OSIRIS

SZEMÉLYISÉG-PSZICHOLÓGIA

CHARLES S. CARVER – MICHAEL F. SCHEIER

SZEMÉLYISÉGPSZICHOLÓGIA

Osiris Tankönyvek

Charles S. Carver – Michael F. Scheier

SZEMÉLYISÉG-PSZICHOLÓGIA

MÁSODIK, ÁTDOLGOZOTT KIADÁS

OSIRIS KIADÓ • BUDAPEST, 2006

A FORDÍTÁS ALAPJÁUL SZOLGÁLÓ MŰ
Charles S. Carver – Michael F. Scheier: *Perspectives on Personality.* 5th Edition
ISBN 0205375766, published by Pearson Education, Inc, publishing as Allyn & Bacon, Copyright © 2004

FORDÍTOTTA
Albert Ágnes (14. fejezet)
Ambró Ágnes (5. és 16. fejezet)
Berky Tamás (17. fejezet)
Ehmann Bea (11. fejezet)
Győri Miklós (6–7. fejezet)
Kanizsai-Nagy Ildikó (8–9. fejezet)
Kő Natasa (15. fejezet)
Lukács Ágnes (12–13. fejezet)
Thuma Orsolya (4. fejezet)
Turóczi Attila (1–3., 10. és 18. fejezet)

SZERKESZTETTE
Nagy János – V. Komlósi Annamária

© Osiris Kiadó, 2006
Hungarian translation © Albert Ágnes, Ambró Ágnes,
Berky Tamás, Ehmann Bea, Győri Miklós, Kanizsai-Nagy Ildikó,
Kő Natasa, Lukács Ágnes, Thuma Orsolya, Turóczi Attila

Sheri Lou-nak – CSC
Karen Ann-nek – MFS

Rövid tartalom

Előszó 21
Köszönetnyilvánítás 24
A szerzőkről 25

I. RÉSZ BEVEZETÉS 27
1. Mi a személyiségpszichológia? 28
2. A személyiségkutatás módszerei 41
3. A személyiség mérése 57

II. RÉSZ DISZPOZICIONÁLIS PERSPEKTÍVA 73
4. Típusok, vonások és az interakcionizmus 76
5. Szükségletek és motívumok 106

III. RÉSZ BIOLÓGIAI PERSPEKTÍVA 135
6. Öröklődés, evolúció és személyiség 138
7. Biológiai folyamatok és a személyiség 168

IV. RÉSZ PSZICHOANALITIKUS PERSPEKTÍVA 199
8. A személyiség szerkezete és működése pszichoanalitikus nézőpontból 202
9. Szorongás, elhárítás és énvédelem 229

V. RÉSZ NEOANALITIKUS PERSPEKTÍVA 257
10. Énpszichológia 260
11. Pszichoszociális elméletek 286

VI. RÉSZ TANULÁSELMÉLETI PERSPEKTÍVA 317
12. Kondicionáláselméletek 320
13. Szociális-kognitív tanuláselméletek 348

VII. RÉSZ FENOMENOLÓGIAI PERSPEKTÍVA 377
14. Humanisztikus pszichológia: önmegvalósítás és önértékelés 380
15. Személyes konstrukciók 410

VIII. RÉSZ KOGNITÍV ÖNSZABÁLYOZÁSI PERSPEKTÍVA 433
16. Mai kognitív megközelítések 436
17. Önszabályozás 463

IX. RÉSZ A SZEMÉLYISÉG TÁGABB PERSPEKTÍVÁBÓL 491
18. Átfedő területek és az integráció lehetőségei 492

Irodalom 509
Névmutató 565
Tárgymutató 579

Tartalom

Előszó 21
Köszönetnyilvánítás 24
A szerzőkről 25

I. RÉSZ
BEVEZETÉS

1. fejezet
MI A SZEMÉLYISÉGPSZICHOLÓGIA? 28
A SZEMÉLYISÉG MEGHATÁROZÁSA 29
Miért használjuk a személyiség fogalmát? 29
A személyiség munkadefiníciója 30
A személyiségpszichológia két alapkérdése 31
AZ ELMÉLET SZEREPE A SZEMÉLYISÉGPSZICHOLÓGIÁBAN 32
Mire valók az elméletek? 32
Az elméletek értékelése: a kutatás szerepe 33
Mitől lesz még jó az elmélet? 34
SZEMÉLYISÉGMEGÖZELÍTÉSEK 34
Az elméletek csoportosítása 35
Mennyire különböznek egymástól a személyiségpszichológia megközelítésmódjai? 37
Egy másfajta „nézőpont" 37
A FEJEZETEK FELÉPÍTÉSE 38
Személyiségmérő eljárások 38
A viselkedészavarok értelmezése és terápiás kezelése 39
ÖSSZEFOGLALÁS 39
KULCSFOGALMAK 40

2. fejezet
A SZEMÉLYISÉGKUTATÁS MÓDSZEREI 41
INFORMÁCIÓGYŰJTÉSI MÓDSZEREK 42
A források: önmagunk és mások megfigyelése 42
A mélyebb szintű feltárás igénye: az esettanulmány 42
Az általánosítás igénye: több személy vizsgálata 44
A VÁLTOZÓK KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉSEK FELTÁRÁSA 45
A változók közötti korreláció 45
A statisztikai szignifikancia két fajtája 48
Az okság kérdése és a következtetés korlátai 49
Ok-okozati tényezők kimutatása: a kísérletes megközelítés 50
Hogyan ismerjük fel a vizsgálat típusát? 52
Melyikfajta vizsgálat a legjobb? 53

Többtényezős vizsgálatok 53
A többtényezős kutatások eredményeinek értelmezése 54
ÖSSZEFOGLALÁS 55
KULCSFOGALMAK 55

3. fejezet
A SZEMÉLYISÉG MÉRÉSE 57
INFORMÁCIÓFORRÁSOK 58
A MÉRÉS MEGBÍZHATÓSÁGA (RELIABILITÁS) 59
Belső konzisztencia 60
Az értékelő megbízhatósága 61
Időbeli stabilitás 61
A MÉRÉS ÉRVÉNYESSÉGE (VALIDITÁS) 62
Konstruktumvaliditás 63
Kritériumvaliditás 64
Konvergens validitás 64
Diszkriminációs validitás 65
Látszatérvényesség 65
Kultúra és validitás 66
Válaszbeállítódás és az érvényesség csökkenése 66
A MÉRŐESZKÖZÖK KIFEJLESZTÉSÉNEK KÉT ÚTJA 68
A tesztszerkesztés racionális, avagy elméleti útja 68
A tesztszerkesztés tapasztalati útja 68
A MÉRÉS JAVÍTÁSA SOHA VÉGET NEM ÉRŐ FOLYAMAT 70
ÖSSZEFOGLALÁS 70
KULCSFOGALMAK 71

II. RÉSZ
DISZPOZICIONÁLIS PERSPEKTÍVA

4. fejezet
TÍPUSOK, VONÁSOK ÉS AZ INTERAKCIONIZMUS 76
TÍPUSOK ÉS VONÁSOK 77
A vonások nomotetikus és idiografikus felfogása 78
Mely vonások számottevőek? 79
Kulcsfontosságú módszer: a faktoranalízis 79
Engedjük a valóságot feltárulkozni: Cattell megközelítése 82
Induljunk ki az elméletből: Eysenck megközelítése 82
Egy másik elméleti kiindulópont: az interperszonális kör 85
AZ ÖTFAKTOROS MODELL:
A SZEMÉLYISÉG ALAPDIMENZIÓI? 85
Mi az öt faktor tartalma? 86
Az öt faktor megnyilvánulási formái 89
Az ötfaktoros modell kapcsolata más személyiségleíró modellekkel 90
Néhány intő szó és további finomítások 91
Vajon a fölérendelt vonások szintje a leghasznosabb? 92
VONÁSOK, HELYZETEK ÉS AZ INTERAKCIONISTA MEGKÖZELÍTÉS 92
Valóban vonásszerű-e a viselkedés? 92
Szituacionizmus 93
A viselkedésmérés gyenge megbízhatósága 93

Interakcionizmus 95
Egyedi eltérések a viselkedés következetességében 95
Interakcionizmus a varianciaanalízisen túl 96
A gondok valóban olyan súlyosak voltak, amilyennek tűntek? 97
A VONÁSOK ÚJ, INTERAKCIONISTA SZEMLÉLETE: A SZEMÉLYISÉG KONTEXTUSFÜGGŐ MEGNYILVÁNULÁSA 97
A részek összeillesztése: a vonások és a viselkedés megértése 99
SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK 100
Egyének összehasonlítása: személyiségprofilok 100
A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE 100
Az ötfaktoros modell és a személyiségzavarok 101
A viselkedészavarok interakcionista felfogása 102
A viselkedésváltozás 102
VONÁSPSZICHOLÓGIA: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS 103
ÖSSZEFOGLALÁS 104
KULCSFOGALMAK 105

5. fejezet
SZÜKSÉGLETEK ÉS MOTÍVUMOK 106
AZ ELMÉLET ALAPFOGALMAI 107
Szükségletek 107
Motívumok 109
Környezeti ráhatások 110
SZÜKSÉGLETEK, MOTÍVUMOK ÉS A SZEMÉLYISÉG 110
Motivációs állapotok és motivációs diszpozíciók 111
A Murray-féle szükségletrendszer 112
A motívumok mérése: a Tematikus appercepciós teszt (TAT) 112
EGYÉNI KÜLÖNBSÉGEK NÉHÁNY SPECIFIKUS SZÜKSÉGLETBEN 114
Teljesítményszükséglet 114
A teljesítményviselkedés hátterében álló különböző motívumok 118
Hatalomszükséglet 118
Affiliációs szükséglet 121
Intimitásszükséglet 122
Szükségletmintázatok: gátolt hatalommotiváció 123
A VISELKEDÉS TOVÁBBI MEGHATÁROZÓI 124
Incentív érték 125
Elvárás és készség 125
A PERSZONOLÓGIA MÓDSZEREI 125
SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK 126
Az önjellemzések és a TAT valóban ugyanazt méri? 127
Motívumok és az ötfaktoros modell 127
A vonások és a motívumok megkülönböztetése 128
A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE 129
Hatalomszükséglet és alkoholizmus 129
A motivációra irányuló figyelem és a motiváció megváltoztatása 129

SZÜKSÉGLET- ÉS MOTÍVUMELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS 130
ÖSSZEFOGLALÁS 132
KULCSFOGALMAK 133

III. RÉSZ
BIOLÓGIAI PERSPEKTÍVA

6. fejezet
ÖRÖKLŐDÉS, EVOLÚCIÓ ÉS SZEMÉLYISÉG 138
HOGYAN TÁRHATÓ FEL AZ ÖRÖKLŐDÉS HATÁSA A SZEMÉLYISÉGRE? 139
Az ikerkutatás módszere 139
Adoptációkutatás 142
MELY SZEMÉLYISÉGJELLEMZŐK ÖRÖKLŐDNEK? 142
Temperamentumok: aktivitás, szociabilitás és emocionalitás 143
Léteznek-e más temperamentumok is? 146
A személyiségvonások öröklődése 146
A temperamentumok és az ötfaktoros modell 147
Más személyiségjellemzők genetikája: mennyiben egyediek? 148
Öröklődés és szexuális irányultság 148
Molekuláris genetika és a bizonyítékok új forrásai 149
KÖRNYEZETI HATÁSOK 150
A környezeti hatások nagysága 150
A környezeti hatások természete 151
AZ EVOLÚCIÓ ÉS AZ EMBERI VISELKEDÉS 151
Szociobiológia és evolúciós pszichológia 151
Genetikai hasonlóság és vonzalom 154
Párválasztás és versengés a partnerért 155
A partner megtartása és más kérdések 158
Az agresszió és a „fiatalhím-szindróma" 159
SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK 160
A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE 161
Magatartás-genetika és pszichiátriai kórképek 161
Evolúció és viselkedészavarok 163
Milyen mérvű viselkedésváltozásra van esély? 164
ÖRÖKLŐDÉS ÉS EVOLÚCIÓ: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS 164
ÖSSZEFOGLALÁS 166
KULCSFOGALMAK 167

7. fejezet
BIOLÓGIAI FOLYAMATOK ÉS A SZEMÉLYISÉG 168
EYSENCK: EXTRAVERZIÓ, NEUROTICIZMUS ÉS AZ AGYMŰKÖDÉS 169
Extraverzió és a kérgi arousal 169
A neuroticizmus biológiai alapjai 172
AZ AGYMŰKÖDÉS EGY MAI FELFOGÁSA: MEGKÖZELÍTÉS ÉS GÁTLÁS 173
Viselkedéses megközelítés, aktiváció, bevonódás vagy serkentés 173
A neurotranszmitterek és a megközelítőrendszer 175

Viselkedéses gátlás, visszahúzódás vagy elkerülés 175
A neurotranszmitterek és a visszahúzódási rendszer 176
E rendszerek viszonya a temperamentumokhoz vagy vonásokhoz 176
Két vitatott terület 178
SZENZOROS ÉLMÉNYKERESÉS: EGY HARMADIK BIOLÓGIAI RENDSZER? 179
A szenzoros élménykeresés szerepe 180
Szenzoros élménykeresés, impulzivitás és más rendszerek 181
Az impulzivitás egy másik látószögből 182
IMPULZIVITÁS: NÉHÁNY TOVÁBBI KÉRDÉSKÖR 182
Mi a szerotonin funkciója? 182
Mit mérnek a személyiségskálák? 184
HORMONMŰKÖDÉS ÉS SZEMÉLYISÉG 185
A hormonműködés, a test és az agy 185
Korai hormonális hatások és a viselkedés 185
A tesztoszteron és a felnőtt személyiség 187
A tesztoszteronciklus és a viselkedés 190
Tesztoszteron, dominancia és az evolúciós pszichológia 190
A stresszre adott válasz: férfiak, nők és az oxitocin 191
SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK 192
Elektroencefalográfia 192
Idegrendszeri képalkotás 192
A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE 193
A szorongás, a depresszió és az antiszociális személyiség biológiai alapjai 193
Gyógyszeres kezelés 194
BIOLÓGIAI FOLYAMATOK ÉS A SZEMÉLYISÉG: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS 196
ÖSSZEFOGLALÁS 197
KULCSFOGALMAK 197

IV. RÉSZ
PSZICHOANALITIKUS PERSPEKTÍVA

8. fejezet
A SZEMÉLYISÉG SZERKEZETE ÉS MŰKÖDÉSE PSZICHOANALITIKUS NÉZŐPONTBÓL 202
A LÉLEK TOPOGRAFIKUS MODELLJE 205
A SZEMÉLYISÉG ÖSSZETEVŐI: A STRUKTURÁLIS MODELL 207
Ösztönén (id) 207
Én (ego) 207
Felettes én (szuperego) 209
Az erők egyensúlya 210
A MOTIVÁCIÓ: A SZEMÉLYISÉG HAJTÓERŐI 211
Megszállás (kathexis) és az energia hasznosítása 212
A hajtóerők két osztálya: életösztön és halálösztön 214
A libidinális és agresszív energiák együttes kifejeződése 214
Katarzis 215
A motivációs erők eltolása és szublimációja 217
PSZICHOSZEXUÁLIS FEJLŐDÉS 218
Orális szakasz 218

Anális szakasz 220
Fallikus szakasz 220
Latenciaszakasz 223
Genitális szakasz 224
A SZEMÉLYISÉG SZERKEZETE ÉS MŰKÖDÉSE PSZICHOANALITIKUS NÉZŐPONTBÓL: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS 225
ÖSSZEFOGLALÁS 227
KULCSFOGALMAK 227

9. fejezet
SZORONGÁS, ELHÁRÍTÁS ÉS ÉNVÉDELEM 229
SZORONGÁS 230
ELHÁRÍTÓ MECHANIZMUSOK 231
Elfojtás 231
Tagadás 233
Kivetítés (projekció) 235
Racionalizáció 235
Intellektualizáció 236
Reakcióképzés 236
Regresszió 236
Eltolódás és szublimáció 237
Az elhárító mechanizmusok kutatása 237
A tudattalan konfliktusok bizonyítékai 238
A TUDATTALAN FELTÁRÁSA 239
A mindennapi élet pszichopatológiája 239
Álmok 241
Vicc 244
PROJEKTÍV MÉRÉSI ELJÁRÁSOK 245
A Rorschach-teszt 245
A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE 246
A lelki zavarok eredete 247
Terápiás kezelés 248
Valóban működik a pszichoanalitikus terápia? 251
PSZICHOANALITIKUS ELHÁRÍTÁS: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS 252
ÖSSZEFOGLALÁS 253
KULCSFOGALMAK 254

V. RÉSZ
NEOANALITIKUS PERSPEKTÍVA

10. fejezet
ÉNPSZICHOLÓGIA 260
AZ ÉNPSZICHOLÓGIA ALAPELVEI 261
A hangsúly az ösztönénről az énre kerül 263
Alkalmazkodás és autonómia 263
Én, alkalmazkodás és a kompetenciamotívum 265
A kompetenciatörekvés automatikus vagy csupán a csökkentértékűség orvoslása? 266

Egokontroll és egorugalmasság 267
Egokontroll, egorugalmasság és az ötfaktoros modell 271
AZ ÉNFEJLŐDÉS 272
A korai énfejlődés 272
Az énfejlődés közbülső szakaszai: az ösztönkésztetések kontrollja 273
A fejlődés magasabb szintjei: egyszerre több dolog számbavétele 275
Az énfejlődés kutatása 276
Az énfejlődés és az ötfaktoros modell 276
SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK 278
Az életstílusok feltárása 278
Az énfejlődés szintjének meghatározása 279
A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE 279
Kisebbrendűségi és felsőbbrendűségi komplexus 279
Túlzott és elégtelen kontroll 282
Terápiás viselkedésváltoztatás 282
ÉNPSZICHOLÓGIA: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS 282
ÖSSZEFOGLALÁS 284
KULCSFOGALMAK 285

11. fejezet
PSZICHOSZOCIÁLIS ELMÉLETEK 286
TÁRGYKAPCSOLAT-ELMÉLETEK 287
Selfpszichológia 288
Alapszorongás 289
A KÖTŐDÉSELMÉLET ÉS A SZEMÉLYISÉG 290
Felnőttkori kötődésmintázatok 292
Hányféle mintázat létezik? 294
Stabilitás és specificitás 295
A felnőttkori kötődés további jellemzői 295
Kötődésmintázatok és az ötfaktoros modell 297
ERIKSON ELMÉLETE A PSZICHOSZOCIÁLIS FEJLŐDÉSRŐL 297
Énidentitás, kompetencia és krízisélmény 298
Csecsemőkor 299
Kisgyermekkor 300
Óvodáskor 300
Iskoláskor 302
Serdülőkor 302
Fiatal felnőttkor 304
Felnőttkor 305
Időskor 307
Az epigenetikus elv 307
Az identitás mint élettörténet 307
Az eriksoni elmélet összehasonlítása más pszichoszociális elméletekkel 309
SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK 309
Tárgykapcsolatok, kötődés és a mérés fókusza 309
A játék alkalmazása a személyiségmérésben 310

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE 311
A narcizmus mint személyiségzavar 311
Neurotikus szükségletek 311
Kötődés és depresszió 313
A viselkedés megváltozása 313
PSZICHOSZOCIÁLIS ELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS 314
ÖSSZEFOGLALÁS 314
KULCSFOGALMAK 316

VI. RÉSZ
TANULÁSELMÉLETI PERSPEKTÍVA

12. fejezet
KONDICIONÁLÁSELMÉLETEK 320
KLASSZIKUS KONDICIONÁLÁS 321
Alapelemek 321
A klasszikus kondicionálás mint anticipációs tanulás 323
Diszkrimináció, generalizáció, kioltás és a klasszikus kondicionálás 325
Érzelmi kondicionálás 326
INSTRUMENTÁLIS KONDICIONÁLÁS 328
Az effektus törvénye 328
Megerősítés (jutalom) és büntetés 329
Diszkrimináció, generalizáció, kioltás és az instrumentális kondicionálás 330
Viselkedésformálás 332
Megerősítési tervek és a viselkedés tartóssága (perszisztencia) 332
Az „irracionális" viselkedés elsajátítása 334
Egyes viselkedéses dimenziók megerősítése 335
SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK 336
Mérési módszerek 337
A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE 338
Az érzelmi válaszok klasszikus kondicionálása 338
Az averzió klasszikus kondicionálása 341
Kondicionálás és kontextus 341
Instrumentális kondicionálás és maladaptív viselkedés 342
A konfliktus instrumentális kondicionálása 343
Instrumentális kondicionálás és zsetongazdaság 343
Instrumentális kondicionálás és biofeedback 344
KONDICIONÁLÁSELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS 344
ÖSSZEFOGLALÁS 346
KULCSFOGALMAK 346

13. fejezet
SZOCIÁLIS-KOGNITÍV TANULÁSELMÉLETEK 348
A KONDICIONÁLÁSI FOLYAMATOK TOVÁBBI KIDOLGOZÁSA 349
Szociális megerősítés 349
Behelyettesítő (vikariáló) érzelmi arousal 351

Behelyettesítő (vikariáló) megerősítés 352
Szemantikus generalizáció 353
Szabálytanulás 353
A következményekre vonatkozó elvárások 354
Kontrollhelyelvárások 355
Hatékonysági elvárások 357
MEGFIGYELÉSES TANULÁS 358
Elsajátítás és teljesítmény 361
A KOGNITÍV ÉS SZOCIÁLIS TANULÁS MEGNYILVÁNULÁSI MÓDJAI 363
Modellkövetés és a nemi szerepek elsajátítása 363
Agresszív modellek követése és a „médiaerőszak" kérdése 365
SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK 366
A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE 367
A viselkedészavarok elméleti felfogása 367
A készséghiányok terápiája modellkövetéssel 368
Modellkövetés és a félelem legyőzése 370
A hatékonyságelvárások terápiás megváltoztatása 371
Öninstrukciók és kognitív viselkedésmódosítás 372
SZOCIÁLIS-KOGNITÍV TANULÁSELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS 373
ÖSSZEFOGLALÁS 375
KULCSFOGALMAK 376

VII. RÉSZ
FENOMENOLÓGIAI PERSPEKTÍVA

14. fejezet
HUMANISZTIKUS PSZICHOLÓGIA: ÖNMEGVALÓSÍTÁS ÉS ÖNÉRTÉKELÉS 380
ÖNMEGVALÓSÍTÁS 381
A pozitív figyelem vagy elfogadás szükséglete 383
ÖNMEGHATÁROZÁS 384
Introjekció és identifikáció 385
A kapcsolódás (összetartozás) szükséglete 386
Énösszhang (énkonkordancia) 386
Szabad akarat 387
ÉNKÉP ÉS ELHÁRÍTÓ FOLYAMATOK 388
Inkongruencia, dezorganizáció és elhárítás 388
Az önbecsülés fenntartása és növelése 389
Önsorsrontás 391
ÖNMEGVALÓSÍTÁS ÉS A MASLOW-FÉLE MOTÍVUMHIERARCHIA 391
Az önmegvalósító személyek jellemzői 394
A csúcsélmény 396
AZ EGZISZTENCIALISTA PSZICHOLÓGIA: LÉTEZÉS ÉS HALÁL 396
Az egzisztenciális dilemma 398
Üresség 398
A rettegés leküzdése 399
SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK 400
Interjú alkalmazása a mérésben 400

Az énfogalom mérése Q-rendezéssel 401
Az önmegvalósítás mérése 402
Az autonómia és kontroll mérése 403
A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE 403
Kliensközpontú terápia 405
A terápián túl, a személyes növekedés felé 406
HUMANISZTIKUS ELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS 406
ÖSSZEFOGLALÁS 407
KULCSFOGALMAK 409

15. fejezet
SZEMÉLYES KONSTRUKCIÓK 410
SZEMÉLYES KONSTRUKCIÓK ÉS A SZEMÉLYISÉG 412
A konstrukciók alkalmazása 412
A konstrukciók kétpólusúak 414
Az ismétlődés szerepe 414
A konstrukciók érvényességi tartománya és fókusza 415
A konstrukciós rendszerek kidolgozottsága és változása 415
A konstrukciók szerveződése 416
A konstrukciók egyedisége 419
Személyek közötti hasonlóságok és különbségek 420
Szerepfelvétel 421
Személyes konstrukciók és a viselkedés konzisztenciája 423
SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK 423
Kelly szerepkonstrukció-repertoár tesztje 423
A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE 425
Személyes konstrukciók és pszichológiai distressz 425
A szorongás és fenyegetés kezelése 426
Rögzítettszerep-terápia 428
A SZEMÉLYES KONSTRUKCIÓK ELMÉLETE: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS 429
ÖSSZEFOGLALÁS 429
KULCSFOGALMAK 430

VIII. RÉSZ
KOGNITÍV ÖNSZABÁLYOZÁSI PERSPEKTÍVA

16. fejezet
MAI KOGNITÍV MEGKÖZELÍTÉSEK 436
A VILÁGRÓL SZERZETT TAPASZTALATOK LEKÉPEZÉSE 437
A sémák és a sémák kialakulása 437
A sémák hatásai 438
Szemantikus emlékezet, epizodikus emlékezet és forgatókönyvek 439
Szociálisan jelentős sémák 440
Énsémák 441
Rögzült és gyarapodó sémák 442
Attribúció 442
Az emlékek aktivációja és használata 444

A MENTÁLIS SZERVEZŐDÉS KONNEKCIONISTA MEGKÖZELÍTÉSEI 447
Kettősfolyamat-modellek 449
A DARABOK ÖSSZEILLESZTÉSE 451
Kognitív személyváltozók 451
A személyiség mint kognitív-affektív feldolgozórendszer 453
SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK 454
Hangos gondolkodás, élményminták gyűjtése és énmonitorozás 454
Kontextualizált (összefüggéseibe helyezett) mérés 456
A diagnosztikus kategóriák mint prototípusok 456
A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE 457
Az információfeldolgozás hiányosságai 457
Depresszív énsémák 457
Kognitív terápia 459
MAI KOGNITÍV ELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS 459
ÖSSZEFOGLALÁS 460
KULCSFOGALMAK 461

17. fejezet
ÖNSZABÁLYOZÁS 463
A MEGISMERÉSTŐL A VISELKEDÉSIG 465
Cselekvéssémák 465
A cselekvés automatizmusa 466
Szándékok 467
Végrehajtási szándék, mérlegelő és végrehajtó célkitűzés 468
Célok és célkitűzés 469
ÖNSZABÁLYOZÁS ÉS A VISSZACSATOLÁSON ALAPULÓ KONTROLL 470
A visszacsatoláson alapuló kontroll 470
Az önmagunkra irányuló figyelem és a komparátorműködés 472
Hierarchikus szerveződés 473
A hierarchikus szerveződés vitatott kérdései 475
A viselkedéshierarchiák kutatása 476
Az érzelem kérdése 477
Az elvárások hatása: további erőfeszítés vagy a célok feladása 478
SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK 480
Az önszabályozás jellemzőinek mérése 480
A célok felmérése 482
A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE 482
A célok konfliktusa és a konkrét célok hiánya 482
A célok feladásának képtelensége 484
Önszabályozás és a terápiás folyamat 485
A terápia mint problémamegoldó tréning 485
AZ ÖNSZABÁLYOZÁS ELMÉLETEI: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS 486
ÖSSZEFOGLALÁS 488
KULCSFOGALMAK 489

IX. RÉSZ
A SZEMÉLYISÉG TÁGABB PERSPEKTÍVÁBÓL

18. fejezet
ÁTFEDŐ TERÜLETEK ÉS AZ INTEGRÁCIÓ LEHETŐSÉGEI 492
A KÜLÖNBÖZŐ MEGKÖZELÍTÉSEK HASONLÓ MOZZANATAI 494
Pszichoanalízis és evolúciós pszichológia: a strukturális modell 494
Pszichoanalízis és evolúciós pszichológia: fixációk és párválasztási mintázatok 495
Pszichoanalízis és kondicionálás 495
Pszichoanalízis és önszabályozás: a strukturális modell 496
Pszichoanalízis és kognitív folyamatok 497
Szociális tanulás és kognitív önszabályozás 499
Neoanalitikus elméletek és a kognitív önszabályozás elmélete 501
A Maslow-féle hierarchia és a hierarchikus önszabályozás 501
Önmegvalósítás és önszabályozás 502
A személyiségdiszpozíciók megfelelői más modellekben 502
VISSZATÉRŐ TÉMÁK – MÁS SZEMSZÖGBŐL 503
Késztetések és önmérséklet 503
Az egyén és a csoport szükségletei 504
A MEGKÖZELÍTÉSEK ÖSSZEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI 504
Eklekticizmus 505
Példa: biológiai folyamatok és tanulás mint a személyiségalakulást befolyásoló komplementer hatások 505
VÉGÜL IS MELYIK ELMÉLET A LEGJOBB? 506
ÖSSZEFOGLALÁS 507
KULCSFOGALMAK 508

Irodalom 509
Névmutató 565
Tárgymutató 579

Előszó

E könyv tárgya a világ egyik legizgalmasabb és legtitokzatosabb jelensége: az emberi személyiség. Amint az immár ötödik kiadását megérő kötet angol címe – *Perspectives on Personality* – is sugallja, a személyiséghez, az emberi működéshez számos különböző nézőpontból közelíthetünk, sokféleképpen gondolkodhatunk arról, hogy az emberek hogyan működnek az életük során. Ebben a kötetben a nézőpontok vagy perspektívák széles körét mutatjuk be azokból, amelyeket napjainkban a legkülönfélébb szemléletű személyiségpszichológusok a magukénak vallanak.

