, Cserépfalvi Kiadó1993.
- FRIEDMAN, J., SCHIFFMAN, H. (1962) Early recollections of schizophrenic and depressed patients. *Journal of Individual Psychology*, 18, 57-61.
- FURTMÜLLER, C. (1983) *Psychoanalyse und Ethik. Schriften des Vereins für freie psychoanalytische Forschung*, 1. München, Reinhardt
- GOLEMAN, D. (1997) *Érzelmi intelligencia*, Budapest, Háttér kiadó.
- GREEVER, K. B., TSENG, M. S., FRIEDLAND, B. U. (1973) Development of the social interest index. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41, 454-458.
- HAAN, N. (1963) *Ego folyamatok: megküzdés, védekezés, töredékképzés*. Kézirat fordítás
- HAFNER, J., FAKOURI, M. LABRENTZ, H. (1982) First memories of "normal" and alcoholic individuals. *Individual Psychology*, 38, 238-244.
- HALÁSZ, A (1994): A tárgykapcsolat. In: Flaskai, G. (szerk.) *Függőség, tárgykapcsolat, viszontáttétel*. Budapest Magyar Pszichoanalitikus Egyesület, 23-41.
- HÁMORI, E. (1997/1998) Az önéletrajzi emlékek egyéni és kollektív funkciója tárgykapcsolati megközelítésben. *Magyar Pszichológiai Szemle* 37, (5-6) 509-524.
- HÁMORI, E. (2002) A kötődésemélet hozzájárulása a pszichoanalitikus elmülethez és technikához. *Serdülő- és gyermekpszichoterápia II.1*, 38-44.
- HEDVIG, E. (1963) Stability of recollections and thematic apperception stories. *Journal of Individual Psychology*, 19, 49-54.
- HEDVIG, E. (1965) Children's recollections as a basis for diagnosis. *Journal of Individual Psychology*, 21, 187-188.
- HELLGART, H. (1989) Grundbegriffe des individualpsychologischen Menschenbildes. In: Schmidt, R., *Die Individualpsychologie Alfred Adlers*. Frankfurt: Fischer, 59-110.
- HELLGART, H. (1995) Herrschen durch Schwäche. In: Brunner, R., Titze, M. (szerk.) *Wörterbuch der Individualpsychologie*. München, Reinhardt, 226-227.
- HJELLE, L. A. (1975) Relationship of social interest, internal-external control and self-actualization in young women. *Journal of Individual Psychology*, 31, (2) *In Individual Psychology*, 1991, 47 (1), 101-105).
- HOFFMANN, E. (1997) *Alfred Adler. Ein Leben für die Individualpsychologie*. München, Reinhardt

- JACKSON, M., SECHREST, L. (1962) Early recollections in four neurotic diagnostic categories. *Journal of Individual Psychology*, 18, 52-56.
- JUNG, C. G. (1993) *Az ember és szimbólumai*. Budapest, Göncöl kiadó 99-100.
- JUNG, C. G. (1996) *Gondolatok a látszatról és a létezésről*. Budapest, Kossuth könyvkiadó, 90.
- KANNARKAT, J., BAYTON, J. (1979) Validity of Adler's active-constructive, active-destructive, passive-constructive, and passive-destructive typology. *Journal of Research in Personality*, 13, 351-360.
- KAPLAN, H. (1991) Sex differences in social interest. *Individual Psychology*, 47, 120-124.
- KÁRPÁTI, GY. (2000) Individuálpszichológia. In: Szőnyi, G. Füredi J. (szerk.) *A pszichoterápia tankönyve*. Budapest, Medicina kiadó 293-305.
- KARTERUD, S. (1999) Heinz Kohut pszichológiája, In: Karterud, S., Monsen, T. J. (szerk.) *Szelfpszichológia a Kohut utáni fejlődés*, Budapest, Animula kiadó, 17-28.
- KAUSEN, R. (1967) *Kompensation, überkompensation und Fehlkompensation im psychischen Bereich*. Medizinische Klinik, 62, 1213-1215.
- KAUSEN, R. (1983) Angst. In: Brunner, R., Titze, M., (szerk.) *Wörterbuch der Individualpsychologie*. München, Reinhardt 1995, 26-28.
- KAUSEN, R. (1989) Zur Vorgeschichte und Geschichte der Individualpsychologie. In: Schmidt, R., *Die Individualpsychologie Alfred Adlers*. Frankfurt, Fischer, 30-40.
- KEFIR, N., CORSINI, R. (1974) Dispositional sets: A contribution to typology. *Journal of Individual Psychology*, 30, 163-178.
- KERN, R., GFROERER, K., SUMMERS, Y., CURLETTE, W., MATHENY, K. (1996) Life-style, personality, and stress coping. *Individual Psychology*, 52, 42-53.
- KERNBERG, O. F. (1990) *Borderline szindróma és patológiás nárcizmus*. Budapest, Kapocs kiadó
- KIRÁLY, I. (1999) Önéletrajzi emlékek narratív szerkezetének vizsgálata. *Pszichológia*, 19, (4) 433.
- KIRÁLY, I. (2002) Az emlékezet fejlődése kisgyermekkorban. Utánzás és eseményemlékezet. Budapest, Gondolat
- KOHLBERG (1994) In: Váriné Szilágyi I. (1994) *Amit Kohlbergről tudni érdemes: Kohlberg hozzájárulása az erkölcs pszichológiájához*. In: Váriné Szilágyi Ibolya: *Az erkölcs a néző és a cselekvő szemszögéből*, Budapest, Scientia Humana. 11-41.
- KOHUT, H. (2001) *A szelf analízise*. Budapest, Animula kiadó

- KOMLÓSI, A. (2000) Személyiségpszichológia In: Oláh, A, Bugán, A. (szerk.) *Fejezetek a pszichológia alapterületeiből*. Budapest, ELTE Eötvös kiadó
- KÓNYA, A. (2001) Személyes múlt és történelem: memoárok In: Pléh, Cs., László, J., Oláh, A. (szerk) *Tanulás, kezdeményezés, alkotás*. Budapest, ELTE Eötvös kiadó
- KULCSÁR, ZS. (szerk.) (2005): Teher alatt... Pozitív traumafeldolgozás és poszttraumás személyiségfejlődés. Budapest, Trefort kiadó
- KULCSÁR, ZS. (2002) *Egészségpszichológia*. Budapest, ELTE Eötvös kiadó
- LANGENFELD, S. (1983) Personality priorities: A factor analytic study. *Journal of Individual Psychology*, 39, 40-51.
- LAPLANCHE, J., PONTALIS, J., B. (1994) *A pszichoanalízis szótára*. Budapest, Akadémiai Kiadó
- LAZARUS, R. S. (1993). A pszichológiai stressztől az emóciókig: a szemléletmódok változásának története. *Annual Review of Psychology*, 44. Kézirat fordítás
- LEAK, G., WILLIAMS, D. (1989) Relationship between social interest, alienation, and psychological hardness. *Individual Psychology*, 45 (3), 369-375.
- LOGAN, E., KERN, R., CURLETTE, W., TRAD, A. (1993) Couples adjustment, lifestyle similarity, and social interest. *Individual Psychology*. 49 (3, 4), 456-467.
- LORR, M., YOUNISS, R. (1973) An inventory of interpersonal style. *Journal of Personality Assessment*, 37, 165-173.
- LOUIS, V. (1975) *Einführung in die Individualpsychologie*, Stuttgart, Paul Haupt
- LOUIS, V. (1985) *Individualpsychologische Psychotherapie*. München, Reinhardt
- MANASTER, G.J., PERRYMAN, T.B. (1974) Early recollections and occupational choice. *Journal of Individual Psychology*, 30, 232-237.
- MITCHELL, S. A., BLACK, M. J. (2000) A modern pszichoanalitikus gondolkodás története, Budapest, Animula kiadó
- MOLNÁR, M. (2000) A pszichológia partnertudományai, alkalmazása, In: *Fejezetek a pszichológia alapterületeiből szerk. Oláh, A, Bugán, A.* ELTE Eötvös kiadó
- MOSAK, H (1978) Lebensstil. In: Nikelly, A., (szerk.), *Neurose ist eine Fiktion*. München, Kindler.
- MOSAK, H (1979) Mosak's typology: An update. *Journal of Individual Psychology*, 35, 192-195.
- MOSAK, H. (1971) Lifestyle. In: Nikelly, A.G., Ed., *Techniques for behavior change*. Springfield, Thomas.

- NELSON, K., FIVUSH, R. (2000) Socialization of memory. In: Király, I. *Az emlékezet fejlődése kisgyermekkorban. Utánzás és eseményemlékezet.* (2002) 25. Budapest, Gondolat kiadó
- NIGRO, G. NEISSER, U. (1983) A személyes emlékek nézőpontjai In: Kónya, A. (szerk.) *Az emlékezés ökológiai megközelítése.* (1993) 483-503. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó
- NIKELLY, A. (szerk.) (1978) *Neurose ist eine Fiktion.* München, Kindler.
- OATLEY, K. JENKINS, J. M. (2001) *Érzelmek.* Budapest, Osiris Kiadó
- OLÁH, A. (1982) *Kérdőíves módszerek a külső-belső kontroll attitűd vizsgálatára.* Módszertani füzetek, 19. Budapest, OPI
- OLÁH, A. (1993) *Szorongás, megküzdés és megküzdési potenciál.* Kandidátusi disszertáció, Kézirat.
- OLÁH, A. (1996) A megküzdés személyiségtényezői: *A pszichológiai immunrendszer és mérésének módszere,* Kézirat.
- OLÁH, A. (2004): Megküzdés és pszichológiai immunitás. In: Pléh, Cs., Boross, O. (szerk.): *Bevezetés a Pszichológiába.* Budapest, Osiris Kiadó, 631-663.
- OLÁH, A. (2005) *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszere.* Budapest, Trefort kiadó
- ORGLER, H. (1971) *Alfred Adler - Triumph über den Minderwertigkeitskomplex.* München, Kindler
- ÖSTERREICH, R. (1981) *Handlungsregulation und Kontrolle.* München, Urban és Schwarzenberg
- PÉLEY, B. (2001) A „szelf a másikkal” tapasztalatának narratív pszichológiai vizsgálata normális életvezetésű és deviáns fiatalok körében *Pszichológia, 21, (3), 273.)*
- PFITZNER, R. (1996) Fordulatok a trauma elméletében és kezelésében. In: *A korai személyiségfejlődés és terápiás folyamata. A Magyar Pszichoanalitikus Egyesület kiadványa, Tudományos előadások 1995.*
- PLÉH, Cs. (1994) A narratívumok, mint a pszichológiai koherenciateremtés eszközei. In: Kónya, A. (szerk.) *Az elbeszélés és az önéletrajzi visszaemlékezés.* Budapest, ELTE Általános Pszichológia Kognitív Programok
- RATTNER, J. (1984) *Alfred Adler.* Hamburg, Rowohlt
- RAUCHFLEISCH, U. (1981) *Dissoziale Entwicklung.* Stuttgart, VanDenHoeck és Ruprecht.

