

A megküzdés módjai az adleri személyes prioritások függvényében

Készítette: Jakobey Villő
(ZLZEX8)

Témavezető: Dr. Mészáros Noémi Zsuzsanna

Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar
Pszichológia BA
2024/2025 őszi félév

Tartalom

Bevezető	3
I. Individuálpaszichológia	3
1. Alfred Adler és az individuálpaszichológia	3
2. Az individuálpaszichológia alapfogalmai	3
3. Életstílus	4
4. Személyes Prioritások.....	4
5. A személyes prioritások jellemzői.....	5
II. Stressz és Megküzdési MódoK	7
6. A stressz fogalma.....	7
7. Megküzdés modelljei.....	7
8. Helyzetértékelés és megküzdés	8
9. További megküzdési módok.....	8
10. Friss kutatások a coping témakörében	9
III. A kutatás célja	9
Módszer.....	10
I. Vizsgálati személyek.....	10
Eszközök.....	10
1. Adleri Személyes Prioritások Kérdőív – 14 tételes változat	10
2. Megküzdési Mód Preferencia kérdőív	11
3. Az Élettel való Elégedettség Skála	12
II. Eljárás.....	12
Eredmények.....	12
I. Személyes prioritások	13
II. Megküzdési Mód Preferenciák.....	14
III. Élettel való elégedettség	15
IV. A személyes prioritások és a megküzdési módok kapcsolata	16

1. A személyes prioritások és a megküzdési módok vizsgálata Spearman-féle korrelációval	16
2. A személyes prioritások és a megküzdési módok kapcsolatainak vizsgálata parciális korrelációval	17
3. A domináns prioritások összehasonlítása	19
V. Személyes Prioritások és Élettel Való Elégedettség	24
VI. Megküzdés és Élettel való elégedettség	24
Megvitatás	25
Korlátok, kitekintés	28
Irodalomjegyzék.....	30
Mellékletek.....	33
Melléklet 1. - Demográfiai kérdések	33
Melléklet 2. - Adleri Személyes Prioritások kérdőív – 14 ítemes változat	34
Melléklet 3. - Megküzdési Mód Preferencia kérdőív	34
Melléklet 4. - Az Élettel való Elégedettség Skála	37
Melléklet 5. - A domináns prioritások mentén kialakított csoportok átlagértékei a szignifikáns különbségeket nem mutató megküzdési módok tekintetében	37

Bevezető

Kutatásomban individuálpszichológia keretrendszerében vizsgáltam a pszichológiai stresszel való megküzdés módjait. Az adleri elméletből kiindulva Kfir (2011) létrehozott négyféle személyes prioritást, melyek meghatározzák, hogy az ember milyen célok felé törekszik, és milyen érzéseket, helyzeteket szeretne elkerülni, ezáltal hatással van arra, hogy az egyén hogyan kommunikál, viselkedik társas helyzetekben, milyen attitűdökkel jellemezhető, és feltételezésem szerint arra is, hogy hogyan kezeli a stresszt.

I. Individuálpszichológia

1. Alfred Adler és az individuálpszichológia

Alfred Adler, osztrák származású pszichiáter, 1871-1937 között élt. Eleinte orvosnak tanult, majd Freud tanítványa, és a Bécsi Pszichoanalitikus Társaság alapítótagja lett (Hall & Lindzey, 2001). 1911-ben szakított mesterével és megalkotta saját - *individuálpszichológiának* nevezett – irányzatát. „Az individuálpszichológia (IP) dinamikus terápia szemlélete alapján elismeri a Tudattalan szerepét a magatartásban, az életút formálásában, de emellett az ember társadalmi lény voltát, egészlegességét, megbonthatatlanságát, cél- és feladatorientáltságát helyezi előtérbe.” (Magyar Individuálpszichológiai Egyesület, é. n.). Watts (2015) publikációjában érdekes párhuzamra hívta fel a figyelmet az adleriánus elméletrendszer és a pozitív pszichológia között. Számos hasonlóságot kiemel, többek között a fejlődés lehetőségét, az egyén erősségeire irányuló fókuszot, a mentális egészség hangsúlyozását és a megelőzés fontosságát.

2. Az individuálpszichológia alapfogalmai

Adler (1927/1990) munkássága során számos különféle témával foglalkozott, például a születési sorrend jelentőségével, a csecsemőkorral vagy az álmokkal és azok értelmezésével. Az individuálpszichológia emberképe szerint az ember társadalomba ágyazott lény (Magyar Individuálpszichológiai Egyesület, é. n.). Adler elméletrendszerében kulcsfogalomként jelenik meg a *közösségi érzés* (gemeinschaftsgefühl), melynek két aspektusa a *valahova tartozás érzése* és a *társadalmi érdeklődés* (Sabates, 2020). Kishimi és Koga (2020) szerint a közösség az adleri elméletben tulajdonképpen az egész környező világra utal, a közösségi érzés azt jelenti, hogy az ember ezt a környezetet nem tekinti ellenségesnek. A társadalmi érdeklődés jelentése, hogy az énről a hangsúly áthelyeződik a közösségre.

Az adleriánus elméletrendszer további fontos fogalmai a *kisebbségi érzés* és a *főlénnyre törekvés*, melyek minden emberre jellemző, univerzális fogalmak, nem tekinthetők

patológiásnak (Adler, 1998/1929). Adler alapvetően a szervi kisebbrendűség gondolatából indult ki, mely szerint ha valaki valamilyen testi hiányosságban szenved, akkor nagy erőket mozgósítva – egyfajta kompenzációs folyamatként – igyekszik fejleszteni magát az adott területen (Carver & Scheier, 2006). A jelenség hasonlóképp értelmezhető mentális szinten is. A kompenzációs folyamat, vagyis a fölényre törekvés tulajdonképpen az emberi fejlődés hajtóereje (Kishimi & Koga, 2020). Ugyanakkor a kisebbrendűség érzése el is hatalmasodhat az emberen, ennek következménye lehet a kisebbrendűségi komplexus, amikor az érzés olyan erőteljessé válik, hogy az egyén képtelenné válik a fejlődésre (Adler, 1998/1929). Eredményezhet felsőbbrendűségi komplexust is, ami pedig a mélyen meghúzódnó erős kisebbrendűségi érzés túlkompenzálása, tulajdonképpen az, amikor valaki dicsekszik, másoknál jobbnak próbálja mutatni magát, tényleg fejlődés helyett (Adler, 1998/1929).

3. Életstílus

A kisebbrendűségi érzés és az életstílus kapcsolatát leginkább a következő idézet által érthetjük meg: „Az *életstílus* egy olyan egység, mely a kisgyermekkorai nehézségekből és a cél felé törekvésből alakul ki.” (Adler, 2022/1929, p. 80.). Watts (2015) szerint az életstílus tekinthető egy személy által létrehozott metanarratívának, mely tartalmazza az egyén tapasztalatait, motivációit, meggyőződéseit és céljait. Bár a definícióban megjelenik a múlt fontossága (hiszen az életstílus 4-5 éves korban alakul ki), az individuálpaszichológia alapvetően jövőorientációval jellemezhető, így Adler (2022/1929) azt állítja: ha az életstílust, és az élet szakaszait és kríziseit ismerjük, akkor a jövő bizonyos mértékig bejósolhatóvá válik. Bár az individuálpaszichológia az egyén személyiségének és életstílusának egyediségét hangsúlyozza, Adler (1998/1929) maga is úgy gondolta, hogy a témáról való gondolkodást elősegítheti bizonyos csoportok létrehozása, illetve ő maga is elkülönített társadalmilag hasznos és haszontalan életstílusokat. Hasznos az az életstílus, melyben az egyén a társadalomban él, ahhoz alkalmazkodott, és számára hasznos életformát folytat, van ereje és bátorsága a problémákkal szembenézni (Adler, 1998/1929).

4. Személyes Prioritások

Kfir (2011) az adleri elméletrendszer alapján négyféle személyes prioritást határozott meg (kényelem, tetszés, kontroll, morálisan felsőbbrendű), melyek segítségével könnyebben megérthetjük az egyéni életstílusokat. Koragyerekkori negatív élmény hatására kialakul az emberekben egy elkerülő magatartás bizonyos érzésekkel szemben, ezek az érzések és kompenzációik alapjául szolgálnak a személyes prioritásoknak (Kfir, 2011). Kfir (2011) szerint

a felsőbbrendűség prioritással rendelkezők a jelentéktelenség érzését, a kényelem prioritásúak a kontrolláltság érzését, a tetszés prioritásúak az elutasítottság érzését, a kontroll prioritással rendelkezők pedig a megaláztatás érzését igyekeznek elkerülni. A személyes prioritások ugyanakkor valamely cél felé irányultságként is megjelenhetnek, melynek eredménye a fontosság, illetve a valahova tartozás érzése (Pewt, 1976 idézi Dillman Taylor et al., 2015). Güngör és Dillmann Taylor (2021) úgy gondolja, amennyiben egy adott helyzet szükségessé teszi, bárki bármelyik prioritáshoz hozzáférhet, ugyanakkor alapvetően egy elsődleges prioritással jellemezhető mindenki. Azt is hozzátesszük: a prioritások egyenértékűek, mindegyik együttjárhat pozitív és negatív következményekkel (Güngör & Dillman Taylor, 2021).

5. A személyes prioritások jellemzői

A következőkben a négyféle személyes prioritás jellemzőit fogom részletezni Kfir (2011) nyomán:

- *Kényelem:* Az ilyen prioritással rendelkezők gyerekkorukban azt tapasztalták, hogy az aktuális-én és az ideális-én között nagy volt a szakadék. Több olyan élményt szereztek, ami által azt érzik, nincs helyük a világban. Inkább passzív megfigyelői a környezetüknek, igyekeznek elkerülni a bizonytalan, stresszes helyzeteket. Kapcsolataikban is elkerülő magatartás jellemzi őket, bizalmatlanok az autoritásokkal szemben.
- *Tetszés:* A tetszés prioritással jellemezhető egyén főbb jegyei a barátságosság és a segítőkészség. Az ilyen emberek gyerekkorukban inkompetensnek érzik magukat, és azt érzékelik, hogy nem tudnak megfelelni a szüleiknek. Ezért félnek felelősséget vállalni, és a fő hajtóerejük a másoknak való megfelelés lesz.
- *Kontroll:* A kontroll prioritású ember alapvetően nem másokat szeretne kontrollálni, hanem az szeretné, hogy őt ne korlátozzák mások és azt érezze, hogy kézben tartja a saját életét. Ez a vágyuk abból a gyerekkori élményből fakad, hogy a szüleiket nem érezték eléggé határozottnak és kompetensnek. A kontroll prioritású emberek függetlenségre törekcsenek.
- *Felsőbbrendűség:* Az ilyen prioritással jellemezhető emberek gyerekkori élménye a folyamatos jelentéktelenség érzés. Ennek forrása lehet a családon belüli megkülönböztetés, vagy az, ha a család azt gondolja magáról, hogy ők többet érnek másoknál, így átlagosnak lenni nem elég. Innen eredeztethető a vágyuk arra, hogy különlegesnek, fontosnak érezzék magukat és látható eredményeket érjenek el. Gyakran

kerülnek egyenlőtlen kapcsolatokba, melyekben túlságosan felelősnek érzik magukat, gyakran magányosak és nehezen engedik el magukat.

Dillman Taylor és munkatársai (2019) eredményei szerint a prioritások közelítőleg egyenlő arányban oszlanak meg, bár magyar mintán Mészáros (2023) a tetszés prioritást találta kiugrónak. Mészáros (2023) a személyes prioritások és a pszichológiai immunkompetencia, az életstílus elégedettség és a diszfunkcionális attitűdök összefüggéseit vizsgálta. Eredményei szerint a kontroll prioritású csoport volt a leginkább elégedett az életstílusával, a pszichológiai immunkompetencia skáláin is ők érték el a legmagasabb értékeket. A felsőbbrendűség prioritású csoport életstílus elégedettsége szintén magas volt, de rájuk jellemző volt a haszontalanság érzése is. A tetszés prioritású csoport az életét haszontalannak és nehéznek élte meg, és rájuk voltak leginkább jellemzők a diszfunkcionális attitűdök is. A kényelem prioritású csoport életstílus elégedettséget mérő skála és a pszichológiai immunkompetencia skála minden faktorában a negatív értékelés túlsúlya jelent meg.

A személyes prioritások közül a kontroll pozitív, a kényelem és a tetszés negatív irányú összefüggést mutat a valahova tartozás érzésével, a legmagasabb étellel való elégedettség és valahova tartozás érzés pedig azokra volt jellemző, akik magas pontszámot értek el a kontroll és a tetszés prioritás tekintetében, de alacsonyabban a kényelem prioritásban (Oberst & Checa, 2022). Oberst és Checa (2022) kutatásukban azt is kimutatták, hogy a felsőbbrendűség, a tetszés és a kényelem prioritás is negatív összefüggést mutat a biztonságos kötődéssel. Bitter (1993) cikkében párok kommunikációs stílusát elemzi a személyes prioritások függvényében. Feltételezései szerint a tetszés prioritáshoz békítő, a kényelem prioritáshoz a megzavaró, a felsőbbrendűség prioritáshoz a hibáztató, a kontroll prioritáshoz pedig a túlzottan racionális, ésszerű kommunikációs stílus rendelhető.

