

# **Egy igazolt praxis felé**

**Újabb eredmények a pszichológiai és a felsőoktatási  
tanácsadás hazai kutatásaiból**

FETA Könyvek 4.



# **Egy igazolt praxis felé**

## **Újabb eredmények a pszichológiai és a felsőoktatási tanácsadás hazai kutatásaiból**

Szerkesztette:  
Puskás-Vajda Zsuzsa és Lisznyai Sándor

FETA Könyvek 4.  
Budapest, 2009

Szerkesztette: Puskás-Vajda Zsuzsa és Lisznyai Sándor

Szakmai lektor: Takács Ildikó

Olvasószerkesztő: Skaliczki Orsolya

Tördelőszerkesztő: Kerülő Tünde

A kiadvány az Oktatási és Kulturális Minisztérium, valamint a Nemzeti Civil Alapprogram támogatásával jöhetett létre.



OKM



ISSN 1788-9863

ISBN 978-963-88170-1-3

© Boncz Ádám, Langer Katalin, Füzi Virág, Lisznyai Sándor, Magyar Judit,  
Puskás-Vajda Zsuzsa, Punczman Eszter  
A borítón található kép Lisznyai Sándor fotója.

Kiadja a Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület

1064 Budapest, Izabella utca 46.

Honlap: <http://www.feta.hu>

E-mail: [feta@feta.hu](mailto:feta@feta.hu)

Telefon: 06 1 461 2692

Felelős Kiadó: a FETA elnöke

Készült: a MAGENTA Color Nyomdaipari Kft-ben, 1064 Budapest, Izabella utca 48.

# TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető .....	7
<b>Magyari Judit:</b> A családi narratívák és a jövőtől való szorongás összefüggései pályakezdő fiataloknál .....	9
<b>Punczman Eszter:</b> Nemzeti identitás vizsgálata félprojektív módszerrel. Horvát és magyar fiatalok összehasonlító vizsgálata a nemzeti identitás tükrében .....	29
<b>Füzi Virág:</b> Az önmegvalósítás és szubjektív jóllét összefüggéseinek vizsgálata ifjúkorban .....	47
<b>Lisznyai Sándor:</b> A konzultációs folyamat modelljei és hatásvizsgálata .....	67
<b>Puskás-Vajda Zsuzsa:</b> A liminalitásban elmesélt történetekről. A tanácsadói kompetenciák haszna a terepmunka helyzetekben.....	81
<b>Boncz Ádám:</b> Kortárs segítés a felsőoktatásban – egy szimpózium tapasztalatai .....	89
<b>Langer Katalin:</b> A komplex fejlesztő hatások érvényesítésének egy lehetséges modellje a gazdasági szakemberek felsőoktatási képzésében .....	99



## Előszó

A pszichológiai tanácsadás iránti igény, a szupportív pszichoterápiák előtérbe kerülése nagy kihívást jelent a hazai pszichológusok számára – egy egyre növekvő szolgáltatási terület Magyarországon viszonylag fiatal tudományos háttérrel és kisebb szakmai műhelyek támogatásával kell, hogy megalapozott praxist alakítson ki. Ehhez járul hozzá ez a gyűjtemény, mely szemelvényeket mutat be szakemberek több generációjának hazai kutatási eredményeiből a tanácsadás különböző területeiről.

A kötetben a pszichológiai tanácsadás több különböző szintjére és szakmai met-szetébe kapunk betekintést. Mind a praxis, mind a tudományos háttér teret kap kötetünkben, továbbá a pszichológiai tanácsadás szupportív pszichoterápiára épülő határterületei, a karriertanácsadás, valamint a felsőoktatási tanácsadás egy-egy reprezentánsa is helyet kapott a gyűjteményben.

A hétköznapi élet és a munka világának radikális és drámai változása egyre jobban körvonalazza, kihangsúlyozza egyrészt az egyén megerősítésének és autonómiájának, másrészt az egyén odafigyelésének, mások iránti érzékenységének, szolidaritásának létfontosságú jelentőségét.

Saját egyéni erőforrásaink mellett továbbra is rendelkezésre állnak a hagyományos erőforrások: a család, a tágabb rokonsági csoport, a nemzeti, illetve etnikai csoport. Új kérdés, hogy vajon az erőforrások „ártó-védő” (Losonczy Ágnes) hatásaiból tudunk-e mindennapjainkban használható elemeket összeválogatni. Át tudjuk-e fordítani, keretezni az előző generációk által összerakott történeteket úgy, hogy azok erőforrásokként hasznosuljanak?

Magyari Judit és Punczman Eszter tanulmánya bizonyítja, hogy a rendelkezésre álló családi és tágabb etnikai közösség történeteinek reflektív beépítése fontos erőforrás lehet, a „felhasznált” történetek lehetővé teszik, hogy az egyén tágabb kontextusban is meg tudja saját magát fogalmazni.

Magyari Judit kutatási eredményei ráirányítják a tanácsadó szakemberek figyelmét arra, hogy „*a fiatal felnőtt megingó identitását egy tágabb, stabil, folytonos családi identitásérzés rugalmasabbá, könnyebben alkalmazkodóvá teheti az új élethelyzettel való szembesüléskor.*”

Punczman Eszter vizsgálata azt a tágabb horvát, ill. magyar társadalmi, történelmi kontextust vázolja fel, amelynek elemeiből a fiatalok saját nemzeti identitásukat építik. A dolgozat egyik fontos hozadéka, hogy összehasonlító tanulmányában a vizsgálat elsőéves (N=343) horvát és magyar hallgatók csoportjának válaszait elemezve rávilágít a trauma-feldolgozás eltérő mintázataira is.

Füzi Virág dolgozatában az önaktualizálásra való képesség tanulhatóságára, taníthatóságára hívja fel a tanácsadó szakemberek figyelmét. Az önmegvalósítás egyéni lehetőségeit és egyéni felelősségét a nemzetközi szakirodalom és saját vizsgálatának adatai alapján szisztematikusan mutatja be.

Míg jelen kötet első három tanulmánya a probléma felismerés, átkeretezés elméleti keretének bővítéséhez kíván hozzájárulni, Lisznyai Sándor írása a konzultációs folyamat modellálására vállalkozik, azzal a céllal, hogy egy komplex bizonyíték alapú tanácsadási rendszer utánkövetéses megalapozását adja.

Puskás-Vajda Zsuzsa a buberi értelemben „Zwischenmenschliche” találkozás gyógyító hatásáról saját antropológiai terepmunkája során szerzett tapasztalatainak kontextusában értekezik.

Boncz Ádám írása kitekintést ad a kortárs tanácsadás nemzetközi színterére. A dolgozat utolsó harmadában a világszerte működő kortárs tanácsadó szolgáltatások tág kontextusába helyezve elemzi az ELTE PPK Kortárs Segítő Csoport sajátosságait.

Langer Katalin írása a Szent István Egyetem Gazdaság és Társadalomtudományi Karának BA képzése keretében elindított, szakmai kompetenciák fejlesztését segítő, tanácsadási modellt mutatja be.

A FETA most is, mint az eddigi kötetek esetében, szakmai közösséget épít: a tanácsadók több generációja helyet kapott a kötetben a fiatal kutatóktól a régen a szakmában, praxisban dolgozó szakemberekig. Ez okozza a kötet tanulmányainak bizonyos mértékű egyenlenségeit is, amelyek nézetünk szerint elkerülhetetlenek voltak, és tükrözik a hazai tanácsadó mozgalom jelenlegi helyzetét és állapotát.

*A szerkesztők*



Magyari Judit

## A családi narratívák és a jövőtől való szorongás összefüggései pályakezdő fiataloknál

### BEVEZETÉS

*„Maga a történetmesélés is történet: néha sokkal érdekesebb,  
mint az elhangzó mese.”*  
Berne (é.n. idézi Szávai, 2008)

Az elmúlt néhány évben egyre több kutatás eredménye számol be a felsőoktatást befejező, húsz és harminc éveseket érintő problémaköréről. A tanulmányok befejezésének kitolódása magával hozza a fiatalok életében a szülőkről való leválás késleltetését, valamint az egzisztenciális elköteleződés későbbi évekre való kitolódását. A kapunyitás időszaka sok fiatal számára bizonytalanságokkal és nehézségekkel terhelt időszaknak számít. A quarterlife krízist, vagy magyarul a kapunyitási pánik jelenségét ma már Magyarországon is a fiatal felnőttkorra jellemző életszakasz váltásból adódó krízisként tartják számon (Hajduska, 2008).

Jónéhány kutatás foglalkozott már azzal, hogy melyek azok a tényezők, amelyek kiváltják a kapunyitási pánikot; milyen motiváció hajtja a fiatalokat, melyek a fő értékeik, mitől szoronganak, milyen pályamodellek állnak előttük stb. (Pl. Horváth, 2004; Angyal, 2006; Makai, 2005). Jelen tanulmányban nem arra keresem a választ, hogy mi okozza a kapunyitási pánikot, hanem arra vagyok kíváncsi, hogy létezik-e olyan, a fiatal családjából érkező védőfaktor, amely segíti a bizonytalansággal teli időszakhoz való pozitívabb, optimistább viszonyulást. Mivel a kapunyitás időszaka sok fiatalot az identitás újradefiniálására kényszerít – hiszen új célokat, feladatokat kell kijelölniük, és egy újfajta életmód mellett szükséges elköteleződniük –, a családi működéséből adódó olyan jelenségek feltérképezését tűztem ki célul, amelyek elősegíthetik a fiatalok identitásának, énképének és jövőképének pozitívabb megélését. Kutatásom alapgondolata tehát az, hogy a kapunyitás időszakában a fiatal életében felmerülő központi kérdések és problémák – mint énkép, jövőkép újradefiniálása, a siker-sikeretlenség anticipációja, illetve a jövőtől való szorongás –, továbbá ezek megélése, összefügg a fiatal családjának működésével, a családjával való kapcsolattartásával, illetve a családjáról alkotott képével. Feltételezem, hogy az a tény, hogy a személy

milyennek látja családját (különös tekintettel a siker-sikertelenség, továbbá a nehézségekkel való megküzdés szempontjából), illetve, hogy a családi történetek, a sorsok, a családi mítoszok milyen üzeneteket hordoznak számukra, hatással vannak arra, hogy a személy hogyan vélekedik önmagáról, a saját jövőjéről.

## A KAPUNYITÁS IDŐSZAKA

A magyar nyelvben kapunyitási pánikra fordított krízis a felsőoktatást befejező, illetve onnan kikerülő fiatalokra jellemző állapot. A korábbi elméletek szerint a serdülőkor végével bekövetkezik a felnőttkor. Az újabb szakirodalom viszont azt állítja, hogy a serdülőkor és a felnőttkor közötti átmeneti időszak egy hosszú, akár évekig tartó, és egyre univerzálisabbá váló életciklusnak, vagyis „kor”-nak tekinthető. A külföldi szakirodalom több névvel is illette már ezt az időszakot. Levinson (1978, idézi Arnett, 2000) „the novice phase of development”-nak, magyarra fordítva „újoncok életszakaszának” hívja ezt a periódust. Mary (2006) a frissen fölbukkanó és fölfedezett fejlődési állomást „tweenhood”-nak nevezi, jelezvén, hogy a huszonévesekre jellemző életszakasról van szó. Mitchell (2007) pedig „the boomerang age”-nek hívja ezt az időszakot, arra utalva, hogy a huszonéves fiatalok gyakran elkezdik önálló életüket, majd vissza-visszatérnek a szülői házba, és ez a leválás-visszatérés akár többször is megismétlődhet. Arnett (2000) „emerging adulthood” névvel illette ezt az időszakot, ami szerinte a 18–25 évesekre jellemző életperiódus.

Jelen dolgozatban a kapunyitás időszakának fogom hívni ezt az életciklust, az erre a korszakra jellemző krízis elnevezését kölcsönvéve. A főiskolák és egyetemek biztonságot nyújtó, a feladatokat addig egyértelműen kijelölő környezetéből a diploma megszerzésével egy teljesen ismeretlen, számos kérdést, és lehetőségek ezreit magában rejtő világba kerülnek ki. A kapunyitási pánik tehát alapvetően az életciklus váltás tényéből fakad, hasonlóan a jól ismert kapuzárási pánikhoz. Míg a kapuzárási pánikban a krízist a „befejezettség” érzése okozza, az elszalasztott lehetőségekkel, a túlzott stabilitással és a megszokott rutinnal való szembenézés nyomasztó érzése, addig a kapunyitási pániknál ennek éppen ellenkezője áll fenn. Az életközépi válságban attól szenvednek, hogy az élet már lecsengett, és innentől kezdve a hátralévő évek túlságosan is előre láthatók. A kapunyitási pániknál pedig a krízist az okozza, hogy az élet túlzottan kiszámíthatatlan, beláthatatlan. A fiatalok úgy érzik, hogy elvesznek az élet hatalmas tengerében, ezer- és ezer lehetőség közül kell megtalálniuk azt, ami számukra majd a legjobb lesz (Arnett, 2000).

Arnett (2000) részletes tanulmányában elemzi ezt a fiatal huszonévesekre jellemző időszakot. Meghatározása szerint a felnőtttségnek három kritériuma van. Az egyik a saját magáért való felelősség vállalása, a másik az önálló döntések meghozatalára való képesség, a harmadik pedig az anyagi függetlenség biztosítása. Az

iparosodott és globalizált országokban az elmúlt fél évszázadban e három kritérium egyre idősebb korban teljesül.

A kapunyitási pánik tehát egy válasz a nyomasztó instabilitásra, az állandóság megszűnésére, a sérülékenység okozta kétségbeesésre. Ebben az időszakban a fiatalok egy része folyamatosan megkérdőjelezi önmagát, elveszti a stabil identitás érzését. Sokan megkérdőjelezzik pályaválasztásukat, elakadnak a pályadöntésben, vagy a már dolgozók elhagyják munkájukat. Sokan a depresszió jeleit mutatják, vagy szorongásos zavart élnek át (Robbins és Wilner, 2001). Robbins és Willner (2004, idézi Thorspecken, 2005) felmérése szerint a megkérdezett fiatalok 62%-a számolt be a depresszió jeleiről, és 91%-uk mutatta az általános szorongás jeleit. Salmela-Aro, Aunola és Nurmi (2005) tízéves longitudinális vizsgálatukban azt találták, hogy önmagában az átmeneti életciklus nem okoz depressziót, de a depresszió és az elégedetlenség elmélyülését okozza azoknál a fiataloknál, akik eleve rossz pszichológiai állapotban voltak. Salmela-Aro és munkatársai a depresszióban szenvedő huszonévesek három csoportját különböztetik meg: 23%-uknál alacsony szintű és stabil tüneteit, 61%-uknál közepes szintű és stabil tüneteit, és 16%-uknál magas és növekvő tüneteit lehet megfigyelni a depresszív szimptomáknak. Ez utóbbi, tehát a magas és növekvő tünetekkel rendelkezők csoportjánál azt találták, hogy a felnőtté válás és a munkába állás időszakában kevésbé elégedettek munkájukkal, és nagyrészüket nem a képesítésüknek megfelelő állásban van.

Összességében elmondható, hogy az iskolapadból a felelősségteljes munka világába való átmenet időszaka az élet egy olyan periódusa, amely a lehetőségek kiaknázása, és a sikeressé válás lehetősége mellett könnyen sérülékenny is teheti a fiatal felnőttet.

Nyilvánvalóan számos fontos, objektív tényező befolyásolja azt, hogy az életciklus váltás időszakát hogyan sikerül megoldania a fiatal felnőttnek. A krízis minőségére, illetve megoldására hatással lehet többek között az adott fiatal személyiségtípusa, a pályaidentitásának mértéke (Lukács, 2007), a választott pálya (pl. műszaki vagy bölcsész) (Horváth, 2004; Angyal, 2006), a meglévő munkatapasztalat vagy annak hiánya, a fiatal neme, a szülők iskolai végzettsége (Makai, 2005), a fiatal anyagi helyzete, illetve a munkaerőpiac (Kiss, 2005, idézi Takács, 2006). Mindezek mellett számos nemzetközi kutatás arról számol be, hogy *a fiatal kapcsolata a családjával, a származási család működésmódja, dinamikája, illetve a családi dinamika nyomán kialakuló pszichológiai jellemzők szintén jelentősen befolyásolják a krízis kimenetelét.* Fullingi és Pederson (2002) kutatásukban fiatal felnőtteket vizsgáltak, és azt találták, hogy a fiatal magas fokú érzelmi és anyagi elköteleződése és tudatos felelősségvállalása családjá iránt magasabb önbizalommal, a pszichológiai jóllét magasabb szintjével, valamint erősebb autonómiájával jár együtt. Más egyetemisták körében végzett kutatások eredményei szerint a szülőkhöz való biztonságos kötődés a szorongás, depresszió, haragosság érzésének alacsonyabb szintjével korrelál (Pl. Armsden és Greenberg, 1987; Love és Murdock, 2004). Szintén egyetemisták körében végzett

kutatások szerint a túlzott mértékű szülői kontroll alacsonyabb szintű autonómiával, magasabb szorongásszinttel, a stabil és integrált identitás hiányával, továbbá maladaptív perfekcionizmussal jár együtt (Luyckx és munkatársai, 2007). Fraser és Tucker (1997), valamint Larson és Wilson (1998) azt találták, hogy a családi rendszer hatására kialakuló self-differenciáció mértéke összefügg az egyetemisták problémamegoldó képességével, döntéshozó képességével, a stressz szintjével, valamint a pályaválasztási nehézségekkel. (A self, az embernek saját magáról kialakított reprezentációk – képek – összessége. A self-differenciáció fogalmának részletes magyarázatát lásd a következő fejezetben.)

Amint azt Arnett (2000) meghatározásából láthattuk, a felnőtté válás kritériumai a felelősségvállalás és az autonómia. Elmondható tehát, hogy azok a személyek, akik autonómbbakk, akik nagyobb felelősségtudattal, belső kontrollal, adaptív problémamegoldó képességekkel rendelkeznek, könnyebben küzdenek meg az életciklus-váltással. Azt is láthattuk, hogy a családi rendszer, a családhoz való kötődés, a családdal való kapcsolattartás hatással van mindezen tulajdonságok kialakulására. Az irodalom áttekintése arra enged következtetni, hogy e két fogalom – autonómia és kapcsolatban levés – nem egymást kizáró, hanem egymást támogató funkciók.

Jelen tanulmányban az autonómia és a családdal való kapcsolattartás tükrében vizsgálom meg a kapunyitás megélését, két olyan fogalmat állítva a középpontba, melyeket a multigenerációs szemlélet köt össze. A következőkben ezt a két konstruktumot mutatom be röviden: a családi rendszer mentén kialakuló, autonómiával szorosan összefüggő *self-differenciáció* fogalmát, valamint a multigenerációs családi kapcsolattartás egy speciális formáját, a *családi narratívát*.

## A CSALÁDI RENDSZER NYOMÁN KIALAKULÓ SELF-DIFFERENCIÁCIÓ

Bowen rendszerszemléletű elmélete jól illusztrálja a multigenerációs gondolkodást és a pszichodinamikai szempontok családi kontextusban történő megközelítését.

Bowen elméletének egyik központi fogalma a differenciáció, amely annak a mértéke, hogy egy szoros érzelmi kapcsolatban az egyik résztvevő selfje milyen mértékben különül el, vagy ellenkezőleg, mennyire fuzionál a másik személy selfjével. A származási családtól való differenciált self képes *autonóm módon funkcionálni*, nincs érzelmi függőségben a család többi tagjával, *miközben az intim viszony, a kötődés megmarad*. Minden emberre jellemző selfjének bizonyos differenciáltsága. Bowen szerint a családokban több generációs projekciós folyamat zajlik, amelynek során a differenciálatlan szülők differenciálatlan gyermekeket nevelnek, akik azután magukéhoz hasonlóan éretlen partnert választva ismét differenciálatlan gyermekeket nevelnek (Telkes, 1982). A self differenciációjának mértéke Bowen szerint tehát a származási család működés módjától függ. A differenciáció multigenerációs transzmisszóját Bray Harvey és

Cury vizsgálataiban sikerült bizonyítaniuk (1991, idézi Murdock, Gore, 2004). Eredményeik azt mutatták, hogy a fiatal felnőttek individuációs szintje (azaz selfjük differenciáltságának mértéke) megegyezett szüleikével. Azokban a családokban, ahol a családtagok selfje alacsonyán differenciált, jellemző a viselkedés rigiditása, a változásnak való ellenállás. A családi rendszer nem enged a változásnak, így a személy saját identitás érzése kevésbé tud differenciált lenni, és túlzott dependencia, fúzió alakul ki a családtagok között (Bowen, 1978; Kerr, 1981; Sabatelli & Mazor, 1985; Williamson & Bray, 1988, idézi Fraser és Tucker, 1997). A fúziót előidéző családok tagjai nehezen tolerálják a vélemények különbözőségét, nehezen hoznak saját döntéseket. Képtelenek önállóan, függetlenül véleményt formálni, a másik hiedelmeit és értékeit teljes egészében internalizálják, miközben saját döntéseikért nem vállalják a felelősséget (Bowen, 1978; Friedman, 1991, idézi Skowron és Schmitt, 2003). Általában minél alacsonyabb a self differenciáltsága, annál nagyobb az érzés és indulatvezérelt viselkedéselemek aránya.

A boweni teória igazolását hivatott kutatások szerint azok a személyek, akik differenciáltabb, autonómabb selffel rendelkeznek, saját jóllétük érdekében nagyobb felelősséget vállalnak (Williamson, Bray, 1984, idézi Bray, Harvey, Williamson, 1987). Ezen kívül jobban vigyáznak egészségükre, hisz úgy érzik, saját maguk felelősek egészségük megőrzésében (Seeman, Seeman, 1983; Strickland, 1978, idézi Bray et al, 1987). Folkman és Lazarus (1980) szerint az élet nehézségeivel hatékonyabban megküzdének azok, akiknek selfje differenciáltabb. Ezzel szemben azok, akiknek selfje alacsonyabb szinten differenciált, magasabb fokú distresszt élnek át (Bray, Williamson, Harvey, 1987). Továbbá összefüggést találtak fiatal felnőtteknél az ön-bizalom mértéke, a depresszió és a self-differenciáció között. Eigen és munkatársai (1987, idézi Larson, Wilson 1998) a középiskolát befejező diákok körében végzett vizsgálatukban azt találták, hogy a pályaválasztási nehézséggel összefüggésben állt a self differenciáltsági foka. Kinnier és munkatársai (1990, idézi Larson, Wilson, 1998) főiskolásokkal végzett vizsgálatában kimutatta, hogy azok a diákok, akik szilárdan elköteleződtek pályájuk felé, az individuáció magasabb szintjén állnak. Fraser és Tucker (1997) az individuáció mértékét amerikai főiskolások stressz szintjével, illetve problémamegoldó készségükkel találták pozitív irányú összefüggésben. Larson és Wilson (1998) szintén amerikai főiskolások körében végzett kutatásuk során kapták azt az eredményt, amely szerint a hallgatók pályaválasztásra irányuló döntésképtelensége szignifikánsan negatívan korrelál az egyén differenciáltsági szintjével.

## A CSALÁDI NARRATÍVA MINT A MULTIGENERÁCIÓS KAPCSOLATTARTÁS SPECIÁLIS FELÜLETE

Azok a folyamatok, melyek több generáción keresztül fennállnak és képesek hatni az egyénre, a család egyedülálló történetévé állnak össze. A többgenerációs családi történelem tehát narratívákba rendeződik, melyeket a család tagjai átadnak egymásnak. Számos elmélet szerint őseink üzenetei többek között így, ezeken keresztül fejtik ki hatásukat (pl. Byng–Hall, 1995).

A családi narratívák tartalmazhatják a családok magukról kialakított elméleteit, elképzeléseit, melyek szkriptek, történetek, mítoszok, legendák formájában ölthetnek testet (Bennet, Wolin és McAvity, 1991; Boszormenyi-Nagy és Spark, 1973; Byng–Hall, 1995; Feinstein és Krippner, 1989; Ferreira, 1963, 1966; Framo, 1982; Papp és Imber-Black, 1996; Reiss, 1981; Selvini-Palazzoli, Boscolo, Cecchin, és Prata, 1978; Stierlin, 1973, idézi Landau, és munkatársai, 2000). Landau és munkatársai (2000) szerint a család narratívái vonatkozhatnak etikai, kulturális témákra, hivatásra, szórakozásra. Magukba foglalhatnak közösen vallott értékeket, emlékezetes cselekedeteket, melyeket őseink vittek véghez, illetve tartalmazhatnak történeteket, családi legendákat különböző tapasztalatokról. A narratíváknak több funkciója van: egyrészt közvetítik felmenőink üzeneteit, kialakítják a családi hitrendszert (pl. Byng–Hall). Másrészt információt nyújtanak belső reprezentációkról, pszichológiai állapotokról, olyan belső tartalmakról, melyeknek sokszor nem vagyunk tudatában (pl. Dallos, 2006; Freedman, Combs, 1996). Harmadrészt a folyamatosság érzését nyújtják, kötődést biztosítanak őseinkhez. Összekötik a múltat a jelenünkkel. Ezáltal egy közös, megosztott identitás érzését alakítják ki (Landau és munkatársai, 2000). Fontos kiemelni két, jelen tanulmányhoz szorosán kapcsolódó kutatást. J. Landau és munkatársai (2000) azt vizsgálták meg, hogy fiatal nők mennyire ismernek (hány generációra visszanyúlóan) a családjukról történeteket, illetve azt, hogy hány rokonnal és milyen gyakorisággal tartanak kapcsolatot. Vizsgálatukban azt találták, hogy azok a nők, akik több generációról is ismertek történeteket, továbbá azok, akik több rokonnal tartották a kapcsolatot, azok jobb lelki és fizikai egészséggel rendelkeztek. Egy másik vizsgálatban Tuttle és munkatársai (2004) fiatal személyek családtörténeteit elemezték, és azt találták, hogy a viszontagságos helyzetekről szóló történetekben a történetek hőseinek megküzdési módja korrelált a fiatal személy megküzdési módjával.

Látható, hogy a családukban lezajló, az individuumra ható folyamatok több generáción keresztül érvényesülnek. Felmenőink sorsa, őseink kapcsolati működési módjai, szorongásai, megküzdései, értékei mind-mind egy hosszú, folyamatos üzenetrendszert képeznek, amely az egyén elé egy kijelölt utat épít, és egy meghatározott irányba delegálja. Életünk elé olyan történetet állít, melyet magunkban hordozunk, és amelyet mi is továbbadunk majd leszármazottainknak.

## KÉRDÉSEK

A kapunyitás időszakában lévő fiatalok pályakezdéstől való szorongása, énhatékonysága és pályajövőképe összefüggésben áll-e:

1. a családi rendszer nyomán kialakuló self-differenciáció szintjével?
2. a családdal (sőt a multigenerációs családdal) való rendszeres kapcsolattartással?
3. a családi történetek ismeretével és a hozzájuk fűződő érzelmekkel?
4. a sikerről és sikertelenségről szóló családi történetek prezentációjával?

## ALKALMAZOTT ESZKÖZÖK

A pályakezdéstől való szorongást a Spielberg (1970) által kidolgozott State-Trait Anxiety Inventory kérdőív magyar mintára adaptált, Horváth Tünde által módosított változatával mértem. A pályajövőképet a szakirodalom áttekintése alapján készített saját kérdőívvel tettem mérhetővé. Az énhatékonyság méréséhez a Schwarzer-féle, 1981-ben kidolgozott Énhatékonyság Kérdőívet használtam föl.

A Skowron és Friedlander által 2003-ban publikált Self Differenciáció Kérdőívet fordítottam le angol nyelvből a self differenciáció méréséhez.

A családdal való kapcsolattartásra, a családi történetek ismeretére, a hozzájuk fűződő érzelmi viszonyra, a történetek tartalmára, a családtagok értékelésére egy komplex feladatsort állítottam össze egy előzetes interjúsorozat alapján. A feladatsor részei: családfatáblázat, családi kapcsolattartásra vonatkozó feladat, családtörténeti kérdőív, családtörténetek írása (szabadon választott, siker, kudarc témában), rokonokkal kapcsolatos kérdések.

## VIZSGÁLATI SZEMÉLYEK

A vizsgálatban összesen 125 utolsó éves egyetemista vagy főiskolás személy vett részt. Ebből 31 férfi (24,8%) és 94 nő (75,2%). A mintában 80 humán- (64%) és 45 reál-szakos (36%) hallgató szerepel. A vizsgálati személyek átlagéletkora:  $23,16 \pm 2,54$  év, a legfiatalabb személy 20 éves, a legidősebb 38. A vizsgálati személyek közül 71 fő budapesti (56,8%) és 54 fő vidéki (43,2%).

## EREDMÉNYEK

Az *első hipotézisem*, amely szerint a differenciáltabb selffel rendelkező fiatalok alacsonyabb pályakezdéstől való szorongással, pozitívabb pályajövőképkel és magasabb énhatékonysággal rendelkeznek, beigazolódott. Amint azt az elméleti bevezetőben láthattuk, a magasan differenciált selffel rendelkező személyre az autonómia jellemző, miközben képes megőrizni a fontos másikkal az intim viszonyt és a kötődést. Az eredmények alapján feltételezhető, hogy azok a tulajdonságok, melyeket a differenciált self magában rejt, úgy mint autonómia, éles énhatárok, saját akarat érvényesítése, érzelmek fölvállalásának és kifejezésének képessége, intim kapcsolatok kialakítására való képesség, fontos elemei az olyan helyzetekkel való megbirkózásnak, mint amilyen a pályakezdés. Feltételezhető tehát, hogy a családi rendszer minősége (a self-differenciáción keresztül) összefügg a pályakezdéshez való viszonylással. (1. táblázat.)

Az eredmények összevágának a korábbi kutatások eredményeivel. Fraser és Tucker (1997) kutatásának eredménye szerint is a differenciáció magasabb szintje jobb problémamegoldó képességet és jobb stresszkezelést eredményez az egyetemista fiataloknál, valamint Larson és Wilson (1998) kutatásukban összefüggést találtak a pályaválasztási nehézségek, a szorongás és az individuáció (differenciáció) szintje között.

	SELF-DIFFERENCIÁCIÓ ÖSSZ.
Énhatékonyság	0,426***
Pályajövőkép	0,327***
Pályakezdési szorongás	-0,313***

1. táblázat: **A self-differenciáció korrelációi**

A *második hipotézisem* szerint a (multigenerációs) családdal való kapcsolattartás mértéke összefüggésben áll azzal, hogy a kapunyitás szakaszában lévő fiatal felnőtt milyen módon viszonyul az előtte álló életfeladatokhoz.

A szakirodalom áttekintése során láthattuk, hogy a családhoz való kötődés és a családdal való kapcsolattartás hatással van az érzelemszabályozásra, a kiegyensúlyozottságra, az identitás alakulására, a felelősségvállalásra. Vagyis azok a személyek, akik a családjukból több személlyel, gyakrabban tartják a kapcsolatot, és akik több generációval állnak kapcsolatban, kompetensebben állnak feladataik elé. Ezt a hipotézist több módon, többféle mérésrel próbáltam igazolni. Megvizsgáltam a *kapcsolatot tartó rokonok számát* (a kapcsolattartás 3-féle módját vettem egyformán figyelembe: a személyeset, a telefonon, ill. az e-mailen keresztül történőt), a rokonokkal való kap-



csolattartás gyakoriságát, a családfatáblázatban a megjelenő generációk számát, illetve az ezekkel kapcsolatos összefüggéseket az egyes változók mentén.

Az eredményekből azt láthatjuk, hogy a legalább havonta többször kapcsolatot tartó rokonok száma szignifikánsan, gyengén korrelál az énhatékonysággal. A többi változóval nem mutatható ki együtt járás, így jelen mérés alapján az mondható el, hogy a több rokonnal való gyakori kapcsolattartás nem kapcsolódik specifikusan a pályakezdéshez való viszonyhoz, viszont az énhatékonysággal gyenge együtt járást mutat, ezen keresztül pedig mégiscsak hozzájárulhat a jobb megküzdéshez. (2. táblázat.)

	A LEGALÁBB HAVONTA TÖBBSZÖRI KAPCSOLATOT TARTÓ ROKONOK SZÁMA
Self-differenciáció össz.	0,069
Énhatékonyság	0,287**
Pályakezdéstől való szorongás	-0,074
Pályajövőkép	0,056
Családtörténeti kérdőív	0,333**

2.táblázat: A legalább havonta többször kapcsolatot tartó rokonok számának korrelációi

Amint az a táblázatból látható, a több rokonnal való kapcsolattartás együttjárást mutat a családi történetek jobb ismeretével, és a hozzájuk fűződő pozitívabb érzelmekkel. Landau és munkatársai eltérő módszerrel szintén a kapcsolattartás és a történetek ismerete közötti együttjárást próbálták feltérképezni, méréseikben csak tendenciaszintű korrelációt találtak, így arra a következtetésre jutottak, hogy a történetek ismerete, azaz a történeteken keresztül történő indirekt kapcsolattartás eltérő dimenzió a valóságos, „face-to face” kapcsolattartáshoz képest.

A vizsgálati személyek a családfatáblázat kitöltésénél azt az instrukciót kapták, hogy azokat a rokonokat tüntessék fel, akiről tudják, hogy létezik vagy valaha létezett. A családfatáblázaton az egyes változók mentén különbség mutatkozott azok között a személyek között, akik csak három generációból (saját generáció; szülő generáció; nagyszülő generáció) és azok között, akik négy generációból (saját generáció; szülő generáció; nagyszülő generáció; dédszülő generáció) tüntettek föl rokonokat.

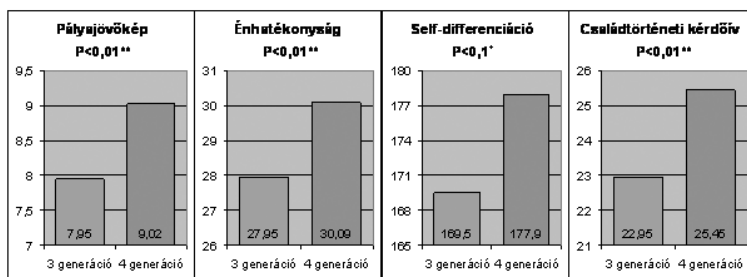
Az eredmények szerint azok a személyek, akik a dédszüleiket is számon tartják, azaz a generációk szélesebb spektrumában prezentálják családfájukat, szignifikánsan magasabb énhatékonysággal rendelkeznek, szignifikánsan pozitívabb a pályajövőképük, a self-differenciációjuk tendencia szinten magasabb, mint azoknak, akik nem tüntették föl dédszüleiket. (Lásd 1. ábra.)

Az együtt járás magyarázataként szolgálhat a szakirodalom alapján az az elmélet, amely szerint a multigenerációs folytonosság, stabilitás érzése erősíti identitásunkat, amely az élet számos helyzetében jobb megküzdéshez vezethet. A dédszülők számon tartása pedig tükrözheti a családi folytonosság jelenlétét.

3 generáció: N=49

4 generáció: N=74

### 3 vs. 4 generáció



1. ábra: A családfatáblázatban feltüntetett generációk számának összefüggései

*Harmadik hipotézisem* szerint azok a személyek, akik jobban ismerik családjuk történeteit, illetve akik pozitívabb érzelmekkel viszonyulnak ezekhez, kevésbé szoronganak a pályakezdéstől, pozitívabb a pályajövőképük, magasabb az énhatékonyságuk, továbbá differenciáltabb a selfjük. A családi történetek a szakirodalom szerint a transzgenerációs folytonosság és stabilitás kialakításának eszközei, a családi identitás formálásának egyik tényezője, valamint lehetőséget nyújt az őszekkel, az ismerős és ismeretlen távoli rokonokkal való kapcsolattartásra. A családi történetek ismeretét mint a rokonokkal való kapcsolattartás egy sajátos formáját vizsgáltam meg az egyes változókkal összefüggésben.