- REICHLIN, R., NIEDEREHE, G. (1980) Early memories: A comprehensive bibliography. *Journal of Individual Psychology*, 36, 209-218.
- RIM, Y. (1983) Social interest, ethical ideology and values. *Individual Psychology*, 39, 52-56.
- ROGERS, G. (1977) Early recollections and college achievement. *Journal of Individual Psychology*, 33, 233-239.
- ROGNER, J. (1982) Individualpsychologische Typologien. *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 7, 1-13.
- ROGNER, J. (1983) Eine Untersuchung zur Prioritätenskala. *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 1, 10-20.
- ROGNER, J. (1985) *Eine Erkundungsstudie zu einer deutschen Version der 'Life Style Analysis'*. Forschungsberichte, 49. Universität Osnabrück, Fachbereich Psychologie.
- ROGNER, J. (1995) Aktivität. In Brunner, R. und Titze, M., (szerk.) *Wörterbuch der Individualpsychologie*. München, Reinhardt, 21-22.
- ROGNER, J., LAMY, S. UND RÜBELING, M. (1995) Die Veränderung von Beziehungsrepräsentanzen in Adlerianischen analytischen Psychotherapien. *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 1, 50-61.
- ROTTER, J. B. (1962) An analysis of Adlerian psychology from a research orientation. *Journal of Individual Psychology*, 18 (1), 3-11.
- ROTTER, J. B. (1966) Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, General and Applied, 80.
- RÜHLE, O. (1975) *Zur Psychologie des proletarischen Kindes*. Frankfurt, Fischer.
- SCHACHTER, D., L. (1998) *Emlékeink nyomában*, Budapest, Háttér kiadó
- SCHMIDT, R. (1995) *Kausalität, Finalität und Freiheit. Perspektiven der Individualpsychologie*. München, Reinhardt
- SCHOTTKY, A., SCHOENAKER, TH. (1976) *Was bestimmt mein Leben?* München, Rex.
- SPERBER, M. (1983) *Alfred Adler oder das Elend der Psychologie*. Frankfurt, Klott-Cotta/Ullstein, 1983.
- STEVICK, R. A., DIXON, P. N., WILLINGHAM, W. K. (1980) Locus of control and behavioral versus selfresponse measures of social interest. *Individual Psychology*, 36, 183-190.
- STIPEK, D., MACLVER, D. (1989) Developmental change in children's assessment of intellectual competence. *Child Development* 60, 521-538.

- SULLIMAN, J.R. (1973) The development of a scale for the measurement of social interest. *Dissertation Abstracts International*, 34, University Microfilm No. 731, 567.
- SÜLE, F. (1993) Jungi analitikus komplex pszichoterápia. *Pszichiatría Hungarica*, 3, 133-141.
- SÜLE, F. (2000) A jungi analízis. In: Szőnyi, G. Füredi J. (szerk.) *A pszichoterápia tankönyve*. Budapest, Medicina kiadó 197-221.
- SZOKOLSZKY, Á. (2004) *Kutatómunka a pszichológiában. Metodológia, módszerek, gyakorlat*. Budapest, Osiris Kiadó
- SZŐNYI, G. FÜREDI J. (szerk.) (2000) *A pszichoterápia tankönyve* Budapest, Medicina kiadó
- TÉNYI, T. (2000) *A pszichodinamikus pszichiátria a legújabb pszichoanalitikus eredmények tükrében*, Budapest, Animula kiadó
- THORNE, F.C. (1975) The life style analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 31, 236-240.
- THORNE, F.C., PISHKIN, V. (1975) A factorial study of needs in relation to life styles. *Journal of Clinical Psychology*, 31, 240-248.
- TITZE, M. (1995) Aktivitätsgrad. In: Brunner, R., Titze, M., (szerk.) *Wörterbuch der Individualpsychologie*. München: Reinhardt, 22-24.
- TOBACYK, J. (1983) Paranormal beliefs, interpersonal trust, and social interest. *Psychological Reports*, 53, 229-230.
- V. KOMLÓSI, A. (2000) Személyiségpszichológia In: Oláh, A., Bugán, A. (szerk) *Fejezetek a pszichológia alapterületeiből*, Budapest, ELTE Eötvös kiadó
- VAIHINGER, H. (1911) *Die Philosophie des Als Ob: System der Theoretischen, praktischen und religiösen Fiktionen der Menschheit*. Leipzig, Meiner 1918.
- VAILLANT, G. (2005) Adaptive mental mechanism: The role in positive psychology. *American Psychologist*, 55. 89-98 In: Oláh, A. *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszere*. Budapest, Trefort kiadó
- VIKÁR, GY. (2000) Pszichoanalízis, In: Szőnyi, G. Füredi J. (szerk.) *A pszichoterápia tankönyve*. Budapest, Medicina kiadó 197-221.
- WATKINS, C. E. (1983) Some characteristics of research on Adlerian psychological theory, 1970-1981. *Individual Psychology*, 39, 99-110.
- WATKINS, C. E. (1992) Research activity with Adler's theory. *Individual Psychology*, 48, (1), 107-108.

- WATKINS, C. E. (1994) Measuring social interest. *Individual Psychology*, 50 (1), 69-96.
- WEBER, G. (1989) *Die Traumdeutung bei Sigmund Freud, Alfred Adler und Carl Gustav Jung - ein Vergleich*. Lizentiatsarbeit. Universität Zürich.
- WEXBERG, E. (1987) *Sorgenkinder*. Stuttgart, Hirzel
- WHEELER, M., KEM, R. & CURLETTE, W. (1993) *Basis-A Inventory*. Highlands, ND, TRT.
- WHEELER, M., KERN, R., CURLETTE, W. (1982) *Life Style Personality Inventory*. Unpublished inventory. Cullowhee: Western Carolina University.
- WHEELER, M.S., WHITE, P.E. (1991) The relationship between the life-style personality inventory and external locus of control. *Individual Psychology*, 47, 372-379.
- WIEGAND, R. (1990) *Alfred Adler und danach. Individualpsychologie zwischen Weltanschauung und Wissenschaft*. München, Reinhardt.
- WILLIAMS, J. M. G. (1984) The psychological treatment of depression: A guide to the theory and practice of cognitive-behavior therapy. London, Croom Helm 195. In: Baddeley, A. *Az emberi emlékezet*. (2001) Budapest, Osiris Kiadó 438.
- WITTE, K., BRUDER-BEZZEL, A., KÜHN, R., HG. (1997) *Alfred Adler - über den nervösen Charakter. Kommentierte textkritische Ausgabe*. Göttingen, Vandenhoeck és Ruprecht.
- ZARSKI, J., WEST, J., BUBENZER, D. (1981) A factor analysis of the Social Interest Index *Journal of Individual Psychology*, 37 (1), 64-71.

## MELLÉKLETEK

### I. Korai emlék interjú

#### **Javasolt kérdések:**

Nem:

Életkor:

- ***Kérem, próbáljon visszaemlékezni a legkorábbi gyermekkori emlékére!***
- ***Kérem, válaszoljon az emlék alapján a következő kérdésekre***

Mit gondolhatott az a kisgyerek, aki az emlékből volt, önmagáról?

Mit érezhetett akkor az a kisgyerek, aki az emlékből volt?

Milyen emberek vannak jelen az emlékből?

Mi lehetett a kisgyermek véleménye róluk?

Milyennek látta az a kisgyerek, aki az emlékből volt az apukáját?

Milyennek látta az a kisgyerek, aki az emlékből volt az anyukáját?

Kik voltak még fontosak az életében?

Milyenek voltak ezek az emberek?

Kik nincsenek az emlékből?

Milyen volt az emlékből megjelenő kisgyermek (önmaga) viszonya hozzájuk?

Milyennek látta az életet az emlékből szereplő gyermek?

Hogyan érzi magát a gyerek egy ilyen világban?

Milyen az élet, ahol ilyen dolgok történnek?

Mit szeretne elérni?(célok) Mi lenne jó?

Minek kellene másnak lenni ahhoz, hogy meg legyen elégedve az élettel?

Hogyan szeretné céljait elérni? (Mit csinál, annak érdekében?)

Milyen pozitív tulajdonságai vannak a gyerekeknek?

Hogyan viselkedett a gyerek az emlékből?

- aktív/passzív?
- közösségi érzés, vagy egyoldalúság?
- önálló vagy kiszolgáltatott?

Milyen címet adna az emlékből?

Melyik a legfontosabb képe, mozzanata az emlékből? Jelenleg milyen problémái vannak?

Kapcsolatban van jelenlegi viselkedése, érzései a koragyermekkorban mutatottakkal?

## II. Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív

### Kitöltési útmutató

Ez a kérdőív 80 állítást tartalmaz, amelyek az emberek jellemző tulajdonságait és életfelfogását írják le. Kérjük, gondosan olvassa el az egyes állításokat és jelölje meg választát az alábbiak szerint: Ha úgy gondolja, hogy az állítás teljes mértékben jellemző Önre, akkor a 4-est karikázza be. Ha az állítás majdnem jellemzi Önt, akkor a 3-ast karikázza be, ha az állítás egy kicsit jellemző Önre, akkor a 2-est, ha egyáltalán nem, akkor az 1-est karikázza be. Kérjük, minden kérdésre válaszoljon, nincsenek helyes, vagy helytelen megoldások, válaszok. Válaszoljon úgy, hogy az Önt legpontosabban jellemző képet tükrözzék válaszai. Együttműködését hálásan köszönjük!

**Kor:**

**Nem:**

1. Akik ismernek, optimistának tartanak	1	2	3	4
2. Tapasztalataim szerint a siker jó tervezés eredménye.	1	2	3	4
3. Akár a múltamat vizsgálom, akár a jövőmről elmélkedem, úgy érzem én értelemmenteli életet élek.	1	2	3	4
4. Nagyon örülök magamnak és annak, amit az életben elértem.	1	2	3	4
5. Úgy érzem, hogy egyre kevésbé vagyok hatékony.	1	2	3	4
6. Nem kedvelem különösebben az új és váratlan helyzeteket.	1	2	3	4
7. Nagyon jól „olvasok” mások gondolataiban és indítékaiban.	1	2	3	4
8. Találékonyabb vagyok másoknál.	1	2	3	4
9. Gyakran tudom, mit kellene tennem, de általában nincs meg bennem a képesség arra, hogy meg is tegyem.	1	2	3	4
10. Általában tudok találni olyasvalakit, aki segít megoldani a problémáimat, ha szükségem van rá.	1	2	3	4
11. Úgy gondolom, hogy vezetőerő vagyok abban, hogy másokkal együttműködve alakítsam, befolyásoljam és fejlesszem mindazt, ami velünk történik.	1	2	3	4
12. Gyakran megesik, hogy fizikailag jelen vagyok, de gondolataim máshol járnak.	1	2	3	4
13. Mégha egy munka nehéz is vagy problémákba ütközöm, akkor is tovább dolgozom, amíg be nem fejezem.	1	2	3	4
14. Olyan ember vagyok, aki azonnal kimondja, ami az eszébe jut.	1	2	3	4
15. Gyakran vagyok ideges.	1	2	3	4
16. Elveszítem a nyugalmamat, ha valaki félbeszakít, mikor valami fontos dologra koncentrálok.	1	2	3	4
17. Meg vagyok győződve arról, hogy a körülöttem zajló dolgok többsége időben jóra fordul.	1	2	3	4
18. Biztos vagyok benne, hogy minden, ami velem történik jobban függ tőlem, mint a sorstól vagy a szerencsétlen körülményektől.	1	2	3	4
19. Olyan érzésem van, hogy sok dolog, ami velem történik, az zavaros és nem is tudom, miért mennek úgy a dolgok, ahogy mennek.	1	2	3	4
20. Erős az önbecsülésem, és vannak olyan értékeim, amiért érdemes harcolnom.	1	2	3	4
21. Azt gondolom, hogy életem különböző területein egyre sikeresebbé válok.	1	2	3	4
22. Nyitott vagyok az életem változásaira, úgy hiszem ezek új és érdekes lehetőségeket adnak nekem.	1	2	3	4
23. Úgy tekintem magam, mint aki nagyon jól ítél meg másokat.	1	2	3	4
24. Még ha nyomás alatt állok is, nagyon jól tudok alternatív megoldásokat találni egy problémára.	1	2	3	4
25. Az az érzés, hogy amit el akartam érni, a legtöbb esetben sikerült is, adja az egyik legnagyobb erőt számomra, az élet nehézségeivel való küzdelemben.	1	2	3	4
26. Mikor olyan helyzetben voltam, hogy volt valami problémám, megtaláltam a megfelelő embert, aki segített.	1	2	3	4
27. Gyakran vannak olyan ötleteim, amelyekhez mások eredményesen tudnak kapcsolódni és tovább gondolkodásra készíteni őket.	1	2	3	4
28. Gyakran veszem észre magamon, hogy saját világomban vagyok, távol attól, ami körülöttem történik.	1	2	3	4
29. Ha valamit elkezdek, be is fejezem.	1	2	3	4
30. Anélkül, hogy az indulat elragadna, tudok hallgatni érzéseimre.	1	2	3	4
31. Könnyen felidegesít, ha hibázom.	1	2	3	4