Az adleri keretrendszer szerint az adaptív megküzdés kulcsa, hogy kompetencia és kontroll élményt nyújt az egyénnek (Lemke, 2022). A személyes prioritások befolyásolják a gondolkodásmódunkat, érzéseinket, cselekedeteinket. Ennek mentén feltételezhetjük, hogy hatással vannak arra, mit értékel valaki stresszhelyzetnek (elsődleges kiértékelés), és milyen megküzdéshez szükséges erőforrásokkal számol (másodlagos kiértékelés).

II. Stressz és Megküzdési Módk

6. A stressz fogalma

A mindennapi életünkben gyakran találkozhatunk a stressz fogalmával. A stressz „olyan események (stresszorok) átélését, amelyek megítélésünk szerint veszélyeztetik a fizikai és pszichikai jóllétünket” (Atkinson et al, 2005, p. 751). A World Health Organisation (WHO, 2023) felhívja a figyelmet, hogy a stressz számos mentális tünetet (pl.: koncentrációs nehézséget, ingerlékenységet, ellazulás nehézségét), és testi tünetet (fejfájás, gyomorfájdalom, étvágytalanság, alvási nehézségek) okozhat, a krónikus stressz pedig súlyosbíthatja a már meglévő egészségügyi problémákat, növelheti alkohol-, dohány- és egyéb szerek fogyasztását, szorongáshoz és depresszióhoz vezethet. A stressz mentális egészségre gyakorolt negatív hatását hangsúlyozza DeLongis és Newth (2001) is, akik hozzátesszik, hogy a stressz hatásában nagyok az egyéni különbségek, a WHO (2023) is kiemeli, hogy bár mindenki tapasztal élete során valamilyen stresszt, az arra adott reakciónk nagymértékben befolyásolja a jólétünket.

7. Megküzdés modelljei

„Megküzdésnek tekinthető minden olyan kognitív vagy viselkedéses erőfeszítés, amellyel az egyén azokat a külső vagy belső hatásokat próbálja kezelni, amelyeket úgy értékel, hogy azok felülmúlják vagy felemésztik aktuális személyes forrásait” (Lazarus, 1966, idézi: Oláh, 2005). A megküzdés értelmezésére a különböző pszichológiai iskolák és elméletalkotók számos modellt hoztak létre, az egyik a legmeghatározóbb elmélet a megküzdés tranzakcionális modellje Lazarus nevéhez köthető (Oláh, 2005). Ez a modell a megküzdést nem vonásnak tekinti, hanem mint a személy és a környezet közötti dinamikus, kétirányú kölcsönhatás eredményeként létrejövő viselkedés. Lazarus és Folkman (1984) a megküzdés két fő módját különíti el: az egyik a problémaközpontú, amikor magát a stresszhelyzetet igyekszik az egyén megváltoztatni vagy elkerülni; a másik típus az érzelemvezérelt megküzdési mód, melynek során a cél a stressz-szint csökkentése a stresszhelyzet megváltoztatása nélkül, azaz a stresszorok által keltett negatív érzések kezelése (pl. figyelemeltereléssel, az érzelmek elnyomásával). DeLongis és Newth (2001) szerint a problémaközpontú megküzdés fő célja a stresszhelyzet megváltoztatása, illetve a probléma elhárítása, de következménye lehet a stresszhelyzet által keltett negatív érzelmek csökkentése, és a pozitív érzelmek növelése is. DeLongis és Newth (2001) alapján az érzelemközpontú megküzdés a stresszhelyzet által keltett negatív érzelmek csökkentésére irányul, például az érzelmek kifejezésével, a elkerüléssel, vagy a lefelé irányuló társas összehasonlítással.

8. Helyzetértékelés és megküzdés

Az alkalmazott megküzdési stratégia a helyzetértékeléstől is függ (Zakowski et al., 2001). Lazarus és Folkman (1984) elméletében fontos szerepet kap a kognitív kiértékelés fogalma is. Ennek két típusát különböztetik meg: *elsődleges kiértékelést* (az egyén kiértékeli, hogy az adott helyzet milyen hatással van rá) és *másodlagos kiértékelést*, mely akkor lép életbe, ha az egyén a helyzetet stresszesnek értékelte (kognitív folyamatokat foglal magába, melynek során az egyén azonosítja és kiértékeli, hogy milyen erőforrások állnak rendelkezésére, milyen jellemzői vannak a szituációnak, és hogyan birkózott meg korábban hasonló helyzetekkel) (Lazarus & Folkman, 1984). A megküzdés témakörén belül számos kutatás készült az illeszkedés jósága hipotézis tesztelésére (pl. Conway & Terry, 1992; Roberts, 1995; Zakowski et al., 2001). Zakowski és munkatársai (2001) szerint az illeszkedés jósága hipotézis lényege, hogy sem az érzelmezőpontú, sem a problémaközpontú megküzdés nem nevezhető általánosan adaptívnek, ugyanis a helyzet határozza meg, a leghatékonyabb megküzdés módját. A hipotézis azt feltételezi, hogy a problémafókuszú megküzdés a kontrollálhatónak vélt helyzetekben hatékonyan csökkenti a distresszt, míg a kontrollálhatatlan szituációkban nem, ezzel szemben pedig az érzelmezőpontú megküzdés a magas kontrollérzettel jellemezhető helyzetekben nem hatékony, míg a kontrollálhatatlannak látszó helyzetben igen (Conway és Terry, 1992).

9. További megküzdési módok

A fentebb említett két alapvető típust számos kutatásban altípusokra bontották, illetve kiegészítették (ld. DeLongis & Newth, 2001; Kopp & Skrabski, 1995; O'Brien & DeLongis, 1996; O'Brien et al., 2009). Sok esetben alkalmazták a kapcsolat-központú megküzdést harmadik típusként (pl. DeLongis & Newth, 2001; O'Brien & DeLongis, 1996; O'Brien et al., 2009). A kapcsolat-központú megküzdési mód célja a kapcsolatok fenntartása és irányítása stresszhelyzetek esetén (O'Brien & DeLongis, 1996). Magyar mintán Kopp és Skrabski, (1995) is három fő csoportot különített el: problémafókuszú megküzdési mód (3 alfaktorról), érzelmezőpontú megküzdési mód (3 alfaktorról) és segítségkérés. Oláh (2005), a coping kutatások során gyakran használt Megküzdési Mód Preferencia kérdőív megalkotója (ld. Holecz, 2010; Kern, 2014) nyolcféle mérhető stratégia-preferenciát különböztet meg, melyeket 3 fő kategóriába sorol: problémacentrikus megküzdési módok (problémacentrikus reagálás, feszültségkontroll), érzelmek megmunkálását és tolerálását segítő megküzdési módok (figyelemelterelés, emóciófókusz, önbüntetés, belenyugvás) és az érzelmek kiadására irányuló megküzdési módok (emóciókiürítés, támaszkeresés). Kern (2014) az Oláh (2005) által meghatározott megküzdési módokat az eredetitől eltérő módon sorolta be: a leghatékonyabbnak

és aktívabbnak a problémacentrikus reagálást és a támaszkeresést jelöli meg. A feszültségkontroll, a figyelemelterelés és az emóciófókusz olyan megküzdési mód, melyek fókuszában az érzelmek szabályozása áll, míg az emóciókiürítést, önbüntetést és belenyugvást a kevésbé adaptív kategóriába sorolja, melyek a feszültséget egyfajta kontrollálatlan reakcióban vezetik le.

10. Friss kutatások a coping témakörében

A kétezres években számos kutatás foglalkozott a megküzdési módokkal. Kern (2014) kiskorúakkal végzett kutatása például igazolta, hogy a nem és életkor hatással van az alkalmazott megküzdési stratégiákra, a rosszabb szocio-ökonomiai státuszból származó gyerekek gyakrabban használnak maladaptív megküzdési módokat, az adaptív megküzdési módok használata pedig kapcsolatba hozható a magasabb fokú élettel való elégedettséggel, és azzal, ha valaki pozitívabbnak ítéli meg a saját egészségi állapotát. Sz. Makó és Kiss (2015) a művi abortuszon átesett nők esetében vizsgálta a megküzdési mód preferenciákat: eredményeik szerint ebben az érzelmileg megterhelő helyzetben a feszültségkontroll alkalmazása a beavatkozás idején megélt szorongás és depresszió mérsékeltebb megjelenésével függött össze, az emóciófókusz pedig alacsonyabb depresszióértékekkel társult. A proaktív megküzdés és a reziliencia erős kapcsolatát mutatta ki Szabó és munkatársai (2019).

III. A kutatás célja

A fentebbiek alapján is láthatjuk, hogy a személyes prioritások vizsgálata átfogó képet adhat az egyén működésmódjairól, ennek ellenére nem tekinthető széles körben kutatott témának (különösen magyar nyelven). A Kfir (2011) által leírt prioritás jellemzők befolyásolhatják az elsődleges és másodlagos kiértékelést, illetve a megküzdés preferált módját stresszhelyzet esetén. Lemke (2022) kutatásában is együttjárást feltételez a prioritások és a megküzdési módok között az észlelt kontroll mentén. Érdemes kiemelni Watts (2015) álláspontját a napjainkban nagy népszerűségnek örvendő, mentális egészség fontosságát hangsúlyozó pozitív pszichológia és az adlerianus pszichológia közelítéséről. Oláh (2012, 6. oldal) szerint „a pozitív pszichológia célja, hogy egy fókuszváltás katalizátora legyen, melynek következtében a pszichológia nemcsak az élet legrosszabb dolgainak a kijavítására törekszik, hanem a pozitív tulajdonságok kialakítására és annak bemutatására, hogy milyen cselekvés és magatartás vezet jólléthez és gyarapodó közösségekhez.” Mészáros (2023) kutatásában különbségeket talált számos mentális egészséget bemutató, és a pozitív pszichológiához erősen kapcsolódó faktor tekintetében (immunkompetencia, diszfunkcionális attitűdök, életstílus elégedettség) a különböző

személyiségprioritásokkal rendelkező egyének között. Mészáros (2023) kutatása alapján a személyes prioritások számos mentális egészséget meghatározó faktorról mutatnak együttjárást. A különféle személyes prioritásokkal rendelkező személyek megküzdési mód preferenciáinak ismerete segítséget nyújthat egy terápiás folyamatban annak felismerésében, hogy az egyén milyen erőforrásokkal rendelkezhet, és melyek azok a területek, amelyek fejlesztésre szorulnak. A személyes prioritások terápiás folyamatban betöltött szerepének jelentőségét hangsúlyozza Shojaian (2007) és Dickinson és Daly (2020) is. A Krif (2011) által létrehozott négyféle személyes prioritást korábban nem vizsgálták a megküzdési mód preferenciák tekintetében, bár a szakirodalom áttekintése alapján bizonyos együttjárásokat feltételezhetünk. Feltételezésem szerint kapcsolatot találhatunk a különböző személyes prioritások és a megküzdési mód preferenciák között. Annak érdekében, hogy a lehető legpontosabb képet kapjunk, a kutatás célja minden lehetséges kapcsolat feltárása, vizsgálata.

Módszer

I. Vizsgálati személyek

A kérdőívcsomagot 283 fővel vettem fel (N=283) az interneten keresztül. A résztvevők 18-79 év közöttiek voltak (férfiak = 87, nők =196), az átlag életkor 34,074 év (SD =15,57) volt. A résztvevők 1,1%-a általános iskolai végzettséggel, 1,1%-a szakmunkás bizonyítvánnyal rendelkezett, 11,7%-a szakközépiskolai, gimnáziumi érettségit szerzett, 38,2%-a jelenleg felsőoktatási (BA/BSc) tanulmányokat folytat, 29,3%-a Főiskolát/BA/BSc képzést végzett, 18,7% -a pedig Egyetemet/MA/MSc képzést végzett. A résztvevők 62,5%-a a fővárosban, 19,1%-a városban, 7,1%-a megyeszékhelyen, és 11,3%-a faluban élt. Családi állapotot tekintve a kutatás résztvevőinek 33,9%-a egyedülálló, 32,5%-a párkapcsolatban élő, 27,9%-a házas, 4,2%-a elvált, és 1,4%-a özvegy volt a kérdőív kitöltésének időpontjában.