A korrelációs számítások alapján azt láthatjuk, hogy *a hipotézisem beigazolódt, szignifikáns, közepes, illetve gyenge mértékű együttjárások figyelhetők meg.* (Lásd 3. táblázat.)

## A családi történetek és a self-differenciáció

*Azok a személyek, akik több történetet ismernek családjukról, és ezekhez pozitívabban viszonyulnak, azok differenciáltabb selffel rendelkeznek.* Az együttjárást magyarázhatja az, hogy a differenciációt támogató családok nyitottabban kommunikálnak, ezért többet mesélnek. Az is lehet, hogy maga a történetek ismerete is elősegíti a differenciációt. Az összefüggés okára nem derül fény a vizsgálat alapján.

## A családi történetek és az énhatékonyság

A családi történetek ismerete és a hozzájuk fűződő érzelmi viszonyulás mérsékelt, szignifikáns korrelációt mutat az énhatékonysággal. *Azok a személyek, akik jobban ismerik a családjukról, családtagjaikról szóló történeteket, akik gyakrabban idézik föl őket, és akik pozitívan viszonyulnak hozzájuk, magasabb énhatékonysággal rendelkeznek.* Az eredményekből nem világos, hogy az együttjárást pontosan mi magyarázza, a szakirodalom áttekintése alapján viszont több magyarázat is fölmerülhet.

A történeteken keresztül megvalósuló kapcsolattartás segítheti a kötődést, amelynek jótékony hatása nem vitatható. Ezen kívül a családi történetek ismerete összefügg a családi identitással, a stabilitás érzésével, azzal a tudattal, hogy valaminek a folyamatos részei vagyunk. Az identitás szilárdsága pedig szintén köztudottan pozitív hatással van számos pszichológiai funkcióra. Továbbá az eredmény azzal is magyarázható, hogy a gyakrabban mesélő családok nyíltabban kommunikálnak, több információt közölnek egymással, és ez az a változó, ami mindkét dolgot egyformán befolyásolja. Végezetül magyarázatul szolgálhat az az elképzelés, amely szerint bizonyos történetek kapaszkodóul szolgálhatnak a személy számára, olyan üzenetként, amely segíti őt a nehézségek átvészelésében.

## Családtörténet és pályakezdéstől való szorongás

A családtörténeti kérdőíven elért pontszámok szignifikáns, negatív irányú, mérsékelt korrelációt mutatnak a szorongás szintjével. *Tehát azok, akik jobban ismerik a történeteket, és akik pozitívan is viszonyulnak hozzájuk, kevésbé szoronganak a pályakezdéstől.* Ez az eredmény alátámasztja azt a hipotézist, amely szerint a családdal való kapcsolattartás, a családhoz való kötődés csökkenti a szorongásszintet.

## Családtörténet és pályajövőkép

A pályajövőkép-kérdőív eredményei és a családtörténeti kérdőív adatai szintén mérsékelt erősségű szignifikáns korrelációt mutatnak, *tehát azok a személyek, akik jobban ismerik a történeteket, és akik pozitívan is viszonyulnak hozzájuk, sikeresebbnek látják magukat pályájuk jövőbeli alakulása szempontjából.* Az összefüggést magyarázhatja szintén a kapcsolatban állás támogató ereje, illetve a történetek szereplőinek példaértékű üzenetei, melyek kapaszkodóként szolgálhatnak.

A pályakezdéstől való szorongás és a pályajövőkép természetesen rengeteg változótól függ (pl. már meglévő munkatapasztalat, vagy maga a szakma stb.). A gyenge korrelációk alapján az látható, hogy a családi történetek ismerete (vagy az a mögött meghúzódó családi kommunikáció) védőfaktorként járulhat hozzá a szorongás csök-

kentéséhez, a pozitívabb reményekhez. Nyilvánvalóan nem ez az, ami alapvetően befolyásolja a szorongást vagy a jövőképet, de talán a történeteken keresztül a kapcsolattartás, a történetek identitást erősítő hatása, és maga a családi kommunikáció hozzájárulnak a feladatokhoz való pozitívabb viszonyuláshoz.

	CSALÁDTÖRTÉNETEK ISMERETE
Pályakezdéstől való szorongás	-0,308**
Pályajövőkép	0,318**
Énhatékonyság	0,325**
Self-differenciáció össz.	0,289**

3. táblázat: A családtörténeti kérdőív korrelációi az egyéb változókkal

*Negyedik hipotézisem* szerint az, hogy a személy milyenek látja a családját bizonyos dimenziók mentén, összefüggésben áll azzal, hogy milyen módon viszonyul az előtte álló életfeladatokhoz, milyenek látja önmagát a jövőben. Ezt a hipotézist több módon próbáltam igazolni. Elsőként *családi történetek elemzésén* keresztül a családi sikerről és sikertelenségről alkotott reprezentációt próbáltam összefüggésbe hozni az egyes változók értékeivel. A vizsgálati személyeknek 3-féle családi történetet kellett írniuk: egy szabadon választottat, amely elsőként eszükbe jut, másodikként egy olyat, amely egy családtag sikeréről szól, harmadikként pedig egy családtag sikertelenségéről, kudarcáról szóló történetet. Az történeteket tartalomelemzéssel vizsgáltam meg. Az elemzések alapján több érdekes összefüggés is látható.

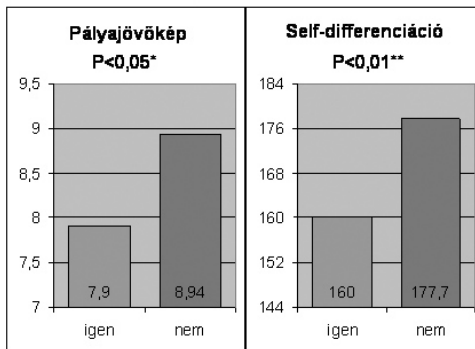
## Szülők megjelenése a történetekben

Érdekes eredmény, hogy azoknak a személyeknek a csoportja, akik a kudarcról, *sikertelenségről* szóló történetben a szülőt jelenítették meg főszereplőnek, tehát *amikor a történet a szülő sikertelenségéről* szólt, *negatívabb a pályajövőképük, alacsonyabb a self-differenciációjuk*. A többi változó mentén nem lehet szignifikáns különbséget kimutatni. (Lásd 2. ábra.)

Szülő a főszereplő: N=20

Nem a szülő a főszereplő: N=90

**Sikertelenségről szóló történetben szülő a főszereplő**



2. ábra: A sikertelenségről szóló történetben megjelenő szülők összefüggései

## Énbevonódás megjelenése a történetekben

Énbevonódásnak tekintetem azokat az eseteket, amikor a személy kilépve a történetből, valamilyen módon kommentálta az általa leírtakat. A kommenteknek két típusát különböztettem meg. Az egyik a „pozitív hozzászólás”, azaz az olyan szövegek, amikor valamilyen pozitív érzelemnek ad hangot a történet írója. A másik a „negatív hozzászólás”, amikor a személy a történethez valamilyen negatív érzelmet fűz hozzá.

## Pozitív érzelmi töltésű énbevonódás megjelenése

Érdekes eredmény, hogy azok a személyek, akik a történetekhez pozitív gondolatokat társítottak, szignifikánsan több pontot értek el a családtörténeti kérdőívben. (Lásd 3. ábra.)

Ezt az eredményt magyarázhatja az is, hogy a történetek ismerete és a hozzájuk fűződő érzelmi viszony az énbevonódással tükröződik a történetekben.

Példaként lássunk néhány pozitív töltetű hozzászólást:

*„Én úgy gondolom, hogy ez igenis egy sikertörténet: arról szól, hogy a legmélyebb gödörből is van kiút, ha vannak, akik melletted állnak, és akikre számíthatsz.”*

„Jó volt. Együtt ebédeltünk egy étteremben, és jó volt átélni azt a ritka érzést, hogy rokonok között vagyok, és mesélhetek arról, hogy a „családdal” voltam.”

„Ez nekem különösen tetszett, és egyben szomorúsággal tölt el, hogy egy ilyen kedves, jószágos nagypapát nem ismertem meg.”

„Ezt a történetet a nagymamám kiskoromban nagyon sokszor elmesélte nekem, és én mindig újra kértem, hogy „mondj el a törököt, Nagyi!”

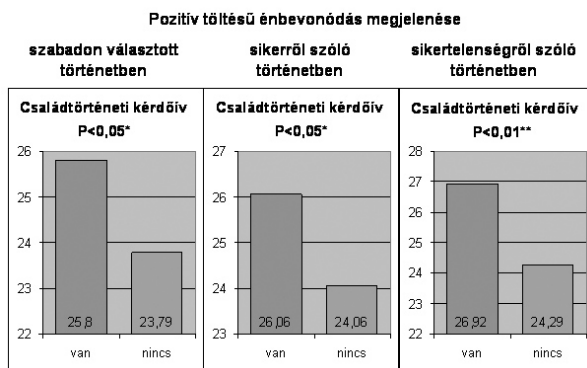
„A lényeg az, hogy a kis családjunk összetartó, bíztunk a gyógyulásában, hiszen két kis gyermeke és szerető felesége várta haza. Remélem, még nagyon hosszú éveken keresztül velünk marad, hiszen egy igazán családszerető édesapa.”

„Nem tudok felidézni sikertelen történetet. Úgy hiszem, nem volt. Mi mindenre talá-lunk megoldást.”

„Remélem ezt ő nem így éli meg. Szeretném, hogyha boldog lenne.”

„De mi úgy vagyunk ezzel, hogy minden nehézségből tanulunk. Így a kudarcot én sem annak élem meg, hanem egy tanulási lehetőségnek.”

Van: N=45 Nincs: N=65 Van: N=30 Nincs: N=82 Van: N=13 Nincs: N=92



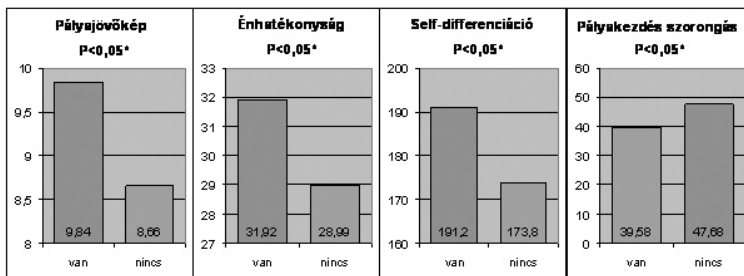
3. ábra: A történetekben a pozitív töltésű énbefonódás megjelenésének összefüggései

Fontos eredmény, hogy azok a személyek, akik a harmadik, azaz a sikertelenségről szóló történethez fűztek hozzá valamilyen pozitív gondolatot, szignifikánsan pozitívabbnak látják jövőjüket, alacsonyabb a pályakezdéstől való szorongásuk, magasabb az énhatékonyságuk, és differenciáltabb a selfjük, mint annak a csoportnak, amely nem kommentálta pozitív gondolatokkal a sikertelenségről szóló történetet. (Lásd 4. ábra.) Ez az eredmény véleményem szerint azzal magyarázható, hogy a sikertelen, azaz a negatív történethez való pozitív hozzászólások tulajdonképpen átfordítják a negatív tartalmat pozitívvá. Ez az életszemlélet, vagyis a kudarc, sikertelenség pozitívba való átfordításának képessége lehet az a tulajdonság, amely megmutatkozik a többi változó alakulásában. Fontosnak tartom megemlíteni, hogy ez az eredmény sok hasonlóságot mutat Tuttle és munkatársai 2004-es kutatásának eredményéhez, amelyben azt vizsgálták, hogy a nehézségekről szóló történetekben a szereplők viselkedése flexibilisnek vagy sérülékenynek mutatkozik az akadályokkal való szembesüléskor. Azt találták, hogy azok a személyek, akik a történeteikben rugalmasan megküzdő családtagjaikról meséltek, egészségesebb életmódot éltek, azaz jobban vigyáztak magukra, nagyobb felelősséget vállaltak önmagukért. Az nem világos, hogy a nehézségek átfordításának megjelenése a történetekben *családi üzenet-e, vagy a személy belső reprezentációját tükrözik-e*, így azt sem lehet tudni, hogy a *családi történet tartalma segíti-e a megküzdést, vagy inkább a jobb megküzdés tükröződik a narratívában*. Mindezek kiderítése további vizsgálatok tárgyát képezheti.

Az eredmény értelmezésénél fontos azonban azt is megemlíteni, hogy a sikertelen történethez pozitívan hozzászólók csoportjának elemszáma nagyon kicsi a nem hozzászólókéhoz képest.

Van: N=13 Nincs: N=95

**Sikertelenségről szóló történetben pozitív töltésű énbemvonódás**



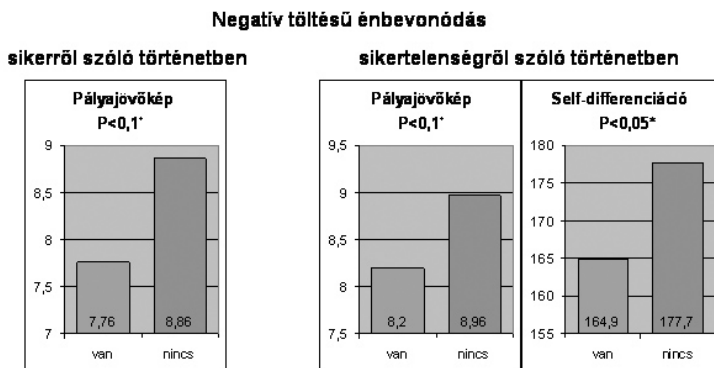
4. ábra: A sikertelenségről szóló történetben a pozitív töltésű énbemvonódás megjelenésének összefüggései

## Negatív érzelmi töltésű énbefonódás megjelenése

A történetek elemzésénél azt is megvizsgáltam, hogy a *negatív* tartalommal hozzászólók csoportja, a negatívan nem hozzászólókhöz képest mutat-e különbséget az egyes változók mentén. Egyetlen egy különbség volt látható a két csoport között. Azok a személyek, akik a sikerről szóló történethez fűztek hozzá negatív érzelmi töltésű szövegeket, tendenciaszinten negatívabb pályajövőképvel rendelkeznek. Akik a sikertelenségről szóló történetben mutattak negatív érzelmi énbefonódást, azok szintén tendenciaszinten negatívabb pályajövőképvel és szignifikánsan alacsonyabb self-differenciációval rendelkeznek, mint azok a személyek, akik nem fűztek történetükhöz negatív gondolatot. (Lásd 5. ábra.)

Van: N=13 Nincs: N=101

Van: N=30 Nincs: N=86



5. ábra: A történetekben a negatív töltésű énbefonódás megjelenésének összefüggései

## ÖSSZEFOGLALÁS ÉS KITEKINTÉS

Vizsgálatomban arra kerestem a választ, hogy léteznek-e olyan, a fiatal családjából származó védőfaktorok, amelyek segítik a pályakezdőket a kapunyitás időszakával való megbirkózásban. Feltételeztem, hogy az autonómia kialakulását támogató, ugyanakkor az egymással kapcsolatban állást is megvalósítani képes családi rendszer olyan háttérként szolgál a fiatal számára, amely segíti őt az életciklusváltásban. Ebből következően azt is feltételeztem, hogy az autonómia és a kapcsolatban levés nem egymást kizáró, hanem egymást támogató faktorok. Bár az eredményekből nem lehet



következtetni ok-okozati összefüggésekre, az adatok alapján számos érdekes következtetésre juthatunk.

A statisztikai elemzések és a szakirodalom ismeretének tükrében azt láthatjuk, hogy az autonómiát és kapcsolódásra való képességet is magában foglaló self-differenciációja (illetve az azt kialakító családi rendszer) kapcsolatban áll a pályakezdés előtt álló fiataloknak a jövőjükkel kapcsolatos viszonyulásukhoz.

A családfatáblázat elemzéséből arra lehet következtetni, hogy a transzgenerációs beágyazottság, a stabil családi identitás protektív tényező a bizonytalanságokat magában rejtő életszakaszban lévő fiatalok számára.

A családi történetek ismeretere, és a hozzájuk fűződő érzelmek meghatározását mérő kérdőív alapján azt láthatjuk, hogy a családi történetek ismerete és a hozzájuk fűződő pozitív érzelmek (vagy az e mögött meghúzódó családi kommunikáció, illetve a családi identitást erősítő hatása) védőfaktoroként hozzájárulhat a szorongás csökkentéséhez, a pozitívabb remények kialakulásához.

A családi történetek elemzésének eredményei szerint a nehézséggel való megbirkózás módja az, ami leginkább összefügg a pályakezdés előtt álló fiatal énhatékonyságával, pályajövőképével és pályakezdéstől való szorongásával. Azt is láthatjuk továbbá, hogy a szülő megjelenésének a történetekben kiemelt jelentősége van a változók értékeinek alakulása szempontjából.

Dolgozatom tárgya nem terjed ki arra, hogy valójában kik lesznek sikeresek, kik érik el pályájuk során céljait. Csupán a pályakezdéshez való viszonyt próbáltam a családdal kapcsolatos kérdések mentén megvizsgálni. Mivel azonban sokszor pont az egzisztenciális elköteleződéshez való negatív viszony nehezíti meg a fiatalok valódi felnőtté válását, érdemes lehet a pályakezdőkkel foglalkozó tanácsadónak a fiatalokat olyan erőforrások keresésére biztatni, melyek pozitívabbá tehetik a viszonyulást. A családból jövő erőforrások – mint pl. a történetek által közvetített értékek, kapaszkodóul szolgáló sikeres sorsok stb. – felszínre hozása, tudatosítása segíthet a fiataloknak az életszakaszváltás időszakában. Talán segítheti a felnőtt világba megérkező fiatal életben való eligazodását, ha arra biztatjuk, hogy keressen a családjában olyan személyt, történetet, akivel vagy amivel azonosulni tud, ha tudatosítja, hogy miként látja felmenőit, hogy szülei, nagyszülei, dédszülei sorsa milyen üzeneteket hordoz számára.

Dolgozatom eredményei arra hívják fel a figyelmet, hogy a tanácsadói munka során – tanulva a családterápiás rendszerszemléletből – az életciklusváltásban, krízisben lévő fiatal segítésekor nem csak az akut problémákra kell fókuszálni, hanem a fiatal problémamegoldó készségét, énhatékonyságát, szorongását, szélesebb perspektívából szemlélve, családi kapcsolatainak tükrében szükséges megvizsgálni és segíteni. A kapunyitás időszakában a fiatal felnőtt megingó identitását egy tágabb, stabil, folytonos családi identitásérzés rugalmasabbá, könnyebben alkalmazkodóvá teheti az új élethelyzettel való szembesüléskor. Eredményeim továbbá megerősítik

a családterápiás gyakorlatban bevett, a családi narratívákkal való munka létjogosultságát. Végezetül, fontosnak és hasznosnak tartanám a self-differenciáció hazai mérése további lépéseinek kidolgozását.

## IRODALOMJEGYZÉK

- ANGYAL A. (2006) *Bölcsészhallgatók pályaidentitásának vizsgálata*. Szakdolgozat, ELTE PPK, Budapest.
- ARNETT, J. J. (2000) Emerging Adulthood. A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, Vol. 55. No. 5, 469–480.
- BRAY, J. H., HARVEY, D. M., & WILLIAMSON, D. S. (1987) Intergenerational family relationships: An evaluation of theory and measurement. *Psychotherapy*, Vol. 24, No. 3S. 516–528.
- BYNG-HALL, J. (1995) *Munkám családi szkriptekkel*. Animula Kiadó, Budapest.
- DALLOS, R. (2006) *Attachment Narrative Therapy: Integrating Narrative, Semysemic and Attachment Therapies*. Open University Press, Berkshire.
- FOLKMAN, S., & LAZARUS, R.S. (1980) An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239.
- FRASER, K. P., & TUCKER, C. M. (1997) Individuation, Stress, and Problem-Solving Abilities of College Students. *Journal of College Student Development*, v38 n5, 461–467.
- FULINGI, A. J., PEDERSON, S. (2002) Family Obligation and the Transition to Young Adulthood. *Developmental Psychology*. Vol. 38, No. 5. 856–868.
- HAJDUSKA M. (2008) *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- HORVÁTH T. (2004) *A végzős hallgatók és a pályakezdés*. Szakdolgozat, ELTE PPK, Budapest.
- LANDAU, J., COLE R. E., TUTTLE, J., CLEMENTS, C. D., & STANTON, M. D. (2000) Family Connectedness and Women's Sexual Risk Behaviors: Implications for the Prevention/Intervention of STD/HIV Infection. *Family Process*, Vol. 39, No. 4, 461–475.
- LARSON, J. H., & WILSON, S. M. (1998) Family of Origin Influences on Young Adult Career Decision Problems: A Test of Bowenian Theory. *The American Journal of Family Therapy*, v26 n1, 39–53.
- LOVE, K. M., MURDOCK, T. B. (2004) Attachment to Parents and Psychological Well-Being: An Examination of Young Adult College Students in Intact Families and Stepfamilies. *Journal of Family Psychology*. Vol. 18, No. 4. 600–608.
- LUKÁCS F. (2007) Egyetemisták és főiskolások pályaválasztási bizonytalansága és a pályakonkultáció. In Puskás-Vajda Zs. (szerk.) *Felsőoktatásban tanuló fiatalok problémái, útkeresése, pályafejlődése a 21. század kezdetén Magyarországon*. FETA Könyvek 2., Budapest.
- LUYCKX, K. SOENENS, B. VANSTEENKISTE, M., GOOSSENS, L., BERZONSKY, M. D. (2007) Parental Psychological Control and Dimensions of Identity Formation in Emerging Adulthood. *Journal of Family Psychology*. Vol. 21, No. 3. 546–550.
- MARY, A. (2006) The Emergence of a New Developmental Stage: „Twenhood”? In Oksanen Atte, O., Eija, P., & Tarja, P. (Eds.) *Comparing Children, Families and Risks*. Childhood and Family Research Unit Net Series Tampere University Press, Tampere. 46–64.

- MITCHELL, B. A. (2007) *The Boomerang Age: Transitions to Adulthood in Families*. Transaction Publishers, U.S.A.
- MURDOCK, N. L., & GORE, P. A. (2004) Stress, coping and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26, 319–335.
- ROBBINS, A. & WILNER, A. (2001) *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York, NY: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- SALMELA-ARO, K., AUNOLA K., NURMI, J. E. (2005) *Emerging adulthood and transition to work life*. Finnish Institute of Occupational Health, Espoo.
- SKOWRON, E. A., & SCHMITT, T. A. (2003) Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, vol. 29, No. 2. 209–222.
- SZÁVAI I. (2008) Sorsunk mesekönyve? In *Fordulópont*, 39, 1–4.
- TELKES J. (1982) *A családterápia irányzatai – Összefoglaló tanulmány a családi csoportokkal foglalkozó munkatársak számára*. Népművelési Intézet, Budapest.
- THORSPECKEN, J. M. (2005) Quarterlife Crisis: The Unaddressed Phenomenon. In Kapalka, G. M. *Proceedings of the Annual Conference of the New Jersey Counseling Association, Research Papers*, New Jersey. Letöltve: 2009. január 20. <http://www.angelfire.com/nj/counseling/NJC A2005ProceedingsPapers.pdf#page=121>
- TUTTLE, J., LANDAU, J., STANTON, M. D., KING, K. U., & FRODI, A. (2004) Intergenerational Family Relations and Sexual Risk Behavior in Young Women. *MCN, The American Journal of Maternal/Child Nursing*, Vol. 29 (1) January/February, 56–61.



## Nemzeti identitás vizsgálata félprojektív módszerrel. Horvát és magyar fiatalok összehasonlító vizsgálata a nemzeti identitás tükrében<sup>1</sup>

### BEVEZETÉS

Horvát–magyar nemzetiségüként, a két különböző kultúrkörrel kialakult személyes tapasztalataim inspiráltak arra, hogy azokat a pszichológia tudományában is kezelhető, bizonyítható egységekké alakítsam. Szakdolgozatom betekintést ad a horvát és magyar nemzeti kultúra életébe, egy nyitott, szabadon asszociáló módszer segítségével. Vizsgálatomban a nemzetekről tett kijelentéseim, gondolataim és meghatározásaim semmiféleképpen nem éles kategóriákként értendők. A két nemzet elemzésében csupán állapotmeghatározásra törekszem, feltételezve, hogy az általam vizsgált eredmények állandó változásban, alakulásban levő folyamatok eredményei. Az általam vizsgált terület széles vásznon mozog, és a témában nehéz összefoglaló irodalmat találni. Tehát, a nemzeti identitás vizsgálata, kulturális összehasonlító vizsgálat fényében, kényes vállalkozás, hiszen ez erősen történelemtől és politikától függő jellemző. Ennek a problémának leküzdésében inspirált Vamik Volkan nemzeti identitásról szóló elmélete. Volkan, a politikai pszichológiában mélyreható, pszichoanalitikus elemzéseket végzett, és számos, etnikai–nemzeti alapú konfliktus megoldásában szerzett tapasztalatot.

### Elméleti bevezető

Az egyén pszichológiai szüksége, hogy a kaotikus világban valamely rendezőelvet állítson fel. Ennek eszköze az önazonosság. Az ember, társas lény, s így szükségszerű egy rendezett struktúrát találnia, hogy e mezőben csökkentse a létezésből eredő bizonytalanságot (Dévai, 1993).

---

<sup>1</sup> „A Nemzeti identitás vizsgálata fél–projektív módszerrel. Horvát és magyar fiatalok összehasonlító vizsgálata a nemzeti identitás tükrében” 2009-ben készült szakdolgozat alapján összeállított publikáció. Témavezető: Mirnics Zsuzsanna PhD. A szakdolgozat eredeti változata megtalálható a Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológia Intézet könyvtárában, 1037 Budapest, Bécsi út 324. V. épületében.

A kulturális összehasonlító pszichológiával kapcsolatban J. G. Herderig kultúra-fogalma kiemeli a vizsgálat során felvetődő problematikát, miszerint mindegyik kultúra sajátos és összehasonlíthatatlan. Az ő nevéhez kötődik a „Volksgeist (néplélek), vagyis ‘kultúra személyiség’ fogalma is. Később, Franz Boas honosította meg a fenti elképzelést, vagyis hogy az emberek csakis saját kultúrájukon, nyelvezetükön, értékrendjükön keresztül érthetők meg. A kultúrát befolyásoló társadalmi és gazdasági változásokat is számításba kell vennie (idézi Nguyen Luu Lan Anh, 2003).

## Történelmi bevezető

Eltérő demokráciafelfogás jellemzi a 19. századi Európát. A herderi nemzetkonceptió megjelenésével, a Kelet-Közép-Európa kis nemzeteknek nemzetfelfogása átalakult, szemben a francia és angolszász területeken elterjedt nemzetfelfogásokkal. A herderi koncepció Kelet-Közép-Európa – kis, dinasztikus birodalmak, központosító és kisebbségellenes politikáitól szenvedő – nemzeteknek szólt, miszerint a nemzet kulturálisan, nyelvi és etnikailag meghatározott entitás. Ezzel szemben a francia és angolszász területeken uralkodó nézet szerint a nemzet egy adott állam területén élő állampolgárok összessége (Grúber, 2002).

Csepeli György szavaival élve: „A kulturális nacionalizmus történelmi vereséget szenvedett, mivel nem tudta bizonyítani, hogy összeegyeztethetetlen a fasizmussal” (Grúber 2002, 13).

A nemzeti érzések kialakulása és hangoztatása, a demokrácia felé való elmozdulás a 19. század folyamán jelent meg a horvát és magyar területeken. Megindult a polgári állam kiépítése.

1848. a nemzeti öntudat tettekben való első megnyilvánulása, majd 1868-ban a horvát Illírismus irányzat megjelenése volt válasz a Magyarország által erőltetett magyarosításra.

Az első világháború után éleződött a szerb–horvát konfliktus, aminek fő oka a „más kulturális fejlődésű háttér”. Eközben a magyar nemzet öntudata az elcsatolt területek miatt sérült.

A második világháború után egy újabb magyar nemzeti kudarc, a Beneš-dekrétum, mely a kollektív magyar nemzettudatot és nemzetfelfogást szennyezte a kollektív bűnösség stigmájával.

Lényeges különbség rejlik a Tito által vezetett szocializmus és a Magyarországon kialakuló szocialista diktatúrában. A magyar, szovjetek által diktált kommunista internacionalizmus és a Jugoszlávia, Tito-féle szocializmus közötti fő különbség, hogy az utóbbi, elsősorban nemzeti oldalról közelítette meg a szocialista eszmarendszert, a „Délsláv eszménykép” kialakítása vált fő céllá. (Ternák Zsolt, személyes közlés 2009. 03. 04.)

„A volt Jugoszláviában történt véres események régióink nacionalista föllángolásának negatív szimbólumaivá váltak. Vukovár, Dubrovnik, Szarajevó, Srebrenica eszterlen öldöklései világszerte ismertté váltak...” (Grüber 2002, 15).

## VAMIK VOLKAN ÉS ELMÉLETE

Vizsgálatomat Vamik Volkan nemzeti identitásról szóló elméletére alapoztam, melyben a szociális identitás mély rétegeinek tanulmányozásán kívül annak tudattalan világába is bevezet. A ciprusi török kisebbség tagjaként személyesen is érintett a témában felvetődő problematikában, így a nemzeti identitás kialakulását, felvetődő problémákat kellő árnyaltsággal vizsgálja. Volkan a Virginia Egyetem pszichológia professzora, diplomáciai szakértő. Diplomataként kutatásokat, megfigyeléseket folytatott, tanácsadói munkát végzett neves politikusok oldalán. Lehetősége volt traumatizált, háborús borzalmat átélt felnőttek életét tanulmányozni és az egzisztenciális bizonytalanság rövid és hosszú távú hatásait elemezni olyan „háborús tűzfészekben”, mint Albánia, Horvátország, Bosznia-Hercegovina, Kuvait stb. (Volkan, 2004, idézi Mirnics, 2007).

### Volkan személyes identitásról szóló elmélete

„Az egyéni identitást egy adott személy saját magáról kialakított szubjektív tapasztalatként határozza meg.” (Volkan, 2004, idézi Mirnics 2007, 2.)

Identitásmagnak nevezi a személy magáról alkotott képzeiteinek elemét. Ez utóbbi része a realisztikus testkép, nemi hovatartozás, lelkiismereti funkciók, a nemzeti-etnikai hovatartozás. Az identitásmag a biztonság érzetével szoros összefüggésben van, melynek megszilárdulásához koherens, összefüggő érzet megléte szükséges. Ez utóbbi az identifikáció alapja, roncsolódása pedig a pszichológiai halállal megegyező. (Volkan, 2004, idézi Mirnics, 2007)

### Volkan nemzeti identitásról szóló elmélete

Volkan, a nagycsoport identitást analogikusan, sátorral azonosítja, melynek tartóoszlopa a nagycsoport vezetője, ami/aki köré az emberek csoportosulnak. A sátorban elhelyezkedő emberek ruházata, pedig a személyes identitással megfeleltethető jellemző. (Volkan, 2004, idézi Mirnics, 2007)

## A társadalmi krízis és a traumatizáltságról szóló elmélete

A sátor védelme társadalmi krízis idején fontosabbá válik a benne élő személyeknél. Ez utóbbi esetén beszél 'fenyegetett identitásról', amely társadalmi regresszióhoz vezet „egy teljes társadalmi csoportnál, vagy legalábbis annak egy részénél lép fel egy primitív, korábban gátlás alatt álló viselkedésminta”. A társadalmi krízis után a traumatizáltság hatásai jelentkezhetnek. Népcsoportok történelmét tartósan alakító veszteségek, fel nem dolgozott gyász – Kai T Erikson „Társadalmi szöveték kifosztása” – nemzetek történelmi és politikai fordulataira is magyarázattal szolgálhatnak. (Volkan, 2004, idézi Mirnics 2007, 28) Emellett, Volkan szerint, a PTSD (a poszttraumas stresszbetegség) fő oka nem a természeti, hanem az ember okozta katasztrófa.

## VIZSGÁLAT

A vizsgálatom fő célja bebizonyítani a horvát és magyar fiatalok nemzeti-etnikai identitásának és értékrendjének különbözőségét félprojektív eszközzel.

Másodlagos céloom azt tanulmányozni, hogy ugyanezen fiatalok nemzeti-etnikai identitására miként hatott a közelmúltban zajló délszláv háború, összhangban Vamik Volkan, fenyegetett identitásra vonatkozó elméleti megállapításaival.

### Vizsgálatom eszköze

Vizsgálatom két eszköze a Mirnics Zsuzsanna által összeállított kérdőív, Vamik Volkan, a nemzeti identitás kialakulásának hét alappillérről szóló elmélete nyomán, valamint a Mozaik 2001. kérdőívéből kiemelt és saját kérdésekből álló rész. A kérdőívet magyarul és Zágrábban, saját fordítás által, horvát nyelven vettem fel.

A Volkan-kérdőív első része általános adatokra kérdez rá (kor, nem, párkapcsolati státusz), a második része nyílt kérdésekből áll, mely a hét elemre kérdez: irodalmi művek, írók és költők nevei, saját csoportjukra vonatkozó szimbólumok, jó és rossz tulajdonságok, más ország véleménye, történelmi és egyéb fontos személyek, példaképek, válaszok indoklása, traumák, dicsőségek). A harmadik rész Jacqueline Royer metamorfózis tesztje alapján készült a 20-ból 13 kategóriát alkalmazva, mely csak a pozitív azonosulásokra kérdez rá.

Az általam felállított kategóriarendszerbe soroltam a válaszokat. Néhol a Big 5 kategóriarendszerét és a metamorfózis teszt értelmezési útmutatóját vettem segítségül.

A Mozaik 2001. kérdőívéből kiemelt kérdések (a szabadkai Magyarorsággutató Tudományos Társaság készítette a Magyar Fiatalok a Kárpát-medencében című vizsgálá-



tukhoz) az értékrendszer, vallásosság, identitás, sztereotípiák, különböző kultúrák, EU, közérzet témakörét járják körül.

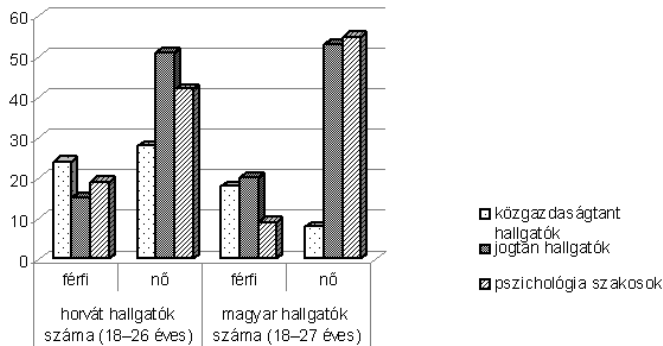
A saját kérdések tradícióra, családra, vallásra vonatkoznak. (Szakdolgozatomban megtekinthetők a vizsgálati eszközök részletei.)

Az adatfeldolgozás a vizsgálatom második eszköze esetén az SPSS statisztikai program segítségével történt, kérdésenként változó próbákkal.