32. Könnyen válok türelmetlenné.	1	2	3	4
33. Még ha nehéz helyzetbe kerülök is, teljesen meg vagyok győződve róla, hogy végül minden jóra fordul.	1	2	3	4
34. Sohasem bízom abban, hogy a sors vagy a szerencse megoldja a problémámat.	1	2	3	4
35. Ha az életemet nézem, úgy látom, hogy az értelmes és következetesen alakul.	1	2	3	4
36. Függetlenül attól, hogy mások mit gondolnak rólam, én nagyon tiszteltem magam azért, amit eddig elértem.	1	2	3	4
37. A múlt évben személyiségem egyáltalán nem úgy változott, ahogy szerettem volna.	1	2	3	4
38. A váratlan dolgokat az életemben úgy tekintem, mint izgalmas kihívást, és fenntartom a fejlődés lehetőségét.	1	2	3	4
39. Gyakran jók a megsejtéseim arról, hogy hogyan gondolkodnak és éreznek az emberek.	1	2	3	4
40. Mások szerint is jó problémamegoldó vagyok.	1	2	3	4
41. Sikeresen el tudom érni, a magam elé tűzött célokat.	1	2	3	4
42. Segítségre van szükségem, nem esik nehezemre, hogy másoktól kérjek támogatást, még ha nem is ismerem jól őket, akkor is.	1	2	3	4
43. Úgyesen rá tudom venni az embereket arra, hogy új és eredeti ötletekkel álljanak elő.	1	2	3	4
44. Az utóbbi időben úgy érzem, nem tudok lépést tartani azzal, ami körülöttem zajlik.	1	2	3	4
45. Ha a dolgok nem a terv szerint mennek, hamar feladom.	1	2	3	4
46. Gyakran teszek meg dolgokat, amiket aztán megbánok.	1	2	3	4
47. Még apró problémák is szoktak aggasztani.	1	2	3	4
48. Ritkán vagyok ingerült.	1	2	3	4
49. Jó érzésekkel gondolok a jövőmre.	1	2	3	4
50. A sikereimet kemény munkámnak köszönhetem, nem a szerencsés körülményeknek.	1	2	3	4
51. Ritkán tapasztalom azt, hogy bármi is értelmet adna mindennapjaimnak.	1	2	3	4
52. Úgy látom magam, mint akinek komoly belső erőforrásai vannak ahhoz, hogy sikeres legyen.	1	2	3	4
53. Sok helyzet volt már, mikor kétségbe vontam, hogy mint ember fejlődni tudok.	1	2	3	4
54. Általában keresem az új kihívásokat.	1	2	3	4
55. Gyakran tudom, mit fognak mondani az emberek, még mielőtt megszólalának.	1	2	3	4
56. Jó vagyok az olyan munkában, ahol új és eredeti ötletek kellenek.	1	2	3	4
57. Korábbi tapasztalataimból tudom, hogy a legtöbb dologban, amit csinálók biztos vagyok.	1	2	3	4
58. Ismerőseim között sok olyan van, akire biztosan támaszkodhatok.	1	2	3	4
59. Csoporthelyzetben gyakran mondják az emberek, hogy serkentik őket a gondolataim.	1	2	3	4
60. Gyakran van olyan érzésem, hogy a világ csak úgy elmegy mellettem.	1	2	3	4
61. Ha a dolgok nem terv szerint mennek, könnyen elmegy a kedvem attól, hogy folytassam őket.	1	2	3	4
62. Jellemző rám az, hogy először beszélek, aztán gondolkodom.	1	2	3	4
63. Érzékeny vagyok a kritikára.	1	2	3	4
64. Ha eldöntöttem valamit és az nem úgy megy, ahogy szeretnem, dühös leszek.	1	2	3	4
65. Olyan ember vagyok, aki nagyon derűlátóan tekint az életre.	1	2	3	4
66. A fontos dolgok többségét, amelyek velem történnek, előre látni és ellenőrizni tudom.	1	2	3	4
67. Úgy érzem, az életemből hiányoznak a világosan megfogalmazott célok.	1	2	3	4
68. Büszke vagyok magamra, mikor arra gondolok, milyen ember is lett belőlem.	1	2	3	4
69. Más emberek, úgy tűnik változnak, magamról úgy érzem, körbe-körbe járok.	1	2	3	4
70. Még a váratlan helyzeteket is úgy veszem, hogy azok izgalmas kihívások számomra.	1	2	3	4
71. Gyakran fel tudom fedezni, milyen szerepet játszanak az emberek egy csoportban, még akkor is, ha ez előttük rejtve marad.	1	2	3	4
72. Szokatlanul nagy tehetségem van hozzá, hogy többféle megoldást találjak ha kell, ha problémákkal találkozom.	1	2	3	4

73. Ha megoldást látok egy problémára, biztos vagyok benne, hogy meg tudom tenni, amit kell.	1	2	3	4
74. Nem haboznék, hogy különböző embereket hívjak fel tanácsért valamilyen személyes problémám megoldása érdekében.	1	2	3	4
75. Csoportban dolgozva gyakran fontosak a gondolataim.	1	2	3	4
76. Gyakran zavarnak a múlttal és a jövővel kapcsolatos gondolatok.	1	2	3	4
77. Gyakran kezdtem új terv megvalósításához, még mielőtt a korábbi befejeztem volna.	1	2	3	4
78. Bárcsak ne volnék ilyen hirtelen természetű.	1	2	3	4
79. Könnyen lehangol, ha kellemetlen dolgokkal találkozom.	1	2	3	4
80. Én nem vagyok az az ember, aki könnyen elveszti a nyugalmát.	1	2	3	4

### III. ILLUSZTRÁCIÓK a vizsgálati eredményekhez

#### 1. Az emléekben megjelenő ÉN-KÉP:

**Pozitív én-kép:** 22 éves egyke nő emléke, 3-4 éves korából: „Nagy tél volt, a nagyszüleimhez mentünk és kaptam tőlük egy pici piros siléct, amin nagyon aranyos macik voltak. Az udvar enyhén lejtett, és a papám egész nap engem húzott a síbotokkal. Nagyon sokat nevettünk. Az egyik legemlékezetesebb tél volt. (Tulajdonság: „jó gyerek, okos, szép, van önbizalma”.)

**Negatív én-kép:** 22 éves elsőszülött nő emléke, 5 éves korából: „Az óvodában egy anyáknapra ünnepségen olyan szerepet kellett eljátszanom, amit nem akartam, de rám erőltették, azt mondták, 'jó lesz az neked'. Az izgalom és a kényszerítés miatt elakadtam a szövegben és nem tudtam tovább mondani, sírtam a terem közepén, az ovónéni vígasztalt.” (Tulajdonság: „nevetséges, nem tudja a feladatot megtenni, gyáva, gyenge.”)

**Összetett tulajdonságok:** 20 éves másodszülött nő emléke, 2;6 éves korából: „Bölcsődés koromban történt, hogy még nem tudtam orrot fújni, csak az arcomhoz nyomtam a papírzsebkendőt és sziszegtem. Aznap esett az eső és nem a megszokott időben jöttek értem. Otthon ugyanúgy sziszegtem az orrfúvás helyett, és amikor apukám ezt észrevette, elmagyarázta, hogyan kell orrot fújni. Be kell csukni a számat, és a levegőt erősen kifújni az orromon. Ez akkor nekem nagy dolog volt, megtanultam orrot fújni.” (Tulajdonság: „kicsi, ügyetlen, félős, okos, tanulékony”.)

#### 2. A pszichológiai immunrendszer coping potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emléekben megjelenő ÉRZELMI MINŐSÉG alapján

**Pozitív érzelmek:** 23 éves, másodszülött férfi, 4 éves kori emléke: „Az első házunk kertjében gyönyörű és hatalmas sárgabarack és cseresznyefa alatt játszom az első távirányítós autómmal. Mögöttem jönnek a szüleim” (Érzés: „boldogság, elégedettség, kíváncsiság”.)

**Negatív érzelmek:** 23 éves elsőszülött férfi, 4 éves kori emléke: „Három éves lehettem, amikor még a szüleim szobájában aludtam egy kiságyban, ahol felálltam és a szobát óriásnak láttam, egy nagylevelű hatalmas virágot pedig úgy, mintha erdő lett volna” (Érzés: „bezártság, egyedüllét, kicsinység, bizonytalanság”.)

**Ambivalens érzelmi tartalom:** 21 éves, elsőszülött férfi, 4 éves kori emléke: „A nagyszüleimnek volt egy kertje. Éppen a születésnapomat tartottuk hátul az udvaron. Nagyszüleim és szüleim tudták, hogy mennyire szeretem a kiskutyákat, és nagy meglepetésemre egy kiskutyát kaptam a születésnapomra. Egész délután cipelgettem és játszottam vele, de nem akartam otthagyni, nagyon hiányzott, amikor hazajöttünk.” (Érzés: „vidám, boldog, csalódott, szomorú, vágyakozó, türelmetlen”.)

### **3. A pszichológiai immunrendszer coping potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő ÉRZELMI TARTALOM VÁLTOZÁSA alapján**

**Pozitív érzés negatívvá változott:** 20 éves, elsőszülött nő, 5 éves kori emléke: „A kistestvérem születése előtt, amikor édesanyám már terhes volt, az udvaron játszottunk. Egyszer csak a saját kutyánk fellökte anyukámat, nem szándékosan, csak játszani akart ő is. De én ennek ellenére nagyon dühös voltam a kutyára.” (Érzés: „vidámság, szeretet, majd düh, aggodalom, tehetetlenség”.)

**Negatív érzés pozitívvá változott:** 24 éves, elsőszülött nő, 5 éves kori emléke: „December 6-án történt. Nekünk pedig a szomszédba kellett menni. Este volt. Nem értettük miért, sírtunk is, pedig a szomszédok kedvesek voltak. Nem tudom mennyi idő múlva mehettünk haza, amikor beléptünk a szobába, hatalmas mikulások álltak az asztalon, kisebb ajándékokkal. Gyönyörű kesztyűket kaptunk.” (Érzés: „ijedtség, félelem majd kíváncsiság, meglepetés, öröm)

### **4. A pszichológiai immunrendszer coping potenciál dimenzióinak összehasonlítása az EMLÉKEZŐ, EMLÉKBEN MEGJELENŐ VISELKEDÉSE alapján**

**Aktivitás:** 22 éves, elsőszülött nő, 3 éves korából származó emléke: „Felmásztam a háztetőre. Előbb a farakásra. Majd a féltetejű kamrára, és onnan a nagy ház tetejére. Anyukám észrevette és kikaptam. Hazajött apukám a munkából, az anyukám elmesélte neki, és mondta, mutassam mag, mit csináltam, Odahívtam apát, és elmagyaráztam neki, de már nem másztam fel.”

**Paszivitás:** 25 éves, másodszülető nő, 3 éves kori emléke: „Emlékszem, a bölcsődében az öltözőben ülünk a dadussal és várjuk anyukámat. Már mindenki elment, csak én vagyok ott, és nagyon várom, hogy jöjjön értem anyu.”