Eszközök

1. Adleri Személyes Prioritások Kérdőív – 14 tételes változat

A Kfir (2011) által meghatározott négy személyes prioritás mérésére Dillman Taylor és munkatársai (2015) hozott létre egy 30 tételes kérdőívet angol nyelven (Adlerian Personality Priorities Assessment [APPA]), négy faktorról: pleasing $\alpha=0,909$ (9 item), control $\alpha=0,840$ (6 item), comfort $\alpha= 0,782$ (8 item), superiority $\alpha= 0,816$ (7 item). A teszt magyar nyelvű adaptációjának esetében egy rövidített, 14 tételes változat mutatta a legjobb illeszkedési mutatókat, emellett előnye, hogy gyorsabban kitölthető (Mészáros, 2023), így jelen kutatásban

az Adleri Személyes Prioritások Kérdőív 14 tételes változatát alkalmaztam (Melléklet 2.). A tételek eloszlása a következő képpen alakul: a tetszés prioritáshoz tartozó faktor 5 tételt (pl. „*Bármit megteszek, hogy ne okozzak csalódást másoknak.*”), a kontroll prioritáshoz tartozó faktor 3 tételt (pl. „*Hajlamos vagyok átvenni az irányítást.*”), a felsőbbrendűség prioritáshoz tartozó faktor 3 tételt (pl. „*Amikor egy feladaton dolgozom, azon vagyok, hogy jobb legyen másokénál*”), a kényelem prioritáshoz tartozó faktor pedig 3 tételt (pl. „*Ha a dolgok nehézkesek vagy bonyolultak, valami mással kezdek inkább foglalkozni.*”) tartalmaz. A válaszadás 5 fokú Likert-skálán működik, ahol 1-est kell jelölnie a résztvevőnek, amennyiben egyáltalán nem jellemző rá az adott tétel, és 5-öt, hogyha teljes mértékben jellemző. A faktorok reliabilitási mutató megfelelők: tetszés $\alpha=0,85$, kontroll $\alpha=0,86$, kényelem $\alpha=0,76$, felsőbbrendűség $\alpha=0,79$, a teljes kérdőív reliabilitási mutatója $\alpha=0,77$.

2. Megküzdési Mód Preferencia kérdőív

A Megküzdési Mód Preferencia kérdőívet Oláh (2005) hozta létre. A kérdőív az bevezetőben is említett nyolc megküzdési módhoz rendel 8 elkülönülő faktort, melyek 3 nagyobb csoportba sorolhatók. A kérdőív leírásánál a 11. tétel („*Amikor valami nem úgy megy, ahogy kéne, gyorsan dühbe gurulok.*”) és a 30. tétel („*Tartalék energiáimat bevetve próbálok helytállni.*”) nem lett a 8 faktorba besorolva, így elméleti megfontolások alapján előbbit az Emóciókiürítés, utóbbit a Feszültségkontroll faktorba soroltam be. A következőkben ismertetett reliabilitási mutatók a 80 tételes kérdőív serdülő populáción végzett vizsgálatán alapuló adatok (Oláh, 2005). Jelen kutatásban az 51 tételes, pszichometriailag megfelelő változatot alkalmaztunk, melynek reliabilitási mutatóit azonban a szerző nem közölte.

1. Problémacentrikus megküzdési módok

- Problémacentrikus reagálás (7 tétel), pl.: „*Különböző megoldásokat gondolok ki.*” $\alpha=0,71$
- Feszültségkontroll (6 tétel), pl.: „*Megpróbálok minél határozottabban fellépni.*” $\alpha=0,62$

2. Érzelmek megmunkálását és tolerálását segítő megküzdési módok

- Figyelemelterelés (6 tétel), pl.: „*Igyekszem gondolataimat inkább más feladatra koncentrálni.*” $\alpha=0,66$
- Emóciófókusz (7 tétel), pl.: „*Különböző dolgokkal megpróbálok elérni, hogy jobban érezzem magam.*” $\alpha=0,50$
- Önbüntetés (5 tétel), pl.: „*Magamat okolom a történetekért.*” $\alpha=0,66$

- Belenyugvás (4 tétel), pl.: „*Beletörődöm, hogy együtt kell élnem a problémával.*”
 $\alpha=0,60$

3. Érzelmek kiadására irányuló megküzdési módok

- Emóció kiürítés (8 tétel), pl.: „*Szabadjára engedem az érzelmeimet.*” $\alpha=0,75$
- Támaszkeresés (8 tétel), pl.: „*Tanácsot kérek egy általam nagyra értékelt személytől.*” $\alpha=0,75$

A kérdőív 51 tételt tartalmaz. A válaszadóknak 4 fokú Likert skálán kellett jelölnie, hogy a különböző megküzdési módokat milyen gyakran használják. A skálán 1= „Szinte soha”, 4= „Mindig”.

3. Az Élettel való Elégedettség Skála

Az Élettel való Elégedettség Skála (Satisfaction with Life Scale, SWLS) Diener és munkatársai (1985) által megalkotott szubjektív jólléttel kapcsolatos kutatásokban felhasznált 5 tételes (pl.: „*Elégedett vagyok az életemmel*”) mérőeszköz. Az eredeti, angol nyelvű kérdőív tekintetében Vassar (2008) hatvankét cikk metaanalízise alapján azt találta, hogy a Cronbach alpha átlagos értéke $\alpha=0,78$ ($s=00,9$ -es variabilitással). A magyar nyelvű adaptációt Martos és munkatársai (2014) készítették el, a mérőeszköz megbízhatónak és érvényesnek bizonyult. A 8 almintán végzett megbízhatósági vizsgálat mindegyikében $\alpha=84$, vagy ennél magasabb. A válaszadóknak 7 fokú Likert-skálán kellett jelölnie, hogy mennyire értenek egyet a saját életükre vonatkozó állításokkal. A skálán 1 = „*Egyáltalán nem értek egyet*” és 7 = „*Teljes mértékben egyetértek*”.

II. Eljárás

A kutatási személyek a tájékoztatást követően először a demográfiai kérdőívet (Melléklet 1.), majd az Adleri Személyes Prioritások Kérdőívet (Melléklet 2.), a Megküzdési Mód Preferencia kérdőívet (Melléklet 3.), végül pedig az Élettel való Elégedettség Skálát (Melléklet 4.) töltötték ki. Az adatgyűjtés anonim módon zajlott, kényelmi mintavétellel. A résztvevők 18 év feletiek voltak, részletes tájékoztatást kaptak a kutatásról. A kutatás a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Szociál- és Szervezetpszichológia Tanszékének ernyőetikai engedélye alá tartozik.

Eredmények

Az adatfeldolgozást a JASP 0.17.1.0 változatában végeztem. Első lépésben ellenőriztem, hogy nincsenek-e hibás adatok, illetve outlierok. A módosított (2,2-es szorzót használó) outlier

labeling szabály szerint egyik adat sem minősült outliernek (Hoaglin & Iglewicz, 1987). A következőkben összesítettem a tesztek eredményét, majd a kikértem a leíró statisztikákat.

I. Személyes prioritások

A személyes prioritások leíró statisztikái az 1. Táblázatban láthatók, mind a 4 faktor reliabilitási mutatói megfelelőek voltak. A legmagasabb átlag érték a Tetszés prioritáshoz tartozott.

	Min.	Max.	Átlag (M)	Szórás (SD)	Cronbach α
Tetszés	1,00	5,00	3,29	0,95	0,85
Kényelem	1,00	5,00	2,91	1,07	0,75
Kontroll	1,00	5,00	2,96	1,13	0,87
Felsőbbrendűség	1,00	5,00	2,82	1,07	0,81

1. Táblázat – Leíró statisztika a négyféle személyes prioritásról (Tetszés, Kényelem, Kontroll, Felsőbbrendűség)

A domináns prioritások tekintetében is a tetszés prioritás volt kiugróan magas (37,35%), a kontroll (26,1%) és a kényelem (24,5%) prioritás nagyjából a minta negyedére volt jellemző, míg a felsőbbrendűség prioritás dominanciája az előbbieknél jelentősen kevesebbszer (12,05%) jelent meg. 34 főnél nem volt egyértelműen beazonosítható a domináns prioritás, ugyanis kettő vagy három faktor tekintetében egyenlő pontszámot értek el, így ők az elemzés ezen részéből kimaradtak. A személyes prioritások egyike sem követett normál eloszlást, így a korrelációk vizsgálatakor Spearman-féle korrelációt alkalmaztam. A személyes prioritások egymással való korrelációit az 2. Táblázatban ismertettem. A felsőbbrendűség prioritás gyenge, pozitív irányú kapcsolatban áll a tetszés prioritással: $r_s = .331$ $p < .001$ és a kontroll prioritással: $r_s = .397$ $p < .001$. Tehát minél magasabb a felsőbbrendűség prioritás, annál magasabb a kontroll prioritás, illetve a tetszés prioritás.

	Tetszés	Kontroll	Kényelem
Kontroll	$\rho = .041$ $p = .494$	-	-
Kényelem	$\rho = .113$ $p = .057$	$\rho = -.018$ $p = .766$	-
Felsőbbrendűség	$\rho = .331$ $p < .001$	$\rho = .397$ $p < .001$	$\rho = .105$ $p = .077$

2. Táblázat – A személyes prioritások egymással való korrelációi

II. Megküzdési Mód Preferenciák

Oláh (2005) a megküzdési módokat 8 alfaktorba sorolta, melyek 3 fő kategóriába tartoznak. Az így létrejövő 3 fő faktor reliabilitási mutatói közül azonban mindössze a Problémacentrikus megküzdési módok csoportja mutatott megfelelő reliabilitást $\alpha=0,86$. Az Érzelmek megmunkálását és tolerálását segítő megküzdési módok faktora ($\alpha=0,58$) és az Érzelmek kiadására irányuló megküzdési módok faktora ($\alpha=0,32$) alacsony Cronbach alphával voltak jellemezhetők, így ezt a csoportosítást nem használtam fel jelen kutatásban, a további vizsgálatokat a módszertannál részletezett 8 faktort alkalmaztam.

A megküzdési mód preferencia faktorai Shapiro-Wilk teszttel és Z-tesztekkel ellenőrizve a feszültségkontroll és az emóciófókuszú megküzdés kivételével nem követtek normális eloszlást. A reliabilitás ellenőrzésénél alacsony Cronbach alpha értéket kaptam a belenyugvás ($\alpha=0,54$) és az emóciófókuszú megküzdés ($\alpha=0,49$) tekintetében. A magasabb reliabilitás elérése érdekében a belenyugvás faktor tételei közül 2 került törlésre (13. *Elfogadom ami van.*; 43. *Beletörődöm, hogy együtt kell élnem a problémával.*), így a faktor 2 tételt tartalmaz. Az érzelemfókuszú megküzdés tételei közül 3-at töröltem (2. *Megpróbálom kikapcsolni valahogy az érzelmeimet.*; 8. *Nyugtatom magam, hogy legközelebb majd másképp alakulnak a dolgok.*; 15. *Ilyenkor többet és gyakrabban eszem.*), így a faktor 4 tételt tartalmaz. Az így módosított faktorok Cronbach alpha értékei (3. Táblázat) továbbra is viszonylag alacsonynak tekinthető, így az ezekkel kapcsolatos eredményeket fenntartásokkal kell kezelni.

	Min.	Max.	Átlag (M)	Szórás (SD)	Cronbach α
Belenyugvás	1,00	4,00	2,14	0,72	0,59
Emóciófókuszú	1,00	4,00	2,57	0,59	0,56
Emóciókiürítés	1,00	3,75	1,84	0,52	0,78
Feszültségkontroll	1,5	4,00	2,84	0,52	0,72
Figyelemelterelés	1,17	4,00	2,39	0,52	0,64
Önbüntetés	1,00	4,00	2,39	0,71	0,83
Problémacentrikus	1,71	4,00	3,05	0,54	0,81
Támaszkérés	1,13	4,00	1,66	0,62	0,85

3. Táblázat – Leíró statisztika a megküzdési módokról (Belenyugvás, Emóciófókuszú, Emóciókiürítés, Feszültségkontroll, Figyelemelterelés, Önbüntetés, Problémacentrikus, Támaszkérés)

A megküzdési módok egymással való kapcsolatát Spearman-korrelációval vizsgáltam, az eredményeket a könnyebb átláthatóság érdekében a 4. Táblázatban ismertetem, a szignifikáns korrelációkat félkövérrel jelöltem.

	Bele- nyugvás	Emóció- fókuszú	Emóció- kiürítés	Feszültség -kontroll	Figyelem- elterelés	Ön- büntetés	Probléma- centrikus
Bele- nyugvás							
Emóció- fókuszú	$\rho = 0,21$ $p < 0,001$						
Emóció- kiürítés	$\rho = 0,063$ $p = 0,288$	$\rho = 0,208$ $p < 0,001$					
Feszültség -kontroll	$\rho = -0,270$ $p < 0,001$	$\rho = 0,204$ $p < 0,001$	$\rho = 0,029$ $p = 0,623$				
Figyelem- elterelés	$\rho = 0,400$ $p < 0,001$	$\rho = 0,459$ $p < 0,001$	$\rho = 0,134$ $p = 0,024$	$\rho = -0,101$ $p = 0,091$			
Ön- büntetés	$\rho = 0,135$ $p = 0,023$	$\rho = 0,083$ $p = 0,162$	$\rho = 0,244$ $p < 0,001$	$\rho = -0,156$ $p = 0,009$	$\rho = 0,237$ $p < 0,001$		
Probléma- centrikus	$\rho = -0,210$ $p < 0,001$	$\rho = 0,217$ $p < 0,001$	$\rho = 0,046$ $p = 0,444$	$\rho = 0,767$ $p < 0,001$	$\rho = -0,130$ $p = 0,009$	$\rho = -0,150$ $p = 0,011$	
Támasz- keresés	$\rho = -0,010$ $p = 0,867$	$\rho = 0,164$ $p = 0,006$	$\rho = 0,217$ $p < 0,001$	$\rho = 0,226$ $p < 0,001$	$\rho = 0,039$ $p = 0,512$	$\rho = -0,028$ $p = 0,642$	$\rho = 0,310$ $p < 0,001$

4. A megküzdési módok egymással való korrelációi

III. Élettel való elégedettség

Az Élettel való elégedettség leíró adatait a 5. Táblázatban ismertetem.