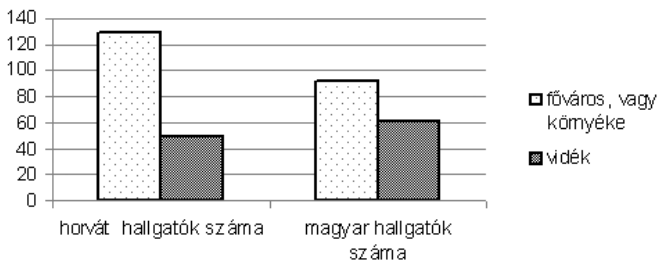
## A vizsgálati minta

Vizsgálatom eredménye 343 fő válaszan alapszik. Mintám 180 fő horvát, horvát anyanyelvű, jelenleg Zágrábban tartózkodó, első éves egyetemista és 163 fő magyar, magyar anyanyelvű, jelenleg Budapesten tartózkodó, első éves egyetemista.

A következő táblázat a minta egyetem és nem szerinti megoszlását mutatja:



A következő táblázat a minta lakhely szerinti megoszlását mutatja:



A kérdőív felvételére 2008. októberben került sor Zágrábban, és 2008. november és 2009. január között Budapesten. Mindkét helyen személyesen, egyetemi előadások keretein belül, a tanárok beleegyezésével, jelenlétükben történt.

## Vizsgálatom eredményei

Első hipotézisem, „Vamik Volkan, a nemzeti identitás hét, részben tudatos, részben tudattalan összetevője eltérő minőségű válaszokat alkot a horvát és magyar csoportban”, megállapítás bizonyosságot nyert.

A Volkan szerinti nagycsoport identitás hét összetevője alapján, melyek a következők (Volkan, 2004, idézi Mirnics, 2007):

1. Érzelmi jellegzetességek (olyan pozitív és negatív tapasztalatokhoz való kötődés, mely a teljes kulturális és etnikai csoport szintjén azonos forrásból táplálkozik).
2. Pozitív identifikációk (a „mi tudat” közvetlen megélésének formái és egy egységes szocializációs elemek készletének megléte).
3. Más csoportoktól érkező minősítő jelzések (az előítéletek, a társadalmi elutasítás).
4. A kulturális–etnikai csoport vezetőjéhez fűződő kapcsolat belsővé tétele, internalizált képe (megélés szintjén az apafigurához hasonlítható).
5. Választott dicsőségek (a saját nép híres cselekedetei, sikerei, önértékelést fokozó).
6. Választott traumák (jelentős fizikai és pszichológiai veszteségek).
7. Kulturális szimbólumok (az elfogadhatatlan vágyak és gondolatok kifejeződése, tudattalan konfliktusok állnak kialakulásának hátterében). A metamorfózis tesztből kiemelt 13 kategóriára adott válaszok ebbe a kategóriába tartoznak.

A következő táblázatban a Volkan szerinti nagycsoport-identitás összetevőinek horvát és magyar csoport közti fő eltéréseit összegeztem.

Volkan szerinti nemzeti identitás hét eleme	Az adott elemre vonatkozó kérdés	Horvát válaszok összefoglalása	Magyar válaszok összefoglalása	Fő különbség horvát és magyar csoport válaszai között
1. Kulturális szimbólumok	Ismert kulturális szimbólumok?	Tipikusan nemzeti jelképek és szimbólumok, pl.: kravata (nyakkendő, mely horvát találmány) Sahovnica (a horvát címer elnevezése).	Elsősorban nemzeti ételekhez kapcsolódó válaszok, pl.: gulyásleves, paprika, lecsó	A horvát csoport válaszai erős nemzeti érzelmi töltéssel bíró válaszok, a magyar csoport válaszai szélesebb spektrumúak.
2. Pozitív identifikációk	Kedvenc írók, költők?	A 20. és 19. század költőinek ugyanolyan preferálása, pl.: Miroslav Krleža, August Šenoa	Elsősorban 20. századi írók, pl. Ady Endre	A magyarok a 18. századi költők, írók említésénél megállnak, a horvátok említik 17, 16 és 15. századi költőket is. Az ósók szerepe hangsúlyozottabb a horvát csoportnál.
	Példaképek a múltból?	Hazafias, újítást kezdeményező politikusok, politikára befolyással levő személyek, pl.: Stjepan Radić, Ljudevit Gaj, Franjo Tuđman	Hazafias, újítást kezdeményező politikusok, politikára befolyással levő személyek, pl.: Petőfi Sándor, Orbán Viktor, Sólyom László	A horvát csoport inkább említ énekeseket, sportolókat, írókat, egyházi személyeket, pl.: II. János Pál pápát. A művészek preferálása, önkifejezés tendenciája inkább tetten érhető a horvát csoport esetén. Volkan „protoszimbólumainak” ilyen megjelenése a fenyegetett identitás szublimációjára lehet.
	Saját csoportra vonatkoztatott jó és rossz tulajdonságok?	A lelkiismeretesség, kontroll, szabályozás fogalmkörébe eső tulajdonságokat gondolja pozitívabbnak, pl.: őszinteség, vallásosság, tradicionálisra utalók, és legnegatívabb tulajdonságaink is, pl.: konzervatív, sóvárgó, zsugori, agresszív, korrupt...stb.	A barátságosság, szeretet, altruizmus fogalmkörébe tartozó tulajdonságokat gondolja pozitív tulajdonságokat, vendégkedvelő, és a neurotizizmus kategóriába a legrosszabb tulajdonságait véli, pl.: pesszimista, depressziós.	A horvát csoport elsősorban a lelkiismeretesség, kontroll, szabályozás fogalmkörébe tartozó tulajdonságokat domborítja ki önjellemzőiként, amiben talán a háborús múlt és a válásosság problémáit is hűződik. Pozitív tulajdonságának a nemzeti érzéseket inkább véli, mint a magyar csoport. A magyarok a barátságosság, szeretet, altruizmus fogalmkörébe tartozó tulajdonságokat, valamint a neurotizizmust vélik magukénak.
3. Más csoportoktól érkező minősítő jelzések	Más nemzetől saját nemzetre hallott szidalmazások?	Kulturálatlanság és primitívség fogalmkörébe eső jelzők, pl.: lustak, műveletlen, balkániak	Stigmatizálásra utaló elnevezések, kulturálatlanság fogalmkörébe esők, pl.: cigányok, buták, lopnak, zsidók	A horvátok nagy száma említette „ilyenről nem hallott”, valamint a szlovénoktól és a szerbekről hallanak elsősorban (pl.: lustaság, zsigorság). A magyarok, inkább nyugati államokban előtűnő hallanak jelzőket (pl.: pofátlanság, lustaság, butaság, rasszizmus), és nagyobb számmal kapnak olyan diszkriminatív stigmákat, mint cigány, zsidó.
4. Választott dicsőségek és traumák	A nemzet dicsőségei és traumái?	Dicsőségeinek a függetlenségre törekvő történeket, mint a horvát-alm megalapítást, a horvát felkelést, és a sportban, találmányokkal kapcsolatos elismeréseiket vélik. Traumáiknak a fátásadalmat és belpolitikai jellemző tulajdonságokat vélik, pl.: diszkrimináció, felelőtlen, rossz politikusok...stb.	A horvát csoporthoz viszonyítva, inkább a területelfoglalás kategóriába sorolható válaszokat adják, mintsem a függetlenség kívánására vonatkozó válaszokat, pl.: honfoglalás, Mátyás hadjáratai. Kiemelik a más nemzetekkel való együttműködést is. Traumák, pl.: Trianon, mohácsi vész, török uralom. Ugyanúgy, a távoli múlt traumái hangsúlyozottabbak a horvát csoporthoz képest.	A horvát csoport a függetlenség kívánására buszább, míg a magyar csoport a területelfoglalás kategóriájába eső történésekre. A horvátok inkább említik a sportban elért eredményeket, találmányokat, a magyar csoport pedig más nemzettel való együttműködést. A horvátok, a háború mellett, a jelenlegi belpolitikát nevezik meg traumának, a magyar csoport, pedig, a távoli múlt történelmi csapásait.

Volkán szerinti nemzeti identitás hét eleme	Az adott elemre vonatkozó kérdés	Horrát válaszok összefoglalása	Magyar válaszok összefoglalása	Fő különbség horrát és magyar csoport válaszai között
6. vezető személyek	<p>A nemzet életére nagy befolyással levő történelmi személyek?</p> <p>A nemzet életére ható legbefolyásosabb politikus?</p>	<p>A 19. századi vezetők, pl.: ban Jelačić, és a 21. század politikuskai, mint Franjo Tuđman, valamint a nem politikuskok nagy jelentőséget kaptak, pl.: Čiril és Metod, Janica Kostelić.</p> <p>A horvátok vezető politikuskai, elsősorban 20. század előtti vezetők, bárók, királyok, akik a függetlenségért folytatott harcokat kezdeményezték. Emellett Franjo Tuđman mint vezetői tiszteltik elsősorban.</p> <p>Az írók, költők mellett nagy számban említettek valláshoz, egyházzhoz, sporthoz, zenéhez kapcsolódó személyeket, pl.: Thompson, Alojzije Stepinac, Davor Šuker.</p>	<p>Államalapítás idejéből, pl.: Szent István és 19. század előtti vezető személyek, pl.: Hunyadiak, Zrínyi, valamint nem magyar politikuskok, pl.: Károly Róbert, Mária teretia szerne-vek szerepet hangoztatottak.</p>	<p>A magyar csoport inkább említi államalapítás korabeli és 19. század előtti személyeket, valamint nem magyar politikuskokat, míg a horvátoknak a függetlenségért haragsúlyozó történelmi személyek nevet említik, valamint nem politikuskoknak – sportolók, művészek – jóval nagyobb szerepet tulajdonítanak, mint a magyar csoport.</p> <p>Mindkét csoport által választott legbefolyásosabb politikusok többsége jobb oldali, nemzeti hovatartozást hangsúlyozó személyek. A horvát csoport a függetlenség elérésére törekvő harcra jellemű politikuskokat, inkább 20. század előtti bárókat, királyokat említi, melyben Franjo Tuđman szerepe kiemelkedő. A magyar csoport kizárólag az aktuál politikákhoz kötődő személyeket említi, pl.: Gyurcsány Ferenc, Orbán Viktor.</p>
7. Erzelmi jellegzetességek	<p>Az összes kérdés, melyben kitűnik egy pozitív vagy negatív tapasztalathoz való kollektív kötődés.</p>	<p>Gyakran visszatérő nemzeti jelképek, pl.: Sáhovnica, nyakkendő, bárók, királyok tisztele, pl.: ban Jelačić, valamint a függetlenségi harború és Franjo Tuđman személye a legkiemelkedőbb jellegzetességek.</p>	<p>Jellegzetes magyar ételek, pl.: gulyásleves, paprika, Petőfi Sándor, Hunyadi család, Szent István mint vezető személyek. A pesszimizmus, depresszió, jellegzetes magyar tulajdonságként, Tiranon, a Mohácsi vész mint kollektív trauma.</p>	<p>A két csoport válaszai nagyban eltérnek a különböző történelmi háttérnek megfelelően.</p>

A horvát és magyar kulturális szimbólumok a metamorfózis teszt 13 kategóriájára adott válaszokban:

<b>A HORVÁT ÉS MAGYAR CSOPORT EGYMÁSHOZ VISZONYÍTOTT SZIMBÓLUM VÁLASZAINAK ÖSSZESÍTÉSE</b>		
	<b>horvát csoport válaszai</b>	<b>magyar csoport válaszai</b>
<b>tárgy</b>	Nemzeti jelleg, pl.: Šahovnica	Védelem, befogadás, pl.: váza, alma
<b>szerszám</b>	Nemzeti jelképek, pl.: zászló, Šahovnica	Nyers fizikai munkára utaló válaszok, pl.: kapa, kalapács
<b>növény</b>	Elsősorban virágok említése, esztétikum hangsúlya	Hasznosítható, fogyasztásra, pl.: búza, paprika
<b>állat</b>	Védekezés, támadás, traumatizáltságra utalók, vadon élő állatok, ragadozók, pl.: oroszlán, farkas, menyét	Háziállatok, pl.: ló, puli
<b>konstrukció</b>	Nemzeti jellegzetességek, pl.: Szent Márk Katedrális	Nemzeti jellegzetességek, pl.: Parlament, többnyire védelemre, háborúra asszociáló válaszok
<b>emberi testrész</b>	Kapcsolat, ‚kivitelezésre‘ utaló válaszok, pl.: kéz, szív	„Super Ego” és ‚kivitelezés’ területei, pl.: fej, kéz
<b>hátrész</b>	Védelem, „felettes én” és határaitra vonatkozó válaszok, pl.: tető, konyha, nappali	Külvilág, nyitottság, ‚szemlélődésre’ utaló válaszok, pl.: ablak, kémény, konyha
<b>ruha</b>	Jellegzetes nemzeti és hidegben hordott, meleg ruhák (védelemre asszociálók), Pl.: nyakkendő (horvát találmány), népviselet, horvát dressz	Jellegzetes nemzeti és lábon hordott viseletek, kiegészítők, pl.: csizma, mellény
<b>bútor</b>	Elektromossággal működők, és/vagy melegítést szolgáló eszközök pl.: radiátor, tv	Nem elektromossággal működők, melegítést szolgáló eszközök, pl.: cserépkályha, kandalló és tárolásra szolgálók, pl.: komód, asztal, szekrény
<b>geometrikus forma</b>	Legnépszerűbb válaszok: kör, háromszög, téglá	Legnépszerűbb válaszok: kör, háromszög, kocka
<b>gesztus</b>	Hazaszeretet megnyilvánulásai, pl.: jobb kéz a szíven Himnusz alatt, V alak formázása ujjból, kézfogás)	Tisztelet, előadásmód, barátságosságra utalók, pl.: kézfogás, mosoly, integetés
<b>ige</b>	Haza védelmére utaló válaszok, nemzeti érzés dominanciája, pl.: háború, munka, harcolni. Fenyegetett identitást tükrözhetnek a válaszok.	Nehéz munkára, harcra, túlélésre utaló, nagy erőfeszítést tükröző válaszok, pl.: futás, küzdés.
<b>főnév</b>	A nemzeti érzések hangsúlyozása a fenyegetett identitás kifejeződése lehet, pl.: szabadság, csata, büszkeség	A küzdelem, haladás, szellem, fejlődés irányába mutató válaszok, pl.: kitartás, szabadág, munka, gondolat.

## Az első hipotézis eredményeinek összefoglalása

Az eredmények szerint elsősorban a délszláv háborúban való érintettség mentén különül el a két csoport. A 15 éve lezajlott háborúra való emlékezés nem feltétlenül jelenti a krízishelyzet azonnali megszűnését, ennek ellenére a magyar csoportnál is megnyilvánultak a társadalom generációról generációra szálló traumái. Magyarországon az első világháború befejeztével, a trianoni határvesztés, majd az elnyomó, szocialista diktatúrák emlékei fényében, a horvátokhoz képest eltérő, más minőségű nemzeti érzések váltak hangsúlyosabbá. A magyar nemzeti identitás erősségére vonatkozó válaszokat kevésbé intenzíven, nem ugyanolyan gyakorisággal látunk, mint a horvát csoportban. A magyar csoport inkább a territórium oldaláról közelítette meg ez utóbbit, példa erre Trianon gyakori említése, valamint a dicsőségek felsorolásánál adott válasz, amely inkább a területek 'elfoglalására', birtoklására utalt.

A horvát csoport válaszaiban számos helyen hangsúlyosabb a horvát nemzeti jelleget öltő szimbólumok, jelképek szerepe, ami néhány esetben, a Volkan-féle, „protoszimbólummá” alakult, vagyis olykor 'mindenható jelentéssel felruházva' jelenik meg: pl. egyes kulturális szimbólumok (Šahovnica), tárgyak, eszközök, gesztus-szimbólum (Himnusz alatt a kéz szívre helyezése).

A horvát csoport fő jellegzetessége a magyar csoporttal szemben a sportolók, énekesek, egyházi személyek, írók, költők gyakoribb említése volt. Ez utóbbit a negatív érzések, feszültségek, érett módon történő elvezetésével azonosítottam a szublimálással. Ilyenek a horvát nemzeti kultúrkörben érthető énekek, versek, történetek (pl. „Istenem védj Horvátországot!”, „Dalmácia a szívemben”), jellegzetes, hazai horvát zeneszámok (pl.: „Ne dirajte mi ravnicu” – 'Ne bántsátok a földemet'), sportolók (pl. Šuker, Janica Kostelić) és a haza szeretetéről híres énekesek (Thompson, Miroslav Škoro) gyakori említése. A növény szimbólumra adott virág válaszokban, tükröződhet az esztétikum keresésére, kibontakoztatására való hajlam. Volkan szerint ezek a tulajdonságok a „traumatizált emberek saját pszichéjük hozzávetőleges épségét, és az egykori kiteljesedettebb énjük emlékét próbálják megőrizni” (Volkan, 2004, idézi Mirnics 2007, 22), még ha teljességében nem is gondolom, hogy csupán a traumatizáltság hatásainak eredménye.

A magyar csoport nyitottsága tükröződik a házrész szimbólum (pl. ablak) vagy akár a testrész (az érzékszervek, a szellemi tevékenységre utaló válaszok) választásaikban. Példaképei inkább politikusok, és inkább gondolkodnak a múlt század keretein belül, a horvátokkal ellentétben. A magyar csoport inkább a tudomány, pénz, gazdaság világában gondolkodott válaszadáskor, és a külföldi személyek befolyásoló erejének inkább ad hatalmat a magyar nemzet sorsának alakulásában.

A horvátok, a magyarokhoz képest, érzékenyebbeknek bizonyultak a más nemzetek felől érkező negatív kritikára, és ezek, elsősorban a környező országok felől jövő jelzők (magyaroknál nyugati államok), valamint az aktuális belpolitikával való elége-

detlenségük is a háború viszonylatában kapja értelmét, amit valóban traumatikusnak élnék meg.

A horvátok legfőbb – Volkan kifejezését használva – tekintélye Franjo Tuđman személye felruházódik egy mindenható, a nemzetet a több évszázados függőségből kisegítő, apafigura alakjával (Mirnics, 2007). A magyar csoportban nem volt ekkora egyetértés egyetlen kimagasló történelmi személyiségről sem.

A magyar csoport esetén is véltem felfedezni fel nem dolgozott traumákra utaló jegyeket. Ilyen, egyik legfontosabb eredmény, hogy a magyarok saját magukat neuriticizmusra, depresszióra, rossz hangulatra utaló jelzőkkel illetik, míg a horvátoknak a lelkiismeretesség kontrollt szabályozó funkciókkal van problémájuk. A horvát csoportnak ez utóbbi választásában a maguknak tulajdonított vallásosság, tradíciók ápolása és az agresszivitás, rombolás összeegyeztetlenségének problematikáját vélem felfedezni, ami, talán, háborús következmény.

A magyar csoport beletörődő magatartására, csalódottságára utaló eredménye még az elemzésnek a régmúltból viselt, és több évszázados traumákra utaló túlzott érzékenység (Trianon, mohácsi vész, török uralom), ami a 'mit változtatna meg a magyarság életében' kérdésnél is visszaköszönt. A magyar csoport által preferált bútor (szekrény, komód), gesztusszimbólum (tiszteletre, lemondásra utalók) introvertáltságot, leszabályozottságot, passzivitást kifejező válaszok. A látszólagos tehetetlenség érzésére utaló jeleket azonban néhány nyers, agresszivitást mutató jel átminősítette. Ilyenek az egyes nyers, fizikai munkára utaló eszközök szimbólumai (pl.: kapa, kalapács, ostor). A magyar szívóosság, szolgálatkészség jelei mutatkoztak meg nagy számban az állatszimbólumok (pl.: háziállatok, megszelídíthető állatok többségben), növénykszimbólumok (hasznosítható növényeken a hangsúly), testrészsimbólumok (felettes én által kontrollált és kivitelező testrészek hangsúly), igestszimbólumok (pl.: nehéz munka, harc) említésekor, továbbá a pozitív és negatív, saját nemzetre tett állításokban is ugyanezt látom (szorongás, altruizmus, szeretetre való fogékonyság).

A horvát csoport dinamikussága és extravertáltsága mutatkozik meg a bútor (tv, asztal), a gesztusszimbólum választásaikban (a magyar csoportnál több lemondásra, tiszteltre, távolságtartásra vonatkozott), amit a saját maguk pozitív és negatív jellemzésire adott válaszok alátámasztanak.

A vizsgálatom további része a nemzeti értékekről szólt, melyet három hipotézissel vizsgáltam. A továbbiakban röviden ismertetem feltételezéseimet és az eredményeket.

A második hipotézisem, miszerint „A horvát csoport nagyobb valószínűséggel folytat tradicionális életvitelt, mint a magyar csoport”, igazolást nyert.

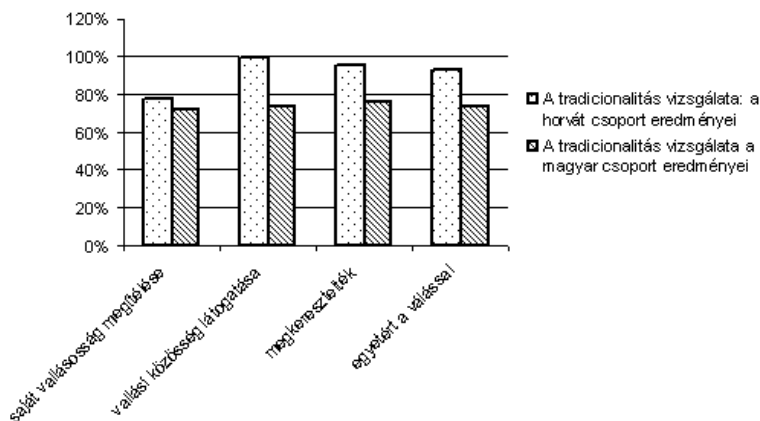
Feltételezésem szerint az együttélés a pravoszláv szerbekkel és bosnyák muzulmánokkal, a vallás hangsúly a háborúban a horvát nemzet tradicionalitásának hangsúlyozását eredményezhették. Magyarországon a szovjetek által diktált szocializmus, a kálvinista szemlélet terjedése inkább érezhető. A predesztináció, evilági sikerek

hangsúlyozása okai lehetnek a Magyarországot inkább jellemző liberálisabb érték-felfogásnak.

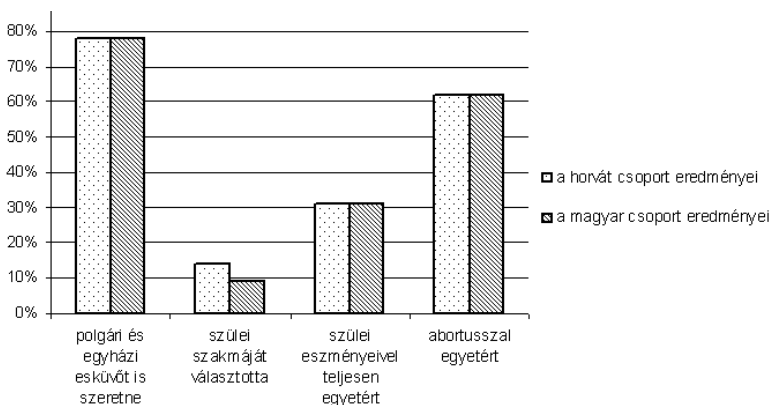
Kilenc kérdés alapján vizsgáltam meg a tradicionalitást, melyet a vallásosság, az egyház tisztelete és a családcentrικusság témakörei foglalnak magukban.

Az eredményeket a következő ábrák mutatják:

A horvát és magyar csoport közötti, tradicionalitásra vonatkozó, szignifikáns eltérések:



A horvát és magyar csoport közti, tradicionalitásra vonatkozó, nem szignifikáns eltérések:

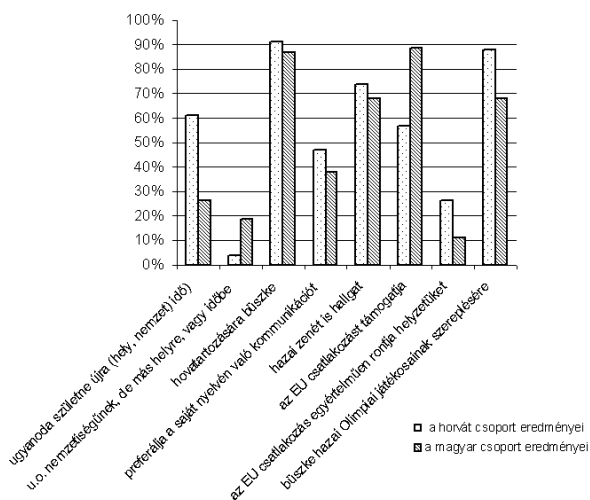




A harmadik hipotézisem az volt, hogy „a horvát csoport nemzeti érzései meghatározottabbak, inkább kifejezésre jutnak, mint a magyar csoporté” – ez a feltételezés igazolást nyert.

Feltételezésem szerint a horvát csoportra jellemzőbb a nemzeti identitás kifejezése, amit a Volkan-féle társadalmi fenyegetettség következményével, a közelmúltban történt függetlenségi háború okaként magyarázok. Tizenkét kérdés alapján kaptam a következő eredményeket.

A horvát és magyar csoport közti, nemzeti identitás kifejezésére vonatkozó, szignifikáns eltérések:



Nem várt eredmény, hogy a magyar csoport nagyobb valószínűséggel hallgat hazai zenét, mint a horvát.

Nem szignifikáns eredményt tükröz „az elkötelezett hazai szurkoló” kérdésre kapott válaszok voltak, ahol a horvát és a magyar csoport is 52%-ban tartja magát elkötelezettnek.

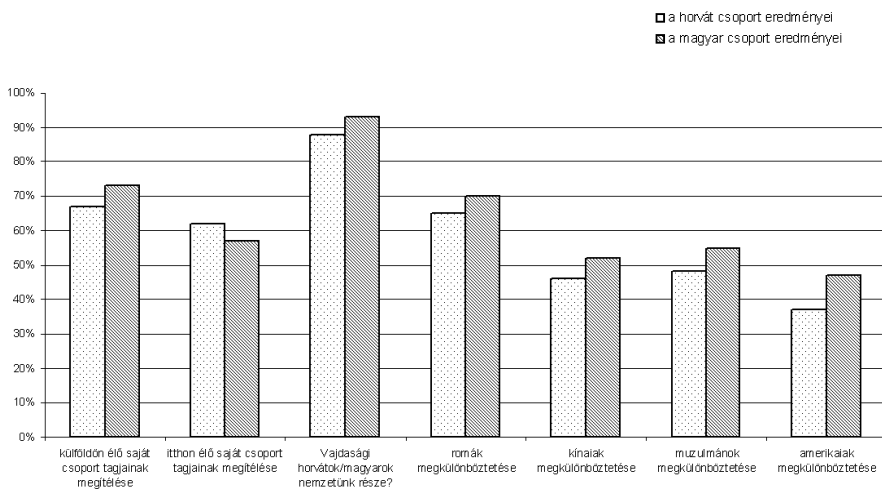
A negyedik hipotézis szerint, „zártabb közösség lévén a horvát csoport különböző kultúrákról való véleménye meghatározottabb, inkább megkülönböztetik a saját és a másik nemzet tagjait, mint a hibridebb magyar csoport”.

Feltételezésem szerint a tradicionalitás és a háború ténye erősíthetett a csoport összetartó erején, és ilyen helyzetben a Volkan-féle „sátor” védelme dominálhat az egyéni identitással szemben. A nemzeti megkülönböztetés így a saját csoport másoktól való elkülönítésére, a saját csoport felerősödésére, felértékelésére szolgál. A nemzetileg hibridebb magyar populációról feltételezhetőbb a nyitottság, más népek elfogadása, elismerése a diszkriminációval szemben. A horvát turizmus fejlettsége is

számomra inkább amellett szól, hogy más csoport tagjait hajlandóbbak elkülöníteni saját csoportjuktól, mint a magyar csoport.

Öt kérdés alapján vizsgáltam meg a diszkrimináció mértékét.

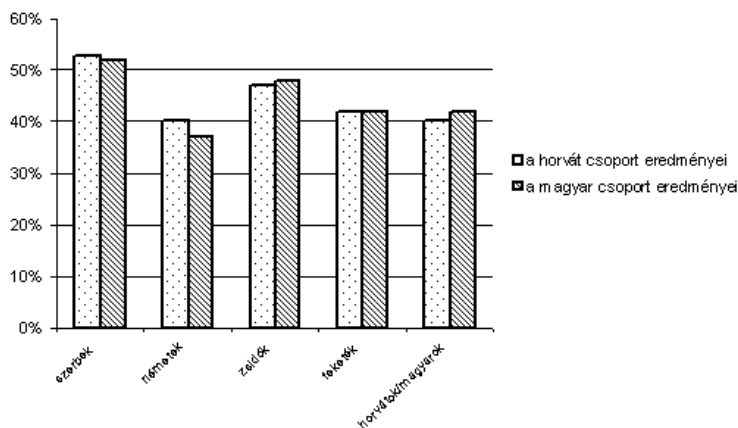
A horvát és magyar csoport közti diszkriminációra vonatkozó szignifikáns eltérések:



Tehát, a horvát csoport inkább az országba tartozás, vagyis az állampolgárság tekintetében különbözteti meg saját csoportjába való tartozásra való jogosultságot, míg a magyar csoport a nemzetiségi hovatartozásra érzékenyebb, de mindkét csoport a nem hazájukban élő ugyanazon származásúakat pozitívabban ítéli meg, mint az itthon élőket.

Nem várt eredmény, hogy a különböző népcsoportokkal szembeni diszkrimináció tekintetében három népcsoport megítélésében van szignifikáns különbség, és egy tendenciaszinten szignifikáns különbség. A magyar csoport inkább diszkriminálja a romákat, kínaiakat, muzulmánokat, amerikaiakat, mint a horvát csoport.

A horvát és a magyar csoport közti diszkriminációra vonatkozó, nem szignifikáns eltérések:



### A horvát és magyar csoport nemzeti értékeinek összefoglalása a vizsgálat eredményei szerint

A horvát csoport nagyobb valószínűséggel folytat tradicionális életvitelt, mint a magyar csoport.

Tehát, vallásosabbak, vallási közösséget inkább látogatnak, nagyobb valószínűséggel megkereszteltek, mint a magyar csoport, mégis, a magyar csoport kevésbé válás párti. A horvát csoport inkább gondolja, hogy a bűncselekmény és az erőszak ok lehet a válásra, míg a magyar csoport ezzel kevésbé ért egyet.

A horvát csoport nemzeti érzései meghatározottabbak, inkább kifejezésre jutnak, mint a magyar csoporté.

A horvát csoport jóval nagyobb része születne ugyanoda, ugyanolyan nemzetiségűként (61%), mint a magyar (21%).

Talán a magyar csoport még alakuló nemzeti identitásáról árulkodik az az eredmény, miszerint nagy számmal születnének ugyan újra magyarnak, de más helyre vagy időbe. A 'magyar vonatkozás nélkül születne újra más időbe' kategória is népszerű volt a hazai hallgatók körében, és ez a két kategória egyáltalán nem jelent meg a horvát csoportnál.

A közelmúltban zajló függetlenségi háború, és a Volkan-féle fenyegetett identitás megléte tükröződik az eredményben, hogy a horvát csoport nagy része Szerbiába nem születne újra, se szerb nemzetiségűként, melyet heves emocionális megjegyzések kísértek.

A nemzeti nyelv preferálása a horvát csoport esetén hangsúlyozottabb, akik inkább preferálják a saját nyelvükön való kommunikációt, még ha az adott külföldi beszéli is a nyelvüket.

A nyugat-európai világ felé való nyitottság, vagy a Volkan-féle „sátor” átengedő-képessége a magyar csoportnak kedvez. A magyar hallgatók 89%-a, a horvátok 57%-a támogatná jelenleg az EU-csatlakozást.

Annak ellenére, hogy a magyarok nagyobb számú sportoló sikerével számolnak az Olimpián, mégis a horvát médiában kap nagyobb szerepet a sport, a horvátok büszkébbek olimpiai játékosaik szereplésére, mint a magyarok.

Váratlan eredmény, hogy a magyarok jobban szeretnek hazai zenét hallgatni, mint a horvátok. Ez utóbbit fordítási hiba is okozhatta, mivel a horvát média egyértelműen a hazai előadóművészeket preferálja. Ugyanis a hazai zene kifejezést „narodna” szóval fordítottam, ami olyan nemzeti popzenével azonosítható, mely magába foglalja a volt Jugoszlávia területének összes előadóművészetét, s nem kizárólag a hazai horvát zenét.

A magyar csoport különböző kultúrákról alkotott véleménye meghatározottabb, inkább megkülönbözteti a saját és a másik nemzet tagjait, mint a horvát csoport.

A horvát csoport inkább az országhoz tartozás, vagyis az állampolgárság tekintetében különbözteti meg saját csoportba tartozás jogosultságát.

Az eredmény elmaradt az általam előzetesen várttól. A magyar csoport inkább megkülönböztet, és a horvát csoporttól szignifikánsan eltér néhány népcsoport megítélésében. Jellemzőbben diszkriminálja a romákat, kínaiakat, muzulmánokat és az amerikaiakat.

## ÖSSZESÍTÉS

Az egyéni identitáshoz képest a nagycsoport identitás szerepe dominál a horvát csoport eredményeiben. A horvát és a magyar közösség, bár egyaránt kelet-európai térségbe tartozó népcsoportok, érdemes a két népcsoport közötti különbségeket figyelembe venni. A fiatal, horvát államért háborúval megküzdő, déli, mediterrán génállományú horvát közösséget eredményei alapján a következőképpen jellemzem: impulzivitással, szabadságvágygal, tradíciók és az ősök tiszteletével, küzdelemmel, makacssággal, nemzeti büszkeséggel és erős nemzeti öntudattal, sportokban és művészetekben levezetett jó szublimációs képességgel, erős nemzeti összetartással és hittel, megerősített „sátorral” rendelkező csoport, amely a közelmúltban zajló háború emlékeinek fájdalmaiktól nem mentes, ugyanakkor a háborúra való büszke közösségként jellemzem.

A 19 éve, független magyar állam békés utakon történő kialakulása nem minden magyar számára volt megváltás, számos csalódást, áldozatot, egzisztenciális krízist okozott. Visszanézve a nemzet tragikumának sorozatán, Trianonon át, annak végén a török hazánkban való megjelenése állna. A mai napig vitatott génállományú magyarokat, Európa és a Balkán kapujában álló fiatal magyar közösséget eredményei alapján a következőképpen jellemzem:

szívósággal, szabadság és hatalomvágygal, küzdelemmel, a haza iránti büszkeséggel, a politika és a történelem közéletben való dominanciájával, de nagyfokú elégedetlenséggel, olykor beletörődéssel, depresszióra való hajlammal, munkára, szellemi fejlődésre való igénnyel, nyitottsággal, mégis, idegen csoportok megkülönböztetésének hajlamával.

## IRODALOMJEGYZÉK

- GRÜBER K. (2002) *Európai identitások: régió, nemzet, integráció*. Osiris–BIP, Budapest.
- SZ. DÉVAI J. (1993) *Identitás-szélzúgásban: Nemzeti történelemismeret, önazonosság és az interetnikus viszonyok tükröződése szlovákiai magyar fiatalok tudatában*. Komáromi Lapok, Dunaszerdahely.
- TERNÁK Zs. (2009) *Horvát és magyar történelem konzultáció*. Horvát Gimnázium. Budapest, 2009. 03. 14.
- MIRNICS Zs. (2007) *Vamik Volkan elmélete az etnikai–társadalmi identitásról. A társadalmi krízis és az ember. Népcsoportok gyásza: A traumatizáltság közvetlen és többgenerációs hatásai*. Kézirat. 1–34.
- NGUYEN LUU Lan Anh (2003) Lehet- e összehasonlító a pszichológia, ha kulturális? In Nguyen Luu Lan Anh & Fülöp M. (szerk.) *Kultúra és pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 15–53.