## 5. A pszichológiai immunrendszer coping potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő ANYAI, és TESTVÉRI SZEREPEK minősége alapján

**Pozitív anyai szerep:** 23 éves, elsőszülött férfi, 4 éves kori emléke: *„Reggel, korán anya visz az oviba, az úton odafelé párszor elaludtam a vállára fektetve a fejem, bundájának a kihajtott gallérjára, és délután visszafelé mindig kaptam egy sós kiflit.”* (Anya jellemzése: „kedves, gondoskodó”)

**Negatív anyai szerep:** 25 éves, egyke, nő, 3 éves kori emléke: *„Anyukámmal Galyatetőn nyaraltunk. Elindultunk a vidámparkba. Fehér ruhában voltam – anyu sokszor öltöztetett fehérbe. Busszal mentünk, aminek akkor frissen kenték be a padlóját olajjal. A figyelmeztetés ellenére csúszkálni kezdtem, elestem, így vissza kellett fordulnunk, mert teljesen fekete lett a ruhám.”* (Anya jellemzése: „kényszerítő, nem lehet túlszárnyalni, elkényeztető”)

**Pozitív testvér-szerep:** 21 éves, elsőszülött nő 5 éves kori emléke: *„Ahogy visszaemlékszem, számomra nagyon nagy élmény volt, amikor az öcsém bölcsődés korú lett, én már óvodás voltam, és egyszer amikor az öcsémért mentünk a bölcsődébe, én mehettem be érte. Anyukám várt minket a bölcsőde előtt és én kézenfogva kihoztam az öcsémet.”* (Testvér jellemzése: „együttműködő, felnéz a nővére”)

**Negatív testvér-szerep:** 24 éves nő, elsőszülött, /két féltestvérrrel/, 4 éves kori emléke: *„Otthon a házukban az emeleten állunk, hárman, anyukám, a húgom és én. A testvérem egyszer csak kijelentette, hogy 'ez az én anyukám, nem a tiéd, mert téged nem úgy hívnak, mint aput'. Átölelte anyukámat, aki megpróbálta elmagyarázni, hogy nekem is ő az édesanyám, és engem is magához ölelt. És akkor elsírtam magam.”* (Testvér jellemzése: „hisztis, irigy, akaratos”)

## 6. ÉLETSÍLUS-TÍPUSOK között.

**K1- Közösségi, ugyanakkor dependens életstílus típusa:** 23 éves nő 5 éves kori emléke: „Sok időt töltöttünk testvéremmel nyaranta a dédinél. Együtt mentünk énekelve a szőlőbe.”

**K2 - Kiszolgáltatott életstílus típus:** 19 éves nő 4 éves kori emléke: „A konyhában voltam, és a szüleim veszekedtek egymással. A lámpa jobbra-balra lengett, amikor az apukám meglökte az anyukámat, leszakította a nyakláncát és letépte a blúzát. Nagyon megijedtem, és sírtam.”

**K3 - Deviáns életstílus típus:** 23 éves, elsőszülött férfi 5 éves kori emléke: „Az óvodában soha nem szerettem aludni, Emlékszem egyszer ezért, átvitt az óvónő egy idegen csoportba. Először csak fenyegetett ezzel, később mégis megtette. Nagyon haragudtam rá ezért, senki nem ismertem a gyerekek közül.”

**K4 - Autonóm életstílus típus:** 24 éves, elsőszülött nő, 4 éves korából származó emléke: „Az egyik barátommal elindultam csavarogni. Hosszúnak tűnt az út, a szüleim kerestek és amikor rám találtak, megszidtak. Én mégis jól éreztem magam!”

**K5 - Magányos, elhanyagolt életstílus típus:** 24 éves nő 5 éves kori emléke: „Az apám mindig a húgomat szerette jobban. Vele büszkélkedett, amikor rólam kérdezték, és miatta kaptam büntetést. Áradozott a húgomról egy ismerősnek, és rólam nem beszélt.”

**K6 - Elkényeztetett életstílus típus:** 22 éves, elsőszülött nő 4 éves korából való emléke (8 év korkülönbség a testvérével!): „Valamelyik húsvétkor történt, hogy a nyuszi megtojta az ajándékomat a fészekbe. Az ajándékok bezsebelése után értetlenkedni kezdtem, hogy miért intézi el a nyuszi egyetlen ajándékozással a húsvétot, miért nem kapnak a gyerekek több héten keresztül ajándékot. Nem tárgítottam, de aznap estére megnyugodtam. A következő naptól számítva viszont egy-két héten át minden nap került valami a fészekbe, a szüleim szerint azért mert nagyon jó voltam.”

#### IV. Ábrák és táblázatok

##### 1. táblázat: A pszichológiai immunrendszer coping potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékbemegjelenő ÉN-KÉP alapján

Csoportok:

pozitív tulajdonságok

negatív tulajdonságok

összetett tulajdonságok

*Pszichológiai immunrendszer dimenziói:*

PSI14 – Impulzivitáskontroll

PSI16 – Ingerlékenység gátlás

##### Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PSI14	1,464	2	139	,235
PSI16	,714	2	139	,491

##### Case Processing Summary

	Én-kép	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
PSI14	1	54	100,0%	0	,0%	54	100,0%
	2	42	100,0%	0	,0%	42	100,0%
	3	46	100,0%	0	,0%	46	100,0%
PSI16	1	54	100,0%	0	,0%	54	100,0%
	2	42	100,0%	0	,0%	42	100,0%
	3	46	100,0%	0	,0%	46	100,0%

#### Oneway

##### Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	
					Lower Bound	Upper Bound			
					PSI14	1			54
	2	42	13,5714	3,58957	,55388	12,4528	14,6900	7,00	20,0
	3	46	13,2174	3,36593	,49628	12,2178	14,2169	7,00	20,0
	Total	142	13,9366	3,31173	,27791	13,3872	14,4860	7,00	20,0
PSI16	1	54	13,2778	3,89202	,52964	12,2155	14,3401	6,00	20,0
	2	42	11,6667	3,51073	,54172	10,5726	12,7607	5,00	20,0
	3	46	11,3478	4,12158	,60769	10,1239	12,5718	5,00	19,0
	Total	142	12,1761	3,93259	,33002	11,5236	12,8285	5,00	20,0

### ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PSI14	Between Groups	72,818	2	36,409	3,434	,035
	Within Groups	1473,612	139	10,602		
	Total	1546,430	141			
PSI16	Between Groups	107,997	2	53,999	3,621	,029
	Within Groups	2072,601	139	14,911		
	Total	2180,599	141			

### Post Hoc Tests Homogeneous Subsets

#### PSI14

Ryan-Einot-Gabriel-Welsch Range

Én-kép	N	Subset for alpha = .05	
		1	2
3	46	13,2174	
2	42	13,5714	13,5714
1	54		14,8333
Sig.		,619	,078

Means for groups in homogeneous subsets are displa

#### PSI16

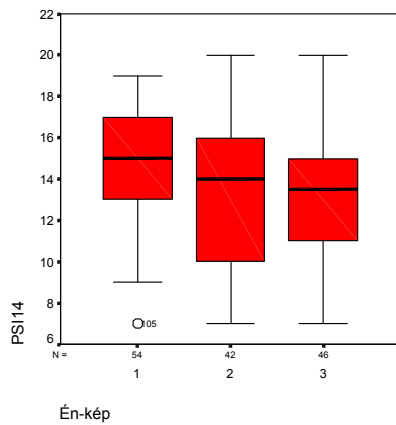
Ryan-Einot-Gabriel-Welsch Range

Én-kép	N	Subset for alpha = .05	
		1	2
3	46	11,3478	
2	42	11,6667	11,6667
1	54		13,2778
Sig.		,706	,058

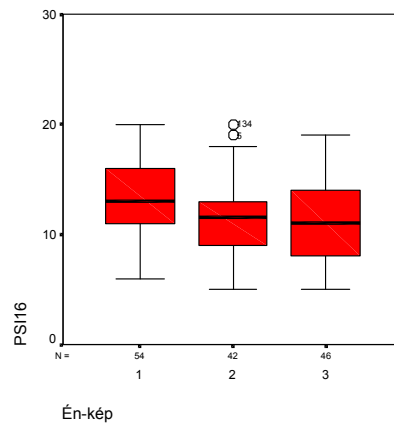
Means for groups in homogeneous subsets are displc

### 1/a. ábra Én-kép

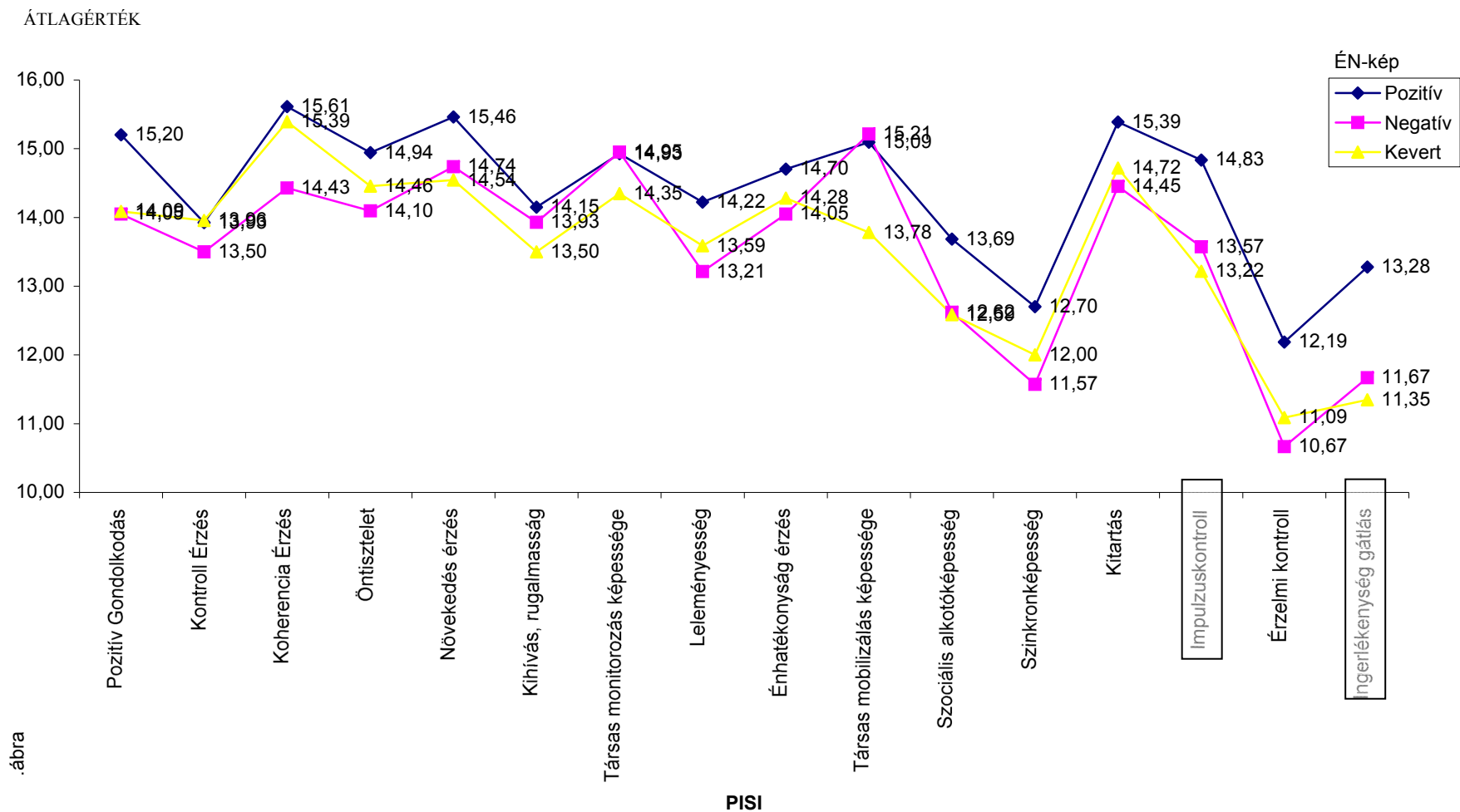
#### PSI14



#### PSI16



1./b. ábra - A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő énkép alapján



**2. táblázat: A pszichológiai immunrendszer coping potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékből megjelenő ÉRZELMI MINŐSÉG alapján**

*Csoportok:*

pozitív tulajdonságok

negatív tulajdonságok

ambivalens tulajdonságok

*Pszichológiai immunrendszer dimenziói:*

- PSI1 – Pozitív gondolkodás
- PSI3 – Koherencia érzés
- PSI4 – Öntisztelet
- PSI8 – Leleményesség
- PSI9 – Én-hatékonyság érzés
- PSI11 – Szociális alkotóképesség
- PSI15 – Érzelmi kontroll