	Min.	Max.	Átlag (M)	Szórás (SD)	Cronbach α
Élettel való Elégedettség	1	7	4,88	1,33	0,89

5. Leíró statisztika az Élettel való Elégedettség skála eredményeiről

IV. A személyes prioritások és a megküzdési módok kapcsolata

1. A személyes prioritások és a megküzdési módok vizsgálata Spearman-féle korrelációval

A prioritások és a megküzdési módok kapcsolatát a normális eloszlás hiánya miatt Spearman-féle korrelációval vizsgáltam. Az így kapott eredményeket a 6. Táblázatban ismertettem. A szignifikáns korrelációkat félkövérrel jelöltem.

	Tetszés	Kényelem	Kontroll	Felsőbbrendűség
Belenyugvás	$\rho = -.020$ $p = .739$	$\rho = .229$ $p < .001$	$\rho = -.178$ $p = .003$	$\rho = -.102$ $p = .087$
Emóciófókuszú	$\rho = .117$ $p = .049$	$\rho = .132$ $p = .026$	$\rho = .031$ $p = .603$	$\rho = .117$ $p = .048$
Emóciókiürítés	$\rho = .135$ $p = .023$	$\rho = .190$ $p = .001$	$\rho = .142$ $p = .017$	$\rho = .195$ $p < .001$
Feszültségkontroll	$\rho = -.095$ $p = .049$	$\rho = -.176$ $p = .003$	$\rho = .350$ $p < .001$	$\rho = .152$ $p = .011$
Figyelemelterelés	$\rho = .116$ $p = .051$	$\rho = .301$ $p < .001$	$\rho = -.092$ $p = .121$	$\rho = .092$ $p = .121$
Önbüntetés	$\rho = .479$ $p < .001$	$\rho = .253$ $p < .001$	$\rho = -.143$ $p = .016$	$\rho = .237$ $p < .001$
Problémacentrikus	$\rho = -.028$ $p = .634$	$\rho = -.122$ $p = .04$	$\rho = .293$ $p < .001$	$\rho = .132$ $p = .027$
Támaszkeresés	$\rho = .216$ $p < .001$	$\rho = -.041$ $p = .490$	$\rho = .165$ $p = .005$	$\rho = -.018$ $p = .760$

6. Táblázat – A megküzdési módok és a személyes prioritások kapcsolatai a Spearman-féle korrelációs elemzések eredményei alapján

Tehát azon személyek, akik magas tetszés prioritással jellemezhetők, gyakrabban alkalmaznak önbüntetést, illetve jellemző rájuk emóciófókuszú megküzdés, érzelemkiürítési megküzdési stratégia, és a támaszkeresés is.

Minél inkább jellemezhető valaki kényelem prioritással, annál valószínűbb, hogy a preferált megküzdési módjai közé tartozik a belenyugvás, az emóciófókuszú megküzdés, az érzelmek kiürítése, a figyelemelterelés és az önbüntetés, melyek mindegyike érzelemcentrikus

megküzdési mód Oláh (2005) szerint. Ezzel szemben a problémacentrikus kategóriába sorolt megküzdési módok (problémacentrikus, feszültségkontroll) alkalmazása annál kevésbé preferált, minél inkább jellemző valakire a kényelem prioritás.

Minél inkább jellemző valakire a kontroll prioritás, annál inkább fog problémacentrikus megküzdési módokat (problémacentrikus, feszültségkontroll) alkalmazni, illetve jellemző lesz rá a támaszkeresés és az önbüntetés megküzdési módok preferenciája is. Ezen felül minél magasabb kontroll prioritás, annál alacsonyabb a belenyugvás és az önbüntetés stratégiák alkalmazásának preferenciája.

Minél magasabb a felsőbbrendűség prioritás, annál inkább preferált megküzdési mód lesz az önbüntetés, az emóciófókuszú megküzdés, az emóciókiürítés és problémacentrikus megküzdés.

2. A személyes prioritások és a megküzdési módok kapcsolatainak vizsgálata parciális korrelációval

Fontos ugyanakkor megjegyezni, hogy a fentebb ismertetett módon (2. Táblázat) kapcsolatot találtam a felsőbbrendűség- és a kontroll prioritás, illetve a felsőbbrendűség- és a tetszés prioritás között. Annak érdekében, hogy ezeket az együttjárásokat a megküzdési módokkal való kapcsolat vizsgálatakor kiküszöböljem, parciális korrelációt is végeztem. A könnyebb átláthatóság érdekében, az így kapott korrelációkat az 7. Táblázatban ismertettem. A szignifikáns összefüggéseket félkövérrel jelöltem.

A felsőbbrendűség prioritás megküzdési módokkal való összefüggését a kontroll- és a tetszés prioritásra kontrollálva vizsgáltam. Az eredmény így a következő képpen alakult: pozitív irányú kapcsolatot találtam a felsőbbrendűség prioritás és az önbüntetés között és negatív irányú kapcsolatot a felsőbbrendűség prioritás és a támaszkeresés között. A kontrollált változók nélküli vizsgálatban összefüggést találtam a felsőbbrendűség prioritás és az emóciófókuszú megküzdés, az emóció kiürítés, a feszültségkontroll és a problémacentrikus megküzdés tekintetében, azonban a parciális korrelációs elemzések nem mutattak szignifikáns összefüggéseket ezen faktorok tekintetében. Tehát minél magasabb a felsőbbrendűség prioritás, annál magasabb az önbüntetés, és annál alacsonyabb a támaszkeresés.

A tetszés prioritást is megvizsgáltam parciális korrelációval a felsőbbrendűség prioritásra kontrollálva. Eredményeim szerint pozitív kapcsolat figyelhető meg a tetszés prioritás és az önbüntetés, illetve a támaszkeresés között. Megfigyelhető volt egy újabb, eddig ki nem mutatott kapcsolat megjelenése: a tetszés prioritás és a feszültségkontroll elemzésem szerint negatív

irányú kapcsolatot mutat. A kontrollált változók nélküli elrendezésben a tetszés prioritás gyenge, pozitív irányú kapcsolatot mutatott az emóciófókuszú megküzdéssel és az emóciókiürítéssel, azonban jelen elemzések nem találtak szignifikáns összefüggést ezen változók között. Tehát minél magasabb a tetszés prioritás, annál kevésbé jellemző a feszültségkontroll, és annál inkább jellemző az önbüntetés és a támaszkeresés.

A kontroll prioritás megküzdési módokkal való, felsőbbrendűség prioritásra kontrollált parciális korrelációit is megnéztem. Ennek az elemzésnek az eredményei szerint a kontroll prioritás a figyelemeltereléssel és a belenyugvással negatív irányú kapcsolatot mutat. A 6. Táblázatban ismertetett eredmények szerint a korábbi elemzések során szignifikáns összefüggést találtam a kontroll prioritás és az emóció kiürítés között, ám a parciális korreláció eredményei szerint nincs szignifikáns összefüggés a két változó között. Ugyanakkor megfigyelhető volt egy újabb, eddig ki nem mutatott kapcsolat megjelenése: a kontroll prioritás és az önbüntetéssel elemzésem szerint negatív irányú kapcsolatot mutat. Pozitív kapcsolatot találtam a kontroll prioritás és a feszültségkontroll, a problémacentrikus megküzdés, illetve a támaszkeresés tekintetében. Tehát minél magasabb a kontroll prioritás, annál inkább megjelenik a preferált megküzdési stratégiák között a feszültségkontroll, a problémacentrikus megküzdés és a támaszkeresés. Illetve minél magasabb a kontroll prioritás, annál alacsonyabb a belenyugvás és a figyelemelterelés.

A kényelem prioritás nem mutatott összefüggést a további prioritásokkal, így itt a korábbiakban is ismertetett, kontrollált változók nélküli Spearman-féle korrelációs eredményeket ismertetem a 7. Táblázatban.

	Tetszés	Kényelem	Kontroll	Felsőbbrendűség
Belenyugvás	$r_s = .015$ $p = .805$	$r_s = .229$ $p < .001$	$r_s = -.151$ $p = .011$	$r_s = -.032$ $p = .593$
Emóciófókuszú	$r_s = .083$ $p = .163$	$r_s = .132$ $p = .026$	$r_s = -.017$ $p = .775$	$r_s = .080$ $p = .180$
Emóciókiürítés	$r_s = .076$ $p = .204$	$r_s = .190$ $p = .001$	$r_s = .072$ $p = .229$	$r_s = .116$ $p = .052$
Feszültségkontroll	$r_s = -.155$ $p = .009$	$r_s = -.176$ $p = .003$	$r_s = .319$ $p < .001$	$r_s = .059$ $p = .328$
Figyelemelterelés	$r_s = .091$ $p = .126$	$r_s = .301$ $p < .001$	$r_s = -.141$ $p = .018$	$r_s = .107$ $p = .173$

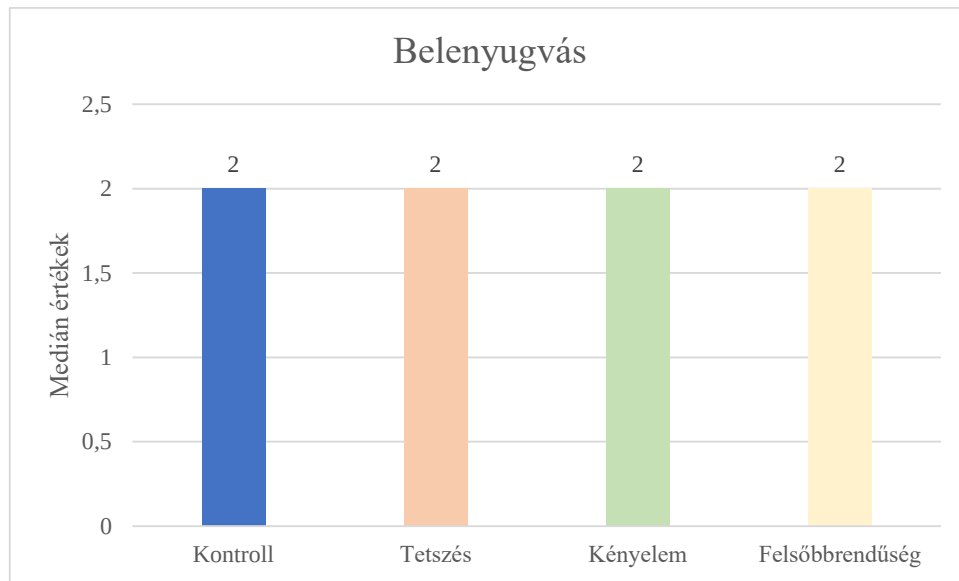
Önbüntetés	$r_s = .437$ $p < .001$	$r_s = .253$ $p < .001$	$r_s = -.265$ $p < .001$	$r_s = .189$ $p = .001$
Problémacentrikus	$r_s = -.077$ $p = .198$	$r_s = -.122$ $p = .040$	$r_s = .265$ $p < .001$	$r_s = .034$ $p = .575$
Támaszkeresés	$r_s = .235$ $p < .001$	$r_s = .041$ $p = .490$	$r_s = .187$ $p = .002$	$r_s = -.180$ $p = .002$

7. Táblázat – A megküzdési módok és a személyes prioritások kapcsolatai a parciális korrelációs elemzések eredményei alapján

3. A domináns prioritások összehasonlítása

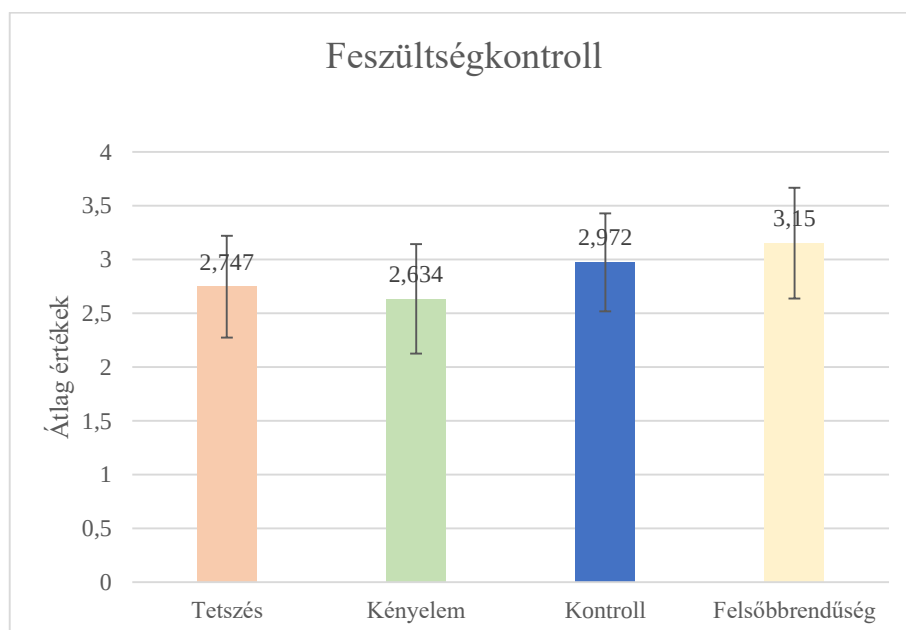
A következőkben azt is megvizsgáltam, hogy van-e különbség egy-egy megküzdési mód preferált alkalmazásában az eltérő domináns prioritású csoportok között. A szóráshomogenitást Levene teszttel ellenőriztem, minden esetben megfelelő volt, viszont mindössze a feszültségkontroll és az emóciófókuszú megküzdés mutatott normális eloszlást, így ezek esetében egyszempontos varianciaanalízist, a többi esetében pedig az ANOVA nem parametrikus párját, Kruskal-Wallis tesztet használtam.