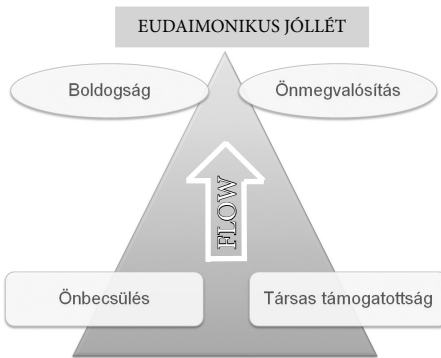
## Az önmegvalósítás és szubjektív jóllét összefüggéseinek vizsgálata ifjúkorban

### BEVEZETÉS

A fiatal felnőttkor időszaka az önálló élet, önmegvalósítás, pályaszocializáció és párválasztás, vagyis egy boldog jövő megalapozásának kritikus periódusa. Arnett (2000) ezt a 18–29 éves korig tartó időszakot „emerging adulthood” névvel jelöli, melynek jellemzői az identitáskeresés és elköteleződés (lehetőségek kipróbálása, leginkább munka és párkapcsolat terén), átmenet a serdülőkor és felnőttkor között, a lehetőségek és a kibontakozás korszaka.

Jelen tanulmány a fenomenológia, a humanisztikus pszichológia és pozitív pszichológia szemléletében vizsgálja az önmegvalósítás és szubjektív jóllét összefüggéseit fiatal felnőtt korban, valamint az áramlatélményt nyújtó tevékenységeket. A vizsgált konstruktumok az étellel való elégedettség, az önaktualizáció, az önbecsülés és a flow.

A vizsgálat elméleti koncepciója egy szemléletes modellben foglalható össze (lásd 1. ábra). A modell szerint az élet fő célja a boldogság, mely az önaktualizáción keresztül valósulhat meg. A szubjektív jóllétet és önmegvalósítást magába foglaló fogalom az eudaimonikus jóllét. A boldogság és önmegvalósítás alapfeltétele az önbecsülés és társas támogatottság (vö. humanisztikus elméletek, Maslow-piramis). A boldogsághoz vezető út mozgatórugója a flow, mely lehetővé teszi a kihívásokon keresztüli fejlődést, és örömteli élményt ad.



1. ábra: Elméleti modell

## ÖNMEGVALÓSÍTÁS – A NÖVEKEDÉS PSZICHOLÓGIÁJA

„A személyes növekedés (personal growth) a személyiség struktúrájának olyan változását célozza meg, amivel elősegíti a kognitív, emocionális és szociális területek működésének fejlődését. Dinamikus minőség, amely az ember gondolkodó természetével való összhangját, az érzések azonosítását és megértését, és más emberekkel való kapcsolódásának megértését és harmonikus működését teszik lehetővé.” (Shazia Khalid, 2004). Arkoff (1987, idézi Shazia Khalid, 2004, 1.) szerint: A személyes növekedés önvalónk felfedezésének és megélésének folyamata – hitelesség, erő és jelenlét. Annak a folyamata, hogy olyanná váljunk, amilyené válni szeretnénk.

A személyes növekedés koncepciója átfogó keretet nyújt a mentális egészség és a pszichológiai jóllét jelenségét magyarázó különféle nézeteknek. Sok pszichológus osztozik azon a véleményen, hogy az emberi lét végső célja az önmegvalósítás. O’Connel and O’Connel (1974, idézi Shaiza Khaild, 2004, 2.) szerint „a személyes növekedés az ember folyamatos és céltudatos fejlődése a benne rejlő lehetőségek kiteljesítése felé”.

Az önmegvalósítás koncepciójának legkidolgozottabb teóriája Maslow és Rogers nevéhez fűződik (Geller, 1984; Frick, 1982).

Rogers szerint a pozitív, egészséges növekedés lehetősége természetes módon fejeződik ki minden ember viselkedésében. Az önmegvalósítás a nagyobb önállóság (autonómia) irányába mozdítja el a személyt, élettapasztalatainak gazdagításához és kreativitása fokozásához vezet. Az önmegvalósítás eredménye a személyen belüli egészségesség, összhang (kongruencia) vagy integráció. (Rogers, 1959, idézi Carver és Scheier, 2003, 377.)

Maslow szerint mindenkinek megvan a lehetősége az önmegvalósításra, és mindenkinek az a belső vágya, hogy képességeinek megfelelően a lehető legtöbbet hozza ki magából, ez szinte bármiféle viselkedésben megnyilvánulhat.

Az önmegvalósítás személyiségünk még megvalósulatlan lehetősége. E szükséglet kielégítése nem valamilyen kellemetlen állapot elkerülésével, sokkal inkább a növekedés keresésével függ össze. Ebből a magasabb szintű motivációból nem erőfeszítés származik, hanem az összes olyan „csodálatos lehetőség” kibontakozása, amelyek Maslow hite szerint valahol mindig is ott voltak az emberi természet legmélyén. (Maslow, 2003, [1968]).

Jones és Crandall (1986, 63.) szerint „az önmegvalósítás nem más, mint a valódi én felfedezésének, és az önkifejezésnek a folyamata”.

A szerzőpáros a következő alapvető dimenziókat feltételezte az önmegvalósítás összetevőiként: 1. autonómia, 2. önellfogadás és önbecsülés, 3. érzelmek elfogadása és érzelmek kifejezésének szabadsága, 4. bizalom és felelősség az interperszonális kapcsolatokban, 5. képesség az élet nemkívánatos aspektusainak kezelésére.



## Önmegvalósító személyek jellemzői

Maslow (2003 [1968], 245.) vizsgálatai alapján az önmegvalósító személyek hatékonyan és pontosan észlelik a valóságot, elfogadóak önmagukkal, más emberekkel és a természettel kapcsolatban. Spontánok gondolataikban és érzelmeikben, természetesekek és mesterkéletlenek. Függetlenek és autonómak, ha szükségleteik kielégítéséről van szó. Gyakran tapasztalnak meg csúcsmélyeket, kreativitásuk és találékonyságuk gyermeki és friss.

Rogers (2007) a teljességgel működő személy kifejezést használta az önmagát megvalósító ember leírására. Az ilyen személyek nyitottak saját érzéseik megtapasztalására, nem félnek tőlük, bármilyenek legyenek is. Nyitottak a világ megtapasztalására, vagyis értelemmel, kihívással és személyes izgalommal teli életet élnek. A jelenben élnek és tanulnak tapasztalataikból. Mély emberi kapcsolatokra képes, igazi társas lény. Az evolúcióval foglalkozó kutatók szerint az ilyesfajta emberek képesek a leginkább alkalmazkodni a változó környezeti feltételekhez, és így ők azok, akik valószínűleg túlélnek a váratlan és erős környezeti változásokat.

Csikszentmihályi önmegvalósító-személy fogalma szoros kapcsolatban áll az áramlat-tevékenységre való képességgel. Azokat a flow-képes személyeket nevezte autotelikus személyiségeknek, akik hajlamosak élvezni az életet, vagy „általánosságban sokkal inkább önmagukért végzik a dolgokat (auto = ön-, telos = cél), semmint valamilyen későbbi, külső cél elérésének reményében” (Csikszentmihályi, 1997, In Oláh, 2005, 117.). Csikszentmihályi (1997, idézi Oláh, 2005) a flow-képes személyeket bátrabbaknak, talpraesettebbeknek és kitartóbbaknak találta, akiket öntudatlan magabiztosság, a figyelem és tudat feletti kontroll képessége és a környezetük iránti nyitottság jellemez. Az autotelikus én jellegzetes jegyeként említi azt, hogy könnyen átfordítja a potenciálisan fenyegető helyzetet örömteli lehetőségekkel, és ezért képes fenntartani a maga belső harmóniáját. A flow-modellben leírt autotelikus személy képe erős hasonlóságot mutat a salutogenikus paradigmában kimunkált stresszrezisztens, keményen helytálló, lelkileg edzett (Kobasa, 1982, idézi Oláh, 2005), tanult leleményességgel jellemezhető (Rosenbaum, 1990, idézi Oláh, 2005), erős énhatékonyssággal (Bandura, 1977, idézi Oláh, 2005), énrugalmassággal (Block és Block 1980, idézi Oláh, 2005) és fejlett koherencia érzékkel bíró (Antonovsky, 1987, idézi Oláh, 2005) személy képével.

## SZUBJEKTÍV JÓLLÉT – ÖNMAGUNK KITELJESÍTÉSE ÉS A FLOW

Waterman (1993) kétféle boldogságot feltételez. Definíciója szerint az eudaimonikus boldogságot olyan aktivitások közben éljük át, amelyekre jellemző az (a) intenzív bevonódás, a (b) teljesség érzése és (c) az a tudat, hogy erre a tevékenységre vagyunk

teremtve. Olyan aktivitások okoznak tehát eudaimonikus boldogságot, amelyekben a személy képességei fejlesztésén keresztül megtapasztalja az önmegvalósítás élményét. Hedonikus boldogságot bármely tevékenység kiválthat, mely során pozitív érzelmeket élünk át valamely szükségletünk (fizikai, intellektuális, társas) kielégülése során. A kifejezés a görög hedoné („élvezet”) szóból ered. Waterman (1993) szerint a Csíkszentmihályi-féle flow – konstruktum egyfajta ötvözete az eudaimonikus és a hedonikus boldogságnak. A flow eudaimonikus jellegét a kihívások és a képességek közti kapcsolat, valamint az önkifejeződés, hedonikus jellegét pedig az időtudat elvesztése és a problémák időleges félretevése adja.

Csíkszentmihályi (1997) szerint az élvezet élménye és az örömteliség élménye egyaránt hozzájárul boldogságérzetünkhöz, de minőségileg különböznek. Az élvezet, a testi örömök (pihenés, élelem, szex, kényelem) fontosak ugyan az életminőség szempontjából, önmagukban azonban nem tesznek boldoggá. Ezek az élmények megfelelő homeosztatisz élményeket biztosítanak, de nem adnak lehetőséget a lélek kiteljesedésére, az én fejlődésére.

Az örömteli események túllépnek az élvezet élményének a szintjén, ezeket előre irányuló mozgás jellemzi: az újdonság, teljesítmény érzése.

A flow-modell szerint az optimális élmény a lelki működés leghatékonyabb módját tükrözi.

„A boldogság egy eredmény okozta érzelem, a flow a lélek szárnyalásának megélése, az út élménye, amely út a boldogságot eredményező célállomásokon keresztül halad az önkiteljesülés határtalanságába.” (Oláh 2005, 112.)

„A tökéletes, optimális vagy áramlat (flow) élmény, Csíkszentmihályi (1997) empirikus tényekkel gazdagon illusztrált „flow” elmélete szerint, személyiségünk kiteljesedésének és képességeink fejlődésének egyik központi mozgatója. A flow átélése egy olyan működési állapot, amelynek gyakoriságával arányos következmény képességeink differenciálódása, személyiségünk gazdagodása, egy saját magunk teremtette boldogság és tudatosságunk komplexitásának a növekedése.” (Oláh 1999, 15.)

## A boldogság titka

Kultúránkban a társadalmi helyzet, a vagyon, a hatalom, a siker és a szépség a boldogság meghatározó jelképeivé váltak. Azt feltételezzük, hogy ha sikerül szert tennünk ezekre, sokkal boldogabbak lehetünk. (Csíkszentmihályi, 1997)

„Amiről azt hisszük, hogy nagy változást jelent majd az életünkben, az a tudományos kutatások szerint csak kis változást hozhat, saját boldogságunk és lelki jóllétünk valódi forrásait pedig figyelmen kívül hagyjuk.” (Lyubomirsky 2008, 30.)

A tudomány mai állása szerint a boldogság 50%-ban öröklött tulajdonságainknak és lehetőségeinknek köszönhető, 10%-ban határozzák meg élettel való elégedettsé-

günket a körülményeink (például jövedelem, családi állapot, szépség) és 40% múlik szándékos tetteinken és gondolkodásunkon. (Lyubomirsky, 2008). Ez a 40 százaléknyi lehetőségünk van, amellyel növelhetjük (vagy csökkenthetjük) boldogság szintünket azáltal, hogy mit teszünk a mindennapokban és hogyan gondolkozunk.

## **ÖNBECSÜLÉS – AZ ÖNMEGVALÓSÍTÁS ÉS BOLDOGSÁG ALAPVETŐ FELTÉTELE**

Önmagunk tisztelete, szeretete és a biztonság, megbecsültség és értékesség érzése minden embernél alapvető, egzisztenciális szükséglet (Solomon, Greenberg és Pyszczynski 1991, idézi Johnson, 2008).

Az önmegvalósítás témájának fő teoretikusai, Maslow és Rogers is egyetértettek abban, hogy az önbecsülés a szükségletek rendszerében olyan erős motívum, amely az önmegvalósítás, növekedés tendenciánál is sürgetőbb, alapvetőbb. Ezért fontosnak tartom, hogy az önbecsülés témakörének külön fejezetet szenteljek, hiszen mind az elméletek, mind a kutatási eredmények azt mutatják, hogy az önbecsülés sok mindennek az alapja, többek között az étellel való elégedettségnek, és önmegvalósításnak.

Rollo May és Carl Rogers (Johnson, 2008) egzisztencialista és fenomenológiai megközelítései az önbecsülést a személyes belső növekedés, az önmegvalósítás egyik elemének tekintik.

A valakivé válás folyamatában valósítjuk meg önmagunkat, és közelítjük aktuális énképünket az ideális énképhez.

Az önbecsülés a személyiség olyan alapvonása, melynek rendkívül nagy jelentősége van. Szerepét Johnson (2008, 35) a ház alapzatához hasonlítja. „Maga az építmény, amely attitűdjeinkből, érzelmi reakcióinkból és viselkedésünkből tevődik össze, ezen az alapon áll, bár ennek legtöbbször nem is vagyunk tudatában. Ha az alap jól megépített és stabil, akkor a ház is szilárdan áll jóban-rosszban, sőt akár még egy kisebb földrengést is kibír.”

Az énkompetencia, a képességek kibontakoztatása, célok elérése, teljesítmények szorosan kapcsolódnak az önbecsüléshez. Ezáltal az önbecsülés motiváló tényezőnek mondható.

Az önbecsülés fontos feltétele a jóllétnek. „Egy belső alapbiztonsággal és elegendő megerősítéssel bíró egyén kétséget kizáróan pozitív gondolatokat táplál önmaga iránt, mindennapjait és másokhoz való viszonyát optimizmus, remény és boldogság jellemzi.” (Johnson 2008, 59.)

Az önbecsülés a jó alkalmazkodás és a konstruktív életszemlélet alapja. Az önbecsülés védő puffernek tekinthető. Amikor nehéz élethelyzettel, stresszel szembesülünk, a magas önbecsülés bizakodóvá, optimistábbá tesz bennünket (Johnson, 2008).

„Mára már nagyjából egyértelművé lett, hogy nem az önértékelés minden áron való emelése a megoldás, hanem olyan beavatkozások, amelyek az egészséges önszabályozás beállítását segíthetik. Az egészséges, dinamikus önszabályozáshoz pedig nem a magas, hanem a helyzetet és a személy tényleges képességeit tekintetbe vevő adekvát („optimális”), rugalmas önértékelés elősegítése járulhat hozzá”. (V. Komlói 2007, 38.) Kernis (2003, idézi V. Komlói, 2007) szerint az optimális önértékelés az autentikus személyiségműködéssel függ össze.

## HIPOTÉZISEK

Vizsgálatom célja az önaktualizáció, szubjektív jóllét, flow és önbecsülés közötti összefüggések vizsgálata, annak feltárása, hogy a mintában résztvevők számára mely élmények jelentenek áramlatélményt, valamint milyen összefüggések tapasztalhatóak a pályakezdés küszöbén a szakmai önmegvalósítás és a többi vizsgált változó között. Vizsgálatomban szeretném összehasonlítani a különböző tanulmányokat folytató egyetemisták adatait, és kíváncsi vagyok a nemi különbségekre is.

A vizsgálat során a következő hipotéziseket ellenőrzöm:

1. Az önmegvalósító személyek elégedettebbek életükkel.
2. Az önmegvalósító személyek intenzívebb flow-élmény átélésére hajlamosak, illetve a magas flow-élmény nagyobb önaktualizációval jár.
3. Az önmegvalósító személyek magas önbecsüléssel rendelkeznek.
4. Az önmegvalósító személyek olyan pályát választanak, amelyben kiteljesedhetnek.
5. Magasabb önértékelés magasabb élettel való elégedettséggel jár együtt.
6. A boldog embereknek intenzívebbek a flow-élményeik, illetve a magas flow nagyobb élettel való elégedettséggel jár együtt.
7. A munkájukban kiteljesedést megélő személyek boldogabbak.
8. A munkájukban önmegvalósító személyek számára a munka intenzív áramlatélményt nyújt.

## MÓDSZER

Jelen vizsgálatban a minta elemszáma 155 fő. A vizsgálati személyek különböző egyetemek és főiskolák végzős (3. éves BA, illetve 5. éves MA képzés) hallgatói. A hallgatókat szakterület szerint 6 csoportba osztottam: bölcsész, mérnök, pszichológus, művész, sport és turizmus. A vizsgálatban 29 bölcsész (Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar), 27 mérnök (Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, gépészmérnök, mérnök fizikus és műszaki menedzser szakok), 35 pszichológus (Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai

Kar, pszichológia szak), 21 művész (Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem, Magyar Táncművészeti Főiskola, Magyar Képzőművészeti Egyetem), 20 sport (Simmelweis Egyetem – Testnevelési és Sporttudományi Kar), 23 turizmus (Heller Farkas Főiskola, turizmus és idegenforgalom szak) hallgató vett részt.

A résztvevők átlagéletkora 23,16 év. A legfiatalabb válaszadó 18, legidősebb 30 éves, az életkor szórása 1,88. A felmérésben 53 férfi és 102 nő vett részt.

A vizsgálatomban alkalmazott tesztsor 5 kérdőívet és 2 általam összeállított kérdéscsoportot tartalmaz. A szubjektív jóllét mérésére Diener és munkatársai (1985) Satisfaction with life scale (SWLS) élettel való elégedettséget mérő skáláját alkalmaztam. Az önmegvalósítást John és Crandall (1986) Short Index of Self-Actualization (SISA) rövid önaktualizáció index segítségével, valamint Diener és mtsai (2008) Psychological Flourishing Scale (PFS) pszichológiai növekedés skálával mértem. Az önbecsülést a Rosenberg (1965) -féle Self-Esteem Scale önértékelés skála segítségével mértem. A flow-élmények felderítésére nyitott jellegű saját kérdéseket alkalmaztam. Az áramlat-élmény és a munka során tapasztalt flow-élmény mérésére az Oláh (2005) -féle Flow Kérdőívet használtam. A választott pályán való kiteljesedés érzést a Szakmai Önmegvalósítás skálának nevezett általam összeállított kérdéssorral mértem. A következőkben ismertetem az általam erre a mintára validált és saját mérőeszközöket, valamint a flow kategóriákat.

## Önmegvalósítás, önaktualizáció

Az önmegvalósítás mérésére alkalmazott két skála a Psychological Flourishing Scale (PFS) és a Short Index of Self-Actualization (SISA). Mindkét skálát alkalmazzák az eudaimonikus jóllét mérésére, amely a önaktualizáció fogalmával egyenértékű (Fujita, F., & Diener, E. 2005, Ellsmore et al, 2007). A skálákra alkalmazott validitás vizsgálata azt mutatja, hogy a két skála 0,01 szignifikancia szinten korrelál ( $r=0,489$ ), vagyis a SISA és a PFS ugyanazt méri.

A Jones és Crandall (1986) által kidogozott SISA skálát Magyarországon még nem alkalmazták, az eredeti kérdőívet én fordítottam magyarra, majd a fordítást két másik társfordító segítségével érvényesítettük. A SISA az önmegvalósítás mérésére leggyakrabban alkalmazott Shostrom (1964, 1974) által kifejlesztett Personal Orientation Inventory rövidített változata. 15 tételből áll, amelyek az önirányítás, önfelfogadás, érzelmek elfogadása, interperszonális kapcsolatokban való felelősségvállalás és bizalom kérdéseivel függnek össze. A válaszadók 4 fokú skálán fejezhetik ki egyetértésüket az egyes állításokkal kapcsolatban, ahol 4 a teljes egyetértés, 1 a teljes egyet nem értés. A maximálisan elérhető pontszám 60, az átlag férfiaknál 45,02, szórás 4,95; nőknél az átlag 46,07, szórás 4,79.

## Flow-élmények és flow

A flow-élmények kategorizálásához az általam összeállított kérdőívben a következő nyitott kérdést tettem fel a válaszadóknak: „Milyen egyéni vagy másokkal közös tevékenységek, feladatok jelentik számodra a belemerülés, kihívás, élvezet élményét?”

A válaszok alapján 12 élménykategóriát alakítottam ki:

1. beszélgetés
2. a barátokkal és a családdal közös tevékenységek
3. játék
4. munka
5. problémamegoldás
6. tanulás
7. újdonságok, világ és önmegismerés
8. mozgás, sport
9. kreatív, művészi, alkotó tevékenység
10. kulturális kikapcsolódás
11. intimitás (szerelem, szexualitás)
12. verseny

A flow-élmény intenzitását a válaszadó a legfontosabbnak gondolt flow-élménye alapján mértem az Oláh-féle (2005) Flow Kérdőív segítségével.

## Szakmai önmegvalósítás és szakmai flow

A Szakmai Önmegvalósítás skála 4 általam összeállított kijelentésből áll, amelyek a személy választott szakmájában való kiteljesedés érzésével, jövőképével, kompetenciájával, elhelyezkedési lehetőségeivel kapcsolatosak. Ezeket a vizsgálati személy 4 fokú skálán értékelheti egyetértése alapján, ahol 4 a teljes egyetértést, 1 a teljes egyet nem értést fejezi ki. A skála egyes tételei a reliabilitás vizsgálat alapján együtt járnak, az item-total korreláció értéke Cronbach  $\alpha = 0,701$ , ezért a skála megbízhatóan méri a szakmai önmegvalósítást.

A szakmai flow méréséhez a Flow Kérdőívet az alábbi instrukcióval alkalmaztam: „Amikor az egyetemi/főiskolai tanulmányaimmal kapcsolatos szakmai feladatot végzek, általában véve azt mondhatom, hogy...”

## EREDMÉNYEK

A vizsgált konstruktumok közötti együtt járások vizsgálata

1. táblázat: **Korrelációk**

KONSTRUKTUM	SKÁLA	KORRELÁCIÓ (R)	SZIGNIFIKANCIA SZINT (P)
Önmegvalósítás – Szubjektív jóllét	PFS – SWLS	0,617**	0,01
	SISA – SWLS	0,353**	0,01
Önmegvalósítás – Flow	PFS – FLOWÉ	0,433**	0,01
	SISA – FLOWÉ	0,375**	0,01
Önmegvalósítás – Önbecsülés	SISA – SES	0,198*	0,05
Önmegvalósítás – szakmai önmegvalósítás	PFS – SZAKÖN	0,452**	0,01
	SISA – SZAKÖN	0,373**	0,01
Szubjektív jóllét – Önbecsülés	SWLS – SES	0,162*	0,05
Szubjektív jóllét – Flow	SWLS – FLOWÉ	0,271**	0,01
Szakmai önmegvalósítás – Szubjektív jóllét	SZAKÖN – SWLS	0,412**	0,01
Szakmai önmegvalósítás – Szakmai flow	SZAKÖN – FLOWSZ	0,689**	0,01
Szakmai flow – Szubjektív jóllét	FLOWSZ – SWLS	0,309**	0,01
Szakmai flow – Önmegvalósítás	FLOWSZ – PFS	0,439**	0,01
	FLOWSZ – SISA	0,351**	0,01

A vizsgálat adatai alapján elmondható, hogy az önmegvalósítás és boldogság erősen összefügg egymással. Sikerült igazolnom azt a feltevést, miszerint *az önmegvalósító személyek elégedettebbek életükkel*. Ezt több elmélet és korábbi kutatás is alátámasztja (lásd: Rogers, 1961; Maslow, 1968; Ryff, 1989; Compton és munkatársai, 1996; Csíkszentmihályi, 1997; Kasser és Ryan, 1993; Scheldon és Elliot, 1999; Sonja Lyubomirsky, 2008).

Amerikai tinédzserek vizsgálatával Adlai-Gail (1994, idézi Oláh, 2005) kimutatta, hogy az autotelikus tanulók több jól definiált jövőbeli céllal bírtak, valamint több pozitív kognitív és érzelmi állapotról számoltak be.

Csíkszentmihályi (1997, idézi Oláh, 2005) az autotelikus személy jellegzetes jegyeként említi azt, hogy könnyen átfordítja a potenciálisan fenyegető helyzetet örömteli lehetőségekké, és ezért képes fenntartani a maga belső harmóniáját.

Kasser és Ryan (1993, idézi Szondy, 2004) azt az eredményt kapta, hogy azoknak a személyeknek, akik extrinzik célokat követnek (hírnév, anyagi javak, külső megjelenség), alacsonyabb a boldogságszintjük, és kevésbé önmegvalósítók. Ezzel ellentétben az intrinzik, a belső célokat (személyes fejlődés, szeretettili kapcsolatok, társadalmi felelősség) követő önküldetésű személyek elégedettebbek életükkel.

A self-konkordáns célok, vagyis olyan belső célok, amelyek az énnel összhangban vannak, növelik a szubjektív jóllétet (Scheldon és Elliot, 1999, idézi Szondy, 2004).

Tehát személyes törekvéseink, belső céljaink megvalósításával egyre inkább olyanra válunk, amilyenné szeretnénk, és ez a „valakivé válás” folyamata, az önaktualizáció pozitívan járul hozzá szubjektív jóllétünkhöz. Az összefüggést jól szemlélteti Arisztotelész antik fogalma, melyet később Waterman (1993) alkalmaz a szubjektív jóllét leírására, az eudaimonikus jóllét, amely egyszerre magában foglalja az önmegvalósítás és boldogság fogalmát. A definíció szerint az eudaimonikus boldogságot olyan aktivitások közben éljük át, amelyekben a személy képességei fejlesztésén keresztül megtapasztalja az önmegvalósítás élményét.

Eredményeim szerint az a feltevés is beigazolódott, mely szerint *az önmegvalósító személyek magas önbecsüléssel rendelkeznek*. Maslow és Rogers teóriája is hangsúlyozza és korábbi kutatások is alátámasztják, hogy az önmegvalósítás alapja az önelfogadás és önmagunk szeretete. Akkor képes az egyén önmagát meghaladni és lehetőségeit kibontakoztatni, ha már stabil ént épített ki (lásd Rogers, 1961; Maslow, 1968; Adlai-Gail, 1994, idézi Oláh, 2005; Csíkszentmihályi, 1997; Johnson, 2008).

Az önmegvalósító személyek tulajdonságait leíró listákon mindig szerepel a személyek azon jellemzője, hogy gyakran tapasztal meg csúcserőszakot, tevékenységei, feladatai közben teljesen eggyé olvad a cselekvéssel, az öröm pillanatait éli meg. Elemzéseim során magam is vizsgáltam ezt a jelenséget, és feltevés, miszerint *az önmegvalósító személyek intenzívebb flow-élmény átélésére hajlamosak, illetve a magas flow-élmény nagyobb önaktualizációval jár*, igazolást nyert. Számos megfigyelés és kutatás talált hasonló eredményeket (lásd Maslow, 1968; Csíkszentmihályi, 1997; Oláh, 2005). A flow és az önaktualizáció összefüggésének háttérében az is fontos szerepet játszik, hogy a flow – mivel újabb és újabb kihívások teljesítésére motiválja az egyént – a fejlődés, képességeink növekedésének, önmagunk kiteljesedésének mozgatórugójaként hat. Csíkszentmihályi (1998, idézi Oláh, 2005) szerint az áramlat intrinzik jellegéből következően önjutalmazó, ami az élmény megismétlésére ösztönzi az egyént. Az áramlat fenntartása érdekében tehát a személynek folyamatosan újabb és újabb, egyre



komplexebb kihívásokat kell találnia. Az optimális mértékű kihívás a létező készségeket is továbbfejleszti, és ennek során azok egyre komplexebbé válnak.

Vizsgálatom további eredménye, hogy *az önmegvalósító személyek munkájukban is önmegvalósítók, és gyakran élik át szakmai tevékenységük közben az áramlat élményét.*

Az összefüggés mögött feltételezésem szerint az állhat, hogy az önmegvalósító személyek olyan pályát választanak, amelyben kiteljesedhetnek. Csíkszentmihályi (2008) tapasztalatai szerint az önmegvalósító, kreatív emberek általában azért választanak egy adott pályát, mert erős elhivatottságot éreznek iránta. Náluk annyira tökéletes az illeszkedés, hogy a szakmai tevékenység számukra már önmagában jutalomértékű.

Az önbecsülés mind az önmegvalósítás, mind a boldogság egyik legfontosabb alappillére. Korábban már ismertettem az önmegvalósítás és önbecsülés kapcsolatát és kapott eredményemet, ezúttal az „önbecsülés mint a boldogság alapja” kérdéskört és eredményeket közlöm. Vizsgálatom eredményei azt mutatják, hogy *magasabb önértékelés magasabb étellel való elégedettséggel jár együtt.* Az önbecsülés, önfogadás alapvető szükségletünk, az önértékelés és étellel való elégedettség közötti pozitív kapcsolatot már számos vizsgálat kimutatta (lásd Diener, 1995; Johnson, 2008). Az önfogadás a pszichológusi munkában is alapvető fogalom, hiszen ez az első legfontosabb terápiás cél, amely a terápiás munka alapja (lásd Rogers, 1961).

Az étellel való elégedettség vizsgálatában kapott másik fontos eredményem, hogy sikerült alátámasztanom azt a feltevésemet, miszerint *a boldog emberek gyakran tapasztalják az áramlat élményét, illetve a magas flow nagyobb étellel való elégedettséggel jár együtt.* A boldogság és flow kapcsolatát vizsgáló legismertebb és legtapasztaltabb kutató, Csíkszentmihályi (1997, 1998, 2008) több tucat felmérése támasztja alá ezt az összefüggést.

„Az áramlat és boldogság közötti összefüggés attól függ, hogy az áramlat mennyire komplex tevékenység eredménye, hogy mennyire vezet új követelményekhez, és ezáltal személyes és kulturális kiteljesedéshez” (Csíkszentmihályi, 2008, 131.). Hosszú távon, minél többször éljük át az áramlatot a hétköznapi életben, annál nagyobb eséllyel leszünk boldogok (Csíkszentmihályi 1997/2008; Nakamura és Csíkszentmihályi, 2003; Lyubomirsky, 2008).

Eredményeim szerint *a munkájukban kiteljesedést megélt személyek boldogabban, és az életükkel elégedett emberek gyakran tapasztalják meg munkájuk közben az áramlat élményét.* Vagyis a munka nem feltétlen csak kötelességszintű feladat lehet, amelynek fő célja megélhetésünk biztosítása. Hanem munkánk okozhat számunkra boldogságot, kiteljesedés élményt, önmagában jutalom értékű lehet. A korábbi kutatások eredményei hasonló eredményeket mutatnak (Csíkszentmihályi 1997/2008; Wrzesniewski és munkatársai, 1997; Lyubomirsky, 2008). A munkahely akkor emeli egy személy szubjektív jóllétét, ha alkalmat ad a flow-élmény gyakori átélésére (Csíkszentmihályi, 1997).

## Flow-élmények

Vizsgálatom egy része feltáró jellegű. Különösen érdekelt, hogy mely tevékenységek jelentik a belemertülés, kihívás, élvezet élményét, vagyis a flow-t. A változatosabbnál változatosabb flow tevékenységeket a válaszok alapján 12 kategóriába csoportosítottam:

1. beszélgetés,
2. a barátokkal és a családdal közös tevékenységek,
3. játék,
4. munka,
5. problémamegoldás,
6. tanulás,
7. újdonságok, világ és önmegismerés,
8. mozgás, sport,
9. kreatív, művészi, alkotó tevékenység,
10. kulturális kikapcsolódás,
11. intimitás (szerelem, szexualitás),
12. verseny.

A *beszélgetés*, amely legyen akár baráti, mély, gondolatébresztő, érdekes, „világmegváltó”, intellektuális, segítő (a válaszok alapján), sok fiatal felnőtt számára jelent áramlatélményt. Ali Ben Ali kalifa (idézi Csíkszentmihályi, 1997) szavaival „A kifinomult társalgás maga az Édenkert”. A társalgás egyik fő eszköze kapcsolataink ápolásának, gondolataink gazdagodásának, és jelentős élményforrás a mindennapi életben. „A társalgás fő célja nem az, hogy elintézzon bizonyos dolgokat, hanem hogy az élmények minőségét javítsa” (Csíkszentmihályi, 1997, 186.). Sonja Lyubomirsky (2008) szerint a beszélgetés, társalgás az egyik legjelentősebb és leggyakoribb áramlatélményünk, a beszélgetésbe könnyen bevonódunk, erősen koncentrálnunk a másik emberre és a beszélgetés tárgyára, közben gyakran tapasztalhatjuk, milyen gyorsan elrepült az idő.

A második kategóriába a *barátaikkal és a családdal közös tevékenységek* tartoznak, mint közös programok, kirándulás, játék, bulizás. Csíkszentmihályi (1997/2008) korábbi kutatásai is kiemelték ezt az élménykategóriát. Csíkszentmihályi (1998) eredményei szerint az emberek általában barátaik társaságában érzik legjobban magukat, és ez nem csak serdülőkorban jellemző, hanem az élet későbbi éveiben is. A flowirodalom szerint baráti társaságában, függetlenül az együtt végzett tevékenységtől, minden ember boldogabb és motiváltabb, mint egyedül. Teljes összhangban a flowkutatás eddigi eredményeivel (Csíkszentmihályi, 1997, 1998), a legtöbb áramlatélményt a magyar fiatalok is barátaik körében élik meg (45%) (Oláh, 2005). A családdal való együttlétet kapcsán elmondható, hogy a család képes kiegyenlíteni napjaink érzelmi mélypontjait és csúcseit (Csíkszentmihályi, 1998).

A *játék* a következő élménycatégorie, ahova olyan válaszok érkeztek, mint társasjáték, csapatjátékok, logikai játékok, póker, darts, számítógépes játékok. A játék az ember történetében az egyik legősibb élvezetet nyújtó tevékenység, és a gyerekkor legjellegzetesebb tevékenységformája. Morris (2005) örömforrás kategóriái közt a „szellemi boldogság” csoportjába foglalja az intellektust és agymunkát igénylő szellemi és logikai játékokat. A játék csiszolja az elmét, és társas élményt nyújt.

A *munka* kategóriájába különféle szakmai tevékenységek, szervezés, kutatás, tanítás, koordinációs és kommunikációs képességet igénylő feladatok tartoznak. Csíkszentmihályi (1997) könyvében külön fejezetet szán a munka mint áramlat élményének. „Mivel a munka általános és mégis oly sokféle, óriási különbséget jelent az életünkben, hogy munkánk örömet jelent-e számunkra vagy sem. Az áramlat-tevékenységként megélt munka a legjobb módszer képességeink kibontakoztatására.” (Csíkszentmihályi, 1997).

Az ötödik catégorie a *problémamegoldás*, valamilyen kihívást jelentő feladat megoldása, legyen az egy matematikai példa, valaminek a megszerelése, megfejtése. A problémamegoldás a gondolkodás egyik fő mechanizmusa, és szorosan kapcsolódik hozzá a megoldásként jelentkező „aha”-élmény. Csíkszentmihályi (1997) a gondolat áramlatának, az elme munkáján alapuló áramlatnak nevezi a jelenséget, melynek fontos összetevői a figyelem és az emlékezet.