**Oneway**

**Descriptives**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
PSI1 1	49	15,1224	3,32686	,47527	14,1669	16,0780	5,00	20,0
2	55	13,3818	3,84173	,51802	12,3433	14,4204	5,00	20,0
3	29	15,5517	3,24682	,60292	14,3167	16,7868	8,00	20,0
Total	133	14,4962	3,63406	,31511	13,8729	15,1196	5,00	20,0
PSI3 1	49	15,9388	2,59333	,37048	15,1939	16,6837	9,00	20,0
2	55	14,2364	3,68160	,49643	13,2411	15,2316	6,00	21,0
3	29	15,8621	2,79954	,51986	14,7972	16,9270	10,0	20,0
Total	133	15,2180	3,21535	,27881	14,6665	15,7696	6,00	21,0
PSI4 1	49	15,2857	2,76887	,39555	14,4904	16,0810	8,00	20,0
2	55	13,5091	3,82909	,51631	12,4739	14,5442	5,00	20,0
3	29	15,4138	2,87250	,53341	14,3212	16,5064	9,00	20,0
Total	133	14,5789	3,36922	,29215	14,0010	15,1568	5,00	20,0
PSI8 1	49	14,3673	2,54701	,36386	13,6358	15,0989	8,00	19,0
2	55	12,8000	3,34664	,45126	11,8953	13,7047	6,00	20,0
3	29	14,3103	2,53692	,47109	13,3454	15,2753	8,00	20,0
Total	133	13,7068	2,98172	,25855	13,1953	14,2182	6,00	20,0
PSI9 1	49	15,0000	2,66927	,38132	14,2333	15,7667	8,00	20,0
2	55	13,5091	3,41496	,46047	12,5859	14,4323	5,00	19,0
3	29	15,1034	2,56828	,47692	14,1265	16,0804	8,00	19,0
Total	133	14,4060	3,05514	,26491	13,8820	14,9300	5,00	20,0
PSI11 1	49	13,9796	2,88307	,41187	13,1515	14,8077	8,00	20,0
2	55	12,1636	3,24758	,43790	11,2857	13,0416	5,00	19,0
3	29	13,5172	2,44395	,45383	12,5876	14,4469	8,00	19,0
Total	133	13,1278	3,04863	,26435	12,6049	13,6507	5,00	20,0
PSI15 1	49	11,7143	3,34166	,47738	10,7544	12,6741	5,00	19,0
2	55	10,3636	3,64825	,49193	9,3774	11,3499	5,00	18,0
3	29	12,6897	3,32849	,61808	11,4236	13,9557	6,00	19,0
Total	133	11,3684	3,56429	,30906	10,7571	11,9798	5,00	19,0

### Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PSI1	,446	2	130	,641
PSI3	4,268	2	130	,016
PSI4	3,172	2	130	,045
PSI8	4,440	2	130	,014
PSI9	1,967	2	130	,144
PSI11	2,279	2	130	,106
PSI15	1,128	2	130	,327

### ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PSI1	Between Groups	119,829	2	59,914	4,798	,010
	Within Groups	1623,420	130	12,488		
	Total	1743,248	132			
PSI3	Between Groups	90,485	2	45,242	4,616	,012
	Within Groups	1274,192	130	9,801		
	Total	1364,677	132			
PSI4	Between Groups	107,641	2	53,821	5,031	,008
	Within Groups	1390,780	130	10,698		
	Total	1498,421	132			
PSI8	Between Groups	77,169	2	38,585	4,575	,012
	Within Groups	1096,395	130	8,434		
	Total	1173,564	132			
PSI9	Between Groups	75,640	2	37,820	4,252	,016
	Within Groups	1156,435	130	8,896		
	Total	1232,075	132			
PSI11	Between Groups	91,079	2	45,539	5,213	,007
	Within Groups	1135,748	130	8,737		
	Total	1226,827	132			
PSI15	Between Groups	112,013	2	56,007	4,653	,011
	Within Groups	1564,934	130	12,038		
	Total	1676,947	132			

### Post Hoc Tests

#### Homogeneous Subsets

##### PSI1

Ryan-Einot-Gabriel-Welsch Range

Érz.tart	N	Subset for alpha = .05	
		1	2
2	55	13,3818	
1	49		15,1224
3	29		15,5517
Sig.		1,000	,644

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

**PSI11**

Ryan-Einot-Gabriel-Welsch Range

Érz.tart	N	Subset for alpha = .05	
		1	2
2	55	12,1636	
3	29	13,5172	13,5172
1	49		13,9796
Sig.		,084	,552

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

**PSI15**

Ryan-Einot-Gabriel-Welsch Range

Érz.tart	N	Subset for alpha = .05	
		1	2
2	55	10,3636	
1	49	11,7143	11,7143
3	29		12,6897
Sig.		,056	,286

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

**Post Hoc Tests**

**Multiple Comparisons**

Tamhane

Dependent Variable	(I) Érz.tart	(J) Érz.tart	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
PSI3	1	2	1,7024*	,61943	,021	,1974	3,2074
		3	,0767	,63836	,999	-1,4950	1,6485
	2	1	-1,7024*	,61943	,021	-3,2074	-,1974
		3	-1,6257	,71882	,078	-3,3832	,1318
	3	1	-,0767	,63836	,999	-1,6485	1,4950
		2	1,6257	,71882	,078	-,1318	3,3832
PSI4	1	2	1,7766*	,65042	,022	,1966	3,3566
		3	-,1281	,66407	,996	-1,7615	1,5053
	2	1	-1,7766*	,65042	,022	-3,3566	-,1966
		3	-1,9047*	,74237	,037	-3,7193	-,0901
	3	1	,1281	,66407	,996	-1,5053	1,7615
		2	1,9047*	,74237	,037	,0901	3,7193
PSI8	1	2	1,5673*	,57968	,024	,1596	2,9751
		3	,0570	,59525	1,000	-1,4057	1,5197
	2	1	-1,5673*	,57968	,024	-2,9751	-,1596
		3	-1,5103	,65235	,069	-3,1052	,0845
	3	1	-,0570	,59525	1,000	-1,5197	1,4057
		2	1,5103	,65235	,069	-,0845	3,1052

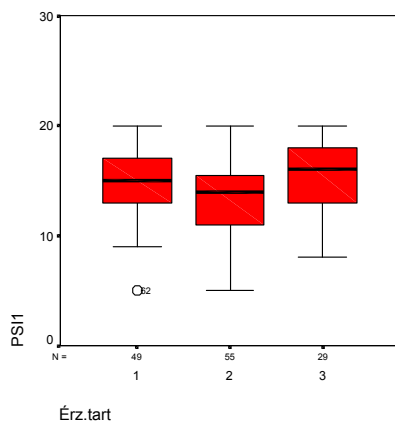
\*. The mean difference is significant at the .05 level.

### Case Processing Summary

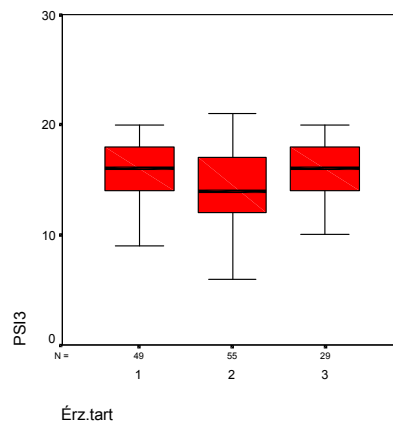
	Érz.tart	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
PSI1	1	49	100,0%	0	,0%	49	100,0%
	2	55	100,0%	0	,0%	55	100,0%
	3	29	100,0%	0	,0%	29	100,0%
PSI3	1	49	100,0%	0	,0%	49	100,0%
	2	55	100,0%	0	,0%	55	100,0%
	3	29	100,0%	0	,0%	29	100,0%
PSI4	1	49	100,0%	0	,0%	49	100,0%
	2	55	100,0%	0	,0%	55	100,0%
	3	29	100,0%	0	,0%	29	100,0%
PSI8	1	49	100,0%	0	,0%	49	100,0%
	2	55	100,0%	0	,0%	55	100,0%
	3	29	100,0%	0	,0%	29	100,0%
PSI9	1	49	100,0%	0	,0%	49	100,0%
	2	55	100,0%	0	,0%	55	100,0%
	3	29	100,0%	0	,0%	29	100,0%
PSI11	1	49	100,0%	0	,0%	49	100,0%
	2	55	100,0%	0	,0%	55	100,0%
	3	29	100,0%	0	,0%	29	100,0%
PSI15	1	49	100,0%	0	,0%	49	100,0%
	2	55	100,0%	0	,0%	55	100,0%
	3	29	100,0%	0	,0%	29	100,0%