A belenyugvás tekintetében különbséget találtam a domináns prioritások között $H(3, N=248) = 8,126$ $p = .043$. A csoportok közötti különbségek feltárásához Mann-Whitney tesztek sorozatát végeztem. Összehasonlítottam a 4 csoportot minden lehetséges párosításban, így összesen 6 elemzést hajtottam végre. Emiatt az utóelemzés során kézzel számolt Bonferroni-korrekciót alkalmaztam, így a szignifikancia szint $\alpha_B = 0,0083$ lett. A módosított szignifikancia szint szerint azonban esetben sem találtam szignifikáns különbséget. A szignifikancia szinthez legközelebb eső érték a kényelem és a tetszés prioritás között $W=2160$ $p=0,011$ $r_B=-0,238$, illetve a kényelem és a kontroll prioritás között volt $W=1492,5$ $p=0,014$ $r_B=-0,247$.



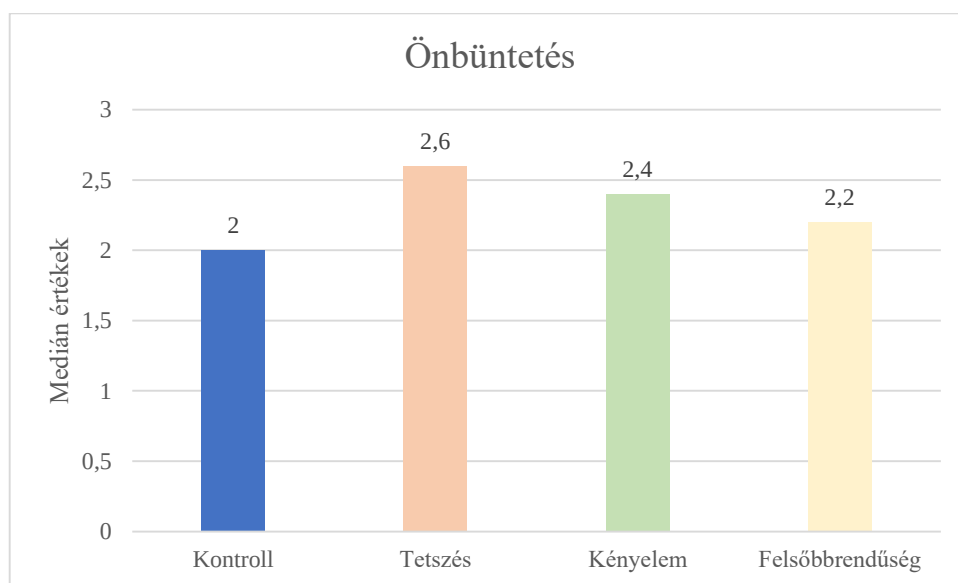
1. Diagram – A belenyugvás medián értékei a domináns prioritások szerinti bontásban

A feszültségkontroll tekintetében különbséget találtam a domináns prioritások között $F(3,245)=10,518$, $p<.001$ $\eta^2=.114$. Post hoc teszteket lefuttatva a következő csoportok között találtam különbséget: tetszés ($M=2,74$; $SD=.047$) és kontroll prioritás ($M=2,97$, $SD=0,46$) között $t=-2,875$, $p_{\text{tukey}}=0,023$; a tetszés és a felsőbbrendűség ($M=3,15$, $SD=0,52$) között $t=-3,972$, $p_{\text{tukey}}<0,001$; a kényelem és a kontroll prioritás között $t=-3,925$, $p_{\text{tukey}}<0,001$; illetve a kényelem és a felsőbbrendűség prioritás között $t=-4,793$, $p_{\text{tukey}}<0,001$. Tehát a feszültségkontrollt a tetszés prioritással és a kényelem prioritással jellemezhető csoportoknál jobban preferálják a kontroll prioritással, illetve a felsőbbrendűség prioritással jellemezhető csoportok, amint az a 2. Diagramon is látható.



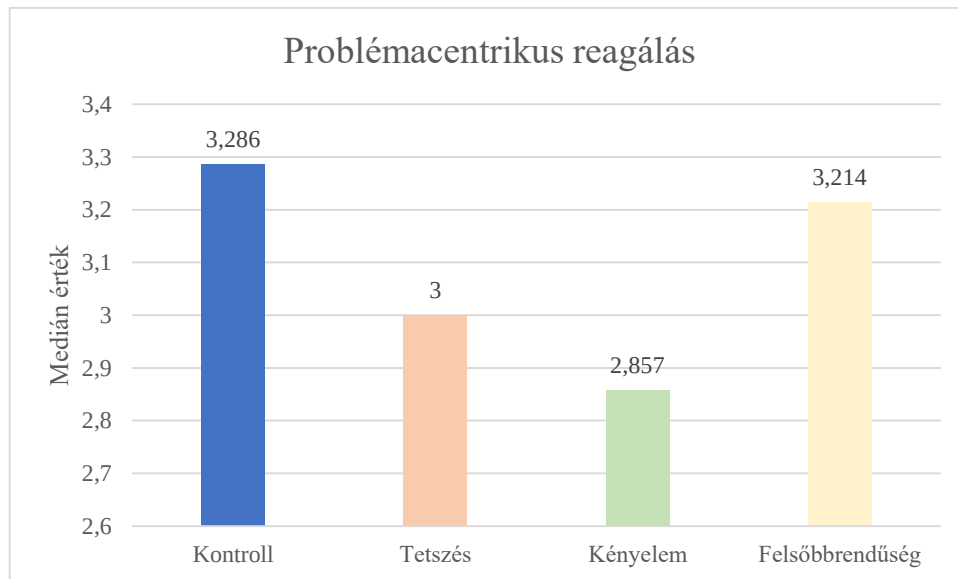
2. *Diagram – A feszültségkontroll átlagértékei a domináns prioritások szerinti bontásban, hibasávként a szórásokat (SD) alkalmazva*

Az önbüntetés tekintetében szignifikáns különbség volt az eltérő domináns prioritással jellemezhető csoportok $H(3, N=248) = 14,427$ $p = .002$. A fentebbiekben ismertetett módon Mann-Whitney tesztek végeztem a csoportok összehasonlítására. A módosított szignifikanciahatár alapján különbséget találtam a tetszés ($Mdn=2,60$) és a kontroll prioritás ($Mdn=2,00$) között $W=1981$ $p<0,001$ $rB=-0,345$. Tehát a 3. *Diagramon* is látható módon a tetszés prioritással jellemezhető csoport a kontroll prioritással jellemezhető csoportnál jobban preferálja az önbüntetés megküzdési módot.



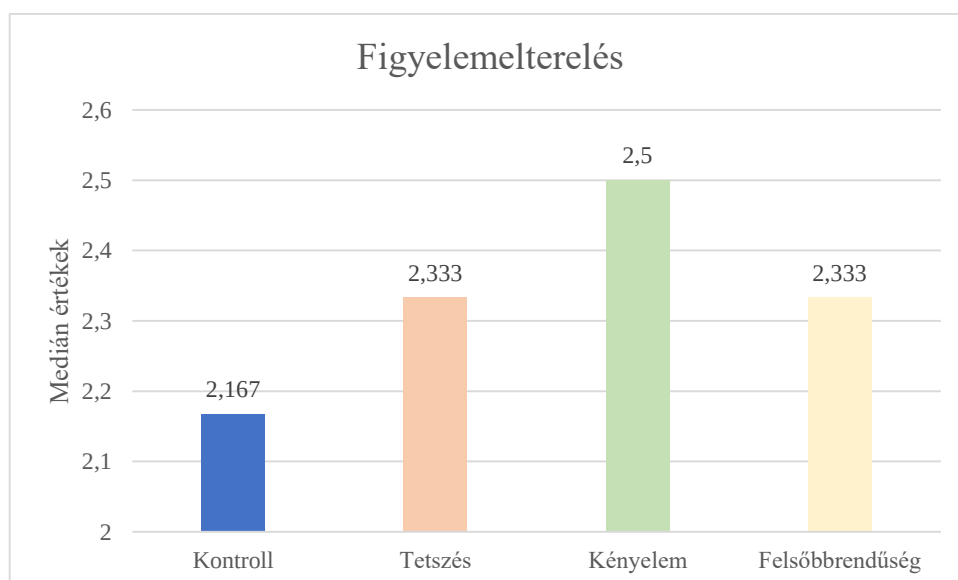
3. *Diagram – Az önbüntetés medián értékei a domináns prioritások szerinti bontásban*

A problémacentrikus megküzdés tekintetében szignifikáns különbség volt az eltérő domináns prioritással jellemezhető csoportok között $H(3, N=248) = 14,514$ $p = .002$. A fentebbiekben ismertetett módon Mann-Whitney tesztek végeztem a csoportok összehasonlítására. A módosított szignifikanciahatár alapján különbséget találtam a kényelem ($Mdn=2,86$) és a kontroll ($Mdn=3,29$) prioritás között $W=2638$ $p=0,001$ $rB=0,331$. Tehát a 4. *Diagramon* is megfigyelhető módon a kényelem prioritással jellemezhető csoport a kontroll prioritású csoportnál kevésbé szívesen alkalmazza a problémacentrikus megküzdést.



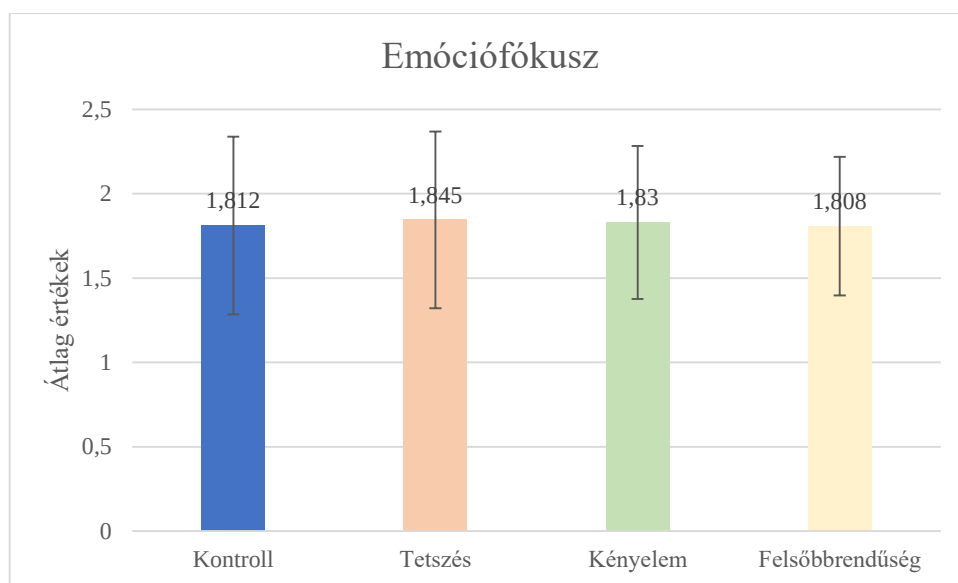
4. Diagram – A problémacentrikus reagálás medián értékei a domináns prioritások szerinti bontásban

Szignifikáns különbséget találtam a csoportok között a figyelemelterelés tekintetében $H(3, N=248)=8,468$ $p=.037$. Utóteszteléshez Mann-Withney tesztet alkalmaztam a fentebbiekben ismertetett módon, ám a módosított szignifikancia értékkel számolva nem találtam szignifikáns különbséget a csoportok között. A szignifikánshoz legközelebb a kontroll ($Mdn=2,17$) és a kényelem ($Mdn=2,5$) prioritás közötti különbség esett $W=1391,5$ $p=0,004$ $rB=-0,298$.