A *tanulást* sok vizsgálati személy nevezte meg flow-élményként, így tiszta kategóriaként jött létre a tanulás catégorie. A tanulás egy élethosszig tartó kihívás, a szellemi tevékenység áramlata. A tanulás célja az iskolán túl megérteni azt, ami körülöttünk történik, és ezzel kapcsolatban mindazt, aminek személyes jelentősége van az életünkben. (Csíkszentmihályi, 1997). Az ember tudásvágya ösztönzően hat a tanulásra.

A következő catégorieának az „*újdonságok, világ és önmegismerés*” címet adtam, ide olyan élményeket soroltam, mint a világ felfedezése, önmagam jobb megismerése, önmegvalósítás, meditáció, utazás, kirándulás. „Ha megkérjük az embereket, hogy egy listáról válasszák ki a legjobb meghatározást arra, amit a számukra legnagyobb élvezetet jelentő tevékenység közben – legyen az olvasás, hegymászás, sakkozás vagy bármi más – éreznek, a leggyakoribb válasz a „valami új dolgot hozok létre vagy fedezek fel” (Csíkszentmihályi, 1997, 116.). A Flow Kérdőív skáláival mért napi élmények (flow, szorongás, unalom, apátia) összefüggését a Cloninger modelljében (Cloninger és Svrakic, 1997, idézi Oláh, 2005) vázolt temperamentum (újdonságkeresés, ártalomkerülés, jutalomfüggés, kitartás) vonásokkal és karaktertényezőkkel (önirányítottság, együttműködés, transzcendencia) Oláh és munkatársai (2005) egy 265 fős egyetemista mintán vizsgálták. Azt az eredményt kapták, hogy a flow elérésében szignifikáns szerepet játszik az újdonságkeresés. A felfedezés élménye különleges élményt nyújt a legtöbb ember számára. Az ilyen élmények gyakran transzcendens élményt jelentenek.

A *mozgás* kategóriába különféle sportok (futás, aerobic, labdarúgás, kosárlabda, lovaslás, biciklizés, jóga), a sebesség élményét adó cselekvések (motorozás, autózás) és ritmikus mozgásos tevékenységek (tánc, salsa, néptánc, aerobic) tartoznak. A mozgás örömteli élmény vagy flow-élmény hatásáról több szerző írt (lásd Csíkszentmihályi, 1997/2008; Bagdy, 2005; Morris, 2005). A ritmikus mozgások jelentősége abban rejlik, hogy fokozzák az endorfin termelését, aktivizálja az immunfolyamatokat, sőt a stresszhormonszintet csökkentő sejtek működését is fokozza, vidám kedélyállapotot okoz, ezért örömteli élményként éljük meg. (Bagdy, 2005.)

A kilencedik kategóriába olyan élmények tartoznak, amelyek  *kreatív, művészi, alkotói tevékenység*ként okozzák a tökéletes élmény állapotát, mint zeneszerzés, festés, rajzolás, programtervezés, írás, cikkírás, táncművészet, fotózás, ruhatervezés vagy akár főzés és kertészkedés. Az alkotás és kreativitás olyan emberi jellemzők, amely az egyik legfontosabb flow-élmény. Az önkifejezés eszközei, a valami új létrehozását adó élmény. Az ihlet, „a Múzsza csókja” magával ragadja az alkotót, megszűnik tér és idő, az alkotás és az alkotó a tevékenységben eggyé olvad. A művészeti alkotások, a zene, a találmányok, irodalmi művek viszik előrébb a kultúrát és társadalmat.

A következő kategóriát „*kulturális kikapcsolódás*”-nak nevezem, ide tartoznak az olyan tevékenységek, mint olvasás, filmnézés, színház, kiállítás, zenehallgatás, koncert, internetezés. Ezen tevékenységek közben az egyén inkább passzív befogadó, az ilyen élmények a pihenés, kikapcsolódás, feltöltődés élményét nyújtják. Ez az entrópia öröme, amely akkor ér minket, amikor kényelembe helyezük magunkat, amikor pihenünk, kikapcsolódunk (Csíkszentmihályi, 2008). Morris (2005) „nyugodt boldogság”-nak nevezi.

Az utolsó előtti kategória az *intimitás*, ide tartoznak a szexuális élmények és a szerelem. A szexuális viselkedés a legfontosabb érzéki örömforrás (Bagdy, 2005), az élvezet élményét nyújtja. „A szex a magasabb szinteken, különösen a szerető kapcsolatban a csúcserő, a misztikus, egységesítő élmények kiváltója – röviden a mennyország egyik kapuja – lehet.” (Maslow 2006, 16.). A szex képes egy nálunk hatalmasabb entitáshoz tartozás mély érzését nyújtani (Csíkszentmihályi, 2008).

Végül a *verseny* kategóriába tartoznak a különféle megmérettetést jelentő versenyek, vizsgák. A verseny leginkább azért adja számunkra a flow élményét, mert kihívást jelent, saját képességeinket tesszük próbára. Az optimális mértékű kihívás a létező készségeket továbbfejleszti, ezáltal fejlődünk. (Csíkszentmihályi, 1998). Morris (2005) a boldogság egyik forrásaként írja le a versenyt, „Versenyboldogság” a győzelem örömét adja.

Vizsgálatom eredményei szerint a legtöbben a kreatív, alkotó tevékenységet írták legfontosabb áramlatélménynek, majd a munkát, ezután a beszélgetést, majd mozgás, barátokkal és családdal közös tevékenységek, problémamegoldás, újdonságok, világ és önmegismerés, intimitás, tanulás, kulturális kikapcsolódás, verseny, végül játék szerepelt áramlatélményként. Az alábbi táblázatban az első helyen említett flow-élmé-

nyek megoszlása látható (2. táblázat). Mindebből jól látható, hogy legelső helyeken az alkotó tevékenység, a munka, a mozgás és a társas tevékenységek szerepelnek.

2. táblázat: **Legfontosabb flow-élmények**

	<b>FLOW-ÉLMÉNYEK SORRENDJE</b>	<b>EMLÍTÉS SZÁZALÉKBAN (N=155)</b>
1.	Kreatív, alkotó tevékenység	23,9%
2.	Munka	14,8%
3.	Beszélgetés	14,2%
4.	Mozgás	12,3%
5.	Barátokkal, családdal való közös tevékenységek	7,7%
6.	Problémamegoldás	6,5%
7.	Intimitás Újdonságok, világ és önmegismerés	5,2% 5,2%
8.	Tanulás	3,9%
9.	Kulturális kikapcsolódás Verseny	2,6% 2,6%
10.	Játék	1,3%

Férfiak és nők flow-élményeinek összehasonlításakor azt az eredményt kaptam, hogy mind a férfiak, mind a nők számára a legfontosabb flow-élményt az alkotás nyújtja. Nők és férfiak különbséget mutattak a többi élményt illetően. Nőknél elsőséget élveznek a társas tevékenységek, beszélgetés, a barátokkal és a családdal együtt töltött idő, és csak ezután szerepel a munka és a többi élmények. Férfiak esetében ez fordítva van, náluk fontosabb a munka és a mozgás, és ezután következnek a társas tevékenységek. A szex azonban a férfiaknál előrébb van a sorban, mint a nőknél (3. táblázat).

3. táblázat: **Flow-élmények nemek szerinti sorrendje**

SORREND	NŐK	FÉRFIAK
1.	Kreatív, művészi, alkotói tevékenység	Kreatív, művészi, alkotói tevékenység
2.	Beszélgetés	Munka Mozgás
3.	Munka	Beszélgetés Problémamegoldás
4.	Mozgás	Intimitás
5.	Barátokkal, családdal való közös tevékenységek	Verseny Kulturális kikapcsolódás Újdonságok, világ és önmegismerés
6.	Újdonságok, világ és önmegismerés	Játék Tanulás Barátokkal, családdal való közös tevékenységek
7.	Intimitás Tanulás Problémamegoldás	
8.	Verseny Kulturális kikapcsolódás	
9.	Játék	

A különböző szakterületet képviselő hallgatókat összehasonlítva jól mérhető különbségeket találtam, amelyek az érdeklődési és szakmai tevékenység harmonikus összeállításáról tanúskodnak. A művészek és bölcsészek közül a legtöbben valamilyen kreatív, művészi, alkotó tevékenységet írtak legfontosabb flow-élményüknek. A pszichológus hallgatók többségének a beszélgetés adja ezt az élményt. A legtöbb sport szakos számára a mozgás jelenti leginkább a flow-t. A mérnök hallgatók leginkább valamilyen munkával kapcsolatos tevékenység közben élék át az áramlat élményét. A turizmus szakterületén hallgatók között nem találtam jellegzetesen kiemelkedő tevékenységet (4. táblázat).

4. táblázat: Legfontosabb flow-élmény különböző szakterületek szerint

SAKTERÜLET	LEGFONTOSABB FLOW-ÉLMÉNY	GYAKORISÁG
Bölcész	Kreatív, művészi alkotó tevékenység	37,9%
Művész	Kreatív, művészi alkotó tevékenység	57,1%
Mérnök	Munka	40,7%
Pszichológus	Beszélgetés	28,5%
Sport	Mozgás	50%
Turizmus	–	–

## KONKLÚZIÓ

A boldogsággal és önmagunk megvalósításával kapcsolatos hiedelmek és legendák, miszerint akkor lehetünk igazán elégedettek és önmegvalósítók, ha sikeresek vagyunk, híresek, gazdagok és szépek; a nyugati individualista társadalmakban igen elterjedtek. A tudományos kutatások azonban azt mutatják, hogy nem ezek az igazán fontos értékek, illetve meglétük nem tesz bennünket boldogabbá, ráadásul az individualizmus és egyénpontúság kevésbé vezet önmagunk kibontakozásához, inkább a magányosság és a sorozatos elégedetlenség az eredménye.

A pozitív pszichológia legújabb kutatási eredményei felhívják figyelmünket az eredetileg ősidők óta ismert, a boldogságot befolyásoló értékekre. Ezek szerint boldogságunk legfőbb alapja önmagunk elfogadása és szeretete. Ennek biztos talaján léphetünk az önmegvalósítás kihívásokkal teli útjára. Alapvető szükségletünk, hogy mindennapi kapcsolataink harmonikusak, támogatóak és örömteliek legyenek, ezért fontos, hogy kapcsolatainkat folyamatosan ápoljuk. Nem az számít, hogy minél több baráttra leljünk, hanem hogy ha igaz barátságra találunk, képesek legyünk mély és szereteteli kapcsolatra. Kapcsolataink nagyban meghatározzák boldogságérzetünket, és élményekben gazdagítják életünket, mindemellett pozitívan járulnak hozzá

önmagunk kibontakoztatásához is. Ahhoz hogy olyaná váljunk, amilyenné válni szeretnénk, nem külső, extrinzik célok felé kell törekedjünk, hanem fontos felismerünk valódi vágyainkat, céljainkat és képességeinket, amely által fejlődünk és értelmet adhatunk életünknek. A boldogság és az önaktualizáció titka az áramlat élménye. Vizsgálatom eredményei is alátámasztják, hogy az örömteli élmények, a kihívások, a célok elérése, új dolgok megtapasztalása, és az apró örömszálak élvezete mind hozzájárul szubjektív jóllétünkhöz, és a pszichológiai növekedés alapja.

A kutatások alapján megismertük azt a három fő összetevőt, amely meghatározza boldogságunkat: 50% öröklött rész, 10% a körülményeink és 40% mindaz, ami tetteinken és szándékainkon múlik (Lyubomirsky, 2008). Fontos felismerünk abban a 40%-ban rejlő lehetőséget, amellyel életünkkel való elégedettségünket tartósan és hatékonyan növelhetjük. Nem a pénzen megvehető tulajdon és a különféle rangok, címek, amik számítanak, sokkal inkább a szeretetteljes kapcsolatok, az élmények, az alkotás és a hozzánk illő célok megvalósítása.

Így lehetünk boldog és önmegvalósító személyek, akikre jellemző a valóság pontos észlelése, a spontaneitás, az új dolgokra való nyitottság és bátorság, az emberekbe vetett bizalom és szeretet, a világgal való összhang, humor, akik a jelenben élnek, függetlenek és elégedettek.

## KITEKINTÉS

A vizsgált konstruktumok közti összefüggések egy növekedésalapú világnézetre mutatnak rá. Hasznos lehet a kutatási eredmények és az elmélet gyakorlati alkalmazása. A fiatal felnőtt generáció a lehetőségek korszakát éli, jövőjét ebben az életszakaszban alapozza meg választásaival, céljaival, mély kapcsolataival és személyes törekvéseivel. A felsőoktatási életvezetési tanácsadásban érdemes lenne a „humán potenciál” lehetőségeire figyelni, valamint segíteni a fiatalokat abban, hogy megtalálják az önmagukhoz illeszkedő tevékenységeket, feladatokat, célokat, ezáltal előmozdítani a „valakivé válás” folyamatát.



## IRODALOMJEGYZÉK

- ARNETT, J. J. (2000) Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, May 2000 Vol. 55. No 5, 469–480.
- CARVER, C. S. – SCHEIER, M.F. (2003): *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI M. (1997) *Flow: Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI M. (2008a) *A fejlődés útjai (A flow folytatása). A harmadik évezred pszichológiája*. Nyitott Könyvműhely Kiadó, Budapest.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI M. (2008b) *Kreativitás – A flow és a felfedezés, avagy a találegonyság pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- DIENER, E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, Vol.95, No.3, 542–575.
- DIENER, E., EMMONS, R. A., LARSEN, R. J., GRIFFIN, S. (1985) The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49, 1, 71–75.
- JONES, A., CRANDALL, R. (1986) Validation of a Short Index of Self-Actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 12, No. 1., 63–73.
- LYUBOMIRSKY, S. (2008) *Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben*. Ursus Libris Kiadó, Budapest.
- MAARIT J. (2008) *Önbecsülés és alkalmazkodás*, Eötvös Kiadó, Budapest.
- MASLOW, A. (2003) *A lét pszichológiája felé*. Ursus Libris Kiadó, Budapest.
- OLÁH A. (2005) *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort Kiadó, Budapest.
- ROGERS, C.R.(2004) *Valakivé válni. A személyiség születése*. SHL könyvek, Edge 2000, Budapest.
- RYFF, C. (1989) Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6). 1069–1081.
- SCHELDON, K.M., ELLIOT, A. J. (1999) Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (3), 482–497.
- SHAZIA Khalid (2004) *Development and validation of the index of Personal Growth and the familial and dispositional predictors of Personal Growth*. National Institute of Psychology, Centre of Excellence, Quaid-i-Azam University, Islamabad.
- SZONDY M. (2004) A szubjektív jóllét és a törekvések kapcsolata késő serdülőkorban. *Alkalmazott pszichológia*, 6(4), 53–72.
- V. KOMLÓSI A. (2007) Napjaink önértékelés-kutatásainak áttekintése. Önértékelés és/vagy önfogadás? In Demetrovics Zs., Kökönyei Gy., Oláh A. (szerk.) *Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig*. Tanulmányok Kulcsár Zsuzsanna tiszteletére. Trefort Kiadó, Budapest, 20–46.
- WATERMAN, Alan S. (1993) Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality & Social Psychology*, 64 (4), 678–691.
- YALOM, I. D. (2004) *Egzisztenciális pszichoterápia*. Animula Kiadó, Budapest.



## A konzultációs folyamat modelljei és hatásvizsgálata

### BEVEZETŐ

A tanulmány egy 2006–2007-es kliens-utánkövetéses vizsgálat tanulságait összegzi. Az utánkövetést az ELTE és a PPKE tanácsadójában megfordult kliensek körében végeztük, 8 mélyinterjúút elemeztünk kvantitatív és kvalitatív eszközökkel. A tanulmányban bemutatjuk a vizsgálat háttérét és eredeti céljait, amelyek egy komplex bizonyíték alapú tanácsadási rendszer utánkövetéses megalapozásához kapcsolódtak. Bemutatjuk a vizsgálat nemzetközi tapasztalatokon (Figge, 2003; Amundson, 2005) alapuló módszertanát, valamint pályaindikátorokhoz és a segítő folyamathoz kapcsolódó eredményeit.

### HATÁSVIZSGÁLAT INTERJÚK ALAPJÁN

A vizsgálat az ELTE Életvezetési Tanácsadó Központjában és a PPKE Életvezetési Tanácsadójában vezetett esetek visszajelzései alapján készült. A visszajelzéseket független interjúztatók félig strukturált interjú-felvételei alapján gyűjtöttük össze.

Az volt a célunk, hogy a tanácsadóban megfordult kliensek az esetvezetés után legalább fél évvel adjanak visszajelzést a *tanácsadó folyamatról*, a pszichológus segítségének igénybevétele *motivációról*, az esetleges *krízisállapotról*, ami a folyamatot megelőzte. Visszajelzéseket gyűjtöttünk a *segítő személyéről*, a *tanácsadás/terápia észlelt hatékonyságáról*, valamint az azóta eltelt időben az *életvezetésben beállt változásról*.

Fontos, hogy eredetileg elemzésünk egy tágabb és állandó follow-up rendszer kidolgozásának előtanulmányaként született meg. Mint ilyen, beváltotta a hozzá fűzött reményeket: képet kapunk az *életvezetési és pályatanácsadás hatékonyságának indikátorairól*, valamint a *kapcsolatalapú segítség hatásmechanizmusáról*. Ugyanakkor az ELTE Életvezetési Tanácsadójában az azóta sajnálatosan bekövetkezett szervezeti változások miatt nem követhette a vizsgálatot az egész felsőoktatási tanácsadást felölelő hatékonyságvizsgálati rendszer kidolgozása. A jelen vizsgálat így is tanulságos, és minden módszertani buktató ellenére megbízható, ugyanakkor állandóan felveti a

további formalizálás igényét. Egy példa erre: az interjúk során az életvezetés nivójának megbecslésekor az interjú belső kontextusában hagytuk a változás kalibrálását, azaz a kliens által megbecsült változást és az interjúztató szakember által megbecsült állapotot vettük figyelembe. Az interjúztatók maguk is a tanácsadás/terápia területén jártas szakemberek, ezért feltételeztük, hogy képesek lesznek egy ilyen „kalibráció” facilitálására, azaz képesek lesznek úgy irányítani a beszélgetést, hogy abból megfogható, megbecsülhető legyen a fejlődés a kliensek életében. Ezt ugyanakkor ad hoc tették, azokkal a szakkilletekkel, amelyek saját munkájukban is segítik őket. Példa erre az alábbi párbeszéd-részlet:

*„És hogyan összegezné azóta a változást az életében?”*

*„/Csend/ Hogyan összegezném?”*

*„Igen, említette, hogy az a stigmatizáció és a furcsa gondolatok miatt is nagyon negatív időszak volt, félt a környezetétől. Félt bejárni az egyetemre, találkozni az évfolyamtársaival. Mennyivel érzi most biztosabbnak, stabilabbnak az életét?”*

*„Hát most sokkal...”*

*„Na jó, ha egytől 10-ig kéne elhelyezni egy skálán?”*

*„Hát, akkor az biztos az 1-es volt (nevet). Az biztos az egyes. Hát ma azért a munka miatt is, meg költözöm is, szóval sok a bizonytalanság... biztos a 10-es amúgy is csak olyan, ami nem létezik, csak egy álom. Mondjuk 5-ös. 5-ös alá (nevet).”*

Úgy tűnik a részlet alapján (amelyet a későbbiekben a „3. számú kliens” jelzésű interjúból vettünk), ez könnyen ment az interjúztató számára, de a tényleges párbeszéd sok nehézséget, személyes konfliktust tár fel. Ugyanakkor, ha ez a vizsgálat valóban egy bizonyíték-alapú tanácsadó rendszer kiépítésében folytatódna, a klienseket nem egy ad hoc skála, hanem valamilyen általánosan elfogadott mutató, leginkább a GAF (Global Assessment of Functioning) alapján kéne értékelni (Spitzer, 2007). Ez utóbbi adná meg azt a támpontot, amely nem csupán egy változást, de egy objektív mutatót is rendelne a kliensekhez. Maga a feladat nem különbözik nagyon az itt elvégzettől, de egy reprezentatív módszer alapját képezhetné.

## MÓDSZERTAN

Az interjúkat 4 tanácsadó eseteiből válogattuk. Nem volt lehetőségünk reprezentatív mintát választani, a tanácsadók maguk tettek javaslatot eseteik alapján az interjúalanyok személyére. Az interjúkat pszichológusok vették fel, egyfajta konzultációs keretben. Erre azért volt szükség, mivel nem volt előzetes információk a volt kliensek jelenlegi állapotáról, helyzetéről. A megkeresést az alábbi levéllel indítottuk:

**Kedves Kliens (a kliens neve)!**

A következő ügyben keresem: egy kutatás keretében szeretnék felmérni az egyetemi pszichológiai tanácsadás működését, lehetőségeit, mégpedig utánkötéses interjúk segítségével. Ez azt jelenti, hogy megpróbálom újra felvenni a kapcsolatot azokkal, akik nálam korábban megfordultak, hogy egy interjú keretében megkérdezzük őket a tapasztalataikról (hogyan élték meg a tanácsadási helyzetet, segítette-e nekik valamiben, stb.), valamint arról, hogy mi történt velük a tanácsadás befejezése óta. Az interjúkat nem én készíteném, hanem egy harmadik személy (akit persze ugyanúgy köt a pszichológusi titoktartás), hogy ezáltal is objektívebb legyen a felmérés (ő semmilyen információval nem rendelkezik arról, hogy mi zajlott a találkozások során). Vállalná-e, hogy részt vesz ebben a felmérésben? A beszélgetés kb. 45 perc, és a beszélgetés anyaga teljesen anonim módon kerül feldolgozásra. Ez egyfajta minőségbiztosításként is működik a számomra, hiszen a munkámról kaphatok visszajelzést, ami szükséges a továbbfejlődéshez. És persze azt is megtudhatom, hogy mi történt Önnel azóta, hogyan folyik most az élete.

Várom válaszát, és minden jót,

Üdvözlettel,

A tanácsadó (aláírás)

A kliensek egy írásos *beleegyezést* adtak a vizsgálatban való részvételről, és mi is írásban biztosítottuk őket, köteleztük magunkat arra, hogy biztosítjuk a kutatás személyiségi jogokra vonatkozó kereteit és betartjuk a kutatásetikai szabályokat. Fontos mellékkörülmény, hogy ebben az időben nem volt fóruma a hasonló kutatások kutatásetikai jóváhagyásának az ELTE-n (az ELTE kutatásetikai bizottsága 2007-ben állt csak fel). Ebben az esetben egy esetleges fórumot a Magyar Pszichológiai Társaság Etikai Bizottsága jelentette.

A kutatás során fontos szempontnak tartottuk, hogy egy független, a levélben említett „harmadik személy” (azaz nem a kutatásvezető és nem az esetvezető) veszi fel az interjúkat, aki azonban *mintegy az esetvezetés logikus folytatásaként tudja kezelni az interjúkat*. Ezt a narratív follow-up rendszert két nemzetközi modellből vettük át. Az egyik Peter Figge és munkatársainak rendszere a Hamburgi Diák-tanácsadóból (Figge, 2003), a másik Norman Amundson elképzelése a kliensinterjúk értékeléséről (Amundson, 2005). E két elképzelés alapvonalaiiban fontosak voltak az alábbi szempontok:

- a függetlenség elve a módszertani megbízhatóság érdekében, azaz az esetvezetésben közvetlenül nem involvált szakemberek részvétele az interjúk felvételében;
- az interjúk során a kliensek pszichés védelme érdekében az interjúztatóknak megfelelő tanácsadó képzettséggel kell rendelkezniük, azaz amennyiben a kritikus időszakok rekonstrukciója nehéz, krízist indukáló lenne, képesnek kell lenniük kezelni a helyzetet, segítséget nyújtani az adott keretek között;
- az Amundson (2005) által hangsúlyozott narratív rekonstrukció elve, azaz az interjúk narratív szempontból szoros kapcsolatban állnak, *pszichodinamikai értelemben egyenértékűek a terápiás rekonstrukcióval*.

Ez utóbbi elv kiterjeszhető, ahogyan az interjúk elemzése során a bevezetőben már említett kalibráció is kiterjeszhető a GAF értékelések irányába. Egy teljes follow-up rendszer esetében ez a kiterjesztés a Borgen és munkatársai (2007) által felépített értékelő rendszer esetében ölt testet, amely számunkra is modellként szolgált a vizsgálat során.

Az interjúztatók számára a Figge és munkatársai (2003) által kidolgozott szempontokat egészítettük ki az alábbiak szerint:

## INTERJÚ KÉRDÉSEK

### **1. A kliens rekonstrukciója a konzultáció folyamatáról**

1. Hogyan jutott arra az elhatározásra, hogy felkeresse a pszichológust?
2. Mesélje el/mondja el, hogy összességében véve mi történt ebben a folyamatban (a találkozások során)?
3. Hogyan emlékszik vissza erre az időszakra?
4. Mi az, ami eszébe jut ezzel az időszakkal kapcsolatban?
5. Mire emlékszik vissza a legszívesebben a találkozókkal kapcsolatban?
6. Mire emlékszik vissza a legkevésbé szívesen?
7. Hogyan fejeződött be (hogyan lett vége) a közös munka folyamatának/a találkozások sorozatának?

### **2. A kliens percepciója a segítőről**

- Összességében milyennek látta, ismerte meg a pszichológust?
- A pszichológus milyen tulajdonságai, esetleg hozzáállása segítette leginkább?
- Melyek voltak azok a jellemzők a pszichológussal kapcsolatban, amelyek esetleg megnehezítették a beszélgetéseket, vagy furcsák, kényelmetlenek voltak?
- Melyek voltak a nehezítő tényezők a találkozókkal kapcsolatban?
- Összességében miben segített leginkább a pszichológus?
- Mit emelne ki a pszichológus 3 legfontosabb tulajdonságaként?

### **3. A kliens által észlelt fordulópontok a terápiás folyamatban**

- Voltak-e fordulópontok a találkozások folyamatában?
- Emlékszik-e olyan eseményre, amely megváltoztatott valamit a beszélgetések folyamatában, illetve a közös munka folyamatában? Pl. ettől az eseménytől kezdve szívesebben járt/kevésbé szívesen járt; úgy érezte, van értelme a találkozásoknak; úgy érezte, eredményesen meg fog tudni birkózni a nehézségekkel stb.
- Hogyan lett vége a folyamatnak, vagyis a találkozások sorozatának?

**4. A konzultáció folyamata és a segítő kapcsolat integrációja a kliens élettörténetébe**

- Ha általánosságban az egész életére gondol, hogyan illeszkedik bele ez a beszélgetéssorozat az életébe? (Hogyan helyezné el ezt a beszélgetéssorozatot az életében?)
- Ha az életének fontos fordulópontjaira gondol, ezekkel összefüggésben hová helyezné el ezt a beszélgetéssorozatot?
- Mi változott az életében ezeknek a találkozásoknak a hatására?
- Változtak-e a problémás területek a beszélgetések hatására?
- Hogyan változtak a kapcsolatai, munkához, tanuláshoz való hozzáállása, jövőképe, párkapcsolata, önmagáról alkotott képe stb.?

**5. A follow-up interjú mint segítő kapcsolat**

- Hogyan készült erre a mai beszélgetésre? Félt tőle, nehéz volt rá vállalkoznia, vagy ellenkezőleg, szívesen jött?
- Hogyan érezte magát az interjú alatt?
- Feszültséggel járt végiggondolni életének ezt a konkrét szakaszát?
- Szívesen/nem szívesen gondol vissza a pszichológussal való találkozásokra? (beszélgetéssorozatra, kapcsolatra)
- Változtat-e ez most valamin (az életében), hogy újra át kellett gondolnia életének ezt a szakaszát, részét?

**6. Lezárás**

- Mit szeretne még elmondani a témával kapcsolatban?
- Van-e hozzáfűzni valója a témához, a beszélgetéshez, a kérdésekhez?

Ezeket a kérdéseket a fent említett hármasszertani elv mentén egyfajta „tréninggel” egészítettük ki az interjúztatók számára. Ez külön instrukciókat jelentett az alábbiak szerint:

**Instrukciók az interjúztatók számára**

- Ez a beszélgetés arra szolgál, hogy felmérjük az egyetemi pszichológiai tanácsadás hatékonyságát (vagyis egyfajta minőségbiztosítási próbálkozásról van szó). Jobbnak láttuk, ha kérdőíves vizsgálat helyett személyes beszélgetésben kérdezzük a tanácsadásban részt vett hallgatókat a tapasztalataikról. Az objektivitás érdekében külső szakember veszi fel az interjút, nem a korábbi tanácsadó pszichológus. Az eredmények hozzájárulnak a tanácsadási folyamat jobb megértéséhez, valamint a tanácsadási szolgáltatás javításához.
- Biztosítani kell a személyt a titoktartásról.
- Biztosítani kell a személyt arról, hogy az elmondottak (vagyis az interjú szövege) névtelenül kerülnek feldolgozásra.

**Egyéb tudnivalók:**

A kérdések csak útmutatóul szolgálnak, nem kell szó szerint ragaszkodni hozzájuk.

Az interjúalany azon problémáiról, amik miatt annak idején felkereste a tanácsadást, nem kell részletesen beszélni (persze ha ő szeretne, akkor lehet), hiszen itt inkább magára a tanácsadási folyamatra vagyunk kíváncsiak, illetve arra hogy, ő hogyan élte meg ezt a folyamatot.

Fontos az elfogadó, pozitív légkör.

A beszélgetés végén feltétlenül adjunk valami pozitív visszajelzést, pl. hogy milyen jók a megküzdési technikái, vagy hogy kellemes volt vele beszélgetni, sokat tanultunk tőle – szóval valamit, ami releváns.

**EREDMÉNYEK – A TARTALOMELEMZÉS MENETE**

A tartalomelemzést előre meghatározott kategóriák mentén kezdtük el, amelyek nem az interjú-vezérfonalak szerint, hanem a hatékonyságvizsgálat alapvető kategóriái mentén lettek csoportosítva.

Ez a négy téma:

1. *Az induló, belépési helyzet leírása*
2. *Azonnali hatások*
3. *Hosszú távú, integráns hatások*
4. *A segítő hatékonysága*

Ezekben a kategóriákban gyűjtöttük össze az interjúk válaszait. Ezen kategóriákon belül találtunk emergens kategóriákat, amelyek eloszlásait gyűjtöttük össze az egyes eleve adott főkategóriákban.



## 1. Az induló helyzet, a probléma leírása

A probléma leírásakor az elemzésben a tanácsadásban klasszikusnak számító Wiegersma-féle osztályozást vettük alapul. Ez egy jóval elnagyoltabb, durvább rendszer, mint a GAF, azonban az interjúk jól beazonosíthatók és egyértelműen kódolhatók az 5 szint alapján.

Wiegersma (1992) alapvetően a segítő kapcsolat minőségét osztályozta, illetve rendelte problémátípusokhoz. Különösen jól használható az általa felvázolt rendszer a pszichológiai tanácsadás szempontjából, mivel probléma-definíciók és diagnosztikus megközelítések helyett a döntést tekinti az emberi problémák alapmodelljének. A döntés minősége és krízis-provokáló potenciálja határozza meg az intervenció formáját. Az 5 szint:

A) A kliens döntéséhez csupán információra van szükség – amennyiben a szükséges információ birtokába jut, a döntés egyértelművé válik.

B) A második szinten nem csupán az információ, de a döntés főbb szempontjai is hiányoznak – ki kell dolgozni magukat az értékelés dimenzióit a segítő kapcsolatban.

C) A harmadik szinten krízisprovokáló dilemmák húzódnak, ahol a döntést nem lehet sokáig halogatni, illetve egyik alternatíva sem túl kecsegtető, minden megoldás veszteségekkel, áldozatokkal jár.

D) A negyedik szinten a döntés meghozatalához komoly önismereti munka szükséges, amely által megfogalmazódnak a sok esetben komoly dilemmák.

E) Az ötödik szinten a személyiség dezorganizált, elsősorban szupportív megközelítésekre van szükség, hogy a kliens képes legyen az öngondoskodásra és az autonómiára, amely a döntési képesség alapfeltétele.

Ebben a rendszerezésben fel lehet ismerni az Erickson-féle szakaszelmélet hatását, amely az identitás megtalálásában a döntési helyzetet ragadja meg elsősorban. A rendszer intervenciókra vonatkozó része ma már túlhaladott, hasonló problémákkal szembesül, mint a klasszikus diagnosztikus szempontú besorolások: nehéz például megoldani azt a problémát, amely az 5. szint klasszikus pszichoterápiát igénylő meghatározásában, ugyanakkor a döntési modell szerint a tanácsadó megközelítések szupportív szemléletét indikálja. Ugyanakkor a modell nagyon jól alkalmazható tartalomelemzési szempontként, nem elsősorban a tanácsadás/terápia dilemmája felől megközelítve a problémát, sokkal inkább magát a segítségkérőt szem előtt tartva.

## 2. Azonnali, közvetlen hatások

Azonnali, közvetlen hatások (immediate outcomes a nemzetközi szakirodalomban) a tanácsadás nem-specifikus, módszertől függetlenül, tónusosan érvényesülő hatásait jelentik. Az interjúk során nem egyszer felmerül, hogy egyfajta tehermentesítést élnek meg a kliensek – „rögtön jobban lesznek”, az elfogadó légkör és a belső fókusz (Noonan, 1992) egészséges, azaz komoly pszichopatológiát nem mutató klienseknél egyértelműen azonnali pozitív hatásokat jelent a kliensek szubjektív jóllétében és funkcionálásában. Itt érdemes megjegyezni, hogy a szakirodalom említ negatív hatásokat is ezen a szinten, például deperszonalizációt, vagy más iatrogén faktorokat (Gladding, 1992). Ebben a kutatásban nem tapasztaltunk ilyet, mindenképpen fontos egy állandó monitoring rendszerrel nyomon követni ezeket a jelenségeket is.

## 3. Integrált hatások, indikátorok

Az integrált, beépülő hatásokat tartjuk a legfontosabbnak elemzésünk szempontjából. Maguk a kliensek is ezeket tartották a leglényegesebbnek, és ezek mentén szőtték leginkább a tanácsadó folyamat rekonstrukciójának narratíváit.

Az alábbi kategóriákat különítettük el a szövegekben:

SE – Self-esteem; a nemzetközi szakirodalom szerint is az egyik leggyakrabban említett változás-dimenzió, a megváltozott önértékelés.

SP – Self-potential; az önismeret, a személyiség integritásának növekedése.

CO – Coping stratégiák; megváltozott megküzdés és feszültség-kezelés.

AS – személyes önérvényesítés, asszertivitás fejlődése.

IN – Integrált szempontok; spiritualitás, hit szerepe a kilábalásban. Ez külön szerepet is kapott az interjúkban, hiszen a tanácsadók egyike egy vallásos felsőoktatási intézményben végezte munkáját.

SK – készségek fejlődése;

ST – a stigmatizáció kezelése, a diszkrimináció csökkentése, szociális inklúzió érvényesülése.

## 4. A segítő hatása, tanácsadó-dimenziók

A segítő hatásában, a tanácsadó dimenziókban elsősorban a globális módszer-specifikus elvek érvényesülését követtük nyomon.

A klienseket csupán számokkal jelöltük, egy rövid összefoglaló a bekerülés körülményeiről:

1. számú kliens: 24 éves nő. Pályakrízis és családi krízis egyszerre – ahogyan ő fogalmaz, egzisztenciális krízis, amely valójában súlyos megélhetési problémákat és életvezetési krízist jelentett. A konzultációk egy fél éven át tartottak.