### 2/a. ábra

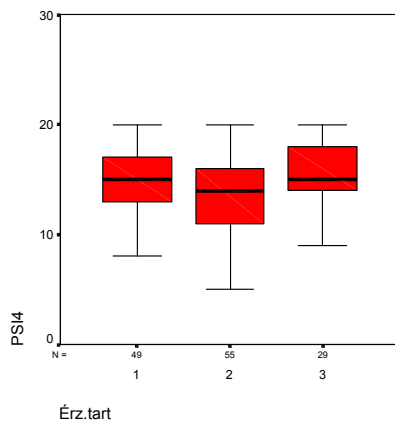
PSI1



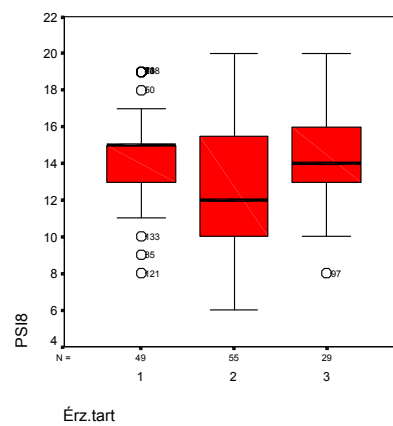
PSI3



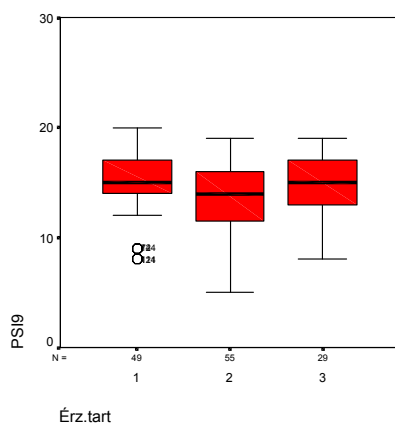
PSI4



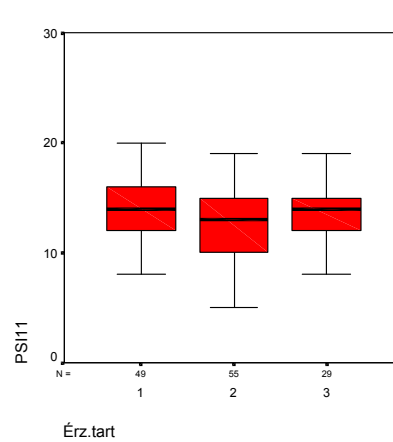
PSI8



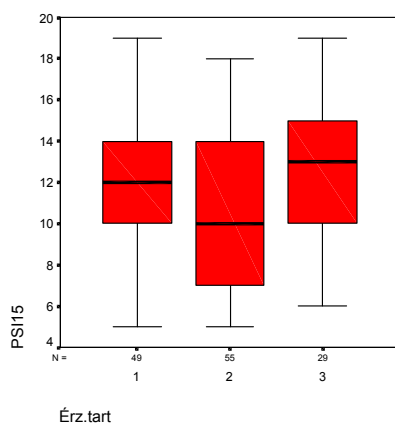
PSI9



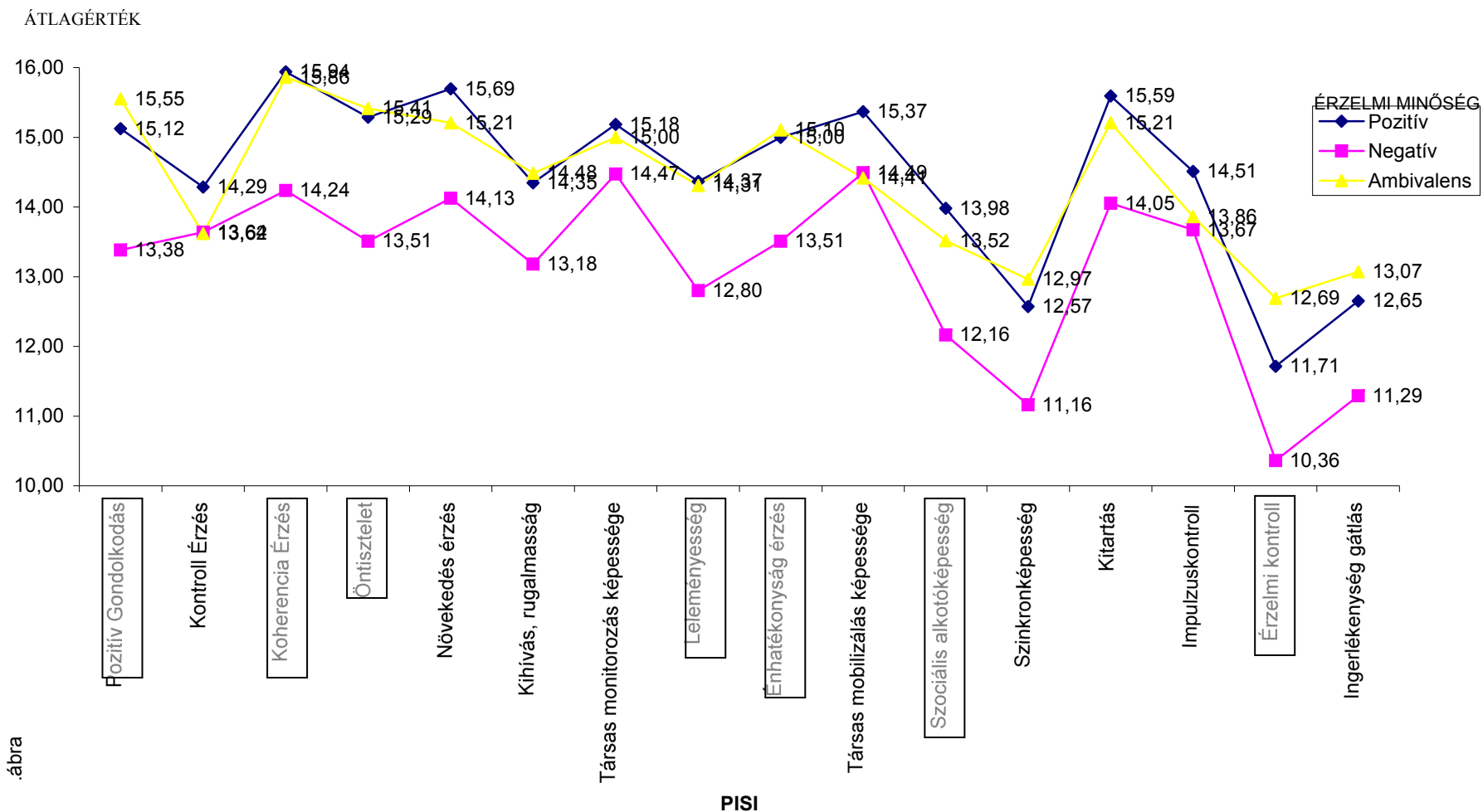
PSI11



PSI15



2/b. ábra - A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő érzelmi minőség alapján



### 3. táblázat: A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő érzelmi minőség változása alapján

Csoportok:

Pozitív érzelmi tartalmi emlék negatívvá vált =1

Negatív érzelmi tartalmi emlék pozitívvá vált =2

Pszichológiai immunrendszer dimenziói:

- PSI1 – Pozitív gondolkodás
- PSI3 – Koherencia érzés
- PSI4 – Öntisztelet
- PSI5 – Növekedés érzés
- PSI15 – Érzelmi kontroll

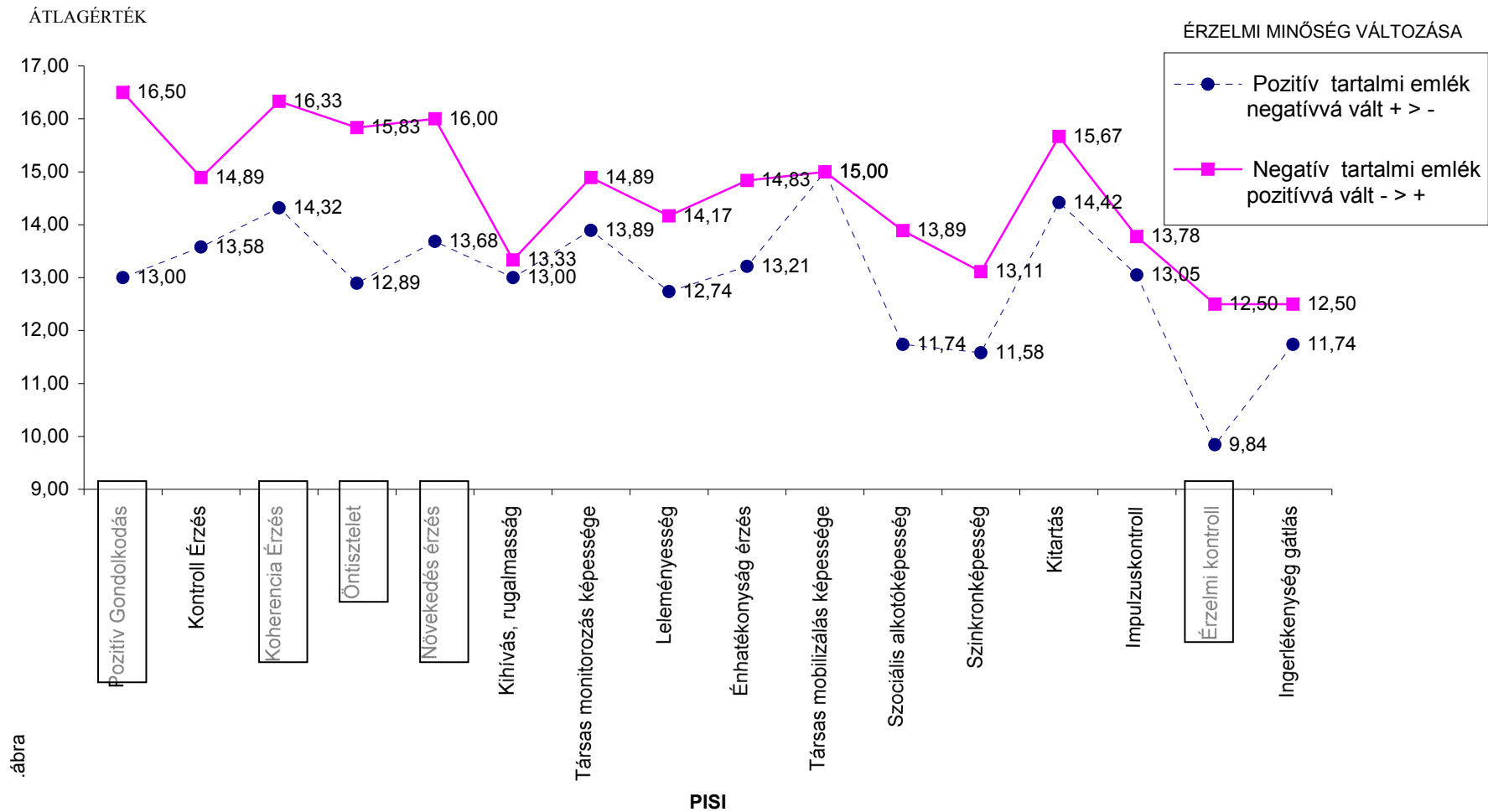
#### Group Statistics

	Változás	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PSI1	1	19	13,0000	3,17980	,72950
	2	18	16,5000	2,77064	,65305
PSI3	1	19	14,3158	3,05601	,70110
	2	18	16,3333	2,80755	,66175
PSI4	1	19	12,8947	3,28117	,75275
	2	18	15,8333	3,01467	,71056
PSI5	1	19	13,6842	3,71263	,85174
	2	18	16,0000	2,47339	,58298
PSI15	1	19	9,8421	3,30426	,75805
	2	18	12,5000	2,93558	,69192

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F.	Sig.	t	df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
PSI1	Equal variances assumed	,003	,958	-3,561	35	,001	-3,5000	,98283	-5,49525	-1,50475
	Equal variances not assumed			-3,575	34,768	,001	-3,5000	,97910	-5,48815	-1,51185
PSI3	Equal variances assumed	,036	,850	-2,088	35	,044	-2,0175	,96635	-3,97933	-,05576
	Equal variances not assumed			-2,093	34,970	,044	-2,0175	,96408	-3,97478	-,06030
PSI4	Equal variances assumed	,000	,989	-2,832	35	,008	-2,9386	1,03759	-5,04501	-,83219
	Equal variances not assumed			-2,839	34,970	,007	-2,9386	1,03515	-5,04013	-,83706
PSI5	Equal variances assumed	4,538	,040	-2,220	35	,033	-2,3158	1,04325	-4,43371	-,19787
	Equal variances not assumed			-2,244	31,497	,032	-2,3158	1,03214	-4,41952	-,21206
PSI15	Equal variances assumed	,022	,883	-2,58135	35	,014	-2,6579	1,02972	-4,74833	-,56746
	Equal variances not assumed			-2,590	34,864	,014	-2,6579	1,02635	-4,74179	-,57400