Miben változatlan ez a kiadás?

Amint a négy korábbi kiadás, ez a kötet is két szilárd meggyőződésünk jegyeit viseli magán. Elsőként, úgy véljük, hogy minden bevezető jellegű személyiségkurzus sikere döntően az elméleti elképzelések bemutatásán múlik. Ennek megfelelően ebben a könyvben mindenekelőtt az elméleti kérdésekre helyezzük a hangsúlyt. Azt tűztük célul magunk elé, hogy a különböző elméleti megközelítések központi jelentőségű fogalmait és elméleteit a lehető legvilágosabban mutassuk be.

Másodszor, az a meggyőződés vezérelt bennünket, hogy napjaink személyiségpszichológiájában a kutatásnak döntő jelentősége van. Az elképzelések és intuíciók természetesen fontosak, de csak addig „lebeghetnek szabadon" körülöttünk, amíg valaki nem ellenőrzi, hogy valóban megállják-e a helyüket. Ennek megfelelően az egyes elméletek inspirálta kutatásra is mindenütt kitérünk. A kutatás hangsúlyozásával arra mutatunk rá, hogy a személyiségpszichológia élő, dinamikusan fejlődő tapasztalati tudomány.

A korábbi kiadásokhoz hasonlóan az elméleteket továbbra is csoportokban, különféle megközelítésmódok, nézőpontok vagy perspektívák mentén mutatjuk be. A személyiség különböző nézőpontokból vizsgálható, s az azonos nézőpont köt különböző elméleteket egy-egy csokorba. Adott megközelítésmódon belül tehát jól megkülönböztethető elméletek szerepelnek, amelyek sokszor jelentősen el is térnek egymástól. A közös csoportba sorolható elméletek azonban az emberi természetről vallott alapvető feltevéseikben osztoznak egymással.

Minden személyiségmegközelítést két-két fejezetben tárgyalunk. Minden ilyen fejezetpárt rövid előszó vezet be, amely a szóban forgó megközelítés alapvető feltevéseit, a teoretikusok gondolkodásmódját vetíti előre. Mindegyik fejezet végén kitérünk azokra a problémákra, amelyek ma is élénk viták tárgyát képezik, és arról is elmondjuk a véle-

ményünket, hogy a szóban forgó elméleti megközelítésnek milyenek a jövőbeni kilátásai.

A megközelítésmódokat olyan sorrendben tárgyaljuk, ami számunkra értelemszerűnek tűnt, de minden további nélkül olvasható más sorrendben is. A könyv elméleti fejezetei szándékaink szerint megállnak a maguk lábán, vagyis megértésükhöz nincs szükség a könyv más fejezeteinek ismeretére. Ennélfogva a tárgy oktatói a saját ízlésüknek megfelelően vehetik sorra az egyes megközelítésmódokat.

A zárófejezet – ugyancsak a kötet korábbi kiadásaihoz hasonlóan – azt a kérdést feszegeti, hogy a különféle nézőpontok miképp viszonyíthatók egymáshoz. E fejezettel a fő célunk az volt, hogy a külön tárgyalt megközelítések elméleti szálait összekössük. Második célként pedig arra akartunk rámutatni, hogy az elméleti nézőpontok vegyítése jelentős haszonnal jár, ha az elméleteket nem egymás versenytársának, hanem egymás kiegészítőinek tekintjük.

Ebben a kiadásban is minden fejezetet színesít egy-egy keretes szöveg „Az elméletalkotó és az elmélet" címmel. Ezekben azt firtatjuk, hogy a szóban forgó kutatók személyes élettapasztalatai miképp befolyásolták az általuk kidolgozott elméleteket. Nem egy esetben a kutatók a saját életük eseményeit szinte szó szerint modellértékűnek véve építik fel elméleteiket. Ez természetesen nem mindenkinél ilyen nyilvánvaló, de az mindenesetre elmondható, hogy a személyes élményháttér számos elméleti elképzelés megfogalmazásában szerepet játszott.

Mint ahogy a második kiadásnál, az átdolgozás során most is végig szem előtt tartottuk, hogy a szöveg befogadható legyen. Igyekeztünk viszonylag egyszerű módon – olykor szinte társalgási szinten – fogalmazni, hogy minél közelebb hozzuk az olvasóhoz az alkotók elképzeléseit. A tárgyalt elméleti elképzeléseket az egyetemi hallgatók életéből vett példákkal próbáltuk meg illusztrálni. Reméljük, hogy ezek a jellegzetességek nemcsak informatívvá, hanem élvezhetővé is teszik könyvünket.

Mit változtattunk ebben a kiadásban?

Bár ez a kiadás megtartja az előzőek szerkezetét (ugyanazokat a megközelítéseket tárgyaljuk ugyanazokban a fejezetekben), tartalma számos lényeges mozzanatban eltér a negyedik kiadásétól. Ezek a változások a személyiségpszichológia folyamatosan fejlődő kutatási irodalmát tükrözik. Mindegyik fejezetet felfrissítettük, s ehhez több mint négyszáz szakirodalmi forrásból merítettünk. Bár minden fejezetben végrehajtottunk kisebb-nagyobb változtatásokat, több terület külön is szót érdemel.

Először is, továbbra is gyorsan növekszik a személyiség vonásstruktúrájára és e struktúrának a viselkedésre gyakorolt hatására vonatkozó irodalom. A kutatásokat jórészt az ötfaktoros modell keretében végzik. Ennek következménye a negyedik fejezet (Típusok, vonások és az interakcionizmus) jelentős átírása. Ennek következménye az is, hogy az ötfaktoros modell számos más fejezetben is felbukkan.

Másodszor, hihetetlen lendülettel halad a kutatómunka a viselkedésgenetika, a molekuláris genetika, a temperamentum, az ingerületátvivő anyagok területén és abban is, hogy az ilyen biológiai folyamatok hogyan értelmezhetik a személyiség bizonyos aspektusait. A kutatók több

irányból közelítik meg ezt a kérdést, ezért a 6. és 7. fejezetet jelentősen át kellett dolgoznunk.

Az utóbbi években ugyancsak megugrott a felnőttkori kötődési minták és azok személyiségre és társas viselkedésre gyakorolt hatásainak kutatása. Ez a kiterjedt munka jelentős változtatásokhoz vezetett a pszichoszociális elméleteket tárgyaló 11. fejezetben.

Ugyancsak jelentősen bővült az önaktualizációval összefüggő modellek kutatása. Az öndeterminációs elmélet, a terrorkezelés-elmélet és az ezekkel összefüggő elméletek által sarkallt kutatás olyan eredményekkel járt az utóbbi években, amelyek újra felkeltették az érdeklődést a személyiség ilyen irányú megközelítése iránt. Ezt tükrözik a 14. fejezet változásai.

Végül, nem kevés új anyaggal bővítettük a kognitív önszabályozási nézőponthoz sorolható fejezeteket is. Itt tárgyaljuk a kognitív folyamatok konnekcionista modelljeit, a viselkedés kontextualista modelljeit és a szándék megvalósításának folyamatait. Ez a két fejezet jelentős mértékben megváltozott a kötet korábbi kiadásaihoz képest.

Annak ellenére, hogy sok új információt hoztunk be, arra is képesek voltunk, hogy lerövidítsük a könyv hosszabb fejezeteit. Ezt úgy értük el, hogy sok helyen egyszerűsítettük és meghúztuk a szöveget. Abban bízunk, hogy ezzel olvashatóbb lesz a kötet, anélkül hogy az érthetőségéből veszítene.

Az eredeti *Perspectives on Personality* kötet 5. kiadásáról bővebb információk a www.ablongman.com/carver5e honlapon olvashatók.

Köszönetnyilvánítás

Szeretnénk köszönetet mondani sokaknak, akik fontos szerepet játszottak a jelen kiadás megszületésében. Mindenekelőtt Carolyn Merrillnek, az Allyn and Bacon Kiadó szerkesztőjének és asszisztensének, Carolyn Mulloynak. Ugyancsak szeretnénk köszönetet mondani Steve Manucknak és Tom Kamarcknak a 7. fejezethez fűzött észrevételeikért és a korábbi kiadás bírálóinak megjegyzéseikért és javaslataikért: Brian Burke (University of Arizona), Douglas Davis (Haverford College), Aubrey Immelman (St. John's University) és Mary Jo Litten (Pittsburg State University).

Valamivel személyesebb hangon:

Coral Gablesből mindenki köszönetet érdemel, aki valamiképp hozzájárult életem alakulásához: Linda Cahan, Sheri Johnson, André Perwin, Rod Gillis, Pati Arena, Jenifer Culver, Susan Alferi, Bonnie McGregor, Chris Beevers, Roselyn Smith, Vida Petronis, Mike Antoni és Rod Wellens. Külön köszönet illeti Linda Cahant, aki (ismét) herkulesi erőfeszítést tett arra, hogy a szerkesztési folyamat minden lépését pontosan megszervezze és kézben tartsa. Az átdolgozás jelentős részét akkor végeztem el, amikor a kaliforniai Berkeley Egyetemen töltöttem a kutatói évemet. Hálás vagyok Shawn és Diane Johnson nagylelkűségéért és barátságáért, akárcsak Barbara Johnsonnak, Monique Learynek és Alex Krummenachernek, akik ez idő alatt kitűnő munkalehetőséget teremtettek számomra. Sok-sok köszönet családomnak: Jeffnek, Allysennek, Alexandrának és Juliának, Carolnak, Nancy Loreynek, minden Sherricknek, Mike-nak, Karennek, Meredithnek és Jeremynek. Külön köszönet illeti végül Calvint, shag terrier kutyámat, aki folyamatosan elbűvöl azzal, hogy milyen mélyen érti az életet, és hogy fejjel lefelé is képes aludni.

Pittsburghből az első köszönet életem párjának, Karen Matthewsnak és gyermekeimnek, Jeremynek és Meredithnek jár. Köszönettel tartozom a következő barátaimnak és kollégáimnak: Chuck Carver, Peggy Clark, Sheldon Cohen, Ed Gerrard, Vicki Helgeson, David Klahr, Ken Kotovsky, Rich Schulz és Jim Staszewski. Szeretném kifejezni hálámat Ginger Placone-nek, aki a kéziratot gondozta. Végül szeretnék köszönetet mondani munkacsoportom még nem említett tagjainak: Suzanne Colvinnak, Amanda Ciottinak, Mary Alberthnek és Dara Sternnek. Áldozatkészségük és erőfeszítésük nagyon megkönnyítette számomra, hogy figyelmemet e könyv ötödik kiadásának megvalósítására fordíthassam.

Coral Gables, Florida
Pittsburgh, Pennsylvania

A szerzőkről

E könyv szerzői először Austinban találkoztak, amikor a Texasi Egyetemen pszichológiát kezdtek tanulni. Ezen az egyetemen szerezték meg később mindeketten a doktori (PhD-) fokozatukat is személyiségpszichológia témakörében. Az egyetem elvégzése után a Miami Egyetemen, illetve a Carnegie Mellon Egyetemen kaptak állást, s azóta is ugyanott folytatják munkásságukat. A szerzők több mint három évtizedes együttműködése kiterjed a személyiség-, a szociál-, a motivációs, a klinikai és az egészségpszichológia területére. Az utóbbi években azt kutatják, hogy a személyiségtényezők és a megküzdési módok miképpen befolyásolják a személy jó közérzetét stresszteli helyzetekben. 1998-ban elnyerték az Amerikai Pszichológiai Társaság Egészségpszichológiai Szekciója által adományozott „A tudományhoz való kiemelkedő hozzájárulásért" díját. 2003 és 2004 között Mike az Egészségpszichológiai Szekció elnöke. Chuck jelenleg a *Journal of Personality and Social Psychology: Personality Processes and Individual Differences* főszerkesztője. A *Perspectives on Personality* (Személyiségpszichológia) című kötetük eddig megért öt kiadása mellett a szerzők két könyvet írtak közösen az önszabályozásról (az újabbik 1998-ban *On the Self-Regulation of Behavior* [A viselkedés önszabályozásáról] címmel jelent meg), és több mint 220 tudományos cikket és könyvfejezetet publikáltak. Mike mindene a természet, a vadászat és a halászat. Chuck leginkább festeni szeret, de a legkisebb javítanivaló azonnal kizökkenti eme foglalatosságából.

www.psy.miami.edu/faculty/ccarver
www.psy.cmu.edu/~scheier/mscheier/html

Első rész
BEVEZETÉS

1 FEJEZET
Mi a személyiségpszichológia?

A SZEMÉLYISÉG MEGHATÁROZÁSA
Miért használjuk a személyiség fogalmát?
A személyiség munkadefiníciója
A személyiségpszichológia két alapkérdése

AZ ELMÉLET SZEREPE A SZEMÉLYISÉGPSZICHOLÓGIÁBAN
Mire valók az elméletek?
Az elméletek értékelése: a kutatás szerepe
Mitől lesz még jó az elmélet?

SZEMÉLYISÉGMEGÖZELÍTÉSEK
Az elméletek csoportosítása
Mennyire különböznek egymástól a személyiségpszichológia megközelítésmódjai?
Egy másfajta „nézőpont"

A FEJEZETEK FELÉPÍTÉSE
Személyiségmérő eljárások
A viselkedészavarok értelmezése és terápiás kezelése

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

Sue másodéves főiskolai hallgató korában a filozófiaórán találkozott Rickkel. Néhány hónappal később randevúzgatni kezdtek. Barátságuk egyre mélyült, és ma már – két évvel később – komolyan gondolkodnak azon, hogy összeházasodnak. Sue így beszél Rickről: „Olyan sokféleképpen vonzó számomra, hogy nem is tudom, mi a legfontosabb. Jóképű, sportos, okos – és azonos a zenei ízlésünk is. Rengeteg olyan dolgot meg tud csinálni, amit az ember el se várna egy sráctól, például tud főzni és varrni. De az a legjobb benne, amit nagyon nehéz megfogalmazni; talán azt mondhatnám, hogy igazán nagyszerű személyiség."

Időnként felméréseket készítenek arról, hogy az emberek milyen tulajdonságokat látnának szívesen leendő férjükben vagy feleségükben. Az ilyen felmérések általában azt mutatják, hogy fontosnak tartjuk, hogy társunk rendelkezzen olyan tulajdonságokkal, mint humorérzék, testi vonzerő, romantikus hajlam stb. Majdnem minden vizsgálatban azonban magasan kiemelkedik a „személyiség" mint kritérium. A legtöbb emberhez hasonlóan magunk is olyan társat szeretnénk, akinek „megnyerő a személyisége".

Megnyerő személyiség. De mit is jelent ez a kifejezés? Ha le kellene írnunk megnyerő személyiségű gimnáziumi barátunkat, mit mondanánk róla? Rick „nagyszerű személyiség", no de mit értünk ezen?

Amikor valakinek a személyiségéről beszélünk, akkor tulajdonképpen az illető „lényegét" próbáljuk megragadni. Mintegy „lepároljuk" azt a sok és változatos információt, ami rendelkezésünkre áll róla. Amikor leírjuk valakinek a személyiségét, akkor majdnem mindig sok-sok viselkedéses jellemzőből indulunk ki, majd ezeket szűkítjük le jóval kisebb számú tulajdonságegyüttesre. Hogy valakinek a személyiségét milyennek tartjuk, az elsősorban azon múlik, hogy különböző alkalmakkor mit tesz és mond, de részben azon is, hogy mindezt *hogyan* teszi: stílusa egyedi és személyes színezetet ad tetteinek.

A SZEMÉLYISÉG MEGHATÁROZÁSA

Kézenfekvő a gondolat, hogy a személyiség jellemzése a pszichológusok feladatkörébe tartozik. Ám mindnyájan kissé pszichológusok is vagyunk, hiszen érdekel bennünket, hogy az emberek miért olyanok, amilyenek. Amikor azon gondolkodunk, hogy milyen tulajdonságokkal lehet jellemezni valakit, és ezekre miből következtethetünk, akkor lényegében azt tesszük, amit a személyiségpszichológusok.

Másra irányul azonban a figyelmünk a mindennapokban, és másra összpontosítanak a személyiségpszichológusok. A **személyiség** szó a köznapi használatban az egyes emberek *sajátosságainak* kifejezésére szolgál (gondoljunk csak Rickre). A pszichológusok inkább elvont értelemben használják a személyiség fogalmát. Amikor a pszichológusok beszélnek a *személyiségről*, akkor általában olyasfajta fogalom lebeg a szemük előtt, amely minden emberre alkalmazható.

Mi a személyiség, hogyan határozható meg, ha ebből a szemszögből nézzük? Könnyebb feltenni ezt a kérdést, mint megválaszolni. A pszichológusok már nagyon régóta vitatkoznak ezen. Az évtizedek folyamán sok definíció született, de egyiket sem fogadták el egyöntetűen. A személyiség valóban nagyon nehezen megragadható fogalom.

Miért használjuk a személyiség fogalmát?

Ha meg akarjuk határozni a személyiség fogalmát, akkor mindenekelőtt elgondolkodhatunk azon, hogy a mindennapokban általában mikor használjuk ezt a kifejezést. Ha megértjük, hogy milyen esetekben alkalmazzuk, megérthetünk valamit a fogalom jelentéséből is. A szóhasználat indokainak feltárása nyomán kirajzolódik a fogalom implicit (burkolt) jelentése is.

Amikor a „személyiség" szót használjuk, miért éppen ezt a kifejezést választjuk, és nem valami mást?

Először is, ezzel a szóval fejezzük ki azt a *következetességet, állandóságot (konzisztenciát)* vagy *folyamatosságot*, amit az emberek viselkedésében érzünk. A következetesség (konzisztencia) sokféle formában jelentkezhet. Ezek mindegyike eszünkbe juttathatja a személyiség fogalmát. Az állandóság lehet időbeli. (Például Sue sokat beszélt, amikor először találkoztam vele, és még évekkel később is mindig ő viszi a szót a társaság-

A viselkedésben és a reakciókban meglévő egyéni különbségek a személyiség fontos tényezői

ban.) Állandóságot tapasztalhatunk hasonló helyzetekben is. (André nagyon udvarias a pincérekkel, és ez minden esetben így van, amikor együtt vacsorázom vele.) De az is előfordulhat, hogy egészen különböző helyzetekben tapasztalunk hasonló viselkedést. (Barbara hajlamos ugráltatni az eladókat az áruházban, a munkatársait a munkahelyén, de még a *házibulikon* is ő dirigál.) Ezekben az esetekben azért érezzük, hogy tagadhatatlanul ugyanarról a személyről van szó, mert helyzetről helyzetre és időről időre következetesen viselkedik (beszél, gondolkodik vagy érez). A *személyiség* szó alkalmazásának első oka tehát a személyen belüli folytonosság vagy következetesség kifejezése.

Másodszor, a *személyiség* szó használatát akkor tartjuk indokoltnak, ha azt akarjuk kifejezni, hogy bármit tesz is (gondol vagy érez) a személy, az valamiképpen *belülről fakad*. Az, hogy a viselkedés mozgatórugói a személyen belül vannak, olyan magától értetődőnek tűnik, hogy szinte felesleges szót vesztegetni rá. Ám nem mindenki látja így. Meglehetősen eltérnek a vélemények ezzel a kérdéssel kapcsolatban mind filozófiai, mind elméleti síkon. A nézeteltérések ellenére a személyiség szó használata általában azt az érzésünket tükrözi, hogy van az *emberben* valamilyen *belső* erő, ami a tetteit befolyásolja.

A *személyiség* szó használata mögött meghúzódó említett két ok általában kibogozhatatlanul összefonódik, amikor megpróbáljuk előre jelezni vagy megérteni valakinek a viselkedését (beleértve a sajátunkét is). A viselkedés előrejelzése nagyon fontos. Amikor új kollégiumi szobatársat választunk a következő évre, arra számítunk, hogy jól kijövünk majd egymással. Amikor egy notóriusan késő barátunknak azt mondjuk, hogy nyolckor kezdődik a mozielőadás, holott a vetítést valójában csak fél kilenckor kezdik el, akkor tulajdonképpen arra számítunk, hogy így nagyjából időben fog odaérni. Az ilyen előrejelzések egyik fontos forrása az, hogy milyen ítéletet alkotunk a másik ember személyiségéről.

Más okból is használjuk azonban a *személyiség* szót. Gyakran azt az érzésünket fejezzük ki vele, hogy akár néhány alapvető jellemzővel is összefoglalhatjuk azt, hogy valaki milyen, mert ezek a tulajdonságok könnyen kitűnnek a viselkedéséből. Ha Karenről azt mondjuk, hogy társaságkedvelő, nyitott személyiség, akkor arra utalunk, hogy idejének nagy részét társaságban tölti. Ha azt mondjuk, hogy Tanya ellenséges személyiség, ez azt jelenti, hogy az ellenségesség sok tettét befolyásolja. Azok a tulajdonságok, amelyek először jutnak eszünkbe, amikor valakiről beszélünk, a személy központi vagy alapvető jellemzőinek tűnnek. Minél alapvetőbb a tulajdonság, annál jobban felhasználható a személy viselkedésének előrejelzésére. Amikor ezekre a különösen jellemző tulajdonságokra gondolunk, ismét eszünkbe juthat a személyiség fogalma.

Nagyjából ilyen okokból használjuk a *személyiség* kifejezést. Ezeknek az okoknak a sorra vételével közelebb kerültünk a keresett definícióhoz is. A személyiség fogalma valamiképpen az állandóságra, a belső mozgatórugókra és az egyediségre utal. Ezeket a mozzanatokat szinte minden személyiségdefiníció tartalmazza.

A személyiség munkadefiníciója

Álljon itt egy definíció. Nem állítjuk, hogy ez a „helyes" meghatározás, de szerintünk közel jár hozzá. Gordon Allport (1961) jó néhány évtizeddel ezelőtt alkotott definícióját módosítottuk kissé: *A személyiség a személyen belüli pszichofizikai*

rendszerek olyan dinamikus szerveződése, amely a személyre jellegzetes viselkedés-, gondolat- és érzésmintázatokat létrehozza.

Ez a definíció számos fontos megállapítást tartalmaz:

- A személyiség nem bizonyos elemek puszta halmaza, hanem *szerveződés*.
- A személyiség nem egyszerűen csak „ott van", hanem aktív *folyamat*.
- A személyiség ugyan *pszichológiai* fogalom, de a *fizikai* testhez kötődik.
- A személyiség olyan *oki tényező*, ami azt segít meghatározni, hogy a személy hogyan viszonyul a világhoz.
- A személyiség *mintázatokban* – ismétlődésekben, állandóságokban – mutatkozik meg.
- A személyiség nemcsak egyféleképpen, hanem *sokféleképpen* – viselkedésben, gondolatokban és érzésekben – jelenik meg.

Ez a definíció elég nagy területet fed le, és több olyan mozzanatra utal, amelyet figyelembe kell vennünk, ha a személyiséggel kapcsolatban elméleti fejtegetésekbe akarunk bocsátkozni. Ám bármilyen jónak tűnik is, mégsem tökéletes ez a meghatározás. Úgy látszik, hogy még ilyen alapos definíció mellett is kicsúszik valami a kezeink közül. Ez a nehezen megfogható rész az, amivel oly régóta küszködnek a személyiségpszichológusok.

A személyiségpszichológia két alapkérdése

Az eddig elmondottakból két kérdés kristályosodik ki, amelyek köré a személyiségről alkotott elképzeléseink csoportosíthatók. Ezek egyike az **egyéni különbségekkel** kapcsolatos. Minden valaha élt ember különbözik mindenki mástól. Nincs két egyforma személyiség – még az egypetéjű ikreké sem az. Vannak boldog, és vannak szomorú emberek, egyesek társaságkedvelők, mások bátortalanok és visszahúzódók. Mint korábban megjegyeztük, a *személyiség* szó alkalmazásának egyik indoka a személy központi jellemzőinek a megragadása. Ez nyilván nem lenne lehetséges, ha a jellemzőkben nem térnének el egymástól a személyek. Ennélfogva az egyéni különbségek fogalma kulcsfontosságú a *személyiség* szó mindennapi használatában.

Az egyéni különbségek minden olyan elméletalkotó számára is fontosak, akik a személyiséget megpróbálják megérteni. Bármely hasznosnak ígérkező, átfogó személyiségmagyarázatnak szólnia kell ezekről az eltérésekről, s arról is, hogy honnan s miből erednek ezek a különbségek. Az átfogó magyarázatnak azt is érintenie kell, hogy miért, milyen szempontból fontosak az ilyen eltérések.

A másik kérdéskör a **személyen belüli (intraperszonális) folyamatokra** vonatkozik. Ezzel a kifejezéssel arra a személyen belüli működésre utalunk, melyre Allport mint a rendszerek „dina-

A viselkedésben és a reakciókban meglévő egyéni különbségek a személyiség fontos tényezői

mikus szerveződésére" hivatkozott. Személyiségünk eszerint nem valamiféle bélyegző, amit „ráütünk" minden egyes helyzetre, amelyben megfordulunk. Inkább úgy kell elképzelnünk, hogy léteznek olyan belső mechanizmusok vagy folyamatok, amelyek hatására sajátos módon viselkedünk. Ezek a folyamatok teremtik meg a személyen belüli folyamatosság érzését, még akkor is, ha a személy különbözőképpen viselkedik eltérő körülmények között. Más szóval, ugyanazok a folyamatok működnek akkor is, ha a végeredmény más és más a különböző helyzetekben.