2. számú kliens: 20 éves nő, pályakrízis és döntési krízis, elsősorban tanulmányi problémák egy sajátos magánéleti krízis kapcsán. Egy féléves folyamatot összegeztünk.

3. számú kliens: akut polimorf pszichotikus zavar diagnózis – egy aktív pszichotikus periódus után került a tanácsadóhoz, amelyet egy magánéleti krízis előzött meg. A konzultációk egy éven át tartottak heti rendszerességgel.

4. számú kliens: 30 éves férfi, súlyos szakmai krízisben, kiégés-tünetekkel, agresszív kitörésekkel és szuicid gondolatokkal. A konzultációk egy éven át tartottak, heti rendszerességgel.

5. számú kliens: halogatás és lemorzsolódás az egyetemről, hangulatzavarra utaló tünetekkel (hangulatváltások, depresszió). Fél éves folyamatot foglaltunk össze az elemzésben.

6. számú kliens: 24 éves nő, hosszú ideje (3 éve) tartó identitáskrízis, fiatalkori krízis megoldására szerződött a tanácsadóval, a három hónapos folyamatot az év vége zárta le.

7. számú kliens: 28 éves nő – súlyos magánéleti krízis, amelyet családi problémák és bántalmazás súlyosbított. Ebben az egy esetben jelentett problémát az utánkövetéses folyamat – a follow-up interjúkat szükséges volt még két alkalommal folytatni, mivel az első alkalommal az utánkövetés krízist indukált. Ha nem is e tanulmány keretei között, érdemes további elemzéseket végeznünk majd ezen az anyagon, hangsúlyozva, hogy az utánkövetés még Amundson (2005) szerint sem teljesen kipróbált, bejártott folyamat, ezért a legnagyobb szakmai és etikai körültekintés mellett kell végeznünk.

8. számú kliens: 25 éves nő. 5 ülés konzultáció, egy hónapig tartott a folyamat. Súlyos magánéleti krízis, egy házasság felbomlása, amely kihatott a kliens szakmai előmenetelére is.

Az alábbi táblázatban vázoltuk fel a főbb eredményeket:

	PROBLÉMA-STÁTUSZ (WIEGERSMA)	TANÁCSADÓ-DIMENZIÓK	AZONNALI, KÖZVETLEN HATÁSOK	INTEGRÁLT, BEÉPÜLŐ HATÁSOK
<b>Kliens01</b>	C	Elfogadás	+	SE, SP, CO, AS, IN, SK
<b>Kliens02</b>	C	Elfogadás,	+	SE, SP, SK
<b>Kliens03</b>	E	Elfogadás, GESTALT	+	SE, SK, ST, SP
<b>Kliens04</b>	D	Elfogadás, GESTALT	+	SK, SP, SE
<b>Kliens05</b>	D	Elfogadás	+	SE, SP, AS
<b>Kliens06</b>	D	Elfogadás	+	SE, IN, SK
<b>Kliens07</b>	D	Elfogadás	+/-	ST, SK, SP, SE
<b>Kliens08</b>	D	Direktív segítségnyújtás, modellálás	+	CO, AS

A fenti táblázatból látható, hogy az önértékelés 8-ból 7 esetben hangsúlyosan megjelent az interjúkban, függetlenül a tanácsadó személyétől és az alkalmazott módszertől.

Fontos még az is, hogy az önértékelés vagy az asszertivitás/önérvényesítés (AS), vagy az önismeret (SP) dimenziókkal együtt jelenik meg. Ez a szövegekben sokszor módszertani szempontból nehezen elválasztható egységgé olvad össze:

Az 1-es sz. kliens anyagaiból:

A hosszú távú hatásokra vonatkozó rész:

*„Egy optimista feltételezés, hogy bölcsőbb lettem... 1,5 év elteltével... de azért a minimum-elvárás magamtól, hogy abból a fél éves periódusból tanuljak...”*

*Mit viszel tovább abból a tapasztalatból? „Egy másfajta önértékelést, remélem...meg így az életnek egy egyensúlyra hozottabb szemléletét – most ilyesmire gondolkok, hogy hogyan viszonyul egymáshoz a végzettség, tapasztalat, család, szülők, rokonok... mire lehet támaszkodni, mire akkor és mire most...ezeket nem így általánosságban, de saját valóságomban tapasztaltam meg.”*

*„Ma már elveszthetem az állásomat, de nem esnék kétségbe.”*

Ugyanakkor érinti ezt a következő idézet is (kódolásokkal együtt):

CO

*„Nem nagyon tudom elkülöníteni, mi volt a beszélgetések hatása és mi volt a saját fejlődésem.”*

*„Azt gondolom, a beszélgetések egy ilyen »utolsó összekaparást«, a krízisben egy ilyen felállást, önmegtartást tettek számomra lehetővé, könnyebbé.”*

SP

*„Ha nem kapom meg tőle ezt a szemléletváltást, illetve hogy megtanuljam magam máshogy értékelni és kezelni, akkor azon az állásinterjún, amin végül is megkaptam a mostani állásom, lehet, hogy nem tudom magam úgy képviselni, mint ahogy sikeresen megtettem.”*

SP

*„14 éves koromban már azt mondták, hogy „önsajnálkozó vagyok”... azóta erre ráismertem és megtanultam kordában tartani ezt kritikus szituációkban, mint például az az állásinterjú.”*

Azaz az önértékelés motívuma egy sajátos, a tanácsadóval kialakított segítő kapcsolaton keresztül megvalósított „önátértékelést” jelent. Az önértékelés tehát nem feltétlenül primer jelentőségű ebben a tekintetben, ugyanakkor mint *indikátor* – azaz a tanácsadó folyamat hatékonyságát mérő szempont – elsőleges fontosságú.

Hasonló chunk-okat, jelentésekben összefüggő tömböket kaptunk a *készségek* esetében, amelyek leggyakrabban a *döntésekkel* kapcsolatban jelentek meg.

A 2. sz. kliens anyagaiból néhány példa:

SK

*„A tanácsadó folyamat segített a döntésekben, hogy megtegyem azt, amit már jóval előbb meg kellett volna tennem.”*

*„Levették rólam azt a terhet, amit magamra pakoltam, és meg tudtam küzdeni a helyzettel, de a döntéseket már magamnak kellett meghoznom.”*

Ez különösen fontos abból a szempontból, hogy a döntési képesség nehezen megfogható szakirodalmi kategória, sokkal inkább az „indecisiveness”, azaz döntésképtelenség jelenik meg, főleg mint klinikai értelemben jelentős tényező. A készségekre utalás fontos elem itt: megtudhatjuk belőle, hogy pozitív módon a döntés egyfajta szkill,

amelyet negatív értelemben pszichopatológia jellemez (például a depresszív *hoarding behaviour*, felhalmozó, gyűjtögető viselkedés).

## MÉRŐESZKÖZÖK, MÓDSZEREK – EGY EVIDENCE-BASED TANÁCSADÓ PRAXIS FELÉ

### Önértékelés

Az önértékelés egy új reneszánszát élő pszichológiai fogalom, különösen az implicit és explicit önértékelés megkülönböztetése kapcsán (Greenwald, 2000). Az interjúkban ezek az indikátorok voltak a legjellemzőbbek, szinte minden esetben előkerült ez a szempont – a kliensek beszámolnak arról, hogy nem csupán javult az önértékelésük, de egy „új típusú”, új rendszerben megvalósult önértékelést sikerült kiépíteniük.

Az önértékelés klasszikus mérőeszközei (az implicit önértékelés paradigmája előtt, amely kísérleti, procedurális mérőeszközöket alkalmaz) között legismertebb a Rosenberg-féle önértékelés kérdőív (Rosenberg, 1965) és a Coopersmith Önértékelés Kérdőív (Coopersmith et al., 1981).

A kutatás elején azt gondoltuk, hogy olyan különleges dinamikát, rejtett összefüggéseket tárnak majd fel az interjúk, amelyek feladják majd a leckét a tanácsadás hatékonyságvizsgálata szempontjából. Az önértékelés kapcsán ez nem teljesen így történt – sokkal inkább nagyon plasztikus módon, szemléletesen illusztrálták klienseink a szakirodalmi elvárásainkat.

A Rosenberg-féle önértékelés-kérdőív itemei szinte szó szerint a tartalomelemzés sarokpontjai lehetnének:

1. Egészeben véve elégedett vagyok önmagammal.
2. Néha azt gondolom, semmire sem vagyok jó.
3. Az hiszem, sok jó tulajdonságom van.
4. Tudok olyan jól teljesíteni, mint mások.
5. Azt hiszem, nem sok minden van, amire büszke lehetnék.
6. Határozottan haszontalannak érzem magam néha.
7. Úgy érzem, értékes ember vagyok, érek annyit, mint bárki más.
8. Néha szeretném, ha jobban tudnám becsülni magam.
9. Egészeben véve hajlamos vagyok azt gondolni, hogy én egy kudarc vagyok.
10. Alapvetően pozitívan gondolok magamra.

Minden egyes mondathoz szemléletes idézeteket találhatunk a fentiekben. Ez a továbbiak szempontjából jó hír, hiszen a hatékonyságvizsgálat ezzel a bejáratott, egyszerű eszközzel is mérhető kell, hogy legyen.

## IRODALOMJEGYZÉK

- AMUNDSON, N. (2005) *Narratives in Counselling and Psychotherapy*. IAEVG, Lisbon.
- COOPERSMITH, S. (1981) *The antecedents of self-esteem*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA.
- FIGGE, P. (2003) *Follow-up system of the Counselling Center of Hamburg University*. Hamburg, University of Hamburg.
- GLADDING, A. (1992) *Fejezetek a konzultáció pszichológiájának témaköréből*. BGGYF, Budapest.
- GREENWALD, A. G.; SH. D. FARNHAM (December 2000) Using the implicit association test to measure self-esteem and self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology* 79 (6): 1022–38. doi:10.1037/0022-3514.79.6.1022. PMID 11138752. Retrieved April 25, 2009.
- NOONAN, E. (1992) *Counselling young people*. SAGE, London.
- ROSENBERG, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press, Princeton, NJ.
- SPITZER, R. (2007) *DSM-IV-TR Esettanulmányok*. Animula, Budapest.
- WIEGERSMA, G. (1992) A tanácsadás pszichológiájának rendszerei. In: Ritoók M. *A tanácsadás pszichológiája*. Tankönyvkiadó, Budapest.





## **A liminalitásban elmesélt történetekről. A tanácsadói kompetenciák haszna a terepmunka helyzetekben<sup>1</sup>**

Jelen tanulmányomban az életvezetési tanácsadás interdiszciplináris elméleti keretének megfogalmazásához szeretnék néhány adalékot megvilágítani a résztvevő-megfigyelés módszerével dolgozó antropológus pozíciójából, a terepen tapasztalt szükségletek, problémátípusok alapján. A hivatkozott terep egy erdélyi kisfalu a kilencvenes évek első felében és egy magyarországi kisváros az ezredfordulón. A történetek, amelyek jelen tanulmány megírását megalapozták, mindkét terepen beszélgetőtársaim elmesélt élettörténetének részeként hangzottak el. A narratívák olyan eseményekről szólnak, amelyeket a beszélő és vonatkoztatási csoportjának értelmezési kerete a „nem létezik”, „kimondhatatlan” kategóriába rendezett.

Az antropológus a tanácsadó pszichológustól eltérően szívességet kér ismeretlenektől, arra kéri az adatközlőként jelölt beszélgetőtársait, hogy beszélgessenek vele. Valamiről, ami az antropológust érdekli, és amit kutatási hipotézisnek is nevez. Másrészt a kutatás, a beszélgetés során gyűjtött adatok feldolgozása is a tanácsadó pszichológustól eltérő elemzési módot követ. Az antropológus általában a paradigmátikus elemzési mód mentén megpróbálja tükrözni a megismert valóságot, a tényeket. Míg a pszichológiai kutatás és a pszichoterápia a narratív elemzési mód hagyományai szerint a történetkonstruálás mikéntjét vizsgálja, azt, ahogyan az élet értelme megfogalmazódik a történetben (Widdershoven, 2005), az értelemkeresési folyamat megértésén túl, segíti a klienseket egy új értelmezési keret megépítésében, a megélt tapasztalat új megfogalmazásának megkonstruálásában. Az antropológus a paradigmátikus elemzési módot követve az elmesélt etnografikus leírására, megértésére és értelmezésére szerződik. A saját, dinamikusan változó, átalakuló társadalmának közösségeit kutató antropológus gyakran kerül eredeti elképzelésétől eltérő szerepbe. A kihívás, amivel terepmunkám során találkoztam, bizonyos értelemben temporális paradigmaváltást kényszerít ki. A továbbiakban arra keresem a választ, hogy a terepmunka helyzetekben, a per definíció tanítvány szerepben dolgozó kutatót milyen események kényszerítik beszélgetőtársával partneri kapcsolatba, amikor az adatközlő által megélt tapasztalatok új megfogalmazásán együtt dolgozhatnak.

---

<sup>1</sup> Jelen tanulmány első változata a Ritoók Magda 70. születésnapja tiszteletére rendezett felolvasó ülésen hangzott el.

A résztvevő-megfigyelő módszer és a narratív interjútechnika olyan helyi tudások megismerését, megértését teszi lehetővé, amelyekre a kutató sohasem tudna rákérdezni. Ugyanakkor ezekben az érzékeny, a beszélgetőtársak számára magas rizikó fokú beszélgetésekben adódnak váratlan helyzetek is bőven, amikor a szoros értelemben vett antropológus szerep felfüggesztődik. Az antropológus egy olyan adatközlőt keres, aki megtanítja neki a csoportkultúrát. Éva Huseby-Darvas szerint egy antropológus mindig egy gyermek, mert ha kilencven éves is a kutató, akkor is meg kell kérdeznie az adatközlő számára butának és egyszerűnek látszó kérdéseket (Huseby-Darvas 2004, 94). Tehát a terepmunka során kialakuló kapcsolatok strukturáló eleme a tanítvány-tanító viszony, ahol az antropológus státusza tanítvány, gyerek, marginális. Tartós terepmunka során ez a kapcsolat nagyon szoros és bensőséges lesz, ugyanakkor a státusz nem változik, hiszen a terepmunka utolsó időszakában is akad még kérdeznivaló. És mire már valamennyit megtanultunk a megismerhetőkből, befejezzük a terepmunkát.

A beszélgetések, az együtt töltött idő során nemcsak a kutató, de a kulcsinformátor is véleményt formál beszélgetőpartneréről. A szerződés, ami a beszélgetések keretét adja, az egyénin keresztül a közösségi jellegzetességek megértését segíti, teszi lehetővé: a mások számára is hozzáférhető, a közösség életére rávilágító adatok megosztását, átadását. Ez egy szóbeli, gyakran több részletben direkt, indirekt módon elmondott kérdés. A beszélgetésekben elhangzó adatok, tények nyilvánosságára beszélgetés közben is emlékezteti az adatközlőt a magnó és a jegyzetelés.

A terepmunkahelyzetben a kapcsolat a fontos, a helyi társadalom, a gazdálkodás, a kulturális jelenségek, a viselkedés, a nyelvhasználat mintázatainak kérdése tulajdonképpen másodlagosak a beszélgetőtársak között kialakuló kapcsolathoz képest, hiszen az individuálisan megfogalmazott történetekből, az egyéni és csoportos tevékenységek rögzített performance-ból áll össze a kulturális mintázat. A helyzet konstitutív szabályai szerint az adatközlőtől szívességet kérünk, és számára semmi hasznos cserelehetőséget nem tud ajánlani a kutató, attól a ritka esettől eltekintve, amikor pénzbeli fizetségben állapodnak meg a felek.

A beszélgetések mentálhigiénés értelemben vett hasznosságát a kutató antropológus gyakran megéli. Az élettörténeti elbeszélések gyógyító, hiánypótló hatásáról a szakirodalomban is találni elszórta példát. Ritka példa Rosenthal (2005) írása, aki a több évtizeden át holokauszt áldozatokkal és tettesekkel rögzített beszélgetései alapján az élettörténetek elmesélésének gyógyító hatásáról is ír (Rosenthal, 2005). Szerinte az élettörténeti interjú egyfajta pszichológiai intervenció is, ahol a mesélő egy bizonyos problematikára fókuszálva, a megélt életesemények verbalizált verzióját koherens egészként mesélheti el, megszerkesztve/újraserkesztve élettörténetét. Vajda Júlia (2006) a soát megélt személyekkel Budapesten készített, narratív interjútechnikával rögzített élettörténetek alapján felhívja a figyelmet arra, hogy nem lehet általában a terápiás határról értekezni. A tanulmányában ismertetett két élettörténet

azt példázza, hogy a „meghallgatva lenni” élménye már önmagában rendelkezik gyógyító erővel, de míg egyik beszélgetőtársa, Márta, önmaga is megfogalmazza a pozitív hatást, Gyula esetében erre vonatkozólag nincs a szerző által észlelhető visszajelzés.

A kevés, hozzáférhető, etnográfiai példák egyike Fél Edit és Hofer Tamás 1950–60-as évekbeli átányi gyűjtőmunkájából ismert. „Az átányi monográfia befejezetlenül maradt kötete [...] életrajzok, személyes élettapasztalatok egymás mellé állításával kívánta kifejezni az átányi hagyományok, üzemek, lakóházak, erkölcsök és értékek, ismeretek közt megélhető, befutható életutak változatait” (Hofer 1993, 32). A cél megvalósítása érdekében készített interjúk sorában „Fél Edit például felvette olyan emberek életrajzát is, akik átányi megítélés szerint elrontották az életüket, azonban benne maradtak „Átányban”, saját erkölcsi elítélésük elfogadásával, s akik a sorsukról való beszélgetést Fél Edittel mint életükkel való számvetést, katarzisként élték át.” (Hofer 1993, 36.)

Egy másik forrás az adatgyűjtést szolgáló interjú konkrét hiányt betöltő funkcióról értekezik. Magyarországi terepmunka tapasztalatok alapján általánosan elmondható, hogy az idősebb generáció számára trauma forrása, hogy a gyors társadalmi-gazdasági változások következményeként (is) az ismeretek átadása csupán az idősebbek igénye, a fiatalabbak, az elképzelt átvevők számára érdektelen az előtűk járók tapasztalata, főleg annak verbalizált/elmesélt változata. Éva Huseby-Darvas (1985, 2004) Amerikában élő, magyar származású, Magyarországon is kutató antropológus szerint az adatközlő generativitásra (Erikson 1991, 492) irányuló igényének sajátos megélését teszi lehetővé az élettörténeti beszélgetés. Egyrészt mert valaki, ez esetben a kutató kíváncsi az adatközlő tudására, másrészt a feljegyzett és publikált adatok visszajutnak a tényleges lokális közösségbe, amit egyszer – reményeik szerint – az unokáik is elolvassanak.

A Rosenthal (2005), Vajda (2006), Hofer (1993) és Huseby-Darvas (1985, 2005) által említett gyógyító funkciók az adatgyűjtés plusz hozadéka, ez nem zökkenti ki a kutatót választott/vállalt szerepéből. A beszélgetések során elhangzott adatokat a kutató a kutatási terv szerint feldolgozhatja. Váratlan, de nem ritka helyzet a terepmunkát végző antropológus életében, hogy beszélgetőtársa arra kéri, kapcsolja ki a magnót, függesse fel a jegyzetelést, mert egy senki másnak el nem mesélhető történetet szeretne megosztani vele. (Itt szükséges zárójelben megjegyezni, hogy ennek a kezdesnek két folytatása van. Az egyik, amikor másokat terhelő a mondandója, a másik, amikor egy saját titkot mesél el. Én az utóbbi esetről gondolkodom.) A terepmunka során ritkán előforduló helyzet, amikor egy spontán találkozás bevezető mondatának „maga olyan sok mindent olvasott” folytatása lesz az informális keretek között zajló (segítő)beszélgetés. Nincs magnó, nincs jegyzetpapír, nekem mondja el a vele együtt élőkkel megoszthatatlan történetet. Az idegennek, akiről tudja, hogy az tiszteli és elfogadja, és a kutató vendég státuszából következően abban is biztos, hogy hamarosan eltűnik a közösségből. Az adatközlő az érdeklődő, biztató mosoly, hűmmögés helyett

megerősítő mondatokat vár, külső szempontokat kér. Minden esetben beszélgetőtársam a kezdeményező. Terepmunkám során Andrews (2005) megállapítását követem, miszerint a megkérdezetteknek meg kell hagyni azt a szabadságot, hogy a múltról és a jelenről úgy beszéljenek, ahogy azt ők felfogják. Nem kérdés, írja Baumanra (1992) hivatkozva, hogy a túléléshez és a méltóság megőrzéséhez szükséges az önkritika, de azt nem lehet interjúhelyzetben erőltetni.

A beszélgetőtársak, az adatközlőnek és a kutatónak a formális időn kívül helyezett beszélgetését bensőséges, teljes jelenlét jellemzi, buberi értelemben „Zwischenmenschliche” találkozás, spontán communitas (Turner 1995, 132). Victor Turner terminológiájában az „esszenciális mi” érzésnek liminális karaktere van. A liminális<sup>2</sup> helyzet, amely Turner fogalomhasználatában a társadalmi struktúrából időlegesen kívül-léteket jelent, hozza létre a communitast. A communitást a társadalmi struktúra fogalmával állítja szembe, ami nemcsak a törzsi átmeneti rítusokban, hanem az ellenkultúrákban és az informális érintkezések során is felismerhetővé válik. Az én szóhasználatomban a struktúrát a kutató antropológus és a szerepeinek összességét elmesélő kulcs adatközlő szerepmaszkija szervezi, a liminalitás az a köztes hely, ahol az egyedi individuum a lokális közösség elképzelt normatív szabályait felfüggeszti és ezt követően a kutató is belép ebbe a helyzetbe, felfüggesztve saját paradigmáját. Az adatközlő az ún. normális/strukturált körülmények között – a gyerekeivel, a rokonaival, a barát-nőivel – az itt elmesélt titokról nem beszél/get. A tényekre a kortársak és idősebbek feltehetően emlékeznek, nyilvánosságra hozni, a következő generációval megosztani a saját olvasatot az elbeszélő nem óhajtja. A zárt közösség normáiból megszerkesztett önmagára vonatkoztatott ítéletalkotása élettörténetének/családtörténetének bizonyos részeit „zárolja”. Az egyéni, vagy más esetben családi titkot az elbeszéléskor is köztes időbe helyezi. Köztes idő ez a kutató szakmai idejében is, a beszélgetés liminális szakaszában a domináns paradigmát a kutató is felfüggeszti. A liminalitásban elmesélt történet sor nem vonható be a terepmunka adatainak értelmezésébe. Közös időnk ezen szakaszában beszélgetőtársaimat a megélt tapasztalat új megfogalmazásának megtalálásában, egy új szövegverzió megkonstruálásában támogatom.

Másfelől terepmunkahelyzetek, ill. az élettörténeti interjúk, beszélgetések liminális szakasza meglátásom szerint a kutató által beszélgetőpartnerének verbálisan megígért partnerség check point-ja, az adatközlő a liminalitásban kvázi ellenőrizheti ezen ígérvény tartalmát, valóságosságát.

<sup>2</sup> Turner a liminalitás terminust Van Gennep-től vette át, ahol a fogalom az átmeneti rítus határszakaszát jelöli. Van Gennep és Turner példáiban a liminalitásban zajló események, a beavatás, a szabályoknak, normáknak a praxisba való áttevését, a közösség megtapasztalását, tehát a lokális csoport megmaradását segítik, biztosítják.

A beszélgetés ún. liminalitás szakaszában elhangzó történetek olyan eseményeket elevenítenek fel, amelyek nem férnek bele a lokálisan megkonstruált lehetséges életek mintázatába, amelyekre nem találtak precedenst a közösség narratíváinak sorában. Az elmesélt történetek olyan élethelyzeteket mutatnak be, amelyek „kezelésére” nincs kidolgozott értelmezési keret, feldolgozó apparátus<sup>3</sup>, nincs az elbeszélő számára használható, érvényes közösségi megoldási, feloldási minta. Ezeket elhallgatták, tabusították, elnyomták.

A narratíva szövegéből egyértelmű, hogy Sára néni, Berta néni, Anna néni, Estván bá liminalitásban elmesélt történetei a közösség megítélése szerint veszélyesek, elkerülendőek, a folyamatosság érdekében szükséges meg-nem-történtként kezelni. Ugyanakkor az egyén, mint élete nagy változtatási lehetőségére, erőforrására, traumájára emlékszik vissza. Már semmit sem lehet megváltoztatni, kidőlnék a csontvázak, megelevenednek a szereplők, a fájdalmak, beszélni kell róluk.

A harmincas évekből származó egyke miéértjét megvilágító elbeszélés: a szülésről szóló történet, ahol a férj a főszereplő, aki mint egyedül kéznél levő segített a bábának a felesége szülésénél, és soha többet nem kívánt fájdalmat okozni feleségének egy újabb szüléssel. A háború forgatagában megismert katona, aki a falubelivel kötött házasság első évében felbukkan, de a normák, az adott szó erősebbek az érzelmeinél. A háború végén a közösen használt pincében megerőszakolt szomszédasszony története. A kukoricásban bujkáló zsidó gyermek, akinek az adatközlő édesapja nem tudott legalább önmaga számára kielégítő segítséget nyújtani. Az unoka viselt dolgairól szóló narratíva.

A kapcsolat létrejöttét tanult kompetenciák teszik lehetővé.

Egyrészt a kulturális relativizmus elvének szem előtt tartása: az a szilárd meggyőződés, mely szerint minden szokás, értékítélet és erkölcsi norma egy komplex kulturális hagyomány és rendszer szerves része, s mint ilyen csakis annak sajátos keretei között érthető és értékelhető. A tolerancia tudományának szemléletét, ahogyan a néhai Boglár Lajos az antropológiát nevezte, meghatározza a kulturális relativizmus elve. Ez az elv a saját társadalmon belüli kutatások esetében még hangsúlyosabb, érvényesítését nehezítheti a társadalmon belüli kevésbé pregnáns különbségek, másrészt az előítéletek. A másik világba való „beavatottság” előfeltétele – többek között –, hogy a kutató ne fogadja el a saját kultúrájából adódó előítéleteket, amiktől „az úgynevezett kulturális relativizmus elvének következetes” érvényesítésével szabadulhat meg. A kutatónak a másság megértése érdekében fel kell függesztenie „a saját kulturális hagyományai által meghatározott” értékrendet, vagyis azt az elképzelést, mely szerint egyedül az lehet igaz, illetve racionális. Az antropológusnak – aki mindig valamit

<sup>3</sup> „learning (...) is a matter of constructing apparatuses for the efficient handling and packing of specific domains of knowledge and practice.” (Bloch 2006, 292–293.)

„érthetővé szeretne tenni” – nemcsak az adott szavakat kell lefordítania, hanem a világ dolgainak egy másfajta, övétől eltérő felfogását is. Ehhez pedig olyan mérvű nyitottsággal kell rendelkeznie, amely lehetővé teszi számára az egymástól akár nagyon különböző kultúrák megértését és megtanulását is (Prónai 1995, 41).

Másrészt a konstruktivista megközelítés és a tanácsadás pszichológia narratív iskolája ablakot nyit, segíti a kutatót, hogy érzékenyen meghallgassa a titkolt, tabusított történeteket, és elmesélőjét segítse a felelevenített/újra élt történetek integrálható verziójának megszerkesztésében.

A visszatérés a hétköznapi életbe két mintázatot követ. Én magam az élettörténeti beszélgetéseim során gyakrabban lépek liminális helyzetbe nő beszélgetőtársaimmal. A kapcsolatunk a magnó visszakapcsolása, vagy egy következő találkozáskor a normál idő szerint zajlik tovább. Női beszélgetőtársaim általában képesek segíteni, irányítani a visszalépést. A férfi adatközlőimmel a hétköznapi életbe való visszalépést ritkán tapasztaltam meg. A liminalitás fázisát a törlés követi. A kisszámú férfi csoportból, akiknek életinterjú narratívái „kapcsolja ki a magnót” típusú részeket is tartalmaztak, volt, aki az interjút követően nem állt szóba velem. Van olyan, aki a köszönő viszonyt is megszakította. Az a fantáziám, hogy ez akkor következett be, amikor a beszélgetések során beszélgetőtársam a magáéval azonos társadalmi nemet adományozott nekem, és ezt a hétköznapi tényekkel nem tudta összeegyeztetni.

Általában az eltitkolt, ki nem mondható események, problémák megbeszélése mélyítette a kapcsolatunkat beszélgetőtársaimmal. A részemről megtapasztalt elfogadás, Hansen és Amundson szavaival (2009), hallgatás és csodaérzet segítette egy-egy kizárt életesemény integrálását.

Azzal együtt, hogy a liminalitásban elmesélt történetek nem kerültek be az életút-interjú-elemzésekbe, az individuálisan megfogalmazott szövegek hozzájárulnak a lokális társadalomban zajló változások csúcspontjainak, kulcsproblémáinak megértéséhez. A két világ határán a kutatónak lehetősége nyílt lényeges választási helyzeteket, a kutatás pillanatáig nyugtalanító döntéseket meglátni: a szerelem vs. az ún. jó házasság, a családi kohézió vs. vagyongyarapítás, a szülőfalu vs. a város adta életlehetőségek, a sexualitás mint beszédtema, a vészkorszakban megtapasztalt emberi gyengeség, az érvényes szokások megszegésének következményei.

## IRODALOMJEGYZÉK

- ANDREWS, M. (2005) Texts in a Changing Context: Reconstructing Lives in East Germany. In: Miller, R. (eds.) *Biographical Research Methods*. I–IV, London: SAGE, II: 195–210.
- ERIKSON, E. H. (1991) *A fiatal Luther és más írások*. Budapest: Gondolat.
- BLOCH, M. (1991) Language, Anthropology and Cognitive Science. *Man* (26) 183–94, 195–8.
- HOFER T. (1993) Fél Edit gyűjtőújtjai. In: Fülemüle Ágnes – Stefany Judit (szerk.) *Emlékezés Fél Editre*, Budapest: Magyar Néprajzi Társaság, 27–37.
- HUSEBY-DARVAS, É. V. (1985) Közösség és identitás Cserépfaluban. *Ethnographia* XCVI (4): 493–507.
- ROSENTHAL, G. (2005) The Healing Effects of Storytelling: On the Conditions of Curative Storytelling in the Context of Research and Counselling. In: Miller, R. (eds.) *Biographical Research Methods* I–IV, London: SAGE, IV: 343–363.
- HANSEN, F. T. és N. AMUNDSON (2009) Residing in silence and wonder: career counselling from perspective of 'being'. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 9: 31–43.
- TURNER, V. (1995) *The Ritual Process. Structure and Anti-Structure*. New York: Aldine De Gruyter.
- TURNER, V. (1997) Átmenetek, határok és szegénység: a communitas vallási szimbólumai. In: Bohannon P. – Mark Glazer (szerk) *Mérföldkövek a kulturális antropológiában*. Budapest: Panem–McGraw–Hill, 675–711.
- VAJDA J. (2006) A terápiás hatás, mint melléktermék. *Thalassa*, Budapest, 2006/1, 123–136.
- WIDDERSHOVEN, G. A. (1993) The Story of Life: Hermeneutic Perspectives on the Relationship Between Narrative and Life History. In: Ruthellen Josselson and Amia Lieblich (eds.) *The Narrative Study of Lives*, vol. 1, London: SAGE, 1–20.





Boncz Ádám

## Kortárs segítség a felsőoktatásban – egy szimpózium tapasztalatai

Az ELTE Kortárs Segítő Csoport (továbbiakban KSCs) és az egyetemi Hallgatói Önkormányzat támogatásával vettem részt a 2009. nyarán megrendezett 2nd Annual International Peer Support Symposiumon. Az alábbi néhány oldalon – a kortárs segítség rövid, a felsőoktatás szempontjából releváns leírása, majd a KSCs működésének bemutatása után – összefoglalom a szimpózium főbb eseményeit és eredményeit, majd megpróbálom meghatározni, milyen üzenete, jelentése lehet számunkra a más országok egyetemein folyó munka tapasztalatainak.

### KORTÁRS SEGÍTÉS

#### A kortárs segítsérről általában

Az angol „peer support” vagy „peer help” kifejezések különböző programok széles körét ölelik fel, magukba foglalva mindazon szolgáltatásokat, ahol a segítő – akár az életkor, akár a tágan értelmezett élethelyzet szerint – „kortársá” a kliensnek (Rácz és Lackó, 2008). Előbbi főként oktatási intézményekben (gimnáziumok, felsőoktatás) fordul elő, míg utóbbi esetén, inkább az élethelyzet szerinti kapcsolatról van szó pl. a súlyos betegségen átesettek önszolgáltató csoportjai, az egykori drogfogyasztók által működtetett programok esetében, vagy a pszichés zavarokban szenvedők által szervezett szolgáltatásoknál. Minden esetben a célcsoport szempontjából releváns kortársi kapcsolaton van a hangsúly: a kortárs segítő és a kliens között hierarchia és stigmatizáció nélkül, a közös élményen alapuló bizalommal indulhat el a segítő-támogató folyamat (Acuff, 2000).

A kortárs programok előnyei közé sorolják általában, hogy a kliensek hitelesnek tartják a segítőt, könnyen felkeresik (és könnyebben is elérhető a szolgáltatás), és a kortárs segítő követendő példakép lehet a kliensek számára, aki – köztük élve – folyamatos pozitív hatással is lehet a célcsoportra (pl. Tindall, 1995). A kortárs programok arra építenek, hogy számos területen a problémák megközelíthetőek alacsonyabban képzett (egykori vagy jelenlegi) érintettek révén is – alacsonyabb költségekkel, mint-

ha ugyanezt a tevékenységet szakemberek végeznék. És a kortárs programok a résztvevők számára is mentálhigiénés, áttételesen pedig közösségépítő hatással bírnak.

Bár a legtöbb program értékeli a saját tevékenységét valamilyen módon (egy korai, longitudinális felmérés pl. Hinrichsen és Zwibelman, 1979), és számos vizsgálat foglalkozik részleteiben egy-egy intervenció módszer vagy szolgáltatás eredményességével (pl. O’Leary Tevyaw, Borsari, Colby és Monti, 2007; Erhard, 1999, stb.), a programok eltérő profilja és az értékelés sztenderd módszerének hiánya miatt a kortárs segítő átfogó evaluációi problémásak és nem egyértelműek a tapasztalatok (az egészségfejlesztés területén: lásd pl. Harden, Oakley és Oliver, 2001 vagy Mellanby, Rees és Tripp, 2000, a pszichés zavarok terén pl. Davidson, Chinman, Kloos és mtsai, 1999). Általában azért elmondható, hogy a kortárs programok többnyire hatékonyan bizonyulnak, és esetenként – pl. az iskolai prevenció egyes területein – még hatékonyabbak is, mint a kizárólag szakemberekre épülő intervenciók. A kortárs programok hatékonyan egészítik ki a szűkebb, hivatásos szakemberekre épülő, szakmailag felkészültebb ellátási formákat.

A „peer help” és az annak megfelelőjeként használt kortárs segítség a fenti sokféleségnek megfelelően számos jelentést hordozhat a mentorálástól az információs tanácsadásig. A továbbiakban – mivel témánk, a felsőoktatásban jelenlévő kortárs segítői programok szempontjából ez a leginkább releváns – a „peer counselling”-re, a „kortárs tanácsadásra” fókuszálok, és ebben az értelmében használok a „kortárs segítség” kifejezést is (bár meg kell jegyezni, az angol nyelvű irodalomban sincs konszenzus a kifejezések használatában). A „peer counselling” alatt annak gyakorlatát értem, hogy egy közösség tagjai segítői szerepet vállalnak a kortársaikkal szemben, és mentálhigiénés szolgáltatásokkal, szükség esetén személyes tanácsadással, pszichés támogatással állnak a rendelkezésükre.