**3. ábra - A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő érzelmi minőség változása alapján**



**4. táblázat: A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékező emlékekben megjelenő viselkedése alapján**

*Csoportok:*

Aktivitás=1

Passzivitás=2

*Pszichológiai immunrendszer dimenziói:*

PSI6 – Kihívás, rugalmasság

PSI13 – Kitartás

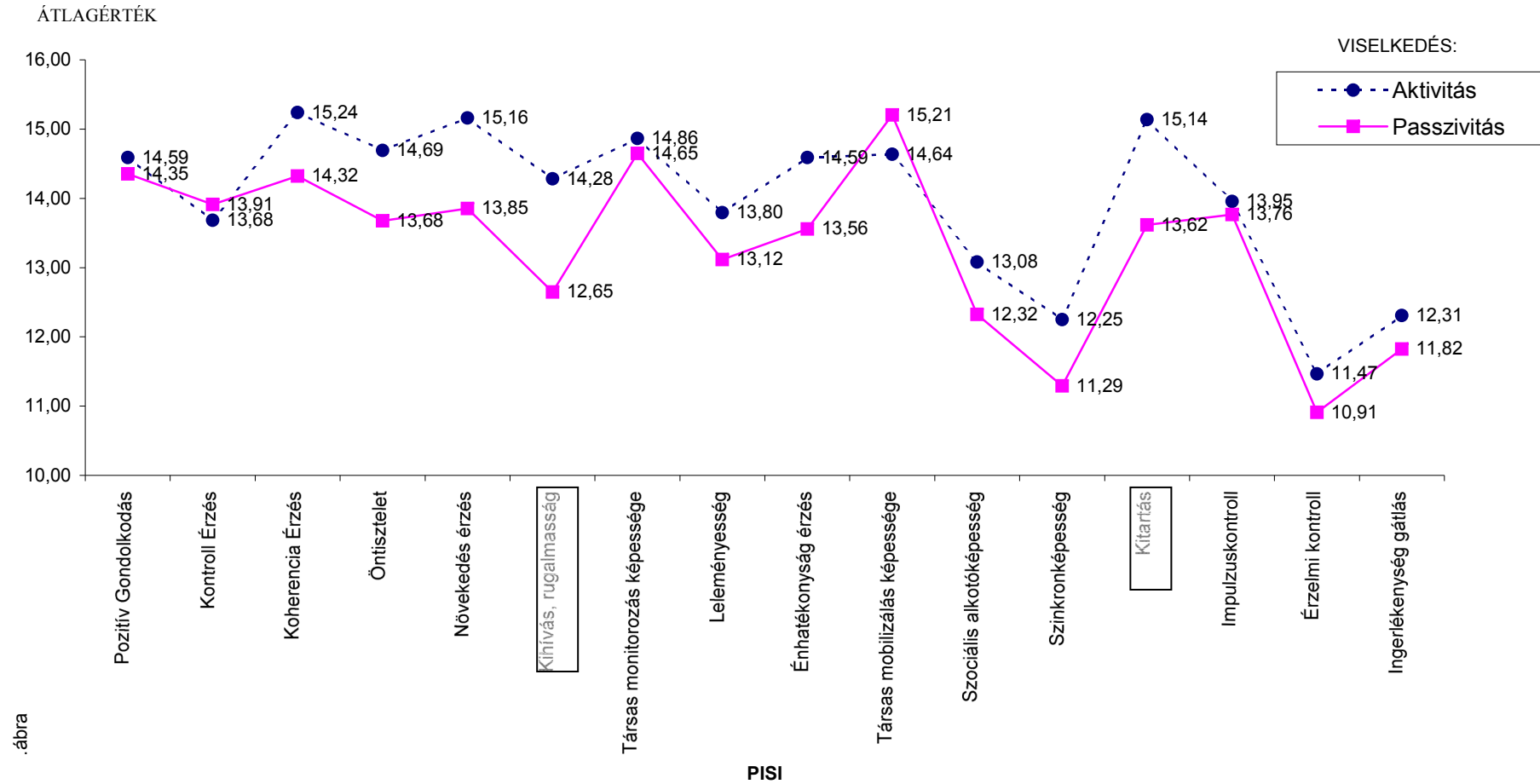
Group Statistics

	Aktivitás\Passzivitás	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PSI6	1	88	14,2841	3,58461	,38212
	2	34	12,6471	4,29152	,73599
PSI13	1	88	15,1364	2,52428	,26909
	2	34	13,6176	3,82982	,65681

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F.	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
PSI6	Equal variances assumed	3,177	,077	2,138	120	,035	1,6370	,76575	,12090	3,15316
	Equal variances not assumed			1,974	51,762	,054	1,6370	,82927	-,02721	3,30127
PSI13	Equal variances assumed	14,282	,000	2,557	120	,012	1,5187	,59400	,34263	2,69480
	Equal variances not assumed			2,140	44,532	,038	1,5187	,70979	,08870	2,94873

4. ábra - A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékező emlékből megjelenő viselkedése alapján



**5. táblázat: A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő anyai szerepek minősége alapján**

Csoportok:

Pozitív=1

Negatív=2

*Pszichológiai immunrendszer dimenziói:*

PSI6 – Kihívás, rugalmasság

PSI7 – Társas monitorozás képessége

PSI8 – Leleményesség

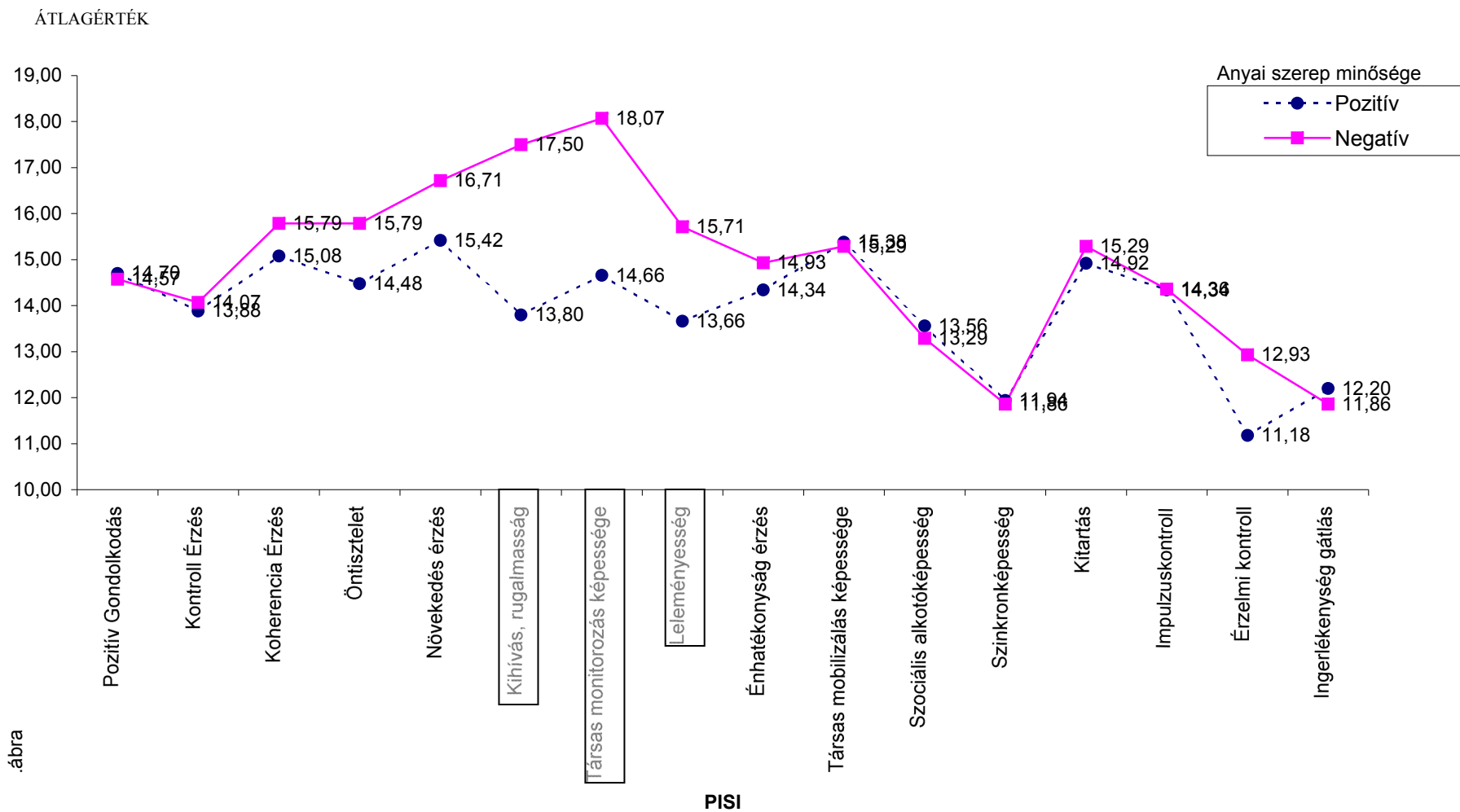
Group Statistics

	Anyák	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PSI6	1	50	13,8000	3,82260	,54060
	2	14	17,5000	3,87795	1,03642
PSI7	1	50	14,6600	3,29879	,46652
	2	14	18,0714	2,09263	,55928
PSI8	1	50	13,6600	2,79657	,39550
	2	14	15,7143	2,43148	,64984

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F.	Sig.	t	df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
PSI6	Equal variances assumed	,417	,521	-3,191	62	,002	-3,7000	1,15937	-6,01756	1,38244
	not assumed			-3,165	20,631	,005	-3,7000	1,16894	-6,13360	1,26640
PSI7	Equal variances assumed	3,073	,085	-3,657	62	,001	-3,4114	,93288	-5,27623	1,54663
	not assumed			-4,684	33,129	,000	-3,4114	,72831	-4,89297	1,92989
PSI8	Equal variances assumed	,148	,702	-2,494	62	,015	-2,0543	,82368	-3,70081	-,40777
	not assumed			-2,700	23,556	,013	-2,0543	,76073	-3,62592	-,48265

5. ábra - A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő anyai szerepek minősége alapján



**6. táblázat: A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő testvér-szerepek minősége alapján**

Csoportok:

Pozitív=1

Negatív=2

*Pszichológiai immunrendszer dimenziói:*

PSI6 – Kihívás, rugalmasság

PSI7 – Társas monitorozás képessége

PSI8 – Leleményesség

Group Statistics

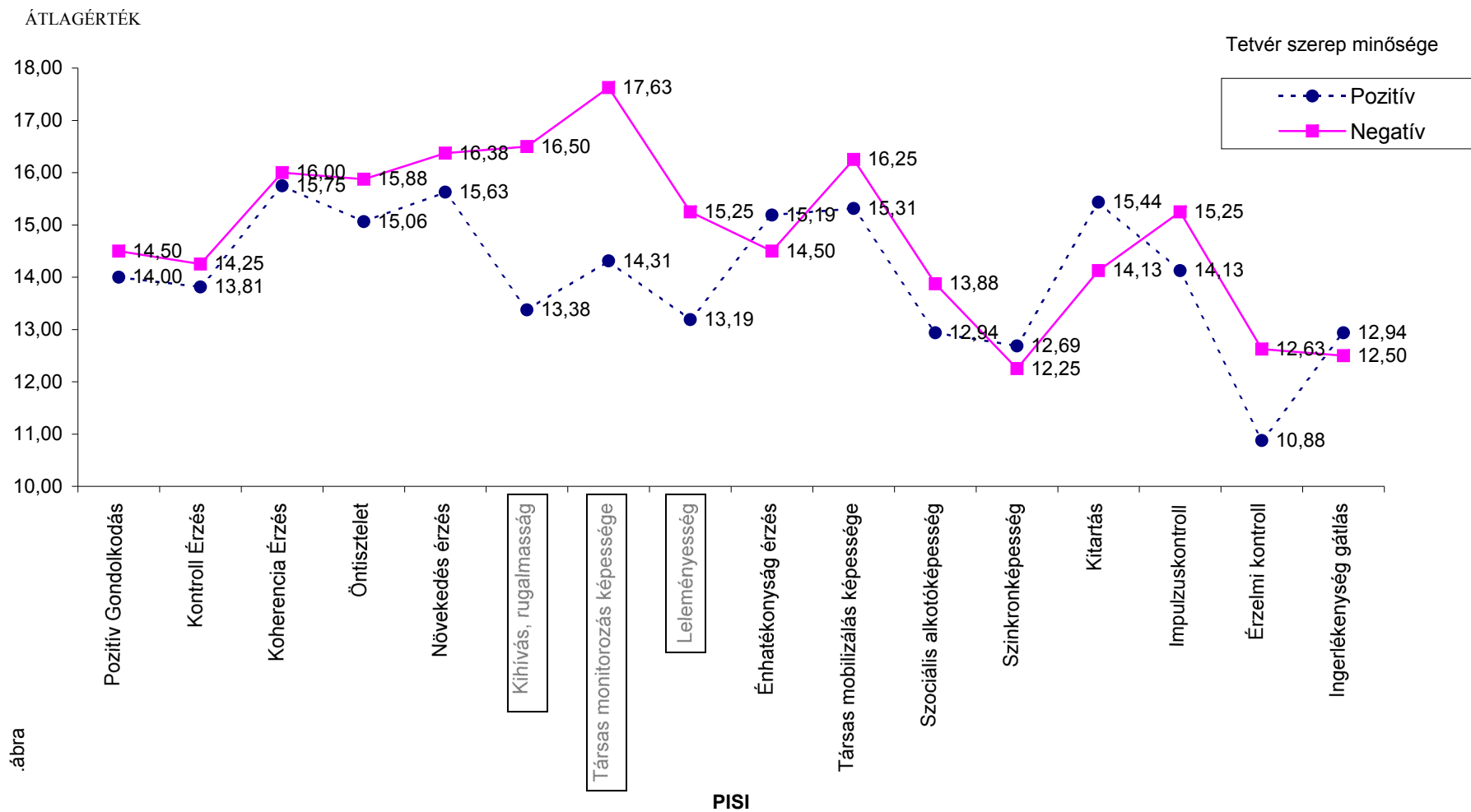
	Testvér	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PSI6	1	16	13,3750	3,05232	,76308
	2	8	16,5000	4,00000	1,41421
PSI7	1	16	14,3125	2,46897	,61724
	2	8	17,6250	1,84681	,65295
PSI8	1	16	13,1875	1,83371	,45843
	2	8	15,2500	2,49285	,88135