Lássunk egy példát! Néhány pszichológus úgy képzeli, hogy az emberek viselkedése motívumaik terméke. Motivációs tendenciák fokozódnak és csökkennek időről időre és helyzetről helyzetre változva. Az, hogy a személy mit tesz, attól függ, hogy melyik motívuma a legerősebb az adott pillanatban. Képzeljük el, hogy valaki egyedül dolgozik órákon keresztül, majd kicsit beszélget a barátaival, megvacsorázik, és végül olvasni kezd. Bár ezek a tevékenységek jelentősen eltérnek egymástól, mindegyik személyen belüli motívumokból ered, amelyek ereje a nap folyamán állandóan változik. A személyiség ilyen megközelítésében a motívumok a kulcsváltozók. Azok a folyamatok, amelyek révén a motívumok ereje változik, azonosak az intraperszonális működés folyamataival. Ez csupán egyetlen példa volt a személyen belül elméletileg feltételezett folyamatokra. Szó sincs arról, hogy csak ilyen folyamatok mennének végbe a személyben. Függetlenül attól, hogy pontosan milyen belső folyamatokat tételezünk, maguknak az ilyen folyamatoknak a feltételezése a fontos. A személyiség átfogó magyarázatának mondania kell valamit arról, hogy milyen folyamatok képezik a személyiség alapját, és arról is, hogy azok hogyan mennek végbe.

A személyiség különböző megközelítései különböző mértékű hangsúlyt helyeznek e két kérdésre. Bizonyos megközelítések a folyamatokat hangsúlyozzák, nagyrészt a belső működésre összpontosítanak, és kevesebb figyelmet szentelnek az emberek közötti különbségek problémájának. Ezzel szemben más megközelítések az egyes ember egyediségét tartják a személyiség legfontosabb jellemzőjének, és jóval elnagyoltabb képet festenek a belső folyamatokról. E hangsúlybeli eltérések hozzájárulnak ahhoz a benyomásunkhoz, hogy a személyiség elméleti megközelítéseit rendkívüli sokféleség jellemzi.

Vajon miért vesztegettünk ennyi időt annak körülhatárolására, hogy mivel foglalkozik a személyiségpszichológia? Salvatore Maddi írta egyszer, hogy „ha úgy próbálunk elméletet alkotni a személyiségről, hogy szem elől tévesztjük, mit is akarunk megérteni az emberek viselkedéséből, akkor úgy teszünk, mintha anélkül akarnánk csónakot építeni, hogy tudnánk, milyen a víz" (1980, 645. o.). Igaza van. Az elméletalkotóknak valóban nem szabad megfeledkezniük arról, hogy az emberi élet mely vonatkozásait akarják megérteni. Ha tudni szeretnénk, hogy miért olyanok a személyiségelméletek, amilyenek, akkor nekünk is így kell eljárnunk.

AZ ELMÉLET SZEREPE A SZEMÉLYISÉGPSZICHOLÓGIÁBAN

A könyv nagy részében elméleteket veszünk sorra. Mivel az elméletek igen fontos szerepet játszanak a személyiségpszichológiában, némi figyelmet kell fordítanunk arra a kérdésre is, hogy mik is az elméletek, mire valók, és hogyan értékelhetők különféle változataik.

Mire valók az elméletek?

Mi az „elmélet"? Az **elmélet** olyan összefoglaló állítás, általános elv vagy elvek csoportja, amely események vagy jelenségek egy-egy osztályára vonatkozik. Az elmélet a jelenségek nagyon szűk osztályára is korlátozódhat, de lehet sokkal általánosabb is. Vannak olyan pszichológiai elméletek, amelyek egyetlen idegsejtben végbemenő folyamatokra vonatkoznak, más elméletek összetett viselkedésekkel, például az intim kapcsolatokkal, a sakkozással vagy azzal foglalkoznak, hogyan éli le az életét az ember.

Általában két célra szoktak elméleteket alkotni (függetlenül attól, hogy miről is szól az elmélet). Az elmélet első célja az, hogy *magyarázatot adjon* a kiszemelt jelenségre. Mindig az elmélet adja kezünkbe a kulcsot az igaznak vélt jelenségek megértéséhez. Egyes biológiai személyiségelméletek azt állítják, hogy az öröklődés befolyásolja a személyiséget. Ez az elképzelés segít megmagyarázni, hogy a gyerekek miért hasonlítanak szüleikre cselekedeteikben vagy bizonyos eseményekre adott reakcióikban.

Az egyes személyiségelméletek legalább néhány jelenségre keresnek magyarázatot. Az elméletek első célja – a magyarázat – abszolút alapvető. Ha az elmélet nem adna magyarázatot legalább néhány már ismert jelenségre, akkor teljesen hasznavehetetlen lenne.

Az elméletnek van azonban egy második funkciója is: olyan új lehetőségeket kell sugallnia, amelyekről még nem tudjuk biztosan, hogy igazak-e. Úgy is mondhatnánk, hogy az elméletnek *új információk előrejelzését kell lehetővé tennie.* A személyiségelméletnek olyan jelenségeket kell előre jeleznie az emberi viselkedéssel kapcsolatban, amelyekre eddig nem gondoltunk – akár olyanokat is, amelyre eddig még *senki* sem gondolt. A pszichológus számára talán ez a legizgalmasabb terület.

A pszichológusok általában sok emberre vonatkozóan szeretnének előrejelzéseket tenni, de ugyanez az elv érvényes a saját életünkre vonatkozó előrejelzésekre is. Nagyon érdekes dolog, ha magunkévá teszünk egy személyiségpszichológiai elképzelést, és az alapján megpróbáljuk előre jelezni, hogyan fog viselkedni szobatársunk egy olyan helyzetben, amelyben még nem láttuk őt. Ez akkor igazán izgalmas, ha kiderül, hogy előrejelzésünk igaznak bizonyul!

Az elméletek előre jelző funkciója sokkal szövevényesebb és nehezebben megvalósítható, mint a magyarázat. A nehézség részben abból adódik, hogy a legtöbb elmélet nem teljesen egyértelmű, emiatt nem teljesen világos, hogy pontosan milyen előrejelzések fakadnak belőle. Valójában minél átfogóbb az elmélet (minél több jelenség magyarázatát tűzi ki célul), annál valószínűbb, hogy nem egyértelmű. Amint láttuk, a személyiség nagyon tág fogalom, amely az emberi megnyilvánulások széles körét öleli fel. Ennek következtében a személyiségelméletek általában bonyolultak. Ez viszont az előrejelzés pontosságának rovására mehet.

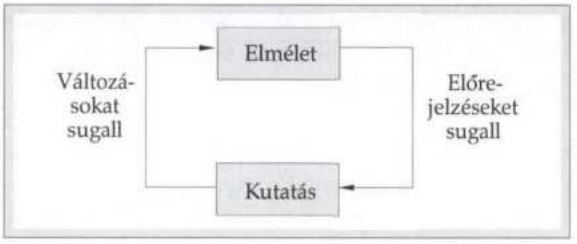
Az elméletek értékelése: a kutatás szerepe

Vajon hogyan döntik el a pszichológusok, hogy egy elmélet jó-e? Amikor az elméletek előre jelző funkciójáról beszéltünk, egy olyan részrehajlásra bukkantunk, amely manapság a legtöbb személyiségpszichológust jellemzi: az elméleteknek *ellenőrizhetőknek* (tesztelhetőknek) kell lenniük. Fontos feladatunk annak feltárása, vajon az elméletből olyan előrejelzések származnak-e, amelyek alátámaszthatók.

A félreértések elkerülése végett itt nagyon pontosan szeretnénk megfogalmazni, hogy mire gondolunk. A személyiség olyan fontos része életünknek, hogy a pszichológusokon kívül mások is sokat gondolkodnak róla. Foglalkoznak vele teológusok, filozófusok, művészek, költők, írók és dalszövegírók, és sokuknak nagyon jók a meglátásaik. Nem szeretnénk csökkenteni ezek értékét, de valóban elegendő-e a jó meglátás?

A vélemények általában eltérnek ebben a kérdésben. Vannak, akik úgy hiszik, hogy a jó meglátás megáll a maga lábán, és nincs szükség a bizonyítására. Még olyan személyiségteoretikusok is vannak, akik osztják ezt a nézetet. Például Sigmund Freudot – akit sokan a személyiségpszichológia atyjának tartanak – nemigen érdekelte, hogy a mások által végzett kutatások alátámasztják-e elképzeléseit. Saját meglátásait önmagukban is elegendőnek tartotta.

Napjaink pszichológiájában azonban az a felfogás uralkodik, hogy az ötleteket – még a legbriliánsabbakat is – próbák alá kell vetni, mielőtt elfogadnánk őket. Túlságosan gyakran fordul elő, hogy igaznak *tűnő* állításokról kiderül végül, hogy nem igazak. Addig, amíg ki nem próbáljuk őket, sajnos sohasem tudhatjuk, mely ötletek briliánsak *és* helyesek – és melyek briliánsak, *de* helytelenek. Napjaink személyiségpszichológiája olyan tudományterület, amelyen nagyon sokat számít a kutatás bizonyító ereje. A személyiségkutatás nyújt arról információt, hogy milyen pontos vagy hasznos az elmélet. Az ilyen vizsgálatokból származó információ alátámaszthatja vagy cáfolhatja az előrejelzéseket, következésképpen megerősítheti vagy alááshatja az elméletet. Amikor az elméleteket arra használjuk, hogy előrejelzésekkel szolgáljanak a kutatás számára, akkor folyamatos oda-vissza játék bontakozik ki (lásd 1.1. ábra). Ha az elméletből valamilyen előrejelzés fakad, akkor azt kutatással – tudományos tevékenységgel – ellenőrizzük. A kutatás sokszor alátámasztja az előrejelzéseket. Előfordul azonban, hogy a kutatás nem vagy csak részben tudja bizonyítani az elmélet előrejelzéseit. Ilyenkor a kutatási eredmények kirajzolják az elmélet korlátait: lehet, hogy bizonyos feltételek mellett pontosak az előrejelzései, más esetekben azonban nem. Az ilyen eredmény az elmélet újragondolására késztet.



1.1. ÁBRA ▪ A személyiségpszichológia tudományos megközelítésében folyamatos ingamozgás tapasztalható az elmélet és a kutatás között. Az elmélet előrejelzésekhez vezet, amelyeket ellenőriznünk kell, s a kutatás eredményei az elmélet módosítását sugallhatják

Az így módosított elméletet viszont újra ellenőrizni kell, mert az elmélet már nem teljesen ugyanaz, mint ami előtte volt, és az új vagy megváltoztatott elemeiből új előrejelzések következnek. Az előrejelzés, ellenőrzés, módosítás vagy finomítás, majd az újbóli előrejelzés és ellenőrzés gyakorlatilag soha véget nem érő körfolyamatot alkot.

Mitől lesz még jó az elmélet?

A kutatók számára akkor elfogadható az elmélet, ha teljesíti, amit várnak tőle: magyaráz és előre jelez. De nemcsak ennek alapján döntenek egy elmélet helyességéről. Számos más ok is szerepet játszik abban, hogy valamely elméletet előnyben részesítünk másokkal szemben.

Az egyik ilyen ok az elmélet mögött álló információtartomány szélességére vonatkozik (Maddi 1980). Vannak olyan elméletek, amelyek azért bírálhatók, mert szerzőjük túlságosan a saját pszichoterápiás gyakorlatára támaszkodik. Más elméletek azért bírálhatók, mert túlságosan bíznak a mesterséges körülmények között vizsgált laboratóriumi állatok viselkedésének általánosíthatóságában, mások pedig azért, mert túlzott mértékben támaszkodnak kérdőíves adatokra. Önmagában egyik információforrás sem rossz, de gyenge az az elmélet, amelyik csak az egyik pillérre támaszkodik.

Az elméleteknek összhangban kell lenniük a **parszimónia**, azaz a takarékosság elvével, vagyis úgy kell magyarázniuk a személyiséget, hogy közben a lehető legkevesebb előfeltevésre (vagy fogalomra) támaszkodjanak, azaz a lehető legegyszerűbbek legyenek. Ez fontos kritérium, de fennáll a veszélye, hogy túl mereven alkalmazzuk a személyiségelméletekre. A személyiségről alkotott mai tudásunk még messze van a teljestől. Az az elmélet, amely ma megfelel a parszimónia elvének, lehet, hogy nem tud megmagyarázni néhány olyan jelenséget, amelyet majd holnap fedezünk fel. Egy ma még túl bonyolultnak tűnő elmélet lehet talán az *egyetlen*, amely a jövőben felfedezendő jelenségeket kezelni tudja. Mindazonáltal nem árt, ha az elmélet kevés ballasztot hordoz.

Az elméletek meglehetősen szubjektív alapon is elbírálhatók. Pongyolán fogalmazva azt mondhatjuk, hogy bizonyos elméletek „érezhetően" jobbak, mint mások. E könyv olvasása közben látni fogjuk, hogy vannak olyan elméletek, amelyek jobban illenek személyes világképünkbe, mint mások. Ez nemcsak a laikusok, hanem a pszichológusok elméleteire is igaz. Van arra is adat, hogy a viselkedéskutatók olyan elméleteket kedvelnek, amelyek a *saját magukról* alkotott képnek megfelelnek (Johnson, Germer, Efran és Overton 1988). William James – a pszichológia kezdeteinek egyik jelentős alakja – írta egyszer, hogy az embereknek azok az elméletek tetszenek, amelyek „a legérdekesebbek..., amelyek leginkább összhangban vannak esztétikai, érzelmi és aktív szükségleteikkel" (James 1890, 312. o.). Az tehát, hogy melyik elmélet tetszik nekünk legjobban, részben attól is függ, hogyan látjuk a világot. Nem szabad, hogy ez legyen az egyetlen kritériuma az elmélet helyességének, de fontos szempont lehet.

Végül az elméletnek *ösztönzőleg* kell hatnia (Maddi 1980), ami azt jelenti, hogy a kutatókban lelkesedést, érdeklődést vagy szellemi izgalmat kell kiváltania. De az elmélet ugyanúgy kelthet felháborodást is, és ennek nyomán buzgalmat hibáinak kimutatására. Bármilyen legyen is a reakció, az mindenképpen jó hatású, mert a kutatókat erőfeszítésre készteti, hogy tisztázzák, valóban hasznos-e az elmélet. Az unalmas elméletek, amelyek semmilyen reakciót vagy érdeklődést nem váltanak ki, kevésbé hasznosak, mert senki sem fog vállalkozni a belőlük adódó következtetések kutatására.

SZEMÉLYISÉGMEGKÖZELÍTÉSEK

Eddig pár szóval az elméletek általános jellemzőiről beszéltünk. Futólag tekintsük most át, milyenfajta elméletek fogalmazódtak meg a személyiségről napjainkig. Ezek az elméletek kiindulópontjukban eléggé eltérnek egymástól, ami

Mint a jó műalkotásnak, a jó elméletnek is valamilyen – jó vagy rossz – reakciót kell kiváltania, de semmiképpen sem maradhat közömbös számunkra

némileg megnehezíti a tisztánlátást. Hogy kicsit csökkentsük a zavart, elhatároztuk, hogy beiktatunk még egy lépcsőt, és sorra vesszük, milyen alapokról indultak el az egyes elméletalkotók.

A kiindulópont – bizonyos értelemben – mindig az emberi természetről alkotott valamiféle elképzelés. Milyen gyakran halljuk a kifejezést: „emberi természet"! Amikor ezt mondjuk, sajátos módon gondolkodunk az emberről. De *mi* az emberi természet? *Hogyan, milyen fogalmak* segítségével gondolkodhatunk az emberről? Mint látni fogjuk, a különböző elméletalkotók egészen különböző válaszokat adnak ezekre a kérdésekre: az egyik végleten van, aki az embert primitív állatnak tartja, a másik végletet képviselő nézet szerint pedig az ember olyan, mint egy robot.

Az elméletek csoportosítása

A személyiségelméletek több csoportot alkotnak. Mindegyik csoport olyan általános szemponttal jellemezhető, amely arra vonatkozik, hogy miképpen lehet az emberi természetet legjobban megragadni. Ebben a tekintetben minden csoport – olykor csak kissé, olykor radikálisan – különbözik a többitől. Ebben a könyvben ezekre az irányzatokra mint a személyiség különböző nézőpontjaira, megközelítéseire vagy perspektíváira* fogunk hivatkozni.

Egy másik fogalom, amely ugyanezt a gondolatot fejezi ki, a **metateória**. A metateória azoknak a tájékozódó-irányító feltevéseknek a rendszere, *amelyek keretében* az elméletek megszülettek. Ezek a tájékozódó feltevések általánosabbak, mint valamely konkrét elmélet feltevései. A metateóriák jelölik ki, hogy egyáltalán milyen fogalmak jöhetnek szóba, ha értelmes elméletet akarunk alkotni. Az például metaelmélet, hogy az élet az energiarendszerek közötti versengéssel jár. Sokféleképpen tudunk az energiarendszerekről gondolkodni, és ezekből sokféle elméletet alkothatunk. Ám mindegyik abból az elképzelésből nő ki, hogy az élet energiarendszerekből áll. Minden nézőpont vagy perspektíva valamilyen alapmetaforát kínál az emberi természetre vonatkozóan, és ez a metafora szolgál vezérfonalként a konkrét elméletek kidolgozásához.

Ebben a könyvben a személyiséget hét nézőpontból fogjuk leírni. Ezekre a következőképpen fogunk hivatkozni: diszpozicionális, biológiai, pszichoanalitikus, neoanalitikus, tanuláselméleti, fenomenológiai, kognitív önszabályozási megközelítés. Szinte mindegyik nézőpont több elméletben ölt testet. Egy-egy nézőponton belül az elméletek jelentősen eltérhetnek egymástól, de mindegyik osztozik bizonyos tájékozódó-irányító feltevésekben.

* Az angol szövegben szereplő „perspektíva" kifejezés csak nehézkesen illeszthető magyar mondatokba, ezért a fordításban az említett három – néhol pedig a szemlélet és irányzat – szavakat lényegében felcserélhetően fogjuk használni. Valójában e kifejezésekkel együttesen adhatnánk vissza legjobban a fogalom jelentését. – *A szerk.*

Minden egyes nézőpontnak külön részt szentelünk a könyvben, mégpedig a következőképpen: rövid bevezető nyit minden részt, amely sorra veszi a szóban forgó metateória alaptémáit és alapfeltevéseit. Ez a leírás bemutatja azt az emberi természetre vonatkozó metaforát is, amely a tárgyalt megközelítés szemléleti keretét jelenti. A bevezetést követik maguk a fejezetek, amelyekben az egyes személyiségelméletekkel foglalkozunk. Mindegyik részt a megközelítés problémáinak számbavételével és a jövőbeli sorsával kapcsolatos véleményünk megfogalmazásával zárjuk. Ízelítő gyanánt álljon itt egy-egy rövid jellemzés azokról a megközelítésekről, amelyekről a későbbiekben még bőven olvashatunk.

A *diszpozicionális* nézőpont azon a feltételezésen alapul, hogy az emberek viszonylag stabil hajlamokkal (diszpozíciókkal) rendelkeznek, amelyek a legkülönfélébb helyzetekben nyilvánulnak meg. Ezek a diszpozíciók – jóllehet különbözőképpen mutatkoznak meg – mélyen beágyazódtak a személyiségbe. Az emberi természet ebben a megközelítésben tulajdonképpen a személyiségbe épült, viszonylag tartós jellemzők rendszerével azonos. A diszpozicionális elméletek megfogalmazói nem egyformán látják ezeket a jellemzőket. Vannak, akik egyszerűen csak a diszpozíciók létezését hangsúlyozzák, de nem sokat mondanak arról, hogy azok milyen módon hatnak a viselkedésre. Mások azt hangsúlyozzák, hogy a diszpozíciók a motivációs erőkön keresztül fejtik ki hatásukat a viselkedésre. Ezt a két irányzatot külön fejezetekben tárgyaljuk a diszpozicionális megközelítésről szóló részben.

A másik mód, ahogyan az emberi természetről gondolkodhatunk, azt hangsúlyozza, hogy az emberek *biológiai* teremtmények. Az egyik biológiai megközelítés nagyon hasonlít a diszpozicionális elméletekre, de máshová helyezi a hangsúlyt. Úgy tartja, hogy a személyiség genetikai megalapozottságú, vagyis a személyiségdiszpozíciók öröklődnek. Sőt az ilyen elméletek még tovább mennek, és azt állítják, hogy az emberi viselkedés sok jellemzője pontosan azért alakult ki, mert a múltban evolúciós célokat szolgált. A személyiség másik biológiai megközelítése abból indul ki, hogy a személyiség megértése egyenlő ama test működésének a megértésével, amelyben „lakozik". A biológiai megközelítéseknek ez a vonulata arra a kérdésre összpontosít, hogy a központi idegrendszer és a hormonális rendszer hogyan befolyásolja a személyiség alakulását.

A következő, a *pszichoanalitikus* megközelítésnek más a világképe. Ez arra az elképzelésre épül, hogy a személyiség nem más, mint a bennünk lévő erők egymással folytatott versengése és küzdelme. Az erők dinamikája (és a viselkedésre gyakorolt befolyásuk) áll e megközelítés fókuszában. Az emberi természet ebből a perspektívából a személyen belül működő – időnként együttműködő, máskor viszont harcban álló – erők halmaza. Ez a nézőpont talán az összes közül a legszűkebb, legalábbis abban az értelemben, hogy egyetlen elmélet uralja: Sigmund Freud pszichoanalitikus elmélete.

Az ún. *neoanalitikus* elméletek bizonyos értelemben egyáltalán nem képviselnek külön nézőpontot, hiszen valamiképpen mindegyik a pszichoanalitikus elméletből származik (éppen ezért nevezzük őket neoanalitikusnak, vagyis „újanalitikusnak"). Úgy is fel lehet fogni, hogy ezek – a közös eredet okán – csupán a pszichoanalitikus nézőpont változatai (tulajdonképpen mi is ezt az álláspontot képviseltük e könyv első kiadásában). Ugyanakkor ezek az elméletek a fejlődésük során nagyon eltértek Freud elméletétől, így azt mondhatjuk, hogy már nem osztják annak világképét. A neoanalitikus nézőpont központi gondolatai az *egóra (énre)* és annak fejlődésére vonatkoznak, valamint arra, hogy milyen fontos szerepet játszanak a társas kapcsolatok a személyiség alakulásában.

A *tanuláselméleti* nézőpont emberképe a viselkedés *változó* – következésképpen nem konzisztens – jellegét emeli ki. E nézőpontból az emberi természet kulcsfontosságú jellegzetessége az, hogy a viselkedés a tapasztalatok hatására változik. Mivel a tanulásnak több aspektusa van, több különböző elmélet született a tanulás és a személyiség összekapcsolására. Különbségeik ellenére a metateóriájukban ezek is osztoznak. Ebből a perspektívából a személyiség mindannak az összessége, amit az ember élete során elsajátított.

A *fenomenológiai* megközelítés gyökerei két alapvető gondolatra vezethetők vissza. Az első szerint az emberek szubjektív élményvilága fontos, értékes, értelmes – és egyedi. A második gondolat az, hogy az emberek természetüktől fogva képesek önmaguk tökéletesítésére és a fejlődésre, és szabad akarata gyakorlása folytán mindenki ebbe az irányba terelheti önmagát. Az önmeghatározás *(self-determination)*, illetve ennek átélése központi eleme e megközelítés emberi természetről alkotott felfogásának. A fenomenológiai perspektívából a személyiség részben a bennünk

rejtőző egyediség kérdése, részben pedig annak, hogy a személy mit választ annak érdekében, hogy ezt az egyediséget kibontakoztassa.

Végül az utolsó a *kognitív önszabályozási* megközelítés. E nézőpontból a kognitív folyamatok a személyiség építőkövei. Az idegrendszer zümmögő idegsejtek óriási tárháza, melyek mindegyike üzeneteket vált más idegsejtekkel. Az idegrendszerben valahogyan szisztematikus döntési szabálykészletek működnek, mivel az idegrendszer nem véletlenszerűen, hanem rendszerezetten, összefüggő, mintába rendezhető módon használja az információkat. Ebben a megközelítésben az ilyen mintázatokból áll elő a személyiség. Ennek a perspektívának másik vonatkozása az, hogy az emberek önszabályozó rendszerek, akik célokat állítanak maguk elé, és e célok felé haladnak. Itt megint csak a szervezettség, a koherencia és a mintázatok feltevésével találkozunk.

Mennyire különböznek egymástól a személyiségpszichológia megközelítésmódjai?

Már ebből a rövid leírásból is kiderül, hogy a személyiségpszichológia különböző megközelítései az emberi természet eltérő felfogásából indulnak ki. Vannak azonban kapcsolódások is e nézőpontok között. A fenomenológiai elméletek például nagy hangsúlyt helyeznek az én (self) fogalmára és annak természetes növekedési és fejlődési igényére. A self fogalma nem sokban különbözik az egóétól, ami viszont a neoanalitikus elméletek központjában áll. Láthatjuk, hogy ezen a ponton a fenomenológiai és a neoanalitikus irányzat összekapcsolódik. A másik példaként George Kelly fenomenológiai szemléletű munkássága hozható fel, aki olyan kérdésekkel foglalkozott, amelyek a későbbi kognitív elméletek alapkérdéseivel esnek egybe. Ez a mozzanat a fenomenológiai és a kognitív önszabályozási elméletek között teremt kapcsolatot.

Akkor vajon önkényesen kapcsoltuk volna az elméleteket a különböző nézőpontokhoz? Természetesen nem, de az osztályozás nem tökéletes. Egy analógia segítségével úgy képzeljük el az elméleteket, mintha azok hőlégballonok lennének (talán veszélyes ez a metafora), amelyek kötelekkel vannak a földbe vert cölöpökhöz rögzítve, és mindegyikre hágcsó vezet az utasok számára. Minden cölöp egy-egy metateóriát jelképez. Bár minden ballon szorosan kötődik az egyik cölöphöz, legtöbbnek van második (esetleg harmadik és negyedik) kötele is, amivel más cölöpökhöz kapcsolódik. Egyes cölöpökhöz sok ballon kötődik, másokhoz viszont csak egy-kettő. S a kötelek között is vannak vastagabbak és vékonyabbak. Hasonlóképpen jártunk el ebben a könyvben is: minden elméletet aszerint soroltunk be, hogy melyik metateóriához kötődik legszorosabban, de az elméletek gyakran kapcsolódnak más metateóriákhoz is.

Egy másfajta „nézőpont"

Még valamit szóba kell hoznunk a *nézőpont* (perspektíva) kifejezés egy másik jelentésárnyalatával kapcsolatosan. Volt idő, amikor a személyiségpszichológusok nagyszabású elméleteket alkottak, amelyek a személyiségről a maga teljességében szóltak. Ennek legtisztább példája Freud elmélete. (Egyesek szerint voltaképpen ez az egyetlen jó példa.) A pszichológia fejlődésével azonban az ilyenfajta átfogó megközelítések egyre ritkábbá váltak. Az utóbbi időben inkább olyan elméletek születnek, melyek a személyiség valamely *vetületével* foglalkoznak. Az újabb elméletek többségét nem a teljesség igényével alkották, így aztán félrevezető lenne úgy tárgyalni (és főleg megítélni) őket, mintha ilyen célból születtek volna.