## Kortárs segítség a felsőoktatásban

A felsőoktatásban a kortárs programok résztvevője a diákság. A közülük kikerülő segítőik, mint a többi hallgató kortársai, szerveznek többnyire olyan szolgáltatásokat, amelyeken keresztül a tanácsadó központokat igénybe nem vevő hallgatók is elérhetőek – akár mentálhigiénés vagy egészségfejlesztő, közösségépítő programokkal, igényektől és profiltól függően.

Észak-Amerikában az 1960-as évek második felétől kezdődően jelentek meg az első kortárs segítői programok a felsőoktatásban, főként a tanácsadó központok iránymutatásával (pl. Edgar és Kotrick, 1972 – a szerzők ebben a korai publikációban a kortárs központok szervezéséhez kínálnak útmutatást). A módszer sikeresnek bizonyult, és az 1980-as évek végére széles körben elterjedtnek tekinthető mind az Egyesült Államokban, mind Kanadában (pl. Salovey és D’Andrea (1984) az 1980-as évek elején

végzett felmérésük során több, mint 120 kortárs programról gyűjtöttek adatokat, melyekben mintegy 12 000 segítő vett részt aktuálisan). Ennek történetéről jó áttekintést ad Varenhorst (1984). A kortárs programok kiterjedése (fokozatosan kialakultak a képzés, a szupervízió, az utánkövetés rendszerei, és a kortárs programok beépültek a tanácsadó központok szolgáltatási rendszerébe) párhuzamosan zajlott annak folyamatával, hogy a felsőoktatási tanácsadás fókuszába – a táguló problémakör folytán – a krízisek kezelésének gyakorlata mellett a megelőzés, valamint az intézményi légkör szerepének felismerésével az egyetem, mint közösség „kezelése”, a pszichoedukatív megközelítés lépett. Arra a szemléletre is szükség volt ehhez, miszerint alapvető terápiás képességek rövid képzéssel is elsajátíthatóak, és hogy ezáltal a kortárs segítők releváns pszichés segítséget tudnak nyújtani a leggyakoribb problémák körében.

### Az ELTE Kortárs Segítő Csoport

Magyarországon a kortárs segítés kezdetei a felsőoktatásban egy, 1993-ban, Ritoók Magda tanárnő által a kortárs tanácsadásról tartott kurzusig nyúlnak vissza, az ELTÉ-re. A kurzus hallgatói közül néhányan a félév végét követően is együtt maradtak, és a tanultak megvalósítására létrehozták a KSCs-t. Az első kortársak az akkori Pszichológiai Diáktanácsadótól kaptak felkészítést a munkájukhoz. Később hasonló csoportok alakultak – s működnek jelenleg is – többek között a Debreceni Egyetemen (Berényi, 2005), a Szegedi Tudományegyetemen (Szenes és Katona, 2005), a Budapesti Corvinus Egyetemen, a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen stb.

A KSCs önkéntesekből álló diákcsoportként működik, tagjai az ELTE PPK pszichológia szakának hallgatói közül kerülnek ki. Célja az egyetemi hallgatók mentálhigiénés ellátásának szervezése és biztosítása, a mindenkori igényeknek megfelelő formákban. Szervezetileg az Életvezetési Diáktanácsadó önálló szolgáltatása, tevékenységeit a Diáktanácsadó szakmai felügyelete alatt végzi. A KSCs tagjai egyben a Felsőoktatási Tanácsadó Egyesület (FETA) tagjai is, annak Ifjúsági tagozatát alkotva. Jelenleg mintegy 35 tagja van a csoportnak, a tagok részben a Diáktanácsadó képzésén, részben a csoport saját szervezésében sajátítják el a szükséges készségeket.

A KSCs főbb tevékenységei: rendszeres ügyelet, kortárs tanácsadás, speciális szükségletű hallgatók támogatása, filmklub és egyéb közösségi programok szervezése. Ezekkel egyelőre az egyetem két nagy karán tud markánsan jelen lenni.

A továbbiakban bemutatom a Kortárs Segítő Szimpóziumon megismert programokat, megközelítéseket, és összegzem ezek relevanciáját a KSCs, és ezen keresztül remélhetőleg más egyetemek kortárs segítői számára is.

## MÁSODIK NEMZETKÖZI KORTÁRS SEGÍTŐ SZIMPÓZIUM

A szimpóziumra 2009. július 6–7-én került sor Oxfordban, Angliában, az Oxford University Peer Support Programme szervezésében és a helyi Careers Service vendéglátásával. Az esemény elsődleges célja – ahogy ez a program összeállításában is tükröződött – a különböző kortárs segítő programok vezetői közötti párbeszéd lehetőségének megteremtése volt. Bár mind az általános témák – mint például a kortárs segítség előnyei az intézmény számára –, mind speciálisabb területek – mint az evaluáció kérdése, vagy az egyes programok bemutatása – teret kaptak a szimpóziumon, elsődleges célul minden kérdéskör kapcsán a kötetlen eszmecsere facilitálása, a tapasztalatcsere szolgált.

A szimpózium résztvevői főként gyakorlati szakemberek voltak, a kortárs programokat, mint sajátos ellátási, szolgáltatási formákat kezelték, elsősorban intézményi szempontból. A felsőoktatásban jelenlévő kortárs segítség változatos formáit prezentálták a jelenlévők, a tutorálástól a kortárs tanácsadásig.

### Különböző modellek

A rendezvényen tíz ország (Dél-Afrika, Görögország, Írország, Olaszország stb.) mintegy negyven szakembere vett részt: tanácsadók, intézményi vezetők, kortárs-képzők vegyesen. A legnagyobb számban brit és ír felsőoktatási intézmények munkatársai voltak jelen. Az általuk képviselt, vagy felállítani szándékozott programok igen sokfélék, érzékeltetésül néhányat alább nagy vonalakban ismertetek:

- Észtországban a már létező tutorrendszert tervezik központilag, felülről megerősíteni, és ennek alapjain kialakítani egy minden felsőoktatási intézményben jelenlévő, egységes kortárs segítő rendszert. Még a tervezés fázisában tartanak.
- Görögországban, Athénban egy kortárs segítő hallgatók által üzemeltetett webes felülettel kísérleteznek, ahol a segítséget kérő hallgatók az egyes témák köré szerveződő fórumokon tehetik fel a kérdéseiket. Ezek a fórumok nyilvánosak, elsősorban információs tanácsadásra szolgálnak. A hallgatók megkereshetik „privát” módon, akár mélyebb személyes problémákkal az oldal üzemeltetőit, de ilyenkor is e-mailen keresztül történik a kommunikáció (többnyire a továbbirányítás). Személyes találkozásra egyáltalán nem kerül sor.
- Dél-Afrikában, a Nelson Mandela Metropolitan Universityn a kortárs segítőket kötelezik egy portfólió összeállítására a képzésük végére. Ez magában foglalhat projekttervezeteket, megvalósult programok eredményeit, megszerzett képességeik bizonyítékait, egyéni alkotásokat stb. Ezzel azt a szemléletet szeretnék képviselni a segítők felé, hogy képzésük és munkájuk során máshol is hasznosítható tudásra és készségekre tesznek szert, amelyből a későbbiekben, pályakezdőként sokat profitál-

hatnak majd. A kortárs segítők egyfajta karriertanácsadásban is részesülnek a program keretében.

- A University of Limerickben, Írországból a kortárs segítő programot motiváció szerint kétfelé bontották: egy kisebb, elkötelezettebb csoportjuk komolyabb képzést követően pszichés támogatást is biztosít a hozzájuk forduló hallgatóknak, míg a többséget alkotó másik csoport az információs szolgáltatásban vesz részt és az általában informálisabb programokat szervezi.

- A Queen's University of Belfaston a pszichés zavarokban szenvedő hallgatók számára szerveztek mentorprogramot. A segítők egytől-egyig doktori hallgatók. A feladatuk az érintett diákok tanulmányi előmenetellel kapcsolatos támogatása, szigorú keretekkel akadályozva meg az ezen túlmenő, akár személyes, akár egyéb jellegű segítő kapcsolatok kialakulását. A doktori hallgatók már átmentek egyfajta „szűrőn”, ami bizonyítja alkalmasságukat erre a feladatra az adott szakterületen.

## A kortárs programokról általában

Röviden összefoglalom, ami többé-kevésbé tipikusnak tekinthető, közös a szimpóziumon megismert programokban. A következő pontok a szervezeti jellemzőket emelik ki – a programok alapjául szolgáló kortársi helyzet és ennek értéke a segítő kapcsolatban, mint közös alapvetés áll minden projekt mögött.

- Intézményi szempontból a kortárs segítő programok legfőbb előnyének azt tekintik, hogy a szolgáltatást nyújtók révén közvetlenül a hallgatók mindennapjaiban, az életük részét képezve jelenik meg egy tanácsadói szolgáltatás. Kompetenciáit tekintve erősen behatárolt, cserébe viszont állandóan és akár indirekten is elérhető, intervenciói az intézményi hétköznapi részeként jelenhetnek meg. Áttételesen, a továbbküldési gyakorlat által kiterjesztik az intézményben elérhető mentálhigiénés szolgáltatások hatókörét, de saját tevékenységeik önmagukban is mentálhigiénés értékkel bírnak. A fentiek miatt a felsőoktatásban a kortárs segítés alapvető szereppel és funkcióval bírhat a tanácsadói-pszichológiai szolgáltatások hierarchiájában. További előnye lehet többek között (a tanácsadói szolgáltatások szempontjából) a kevésbé specifikus szolgáltatások, pl. az információs tanácsadás „kiszervezése” vagy legalábbis a kortárs segítők bevonásával nagyobb kapacitásúvá tétele.

- A segítők egységes képzésen esnek át, sok esetben ez egyben a kiválasztási folyamat is: aki elvégzi a képzést, bizonyítja motivációját, egyben megismeri részletesebben a tevékenységet, amire vállalkozik. A képzésekre nincs, illetve minimális az előszűrés – előfeltételek (pl. elvégzett szemeszterek száma) előfordulnak, de többnyire nem szelektálnak pl. a hallgatott tárgyak szerint, mint az ELTE KSCs.

- A képzést, a programok evaluációját és általában is a kortárs segítők tevékenységét a tanácsadó vagy egyéb mentálhigiénés szolgáltatások kereteiben foglalkoztatott, esetenként csak erre a feladatra alkalmazott szakemberek szervezik és irányítják.
- Szigorúbban vett szakmai (pszichológiai) tevékenységet ritkán végeznek a kortárs segítők – alapvetően a segítő beszélgetés alapjaira vonatkozóan kapnak képzést. Az egyéni tanácsadás területén a feladatuk az, hogy egy-két beszélgetés, vagyis a kapcsolatfelvétel erejéig elérhetőek legyenek minden hallgató számára és egy alapvető explorációt követően tovább tudják küldeni a klienst a megfelelő szakemberhez.
- Ennek megfelelően a kortárs segítők tevékenységei egyrészt a jelenlétet, az elérhetőséget, másrészt egyfajta pszichoedukációt vagy közösségépítést szolgálnak, legyen az konkrétan ügyeletek tartása, programok szervezése, partiszolgálat stb.
- A hallgatók többnyire önkéntes alapon vesznek részt a kortárs segítő programokban, elsődleges motivációjukat – az esetleges érintettségen kívül – a segítség iránti elköteleződésükben kereshetjük. A tagság ugyanakkor együtt jár számos járulékos előnnyel, mint pl. a közösség, az általánosan hasznosítható tudás, a gyakorlat stb. Sok projektben alapvető kérdés a hallgatók megtartása a programokban a kötelezettségek és kínált előnyök megfelelő viszonya, egyensúlya révén.

## Oxford University Peer Support Programme

Az oxfordi program egyrészt egy jól működő, példaértékű modell (azonos modell működik Cambridge-ben és Readingben), másrészt tipikusnak mondható a fenti általános jellemzők tekintetében. Az alábbiakban röviden összefoglalom a főbb jellemzőit.

A program az egyetemi Counselling Service szervezésében jött létre 1991-ben. College-alapú: az alapját képező kortárs segítő tréningeket az egyes college-okban, azok diákjai számára tartják, létrehozva és fenntartva egy-egy segítői „sejtet” a résztvevő intézményekben.

A tréning 30 órás. Többnyire hetente egyszer, háromórás blokkokban tartják a foglalkozásokat, kiegészítve egy hétvégi, egész napos alkalommal. A tréningekre alapesetben a college bármely diákja jelentkezhet, függetlenül az évfolyamtól vagy tanulmányai tárgyától. Ettől lehetnek eltérések, ugyanis az egyes college-okkal, azok profiljának és igényeinek megfelelően, egyéni megállapodásokat köt a Counselling Service. A college-ok finanszírozzák a náluk folyó képzést, megrendelőként lépve fel a Counselling Service irányában.

Kortárs segítővé a tréningek azon résztvevői válhatnak, akik részt vesznek az összes foglalkozáson és vállalják a kortárs segítő tevékenységet az adott college-ban. A tréning során a segítők megtanulnak meghallgatni másokat, információkat kapnak a gyakori problémákról (pl. az első egyetemi évvel járó megpróbáltatások, az öngyilkosság, a nem kívánt terhesség stb.) és a továbbküldési lehetőségekről – mind

a mentálhigiénés, mind az egyéb (egészségügyi, jogi, szociális, lelkesi stb.) szolgáltatásokról. Nagy figyelmet fordítanak arra, hogy a résztvevők felvállalják a segítői szerepet a közösségükben, és aktívan is monitorozzák a környezetüket. A továbbküldési rendszerük jól működik: a tanácsadót felkereső hallgatók közel harmadának volt korábban – valamilyen formában – kapcsolata kortárs segítőkkel, aki felhívta a figyelmét erre a lehetőségre.

Az oxfordi rendszerben a kortárs segítő főként információs tanácsadó funkciót tölt be. Ennél komolyabb probléma esetén a kapcsolatfelvételt követően továbbirányítja a klienst – bár ezek a határok a gyakorlatban rugalmasak. Rendszeres és kötelező szupervízió van, ezt college-onként szervezik, és kiképzőik tartják a számukra. A kortárs segítő különböző programokkal, rendszeres ügyelettel, ill. az egyetemi életben való minél teljesebb részvétellel igyekeznek folyamatosan „jelen”, azaz elérhetőnek lenni a hallgatók számára.

A programban évente közel 200 hallgató végzi el a tréninget, így az egy további járulékos előnnyel is bír: az egyetemi hallgatóság egy jelentős része kap a maga számára is hasznos információkat a mentálhigiénés szolgáltatásokról (és gyakorta veszi is később igénybe azokat) – a résztvevők mentálhigiénés gondozása révén a kortárs tréning önmagában is hasznos szolgáltatás.

## TANULSÁGOK

Az ELTE Kortárs Segítő Csoport legalább két lényeges pontban különbözik a szimpóziumon megismert programoktól: a csoport kizárólag pszichológia szakos hallgatókból áll, valamint önszerveződő módon épül fel. Ez a két tényező nagyban meghatározza azt, hogy miért és mennyiben tér el a KSCs működésében a fentebb megismert programoktól, így az alábbiakban ezek következményeire térek ki röviden.

### A KSCs pszichológia szakos hallgatókból áll

A KSCs esetében a szelekció, azaz a pszichológia szakos tagság háttérében – a szakáson kívül – a nagyobb szakmaiság és az ezzel együtt járó elhivatottság áll, mint feltételezett előny. A pszichológia szakos hallgatók jelentős része már elköteleződött a segítő hivatás iránt, az ő részvételükkel alakított csoport így minden valószínűség szerint motiváltabb és egységesebb is ezen a téren. További motivációt biztosít, hogy a KSCs egyben szakmai szocializációt és gyakorlatot is nyújt, megismertetve a tagokat egy tanácsadói rendszer működésével is. A nagyobb szakmaiság pedig egyenesen következik a szakos tanulmányokból – erre építve válik lehetővé az egyéni esetvezetés.

A szelekció azonban hátránnyal is jár. A „kortárság” lényege a hallgatók közti jelenlét, a minél könnyebb elérhetőség. A segítő a kliens „kortársa”, azaz ugyanolyan hallgató, mint ő, vele egy közegben él, hasonló élethelyzetben – kapcsolatuk közvetlen, hierarchia mentes. Látja a problémát és jelen van a kellő pillanatban.

Ha csak pszichológia szakos hallgatókból áll egy ilyen csoport, ez a közvetlenség részben elvész. Életkort, egyetemet, élethelyzetet tekintve teljesül a „kortárság”, de a pszichológia szakos diákok nincsenek jelen minden karon, minden campuson, közvetlen jelenlétük esetleg elenyésző. Ez megnehezíti a közösséget célzó intervenciók, programok felépítését is.

Ha a felsőoktatási mentálhigiénés ellátás egyes szolgáltatásait a hozzáférhetőség és a szakmai kompetencia, mint dimenziók mentén helyezük el, az oxfordi modell szerinti kortárs segítés végletesen alacsony küszöbű, azaz nagyon könnyen hozzáférhető, ugyanakkor szakmailag alacsony kompetenciájú szolgáltatást jelent. Ezzel némileg ellentétesen helyezhető el a hagyományos pszichológiai tanácsadás, vagy még inkább a klinikai szintű ellátás: alacsonyabb hozzáférhetőség, de magasabb kompetencia jellemzi. A kortárs segítés nagyon jól egészíti ki a specifikusabb szolgáltatásokat: nagyszámú hallgatóhoz jut el, és a más jellegű kompetenciákat igénylő klienseket tovább tudja irányítani a megfelelő szolgáltatás felé. A KSCs a tagok szelekciójával ebből a hozzáférhetőségből áldoz fel valamennyit a kompetenciáért cserébe.

Ez a különbség azt is jelenti, hogy a KSCs sokat fejlődhet a külföldi modellek tanulmányozása által, elsősorban a hallgatók elérése, a közvetlen intervenciók és közösségi jellegű tevékenységek területén. Jó példák állnak előttünk.

## A KSCs önszerveződő módon épül fel

A KSCs – más programokkal összehasonlítva – nagyon autonóm, önszerveződő csoport. Az Életvezetési Diáktanácsadó felügyelete alatt, azzal mindenben egyeztetve, de alapvetően önmaga határozza meg céljait és feladatait, maga szervezi programjait, tevékenységeit, tagfelvételét.

Ez az autonómia azt is jelenti, hogy a csoport nem szerves része egy szolgáltatási rendszernek. Nincs világosan kijelölt helye az egyetemi életben, azt a céljai mentén maga határozza meg. Ebben rejlik potenciális ereje: a segítők maguk döntenek arról, hogy milyen tevékenységgel tudnak aktuálisan kapcsolódni a hallgatókhoz.

Az önszerveződés ugyanakkor nehézségek forrása is. Lehetséges problémaforrás, ha a csoport céljai vagy tevékenységei nem egyeznek meg a többi szolgáltató, elsősorban a Diáktanácsadó elképzeléseivel. A csoportnak folyamatos figyelmet kell arra fordítania, hogy a folyton cserélődő, változó elképzelésekkel érkező tagság ellenére eredeti, az alapszabályban lefektetett céljai mentén tevékenykedjen. Mivel a KSCs a fluktuáció miatt újra és újra „kitalálja” magát, ez nehéz folyamat: a kortársak vállal-



koznak egy feladat ellátására, ugyanakkor maguk is alakítják ezt a feladatot és a kapcsolódó célok megvalósításának módjait. Ez a dinamizmus egyaránt lehet termékeny és gátló hatású.

További, talán kisebb jelentőségű következmény a Diáktanácsadóval való együttműködés kevésbé formális jellege. A Diáktanácsadó nem irányít, hanem felügyel, elsősorban szakmai téren. A KSCs-eknek törekednie kell a minél szorosabb együttműködésre, hiszen ezt kívánja a vállalt feladat természete. Ez az együttműködés – más programokhoz képest – azonban több energiát igényel, hiszen a kapcsolat is inkább partneri, nem hierarchikus.

A KSCs egy további jellegzetessége az egyéni esetvezetés. Ennek háttérében a tagság összetétele áll (pszichológia szakos hallgatók), amely révén felmerülhetett az erre való igény, illetve ez tette szakmailag is lehetővé a tevékenységet. A csoport autonómiája is megnyilvánul ebben – akár káros értelemben is, amennyiben a tevékenység felügyeletet kíván.

Talán az autonómia egy további hozadéka az összetartás, amiben a KSCs eltér sok, a szimpóziumon megismert kortárs programtól. Amíg számos projektben állandó kérdés, hogy hogyan tarthatóak benn a résztvevők egy-két félévnél tovább, addig a KSCs tagjai jellemzően évekre köteleződnek el, mind a feladatok, mind a csoport felé, és a tagság többnyire csak a hallgatói jogviszonnal együtt szűnik meg. A belső összetartás, a tagok közti erős szolidaritás egyedivé teszi a csoportot, és megfelelő alapot biztosít a fejlődéshez.

A következő szimpóziumot 2010 nyarán, Göteborgban rendezik majd. A fenti pár oldal talán rámutatott arra, hogy a terület iránt érdeklődő európai szakembereknek és résztvevőknek érdemes lesz elutazniuk a következő eszmecsereére. Egyelőre ez a jelenlegi egyetlen összefogás a kontinens kortárs programjai között, és most állnak kidolgozás alatt a jövődöbéli szorosabb együttműködés és tapasztalatcsere szervezeti keretei.

## IRODALOMJEGYZÉK

- ACUFF, C. (2000) Commentary: Listening to the message. *Journal of Clinical Psychology*. 56 (11), 1459–1465.
- BERÉNYI, A. (2005) A Debreceni Egyetem Mentálhigiénés Programja. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. 6 (2), 141–145.
- DAVIDSON, L., CHINMAN, M., KLOOS, B., WEINGARTEN, R., STAYNER, D. és TEBES, J. K. (1999) Peer support among individuals with severe mental illness: A review of the evidence. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 6, 165–187.
- EDGAR, K.F. és KOTRICK, C. (1972). The development of a peer counselling center. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 9 (3), 256–258.
- ERHARD, R. (1999) Adolescent peer facilitators – myth and reality. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 21, 97–109.
- HARDEN, A., OAKLEY, A. és OLIVER, S. (2001) Peer-delivered health promotion for young people: A systematic review of different study designs. *Health Education Research*. 60 (4), 339–353.
- HINRICHSEN, J. J. és ZWIBELMAN, B.B. (1979) Longitudinal evaluation of service demand at a university peer counseling center. *Journal of Counseling Psychology*. 26 (2), 159–163.
- MELLANBY, A. R., REES, J. B. és TRIPP, J. H. (2000) Peer-led and adult-led school health education: a critical review of available comparative research. *Health Education Research*. 15 (5), 533–545.
- O’LEARY TEVJAW, T., BORSARI, B., COLBY, S. M. és MONTI, P. M. (2007) Peer enhancement of a brief motivational intervention with mandated college students. *Psychology of Addictive Behaviors*. 21 (1), 114–119.
- SALOVEY, P. és D’ANDREA, V. J. (1984) A survey of campus peer counseling activities. *Journal of American College Health*. 32, 262–265.
- SZENES, M. és KATONA, M. (2005) A kortárs segítség szerepe a diáktanácsadók működésében. In: Lisznyai, S. és Puskás-Vajda Zs. (szerk.) *A Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület (FETA) első tíz éve*. 61–70. Budapest, FETA.
- RACZ, J. és LACKO, Zs. (2008) Peer Helpers in Hungary: A Qualitative Analysis. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 30, 1–14.
- Tindall, J. A. (1995) *Peer Programs: An In-depth Look at Peer Helping Planning, Implementation and Administration*. Muncie, Accelerated Development.
- Varenhorst, B. B. (1984) *Peer counseling: past promises, current status, and future directions*. In: S. D. B. és R W. Lent (szerk.), *Handbook of Counseling Psychology*. 716–750. New York, John Wiley & Sons.

## A komplex fejlesztő hatások érvényesítésének egy lehetséges modellje a gazdasági szakemberek felsőoktatási képzésében

### BEVEZETÉS

A felsőoktatás változásai folyamatos válaszadásra kényszerítik a benne résztvevő szereplőket. Ehhez kapcsolódva vetődik fel a kérdés, hogy a *gazdasági* felsőoktatásban tanuló hallgatók milyen felkészítést kapnak a folyton változó feltételrendszerhez való alkalmazkodási folyamatban? Elegendő, megfelelő a szakmai tantárgyak által közvetített tudásanyag ahhoz, hogy bekapcsolódjanak, egyáltalán szereplőivé válhassanak a munkaerőpiacnak, hogy sikeres *gazdasági szakemberként* működjenek a mindennapok gyakorlatában? Hogyan kerülhetnek közelebb egymáshoz a frissen végzett hallgató kompetenciái, képesítései és a munkaerő-piaci elvárások? Találkozik a szervezetek megtartó képessége, elvárás-rendszere és az egyéni hallgatói ambíció, teljesítmény? Kik azok az érintettek (stakeholderek), akikre a szakmai identitás *kialakításának* folyamatában, az adódó krízishelyzetek megoldásában számítani lehet?

A SZIE Gazdaság és Társadalomtudományi Karán 1995-től a *Karriertervezés* című tantárgy keretén belül kaphattak–kaphatnak választ a hallgatók a fenti kérdésekre. Az új BA képzési forma azonban további megválaszolandó (megoldandó) dilemmákat is felvetett e témakörben. Az egyik ilyen lényeges kérdés, hogy vajon eljut, illetve hogyan jut el valójában mindaz a tudásanyag a BA képzési rendszerébe felvett hallgatókhoz, melynek az oktatók – saját kompetenciáik alapján – a szükségességét érzik? Mit kezdenek a BA hallgatói mindazon krízishelyzetekkel, amelyek a tanulmányaik során, vagy akár a munkavállalás során rájuk várnak, és amelyek természetes velejárói napjaink gazdasági-társadalmi környezetének?

Az ilyen típusú kérdésekre adott választ egy kompetenciaalapú-kompetenciaközpontú szakmai személyiségfejlesztő tanácsadási modell tudatos alkalmazása tette lehetővé *egy szakon* (marketing) – *egy intézet szintjén* a Szent István Egyetem Gazdaság és Társadalomtudományi Karán. A jövőbeni eredményességének függvényében dől el, hogy kiterjeszhető lesz további szakokra, további intézetekre.

A tanulmány célja ennek a BA tanácsadási modellnek a bemutatása az eddigi gyakorlati, kutatási eredményein keresztül.

## A BA MODELL KUTATÁSI ELŐZMÉNYE

A közvetlen kutatási előzmény, amelyre építettem, Ritoókné dr. Ádám Magda habil egyetemi docens „Pályafejlődési tanácsadás – egy negyven évet átfogó longitudinális pályakövető vizsgálat” (2008) munkája. Ritoók kutatásnak kulcsfogalma az identifikáció, a pálya-identifikáció. E fogalmi értelmezést fogadtam el, mely szerint „a pálya-identifikációt olyan viszonyfogalomnak tekintjük, amely a pálya követelményrendszere, és a munkát végző ember domináló személyiségjegyei közötti megfelelés minőségének a mutatója, az életpálya és a személyiség fejlődési folyamatának a dinamikus tükrözője, amelyben megmutatkozik az egyén pályával kapcsolatos elégedettsége, eredményessége és aktivitása, s amely sajátos megközelítésben jelzi az egyénnek a munkájában való önmegvalósítását is” (Ritoók 2008, 16). E vizsgálatból fogadtam még el azt a megállapítást, mely szerint egyértelművé vált, hogy a sikerességet biztosító feltételek között a személyiségjegyeknek van döntő szerepe (Ritoók 2008, 73). Továbbá a társas támogatottság jelentőségét a pályakrizisek előfordulásakor. (Ritoók 2008, 73.)

Közvetett előzményként építettem mindazon kutatásokra, melyek a „pálya-konzultáció egész életen át” körébe tartozik. Fókuszáltam ezek közül is kiemelten azokra a kutatásokra melyek a pályák és az azokhoz kapcsolódó életstílusok interperszonális jellegét hangsúlyozzák, illetve egy állás teljesítményi követelményét vagyis a Trait and Factor Theoryra. (Pajor – Fonyó 2000, 259.)

Anderson és Betz (2001) kutatási eredményeit, melyek vizsgálják a társas énhatékonyság forrásait a karrierrel kapcsolatban, szintén figyelembe vettem. Ebben a felfogásban a társas énhatékonyság a mindennapi életben és a karrier kiépítésében fellépő társas helyzetek kezelésének képességére vonatkozó hiedelmet jelenti. Statisztikai eredményeik szerint a közvetlen élmények, beleértve a személyes tapasztalatokat, a társas befolyásolást, a fiziológiai/érzelmi állapotot, egy klaszterbe csoportosulnak, míg a vikariáló/közvetett tapasztalatok egy másik klaszterben jelennek meg. A társas énhatékonyságot a legkonzisztensebben a korábbi személyes tapasztalatok és a fiziológiai/érzelmi állapot befolyásolták leginkább, míg a vikariáló tapasztalatok nem voltak hatással.

Előzménynek vettem a Michel és Shoda (1995) kognitív-affektív személyiségrendszer (CAPS) kutatási eredményei által felvázolt rendszert, azért, mert ez a rendszer figyelembe veszi és tudja kezelni a személyi változók rendszerében az érzelmeket, affektusokat. Ennek lényege, hogy öt szinten közelítik meg a személyiséget:

1. kognitív-affektív rendszer
2. személyiség viselkedéses kifejeződése
3. személyiség percepciója

4. jellegzetes szituációs mintázatok
5. biológiai, genetikai megalapozottság.

A személyiség önbizalmának, önértékelésének a csökkenéséhez vezet a *visszautasításra való érzékenység (rejection szenzitivitás)*.

D. Super Diadalív modelljének lényegi jellemzői szintén befolyásolták a BA tanácsadási modell elméleti konceptualizálását.

## A BA MODELL ELMÉLETI KERETE

A modell elméleti kerete a kompetencia, a krízishelyzet, a kommunikáció participatív felfogása és az interperszonális kommunikáció hatékonysági kritériuma. A kompetenciaalapú megközelítés a kutatás előzményeként tekintett vizsgálatok alapján nyilvánvaló a BA tanácsadási modell kialakításában. Ezt az is indokolja, hogy összességében a kompetenciák hatással vannak a munkakör valamennyi területére. Korrelálnak az eredményes, hatékony munkavégzéssel, mérhető és fejleszthetők. A hallgatók munkavállalási esélyeit növeli ennek a szemléletmódnak megfelelő szakmai személyiségfejlesztés, hiszen a szervezetek kiválasztási és teljesítményértékelő rendszere ma már meghatározó mértékben kompetenciaalapú. E tudás alapján pedig nagyobb a modell elfogadási szintje, magasabb a bevonódás mértéke valamennyi érintett körében (hallgatók–oktatók).

### A kompetencia

Általános értelemben a hatékony cselekvés képessége, a latin *con* együtt, *peto*, *petere* segíteni vagy keresni szóösszetételből ered. Tanulási környezetben: „Az egyén olyan személyiségjellemzője, amely ok-okozati viszonyban áll egy munkakörben vagy szituációban mutatott, előzetes kritériumok által meghatározott hatékony és/vagy kiváló teljesítménnyel.” (Spencer és Spencer 1993, 9.) Szintjei: motiváció (*motive*), legbensőbb személyiségjegyek (*trait*), önmeglátás, énfogalom (*self-concept*), képesség/készség (*skill*), tudás/ismeret (*knowledge*).

Ebben a meghatározásban a „*személyiségjellemző*” azt jelenti, hogy ez állandó része a személyiségnek, amely valószínűsíti a viselkedést a helyzetek és feladatok, szerepek széles skáláján, *képes a viselkedést előre jelezni*.

Alapvetően elkülöníthető egy „látható”, a külső környezet számára is jól felismerhető szint és egy „rejtett” szint, amely a személyiség benső sajátja.

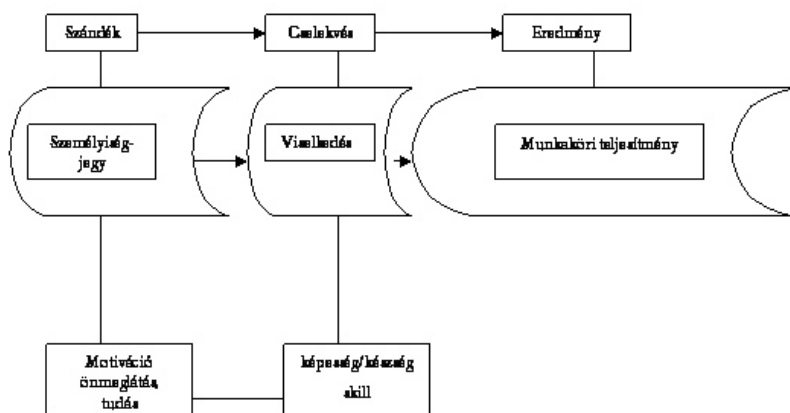
*Rejtett szint: motivációk*, amelyek irányítják, befolyásolják, szelektálják a viselkedést bizonyos magatartások, célok felé, vagy éppen azoktól eltávolodóan.

**Önértékelés:** ami egy személynek az attitűdjei, értékei, a magáról kialakított képe.

**A személyiségjegyek:** ezek a fizikai jellemzők, és a helyzetekre, észlelt információkra adott válaszok. Öröklött vagy szerzett gondolati, érzelmi jellemvonások. *A személyiség állandó vonása, amely szerint értékelni és mérni lehet.*

**Látható szint:** az ismeretek az információk, a tudás, amivel a személy rendelkezik. A képességek, készségek, amelyek bizonyos fizikai és szellemi feladatok teljesülésének a képességét adják.

Az „*okozati kapcsolat*” azt jelenti, hogy az adott kompetencia okozza, vagy legalábbis előrevetíti a viselkedést és a teljesítményt, vagyis az eredményt. Ennek a gyakorlati megvalósulását illusztrálja a 1. sz. ábra.



1. sz. ábra: **A kompetenciák okozati kapcsolata**  
(Forrás: Spencer és Spencer 1993 nyomán)

Az „*előzetes kritériumok által meghatározott*” azt jelenti, hogy a létező kompetenciák alapján előre jelezhető, ki fog valamit jól vagy rosszul csinálni egy specifikus kritériumnak megfelelően. Egy személyiségjellemző csak akkor vehető kompetenciának, ha a teljesítmény szempontjából van jelentősége.

A „*hatékony és/vagy kiváló teljesítmény*” értelmezése: az átlagos teljesítmény a teljesítmény egy minimális szintje, amely alatt az egyén már nem számít kompetensnek az adott munkakörben. Ezért a szervezeti teljesítmény növelésének érdekében a kiválóan teljesítő személyiségjellemzőit érdemes meghatározni.

A kompetenciák különböző szinten jelentkeznek. *Egyéni szinten* a kompetencia egyrészt az a mód, ahogyan a személy végzi a munkáját, másrészt az egyén olyan jellemzője, amit a kiváló teljesítmény során mutat.

*Nyelvi kompetencia* – linguistic competence – a nyelvtani szabályok tudattalan birtoklásának képessége, amely a megértés alapjául szolgál, és a nyelv adott társadalmi szituációknak megfelelő használatát meghatározó szabályok ismeretét jelenti.