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F.	Sig.	t	df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
PSI6	Equal variances assumed	1,050	,317	-2,133	22	,044	-3,1250	1,46479	-	-
	Equal variances not assumed			-1,945	11,225	,077	-3,1250	1,60695	-6,16278	-,08722
PSI7	Equal variances assumed	,458	,506	-3,341	22	,003	-3,3125	,99135	-	-
	Equal variances not assumed			-3,687	18,286	,002	-3,3125	,89851	-5,36844	1,25656
PSI8	Equal variances assumed	,841	,369	-2,305	22	,031	-2,0625	,89476	-	-
	Equal variances not assumed			-2,076	10,927	,062	-2,0625	,99345	-3,91813	-,20687
									-4,25086	,12586



**6. ábra - A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékekben megjelenő testvér-szerepek minősége alapján**



**7. táblázat: A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékek alapján feltételezett ÉLETSTILUS-TIPUSOK alapján**

***Pszichológiai immunrendszer dimenziói:***

- PSI5 – Növekedés érzés
- PSI9 – Én-hatékonyság érzés

**Oneway**

**Descriptives**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	
					Lower Bound	Upper Bound			
PSI5	1	32	16,4375	2,38189	,42106	15,5787	17,2963	10,0	20,0
	2	28	13,5357	3,92034	,74087	12,0156	15,0559	5,00	20,0
	3	17	14,7059	3,73773	,90653	12,7841	16,6276	7,00	20,0
	4	19	15,0526	3,77821	,86678	13,2316	16,8737	8,00	20,0
	5	13	13,7692	3,21854	,89266	11,8243	15,7142	8,00	18,0
	6	18	15,2222	3,47352	,81872	13,4949	16,9496	8,00	20,0
	Total	127	14,9134	3,50515	,31103	14,2979	15,5289	5,00	20,0
PSI9	1	32	14,8125	2,59575	,45887	13,8766	15,7484	8,00	19,0
	2	28	12,4643	3,36080	,63513	11,1611	13,7675	5,00	18,0
	3	17	14,6471	2,87100	,69632	13,1709	16,1232	6,00	18,0
	4	19	15,8421	3,09593	,71026	14,3499	17,3343	6,00	20,0
	5	13	14,0000	3,53553	,98058	11,8635	16,1365	8,00	19,0
	6	18	14,7778	3,15400	,74340	13,2093	16,3462	9,00	19,0
	Total	127	14,3386	3,20273	,28420	13,7762	14,9010	5,00	20,0

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PSI5	2,094	5	121	,071
PSI9	,568	5	121	,724

**ANOVA**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PSI5	Between Groups	147,312	5	29,462	2,545	,032
	Within Groups	1400,735	121	11,576		
	Total	1548,047	126			
PSI9	Between Groups	155,082	5	31,016	3,300	,008
	Within Groups	1137,359	121	9,400		
	Total	1292,441	126			

## Post Hoc Tests Homogeneous Subsets

### PSI5

Ryan-Einot-Gabriel-Welsch Range

TIPUS	N	Subset for alpha = .05	
		1	2
2	28	13,5357	
5	13	13,7692	13,7692
3	17	14,7059	14,7059
4	19	15,0526	15,0526
6	18	15,2222	15,2222
1	32		16,4375
Sig.		,573	,273

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

### PSI9

Ryan-Einot-Gabriel-Welsch Range

TIPUS	N	Subset for alpha = .05	
		1	2
2	28	12,4643	
5	13	14,0000	14,0000
3	17	14,6471	14,6471
6	18	14,7778	14,7778
1	32		14,8125
4	19		15,8421
Sig.		,164	,544

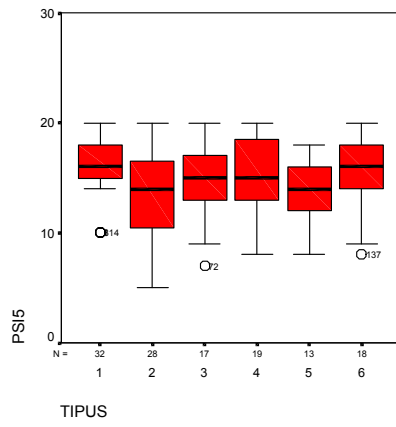
Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

## 7/a. ábra

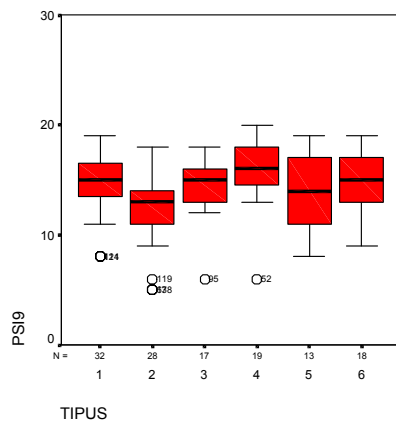
### Case Processing Summary

	TIPUS	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
PSI5	1	32	100,0%	0	,0%	32	100,0%
	2	28	100,0%	0	,0%	28	100,0%
	3	17	100,0%	0	,0%	17	100,0%
	4	19	100,0%	0	,0%	19	100,0%
	5	13	100,0%	0	,0%	13	100,0%
	6	18	100,0%	0	,0%	18	100,0%
PSI9	1	32	100,0%	0	,0%	32	100,0%
	2	28	100,0%	0	,0%	28	100,0%
	3	17	100,0%	0	,0%	17	100,0%
	4	19	100,0%	0	,0%	19	100,0%
	5	13	100,0%	0	,0%	13	100,0%
	6	18	100,0%	0	,0%	18	100,0%

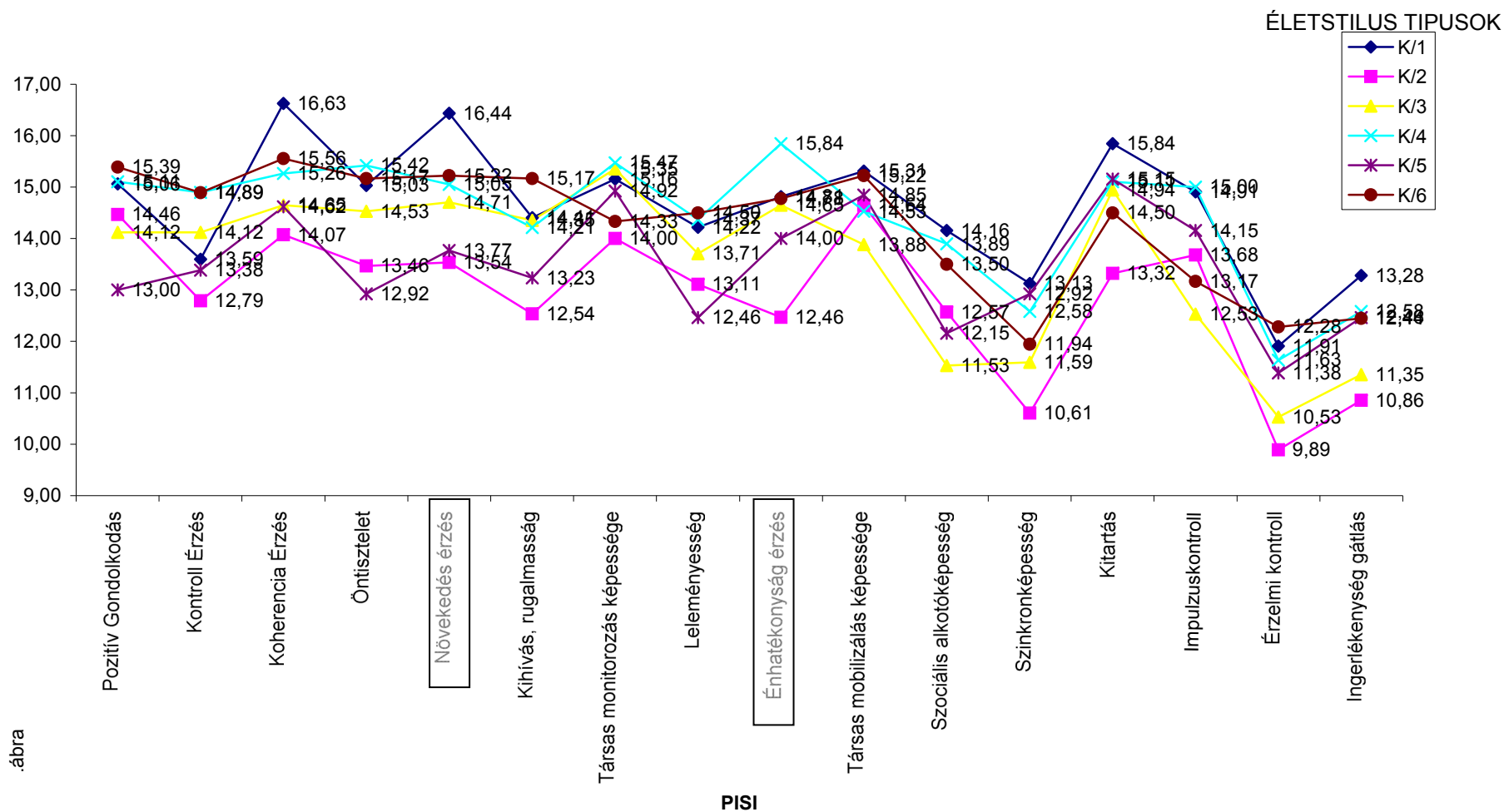
### PSI5



### PSI9



**7.b ábra - A pszichológiai immunrendszer coping-potenciál dimenzióinak összehasonlítása az emlékek alapján feltételezett ÉLETSTILUS-TIPUSOK alapján**



# TARTALOMJEGYZÉK

NYILATKOZAT .....	2
BEVEZETÉS .....	3
IRODALMI ÁTTEKINTÉS .....	6
I. AZ INDIVIDUÁLPSZICHOLÓGIA KONCEPCIÓJA.....	6
<i>I. 1. 1. A személyiségelmélet pszichológiatörténeti helye, emberképe</i> .....	6
<i>I. 1. 2. Az individuum egysége</i> .....	9
<i>I. 1. 3. Finalitás, fikció és személyiségideál</i> .....	10
<i>I. 1. 4. Az individuum teremtő ereje és páratlansága</i> .....	13
<i>I. 1. 5. Az életstílus szubjektivitása, tendenciózus appercepció és privát logika</i> .....	15
<i>I. 2. 1. Kisebértékűség-érzés</i> .....	18
Életstílus-képző faktorok .....	20
<i>I. 2. 2. Kompenzáció</i> .....	24
<i>I. 2. 3. Aktivitási mérték</i> .....	30
<i>I. 2. 4. Közösségérzés</i> .....	31
II. A KORAGYERMEKKORI EMLÉKEK ÉRTELMEZÉSE .....	44
III. A PSZICHOLÓGIAI IMMUNRENDSZER .....	58
EMPIRIKUS KUTATÁS .....	67
IV. A PSZICHOLÓGIAI IMMUNRENDSZER VIZSGÁLATA, A KORAGYEREKKORI EMLÉKEK INDIVIDUÁLPSZICHOLÓGIAI ÉRTELMEZÉSE ALAPJÁN .....	67
IV. 1. Kérdésfelvetés és hipotézisek .....	67
IV. 2. Vizsgálat .....	70
IV. 2. 1. Vizsgálati módszerek.....	70
<i>A, Individuálpszichológiai strukturált interjú a koragyermekkori emlékek elemzéséhez</i> .....	70
<i>A koragyermekkori emlékek elemzése</i> .....	71
<i>B, Kérdőív a Pszichológiai Immunrendszer vizsgálatára</i> .....	73
IV. 2. 2. Vizsgálati személyek: .....	75
IV. 3. Eredmények.....	75
ÖSSZEGZÉS .....	89
ZÁRÓGONDOLATOK .....	91
IRODALOMJEGYZÉK .....	92
MELLÉKLETEK .....	104
I. Korai emlék interjú.....	104
II. Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív .....	105
III. ILLUSZTRÁCIÓK a vizsgálati eredményekhez.....	108
IV. Ábrák és táblázatok .....	112
TARTALOMJEGYZÉK .....	133
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS .....	134