Az, hogy ezek nem mindent átfogó elméletek, még nem jelenti azt, hogy semmi fontosat nem tanulhatunk belőlük a személyiségre vonatkozóan. Az viszont biztosra vehető, hogy az ilyen elmélet nem mond el *mindent* a személyiségről. Kiindulópontot és látásmódot vagy látószöget kínálhat abban a tekintetben, hogyan gondolkodjunk róla (ez a *perspektíva* szó közelibb jelentése). Ez a látószög lehet nagyon szűk, ám olyan jelenségekbe enged betekintést, amelyek más nézőpontból nem lennének láthatók. De a teljes képnek mindenképpen csak egy része válik láthatóvá. Fontos, hogy ne feledkezzünk meg erről a megszorításról, amikor a különböző elméleteket és azok mondanivalóját értékeljük.

Az elméletek mai megítélésével kapcsolatban még egy szempontra hívjuk fel a figyelmet. So-

kan, akik a személyiség megértéséhez hozzátettek valamit, egyben *több* megközelítés fejlődéséhez is hozzájárultak. Ezért ne érjen senkit meglepetés, ha ugyanazokat a neveket látja felbukkanni a könyv különböző lapjain. Napjaink személyiségpszichológiájában előfordul, hogy azok a szerzők, akikkel főleg a pszichoanalitikus elméletekkel foglalkozó fejezetekben találkozunk, fontos felismerésekkel szolgáltak a kognitív önszabályozással kapcsolatban is. A tanuláselméleti kutatók ugyancsak sokban járultak hozzá a vonáselméletek fejlődéséhez.

Ez az egyik oka annak, hogy a könyv fejezetei nem egy-egy fontosabb pszichológus munkásságáról szólnak. Inkább azokat az elméleti kérdéseket tárgyaljuk, amelyek a szóban forgó nézőpontból kiemelkednek.

A FEJEZETEK FELÉPÍTÉSE

A személyiség megközelítésein belül az egyes fejezetek egy bizonyos típusú elmélettel foglalkoznak. A fejezetek legnagyobb része a személyiség alapvető folyamatait és funkcióit tárgyalja oly módon, ahogyan azok a szóban forgó nézőpontból látszanak. Minden fejezet arról fog szólni tehát, hogy a tárgyalt elmélet hogyan fogalmazza meg az egyénen belüli folyamatok és az egyéni különbségek problémáját.

A fent említetteken kívül minden fejezet még két témát érint. Először a *személyiségmérés* problémáit, másodszor pedig a viselkedészavarok és azok terápiás kezelésének, a viselkedés módosításának a kérdéseit.

Személyiségmérő eljárások

A személyiségpszichológusok – legalább három okból – meglehetősen nagy figyelmet fordítanak a személyiség vizsgálatának és mérésének kérdéseire. Először is, a pszichológusok az egyes emberek személyiségének megrajzolásában érdekeltek, akárcsak a hétköznapi emberek, amikor ismerőseiket jellemzik. Ahhoz azonban, hogy bizonyosak lehessenek abban, hogy jellemzéseik a valóságnak megfelelőek, a pszichológusoknak jó mérőeszközökre van szükségük. A személyiség

A személyiség nem mindig működik zökkenőmentesen. Minden nézőpontból másképp „látszik", hogy miből fakadnak a zavarok

mérésének második indoka a személyiségpszichológiai kutatással kapcsolatos. Ahhoz, hogy tanulmányozni tudják a személyiségváltozók viselkedésre gyakorolt hatását, a pszichológusoknak mérniük kell tudni őket. Jó mérőeszköz nélkül nem lehet tanulmányozni az egyéni különbségeket vagy a személyen belüli működéseket. Ennélfogva a jó mérőmódszerek kidolgozása a személyiségpszichológiai kutatás központi kérdése.

A személyiségmérés harmadik fontos indoka némileg kiesik e könyv érdeklődési köréből. Arról van szó ugyanis, hogy az egyének személyes jellemzőinek meghatározása a pszichológia alkalmazásának fontos területe. A szervezetpszichológusok például sokszor személyiségkritériumokat használnak, amikor egy-egy munkahely betöltésére javaslatot tesznek (például a munkahelyi vezetők olyan embereket alkalmaznak előszeretettel, akik bizonyos, megkívánt motiváció-

val rendelkeznek). A klinikai pszichológusok is „mérik" a személyiséget, amikor kórképet diagnosztizálnak. (Hasznos lehet ugyanis, ha tudják, hogy a megfigyelt viselkedészavar milyen személyiségjegyekkel áll kapcsolatban.)

A mérés a személyiségpszichológia minden területén nagyon fontos. E közös cél azonban a különböző nézőpontokból eltérően közelíthető meg (bár minden megközelítésnek vannak bizonyos közös vonásai; lásd 3. fejezet). Ennek az eltérésnek az az eredménye, hogy a különböző elméletek gyakran nem ugyanazt a mérési eljárást hangsúlyozzák. Amikor az egyes fejezetekben a mérésről beszélünk, akkor a mérésnek a szóban forgó megközelítésre jellemző sajátosságait fogjuk kidomborítani.

A viselkedészavarok értelmezése és terápiás kezelése

Minden fejezetben foglalkozunk a személyiségműködés zavaraival is. A normális személyiségműködésről szóló megfontolások támpontot adnak ahhoz is, hogyan gondolkodhatunk ezekről a problémákról. Sőt azt is mondhatnánk, hogy a személyiségelmélet hitelességéhez az is hozzátartozik, hogy a problémák természetéhez mennyire tud hozzászólni (kicsit hivatalosabban ezt pszichopatológiának nevezik). Minden fejezetben érintjük ezt a témát, hogy megvilágítsuk azt is, hogy a különböző nézőpontok hogyan vélekednek az ilyen kérdésekről. A személyiségmérő eljárásokhoz hasonlóan itt is arra helyezzük a hangsúlyt, hogy az adott elméleti irányzat mivel járult hozzá a problémák megértéséhez.

A fejezetek végén szót ejtünk arról is, hogy a tárgyalt elméleti irányzat mennyiben járult hozzá a viselkedészavarok terápiás kezeléséhez. Ha egy megközelítésnek megvan a maga elgondolása az egészséges folyamatokról és azok zavarairól, akkor minden bizonnyal megvan a maga véleménye arról is, hogyan kezelhetők ezek a problémák. Többé-kevésbé mindegyik nézőpont képviselői állást foglalnak abban a kérdésben, hogyan fordíthatók vissza a problematikus folyamatok, és hogyan segíthető elő a hatékony és kielégítő életvezetés.

ÖSSZEFOGLALÁS

Nehéz meghatározni a személyiség fogalmát. Még a legjobb definíciók is túlságosan elvontak. Ha elgondolkodunk azon, hogy az emberek hogyan és mire használják ezt a fogalmat a mindennapokban, akkor három okot fedezhetünk fel. A személyiség fogalmával általában azt fejezzük ki, hogy a személyt valamiképp állandónak vagy folytonosnak érezzük; hogy ő maga a cselekedeteinek forrása, és hogy néhány kiugró jellemző segítségével összefoglalható a személy „lényege".

A személyiségpszichológia tudománya két alapvető kérdést vizsgál. Az egyik az emberek között meglévő eltérések problémáját firtatja, a másik pedig azt, hogyan képzelhetők el legjobban a viselkedésnek alakot és folyamatosságot adó személyen belüli folyamatok.

Ennek a könyvnek túlnyomó része elméletekkel foglalkozik. Az elmélet olyan összefoglaló kijelentések, elvek rendszere, amelyek események bizonyos osztályaira vonatkoznak. Az elméleteknek általában két funkciójuk van: 1. a már ismert dolgok magyarázata, 2. olyan új lehetőségek előrejelzése, amelyeket még nem vizsgáltak. Az elmélet helyességét megállapíthatjuk, ha azt vizsgáljuk, hogy milyen tapasztalati bizonyítékok támasztják alá a belőlük fakadó előrejelzéseket. A tudományos pszichológiában folyamatos ingamozgás figyelhető meg elmélet és kutatás között: az elméleteket a kutatás során ellenőrzik, ennek eredményei alapján módosítják, majd újból ellenőrzik, és így tovább.

Az elméleteket azonban a kutatási eredmények mellett más szempontok alapján is meg lehet ítélni. Például jó, ha az elmélet nemcsak egyfajta információn alapul. Az sem árt, ha az elmélet megfelel a parszimónia elvének – lehetőleg kevés feltevésre (vagy fogalomra) épül. Eltekintve ezektől az ésszerű megfontolásoktól, jobban tetszik az elmélet, ha megfelel intuícióinknak, és ha hatást gyakorol, azaz érdeklődést vált ki (mert akkor nem sajnálják a kutatók az energiát az ellenőrzésére).

Az ebben a könyvben tárgyalt elméletek az emberi természet hét különböző nézőpontját vagy megközelítését képviselik. E nézőpontokra a következő elnevezésekkel hivatkozunk: *disz-*

pozicionális, biológiai, pszichoanalitikus, neoanalitikus, tanuláselméleti, fenomenológiai és *kognitív önszabályozási* megközelítés. Minden elméleti fejezet arra összpontosít, hogy az adott elméleti keretben milyen feltevések fogalmazódtak meg az emberi természetről. A fejezetek tartalmazzák továbbá az adott nézőpont által előnyben részesített személyiségmérő eljárásokat és a viselkedésproblémák magyarázatára, valamint orvoslására kialakított elképzeléseket.

KULCSFOGALMAK

egyéni különbségek A személyiség egyének közötti eltérései.

elmélet Elvont megállapítások rendszere, amely bizonyos összefüggések összefoglalására alkalmas.

metateória A valóságról alkotott irányító-tájékozódó feltevések rendszere, amely megszabja, hogy milyenfajta elképzeléseket használhatók fel az elméletalkotásban.

parszimónia elve Az a követelmény, hogy az elmélet lehetőleg minél kevesebb feltevésre (fogalomra) épüljön.

személyen belüli (intraperszonális) folyamatok A személyen belül végbemenő pszichológiai (közvetítő-) folyamatok.

személyiség A személyen belüli pszichofizikai rendszerek dinamikus szerveződése, amely létrehozza az egyén jellegzetes viselkedés-, gondolat- és érzésmintázatait.

2 FEJEZET
A személyiségkutatás módszerei

INFORMÁCIÓGYŰJTÉSI MÓDSZEREK
A források: önmagunk és mások megfigyelése
A mélyebb szintű feltárás igénye: az esettanulmány
Az általánosítás igénye: több személy vizsgálata

A VÁLTOZÓK KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉSEK FELTÁRÁSA
A változók közötti korreláció
A statisztikai szignifikancia két fajtája
Az okság kérdése és a következtetés korlátai
Ok-okozati tényezők kimutatása: a kísérletes megközelítés
Hogyan ismerjük fel a vizsgálat típusát?
Melyikfajta vizsgálat a legjobb?
Többtényezős vizsgálatok
A többtényezős kutatások eredményeinek értelmezése

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

Sam és Dave a szünetben a büfében beszélget. Sam egyszer csak azt mondja:

– A szobatársam levelet kapott otthonról a barátnőjétől, melyben azt írta a lány, hogy szakít vele. Jobb, ha résen leszünk, mert biztosan minden buliban benne lesz, hogy el tudja felejteni.

– Miből gondolod?

– Hogy kérdezhetsz ilyet? Csak belegondoltam, és elég egyértelműnek tűnik. Én is *ezt csinálnám.*

– Igen? Én is ismerek többeket, akiket ejtett a barátnőjük, és egyikük sem a bulizásba menekült. Sőt az ellenkezőjét csinálták: visszahúzódtak, és hetekig nem nagyon mozdultak ki a szobájukból. Szerintem tévedsz, amikor azt feltételezed, hogy minden ember így reagál az ilyesmire.

Vajon mi legyen a kiindulópontunk, amikor a személyiség természetét szeretnénk megérteni? Honnan származnak meglévő elméleteink? Hogyan bizonyíthatók, vagy hogyan cáfolhatók? Hogyan döntik el a személyiségpszichológusok, hogy mit fogadhatnak el, és mit nem? Ezek a tudományos módszerre vonatkozó kérdések. Pontosan ilyen kérdések tehetők fel, bármit tanulmányozunk, legyen az a csillagászat vagy az állattan. Ám különös kihívást jelent, ha érdeklődésünk tárgya a személyiség.

INFORMÁCIÓGYŰJTÉSI MÓDSZEREK

A források: önmagunk és mások megfigyelése

A személyiségről való információgyűjtés egyik egyszerű módja az, ha befelé, önmagunk élményei, tapasztalatai felé fordulunk (ezt a folyamatot nevezzük introspekciónak). Ezt a módszert mindenki kipróbálhatja (Sam is ezt alkalmazta a fenti példában). Érdemes megpróbálnunk, végül is mindannyian rendelkezünk személyiséggel. Ha általánosságban akarjuk tanulmányozni a személyiséget, nem árt, ha a sajátunkat vesszük szemügyre, és abból indulunk ki.

Dőljünk hátra kényelmesen, és gondoljuk át, mi minden történt mostanában az életünkben, milyen szerepet játszottunk mi magunk ezekben az eseményekben, és próbáljunk emlékeinkben közös, vissza-visszatérő mozzanatokat keresni. Még olyan elméletet is kikerekíthetünk ebből az anyagból, amelynek segítségével megérthetjük az események mögött meghúzódó gondolatainkat, érzéseinket és cselekedeteinket.

Saját tapasztalataink és élményeink vizsgálata kezdetben könnyen járható út, és hasznos is lehet, de hátrányokkal is jár. Nevezetesen arról van szó, hogy tudatunk sajátos viszonyban áll a saját emlékeinkkel (sőt jelenlegi cselekedeteinkkel is). Soha nem lehetünk biztosak abban, hogy ez a sajátos viszony nem torzítja-e a tapasztalatainkat. Könnyen előfordulhat, hogy tévesen idézzük fel élményeinket, mégis azt érezzük, hogy emlékeink pontosak.

Ez a probléma kisebbedik, ha valaki mást veszünk szemügyre (mint példánkban Dave teszi). Az információgyűjtésnek ez a második útja: mások megfigyelése. Ennek is megvan azonban a maga hátránya, amely az introspekcióéval éppen ellentétes: lehetetlen „belebújni a másik ember bőrébe", hogy megtudjuk, mit érez és gondol valójában. Ez a megközelítésbeli különbség óriási különbséget jelent a megértésben (vö. Jones és Nisbett 1971), és félreértések forrása lehet.

Melyik kiindulópont tehát a jobb? A legtöbb pszichológus egyetértene abban, hogy a valóság feltárásában mindkét megközelítésmódnak megvan a maga szerepe, bár mindkettő bizonyos problémákkal jár. Mindkettő új elméletek megfogalmazására és kutatására sarkallhat.

A mélyebb szintű feltárás igénye: az esettanulmány

Vannak olyan pszichológusok, akik a személyiséget a maga teljességében és nem csak kiragadott részeiben igyekeznek megérteni. Ezt az egész személy megértését megcélzó megközelítést Henry Murray (1938) **perszonológiának** nevezte el, és nem győzte hangsúlyozni, hogy milyen alapvető jelentőségű a személynek mint koherens egésznek a tanulmányozása. Több más korai személyiségpszichológus is hasonló álláspontra helyezkedett.

Az ilyen szemléletű kutatók az **esettanulmány** módszerét részesítik előnyben, amely nem más, mint az egyén ismételt és mélyrehatóan alapos vizsgálata. Általában hosszabb időtartamú megfigyelést jelent, melynek tipikus formája a strukturálatlan interjú, de standardizáltabb eljárások is tartozhatnak ide. Néha a vizsgálati személlyel töltenek egy-két napot, amikor közvetlen kapcsolatba lépnek vele, de az is lehet, hogy a megfigyelő csak a közelben tartózkodik, és rögzíti, hogy a vizsgált személy milyen kapcsolatot teremt másokkal. Az ismételt megfigyelések teszik lehetővé, hogy a megfigyelő megerősítse kezdeti benyomásait, vagy korrigálja félrevezető első benyomásait. A benyomás helyességének bizonyítása természetesen nehéz, ha rövid a megfigyelési időszak. A mélyre hatoló esettanulmányban a személy életének olyan részletei tárhatók fel, amelyek más módszerekkel nem. És ez is fontos tanulságokkal szolgálhat.

Az esettanulmányok részletes és többnyire élénk leírást adnak a vizsgált személyről. A jelentősebb eseményeket gyakran úgy kezelik, mint amelyek jól szemléltetik a személy életének átfogóbb folyamatait. Vannak azonban egyéb előnyei is az esettanulmányoknak. Mivel a személyt ilyenkor saját élethelyzetének körülményei és nem a kísérletvezető által létrehozott mesterséges körülmények között vizsgálják, az így nyert információk közvetlenül a hétköznapi életre vonatkoztathatók. Mivel az esettanulmány nyitott eljárás, a kutatók bármelyik érdekesnek tűnő mozzanat nyomába eredhetnek, nemcsak azoknak a kérdéseknek, amelyeket először vizsgálni akartak.

Sok esettanulmány egyben klinikai vizsgálat is (bár nem mindegyik ilyen), ami azt jelenti, hogy az esettanulmányokat készítő kutatók olyan személyeket vizsgálnak, akik valamilyen problémával küszködnek. Az ilyen kutatók gyakran klinikus terapeuták, akik az általuk kezelt személyekről szerzett benyomásaikat összegzik ily módon. A klinikai esettanulmányok betekintést engedhetnek abba, hogyan siklik félre a személyiségfejlődés, de abba is, hogyan működik az egészséges személyiség. Több személyiségelmélet kifejezetten a terápiás környezetben végzett esettanulmányokra épít.

Annak szemléltetésére, hogy hogyan lehet egy esettanulmány alapján általánosabb következtetéseket levonni a személyiségről, pillantsunk bele egy személyes problémákkal küszködő egyetemista fiúról szóló rövid esettanulmány részletébe. John 19 éves, vékony és középmagas. Öltözéke nem utal semmilyen divatos stílusra (afféle „átlagos egyetemi hallgató"). John egy közép-nyugati amerikai kisvárosban nőtt fel, háromgyerekes család középső gyermekeként. Apja betanított munkásként dolgozik egy gyárban, anyja pedig nevelőotthoni gondozónő. Együttes keresetükből szerényen megél a család, a fiúk is beiratkozhattak az állami egyetemre, de luxuskiadásra nem telik. John négy évvel idősebb bátyja szép reményekkel atletizált a középiskolában, de főiskolai előmenetele egy sérülés miatt félbemaradt, és ma ugyanabban a gyárban dolgozik, ahol édesapja. John három évvel fiatalabb öccse tehetséges matematikában és reáltárgyakban; apja már csak úgy emlegeti, hogy „a mérnök", ami jelzi, hogy fiából mit szeretne faragni.

Arra a kérdésre, hogy milyenek voltak a középiskolai évei, John azt feleli, hogy nagyrészt jól teltek, de az ő számára talán nem volt olyan jó ez a korszak, mint másoknak. Kérdésre beszámol néhány kisebb középiskolai csalódásáról, melyek önmagukban nem tűnnek túlzottan súlyosnak. Azután elmondja azt az esetet, amikor rossz jegyet kapott egy dolgozatára, pedig úgy érezte, tökéletesen felkészült. Ezt vállvonogatva meséli el, mintha azt szeretné érzékeltetni, hogy nem is volt olyan fontos ez az esemény, de a beszélgetés során feszültebbnek tűnik, mint máskor.

John tanulási nehézségei állandósultak az egyetemen, jóllehet felvételi pontszáma meghaladta az átlagosat. A tanulmányi hivatal az egyetem tanácsadó központjába küldte abban a reményben, hogy ott segíteni tudnak neki nehézségei leküzdésében. Eleinte igyekezett a keményebbik oldaláról bemutatkozni a tanácsadónak, de nem sokáig tudta fenntartani magáról ezt a képet. A második találkozás alkalmával elmeséli, hogy nem akar csalódást okozni szüleinek, de súlyos kétségei vannak afelől, hogy az egyetemen van-e a helye. Míg kollégiumi társai nyíltan sohasem vonták kétségbe saját képességeiket vagy gondolkodtak hangosan azon, hogy ott van-e a helyük az egyetemen, Johnt állandóan az az érzés gyötri, hogy nem tud megfelelni a kihívásoknak.

Néhány beszélgetés után a tanácsadó számára világossá vált, hogy John önbizalomhiányban szenved. Amint a tanácsadó felfrissítette jegyzeteit, ismét arra gondolt, ami már jó néhányszor megfordult a fejében: az alacsony önbecsülésű

A következtetés általánosíthatóságát csak sok, különböző származású és neveltetésű ember tanulmányozásával lehet biztosítani

diákok, úgy tűnik, nem tudnak képességeiknek megfelelő szinten teljesíteni az egyetemen. Ennek a megállapításnak több lehetséges következménye van, amit a tanácsadó le is jegyzett magának.

Láthatjuk, hogy a személy élethelyzetére vonatkozó, akár rövid idejű megfigyelések is hogyan vezethetnek olyan következtetésekre, amelyek a személyiséget teszik „felelőssé" fontos életesemények alakulásában.

Az általánosítás igénye: több személy vizsgálata

Az esettanulmányok tanulságos bepillantást engednek az emberek élményvilágába. Számos felismerés és további kutatási ötlet forrásait jelenthetik. Ám jelenleg nem az esettanulmányok képezik a személyiségről szóló információink legfőbb forrását. Ez nagyrészt annak köszönhető, hogy a legalaposabb és legátfogóbb esettanulmány is legalább egy szempontból mindig tökéletlen marad: csak egyetlen személlyel foglalkozik. Amikor viszont következtetéseket vonunk le megfigyeléseinkből, vagy elméletet alkotunk, akkor szeretnénk azokat sok emberre – ha lehet, *mindenkire* – alkalmazni.

Valamely következtetés alkalmazhatóságának hatókörét a következtetés **általánosíthatóságának** nevezzük. Ha általános megállapítások megfogalmazására törekszünk, akkor nemcsak egykét, hanem sok személyt kell megfigyelnünk. Minél több embert veszünk szemügyre, annál biztosabbak lehetünk benne, hogy amit tapasztalunk, az általában is igaz az emberekre, s nem csak az éppen megfigyelt néhány személyre. A legtöbb mai személyiségkutatásban a kutatók több tucat – akár több száz – személyt vizsgálnak, hogy következtetéseik általánosíthatóságát növeljék.

A valódi általánosíthatóság érdekében mindenféle korú és helyzetű – sőt kultúrájú – személyt kellene tanulmányoznunk. Különféle okok miatt azonban ez nem lehetséges. Kényelmi okokból az utóbbi évtizedekben a legtöbb személyiségvizsgálatot egyetemi hallgatókkal végezték. Vajon az egyetemi hallgatók vizsgálatával kapott eredmények elég jól jellemzik-e a személyiség fontos folyamatait? Talán igen, talán nem. Az egyetemi hallgatók többféleképpen is eltérnek az idősebb felnőttektől, például még nincs teljesen kiforrott énképük (Sears 1986), ami torzíthatja a kutatási eredményeket. Hogy ez az eltérés mekkora, azt csak találgatni lehet. Az azonban biztosnak tűnik, hogy csak nagyon óvatosan fogadhatjuk el azt a feltételezést, hogy az egyetemi hallgatókkal végzett vizsgálatok eredményei „általában érvényesek" az emberekre. Ehhez hasonló korlát az is, hogy a legtöbb személyiségkutatást az Egyesült Államokban és Nyugat-Európában végzik. A legtöbb vizsgálatban közép- és felső középosztálybeli személyek szerepelnek. Vannak olyan vizsgálatok is, amelyekben csak férfiak, és vannak olyanok is, amelyekben csak nők vesznek részt. Óvatosnak kell lennünk, amikor azt feltételezzük, hogy egy kutatás következtetései más kultúrákból származó, más gazdasági-társadalmi csoportokban élő és mindkét nembeli személyekre érvényesek.

Az általánosíthatóság tehát bizonyos értelem-

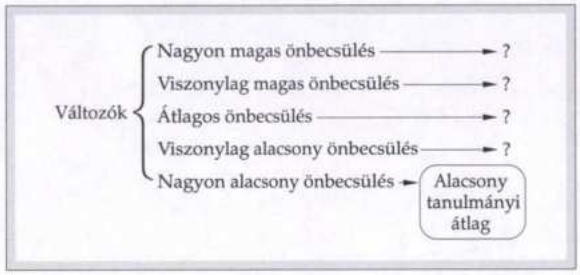
ben kontinuumot képez. Az ritkán fordul elő, hogy egy vizsgálat annyira átfogó, hogy teljes körű általánosításra ad módot. Egyes vizsgálatok azonban kétségtelenül jobbak, mint mások. A következtetések általánosíthatósága olyan kérdés, amelyet mindig szem előtt kell tartanunk a kutatási eredmények értékelésekor.

Az általánosíthatóság és a személy mélyebb szintű megértésének egymással versengő igénye egyaránt nagy nyomást gyakorol a személyiségkutatókra. A kutató pszichológus alkura kényszerül: ugyanannyi idő- és energiaráfordítással vagy sokat tud meg egyetlen személy (vagy kisebb csoport) életéről, vagy pedig keveset, ám azt jóval nagyobb csoportra általánosíthatja. Szinte lehetetlen mindkét szempontot egyszerre érvényesíteni. Ennek eredményeképpen a kutatók általában vagy az egyik, vagy a másik irányt választják, attól függően, hogy melyik szempontot érzik kényszerítőbbnek.

A VÁLTOZÓK KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉSEK FELTÁRÁSA

Az introspekció, a megfigyelés vagy egyetlen személy alapos, szisztematikus vizsgálata mind változók közötti kapcsolatokra vonatkozik. A **változó** olyan dimenzió, amely mentén eltérések lehetségesek. A dimenziónak legalább kétértékűnek vagy -szintűnek kell lennie, bár vannak olyan változók is, amelyek végtelen sok lehetséges értéket vehetnek fel. A nemi hovatartozás például olyan változó, amelynek két értéke van: férfi és nő. Az önbecsülésnek mint változónak gyakorlatilag végtelen számú értéke lehetséges (a nagyon alacsonytól a nagyon magasig), amint egyre árnyaltabb megkülönböztetést teszünk az emberek között.

Fontos, hogy lássuk a különbséget a változó és a változó értékei között, mert a változók összefüggésére vagy kapcsolatára vonatkozó következtetések az egész dimenziót, s nem csak annak egyik oldalát érintik. Ezért a kutatók az őket érdeklő változóknak mindig legalább két szintjét vizsgálják. Például nem lehet megállapítani az alacsony önbecsülés hatásait, ha csupán alacsony önbecsülésű embereket vizsgálunk. Ha van kapcsolat az önbecsülés és a tanulmányi teljesítmény között, akkor azt csak úgy lehet feltárni, ha olyan személyeket vizsgálunk, akiknek az önbecsülési



2.1. ÁBRA • A változók közötti kapcsolatot csak akkor tudjuk megállapítani, ha mindegyik változón egynél több értéket veszünk szemügyre. Ha tudjuk, hogy az alacsony önbecsülésű személyek gyengén teljesítenek a tanulmányaikban, akkor még nyitva marad az a kérdés, hogy vajon mindenki másnak is ugyanolyan gyenge-e a tanulmányi teljesítménye. Ez a kérdés különösen akkor fontos, amikor két változó összefüggését akarjuk megállapítani

szintje eltér egymástól (2.1. ábra). Ha valóban létezik kapcsolat, akkor a nagyon alacsony önbecsülésű személyeknek valószínűleg rosszabbak lesznek az iskolai osztályzatai, mint a magasabb önbecsülésűeknek, akik jobb jegyeket szereznek.