*Kommunikációs kompetencia* – communicative competence – a kommunikációt lehetővé tevő kódok szabályainak elsajátítására való egyetemes emberi képesség. A kommunikációkutatásban a társas tudás és társas készségek kellő gyakorlati alkalmazása egy kapcsolat keretében, melyben olyan képességek, mint az empátiás képesség, a befolyásolási készség, a különböző kódok használatának képessége, a személyészlelés és a gondolkodás rugalmassága egyaránt szerepet játszanak. (Fodor é.n., 503.)

## A kommunikáció mint participáció

A participációs felfogás abból indul ki, hogy a kommunikáció voltaképpen a probléma felismeréséhez és a problémamegoldáshoz szükséges releváns felkészültség elérhetőségét jelenti egy problémamegoldó ágens számára, ezért alapelvként szerepel a kompetenciaalapú modellben.

A *participáció kifejezés* latin eredetű, és részvételt, részesedést jelent. A participációs felfogás kulcsfogalma az ágens fogalma. Horányi *ágensnek nevezi* azt az entitást (entitás: valamely dolog tulajdonságainak az összessége), amely

- „valami (vagy valamilyen hatás) megtörténtét okozza;
- autonóm (önállóan cselekvő): az autonómia azt jelenti, hogy az ágens minden mástól függetlenül képes működni a cél megvalósítása érdekében;
- proaktív: képes a cselekvések célok szerinti végrehajtására,
- reaktív: képes a környezeti ingerekre való válaszadásra;
- kontextus érzékeny: (a reaktivitás egy bizonyos értelemben már előfeltételezi) környezetben létező, azt érzékelni képes; beágyazott, helyzetfüggő.
- racionális: mely szükségképpen a cselekvés lehetőségéhez kötött;
- intencionális: az intencionalitás vágyak, hitek, szándékok tulajdoníthatóságát jelenti, ugyanakkor egyfajta racionalitást és célorientáltságot is feltételez, nem választható el magától a proaktivitástól;
- aktuális vagy potenciális: az ágensnek nem kell aktuálisan egy cselekvés közben lennie ahhoz, hogy azt mondhassuk róla, ágensindividuális vagy kollektív: az individuális ágens az különbözteti meg a többi ágensről, hogy az általa végrehajtott cselekvés nem igényli más ágensek hozzájárulását, egyetlen célhoz köthető csupán, és ebben különbözik a kollektív ágensről, ahol az ágensek egy csoportja közösen hajt végre egy adott tevékenységet, és ezért az általuk végrehajtott cselekvés több kiindulóponttal is rendelkezik;

- autonóm módon vagy közösségben mutatkozik meg;
- az ágens különböző szerepekben mutatkozhat meg;
- ha autonóm módon, akkor például véleményvezérként és így tovább;
- ha közösségben, akkor például feladóként, vevőként és így tovább.” (Horányi 2007, 197.)

„Ez egy állapot: az ágens világának egy lehetséges állapota. Az a sajátos perspektíva, amelyből a participációs felfogás a kommunikációra tekint az *a problémamegoldásra való felkészültség perspektívája*, ezért a kommunikáció lényege valamiféle változás.”

*Problémának nevezi* ez a felfogás azt az (esetleges) különbséget, ami egy adott ágens jelen állapota és egy számára kívánt állapot között van. Az „esetleges” azt jelenti, hogy a jelen állapot és a jelenben kívánt állapot egybe is eshet. Továbbá azt, hogy egy adott időpontban lehet az a helyzet, hogy a két állapot egybeesik és egy másikban, hogy nem esik egybe.

Nyilvánvaló, hogy ezek a különbségek más és más formában jelenhetnek meg (a fenyegető veszély elhárításától az unalom elűzésének gondjáig, az életfeltételek biztosításán és a szabadidő eltöltésén keresztül). Ezen különbségek egyik típusát illetően a „probléma” terminus nem szinoním a „konfliktus” vagy a „feladat” terminusokkal. A „probléma” terminus alkalmazható a *konfliktusra* és a *feladatra* is. A „konfliktus” elsősorban olyan *problémára* alkalmazható, amely különböző problémamegoldó ágensek között keletkezik (így például két ember vagy két szervezet vagy egy ember és egy szervezet között). A „feladat” pedig elsősorban olyan típusú *problémára* alkalmazható, amelynek van ismert megoldása.

Magának a különbségnek két forrása lehet: vagy az ágens állapota változik meg úgy, hogy kívánatos volna valamiféle további változás, vagy pedig az ágens környezete változik meg úgy, hogy kívánatos volna valami további változás. Lehetnek ugyanakkor olyan változások akár magában az ágensben, akár a számára adott környezetben, amelyek nem válnak problematikussá, vagyis nem jelentenek olyan elmozdulást a korábbi állapottól, amely problematikus különbséget idézne elő, illetőleg problémamegoldó késztetést váltana ki.

A problémamegoldás a probléma természetéből következően mindig csak konkrét – individuális – lehet. A probléma akkor tekinthető megoldottnak, ha a (problematicus) különbség megszűnt. Ez a megszűnés gyakran megszüntetést jelent az ágens aktusa (aktivitása) által, amely vagy önmagának vagy adott környezetének a változására irányul, vagy mindkettőre egyszerre. Természetesen az ágens problémamegoldó aktusa (aktivitása) során számolhat azokkal a spontán, az ágens saját szándékától független folyamatokkal, amelyek adott esetben segítik (egyszerűsítik) vagy éppen feleslegessé teszik, más esetekben pedig nehezítik (bonyolítják) az ágens problémamegoldó iparkodását.



A problémamegoldásra való törekvés minden ágens közös tulajdonsága. Az „ágens” terminus, természetesen, nem csak (élő) individuumra (illetőleg egyedre vagy éppen személyre) vonatkozhat, de minden olyan (akárcsak relatíve önálló) rendszerre, mint egységre is, amely problémát (vagy konfliktust vagy feladatot) old meg. A problémamegoldás az a *színtér*, amelyben minden ágens két alapkészletét [*drive*] kielégíteni törekszik: megtenni minden (lehetséges)t a túlélésért és az élethelyzet (minőségének) – legalább – fenntartásáért. A problémamegoldás e tekintetben sikeres alkalmazkodást [*adaptatio*] jelent. A probléma megoldásához az ágens számára szükséges felkészültségnek elérhetőnek kell lennie a probléma felismerésére és a tényleges megoldásra. A szükséges felkészültség(ek) különböző attitűdöket (mentalitásokat), illetőleg ezen attitűdök keretében (hatókörében) megjelenő tartalmakat foglal(nak) magába (magukba).

Az attitűdök között *kognitív attitűdök* (például *tud, hisz, vél, feltételez, úgy veszi mintha* stb.) és *nem-kognitív attitűdök* (például *örül, remél, érdekében áll* stb.) egyaránt megtalálhatók. Mindez egyúttal az ágens szempontjából azt is jelenti, hogy ha egy adott problémára nincs felkészültsége, akkor fel sem ismeri, és meg sem tudja oldani azt, annak összes esetleges következményével együtt, ami a túlélést, illetőleg az élethelyzet minőségét illeti. Amivel kapcsolatban pedig lehetősége van a belebonyolódás elkerülésére, ugyanígy (több vagy kevesebb) lehetőség nyílik számára nem felismerni azt a problémahelyzetet, amiben esetleg van, illetőleg nem megoldani a problémát, ennek minden következményével együtt.

Az ágensek kommunikációs közösségeket [*communio*] alkothatnak. A közösségeket, akármilyenek is legyenek, egyrészt a problémamegoldásra vonatkozó közös felkészültség teszi (közös, mert az adott felkészültség a közösség minden tagja számára egyaránt elérhető), beleértve a problémamegoldás sikeressége érdekében történő kooperációra vagy kompetícióra való közös felkészültséget; másrészt pedig a kooperációra vagy a kompetícióra való igény” teszi. (Horányi 1999, 32.)

## Az interperszonális kommunikáció hatékonysági kritériuma

E felfogásban a hatékonyságnak – eredményességnek – két dimenziója van. Az egyik egy gyakorlati dimenzió, a másik személyes. A gyakorlati hatékonyság a kommunikáló céljának, szándékának elérésére vonatkozik. Ezt mérhetjük például a célok eléréséhez szükséges idővel, az interperszonális folyamatban vétett hibák számával, a kommunikálandó üzenetek számával. A másik dimenzióban, amely a személyes kielégülés dimenziója, a hatékonyságot az interperszonális találkozásból származó örömben, élvezetben kifejezve határozzuk meg. Ha a résztvevők szívesen, örömmel vesznek részt az interakcióban, akkor az a személyes, kielégülési kíváncságnak megfelelően hatékonynak minősíthető. Előfordulhat, hogy az interperszonális találkozás eredményes a gyakor-

lati szempont szerint, ugyanakkor hatástalan a személyes dimenzióban. Előfordulhat a fordítottja is, vagyis eredménytelen a találkozás, de rendkívül kellemes, kielégítő a személyes vonatkozásban. E két dimenzió szempontjainak megfelelően felsorolható öt olyan minőségi jellemző – amelyek jelenléte nem feltétlenül vezet eredményességhez, mint ahogy a hiányuk sem vezet feltétlen eredménytelenséghez –, melyek rendszerint jelentősen hozzájárulnak a hatékony kommunikációhoz. Az őszinteség (nyíltság), az empátia, a támogatás, a pozitivitás, a partnerség (egyenlőség/egyenrangúság) ez az öt minőség, jellemző.

Az *őszinteség-nyíltság* az interperszonális kommunikáció három aspektusára vonatkozik. Az egyik, s talán a legnyilvánvalóbb a kommunikátor hajlandósága az „önfelfedésre”, azaz arra, hogy azokat az önmagára vonatkozó lényeges információkat felfedje, amelyek általában rejtve maradhatnak, de amelyek nagyon lényegesek az interperszonális találkozásban. A másik aspektus arra vonatkozik, hogy a kommunikátor hajlandó őszintén reagálni a beérkező ingerekre. A harmadik aspektus, hogy azokat az érzéseket és gondolatokat, amelyeket kifejezünk, a sajátjaink, és azokért felelősséggel tartozunk, nem próbáljuk meg másra áthárítani. Ellentéte annak a magatartásnak, amikor az ember még azért is másokat okol, ahogyan érez.

Az *empátia*, „a beleélés” a személyiség olyan képessége, melynek segítségével a másik emberrel való közvetlen kommunikációs kapcsolat során bele tudja magát élni a másik lelkiállapotába. Ennek a beleélésnek nyomán meg tud érezni és érteni a másikban olyan emóciókat, indítékokat, törekvéseket, melyeket a másik direkt módon szavakban nem fejez ki.

Az empátiából akkor lesz beleélés, ha a szerzett élményt tudatosan feldolgozzuk, s a másik emberből megértett összefüggéseket önmagunk számára is értelmezzük. Az empátiás megértés lehetővé teszi, hogy az ember jobban tudja szabályozni kommunikációját – mit mondjon, hogyan mondja, mi az, amit kerülni, mikor jobb a csend.

A *támogatás* a nyílt és empátiás kommunikáció kialakulásában segít. Ilyenkor még a csendnek sincs negatív jelentése, inkább úgy tekinthető, mint a kommunikáció egyik pozitív aspektusa, mint a kapcsolódás lehetősége.

A *pozitivitás* a kommunikátor saját pozitív önértékelésére vonatkozik, a másik fél és a szituáció pozitív érzelmű megközelítésére. Aki saját magát, a partnert, a szituációt alapállásból negatívan értékeli, annál ez a minősítés „átsugárzik”, és a kommunikáció fenntartását nehezíti, az eredményességet veszélyezteti.

A *partnerség*, egyenlőség-egyenrangúság arra vonatkozik, hogy a meglévő különbözőségek (például beosztás, tudás) mellett a kommunikátori személyiséget egyenlőnek fogadjuk el, olyan személynek, akinek van fontos közölnivalója. Ezt az egyenlőséget jelenti például a beszéd-hallgatás (De Vito, 1980).

## A krízishelyzet

„Definíció szerint (Caplan, 1964): egy olyan lélektanilag kritikus szituáció, amely a személy számára érzelmileg hangsúlyos, kiemelten fontos az adott időszakban, semmiképpen nem elkerülhető, az egyén kénytelen szembenézni vele, minden figyelme és erőfeszítése a megoldásra irányul, de a szokásos problémamegoldó eszközökkel az illető számára nem leküzdhető.” (Hajduska 2008, 11.)

A BA képzési rendszerébe kerülő hallgatók életkorára való tekintettel mindenképpen számolni kell mind az akcidentális, mind a fejlődési krízissel. Akcidentális (véletlenszerű) krízis lényeges eleme: „a tárgyvesztés, vagyis az érzelmileg kitüntetett fontos személy, dolog, érzés, ügy, testi épség, egészség stb elvesztése.” (Hajduska 2008, 13.)

### *A fejlődési, normatív krízis*

Erikson szerint az életben a legfőbb dolgunk, hogy kialakítsuk és megőrizzük erős éni-identitásunkat. Az emberi életutat krízisek sorozataként fogta fel. Egy-egy szakasz sikeres teljesítése után növekszik a személy kompetenciaérzése, sikertelenség esetén pedig alkalmatlanságérzet lép fel. Erikson nyolc szakaszt írt le, de erősen ódzkodott attól, hogy életkori normákat határozzon meg az egyes szakaszok behatárolására. Úgy gondolta, hogy bár mindannyian átmegyünk minden fázison, az egyes személyek menetrendje különböző. Nehéz ugyanis meghatározni, hogy egy-egy szakasz mikor veszi kezdetét, és mikor cseng le. Minden egyes szakaszban valamely különösen fontos probléma bukkan fel megoldásaival együtt. Vagyis minden egyes fázisban konfliktust élünk meg, amit krízisnek is lehet nevezni. Egy-egy konfliktus soha nem ér véget; még ha sikerrel meg is oldjuk abban az időszakban, amikor a legintenzívebben kínozz bennünket, akkor sem uralhatjuk egyszer és mindenkorra. A konfliktus olyan, mint a bűvópatak, különböző formában és mértékben újra és újra találkozunk vele. Minden konfliktus két, egymással ellentétes kimeneteli lehetőséget kínál. Ezek aztán egy-egy pszichológiai „minőség” ellenpontjaként jelennek meg: egyik adaptívabb, mint a másik. *E szakaszok közül kiemeltem a serdülő-fiatál felnőttkor jellemzőit, valamint a központi elvet.*

*Serdülőkor*, melynek konfliktusa az identitás alakuló érzése és a szerepkonfúzió között van. Az identitás fogalma az integrált én érzését foglalja magába, vagyis a válasz a „ki vagyok én”-re? A szerepkonfúzió egyrészt azt jelenti, hogy az énképnek sok-sok összetevője van, s ezek néha egymással összeegyeztethetetlennek tűnnek. Minél nagyobb az össze nem illés, annál nagyobb a zavar. Olyan helyzetbe is kerülhetünk, hogy akár maguk a szerepek is képlékennyé válnak, s a végére az derül ki, hogy egyetlen olyan szerep sincs, amelyet szívesen betöltenénk. Szilárd identitásérzés akkor alakul ki, ha egyrészt a korábbi fázisokból sikeresen ötvözzük énfogalmainkat, másrészt

ezt az integrált énfogalmat összhangba hozzuk a mások által rólunk alkotott elképzelésekkel. Az identitás tehát a személyes és a társas énfogalom elegyeként alakul ki. Ha valakinek nem sikerül szilárd identitást kialakítania, akkor szerepkonfúzió lép fel, s az érzés iránytű nélkül marad. A szerepzavarban lévő személy nem képes hivatást vagy ehhez vezető képzést találni magának, sőt sokszor fogalma sincs, milyen foglalkozáshoz volna kedve egyáltalán. E hiányt sokan úgy próbálják betölteni, hogy „túlazonosulnak” népszerű hősökkel, sztárokkal vagy antihősökkel.

Sikeres identitás kialakulásával együtt járó erény a hűség, vagyis a saját identitáshoz való ragaszkodás. Ez azt jelenti, hogy hűek vagyunk önmagunkhoz, ha vállalt értékeink esetenként ellentmondásosak.

*Fiatal felnőttkor*, melynek konfliktusa az intimitás iránti igény az izolációval szemben. Az intimitás meleg, meghitt kapcsolat valakivel, ami magába foglalja az illető iránti elkötelezettséget is. Ez azt kívánja, hogy nyitott és szeretetteljes módon alakítsuk kapcsolatainkat, és készek legyünk arra, hogy a legszemélyesebb dolgainkat is megosszuk másokkal. A másik személy önfeltárulkozását is megértéssel és szeretettel kell fogadnunk. Az intimitás azt az erkölcsi erőt is megköveteli, hogy elkötelezettségünk mellett áldozatok árán is kitartsunk. Erikson úgy gondolta, hogy csakis kiforrott identitású emberek rendelkeznek az intimitás képességével. Ha magunk sem tudjuk pontosan, ki vagyunk valójában, akkor csaknem lehetetlen, hogy intim módon osztozzunk egy szeretetkapcsolatban. Az izoláció, amikor eltávolodunk másoktól és képtelenek vagyunk igazi emberi kapcsolatokat teremteni.

Elszigetelődhetünk akkor is, ha a körülmények teszik lehetetlenné az intimitást. Olykor azonban az emberek saját kezdeményezésükből húzódnak vissza, például ha úgy érzik, a kapcsolat a saját identitásérzetüket fenyegeti. Visszahúzóds következménye lehet még, hogy némelyek annyira kiszakadhatnak, hogy szinte elvesztik az intimitásra való képességüket. Az intimitással összefüggő énmínőség a szeretet: az olyan kölcsönösség, amely legyőzi a különálló identitásokból fakadó ellentmondásokat. Az izoláció kettős arculatú jelenség. A szociális izoláció azt jelenti, hogy a személynek nem sikerül beilleszkednie a társadalomba. A sehova nem tartozó emberek senkire sem számíthatnak, ha bajba kerülnek. Az intim kapcsolatok sikertelensége pedig az érzelmi izoláció, a magányosság.

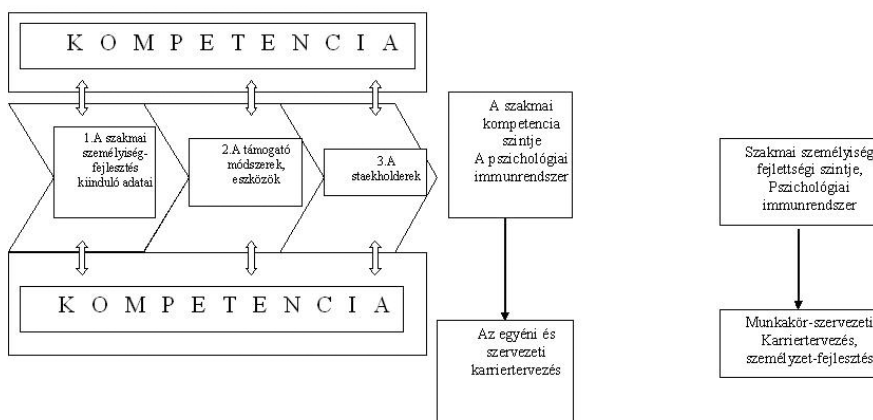
*Epigenetikus elv*: annyit jelent, hogy primitív formában minden krízis már születésünkkor jelen van. Az egyes szakaszokban központi szerepet játszó problémák a szakasz előtt és után is fel-felbukkannak. Minden konfliktus a maga kitüntetett szakaszában a legfontosabb, de lappangó formában egész életünket végigkíséri. Következménye ennek az elvnek az, hogy egy adott krízissel való találkozáskor magunkkal hozzuk az összes előző szakasz kimenetelét, másrészt pedig azt, hogy egy-egy szakasz fő krízisét megoldjuk, ezzel egyben megoldásokat találunk az ezután következő válságokra is. Ha tehát serdülőkorban sikerrel megküzdünk az identitás és a szerepkon-

fúzió problémájával, azzal nagyot lépünk előre az intimitás felé. Ez az elv végül is azt jelenti, hogy a krízisek nem oldhatók meg egyszer s mindenkorra, hiszen előző konfliktusaink megoldásai új és új köntösben visszaköszönek.

## A BA TANÁCSADÁSI MODELL ELEMEI

A modell elemei közé tartozik:

1. A szakmai kompetenciafejlesztés kiinduló adatai
2. A támogató módszerek, eszközök
3. A stakeholderek



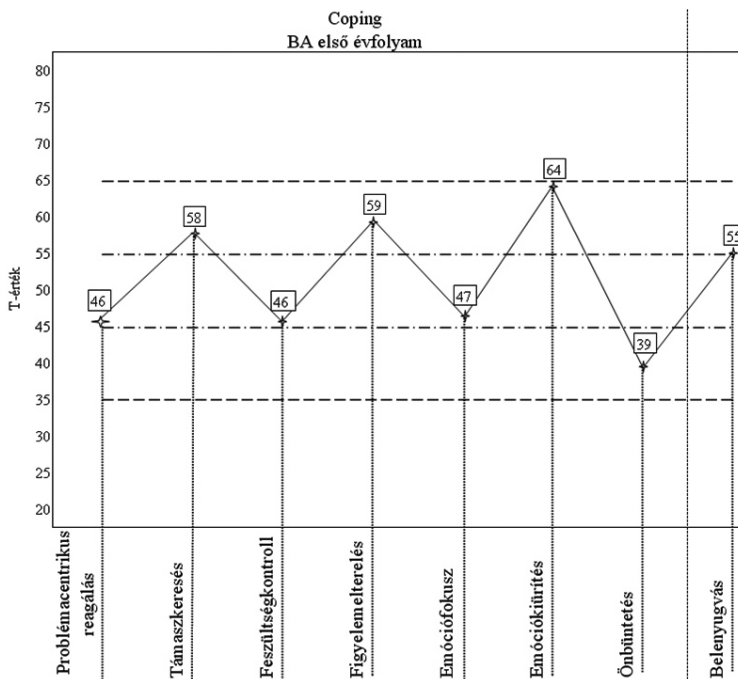
2. sz. ábra: BA tanácsadási modell

### 1. Szakmai kompetenciafejlesztés kiinduló adatai

A szakmai kompetenciák fejlesztésének kiinduló adatait az első félév során felvett tesztek eredményei adják (Oláh, 2005). A hallgatók csoportos, illetve egyéni visszajelzést kapnak az eredményről, így kialakulhat bennük egy elképzelés, hogy mi-  
ben szeretnének változni, fejlődni. Például a coping (megküzdési mód) mérésének eredményei inputként szerepelnek a tréningek forgatókönyvének kialakításakor. Az eredmények: a BA első évfolyam (N= 96) adatait illusztrálja az 1. sz. táblázat és a 3. sz. ábra.

Skálagyűjtemény	Átlag	Szórás
Problémareagálás	31,76	3,994
Támaszkeresés	22,14	4,093
Feszültségkontroll	43,38	4,756
Figyelemelterelés	32,82	5,084
Emóciófókusz	27,46	4,08

1. sz. táblázat: A BA – első évfolyam Coping (megküzdési mód) összes skálagyűjteménye (N= 96)



3. sz. ábra: Coping (megküzdési mód) BA első évfolyam (N= 96)

## 2. Támogató módszerek, eszközök

Ide tartozik a hallgatóknak szóló:

2.1. A hallgatói tanácsadás – a hallgatók számára a Marketing Intézet honlapján megadott online elérés teszi lehetővé ennek a szolgáltatásnak az igénybevételét.

2.2. A tréningek – a tréningek során a kulcskompetenciák fejlesztése a cél, melyet a tesztek mérnek, a részvételre önkéntes jelentkezés alapján minden szemeszterben van lehetőség.

2.3. A mentor rendszer – szóróanyagokon keresztül tájékoztatjuk a hallgatót. Ez az alkalom a gólyatábori workshop – akik ezen nem vesznek részt, azok a beiratkozás-kor kapják meg a dokumentumot. Megkapják a mentoruk nevét és elérhetőségét. Minden Marketing Intézeti oktató lehet mentor, aki ezt felvállalja. A mentor feladata, hogy az egyetemi beilleszkedésben támogassa a hallgatót, illetve a tanulmányai során adjon olyan segítséget, ami segíti a problémamegoldásban, de ugyanakkor nem oldja azt meg helyette. A mentor irányítja a kompetens személyekhez adott kérdések felmerülése esetén, illetve támogatást ad abban, hogy képes legyen megtalálni a hallgató a kompetens problémagazdát.

2.4. A gólyatábori workshop – az összes intézeti munkatárs (tanszéki adminisztrátor is), a tanulmányi osztály illetékese részt vesz ezen a rendezvényen. Cél: bemutatkozás, első kapcsolatfelvétel játékos-vidám formában, középpontba helyezve a szakmát. Ez azt jelenti, hogy minden oktató a saját tárgykörén belül egy olyan játékos feladaton keresztül mutatkozik be, illetve vonja be a hallgatókat is, hogy az kifejezze tanításra kerülő témájának a lényegét. Így például a piackutatással foglalkozó oktató „kérdőív”, a marketingkommunikációs szakember „promotál” stb.

2.5. A MI-klub

### MI-klub

A tudás használatáért, a használható tudásért

A Szent István Egyetem Marketing Klubja 2009-ben azzal a céllal jött létre, hogy a leendő szakemberek gyakorlati szemléletének szélesítésével járjon hozzá a Marketing Intézet tevékenységváltásához. A Marketing Intézet múltban híres szakembereinek közreműködésével klubunk az aktualitás igényét szem előtt tartva változatos programok segítségével igyekszik a gondolkodás és a véleménynyilvánítás szabadságát szakmai keretek között biztosítani. Célunk, hogy a felkészülést részemlékek közreműködésével kapcsoljuk az új perspektívákkal ismertessük meg a jövő marketing szakembereit. Állandó jelleggel megújult programjainkatánknak mellett fontosnak tartjuk, hogy a résztvevők workshop keretén belül örökítőn próbálják ki, fejlesszék tudásukat.

#### Miért érdemes személyesen is megismerni klubunkat?

- Változatos programjaink segítségével hídakat építünk a az elmélet és a gyakorlat között.
- Lehetőséget biztosítunk, hogy a felzárkózó generáció találkozhasson a szakma gyakorlati résztvevőivel.
- Mindenki számára elérhető tesztek, hogy a szakma előremutató képzésével személyes kontakust teremtsen.
- A programok összehangolásánál minden véleményre számít. Szakmai keretek között utat engedünk az egyéni tudósvágyainknak.
- Nagy hangsúlyt fektetünk az egyéni kiteljesedés biztosítására. Nálunk mindenki megmutathatja, hogy mire képes.
- Az önmegvalósítás nálunk értelmet és tartalmat nyer.
- A válaszok rengetegében mindenkinnek segítünk, hogy egyéni kérdéseiket fogalmi szinten megfogalmazzák.
- Számos orientálódás lehetőségével segítünk, hogy mindeközül kiderüljön, hogy „mi lesz ha nagy lesz”.



#### Mit nyújtunk?

- Szakmai közösséget
- Kellemes, fiatalos környezetet
- Változatos programokat
- Kreatív workshop foglalkozásokat
- Az iskolában nem megszerezhető tapasztalatot.
- Kérdéseket a meglevő válaszokra.
- Kilentákozási lehetőségeket.
- Szakmai kapcsolattartási lehetőségeket
- Beleszólást a klub életébe

Kapcsolat: Cím: 2100, Ósodó Péter Károly u. 1.  
 Telefon: 06-22-998  
 Web: www.marketing.sze.hu

2.6. A szupervízió – a szupervízió kiemelt feladata, hogy a legteljesebb mértékben hozzájáruljon a szakmai viselkedés minőségének javulásához. A szakma gyakorlásának három területével foglalkozik: szerep – szervezet – foglalkozás, és ezáltal érinti a szakmai működésmódot.

### 3. A stakeholderek

Minden szervezetnek vannak érintettjei (stakeholders), azaz olyan csoportok és egyének, akik érintettek a szervezet küldetésének a teljesítésében. A felsőfokú oktatási szervezetekről való megszokott gondolkodásba a stakeholder szemlélet valós beemelése és gyakorlati megvalósítása a modell harmadik elemének központi gondolata. A fogalom értelmezése tág, ami azt jelenti, hogy át kell fognia az egyének és csoportok széles körét. Ebből következően érintettek lehetnek azok:

- akik közvetlenül érdekeltek a célok elérésében,
- akik döntöttek a beavatkozásról és finanszírozzák azt,
- a közszférában dolgozó érintett végrehajtók,
- a végső kedvezményezettek (versenyszféra),
- a célcsoport, azok, akik részt vesznek a folyamatban még akkor is, ha a mai mindennapi gyakorlatban ezeket most mellőzik, mivel az adott időpontban nem gyakorolnak jelentős hatást a szervezetre.

A stakeholder analízis lépései:

- az érintettek azonosítása: információgyűjtés az érintettekről,
- az érintettek céljainak azonosítása – az érintettek erős és gyenge pontjainak elemzése,
- az érintettek stratégiájának meghatározása – az érintettek viselkedésének elemzése,
- az érintettek rangsorolása – cselekvési terv kidolgozása.

A BA modell által érintettek köre a SZIE Gazdaság és Társadalomtudományi Karán a Marketing Intézet vonatkozásában:

3.1. *Az egyetem szervezeti egységei* – ezen belül a hangsúly a szak képzési rendszerében résztvevő oktatók köre. Számukra intézeti értekezlet keretén belül kerül sor az adott évfolyam szakmai kompetenciafejlesztés kiinduló adatainak a prezentálására. Ezt követően a saját tantárgyukra vonatkozóan megjelölik a kompetenciákat, melynek fejlesztését a tárgy igényli szakmai alapokon.

3.2. *A versenyszféra vállalatai* – fontos érdek egyetemi oldalról, hogy a szervezetek saját maguk is közvetítsék a vállalati értékeiket és a saját tudásukat, feltételrendszeiket. Képviselőik – közép és felső szintű vezetők – eljönnek a szakmai órákra, ahol nemcsak előadást tartanak, hanem a hallgatók lehetőséget kapnak, hogy bekapcsolódjanak.



lódjanak egy-egy konkrét gyakorlati feladat megoldásába is. A szervezetek jelentős része eleget tesz azoknak a felkéréseknek, ami ezt a célt segíti. Természetesen még nyitottabbak azok a vállalatok, amelyeknél van etikai kódex, s az tartalmazza a társadalmi felelősségvállalás értékét. Ezekkel a cégekkel tudatos a kapcsolatkeresés éppen a deklarált értékeik alapján.

3.3. *A tudományos és társadalmi szervezetek, a különböző szakmai szervezetek megismerésén keresztül egy újabb perspektíva nyílhat meg a hallgatók számára. A felelős szakmai magatartás jegyében e szervezeteknek is át kell gondolniuk, hogy a BA szakon elkezdett szakmai fejlesztést hogyan lehet továbbvinni a következő oktatási szinten. A Marketing Szövetség a szak hallgatói részére létrehozta Junior tagozatát. Kompetencialeltárunk – például a jog- és érdekérvényesítő képességük – ezeken a szintereken bővíthet.*

3.4. *A munkaerő-közvetítő cégek, üzleti karrier tanácsadók – egy profittermelő szervezet csak abban az esetben lehet versenyképes, ha sikerül a legjobb jelentkezőket megszereznie és megtartania. A szervezetek munkaerővel való ellátása az a folyamat, amely egyrészt biztosítja a szervezet számára a szakképzettséggel rendelkező munkaerőt, másrészt meghatározza ezek alkalmazási időpontját, helyét és költségét. Végső célja, hogy a szervezet sikeres működéséhez nélkülözhetetlen állások hosszú távra szóló betöltése – az új munkatársak mielőbbi megkeresése, kiválasztása, beilleszkedése, elkötelezettsége az adott szervezet iránt – biztosítva legyen. Ezzel együtt megfelelő irányt kell szabjon az új dolgozók tevékenységének és ki kell elégítenie az egyének, vagyis a jelöltek igényeit is, ezzel biztosítva, hogy a felvételük után hosszú távon is a vállalat alkalmazásában maradjanak. A toborzás és a kiválasztás és a munkába illesztés folyamatának koordinálása, kézben tartása elsősorban a személyügyi szakemberek feladata. Éppen ezért még a BA képzési időszakában megismerkedhetnek ezeknek a cégeknek a működésével, technikáival illetve tudatosulhat a hallgatóban, hogy mikor vegyenek igénybe karrier-munkavállalási tanácsadó szolgáltatást. Ennek tantárgyi kerete a *Karriertervezés* című óra.*

## A MODELL KIMENETE – ALKALMAZÁSÁNAK VÁRHATÓ EREDMÉNYE

*Hallgatói oldalról:* az adott képzési szak piaci keresleti kompetenciaegyüttesének fejlesztése minél nagyobb arányban évfolyamszinten, és a hallgatók Pszichológiai Immunrendszerének megerősítése, ami képessé teszi a személyt a tartós stresszhatások elviselésére (Oláh, 1996), a szakmai identitás jelentőségének tudatosítása.

*Oktatói oldalról:* A BA modell további lényeges vonása az egyetemi oktatók tudatos bevonódásának támogatása a kompetenciaalapú oktatásba, a problémák, konfliktusok, feladatok megoldásába, ezáltal fejlesztve az ő kompetenciájukat is. Ez a kom-

munkáció participatív felfogásának a tudatos alkalmazásával érhető el, valamint a rendszeres szupervízió igénybevételével.

## IRODALOMJEGYZÉK

- HORÁNYI Ö. (1999) A kommunikációról. In: Béres I. – Horányi Ö. (szerk.) *Társadalmi kommunikáció*. Osiris Kiadó, Budapest, 22–33.
- HORÁNYI Ö. (2007) A kommunikáció participációra alapozott felfogásáról. In: Horányi Ö. (szerk.) *A kommunikáció mint participáció*. AKTI–Typotex, Budapest.
- FREEMAN E. E. (1984) Stakeholder Management: Framework and Philosophy. In: Freeman E. E., *Strategic Management: A Stakeholder Approach*, Pisman. Boston, 52–58.
- FODOR L. – GÖNDÖR A. – VÖRÖSNÉ KESZLER E. – NEMÉNYINÉ GYIMESI I. (é.n.) *A kommunikáció alapjai. Szemelvénygyűjtemény*. BGF, Perfekt Kiadó, Budapest.
- FONYÓ I. – PAJOR A. (szerk.) (2000) *Fejezetek a konzultáció pszichológiájának témaköréből. A/3* Nyomdaipari és Kiadói Szolgáltató Kft.
- FORGÁCS József (2001) *Érzelem és gondolkodás. Az érzelem szociálpszichológiája*. Kairosz Kiadó, Budapest.
- HAJDUSKA Marianna (2008) *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- MICHEL, W. – SHODA, Y. (1995) A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*. 102 (2) 246–268.
- RITÓÓK M. (2008) *Pályafejlődés–pályafejlődési tanácsadás. Egy negyven évet átfogó longitudinális pályakövető vizsgálat tanulságai*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- RITÓÓK Pálné – GILLEMONTNÉ G.Tóth M. (1994) *Pályalélektan. Szöveggyűjtemény*. Nemzeti Tankönyvkiadó.
- SPENCER, L. M. – SPENCER, S. M. (1993). *Competence at work: Models for superior performance*. John Wiley and Sons, Inc. New York.
- OLÁH A. (2008) *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort Kiadó, Budapest.
- OLÁH A. (2004) Megküzdés és pszichológiai immunitás. In: Pléh Cs., Boross O. (szerk.) *Bevezetés a pszichológiába*. Osiris Kiadó, Budapest, 631–63.
- VAN DE VLIERT, E. (1999) Cooperation and Competition as Partners. *European Review of Social Psychology*, 10.
- WINE, J. D. – SYME, M. D. (1981) *Social Competence*. Toronto, Jackson Smith Ltd.