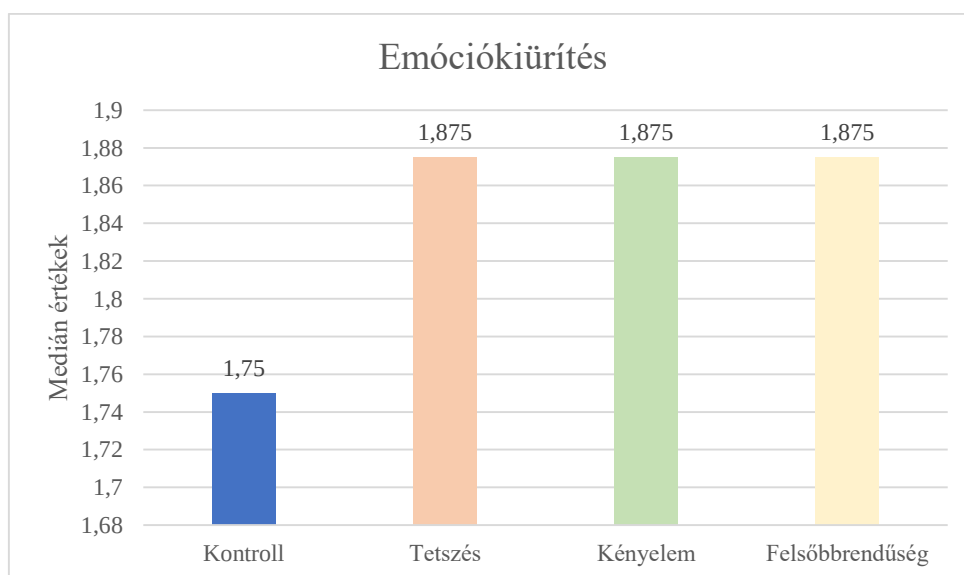


5. Diagram – A figyelemelterelés medián értékei a domináns prioritások szerinti bontásban

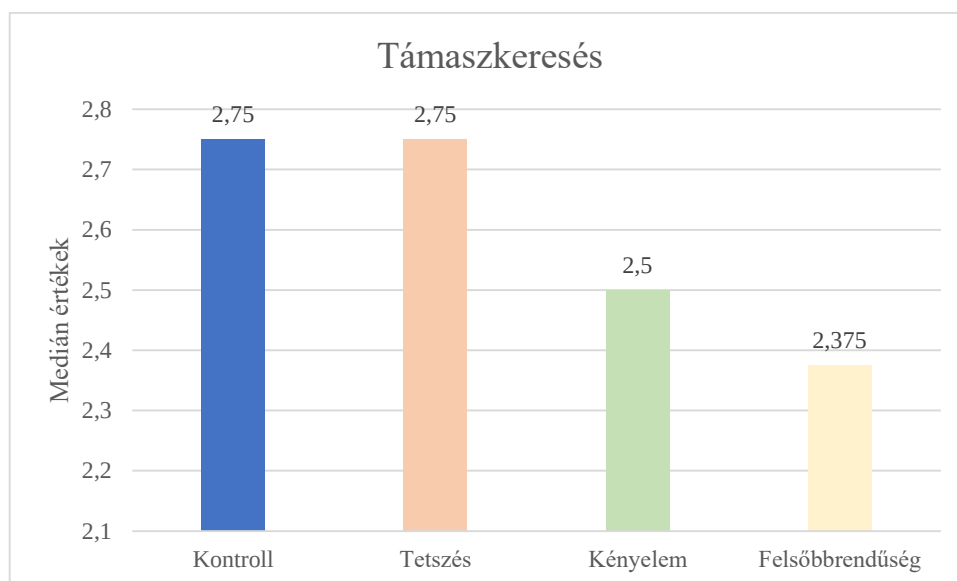
Nem találtam különbséget az eltérő domináns prioritásokkal jellemezhető csoportok között az emóciófókuszú megküzdés tekintetében $F(3,245)=1,22$, $p=.302$, az emóció kiürítés tekintetében $H(3, N=248) = 0,402$ $p =.94$ és a támaszkérés tekintetében $H(3, N=248) = 4,409$ $p =.221$, lásd: 6.-7.-8. Diagram Tehát az emóciófókuszú megküzdés, az emóció kiürítés, a figyelemelterelés és a támaszkérés preferenciája nem tér el a különböző domináns prioritású csoportok között. A domináns prioritások mentén kialakított csoportok átlagértékei a szignifikáns különbségeket nem mutató megküzdési módok tekintetében az 5. Mellékletben található.



6. Diagram – Az emóciófókuszú megküzdés átlagértékei a domináns prioritások szerinti bontásban, hibásávként a szórásokat (SD) alkalmazva



7. Diagram – Az emóciókiürítés medián értékei a domináns személyes prioritások szerinti bontásban



8. A támaszkeresés medián értékei a domináns személyes prioritások szerinti bontásban

V. Személyes Prioritások és Élettel Való Elégedettség

Az élettel való elégedettség szignifikáns, negatív irányú, de elhanyagolhatóan gyenge kapcsolatot mutat a tetszés prioritással $\rho = -.123$ $p = .038$. A többi prioritást nem mutatott összefüggést az élettel való elégedettséggel. Parciális korrelációval is megvizsgáltam az élettel való elégedettség és a prioritások kapcsolatát, ám ez nem befolyásolta az eredményeket: továbbra is egyedül a tetszés prioritás mutatott gyenge, negatív irányú összefüggést az élettel való elégedettség tekintetében $\rho = -.131$ $p = .028$. Tehát minél magasabb a tetszés prioritás, annál alacsonyabb az élettel való elégedettség. Ezt követően – mivel a szóráshomogenitás feltétele a Levene teszt alapján teljesül – összehasonlítottam a domináns prioritások mentén létrehozott négy csoport élettel való elégedettségét egy Kruskal-Wallis teszttel. Eredményeim szerint nincs szignifikáns különbség a domináns prioritások és az élettel való elégedettség között ($F(3, 245) = 1,822$, $p = 0,144$).

VI. Megküzdés és Élettel való elégedettség

Az élettel való elégedettség gyenge, pozitív irányú kapcsolatban áll a feszültségkontrollal $\rho = .191$ $p = .001$, a problémacentrikus megküzdéssel $\rho = .251$ $p < .001$, és a támaszkereséssel $\rho = .148$ $p = .012$. Tehát minél inkább preferálja valaki a problémacentrikus reagálást, a támaszkeresést, vagy a feszültségkontroll megküzdési módot, annál magasabb az élettel való elégedettsége. Gyenge, negatív irányú kapcsolat mutatható ki az élettel való elégedettség és az önbüntetés között $\rho = -.217$ $p < .001$. Tehát minél magasabb az önbüntetés preferenciája, annál alacsonyabb az élettel való elégedettség.

Megvitatás

A kutatás célja annak feltárása volt, hogy az eltérő domináns személyes prioritásokkal rendelkező személyek mely megküzdési módokat preferálják. Ezen felül azt is megvizsgáltam, hogy a személyes prioritások bejósolják-e bizonyos megküzdési stratégiák gyakori használatát.

Az eredmények alapján a kontroll prioritás pozitív összefüggést mutat a feszültségkontrollal, a problémacentrikus megküzdéssel és a támaszkereséssel, illetve negatív összefüggést a belenyugvással, figyelemeltereléssel, és önbüntetéssel. A kényelem prioritású csoportnál gyakrabban alkalmaznak problémacentrikus megküzdést, a tetszés prioritású csoportnál kevésbé preferálják az önbüntetést, illetve mindkét említett csoportnál szívesebben alkalmazzák a feszültségkontrollt. A feszültségkontrollt és a problémacentrikus megküzdést Oláh (2005) a problémafókuszú megküzdés kategóriájába sorolja, melyek fő jellemzője, hogy magát a stresszt kiváltó helyzetet igyekeznek megváltoztatni. Kfir (2011) alapján a kontroll prioritású csoport jellemzője, hogy igyekezzenek kézben tartani az életüket. Ha olyan élethelyzetbe kerülnek, amely megítélésük szerint veszélyezteti a jóllétüket, fontos lehet számukra, hogy a kontrollérzetüket a stresszhelyzet megváltoztatása és a probléma aktív elhárítása révén visszaszerezzék. Emiatt számukra valószínűleg nem elfogadható megoldás, hogy a kontrollt elengedve beletörődjenek a problémába (belenyugvás) vagy ne foglalkozzanak azzal (figyelemelterelés). A magas kontroll prioritású személyek úgy gondolják, képesek irányítani az életüket (Kfir, 2011), ami magas kompetencia-érzésre utal, feltételezhetően ez lehet az oka annak, hogy nem magukat hibáztatják egy stresszhelyzet esetén. Kern (2014) szerint a támaszkeresés is aktív és adaptív megküzdési mód, amely annak ellenére jellemző a kontroll prioritású csoportra, hogy ők alapvetően függetlenségre és önállóságra törekzenek (Kfir, 2011). Oberst és Checa (2022) kutatása alapján a négy prioritás közül ők tapasztalják a leginkább a valahova tartozás érzést. Ez magyarázhatja azt, hogy miért nem esik nehezükre másokhoz fordulni, amennyiben ez segít nekik, hogy visszanyerjék a kontrollt az életük felett. A közösségi érzés, vagy valahova tartozás érzése az adleri elméletrendszerben kiemelt fogalom, mely azt jelenti, hogy az ember nem tekinti ellenségesnek a környezetét, menedéket talál magának a világban (Kishimi & Koga, 2020), ezáltal segítheti a jóllétet. Mészáros (2023) kutatása is azt támasztja alá, hogy számos mentális egészség szempontjából kiemelt faktor tekintetében ez a csoport tekinthető a leginkább adaptívnak. Az élettel való elégedettség közvetlenül nem állt kapcsolatban a kontroll prioritással, ugyanakkor mind a három erre a csoportra jellemző megküzdési móddal (támaszkeresés, problémacentrikus reagálás, feszültségkontroll) pozitív összefüggést mutat. Güngör és Dillman Taylor (2021) arra hívja fel

a figyelmet, hogy egyik prioritás a másikhoz képest nem jobb vagy rosszabb, mindegyiknek megvannak a maga erősségei és hiányosságai. A kontroll prioritású csoportnak nehézséget jelenthet, ha olyan szituációval találkozik, amin nem tud változtatni. A túlzott mértékű kontrollvágy szintén káros lehet, akár csalódást is élhetnek át maguk felé, hogy nem tudják irányítani a helyzetet, ez pedig fokozhatja a stresszt és az azáltal kiváltott negatív érzéseket. Az illeszkedés jósága hipotézis alapján az ilyen kontrollálhatatlan helyzetekben adaptívabb megoldás lehet az érzelmeközpontú megküzdés alkalmazása (Conway & Terry, 1992).

A felsőbbrendűség prioritás (a kontroll és a tetszés prioritás hatását kontrollálva) mindössze az önbüntetéssel mutatott pozitív, és a támaszkereséssel negatív kapcsolatot. A feszültségkontrollt a dominánsan felsőbbrendűség prioritással jellemezhető csoport mind a tetszés, mind a kényelem prioritású csoportnál jobban preferálja. Kfir (2011) szerint ennek a csoportnak az alapvető tapasztalata, hogy átlagosnak lenni nem elég, így az elsődleges kiértékelés során könnyen stresszt élhetnek át, ha nem teljesítenek az élet valamely területén kiemelkedően (olyan helyzetekben is, amelyekkel más elégedett lenne). Általánosságban jellemző rájuk a túlzott felelősségvállalás (Kfir, 2011). Ez abból fakadhat, hogy arra törekszenek, hogy másoknál jobbak legyenek, így egy stresszhelyzetben könnyen gondolhatják úgy, hogy ők a leginkább kompetensek egy feladat megoldására, így a felelősei annak. A fokozott felelősségérzet miatt gyakran feltételezhetik azt, hogy a stresszt kiváltó szituációt ők idézték elő, ez az érzés pedig még erősebb lehet, ha a stresszhelyzet elhárítása nem sikerül. Ez a fokozott felelősségérzet, és a vágy, hogy másoknál többnek tűnjenek lehet az oka annak, hogy a nehézségeiket egyedül akarják megoldani, nem alkalmaznak támaszkeresést. Többek közt ez vezethet a felsőbbrendűség prioritással jellemezhető személyek gyakran érzik magukat magányosnak (Kfir, 2011). A kontrollált változók nélküli elemzésben a felsőbbrendűség prioritás kapcsolatot mutatott a problémacentrikus megküzdési módokkal, az emóciókiürítéssel, és az emóciófókuszú megküzdéssel is. Ugyanakkor a belenyugvás és a figyelemelterelés egyik elemzésben sem volt jellemző rájuk, ami szintén azt erősíti meg, hogy igyekeznek felelősséget vállalni stresszhelyzetben is, nem jellemző rájuk a passzív viselkedés.