Ennek a kijelentésnek a második fele ugyanolyan fontos, mint az első. Egyáltalán nem tudunk mit kezdeni azzal a megállapítással, hogy az alacsony önbecsülésű emberek rossz jegyeket szereznek, ha kiderül, hogy a magas önbecsülésű emberek jegyei is rosszak. Ezt nem könnyű állandóan szem előtt tartani, és gyakran hajlamosak vagyunk elfeledkezni róla. Aki azonban nem figyel erre, súlyos hibát véthet következtetései levonásakor. (A probléma jó szemléltetését találjuk Chapman 1967 és Crocker 1981 tanulmányaiban.)

A következtetések megfogalmazása előtt tehát a változók több szintjét kell vizsgálni. Ez a második érv amellett, hogy túl kell lépnünk az egyedi esetek tanulmányozásán (az első érv az általánosíthatóságra vonatkozott). A változók több szintjének vizsgálata mellett szóló érvek vezetnek el bennünket azokhoz a módszerekhez, amelyekkel a fejezet hátralévő részében foglalkozni fogunk.

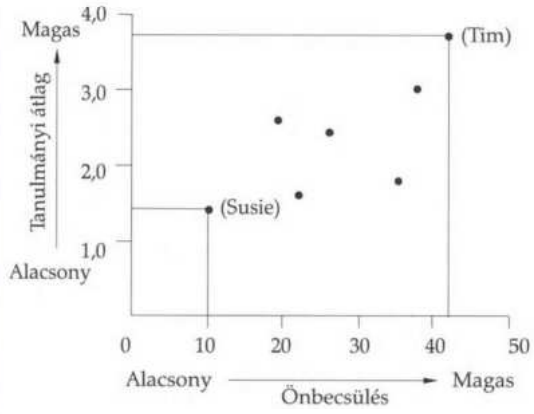
A változók közötti korreláció

A változók között kétfajta összefüggést találhatunk. Az elsőt **korrelációnak** nevezzük. Két dimenzió közötti korreláció azt jelenti, hogy – sok példán vagy eseten vizsgálva – a dimenziók értékei szisztematikusan együtt járnak. Ennek a kapcsolatnak két – egymástól teljesen független – jellemzője van: az egyik a korreláció *iránya*, a másik a korreláció *erőssége*. Nézzük meg az önbecsülés

A) Nyers adatok

Vizsgálati személy	Önbecsülési érték	Tanulmányi átlag
Tim	42	3,8
Susie	10	1,4
Warren	15	2,5
Ronald	22	3,1
stb.		

B) Pontdiagram

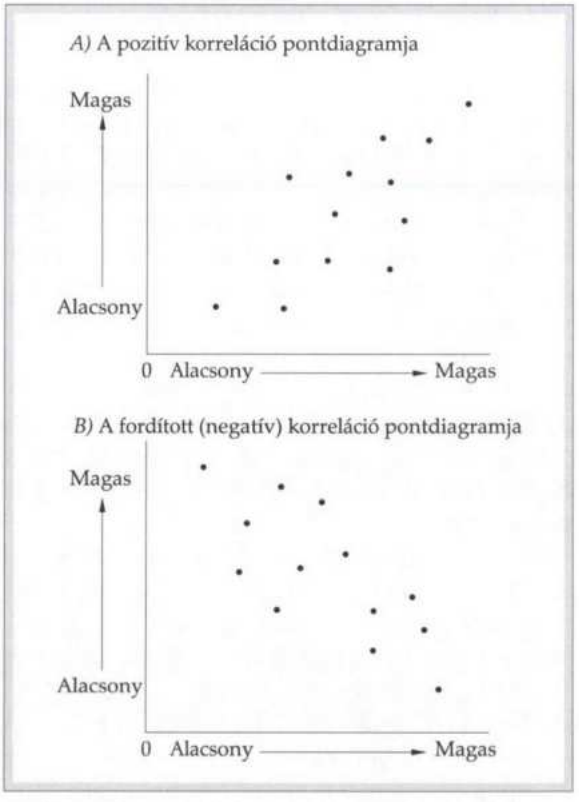


2.2. ÁBRA ▪ A korreláció jelentése (kitalált adatokkal szemléltetve): *A)* minden (vizsgálati) személyről kétfajta információ áll rendelkezésünkre: önbecsülési értéke és tanulmányi átlaga. *B)* Az adatokból pontdiagramot képezhetünk, ha felrajzoljuk minden személy önbecsülési értékét a vízszintes, és minden személy tanulmányi átlagát a függőleges dimenzió mentén. Így minden személyt elhelyezhetünk ebben a kétdimenziós térben

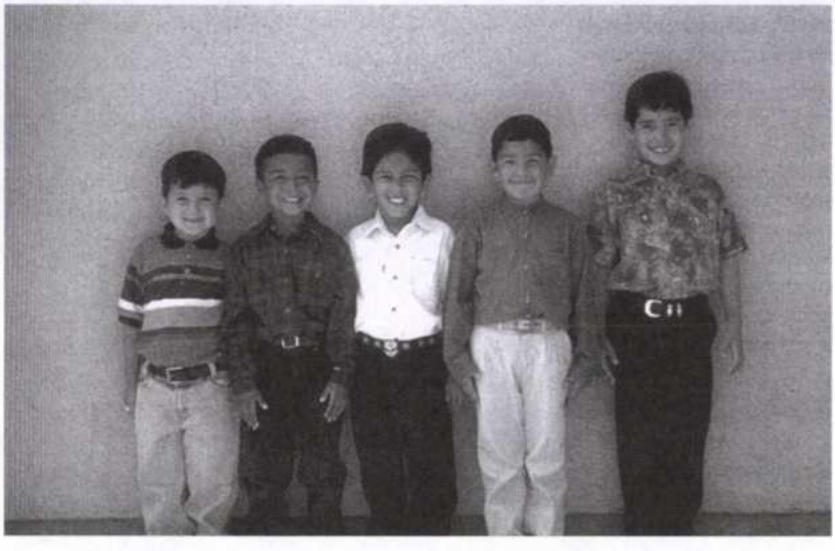
és a tanulmányi eredmény összefüggésének kérdésén, hogy pontosan mit is jelentenek ezek a fogalmak.

Tegyük fel, hogy azt akarjuk megvizsgálni, vajon ez a két változó együtt jár-e. Negyven diákkal kitöltetünk egy önbecsülést mérő kérdőívet, és megkérdezzük tőlük azt is, hogy milyen a tanulmányi átlaguk. Ezúton információhoz juthatunk mindkét változóra vonatkozóan (2.2. ábra, *A* rész). Ezt az információt többféleképpen is rendezhetjük, például pontdiagramot készíthetünk (2.2. ábra, *B* rész). A pontdiagramon a két dimenziót vagy változót két, egymással derékszöget bezáró (koordináta-) tengely jelzi. Azon a ponton, ahol a két egyenes metszi egymást, mindkét változó nulla értékű. Minél távolabbra kerülünk a tengelyen a nulla ponttól, annál nagyobb a változó értéke. Mivel a két tengely egymásra merőleges, ebben a kétdimenziós térben minden személynek a két változón elért értékét egyetlen ponttal egyértelműen lehet ábrázolni. A 2.2. ábrán például Tim önbecsülésértéke 42 (így a vízszintes tengelyen jobbra kerül), míg tanulmányi átlaga 3,8 (ezért a függőleges tengely felső végére esik). Pontdiagramot akkor kapunk, ha a vizsgálatunkban szereplő összes személy értékeit berajzoljuk ebbe a kétdimenziós térbe.

Ha azt kérdezzük, hogy a két változó korrelál-e, akkor a kérdés tulajdonképpen a pontdiagram jellemzőire vonatkozik: a vízszintes tengely mentén alacsony vagy magas értékeket jelentő pontok azonos módon járnak-e együtt a függőleges dimenzió értékeivel? Ha az alacsonyabb (vagy magasabb) értékek a másik dimenzió alacsonyabb (vagy magasabb) értékeivel járnak együtt (amint az a 2.3. ábra *A* részén látható), akkor azt mondhatjuk, hogy a két változó pozitívan korrelál. Ha az alacsony önbecsülésű személyeknek általában gyenge, a magas önbecsülésű személyeknek pedig általában jó a tanulmányi átlaga, akkor azt mondhatjuk, hogy az önbecsülés pozitívan korrelál a tanulmányi átlaggal. Ezeknek a változóknak a tanulmányozásakor valóban ez az eredmény született (lásd Scheirer és Kraut 1979; Wylie 1979).



2.3. ÁBRA ▪ *A)* Ha az egyik dimenzió magas értékei a másik dimenzió magas értékeivel (az alacsonyak pedig az alacsonyakkal) járnak együtt, akkor a korreláció pozitív. *B)* Ha az egyik dimenzió magas értékei általában a másik dimenzió alacsony értékeivel járnak együtt, akkor a korreláció fordított vagy negatív



A korreláció két változó szisztematikus együttjárását jelenti. A korreláció jelen esetben a magasság és a sorban elfoglalt hely között áll fenn

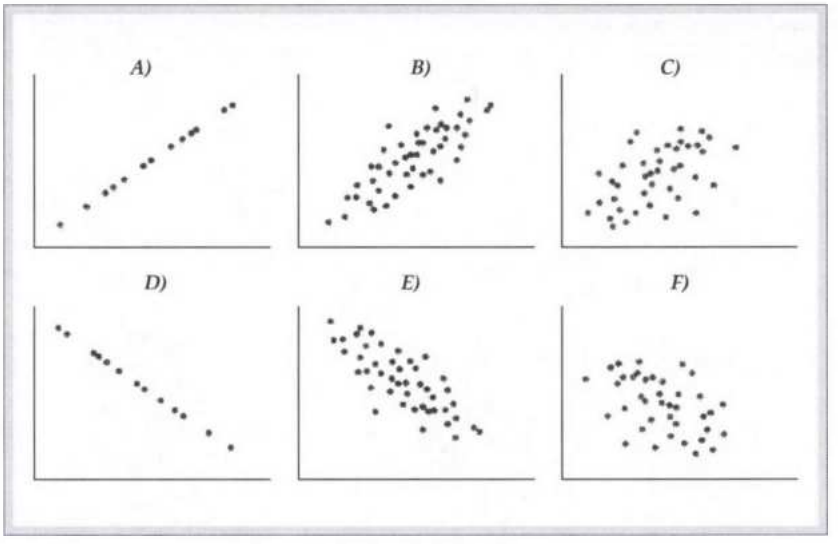
Előfordul azonban, hogy másfajta korrelációt kapunk. Például az egyik dimenzió magas értékei a másik dimenzió alacsony értékeivel (vagy fordítva) járnak együtt. Amikor ez a helyzet (mint például a 2.3. ábra *B* részén), a változók közötti korreláció *negatív* vagy *fordított* lesz. Ilyen együttjárást kaphattunk volna, ha a tanulmányi átlag és a házibulikon való részvétel gyakoriságát vizsgáljuk, vagyis a legtöbbet bulizó diákok tanulmányi átlaga valószínűleg alacsonyabb lenne, mint a legkevesebbet bulizóké.

A változók közötti kapcsolat (pozitív vagy negatív) *iránya* a korrelációnak csak az egyik jellemzője. A másik jellemző – amely teljesen független az elsőtől – a kapcsolat *erőssége*. Az erősség azt jelzi, hogy mennyire „szoros, illetve laza" a két változó közötti kapcsolat. Szakszerűbben kifejezve, ez arra utal, hogy milyen pontosan lehet az egyik dimenzió értékéből a másik dimenzió értékére következtetni. Tegyük fel, hogy pozitív korrelációt találtunk az önbecsülés és a tanulmányi átlag között, és azt is tudjuk, hogy a vizsgálatok során Victoria önbecsülésértéke lett a második legmagasabb. Milyen pontosan tudjuk ebből az adatból előre jelezni vagy megjósolni Victoria tanulmányi átlagát?

Erre a kérdésre a választ a korreláció erőssége adja meg. Pozitív korreláció esetén, ha Victoriának magas az önbecsülési értéke, akkor arra következtethetünk, hogy magas a tanulmányi átlaga is. Ha a korreláció *erős*, akkor nagyobb a valószínűsége, hogy igazunk lesz, ha gyengébb, akkor nagyobb az esélyünk a tévedésre. A tökéletes – a lehető legerősebb – pozitív korreláció azt jelenti, hogy az egyik dimenzión legmagasabb értéket elérő személy a másik dimenzión is a legmagasabb értéket fogja elérni, a második legmagasabb értéket elérő személy a másik dimenzión a második legmagasabb értéket fogja felvenni, és így tovább (lásd a 2.4. ábra *A* részét).

A korreláció erősségét, az úgynevezett **korrelációs együtthatót** a statisztikai számításokban egyetlen számmal fejezzük ki (és kis *r* betűvel jelöljük). A tökéletes pozitív korrelációt az 1,0-es érték jelzi (lásd 2.4. ábra, *A*). Ez a legnagyobb érték, amit a korrelációs együttható felvehet, és ez arra utal, hogy teljesen biztosan következtethetünk egyik dimenzióból a másikra. Ha tudjuk, hogy hol helyezkedik el a személy az egyik dimenzión, akkor teljes bizonyossággal megmondhatjuk azt is, hogy hol áll a másikon.

A 2.4. ábra *B)* része valamivel gyengébb korrelációt mutat. Amint látható, a pontok jobban „szétszóródnak", mint az előbb, de még mindig érzékelhető az a tendencia, hogy az egyik dimenzió magasabb értékei a másik dimenzió magasabb értékeivel, az alacsonyabb értékei pedig az alacsonyabbakkal járnak együtt, bár ez a tendencia valamivel gyengébb. A kapcsolat gyengülésével a korrelációt kifejező szám is kisebb lesz (így gyakorlatilag minden korrelációt törtszámmal jelölünk). A 0,6–0,8 közötti korrelációk magasak, a 0,3–0,5 közöttiek gyengébbek, de még mindig viszonylag erősek, míg a 0,2–0,3 alatti korrelációk esetén nagyon bizonytalanul lehet egyik változóból a másikra következtetni. Amint az a 2.4. ábrán látható, a gyengébb korrelációknál még nagyobb a pontok szóródása. A pozitív együttjárás tendenciája kivehető, de egyáltalán nem erős. A nulla erősségű korreláció azt



2.4. ÁBRA ▪ A korreláció hat formája:
A) Tökéletes pozitív korreláció.
B) Viszonylag erős pozitív korreláció.
C) Gyenge pozitív korreláció.
D) Tökéletes negatív korreláció.
E) Viszonylag erős negatív korreláció.
F) Gyenge negatív korreláció. Minél gyengébb a korreláció, annál nagyobb a diagramon a pontok „szóródása"

jelenti, hogy a két változó egyáltalán nincs összefüggésben egymással.

Mint korábban mondottuk, a korreláció erőssége teljesen független az irányától. A korreláció ereje csak a következtetés pontosságának mértékére vonatkozik, így éppolyan értelmes – és hasznos – tökéletes fordított (negatív), mint tökéletes pozitív korrelációról beszélni. A tökéletes fordított korreláció (2.4. ábra, *D*) azt jelenti, hogy az egyik változó mentén legmagasabb értéket elérő személy a másik változón a legalacsonyabb értéket mutatja, a következő legmagasabb értéket elérő személy pedig a második legalacsonyabb értéket, és így tovább.

A negatív korreláció ugyanúgy kifejezhető egy számmal, mint a pozitív, csak a kapcsolat fordított irányát negatív előjel jelöli. Az $r = -0{,}75$ korreláció tehát ugyanolyan erős, mint az $r = 0{,}75$-os pozitív korreláció, de az első érték negatív (fordított) korrelációra vonatkozik, a második pedig pozitívra.

A statisztikai szignifikancia két fajtája

A korreláció erőssége a statisztika nyelvén törtszámmal fejezhető ki. Bár e szám értéke önmagában is informál a korreláció erejéről, arról még nem árulkodik, hogy az összefüggést hihetőnek vagy jelentősnek fogadhatjuk-e el. Ez mindenfajta statisztikára érvényes. Csak ránézésre – a szám vagy a diagram alapján – nem lehet megállapítani, hogy az eredmény tényleges összefüggést takar-e. Inkább azt kell ilyenkor tudnunk, hogy az eredmény **statisztikailag szignifikáns**-e.

A *szignifikáns* kifejezésnek ebben a szövegkörnyezetben nagyon sajátos jelentése van: azt jelenti, hogy a korreláció (vagy más statisztikai mérőszám) valószínűsíthetően nem véletlenszerű tényezők terméke. Ha a véletlen hatásának eléggé kicsi – 5 százalék alatti – a valószínűsége, akkor a korrelációt valóságos összefüggés kifejeződésének tekinthetjük (lásd még a 2.1. keretes szöveget). Ilyen esetben mondják a kutatók, hogy a korreláció statisztikailag szignifikáns.

A *szignifikáns* szó egy másik jelentésre is szert tett a pszichológiában. Ez a használata jobban hasonlít arra, amit a hétköznapi nyelvben a szignifikáns magyar megfelelője, a „jelentős" melléknév fejez ki. Valamely tulajdonságok vagy események közötti kapcsolat akkor bír **klinikai** vagy **gyakorlati szignifikanciával** (jelentőséggel), ha a hatás mind statisztikailag szignifikáns (tehát nyugodtan elhihetjük), mind elég nagy ahhoz, hogy legyen valamilyen gyakorlati értéke. Hogy mekkorának kell lennie, az esetről esetre változik. Előfordulhat tehát, hogy egy kapcsolat statisztikailag jelentős ugyan, de csak a vizsgált viselkedés egy apró szeletére vonatkozik. Az ilyen kapcsolat gyakorlati jelentősége rendszerint nem valami nagy.

2.1. A STATISZTIKA KÉTFÉLE ALKALMAZÁSA: LEÍRÁS ÉS KÖVETKEZTETÉS

Amikor a statisztikára gondolunk, akkor általában emberek vagy események csoportjainak számszerű jellemzői jutnak az eszünkbe. Ez a helyzet az olyan kijelentések esetében, mint például: „Az átlagos amerikai állampolgár 37 000 dollárt keres évente" és „A versenyző az utóbbi három évben átlagosan 21,6 pontot szerzett játszmánként". Az ilyen összefoglaló adatokat **leíró statisztikának** nevezzük, mert leíró célzattal készültek.

Mint azt a fejezet szövegében már jeleztük, a pszichológusok más célra is használják a statisztikai módszereket. Ez utóbbit **következtetési statisztikának** nevezik, mert azt teszi lehetővé, hogy a kutató következtetéseket vonjon le adataiból. A következtetési statisztika által nyújtott információ adja a vezérfonalat a kutató kezébe annak eldöntéséhez, hogy mit fogadhat el igaznak, és mit nem. Talán meglepő, de azt nem lehet *bebizonyítani*, hogy valami igaz, vagy hogy egy hatás valóságos. A statisztika csupán azt mutatja meg, hogy mekkora a valószínűsége annak, hogy a hatást nem véletlenszerű tényezők hozták létre. Ha kimutatható, hogy a hatás nagy valószínűséggel nem véletlenszerűen következett be, akkor a kutatók valódi hatásra következtetnek.

Annak érzékeltetésére, hogy a következtetési statisztika hogyan képes feltárni egy mintázatot, és hogy ennek milyen korlátai vannak, álljon itt példaként a 2000. évi elnökválasztás az Egyesült Államokban. Florida államban Palm Beach megye szavazópolgárai egy számukra ismeretlen, zavaros szavazólappal találkoztak a választás napján. Azok közül, akiket később megkérdeztek a döntésükről, sokan azt mondták, hogy nem szándékosan szavaztak az egyik jelöltre (Buchanan), ugyanis ők a lapot úgy értelmezték, hogy a szavazatuk egy másik jelöltre (Gore) vonatkozik. A választás, amit Bush nyert meg, nagyon szoros volt! Lehet hogy a választás kimenetele ilyen hibákból adódott! Ezek az emberek csak azért panaszkodtak, mert a jelöltjük vesztett? Vagy tényleg úgy történt, ahogy mondják?

Greg Adams és Chris Fastnow (2000) társadalomtudósok következtetési statisztikát használtak annak vizsgálatára, vajon a Palm Bech megyére jellemző szavazási mintázat eltér-e a többi floridai megyében kapott mintázattól. Palm Beach kivételével az összes többi megyében azt kapták, hogy minél többen szavaztak Bushra, annál többen szavaztak Buchananra. Ha Palm Beach – ebből a szempontból – a többi floridai megyére hasonlít, akkor Buchanannak 600 szavazatot kellett volna kapnia a 3407 helyett. A következtetés egyértelmű: rendkívül kicsi az esélye annak, hogy véletlenszerű volt ez a mintázat. Vélhetően volt valami, ami félrevitte Palm Beach szavazati mintázatát.

Azt mondjuk, hogy „vélhetően", mert szeretnénk valamit hangsúlyozni a következtetési statisztika természetéről. Akármikor alkalmazzuk is, a következtetés mindig csak valószínűsíthető. Példánkban *rendkívül* kicsi annak az esélye, hogy a levont következtetés hibás. De ennek a lehetősége mindig fennáll. Ezért leghelyesebb, ha a következtetési statisztikát olyan eljárásnak tekintjük, melynek során „megbízhatósági értéket" rendelhetünk állításainkhoz. Semmiképpen sem olyan eljárás, amely tévedhetetlenül helyes döntéshez vezet.

Az okság kérdése és a következtetés korlátai

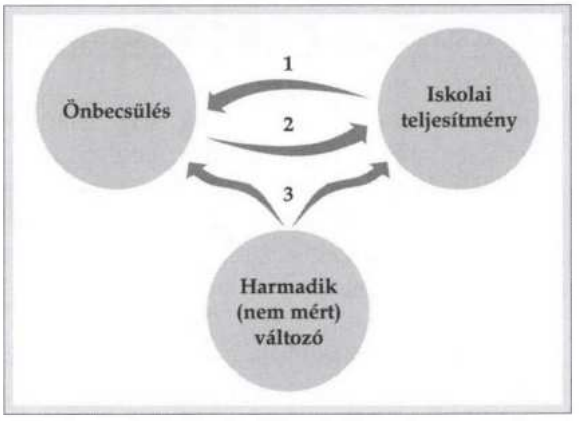
A korreláció azt ugyan kifejezi, hogy két vagy több változó együtt jár-e (milyen irányban és milyen erősen), de annak megértéséhez nem nyújt támpontot, hogy a változók *miért* járnak együtt. A „miért" kérdése túlmutat a korrelációszámítás logikáján, és másfajta kapcsolatra, nevezetesen az **oksági** vagy **ok-okozati kapcsolatra** utal. A korrelációs kutatás nem szolgál bizonyítékkal e második fajta kapcsolat igazolására. A korrelációs eredmények gyakran kitűnő *ötleteket* adhatnak az oksági kapcsolatokra vonatkozóan, de sohasem bizonyító erejűek.

Miért van ez így? A választ a 2.5. ábrán mutatjuk be. Az ábrán a nyilak az oksági hatás egy-egy lehetséges irányát mutatják. Az ábra azt szemlélteti, hogy a korrelációs kutatások eredményeit mindig háromféleképpen lehet magyarázni. Gondoljunk az önbecsülés és a tanulmányi átlag közötti kapcsolatra. Vajon mi okozza ezt a kapcsolatot? Intuíciónk azt súghatja, hogy a legjobb magyarázat az, ha feltételezzük, hogy a rossz tanulmányi teljesítmény miatt alakul ki az alacsony önbecsülés, míg a jó teljesítmény után az

emberek elégedettebbek lesznek önmagukkal (a 2.5. ábrán az 1-es nyíl). Ugyanilyen joggal gondolhatjuk azonban azt is, hogy az a legjobb magyarázat, ha feltételezzük, hogy alacsony önbecsülésük miatt nem igyekeznek az emberek annyira a tanulmányaikban, ami a gyengébb teljesítményt eredményezi (a 2-es nyíl). Bár az ok-okozati hatás iránya eltér a két esetben, mindkétfajta magyarázat eléggé ésszerűnek tűnik.

Ám éppen így az is lehetséges, hogy valójában egy harmadik változó – amire nem gondoltunk, és ezért nem is mértük – gyakorol oki hatást mindkét mért változóra (a 3-assal jelzett két nyíl). Talán a magas intelligenciaszint áll mind a pozitív önbecsülés, mind pedig a jobb tanulmányi átlag hátterében. Ebben az elrendezésben mind az önbecsülés, mind pedig a tanulmányi átlag okozat, és valami más – az intelligencia – az ok.

A korrelációk hátterében elképzelhető rejtett változók szerepére olykor mint a **harmadik változó problémájára** szoktak hivatkozni. Ezt a problémát nem lehet a korrelációs kutatások eszközeivel kezelni, mert azokkal nem dönthető el, hogy a 2.5. ábrán jelzett három lehetőség közül melyik a helyes.



2.5. ÁBRA • A korreláció nem mutatja ki az okot és az okozatot, mert mindig három lehetőség áll fenn: 1. lehet, hogy az első változó (iskolai teljesítmény) eltérései okozzák a második változó (önbecsülés) eltéréseit; 2. lehet, hogy a második változó (önbecsülés) eltérései okozzák az első változó (iskolai teljesítmény) eltéréseit; 3. lehet, hogy egy harmadik változó okozza mindkét megfigyelt hatást. Ha csak az önbecsülés és az iskolai teljesítmény közötti korrelációt ismerjük, még nem tudjuk eldönteni, hogy a három lehetőség közül melyik áll fenn

Ok-okozati tényezők kimutatása: a kísérletes megközelítés

Az oksági viszony meghatározásának eszköze a **kísérleti módszer**, amelynek két fontos jellemzőjét lehet megkülönböztetni. Először is, a kutató az egyik változót „manipulálja", vagyis e változó legalább két értékét maga hozza létre. A manipulált változót **független változónak** nevezzük. Ez az a változó, amelyről szeretnénk bebizonyítani, hogy bizonyos hatást *okoz*. Amikor azt mondjuk, hogy a kutató „létrehozza" valamely változó két (vagy több) szintjét, akkor pontosan arra gondolunk, amit a kifejezés jelent: valamely eljárással *aktívan teremti meg* a különbséget a kísérleti személyek egyik és másik csoportja között.

A kutatók időnként azért kísérleteznek, hogy jobban megértsék azt, amit a korrelációs kutatás során megfigyeltek. A kísérletes módszert az eddig követett korrelációs példával illusztráljuk. Tegyük fel, hogy azt a sejtésünket szeretnénk igazolni, hogy a tanulmányi eredmény változása hatással van az önbecsülésre (John pszichológusával szemben azt gondoljuk, hogy a rossz teljesítménytől az emberek letörnek, a jó teljesítménytől pedig jobban érzik magukat). Ennek a lehetőségnek a tanulmányozására kísérletet végezhetünk. Hipotézisünk (előrejelzésünk) az, hogy a tanulmányi eredmény hatást gyakorol az önbecsülésre.

Ebben a kísérletben nem manipulálhatjuk a tanulmányi eredményt, de viszonylag könnyen tudunk változtatni valami mást, ami összefügghet a tanulmányi eredménnyel. Például úgy intézhetjük, hogy bizonyos emberek sikert, mások kudarcot éljenek át (olyan feladatváltozatokat adunk, amelyeket vagy nagyon könnyű, vagy lehetetlen megoldani). Ha így teszünk, mi magunk *teremtjük meg* a különbséget a siker és a kudarc között. Vagyis beavatkozunk, és nem csak „lemérjük" az előfordulásukat. Ezáltal biztosak lehetünk, hogy különbség van a személyek két csoportja között, hiszen mi magunk *hoztuk létre* ezt a különbséget.

Mint minden kutatásban, ebben is igyekszünk mindent megtenni, hogy a kísérlet valamennyi résztvevőjét pontosan ugyanolyan bánásmódban részesítsük, mint a többieket. **Kísérleti kontrollnak** nevezzük azt, amikor – a manipulált változótól eltekintve – mindenkit egyformán kezelünk. A kísérleti módszer lényegéhez tartozik a nagyfokú kísérleti kontroll, amint azt nemsokára látni fogjuk.

Bár nagyon fontos a kontroll, mégsem tudunk mindent az ellenőrzésünk alatt tartani. Csak ritkán lehetséges például, hogy a kutatás minden

résztvevője ugyanazon a napon, ugyanabban az órában jöjjön el. Pontosabban fogalmazva: lehetetlen azt biztosítani, hogy a kísérlet minden résztvevője egyforma legyen. Végtére is, ennek a könyvnek éppen az az egyik fő témája, hogy nem vagyunk egyformák. A kísérletben részt vevő személyek némelyikének egyszerűen már magasabb volt az önbecsülése, mint másoknak, még mielőtt eljött volna a kísérletre. De mit kezdjünk ezekkel a különbségekkel?

Ez a kérdés elvezet bennünket a kísérleti módszer második meghatározó jellemzőjéhez. Minden olyan változó mentén, amelyet nem tudunk ellenőrzés alatt tartani (például az egyéni különbségeket), a személyeket **véletlenszerűen soroljuk be** a kísérleti és a kontrollcsoportba (ez utóbbi nem részesült a manipulációban). Kísérletünkben úgy tarthatjuk ellenőrzés alatt az egyéni eltéréseket, ha az egyes résztvevőket véletlenszerűen osztjuk be a sikert vagy a kudarcot megtapasztaló csoportokba. Hogy ki melyik csoportba kerül, gyakran egyszerű pénzfeldobással vagy véletlen számlisták alkalmazásával döntik el.

A véletlenszerű besorolás azon a sajátos feltevésen nyugszik, hogy ha elég nagy számú személy vesz részt a kísérletben, akkor a csoportok között minden fontos különbség ki fog egyenlítődni. Valószínű, hogy egyik csoportba ugyanannyi magas, túlsúlyos, szomorú és magabiztos személy kerül, mint a többi csoportba, de csak akkor, ha elég nagy a résztvevők száma, és véletlenszerűen osztjuk őket a két csoportba. Így elvileg minden olyan tényező kiegyenlítődik, ami befolyásolhatja az eredményeket.

Ott tartunk tehát, hogy egyenként hívjuk be a kísérleti személyeket a laboratóriumba, véletlenszerűen rendeljük őket a két feltétel valamelyikéhez, manipuláljuk a független változót, és minden más tényezőt kísérleti kontroll alá vonunk. A kísérlet bizonyos pontján aztán megmérjük azt a változót, amely szerintünk az ok-okozati viszony okozati oldalát képviseli. Ezt a változót **függő változónak** nevezzük.

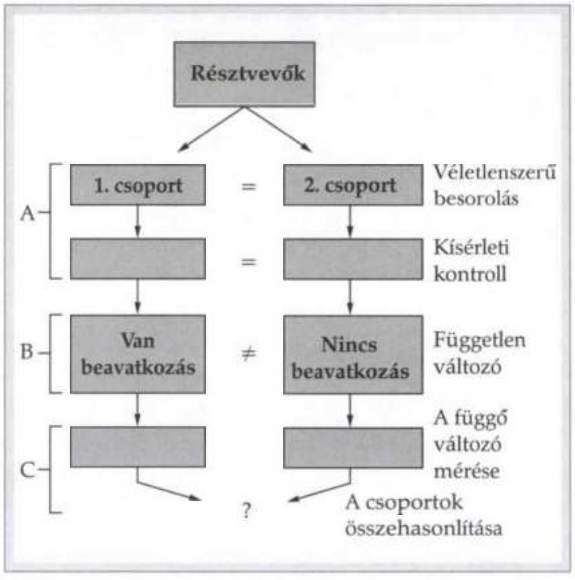
Ebben a kísérletben az volt a feltevésünk (hipotézisünk), hogy a siker vagy kudarc előzetes tapasztalatának hatására az emberek önbecsülési érzése eltérő lesz. A függő változó tehát az önbecsülés valamilyen mutatója kell, hogy legyen (például olyan önjellemző kérdőívskála, amelyben a személyek önmagukkal kapcsolatos érzéseikről számolhatnak be). Miután minden kísérleti személytől megkapjuk ezt a beszámolót,

A kísérleti módszer fontos jellemzője a véletlenszerű besorolás. A kísérletvezető véletlenszerűen sorolja bizonyos feltételek közé a kísérlet résztvevőit, hasonlóan ahhoz, ahogyan a rulettkeréken is véletlenszerűen marad a golyó valamelyik fekete vagy piros mezőn

összehasonlíthatjuk a két csoportot egymással (olyan statisztikai módszerekkel, amelyekre itt nem áll módunkban kitérni). Ha a csoportok ebben a mutatóban szignifikánsan eltérnek egymástól, biztonsággal vonhatjuk le azt a következtetést, hogy a siker és kudarc *okozza* az önbecsülésbeli eltéréseket.

Mitől lehetünk ilyen biztosak az okra vonatkozó következtetésünkben? A válasz – mindazon nehézségek ellenére, amelyeket már érintettünk – nagyon egyszerű, a logikáját pedig a 2.6. ábrán szemléltetjük. A kísérlet elején két csoportba osztottuk az embereket. (Ne feledjük, hogy ez a gondolatmenet akkor is érvényes marad, ha a kísérlet független változója kettőnél több értéket vesz fel.) Ha helyes a feltevésünk a véletlenszerű besorolás hatásairól, akkor ezen a ponton a két csoport semmilyen szisztematikus módon nem tér el egymástól. S mivel az egész kísérleti folyamatot ellenőrzés alatt tartjuk, a csoportok a kísérlet további részében sem különböznek majd.

Egy ponton azonban a független változó manipulációjával eltérést hozunk létre a csoportok között. Ezen a ponton tehát nemcsak azt tudjuk, hogy itt eltérés van a csoportok között, hanem azt is, hogy *mi* ez a különbség – hiszen mi magunk hoztuk létre. Ezért ha azt találjuk a kísérlet végén, hogy a csoportok eltérnek egymástól a függő változó tekintetében, akkor azt is tudjuk, hogy azt csak egyetlen tényező idézhette elő (2.6. ábra). Csak a független változó kísérleti manipu-



2.6. ÁBRA ▪ A kísérleti módszer logikája: *A)* A véletlenszerű besorolás és a kísérleti folyamat ellenőrzés alatt tartása miatt eleinte nincs szisztematikus eltérés a csoportok között. *B)* Az első konkrét különbséget a kísérleti manipuláció hozza létre a csoportok között. *C)* Ha azután a csoportok más módon is eltérnek egymástól, akkor valószínű, hogy azt a manipuláció idézte elő

lációja okozhatta, mivel az volt az egyetlen olyan pont, ahol a kísérlet folyamán különbség keletkezhetett a két csoport között. Az oki hatásért tehát csak ez a tényező lehet felelős.

Ez elég világos és egyértelmű gondolatmenet. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy ez a módszer sem teljesen tökéletes, ennek is megvan a maga sajátos problémája. Amikor kísérletet végzünk, ki tudjuk ugyan mutatni, hogy a függő változó eltéréseit a *manipuláció* okozza – de soha nem lehetünk biztosak abban, hogy a manipulációnak *pontosan melyik mozzanata* okozta a hatást. Lehet, hogy az a mozzanat fejtette ki a hatást, amelyre mint kísérletvezetők gondoltunk, de az is lehet, hogy valami más.

Példánknál maradva: az alacsony önbecsülést okozhatta a kudarc, de a saját képességeket illető kételkedés is, amit a kudarc váltott ki. De *okozhatta* valami más is a kudarcmanipuláció során. Talán aggódtak a kísérleti személyek, hogy elrontják a kísérlet eredményét, ha nem oldják meg a feladatot. Talán nem is volt *kudarc*élményük, hanem csak csalódtak magukban, mert problémát okoztak a kísérletvezetőnek. Az eredmények ilyen értelmezése mindenesetre nem ugyanaz, mint az eredeti értelmezésünk volt. Mindebből az következik, hogy még akkor is óvatosnak kell lennünk, amikor a kísérletek eredményeit értékeljük.

Hogyan ismerjük fel a vizsgálat típusát?

Amikor a könyv következő fejezeteiben korrelációs és kísérleti vizsgálatokról olvasunk, vajon milyen könnyen tudjuk majd megkülönböztetni e két eljárást? Első ránézésre magától értetődő a dolog: a kísérlet csoportok összehasonlítását jelenti, míg a korrelációs vizsgálat korrelációs értékekkel szolgál. Ám mégsem olyan könnyű a döntés, mert a korrelációs vizsgálatok eredményeit nem mindig korrelációs értékek formájában mutatják be. Néha a vizsgálatban két (vagy több) csoportot hasonlítanak össze valamely függő változó mentén, és a *korreláció* kifejezés elő sem bukkan.

Tegyük fel, hogy olyan embereket vizsgálunk, akik 40 százalékkal súlyosabbak, illetve olyanokat, akik 40 százalékkal könnyebbek az átlagnál. Egyenként beszélgetünk velük, és megítéljük, milyen mértékben szociábilisak, és a végén azt találjuk, hogy a túlsúlyos emberek jobban feltalálják magukat társas helyzetben, mint a soványak. Ez most kísérlet vagy korrelációs vizsgálat? Akkor találjuk meg a helyes választ, ha felidézzük a kísérletek két meghatározó jellemzőjét: a független változó manipulációját és a véletlenszerű besorolást. Mivel nem véletlenszerűen osztottuk be az embereket a túlsúlyosak és a soványak csoportjába (és nem magunk *hoztuk létre* ezeket a különbségeket), ez korrelációs vizsgálatnak számít, amire éppúgy vonatkozik a korrelációs vizsgálatok korlátja is, nevezetesen az, hogy az eredményekből nem következtethetünk okokozati összefüggésekre.

Az aranyszabály az, hogy azokban az esetekben, amikor a csoportokat *természetesen előforduló különbségek* vagy az *általunk mérni kívánt változó* mentén alakítjuk ki, akkor korrelációs vizsgálatról beszélhetünk. Ebből az következik, hogy minden olyan kutatás, amely a személyiségkülönbségekre irányul, definíciószerűen korrelációs vizsgálat.

De miért alakítják úgy a kutatók, hogy korrelációs vizsgálataik kísérletnek tűnjenek? Ez bizonyos esetekben azért van így, mert valamely személyiségdimenzió két végletéről választottak kísérleti személyeket, vagyis olyan embereket, akik valamely személyiségdimenzió mentén vagy nagyon alacsony, vagy nagyon magas értéket érnek el. Ez a stratégia maximalizálja annak az esélyét, hogy különbséget találjanak. Ha tehát kihagyjuk azokat az embereket, akik a vizsgált dimenzión középső értékeket vesznek fel, akkor tisztább ké-

pet kapunk. Ennek az eljárásnak viszont az a mellékhatása, hogy nem lehet korrelációs értékkel kifejezni az eredményt. Az ilyen korrelációs vizsgálatok aztán első ránézésre könnyen kísérletnek tűnhetnek.

Melyikfajta vizsgálat a legjobb?

Sokan felteszik a kérdést, vajon melyikfajta vizsgálat, a kísérletes vagy a korrelációs-e a jobb. Erre az a válasz, hogy mindkettőnek megvannak a maga előnyei, és ami az egyiknek előnye, az a másiknak hátránya. A kísérletes módszer előnye természetesen az, hogy elkülöníti az okot és az okozatot; erre a korrelációs vizsgálat nem képes.

A kísérleti módszernek is megvannak azonban a maga hátrányai. Az egyik hátránya az, hogy (mint már jeleztük) néha bizonytalanság övezi, hogy a manipulációnak mely mozzanata fontos. Másik hátránya az, hogy az emberekkel végzett kísérletek olyan jelenségek vizsgálatára korlátozódnak, amelyek viszonylag rövid lefutásúak, és olyan körülmények között tanulmányozhatók, amelyeket könnyű ellenőrzés alatt tartani. A korrelációs megközelítéssel viszont olyan eseményeket is vizsgálhatunk, amelyek hosszabb időszakot – akár éveket – fognak át, vagy sokkal összetettebbek. Korrelációs módszerrel olyan eseményekről is információt szerezhetnek a kutatók, amelyeket nem lenne etikus kísérletes módszerrel vizsgálni – például milyen hatással van a gyerekekre a szülők válása, vagy milyen következményekkel jár a dohányzás.

Sok személyiségpszichológus azon az alapon bírálja a kísérleteket, hogy a kísérletek által megállapítható kapcsolatoknak kevés közük van a személyiség központi kérdéseihez. Még a személyiség látszólag központi kérdéseit firtató kísérletekről is kiderülhet, hogy kevésbé informatívak, mint ahogy első ránézésre tűnnek. Gondoljunk kitalált példakísérletünkre, amelyben a sikert és a kudarcot manipuláltuk és az önbecsülést mértük. Tételezzük fel, hogy azt az eredményt kaptuk, hogy a kudarcot megtapasztalt kísérleti személyek önbecsülése csökken azokhoz képest, akik sikert élhettek át. A kísérlet alapján csábító az a feltételezés, hogy ha valaki egész életében rosszul teljesít iskolai környezetben, akkor alacsonyabb lesz az önbecsülése.

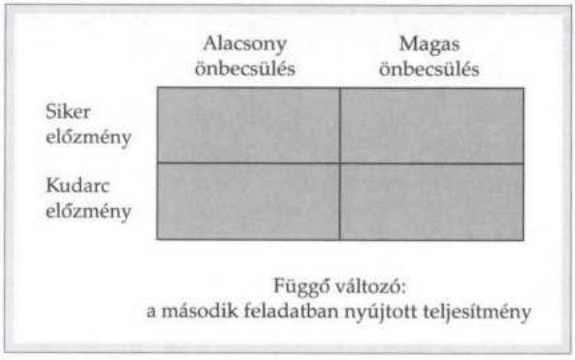
Ez a következtetés azonban hibás is lehet. A kísérletben csak rövid feladat szerepelt, amelyet sajátosan manipuláltunk, viszont az az általánosabb következtetés, amit le akarunk vonni, a személyiség alapvető jellemzőjére vonatkozik. Ez utóbbi sokféleképpen eltérhet attól a pillanatnyi állapottól, amelyet vizsgáltunk. Az „analógia alapján való következtetés" veszélyes és félrevezető lehet.

Sok személyiségpszichológus számára a személyiség megértésének egyetlen útja a természetesen előforduló egyéni különbségek vizsgálata (lásd Underwood 1975). Ezek a pszichológusok hajlamosak elfogadni a korrelációs módszer korlátozottságát (tudniillik nem lehet belőle az okra következtetni); úgy gondolják, hogy ez az ár megfizethető. Másrészt viszont ugyanezek a pszichológusok szeretik *vegyíteni* a korrelációs stratégiát a kísérleti módszerekkel, mint majd látni fogjuk.

Többtényezős vizsgálatok

Eddig úgy beszéltünk a személyiségkutatásról, mintha abban valamely függő változót mindig egyetlen másik – kísérleti úton manipulált vagy természetesen előforduló, egyéni különbségre vonatkozó – változóból próbálnánk előre jelezni. Ám a kutatók sokszor több tényező hatását tanulmányozzák egy időben – többtényezős kutatási tervek alapján. Az ilyen eljárások elején két (vagy több) előre jelző (prediktív) változót variálnak *egymástól függetlenül,* amivel – a változók különböző szintjei alapján – számos kombináció hozható létre (2.7. ábra). A 2.7. ábrán bemutatott vizsgálati tervben két tényező szerepel, de többet is lehetne alkalmazni. Minél több a tényező, természetesen annál nagyobb a lehetséges kombinációk száma, és annál nehezebb a kutatóknak nyomon követni a hatásokat.

Olykor a többtényezős vizsgálat minden tényezőjét kísérleti úton manipulálják, máskor ezek mindegyike személyiségváltozó. Gyakran azonban keresztezett kutatási terveket alkalmaznak, melyekben kísérleti manipulációk és egyénikülönbség-változók egyaránt szerepelnek. A 2.7. ábrán ilyen kísérleti tervet mutatunk be. Az önbecsülés tényezője az önbecsülés akkori szintje, amikor a vizsgálati személyek eljöttek a vizsgálatra. Ez személyiségdimenzió, tehát korrelációs eljárásról van szó. A siker-kudarc tényező az a manipuláció, amelyet a kísérleti ülés folyamán hozunk létre. Ebben a kísérletben a függő változó az a teljesítmény, amelyet a személyek a má-



2.7. ÁBRA ▪ Az elképzelt kéttényezős vizsgálat sematikus ábrája. Minden téglalap a felette és a tőle balra lévő érték kombinációját képviseli. A többtényezős vizsgálatokban is lényegében így készítik el az előre jelző változók kombinációit

sodik feladatban nyújtanak a kísérleti manipuláció után.

Az ilyen kutatási terv teszi lehetővé annak vizsgálatát, hogy különböző személyek hogyan reagálnak különböző helyzetekre. Ily módon pillantást vethetünk az egyénikülönbség-változók háttérdinamikájára vagy háttérjellemzőire. Mivel ez a fajta vizsgálat a kísérleti módszer és az egyénikülönbség-kutatás ötvözete, gyakran **kísérleti személyiségkutatásnak** nevezik.

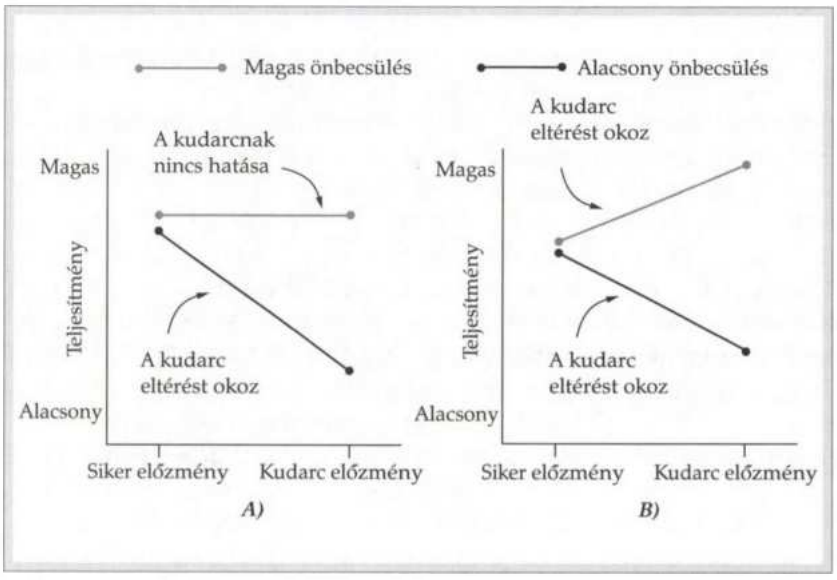
A többtényezős kutatások eredményeinek értelmezése

Mivel a többtényezős kutatási tervek bonyolultabbak az egytényezős terveknél, a belőlük nyert információ is jóval gazdagabb. A kísérletes személyiségkutatók pontosan ezért használnak ilyen terveket.

Nem *mindig* hoznak azonban több eredményt a többtényezős vizsgálatok sem. Van úgy, hogy ugyanazt az eredményt kapjuk, mint amit akkor kapnánk, ha külön-külön vizsgálnánk minden egyes előre jelző változó hatását. Ha azt találjuk, hogy az egyik előre jelző változó – a másik előre jelző változótól függetlenül – szisztematikus összefüggésben van a függő változóval, akkor **főhatásról** beszélünk. A 2.7. ábrán körvonalazott vizsgálat eredménye akár az is lehetne, hogy mind a magas, mind az alacsony önbecsülésű személyek rosszabbul teljesítenek a kudarc, mint a siker után.

A többtényezős kutatás akkor válik bonyolulttá, ha a vizsgálatban úgynevezett **interakciót** (statisztikai kölcsönhatást) találunk. A 2.8. ábra két interakciót szemléltet; mindkettő lehetne annak a kitalált vizsgálatnak az eredménye, amelynek tervét a 2.7. ábrán mutattuk be. Mindkét grafikonon a függőleges tengelyen található a függő változó, vagyis a második feladatban nyújtott teljesítmény szintje. A vízszintes tengelyen pedig a manipulált változó két szintjét (az előidézett sikert vagy kudarcot) tüntettük fel. A görbe színe a másik előre jelző változót jelöli: a szürke a magas önbecsülésű, a fekete az alacsony önbecsülésű személyek teljesítményét.

Újra hangsúlyozzuk, hogy ezek az ábrák csak *kitalált* eredményeket tükröznek, és pusztán azt a célt szolgálják, hogy tisztább képet nyújthassunk az interakciók természetéről. A 2.8. ábra *A)* része



2.8. ÁBRA ▪ Az elképzelt kéttényezős vizsgálat lehetséges eredményei. A vizsgálatban azt nézzük, hogy miként lehet a második feladatban nyújtott teljesítményre az önbecsülés és a siker vagy kudarc előzmény ismeretéből következtetni. *A)* A görbék azt jelzik, hogy az alacsony önbecsülésű emberek kudarcélmény hatására rosszabbul teljesítenek, mint a siker előzmény után, viszont a kudarcnak nincs semmilyen hatása a magas önbecsülésű személyekre. *B)* A görbék azt mutatják, hogy a kudarc előzmény az alacsony önbecsülésű személyek teljesítményét rontja, viszont a magasabb önbecsülésű személyeket *nagyobb* teljesítményre sarkallja. A kudarc ebben az esetben tehát mind a két csoportot befolyásolja, csak ellenkező módon

azt az eredményt ábrázolja, hogy az alacsony önbecsülésű személyek a kudarc előzmény után rosszabbul teljesítenek, mint siker előzmény után. A magas önbecsülésű személyek esetében azonban nem találjuk meg ezt az összefüggést. Mintha a kudarcnak nem lenne rájuk hatása. Az egyik változó (siker vagy kudarc előzmény) hatása tehát eltér *attól függően,* hogy a másik változó (az önbecsülés mértéke) milyen szintű: ez az *interakció* jelentése. A 2.8. ábra *A)* részében bemutatott esetben a kudarc előzmény hatásos a másik változó első szintjén (az alacsony önbecsülésű csoportban), de hatástalan a másik változó második szintjén (a magas önbecsülésű csoportban).

Még egy szempontra kell kitérnünk az interakcióval kapcsolatban. Először is, az interakciók feltárása érdekében *elengedhetetlen,* hogy egy időben több tényezőt tanulmányozzunk. Egyszerűen nem találhatunk interakciót, ha nem egyszerre vizsgáljuk az interakció mindkét tényezőjét. A kutatók ezért is használnak bonyolult kísérleti terveket: csak így válik lehetővé a kölcsönhatások feltárása.

A második szempont akkor válik világossá, ha a 2.8. ábra *A)* és *B)* felét összehasonlítjuk. Arról van szó ugyanis, hogy sokféle interakció létezik. Az imént leírt interakciótól eltérően az ábra *B)* felén azt láthatjuk, hogy a kudarcnak mindkét személyiségfajtára hatása van, de a hatások egymás ellentétei. Míg az alacsony önbecsülésű személyek rosszabbul teljesítenek kudarc után (akárcsak az ábra *A* felén), addig a magas önbecsülésű személyek a kudarc után jobban teljesítenek, talán azért, mert a kudarc arra motiválja őket, hogy keményebben dolgozzanak.

Ez a két grafikon egyaránt interakciót ábrázol, de az interakciók nemcsak ilyen formát ölthetnek. Az interakció jelentése valójában attól függ, hogy pontosan milyen a formája. Az interakciók elemzésekor tehát voltaképpen azt ellenőrizzük, hogy az egyes személyiségcsoportokban milyen egy másik vizsgált változó hatása.

ÖSSZEFOGLALÁS

A személyiségpszichológiai kutatások önmagunk és mások megfigyelésével foglalkoznak. A személyiség mint integrált egész megértésére irányuló igény az esettanulmányokhoz, az egyes ember mély és alapos vizsgálatához vezetett. Az általánosíthatóság – vagyis az emberek minél nagyobb csoportjára érvényes megállapítások levonására való törekvés – nagyszámú csoportok szisztematikus vizsgálatát igényelte.

Az információgyűjtés azonban csak az első lépés a változók közti összefüggések vizsgálatában. A változók közötti kapcsolatok általában kétféleképpen vizsgálhatók. A korrelációs elemzés azt tárja fel, hogy két változó együttjárása milyen mértékben jelezhető előre. Ez a vizsgálat a kapcsolat két jellemzőjét, az irányát és erősségét határozza meg. Az ok-okozati kapcsolatok azonban ezzel a módszerrel nem tárhatók fel.

A kísérleti módszer az ok-okozati viszonyok vizsgálatát is lehetővé teszi. A kísérletben a független változót manipuláljuk, a többi változót ellenőrzés alatt (állandó szinten) tartjuk, és mindannak a hatását, amit nem tudunk ellenőrizni, a kísérleti személyek véletlenszerű csoportba sorolásával egyenlítjük ki. A manipuláció által okozott hatást a függő változón mérjük. A kísérleti és a korrelációs módszert – az úgynevezett kísérleti személyiségkutatásban – gyakran ötvözik többtényezős vizsgálatokká.

KULCSFOGALMAK

általánosítás (általánosíthatóság) A kutatási eredmények tágabb populációra való vonatkoztatása.

esettanulmány Egyetlen személy mély és alapos vizsgálata.

főhatás Az egyik előre jelző változónak a többi változótól független hatása a függő változóra.

független változó A kísérletvezető által manipulált változó, amelyet az ok-okozati viszony „oki" tényezőjeként vizsgálnak.

függő változó A kísérletben mért változó, amely az ok-okozati kapcsolat „okozati" oldalát képviseli.

gyakorlati szignifikancia Valamely összefüggés olyan mértéke, amelynek nemcsak statisztikai, hanem gyakorlati jelentősége is van.

harmadik változó problémája Az a lehetőség, hogy két változó együttjárását egy vagy több, a vizsgálatban nem mért változó okozza.

interakció Az egyik előre jelző változó hatása attól függ, hogy a másik előre jelző változónak mi az értéke.

kísérleti kontroll A nem tanulmányozott változók állandó szinten tartása.

kísérleti módszer Egy változó manipulációja valamely más változóra gyakorolt hatásának kimutatása érdekében.

kísérleti személyiségkutatás Személyiség- és kísérleti tényezőket ötvöző eljárás.

klinikailag szignifikáns Valamely összefüggés olyan mértéke, amelynek nemcsak statisztikai, hanem klinikai (gyakorlati) jelentősége is van.

korreláció Két dimenzió vagy változó értékeinek ismételten tapasztalt szisztematikus együttjárása.

korrelációs együttható Két változó közötti korreláció mértékének számszerűsített mutatója.

következtetési statisztika Két változó kapcsolatának megítélésére szolgáló számítások.

leíró statisztika Valamely csoport számszerű jellemzőinek leírására alkalmazott összesítések.

oksági (ok-okozati) kapcsolat Az egyik dimenzión előidézett változások változást idéznek elő valamely másik dimenzió értékein.

perszonológia A teljes személyiség vizsgálata, szemben a személy pusztán valamely kiemelt aspektusának tanulmányozásával.

statisztikai szignifikancia Annak valószínűsítése, hogy valamely összefüggést nem a véletlenszerű hatások okozták, ezért elhihetjük az eredmény valódiságát.

változó Olyan dimenzió, amelyen két vagy több érték vehető fel.

véletlenszerű besorolás Kísérleti csoportok kialakítása oly módon, hogy a személyek jellemzői kiegyenlítődjenek a csoportok között.