A tetszés prioritás a feszültségkontrollal negatív, a támaszkereséssel és az önbüntetéssel pozitív kapcsolatban áll. A kontroll prioritású csoportnál gyakrabban alkalmazzák az önbüntetést, illetve a kontroll és felsőbbrendűség prioritáshoz képest kevésbé preferálják a feszültségkontrollt. Gyerekkori tapasztalatuk az volt, hogy képtelenek megfelelni a környezet (pl. szülők) elvárásainak, emiatt jellemző rájuk az alacsony önértékelés, így a felelősségvállalást is kerülik (Kfir, 2011). A problémafókuszú megküzdési módok

alkalmazásakor az illeszkedés jósága hipotézis alapján kiemelkedő fontosságú a kontrollérzet (Conway & Terry, 1992), ehhez azonban szükséges, hogy az egyén kellően kompetensnek érezze magát ahhoz, hogy a helyzetet aktívan kezelni tudja. Kontrollérzet hiányában túlsúlyba kerülhetnek az érzelempőzontú megküzdési stílusok, amint ez a tetszés prioritású csoportnál is megfigyelhető. Az alacsony önértékelésük miatt érezhetik azt is, hogy azok a megoldások, amiket mások javasolnak hatékonyabbak, mint amit ők ki tudnak találni, ez lehet az egyik oka a támaszkeresés aktív alkalmazásának. Amennyiben mások támogatása (pl.: mások tanácsai, cselekedetei, kapcsolatai) válik a megküzdés alapjává, lehetősége nyílik a tetszés prioritású személyeknek arra is, hogy ne kelljen nekik felelősséget vállalni, amit az alacsony önértékelésük miatt általában szívesen elkerülnek. A rájuk jellemző megfelelési vágy ugyanakkor azt is előidézheti, hogy már azzal képesek csökkenteni a stresszt és az az által okozott negatív élményeket, hogy mások tanácsára hallgatva megfelelnek az adott személy elvárásainak, vagy mások jóváhagyása által igazolják saját magukat. Az önbüntetés fő gyökere szintén az alacsony önértékelés lehet. A tetszés prioritású személyek alacsony kompetenciaszintet tulajdonítanak maguknak (Kfir, 2011), így gyakori reakció lehet a részükről, hogy a stresszhelyzet kiváltó okának önmagukat lássák. Az önbüntetés és a tetszés összefüggése az egyik legerősebb kapcsolat a kutatásban. Feltételezhetően már az elsődleges kiértékelés folyamata is szerepet játszik ebben. Mivel elsődleges céljuk a másoknak való megfelelés (Kfir, 2011), így gyakran (akár külső szemlélőként elhanyagolhatóan tűnő helyzetekben) élhetnek át stresszt, ha úgy gondolják nem tudtak mások elvárásai szerint viselkedni, gondolkodni, érezni. Az önbüntetés negatív kapcsolatban áll az élettől való elégedettséggel, így ennek a megküzdési módnak az alkalmazása okozhatja azt, hogy a tetszés prioritású csoport (a prioritások közül egyedülként) szintén negatív kapcsolatban van az élettől való elégedettséggel.

A kényelem prioritással jellemezhető csoport az Oláh (2005) által problémacentrikus megküzdési kategóriába tartozó módok közül mindkettővel negatív összefüggést mutat. A kontroll prioritású csoportnál kevésbé preferálják a problémacentrikus megküzdést, illetve a felsőbbrendűség és a kontroll prioritású csoportnál kevésbé jellemző rájuk a feszültségkontroll. Életük számos területén megjelenik a passzivitás (Kfir, 2011), ezt láthatjuk a megküzdési módok tekintetében is. A Kern (2014) által meghatározott kevésbé adaptív megküzdési módok mindegyikével pozitív kapcsolatot mutat (belenyugvás, emóciófókusz, emóciókiürítés, figyelemelterelés, önbüntetés). A kényelem prioritású csoport gyerekkorában azt tapasztalta, hogy nagy a szakadék az aktuális- és az ideális-én között, ez a tapasztalat vezethet az általuk

megélt alacsony kompetenciaérzéshez és önbizalomhiányhoz (Kfir, 2011). A problémacentrikus megküzdési módok adaptív használatának alapvető feltétele, hogy a másodlagos kiértékelés során az egyén megfelelő képességeket tulajdonítson magának, illetve kontrollálhatónak érezze az eseményt. Az alacsony kompetenciaérzés miatt úgy érezhetik, képtelenek megváltoztatni a stresszt kiváltó szituációt, az alacsony kontroll érzet pedig ahhoz vezethet, hogy főképp érzelmközpontú megküzdési módokat alkalmaznak. Ennek a tehetetlenség érzésnek a tapasztalata is okozhatja, hogy jellemző rájuk a stresszhelyzetek kerülése. Az elkerülő magatartás azt is eredményezheti, hogy ha mégis valamilyen stressz éri őket, megpróbálnak nem tudomást venni róla, belenyugvást, figyelemelterelést alkalmaznak. Mészáros (2023) szintén azt az eredményt kapta, hogy a kényelem prioritás számos mentális egészség szempontjából meghatározó faktorról áll negatív kapcsolatban.

Eredményeim alapján van összefüggés a megküzdési módok és az adleri személyes prioritások között. A személyes prioritások, illetve ezek megküzdési módokkal való kapcsolatának ismerete segítséget nyújthat egy terápiás folyamatban annak megértésében, hogy az eltérő prioritásokkal rendelkező csoportok mit értékelnek stressznek, hogyan reagálnak a stresszhelyzetekre, és az az által kiváltott negatív érzésekre. Segíthetik továbbá annak megértését is, hogy bizonyos nem megfelelő stresszkezelési módok háttérben milyen tényezők játszanak szerepet. Ezáltal jobban megérthetjük az egyén életstílusát, nehézségeit, elakadásait, és segíthetjük fejlődését.

Korlátok, kitekintés

A kutatás legfőbb feltételezése - mely szerint a személyes prioritások összefüggést mutatnak a megküzdési mód preferenciákkal – beigazolódott, ugyanakkor fontos kiemelni, hogy az általam talált szignifikáns kapcsolatok erőssége a legtöbb esetben a gyenge/elhanyagolhatóan gyenge kategóriába esik. Ezen kívül a megküzdési módok esetében 2 faktornál is igencsak alacsony belső reliabilitást figyelhettünk meg (belenyugvás, emóciófókusz). További torzító körülmény, hogy a legtöbb változó nem követ normális eloszlást, így sok esetben nem parametrikus vizsgálatokat tudtam csak végezni. Ezen felül a minta nem reprezentatív a teljes társadalomra nézve, kimagasló arányban vannak a női kitöltők, a felsőoktatásban tanulók, illetve felsőoktatásban végzetek, illetve a huszonéves korosztály. Ezen tényezők miatt érdemes fenntartásokkal kezelni az eredményeket. Kiemelendő, hogy számos korábbi kutatáshoz hasonlóan a felsőbbrendűség prioritás összefüggést mutat a kontroll és a tetszés prioritással (ld. Güngör & Dillman Taylor, 2021; Mészáros, 2023). Ennek oka lehet, hogy a

felsőbbrendűség prioritás a Kfir (2011) által leírt jellemzők mentén is sok hasonlóságot mutat a tapasztalatokban és viselkedésben a tetszés és a kontroll prioritással. A kontroll prioritással jellemezhető csoport igénye a függetlenség, felelősségvállalás, szeretik kézben tartani a dolgokat. A felsőbbrendűség prioritású csoport is igen hasonló célokkal rendelkezik. Mivel folyamatos hajtóerejük, hogy különlegesnek, másoknál értékesebbnek mutassák magukat, így ők is függetlenségre törekcszenek, és másoknál nagyobb felelősséget vállalnak, hogy ezáltal tudjanak kiemelkedni a környezetükből. Ugyanakkor ez a kiemelkedési vágy abból a kisgyermekkorú élményből fakad, hogy önmagukat jelentéktelennek érezték, mely nagyon hasonló a tetszés prioritású csoport alapvető élményéhez, hogy képtelenek megfelelni a feléjük irányuló elvárásoknak. Így lehetséges, hogy eltérő kisgyermekkorú tapasztalattal és más prioritással rendelkező személyek bizonyos helyzetekben hasonló viselkedést mutatnak. Részbén ezek miatt az átfedések miatt lehet, hogy 34 fő esetében kettő vagy három egyenlő pontszámú prioritás volt jellemző.

Az illeszkedés jósága hipotézis például nagy hangsúlyt fektet a kontroll érzet és a megküzdési mód kiválasztása közötti kapcsolatra (Conway & Terry, 1992). A szakirodalom áttekintése alapján feltételezhető, hogy a különböző prioritások összefüggést mutatnak a kontroll helyére vonatkozó elvárásokkal, hiszen például a kontroll prioritás kiemelt igénye az események kézben tartása, míg a kényelem prioritás leginkább passzív szereplőként jelenik meg. Ennek okán érdemes lehet a későbbiekben ezzel kapcsolatos kutatásokat is végezni. Hasonlóképpen fontos tényező lehet az önértékelés és énhatékonyság mértéke is, ugyanis a másodlagos kiértékelés folyamatában kulcs szerepet játszik, hogy az adott személy milyen erőforrásokat tulajdonít magának, képesnek érzi-e magát a helyzet kezelésére. Kfir (2011) szerint például a tetszés prioritású csoport gyerekkorú tapasztalata a kompetencia érzés és a másoknak való megfelelés hiánya, míg a kontroll prioritásúak feltételezhetően képesnek érzik magukat arra, hogy a helyzeteket a kezükben tartsák, így érdemes lehet önértékeléssel, énhatékonysággal kapcsolatos kérdőíveket is felhasználni a későbbiekben. Továbbá a jelen kutatásban kapott eredmények mentén érdemes lehet a proaktív megküzdés kérdőívet (Almássy et al., 2014) is felvenni, továbbá vizsgálni az észlelt stressz és szorongás mértékét, illetve a reziliencia mértékét is, hogy további információkat szerezzünk arról, hogy a kisgyerekkorú élményvilág alapján kialakuló személyes prioritások milyen erőforrások meglétét jósolhatják be, és melyek azok a területek, amelyeket érdemes lehet fejleszteni a mentális egészség érdekében. Mivel a személyes prioritások témaköre idáig kevésbé kutatott terület, annak ellenére, hogy a meglévő kutatások előremutató eredményeket kaptak, érdemes további kutatásokat is végezni ezekkel

kapcsolatban. Ilyen kutatási terület lehet például a jövőben a szintén kisgyerekkori tapasztalatokra épülő korai maladaptív sémákkal való összevetése a személyes prioritásoknak.

Irodalomjegyzék

Adler, A. (1990). *Emberismeret*. Budapest: Göncöl Kiadó. [Eredeti megjelenés: Adler, A. (1927). *Menschenkenntnis*. S.Hirzel]

Adler, A. (1998). *Életismeret*. Budapest: Kossuth Könyvkiadó. [Eredeti megjelenés: Adler, A. (1929). *The Science of Living*. Greenberg]

Adler, A. (2022). *Életismeret*. Budapest: GABO kiadó. [Eredeti megjelenés: Adler, A. (1929). *The Science of Living*. Greenberg]

Almássy, Zs., Pék, Gy., & Papp, G. (2014). The Psychometric Properties of the Hungarian Version of the Proactive Coping Inventory: Reliability, Construct Validity and Factor Structure. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 115-124.

Atkinson, R.C., Hilgard, E.R., Smith, E.E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B.L., & Loftus, G.R. (2005). *Pszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó.

Bitter, J. (1993). Communication Styles, Personality Priorities, and Social Interest: Strategies for Helping Couples Build a Life together. *Individual Psychology*, 48(3), 330-350.

Carver, C., & Scheier, M. F. (2006). *Személyiségpszichológia*. Budapest: Osiris Kiadó.

Conway, V. J., & Terry, D. J. (1992). Appraised controllability as a moderator of the effectiveness of different coping strategies: A test of the goodness of fit hypothesis. *Australian Journal of Psychology*. 44(1), 1-7. <https://doi.org/10.1080/00049539208260155>

Diener, E., Emmons, E.R., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71—75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

DeLongis, A. & Newth, S. (2001). Coping with Stress. In Friedman, H. S. (Ed.), *Assessment and Therapy* (pp. 139-149). San Diego, CA: Academic Press. <https://doi.org/0.1016/B978-012267806-6/50046-9>

Dickinson, R., & Daly, E. (2020). Using Personality Priorities in Adlerian Play Therapy Parent Consultation. *The Journal of Individual Psychology*, 76(2), 342-360. <https://doi.org/10.1353/jip.2020.0034>

- Dillman Taylor, L., Bratton, S. C., & Henson, R. K. (2019). Confirming the Constructs of Adlerian Personality Priority Assessment. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 52(3), 191-206. <https://doi.org/10.1080/07481756.2019.1595814>
- Dillman Taylor, L., Ray, D. C., & Henson, R. K. (2015). Development and factor structure of the Adlerian Personality Priority Assessment. *Archives of Assessment Psychology*, 5(1), 23.
- Güngör, A., & Dillman Taylor, D. (2021). Adaptation of the Adlerian Personality Priority Assessment into Turkish. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 8(4), 914-927. <https://doi.org/10.21449/ijate.863323>
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (2001). Szociálpszichológiai elméletek: Adler, Fromm, Horney és Sullivan. In Szakács, F., & Kulcsár, Zs. (Eds), *Személyiségelméletek* (pp. 61-71). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Hoaglin, D.C., & Iglewicz, B. (1987). Fine-tuning some resistant rules for outlier labeling. *Journal of American Statistical Association*, 82(400), 1147-1149. <https://doi.org/10.2307/2289392>
- Holecz, A. (2010). Temperamentum- és karaktertípusok, megküzdési stílusok a pedagógus pályán. *Alkalmazott Pszichológia*, 12(3-4), 55-68.
- Kern, B. (2014). A testi, lelki változók és a megküzdési stratégiák közti összefüggések. *Anthropológiai Közlemények*, 55, 79-88.
- Kfir, N. (2011). *Personality & priorities: A typology*. United States of America: Author House.
- Kishimi, I., & Koga, F. (2020). *Vállald fel bátran önmagad*. Libri [Eredeti megjelenés: 2016. 『幸せになる勇氣』. Tokyo: Diamond Inc.]
- Kopp, M., & Skrabski, Á. (1995). *Alkalmazott magatartástudomány*. Budapest: Corvinus Kiadó.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer
- Lemke, A. L. (2022). *Serious Illness, Coping, and Quality of Life: The Roles of Personality and Sense of Control*. Doktori Disszertáció. University of Iowa.
- Martos, T., Sallay, V., Désfalvi, J., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 15(3), 289-303. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.9>

Magyar Individuálpszichológiai Egyesület, (é. n.). *Módszertani sajátosságok*. Letöltve: 2024.10.23. <http://mipe.hu/ismerteto/>

Mészáros, N. Zs. (2023). *Mentális egészség az adleri személyes prioritások tükrében*. Szakdolgozat. Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanácsadó Szakpszichológus Szakirányú Továbbképzés.