3 FEJEZET
A személyiség mérése

INFORMÁCIÓFORRÁSOK

A MÉRÉS MEGBÍZHATÓSÁGA (RELIABILITÁS)
Belső konzisztencia
Az értékelő megbízhatósága
Időbeli stabilitás

A MÉRÉS ÉRVÉNYESSÉGE (VALIDITÁS)
Konstruktumvaliditás
Kritériumvaliditás
Konvergens validitás
Diszkriminációs validitás
Látszatérvényesség
Kultúra és validitás
Válaszbeállítódás és az érvényesség csökkenése

A MÉRŐESZKÖZÖK KIFEJLESZTÉSÉNEK KÉT ÚTJA
A tesztszerkesztés racionális, avagy elméleti útja
A tesztszerkesztés tapasztalati útja

A MÉRÉS JAVÍTÁSA SOHA VÉGET NEM ÉRŐ FOLYAMAT

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

Az első személyiségpszichológiai előadáson Jeffnek feltűnt egy lány, akit addig soha nem látott. Azóta izgatja a fantáziáját, vajon milyen lehet. Figyeli, hogyan viselkedik, hogyan öltözködik, mit mond a társainak. Kérdezgeti a barátait, mit tudnak róla. Egy ideje azon tűnődik, vajon elég „jók-e" az információi, amelyekhez hozzájutott. Pat mindent kicsit elferdítve lát, következésképpen némi fenntartással kell kezelni, amit mond. Jennifer alig veszi észre az orra előtt lévő dolgokat, ki tudja hát, komolyan vehető-e egyáltalán? Amikor az újonnan érkezett lány felszólal az órán, akkor valóban a saját véleményét mondja-e, vagy csupán a tanárnál próbál „bevágódni"? Amikor pedig visszautasította Chris randiajánlatát, inkább gúny volt-e a hangjában, vagy csak zavarát titkolta?

A személyiség vizsgálatát, a személyre jellemző tulajdonságok felmérését és megbecslését **személyiségmérésnek** nevezzük. Ilyesfajta mérésel mindannyian nap mint nap próbálkozunk. Szeretnénk ugyanis képet alkotni annak az embernek a személyiségéről, akivel kapcsolatba kerülünk, hogy tudjuk, mit várhatunk tőle. Ennek érdekében különböző módokat dolgozunk ki magunknak, amelyekkel felmérhetjük, megítélhetjük az embereket. Bár erről a folyamatról nem gondoljuk a mindennapokban, hogy „mérést" végeznénk, tulajdonképpen ugyanazt tesszük, amit a pszichológusok, csak kevésbé formalizált eszközökkel.

Néha igen nehéz pontos képet alkotni arról, hogy milyenek az emberek. Könnyen formálunk másokról hamis vagy megtévesztő véleményt. A személyiség mérése a pszichológusok számára sem könnyű feladat. A pszichológusok is ugyanazokkal a nehézségekkel küszködnek, mint a hétköznapi emberek. Igaz, több erőfeszítést tesznek e problémák megoldására (bővebben lásd Anastasi 1988).

INFORMÁCIÓFORRÁSOK

A formális személyiségmérés, akárcsak a hétköznapi vizsgálódás, sok forrásból merít. Amint az rövidesen kitűnik, a példában szereplő valamennyi hétköznapi információforrásnak megvan a maga párja a formális mérési módszerek között.

A személyiségadatok jó része nem a vizsgált személytől, hanem valaki mástól származik (pl. Funder 1991; Paunonen 1989). Az ilyen mérési módszereket összefoglalóan **megfigyelői osztályozásnak (értékelésnek)** (angolul: *rating*) nevezzük. Sokfajta megfigyelői osztályozás létezik. Van úgy, hogy a megfigyelők minden beszédinterakciót mellőzve alkotnak véleményt a vizsgált személyről. Bizonyos mérési eljárások esetén az osztályzatok a viselkedés közvetlen megfigyelésén alapulnak, más esetekben a személyt jól ismerő társak pontoznak osztályozóskálákon.

Ezzel szemben vannak olyan megfigyelői értékelések is, amelyek a vizsgált személyekkel folytatott beszélgetéseken (interjúkon) alapulnak, akik ilyenkor saját szavaikkal beszélhetnek magukról, az interjú vezetője pedig következtetéseket von le az alapján, hogy a személy mit mondott és hogyan. Előfordul, hogy a megkérdezettek nem önmagukról, hanem *valami másról* beszélnek. Ezzel közvetetten fednek fel valamit önmagukról az interjúkészítő számára.

Bár sok mérési módszer épít a megfigyelők benyomásaira, nem mindegyik ilyen. A személyiségmutatók nagy része – valójában a túlnyomó többsége – **önjellemzésen (önbeszámolón)** alapul. Az önbeszámolós eljárásokban a vizsgált személyek maguk jelölik meg, hogy milyennek tartják magukat, hogyan éreznek vagy viselkednek. Az önjellemzések tehát az előző fejezetben leírt introspekció módszerére hasonlítanak. Bár önjellemzést szabadon (strukturálatlan keretben) is lehet adni, általában nem ezt az eljárást alkalmazzák. A legtöbb kérdőívben arra kérik a vizsgált személyeket, hogy konkrét kérdésekre válaszoljanak.

Önjellemző kérdőívek különböző formában készülhetnek. Az úgynevezett igaz-hamis változatban állításokat olvashatunk, melyekről azt kell eldönteni, hogy érvényesek-e ránk vagy sem. Másik szokásos forma a többfokozatú osztályozóskála, amely tágabb válaszlehetőséget kínál – például a „Nagyon egyetértek"-től az „Egyáltalán nem értek egyet"-ig jelölhetjük be válaszunkat.

Vannak olyan önjellemző eljárások, amelyek a

Sok különféle megfigyelői értékelés létezik. A képen a megfigyelő éppen a vizsgálati személy nyílt viselkedését osztályozza

személyiségnek csak egyetlen jellegzetességére összpontosítanak. Ám gyakran előfordul, hogy a tesztkészítők a személyiség *több* aspektusára kíváncsiak ugyanabban a kérdőívben, amely ennélfogva különböző skálákból áll. Az olyan mérőeszközöket, amelyek a személyiség több dimenzióját mérik, **személyiségleltárnak** *(inventory)* nevezzük. A leltárak kifejlesztésének folyamata alapjában véve nem különbözik az egyszerű kérdőívskálák kidolgozásától. Az egyetlen különbség csupán abból adódik, hogy a leltár minden egyes alskálája esetében külön végig kell járni a szerkesztési és ellenőrzési lépéseket.

Amint már ennyiből is látható, mérőeljárások szép számban állnak rendelkezésünkre, ám mindegyik mérőeszköz ugyanabban a két mozzanatban osztozik. Az első az, hogy a megfigyelt személy mindig valamilyen „viselkedésmintát" produkál. A viselkedés lehet valamilyen ténylegesen megfigyelhető cselekvés, de beszélhetünk belső viselkedésről is, például a szívverés sebességében beálló változások esetén, de viselkedésnek nevezzük azt is, amikor valaki egy önbeszámoló kérdőív tételeire ad választ. A második mozzanat pedig az, hogy a viselkedésből ily módon vett mintát a vizsgáló arra használja, hogy a személy személyiségének valamely vonatkozására következtessen belőle.

Bizonyos személyiségmutatókat szubjektívnek, másokat objektívnek tekinthetünk. **Szubjektívek** azok a mutatók, amelyeknél valamilyen értelmezés már a mérésnek is részét képezi. Ennek jó példája az a minősítés, amely szerint például a megfigyelt személy az „idegesség jeleit" mutatja. Ez a megítélés azért teszi szubjektívvé a mérést, mert az idegesség már a viselkedés *értelmezését* jelenti. Ha a megfigyelő ehelyett konkrét, fizikai realitással bíró dologra figyel, amely nem igényel értelmezést, akkor a mérést **objektívnek** nevezzük. Például össze lehet számolni, hogy hányszor akad el az ember beszéd közben. Ebben még nincs értelmezés. Igaz, hogy a későbbiekben az így kapott mutató felhasználható lesz az idegességre való következtetésben (ez már értelmezés), de maga a mutató objektív.

Ez a probléma bizonyos fokig átvezet a megfigyelői értékelések és az önjellemzések közötti különbségek kérdéséhez is. A megfigyelő egyszerűen leszámolhatja az egyes cselekvéseket, de kialakíthat szubjektív benyomást is a személyről. S ugyanígy, az önjellemzést végző személy is beszámolhat bizonyos események előfordulásáról, vagy közölheti szubjektív benyomásait arról, hogy önmagát milyen embernek tartja. Látnunk kell azonban, hogy az önjellemzést különösen könnyen torzítja a szubjektivitás. Még a konkrét eseményekről szóló beszámolókban is előfordul, hogy becsúszik némi nem szándékos értelmezés, különösen, ha az eseményeket utólag kell felidézni.

A MÉRÉS MEGBÍZHATÓSÁGA (RELIABILITÁS)

A felsorolt mérési eljárások alkalmazásakor többféle problémával vagy kérdéssel szembesülünk. Az egyik ilyen problémakör a mérés **megbízhatósága (reliabilitása)**, melynek lényegét legjobban

talán a következő kérdéssel érzékeltethetjük: ha egyszer valamit megfigyeltünk egy személynél, mennyire lehetünk biztosak abban, hogy ugyanezt az eredményt kapjuk egy második vagy harmadik megfigyeléskor is. Ha a megfigyelés megbízható, akkor ez magas fokú *következetességet* és *megismételhetőséget* jelent. Az alacsony megbízhatóság azt jelenti, hogy a megfigyelés vagy mérés kevéssé következetes. Az adat nemcsak a vizsgált személy jellemzőit tükrözi, hanem sok véletlen tényezőt, **hibát** (tévedést) is magában foglal.

Minden mérési eljárás egyben hiba forrása is, ami csökkenthető ugyan, de teljes kiküszöbölése lehetetlen. Amikor látcsövön át nézzük a Holdat, akkor a lencsén lévő apró porszemek, az üveg parányi hibái, a közeli város villódzó fényei és a légáramlatok mind-mind torzíthatják a látványt. Amikor kérdőíves eljárással azt kutatjuk, hogy az emberek saját véleményük szerint mennyire önállóak, akkor már a tételek megfogalmazása is félreértéshez vezethet, ha többféleképpen értelmezhető. Ha valaki például gyermekek viselkedését osztályozza bizonyos szempontból, akkor a megfigyelő személye is a hiba lehetőségét rejtheti magában, mert nem mindegy, hogy mennyire figyel oda, mennyire van jelen gondolatban, vagy mennyire befolyásolja ezer más dolog.

Hogyan birkózhatunk meg hát a mérés megbízhatóságának a problémájával? Az általános válasz az, hogy a mérés megismétlésével, vagyis többszöri megfigyeléssel. Ez rendszerint azt is jelenti, hogy ugyanazt a jelenséget némileg más szemszögből közelítjük meg, vagyis bizonyos értelemben más „mérőeszközt" használunk. Ez teszi lehetővé, hogy a különböző mérőeszközökből származó eltérő hibaforrások kioltsák egymást.

A megbízhatóság problémája nem egyetlen probléma, valójában egész kérdéscsokrot takar, mert ez a probléma több különböző kontextusban merülhet fel. A probléma minden változatának megvan a saját elnevezése, és mindegyik némileg eltérő módon kezelhető.

Belső konzisztencia

A mérés legegyszerűbb esete az egyszeri megfigyelés vagy egyszeri mérés. Hogyan győződhetünk meg arról, hogy ez nem tartalmaz túl sok hibát? Vegyünk egy példát a képességmérés területéről. Gondoljunk arra, hogy mit tennénk, ha meg szeretnénk tudni, hogy valaki mennyire otthonos bizonyos problémák megoldásában – például matematikai feladványok vagy szórejtvények megfejtésében. Valószínűleg nem *egyetlen* feladatot adnánk, hiszen a megfejtés nehézsége túlságosan függhet a kiválasztott feladat sajátosságaitól. Ha megbízhatóan szeretnénk tudni, hogy milyen jól old meg valaki bizonyosfajta problémákat, akkor valószínűleg egész *sorozat* próba elé állítjuk őt.

Ugyanez a stratégia érvényesül a személyiség mérésekor is. Ha önjellemző eljárásokkal gyűjtünk adatokat arról, hogy az emberek mennyire tartják autonómnak magukat, akkor nem csak egyszer kérdezzük őket. Rendszerint több különböző tételre (kérdésre vagy állításra) várunk választ, melyek mindegyike valamiképp az önállóságra vonatkozik, csak más-más megfogalmazásban. Ebben a példában *minden tétel* „mérőeszköz". Amikor új kérdést teszünk fel, egyben új mérőeszközt is alkalmazunk, amely ugyanazt a tulajdonságot vizsgálja ugyanannál a személynél. Ilyenkor tulajdonképpen az történik, hogy az egyik látcső helyett egy másikkal vizsgálódunk. A megbízhatóságra vonatkozó kérdés ilyenkor az, hogy ugyanazt látjuk-e a két látcsővel.

Ez a fajta megbízhatóság, amelyet **belső megbízhatóságnak** vagy **belső konzisztenciának** nevezünk, a személyiség ugyanazon aspektusára irányuló megfigyelések következetességére vonatkozik. Mivel a különböző tételek valamelyest eltérő, véletlenszerű hibaforrást jelentenek, sok tétel használatával ki lehet egyenlíteni ezeket a hibákat. Minél több megfigyelést végzünk, annál valószínűbb, hogy a véletlenszerű hibák átlaga nullára csökken. Mivel a kutatók megbízható önjellemző eljárások kidolgozására törekednek, ezért a legtöbb kérdőívskálát viszonylag sok tételből szerkesztik meg. Ha a tételek külön-külön eléggé megbízhatóak, akkor együttesen valamely személyiségjellemző mutatóját képezhetik.

De hogyan *állapítható meg*, hogy az alkalmazott tételsor belső megbízhatósága (konzisztenciája) megfelelő-e? A sok megfigyelés önmagában még nem szavatolja a megbízhatóságot. A megbízhatóság a tételekre adott válaszok összefüggésének (korrelációjának) a kérdése. A tételek megbízhatósága azt jelenti, hogy a különböző tételekre adott válaszok magasan korrelálnak egymással.

A gyakorlatban többféleképpen is lehet vizsgálni a belső konzisztenciát, de mindegyik módszerre igaz, hogy a tételekre adott válaszok korrelációit elemzi. A belső konzisztencia mérésének

talán a legjobb (bár eléggé körülményes) módja az, hogy külön-külön megnézzük minden egyes tételpár korrelációját. Ennél egyszerűbb az, ha a tételeket két alcsoportba rendezzük (gyakran a páros, illetve a páratlan sorszámú tételek mentén), és az így képzett két tételcsoportban (félskálán) elért pontszámot korreláltatjuk egymással. Ez a korreláció az úgynevezett **felezéses** *(split-half)* **megbízhatóság** mutatója. Ha az eredeti tételkészlet mindkét alcsoportja a személyiségnek ugyanazt a tulajdonságát méri, akkor azok, akik magas pontszámot érnek el az egyik félskálán, valószínűleg magasabb pontszámot érnek el a másikon is, és akiknek az egyik félskálán alacsonyabb a pontszámuk, a másikon is kevesebb pontot kapnak. A két félskála közötti erős pozitív korreláció a belső konzisztencia bizonyítéka.

Az értékelő megbízhatósága

Mint azt korábban jeleztük, a személyiséget nemcsak önjellemző módszerekkel mérhetjük. Bizonyos esetekben az egyik személy ténylegesen megfigyel valakit, akinek a személyiségét vizsgálni szeretné. A megfigyelők általi értékelés némileg más kérdéseket vet fel, mint amilyenekkel az önbeszámolók esetében találkoztunk. Amikor egy megfigyelő pontoz, akkor lényegében *maga a megfigyelő* a „mérőeszköz", s mint ilyen, számos hibának is a forrása lehet. Ebben az esetben hogyan ítélhetjük meg a megbízhatóság mértékét?

Elméletileg a válasz ugyanaz, mint az előző esetben: le kell tennünk az egyik látcsövet, és helyette másikat kell kézbe vennünk. A megfigyelői osztályozás esetében az egyik megfigyelőt egy másikkal ellenőrizzük. Ha egyazon eseményt szemlélve nagyjából ugyanazt látják, akkor a megbízhatóság magas lesz. Ez a kétszeres megfigyelés elméletileg megegyezik azzal, amikor ugyanarra vonatkozóan egy helyett két tétel szerepel a kérdőívben. Azok a pontozók, akiknek az osztályzatai magasan korrelálnak egymással, magas **értékelői megbízhatósággal** *(inter-rater reliability)* rendelkeznek.

Sok esetben csak akkor megfelelő az értékelői megbízhatóság, ha a pontozókat alaposan kiképzik, hogy egyáltalán mit vegyenek észre megfigyelésük tárgyán. Az olimpiai toronyugrók bírái például már több ezer ugrást láttak, és pontosan tudják, mire kell odafigyelniük. Ennek eredményeként többnyire megbízhatóan pontoznak. Hasonló a helyzet akkor, amikor külső megfigyelők osztályozzák mások személyiségtulajdonságait. Ők is pontos eligazítást és gyakorlási lehetőséget kapnak az „éles bevetés" előtt, hogy megbízhatóságuk kielégítő legyen.

Az emberi bírák nem csalhatatlanok. Időnként pontatlanul észlelik a történéseket

Időbeli stabilitás

A megbízhatóságnak van még egy fajtája, amely nagy fontosságot kap a személyiségmérés során. Ez pedig az időbeli stabilitással kapcsolatos. Ez azt jelenti, hogy a különböző időpontokban végzett mérések eredményeinek nagyjából egyezniük kell.

Miért olyan fontos ez? Emlékezzünk vissza, hogy a személyiségről eleve feltételezzük a stabilitást – hiszen részben e folyamatosságot fejezzük ki magával a szóval. Ha a személyiség valóban *stabil*, vagyis nem változik időről időre, akkor a *személyiségmérés* eredményeinek is időben stabilaknak kell lenniük: a mért értékeknek nagyjából azonos szinten kell mozogniuk akkor is, ha a személyek egy héttel, egy hónappal vagy

Ha minden bíró ugyanazt látja ugyanannak az eseménynek a megítélésekor, akkor magas a pontozók megbízhatósága

négy évvel később vesznek részt ismét a vizsgálatban.

Ezt a fajta megbízhatóságot **ismételt méréses megbízhatóságnak** *(test-retest reliability)* nevezzük. Ennek mértékét úgy határozhatjuk meg, hogy ugyanazt a tesztet ugyanazokkal a személyekkel kétszer vesszük fel. A magas ismételt méréses reliabilitással rendelkező mérések másodszor (az újrafelvétel alkalmával) is nagyjából olyan értéket mutatnak, mint az első alkalommal. Akik az első alkalommal magas pontszámot értek el, azok valószínűleg a második alkalommal is magasabbat fognak elérni, és azok, akik az első tesztben alacsony értéket produkáltak, valószínűleg később is alacsonyabb értéket mutatnak. (A háromfajta megbízhatóság áttekintését lásd a 3.1. táblázatban.)

A MÉRÉS ÉRVÉNYESSÉGE (VALIDITÁS)

A megbízhatóság a mérés fontos feltétele, de ez önmagában nem elegendő. Előfordulhat, hogy a mérések nagyon megbízhatóak, mégsem szólnak semmiről. A másik fontos kérdés, amit sorra kell vennünk, az **érvényesség (validitás)** problémája. Ez arra vonatkozik, hogy amit megfigyeléseink során mérünk, megegyezik-e azzal, amit mérni *szeretnénk* (vagy aminek a mérésével próbálkozunk). Korábban a megbízhatóság fogalmát azzal a példával szemléltettük, hogy a látcsövünk lencséjére véletlenszerűen rárakódott porszemek mennyiben akadályozzák a tisztánlátást, amikor a Holdat nézzük. Ugyanezt az analógiát a validitásra kiterjesztve az mondhatjuk, hogy a validitás kérdése azt feszegeti, hogy amit a távcsőben látunk, az valóban a Hold-e, vagy valami más, például az utcai lámpa fénye (lásd még a 3.1. ábrát).

De hogyan dönthetjük el, hogy valóban azt mérjük-e, amit akarunk? Kétféleképpen lehet erre a kérdésre válaszolni; az egyik „elvi" válasz, a másik pedig jó néhány eljárást foglal magában. Az elvi válasz szerint a döntés kétfajta „definíció" összehasonlításán alapul. Amikor a *definíció* kifejezést halljuk, valószínűleg olyan fogalommeghatározásra gondolunk, amilyeneket például a szótárakban találunk. Az elvont meghatározás a szó jelentését fogalmi jellemzők vagy jegyek mentén írja le. Ez a fajta meghatározás szolgáltatja azt a jelentéstani (szemantikus) információt, amit a szó a nyelvhasználók egyetértése (konvenciói) szerint hordoz. A pszichológusok azonban másfajta meghatározásról is beszélnek, amit **műveleti (operacionális) definíciónak** nevezznek. Ilyen meghatározások lényegében a fizikai események leírásai.

A kétfajta meghatározás közti különbséget például a szeretet definíciójával érzékeltethetjük. A *szeretet* fogalmi (szótári) meghatározása lehet például „erős pozitív érzelem egy másik személy iránt". A szeretet műveleti meghatározása azonban sokféle lehet. Például meg lehet kérni a vizsgált személyt, hogy osztályozóskálán jelölje be, mennyire szereti a másikat. Meg lehet azt is számolni, hányszor néz a másik szemébe beszélgetés közben. Azt is lehet nézni, mennyire hajlandó lemondani az általa kedvelt dolgokról, csak azért, hogy együtt lehessen a szeretett személlyel. E három mutató teljesen eltér egymástól, ennek ellenére némi joggal mindegyiket a szeretet műveleti meghatározásának (vagy operacionalizációjának) tekinthetjük.

A mérés érvényességének lényege a következő kérdésben foglalható össze: milyen mértékben fedi az alkalmazott *műveleti* meghatározás a következő események *fogalmi* meghatározását (azt az elvont jellemzőt, amit mérni akarunk)? Ha a kettő fedi egymást, akkor magas a mutató validitása, ha csak kevéssé, akkor az érvényesség alacsony fokú.

De hogyan dönthetjük el, hogy elég nagy-e az átfedés? A pszichológusok addig csiszolgatják a fogalmi meghatározást, amíg ki nem derül, melyek a kritikus összetevői, s aztán megnézik, hogy ugyanezek az összetevők jelen vannak-e a műveleti definícióban. Ha nincsenek (vagy legalábbis jó okuk van arra, hogy ezt feltételezzék),

3.1. táblázat
A MEGBÍZHATÓSÁG HÁROM FAJTÁJA

Mindhárom a megfigyelés következetességét vagy megismételhetőségét becsüli, ugyanazzal vagy némileg eltérő mérőeszközzel másodszor is szemügyre véve a mérendő jelenséget

A megbízhatóság típusa	Mérőeszköz	A konzisztencia típusa
Belső	Teszttétel	Teszten belüli
Értékelői (pontozói)	Pontozók	Pontozók közötti megfelelés
Ismételt méréses	Egész teszt	Időbeli

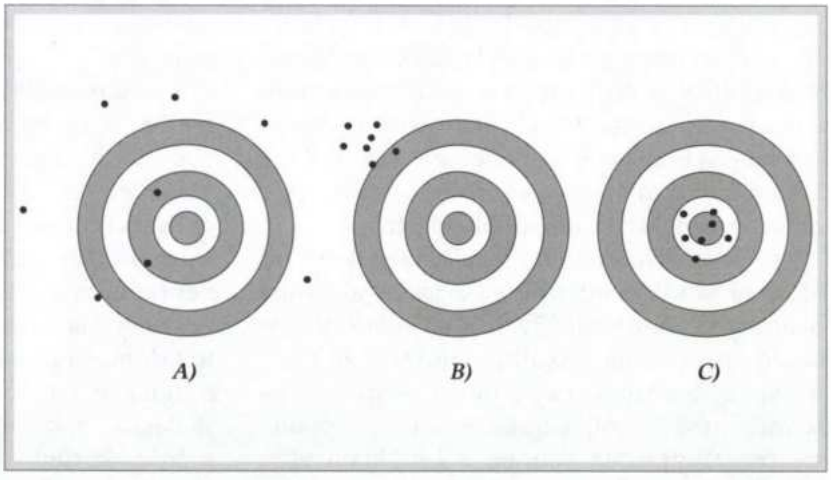
akkor megkérdőjelezhető az operacionalizáció érvényessége.

Az érvényesség kérdése nemcsak fontos, de fogós kérdés is. A pszichológiában folytonos vita tárgyát képezi, mivel a kutatók fő törekvése éppen az, hogy egyre pontosabban írják le az emberi viselkedést. Ez azért is fontos, mert a személyiség kutatói következtetéseiket aszerint fogalmazzák meg, hogy mit *gondolnak* arról, amit eszközeik mérnek. Ha mérőeszközeik nem azt mérik, amire tervezték őket, akkor csak hamis következtetéseket vonhatnak le. Hasonlóképpen a klinikus is helytelen következtetésekre juthat páciensével kapcsolatban, ha mérőeszköze nem azt méri, amit vizsgálni szeretne vele.

Az érvényesség kérdése minden megfigyelés esetében döntő jelentőségű. A személyiségmérés vonatkozásában nem véletlenül foglalkoztatja oly hosszú ideje a kutatókat. Az a törekvés, hogy a pszichológusok a személyiségtesztek érvényességét biztosítsák, az idők folyamán az érvényesség több vonatkozásának megkülönböztetéséhez vezetett, melyek aztán maguk is befolyásolták a mérőeszközök érvényesítésének gyakorlati eljárásait.

Konstruktumvaliditás

Az érvényesség imént vázolt fogalmát a **konstruktumvaliditás (fogalmi érvényesség)** szakszóval szokták illetni (Campbell 1960; Cronbach és Meehl 1955). Ez tekinthető az érvényesség legátfogóbb s egyben legfontosabb válfajának (vö. Hogan és Nicholson 1988; Landy 1986). A fogalmi érvényesség azt jelenti, hogy a mutató (a mérőeszköz) pontosan tükrözi azt az elméleti konstruktumot (vagy fogalmi jegyet), amit a pszichológus mérni szeretne. Bár a *konstruktum* szó elvontnak tűnik, az nem más, mint maga a pszichológiai fogalom. A vonásdimenziók például konstruktumok.