Oberst, U., & Checa, I. (2022). A Contribution to the Theory and Measurement of Adlerian Personality Priorities. *The Journal of Individual Psychology*, 78(2), 257-277. <https://doi.org/10.1353/jip.2022.0028>

O'Brien, T. B., & DeLongis, A. (1996). The interactional context of problem-, emotion-, and relationship-focused coping: The role of the big five personality factors. *Journal of Personality*, 64(4), 775–813. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00944.x>

O'Brien, T. B., DeLongis, A., Pomaki, G., Puterman, E., & Zwicker, A. (2009). Couples coping with stress: The role of empathic responding. *European Psychologist*, 14(1), 18–28. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.18>

Oláh, A. (2005). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó: Budapest.

Oláh, A. (2012). A pszichológia napos oldala. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1), 3–11. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.67.2012.1.1>

Roberts, S. M. (1995). Applicability of the goodness-of-fit hypothesis to coping with daily hassles. *Psychological Reports*, 77(3), 943–954. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.3.943>

Sabates, A. M. (2020). Individual psychology of Alfred Adler. In B. J. Carducci, C. S. Nave, J. S. Mio, R. & E. Riggio (Eds.), *The Wiley encyclopedia of personality and individual differences: Models and theories* (pp. 111-115). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119547143.ch20>

Szabó, R. K., Máth, J., & Sztancsik, V. (2019). A reziliencia és a proaktív megküzdés összefüggéseinek vizsgálata. *Alkalmazott Pszichológia*, 19(4), 73–99. <https://doi.org/10.17627>

Shojaian, G. C. (2007). *The relationship between Adlerian personality priorities of clients and counselors and the therapeutic working alliance*. Doktori Disszertáció. University Of North Texas.

Sz. Makó, H., & Kiss, E. Cs. (2015). A művi abortusz nők mentális egészségére gyakorolt rövid és hosszú távú hatása a reziliencia, coping és neuroticizmus jellemzőkkel összefüggésben. *Alkalmazott Pszichológia*, 15(1), 93–109. <https://doi.org/10.17627>

Vassar, M. (2008). A note on the score reliability for the Satisfaction With Life Scale: An RG study. *Social Indicators Research*, 86(1), 47—57. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9113-7>

Watts, R. E. (2015). Adler's Individual Psychology: The Original Positive Psychology. *Revista de Psicoterapia*, 26(102), 81-89.

World Health Organisation. (2023). *Questions and answers – Stress*. Letöltve: 2024.10.19-én: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Zakowski, S. G., Hall, M. H., Klein, L. C. & Baum, A. (2001). Appraised control, coping, and stress in a community sample: A test of the goodness-of-fit hypothesis. *Annals of Behavioral Medicine*, 23(3), 158–165. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2303_3

Mellékletek

Melléklet 1. - Demográfiai kérdések

1. Életkor (számmal megadva pl.: 21)
2. Neme:
 - nő
 - férfi
 - egyéb:
3. Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?
 - Általános iskolai végzettség
 - Szakmunkás bizonyítvány
 - Szakközépiskolai, gimnáziumi érettségi
 - Jelenleg felsőoktatási (BA/BSc) tanulmányokat folytat
 - Főiskolát/BA/BSc képzést végzett
 - Egyetemet/MA/MSc képzést végzett
 - Egyéb:
4. Lakhely:
 - főváros
 - megyeszékhely
 - város falu

5. Családi állapot

- egyedülálló
- párkapcsolatban
- házas
- elvált
- özvegy

Melléklet 2. - Adleri Személyes Prioritások kérdőív – 14 itemes változat

Arra kérjük jelölje, mennyire igazak Önre az alábbi állítások!

1 - egyáltalán nem igaz rám

2- inkább nem igaz rám

3 - semleges, nem tudom eldönteni

4 - inkább igaz rám

5 - teljes mértékben igaz rám

1. Hajlamos vagyok az utolsó pillanatra hagyni dolgokat.
2. Ha a dolgok nehézkesek vagy bonyolultak, inkább valami mással kezdek foglalkozni.
3. Hajlamos vagyok átvenni az irányítást.
4. Szükségem van arra, hogy tudjam, mások elégedettek velem.
5. Erősen vágyom arra, hogy mások igényeinek megfeleljek.
6. Figyelni szoktam az embereket, hogy lássam, elégedettek-e a tetteimmel, vagy sem.
7. Amikor egy feladaton dolgozom, azon vagyok, hogy jobb legyen másokénál.
8. Bármit megteszek, hogy ne okozzak csalódást másoknak.
9. Fontos számomra, hogy többet érjek el másoknál.
10. Nagyon érzékeny vagyok mások elvárásaira.
11. A legtöbb helyzetben szeretek én lenni a vezető szerepben.
12. Akkor érzem magam a legjobban, amikor én irányítok.
13. Az a célom az életben, hogy én legyek a legjobb.
14. Hajlamos vagyok befejezetlenül hagyni a dolgokat.

Melléklet 3. - Megküzdési Mód Preferencia kérdőív (Oláh, 2005) – 51 itemes változat

A mindennapokban gyakran élünk át olyan helyzeteket, amelyek szorongást idéznek elő.

Kérjük, gondolja át, hogy általában mit szokott tenni, amikor ilyen szorongást kiváltó, fenyegető helyzettel, vagy valamilyen kínos problémával találja szemben magát.

Kérjük, gondosan olvassa el az egyes állításokat, és jelölje meg a választ az alábbiak szerint!

Ha úgy gondolja, hogy az állítás teljes mértékben jellemző Önre, akkor a 4-es számot karikázza be. Ha az állítás gyakran jellemzi Önt, akkor karikázza be a 3-as számot. Ha az állítás csak néha jellemző Önre, akkor a 2-est, ha szinte soha nem jellemezi Önt, akkor az 1-est karikázza be.

Kérjük, minden kérdésre válaszoljon, nincsenek helyes vagy helytelen megoldások.

Válaszoljon úgy, hogy a legpontosabban jellemző képet tükrözzék válaszai. Együttműködését hálással köszönjük!

1 = szinte soha; 2 = néha; 3 = gyakran; 4 = mindig

1. Beszélek valakivel, aki konkrét lépést tehet a probléma megoldására.	1	2	3	4
2. Megpróbálom kikapcsolni valahogy az érzelmeimet.	1	2	3	4
3. Különböző megoldásokat gondolok ki.	1	2	3	4
4. Igyekszem rugalmas lenni.	1	2	3	4
5. Magamat okolom a történetekért.	1	2	3	4
6. Különböző dolgokkal megpróbálom elérni, hogy jobban érezzem magam.	1	2	3	4
7. Megpróbálom minél jobban megérteni a helyzetet.	1	2	3	4
8. Nyugtatom magam, hogy legközelebb majd másképp alakulnak a dolgok.	1	2	3	4
9. Más elfoglaltság után nézek, hogy a gondoktól megszabaduljak.	1	2	3	4
10. Arra a kedvező lehetőségre koncentrálok, ami kihozható a helyzetből.	1	2	3	4
11. Amikor valami nem úgy megy, ahogy kéne, gyorsan dühbe gurulok.	1	2	3	4
12. Tanácsot kérek egy általam nagyra értékelt személytől.	1	2	3	4
13. Elfogadom, ami van.	1	2	3	4
14. Büntudatot érzek a történetek miatt.	1	2	3	4
15. Ilyenkor többet és gyakrabban eszem.	1	2	3	4
16. Az időre bízom a megoldást.	1	2	3	4

17. Dühbe gurulok.	1	2	3	4
18. Próbálok helytállni és megküzdeni azért, amit el akarok érni.	1	2	3	4
19. Igyekszem olyan helyzeteket felidézni, amelyekben kellemesen éreztem magam.	1	2	3	4
20. Megpróbálom más számlájára írni azt, hogy rosszul alakulnak a dolgok.	1	2	3	4
21. Igyekszem gondolataimat inkább más feladatra koncentrálni.	1	2	3	4
22. Legszívesebben törnék-zúznék.	1	2	3	4
23. Szabadjára engedem az érzelmeimet.	1	2	3	4
24. Ilyenkor valakivel beszélnem kell az érzéseimről.	1	2	3	4
25. Olyan személyektől kérek információt, akik már voltak hasonló helyzetben.	1	2	3	4
26. Jobb időkről álmodozom.	1	2	3	4
27. Igénylem mások együttérzését.	1	2	3	4
28. Magabiztosan lépek fel.	1	2	3	4
29. Igyekszem megosztani másokkal a gondjaimat.	1	2	3	4
30. Tartalék energiáimat bevetve próbálok helytállni.	1	2	3	4
31. Segítséget keresek a probléma megoldásához.	1	2	3	4
32. Valamivel megjutalmazom magam.	1	2	3	4
33. Magamban keresem a hibát.	1	2	3	4
34. Elzárkózom az emberek elől.	1	2	3	4
35. Bosszúálláson töröm a fejem.	1	2	3	4
36. Igyekszem a problémát kirekeszteni a tudatomból.	1	2	3	4
37. Megpróbálok minél határozottabban fellépni	1	2	3	4
38. Összegzem azokat a múltbeli tapasztalataimat, amelyeket korábban hasonló helyzetekben szereztem.	1	2	3	4
39. Igyekszem távolabbról szemlélni a helyzetet, így próbálok tárgyilagosabb lenni.	1	2	3	4
40. Igyekszem minél többet megtudni a helyzetről.	1	2	3	4
41. Megpróbálom olyan szemszögből vizsgálni a problémát, hogy elviselhetőbbnek tűnjön.	1	2	3	4
42. Hagyom, hogy az érzelmeim szabadon megnyilvánuljanak.	1	2	3	4
43. Beletörődöm, hogy együtt kell élnem a problémával.	1	2	3	4

44. Érzelmi támaszt keresek a barátaimnál, szeretteimnél.	1	2	3	4
45. Igyekszem a helyzet pozitív, kellemes oldalát észrevenni.	1	2	3	4
46. Minden dühömet kiadom, hogy csökkentsem a probléma keltette feszültséget.	1	2	3	4
47. Igyekszem elterelni a figyelmemet a problémáról.	1	2	3	4
48. A sorsra bízom magam.	1	2	3	4
49. Igyekszem megváltoztatni a helyzetet.	1	2	3	4
50. Kritizálom és elmarasztalom magam.	1	2	3	4
51. Minden lehetőséget számba veszek, ami segítheti a probléma kezelését.	1	2	3	4

Melléklet 4. - Az Élettel való Elégedettség Skála

Az alábbiakban öt állítást talál, melyekkel kapcsolatban a véleményét kérdezzük. Arra kérjük, minden állítás esetében jelölje bekarikázással, hogy milyen mértékben ért vele egyet.

Egyáltalán nem értek egyet =1; Teljes mértékben egyetértek = 7

1. Az életem a legtöbb tekintetben közel van az ideálhoz. 1 2 3 4 5 6 7
2. Az életkörülményeim kitűnőek. 1 2 3 4 5 6 7
3. Elégedett vagyok az életemmel. 1 2 3 4 5 6 7
4. Eddig minden fontosat megkaptam az életben, amit csak akartam. 1 2 3 4 5 6 7
5. Ha újra leélhetném az életem, szinte semmin sem változtatnék. 1 2 3 4 5 6 7

Melléklet 5. - A domináns prioritások mentén kialakított csoportok átlagértékei a szignifikáns különbségeket nem mutató megküzdési módok tekintetében

	Tetszés	Kényelem	Kontroll	Felsőbbrendűség
Emóciófókusz	2,57	2,66	2,45	2,58
Emóciókiürítés	1,85	1,83	1,81	1,81
Támaszkeresés	2,72	2,65	2,73	2,46