3.1. ÁBRA • A megbízhatóság és az érvényesség közötti különbséget legkönnyebben a célba lövés metaforájával érzékeltethetjük. *A)* Amikor a lövedékek összevissza csapódnak be, akkor a mérés se nem megbízható, se nem érvényes. *B)* Nő a megbízhatóság, ha a becsapódások egymáshoz közelebb helyezkednek el, ám ha nem találják el a célpontot, akkor nem érvényesek. *C)* A jó mérés azt jelenti, hogy a becsapódások nemcsak egymáshoz vannak közel (megbízhatóak), hanem közel vannak a célponthoz is (azaz érvényesek)

A mérőeszköz fogalmi érvényességének a meghatározása azonban eléggé hosszú és fáradságos folyamat. Ehhez sok adatra, információra van szükség, amelyeket az érvényesítési eljárás különálló mozzanataiként kezelnek. Ezért a fogalmi érvényesség elkülöníthető mozzanatai külön elnevezést kaptak. A következőkben ezekről szólunk.

Kritériumvaliditás

A fogalmi érvényesség kimutatásának különösen fontos mozzanata annak feltárása, hogy a mérőeszköz milyen kapcsolatban van az általa mérendő személyiségjellemző más megfigyelhető megnyilvánulásaival (Campbell 1960). Ilyenkor általában viselkedésmutatókat vagy jól képzett megfigyelők osztályzatait használják külső kritériumként (vagyis az összehasonlítás standardjaként), és azt nézik, hogy a mérőeszköz mennyire korrelál ezekkel. Az érvényességvizsgálatnak erre a mozzanatára olykor mint **kritériumvaliditásra** (mivel külső kritériumot alkalmaz) vagy **prediktív** (előre jelző) **érvényességre** hivatkoznak (mert ilyenkor azt ellenőrzik, hogy a mutató milyen mértékben jelez előre olyan eseményeket, amelyek előrejelzését várják tőle).

Példa gyanánt képzeljük el, hogy egy általunk kifejlesztett dominanciatesztet szeretnénk érvényesíteni. A kritériumvaliditás megállapításának egyik módja az lehet, ha olyan embereket választunk ki, akik mérőeszközünkön magas vagy alacsony pontszámot értek el, és (egyenként) bevezetjük őket a laboratóriumba, ahol két másik személlyel együtt valamilyen problémát kell megoldaniuk. Közben rögzíthetjük az így kialakított munkacsoport beszélgetéseit: melyik csoporttag hányszor tesz javaslatot, ad utasítást, veszi kezébe a helyzet irányítását, stb. Ezek a viselkedéselemek lehetnek a dominancia viselkedéses kritériumai. Ha azok a személyek, akik mérőeszközünkön magas értéken állnak, többször viselkednek ilyen módon, mint azok, akik alacsonyan, akkor ez eszközünk kritériumvaliditását jelzi.

Úgy is eljárhatunk, hogy kiképzett kérdező húsz percet tölt minden egyes magas és alacsony pontszámot elért személlyel, és az interjú végén becslést tesz mindegyikük dominanciaszintjére. A kérdező benyomása a dominancia egy másfajta kritériumát jelenti. Ezért, ha ezek a benyomások összefüggésben vannak a kérdőíven elért pontértékkel, akkor mutatónk kritériumvaliditását másképp is megerősítettük.

Általában a kritériumvaliditást tartják a konstruktumvaliditás legfontosabb mutatójának. Az utóbbi években azonban ennek az eljárásnak több mozzanatát is bírálni kezdték. Howard (1990; Howard et al. 1980) arra mutatott rá, hogy a kutatók gyakran azt feltételezik, hogy az általuk alkalmazott viselkedéses kritérium tökéletesen tükrözi a konstruktumot. A valóságban azonban ez a feltevés szinte sohasem teljesül. Túlságosan is sokszor választanak a kutatók olyan kritériumot, amely *rosszul* képezi le a konstruktumot. Nem győzzük hangsúlyozni, hogy milyen fontos a kritérium gondos megválasztása. Ha a kritérium nem jó, akkor a vele való minden összehasonlítás értelmetlen. Az eljárásra vonatkozó ilyen megszorítás ellenére a kritérium szerinti érvényesség marad a konstruktumvaliditás sarokköve.

Konvergens validitás

A konstruktumvaliditás kimutatását úgy is megkísérelhetjük, hogy olyan adatokat gyűjtünk, amelyek hasonlóak a vizsgált konstruktumhoz, de nem teljesen azonosak vele. Ez abban különbözik a kritériumvaliditástól, hogy ebben az esetben tudjuk: a második mérőeszközt olyasvalami mérésére szerkesztették, ami kicsit eltér attól, amire saját eszközünket terveztük. Mivel az ilyenfajta adatgyűjtés gyakran különböző „irányokból" történik, a validitás ellenőrzésének ezt a módját **konvergens érvényesítésnek** nevezik (Campbell és Fiske 1959). Voltaképpen azt vizsgáljuk, hogy az eredmények a kérdéses konstruktum „felé tartanak-e" (konvergálnak, azaz magasan korrelálnak-e vele), jóllehet önmagában egyetlen eredmény sem tükrözi tisztán a konstruktumot.

A dominanciát vizsgáló skálától például elvárhatjuk, hogy viszonylag szoros kapcsolatban legyen olyan személyiségvonásokkal, mint a vezetői hajlam (pozitív előjellel) vagy a félénkség (negatív előjellel). A korrelációk valószínűleg nem lesznek tökéletesek, mivel a mért konstruktumok nem azonosak, de a korrelációknak nulla értékűnek sem szabad lenniük. Ha az általunk kifejlesztett dominanciaskála semmiféle korrelációt nem mutat a már bevált vezetésihajlam- és félénkségskálákkal, akkor meg kell kérdőjeleznünk, hogy mérőeszközünk valóban a dominanciát méri-e.

Diszkriminációs validitás

Nemcsak az fontos, hogy mérőeszközünk azt mérje, amit mérni akarunk vele, hanem az is, hogy olyan tulajdonságokat viszont ne mérjen, amelyeket nem akartunk mérni vele – különösen olyan jellemzőket ne, amelyek nem illenek bele az általunk elképzelt konstruktumba (Campbell 1960). A konstruktumérvényesítési folyamatnak ezt az oldalát **diszkriminációs érvényesítésnek** nevezzük (Campbell és Fiske 1959).

Könnyen alábecsüljük a diszkriminációs érvényesítés fontosságát, pedig ez az eljárás a legalkalmasabb a korrelációs kutatások „harmadik változó"-problémájának kivédésére, amiről könyvünk második fejezetében már szót ejtettünk. Emlékezzünk csak: soha nem lehetünk biztosak abban, hogy két változó korrelációját mi okozza. Lehet, hogy egyik hat a másikra, de az is előfordulhat, hogy a tanulmányozott két változóval kapcsolatban lévő valamely harmadik változó felelős a korrelációért. Elvben mindig fennáll az a lehetőség, hogy az egyik személyiségdimenzió viselkedésre gyakorolt hatását valamilyen más személyiségdimenzió hatásának tulajdonítsuk. Ezt a hibát gyakorlatilag sokkal nehezebb elkövetni, ha a diszkriminációs validitásra is vannak adataink. Ha ugyanis a kutatás azt mutatja, hogy a bennünket érdeklő dimenzió nem korrelál a másik változóval, akkor ez utóbbit már nem lehet az első változó alternatív magyarázatának tekinteni.

Illusztrációként térjünk vissza ahhoz a példához, amit a 2. fejezetben a harmadik változó problémája tárgyalásakor említettünk: az önbecsülés és a tanulási teljesítmény között tapasztalt korreláció esetére. Elképzelhető, hogy ez az összefüggés egy harmadik változó, például az intelligencia hatását tükrözi. Tegyük fel azonban, hogy tudjuk: az önbecsülés általunk alkalmazott mutatója nem korrelál az IQ-val, mert korábban az érvényesítési folyamat során már ellenőrizték ezt a lehetőséget. Ez az információ útjában állna annak az érvelésnek, hogy az intelligencia áll mind az önbecsülés, mind a tanulási teljesítmény, ennélfogva e két jellemző korrelációja hátterében.

A diszkriminációs érvényesítés soha véget nem érő folyamat, mert mindig újabb és újabb „harmadik" magyarázó változók vetődhetnek fel. Az alternatív magyarázatok elutasítása azonban nemcsak kihívást jelent, de szükségszerű lépés is az érvényesítési folyamatban.

Látszatérvényesség

A konstruktumvaliditás kimutatása hosszadalmas, ám rendkívül fontos eljárás. Van azonban még egy érvényesítési mód, amit meg kell említenünk. Ez sokkal egyszerűbb, valamivel intuitívebb, ugyanakkor kisebb a jelentősége. **Látszat-** vagy **felszíni érvényességnek** *(face validity)* nevezzük. A látszatérvényesség arra utal, hogy a mérőeszköz – mintegy ránézésre, „látszatra" – azt a konstruktumot méri, aminek a mérésére szánták. A teszt mintegy jónak *tűnik*. Az a szociabilitást mérő teszt, amely bővelkedik olyan tételekben, mint például: „Szeretek sok időt tölteni a barátaimmal" és „Inkább társaságba járok, mint könyvet olvasok", már „ránézésre is" a szociabilitással, társaságigénnyel kapcsolatos, tehát magas a látszatérvényessége. De ugyanennek a tesztnek már jóval alacsonyabb lenne a látszatérvényessége, ha csupa olyan tétel szerepelne benne, mint például: „A zöld a kedvenc színem" vagy „Jobban kedvelem az importautókat, mint a hazaiakat".

A látszatérvényességet két okból tartják jónak a kutatók. Először is, sokan úgy vélik, hogy az emberek könnyebben válaszolnak a ránézésre is érvényes tételekre, mint olyanokra, amelyeknek első pillantásra nincs közük a kérdésfeltevéshez. Másodszor, a kutatók néha olyan személyiségtulajdonságok vizsgálatával foglalkoznak, amelyek csak árnyalatokban térnek el egymástól. Gyakran úgy tűnik, mintha ezeket a jellemzőket másképp nem is lehetne elkülöníteni egymástól, csak magas látszatérvényességű tételekkel.

Alkalmanként azonban hátrányos lehet, ha azonnal látszik, miről szól a teszt. Ez azokban az esetekben igaz, amikor olyasvalamit kívánunk mérni, amit a vizsgált személy fenyegetőnek vagy kellemetlennek tart a maga számára. Ilyen esetekben a tesztalkotó általában megpróbálja átmenetileg leplezni a teszt valódi célját.

Akár nagy, akár kicsi a látszatérvényesség, azt tisztán kell látnunk, hogy a validitás kevésbé fontos válfaja, mint a korábban említett másik két validitási eljárás. Ha a mérőeszközt hosszú távú használatra akarjuk alkalmassá tenni, akkor nem kerülhetjük el, hogy végigjárjuk a konstruktumérvényesítés fáradságos útját. Az érvényesség „sarokköve" minden esetben a konstruktumvaliditás.

Kultúra és validitás

A személyiségmérés során nagyon fontos figyelembe venni a kulturális különbségeket. Bizonyos szemszögből itt is a mérés érvényességéről van szó, más szemszögből nézve pedig a következtetések általánosíthatóságáról. Kérdésként is megfogalmazhatjuk: az adott személyiségmérő eljárás során kapott eredmények vajon ugyanazt jelentenék-e, ha a vizsgált személy valamelyik ázsiai, latin-amerikai vagy afrikai kultúrából származna, mint amikor az illető az észak-amerikai vagy az európai középosztály kultúrájába tartozik?

A kérdésnek legalább két vonatkozását érdemes átgondolni. Az első az, hogy vajon maga a *pszichológiai konstruktum* ugyanazt jelenti-e az egyik kultúrában, mint a másikban. Ez az alapvető kérdés a személyiség természetét érinti. Vajon az egyik embercsoportban ugyanazok-e a személyiség összetevői, mint egy másikban? Sokan azt feltételezik, hogy a személyiség alapvető alkotórészei egyetemesek. Ez a feltevés valójában veszélyesnek bizonyulhat.

A kérdés másik aspektusa arra vonatkozik, hogy egy személyiségmérő eszköz tételeit hogyan értelmezik az eltérő kultúrából származó vizsgálati személyek. Ha egy bizonyos tétel valamit jelent – burkoltan vagy nyíltan – a közepes jövedelemmel rendelkező amerikaiak számára, de valami mást jelent egy más kultúrában, akkor a különböző kultúrákból származó személyek adott tételre adott válaszai is mást és mást jelentenek az egyes kultúrákban. Ugyanez a kérdés vetődik fel akkor is, amikor egy mérőeszközt lefordítanak egy másik kultúra nyelvére. Ilyenkor általában elkészítik a fordítást, aztán valaki, aki soha nem látta az eredeti tételeket, visszafordítja az eredeti nyelvre. A folyamat során gyakran kiderül, hogy bizonyos tételek olyan szófordulatokat vagy metaforikus jelentést tartalmaznak, amit nehéz egy az egyben lefordítani. Az egyik kultúra tagjainak vizsgálatára kifejlesztett mérőeszközöket nehéz egy másik kultúra tagjai számára átültetni (Butcher 1996). Nagyon körültekintően kell eljárni, ha azt szeretnénk, hogy eszközünk az új kultúrában is érvényes legyen.

Válaszbeállítódás és az érvényesség csökkenése

A validitás kérdésének tárgyalásakor rá kell mutatnunk arra is, hogy az önjellemzésben olyan problémák rejtőznek, amelyek ronthatják az összegyűjtött információ érvényességét. Már szóltunk arról, hogy a visszaemlékezés során többféle információtorzítás léphet fel. Ettől az információ elveszíti érvényességét. A személyek motivációs hajlamai ugyanígy akadályozhatják a pontos válaszadást.

Legalább kétféle nem szándékos torzítással vagy elfogultsággal kell számolnunk, amikor a személyek kérdőívtételekre válaszolnak. Az ilyen elfogult válaszadásra való hajlamot **válaszbeállítódásnak** nevezzük. A válaszbeállítódás egyfajta pszichológiai irányultság, készenlét arra, hogy a kérdésekre sajátos módon válaszoljunk (Berg 1967; Jackson és Messick 1967; Rorer 1965). A válaszbeállítódás a mérés folyamán gyűjtött információt torzíthatja. A személyiségpszichológusok természetesen azt szeretnék, hogy mérőeszközük olyan információt nyújtson, amely mentes minden torzító hatástól. Ebből a szempontból a válaszbeállítódást megoldandó problémaként kell kezelniük.

A személyiségmérésben kétfajta válaszbeállítódásnak van különös jelentősége. Az egyik akkor fordul elő legtisztábban, amikor a mérőeszköz olyan önjellemzésen alapul, amelyben *igen-nem* vagy *egyetért – nem ért egyet* típusú kérdésekre kell válaszolni (akkor is, amikor ezek a válaszlehetőségek egy osztályozó skála szélső pólusait foglalják el). Az **egyetértési hajlandóságnak** nevezett válaszbeállítódás nem jelent mást, mint hogy az emberek előszeretettel válaszolnak igennel (Couch és Keniston 1960).

Bizonyos mértékig mindenki hajlik az egyetértésre, de nagy egyéni eltérések is lehetségesek. Éppen ez okozza a problémát. Ha nem teszünk ellene semmit, akkor a magas egyetértési hajlandósággal rendelkező személyek pontértéke túlontúl megnőhet, s a magas pontszám inkább a válaszbeállítódásukat, és nem a személyiségüket fogja tükrözni. A valóban szélsőséges vonásértékkel jellemezhető, de egyetértésre különösebben nem hajlandó személyek ugyancsak magas pontszámot érnek el. Azt azonban nem fogjuk tudni, hogy a magas pontszám vajon a személyiséget vagy az egyetértési hajlandóságot tükrözi-e.

A társadalmi elvárásoknak megfelelő válaszokra való hajlam időnként elrejtheti a személy igazi jellemzőit vagy érzéseit

Az egyetértési hajlandóságot általában egyszerűen leküzdhető problémának tartják. Az önjellemző kérdőívekben a kérdések felét úgy fogalmazzák meg, hogy az *igen* válasz jelezze a szóban forgó személyiségjellemző magas fokát, a másik felét pedig úgy, hogy a *nem* válasz utaljon a személyiségvonás magasabb szintjére. A teszt értékelésekor ily módon sikerül kiküszöbölni az egyetértési hajlandóságból adódó választorzítási hatást.

Bár ez az eljárás valóban kezeli a túlzott egyetértés problémáját, nincs mindenki meggyőződve róla, hogy ez az ötlet mindig beválik. A tagadóan megfogalmazott tételeket gyakran nehezebb megérteni, vagy nehezebb rájuk válaszolni, mint az állító módban megfogalmazott tételekre. Ennek viszont az lehet a következménye, hogy a válaszok pontatlanabbak lesznek (Converse és Presser 1986; Schriesheim és Hill 1981). Emiatt sokan úgy gondolják, hogy inkább élnek együtt az egyetértési hajlammal, mint hogy a bonyolultabb megfogalmazással egy másfajta mérési hibát vezessenek be.

Az egyetértési tendenciánál is fontosabb és még több gondot okozó választorzító beállítódást **társas megfelelési igénynek** *(social desirability)* nevezhetjük. Az elnevezés arra utal, hogy amikor csak lehetséges, az emberek szeretik kedvező színben, társadalmilag kívánatos vagy elfogadott módon feltüntetni magukat. Egyes személyeknél ez a tendencia is erősebb, mint másoknál (lásd Crowne és Marlowe 1964; Edwards 1957). Az egyetértési hajlandósághoz hasonlóan itt is fennáll az a veszély, hogy a társas kívánalmakat jobban szem előtt tartó személyek skálaértékei jobban tükrözik ezt a hajlandóságukat, mint személyiségüket.

Vannak olyan személyiségdimenziók, amelyek esetében nem nagy ez a veszély, vagyis amelyek egyik véglete sem utal társas elismerésre vagy rosszallásra. Általában azonban nagy egyetértés uralkodik abban a tekintetben, hogy szerencsésebb dolog becsületesen vagy kedvesen viselkedni, mint például becstelenül vagy ellenszenvesen. Itt a mérés kimenetele már bizonytalanabbá válik.

A pszichológusok általában úgy próbálják megoldani ezt a problémát, hogy a kérdéseket vagy állításokat (amelyekből a mérőeszköz felépül) úgy fogalmazzák meg, hogy a társas kívánatosság ne legyen szembetűnő. Arra törekszenek, hogy még a látszatát is elkerüljék annak, hogy valamely személyiségjellemző jobb vagy elfogadottabb lenne, mint a másik. Néha a nemkívánatos választ úgy fogalmazzák meg, hogy elfogadhatóbbnak tűnjön. Máskor arra adnak alkalmat, hogy a személyek közvetett módon „vallhassák be" nemkívánatos tulajdonságaikat. De úgy is eljárhatnak, hogy a kérdőívben elhelyeznek olyan tételeket, amelyek kimondottan azt mérik, hogy a válaszoló személy számára mennyire fontos a társadalmi elvárásoknak való megfelelés. Az ily módon nyert információt korrekciós tényezőként veszik figyelembe a többi tételre adott válaszok értékelésénél. Akárhogy is van, tisztán kell látni, hogy olyan problémáról

van szó, melynek létezését a személyiségpszichológusoknak folyamatosan szem előtt kell tartaniuk, és folyamatosan védekezniük kell ellene, ha ténylegesen arra kíváncsiak, hogy milyenek az emberek.

A MÉRŐESZKÖZÖK KIFEJLESZTÉSÉNEK KÉT ÚTJA

Ebben a fejezetben eddig olyan kérdésekkel foglalkoztunk, amelyek a személyiségjellemzők mérése közben merülnek fel. Nem érintettük viszont azt a kérdést, hogy hogyan döntik el a kutatók, milyen jellemzőket mérjenek egyáltalán. Erre a kérdésre ezen a helyen azért nem térünk ki teljes részletességgel, mert a választ részben az határozza meg, hogy milyen elméleti nézőpontot képvisel a mérést végző kutató. Van azonban egy általános kérdés, amellyel itt kell foglalkoznunk. Arról van szó ugyanis, hogy a személyiségmérő eszközök kifejlesztése vagy megszerkesztése általában két lehetséges út egyikét követi. Mindkét stratégiának megvan a maga logikája, de a két megfontolás eltér egymástól.

A tesztszerkesztés racionális, avagy elméleti útja

Az első tesztszerkesztési stratégiát **racionális** vagy **elméleti megközelítésnek** nevezhetjük. Ez az első pillanattól elméleti megfontolásokra épül. A pszichológus valamilyen racionális megfontolásból arra a következtetésre jut, hogy a személyiség valamely dimenziója fontossággal bír. A következő feladat olyan mérőeszköz vagy teszt kidolgozása, amelynek tételeiben ez a dimenzió érvényesen és megbízhatóan tükröződik.

Fontos felismernünk, hogy a munka nem fejeződik be a tételek megfogalmazásával. Az elméleti alapról szerkesztett mérőeszközöknek is megbízhatóaknak kell lenniük, tudniuk kell viselkedéses kritériumokat előre jelezni, és általában jó konstruktumvaliditással kell rendelkezniük. Amíg ezek ellenőrzését el nem végzik, nem mondhatjuk, hogy a teszt bárminek is hasznos mérőeszköze lenne.

Szinte biztosan állíthatjuk, hogy a jelenlegi személyiségmérő eszközök többségét elméleti úton fejlesztették ki. Ezek vagy egyetlen skálából állnak, vagy pedig több skálából álló személyiségleltárak. A könyvünk fejezeteiben tárgyalt mérőeszközök többségét úgy alkották meg, hogy először eldöntötték, *mit* akarnak mérni, és csak aztán találták ki, ezt *hogyan* tegyék.

A tesztszerkesztés tapasztalati útja

A skálák kidolgozásának azonban nem az elméleti megközelítés az egyetlen járható útja. A tesztszerkesztés másik stratégiáját **tapasztalati** vagy adatokra építő megközelítésnek nevezhetjük. Ennek a megközelítésnek az az alapvető jellemzője, hogy inkább a tapasztalati adatokon, mintsem elméleti megfontolásokon múlik annak eldöntése, hogy milyen tételek építsék fel a mérőeszközt.

E téma két fontos variációját ismerjük. Az egyik az induktív módszer, amelynek során a mérőeszközt készítő kutató az adatok alapján határozza meg, hogy milyen személyiségjellemzők léteznek egyáltalán (Cattell 1947, 1965, 1979). Mivel ez a fajta gondolkodásmód jobbára a vonáspszichológiát jellemzi, tárgyalását elhalasztjuk a vonáselméletekről szóló fejezetre. E helyütt a másik tapasztalati megközelítésre összpontosítunk, amely a mérés folyamatának megkülönböztetetten gyakorlatias orientációját tükrözi. Ebben az esetben a kutatókat nem annyira a személyiség megértése, mint inkább az vezérli, hogy a személyeket bizonyos célból kategóriákba sorolják. Ha ezt a feladatot gyors vagy olcsó eljárással meg tudják oldani, akkor az ilyen eljárást hasznosnak tekintik.

A teszttételek összeállítása, majd valamely kritérium alapján történő érvényesítése helyett ez a megközelítés épp az ellenkező utat járja be. A teszt kritériumát azok a csoportok biztosítják, amelyekbe a személyeket majd sorolni akarják. A teszt kidolgozása azzal kezdődik, hogy a nagyszámú lehetséges teszttételből kiválasztják azokat, amelyekre a kritériumcsoportba sorolható személyek a többiektől eltérő módon válaszolnak. Ezt a fajta tesztszerkesztési eljárást **kritériumalapú megközelítésnek** nevezik. Ez az elnevezés onnan származik, hogy egy-egy kérdőívskálába csak azok a tételek kerülnek be, amelyek *tapasztalati* alapon tesznek különbséget a *kritériumcsoportba* tartozó és nem tartozó személyek között. Ha minden kritériumcsoporthoz található ilyen tételsor, akkor az egész teszt (vagyis az

3.2. táblázat
AZ MMPI-2 TARTALMI SKÁLÁI ÉS AZ EGYES SKÁLÁK JELENTÉSÉNEK ÉRTELMEZÉSE

Klinikai skálák	A magas értékek értelmezése
Hipochondria	Kiábrándult, beletörődő, defetista, a testi egészséggel túlzottan törődő
Depresszió	Csüggedt, levert, lehangolt
Hisztéria	Gyakori testi tünetek nyilvánvaló szervi ok nélkül
Pszichopátia	Kalandos, a társas vagy morális értékekkel nem törődő
Maszkulinitás/femininitás	A „hagyományos" férfi/női érdeklődés jelzője
Paranoia	Óvatos, gyanakvó, üldözött
Pszichaszténia	Szorongó, merev, feszült és aggódó
Skizofrénia	Elidegenedett, gondolkodása bizarr
Hipománia	Lobbanékony érzelmű, impulzív, hiperaktív
Szociális introverzió	Félénk, visszahúzódó, kerüli a társas kapcsolatokat

MMPI-2™ (Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2™) *Manual for Administration and Scoring* © by the Regents of the University of Minnesota 1942, 1943, 1951, 1967 (átdolgozás 1970), 1989. Minden jog fenntartva. A University of Minnesota Press engedélyével közölve. Az „MMPI-2" és a „Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2" a Minnesotai Egyetem tulajdonában lévő márkanevek.

összes tételsor vagy skála együttesen) felhasználható lesz a személyek csoportokba sorolására.

A tapasztalati megközelítés hátterében húzódó felfogás szerint egyáltalán nem számít, hogy a mérőeszköz tételeinek mi a tartalma, ha a kritériumcsoportok tagjait megkülönböztetik másoktól. A skála tételeit pontosan azért választják ki, mert egy bizonyos csoport (amelyet valamilyen más, független kritérium alapján határoztak meg) tagjai másképp válaszolnak rájuk, mint a többi ember.

E megközelítés legjobb illusztrációja a Minnesota többfázisos személyiség-kérdőív (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*, ismertebb rövidítéssel az MMPI; Hathaway és McKinley 1943), amelyet 1989-ben felülvizsgáltak és MMPI-2 néven hoztak forgalomba (3.2. táblázat) (Butcher, Dahlstrom, Graham, Tellegen és Kaemmer, 1989). Az MMPI nagyon hosszú, igaz-hamis tételből álló leltár, amelyet bizonyos pszichiátriai zavarok mérésére fejlesztettek ki. A kérdőív kidolgozásának első lépéseként körülbelül ezer önjellemző állítást gyűjtöttek össze. Ezeket az állításokat azután odaadták egészséges és pszichiátriai diagnózissal már előzetesen rendelkező pácienseknek, vagyis olyan személyeknek, akiknél a klinikusok valamilyen konkrét pszichiátriai zavart állapítottak meg. Ez utóbbiak képviselték a kritériumot. A következő lépésben a tételek használhatóságát ellenőrizték: a pszichiátriai diagnózissal rendelkező személyek vajon szignifikánsan többször vagy kevesebbszer értenek-e egyet valamely állítással, mint az egészséges és a más diagnózissal rendelkező személyek? Ha igen, akkor a tétel bekerült a megfelelő pszichiátriai diagnózis skálájába.

Az eredeti MMPI-t régen fejlesztették ki egy olyan mintán, amely mind etnikailag, mind földrajzilag szűk körű volt (főleg minnesotaiakat vizsgáltak), és a korcsoport is nagyjából homogén volt. A teszt bírálói felvetették, hogy más populációhoz tartozó személyek által adott pontértékek nem értelmezhetők helyesen. Ráadásul sok tétel felett eljárt az idő, és voltak olyanok is, amelyeket nehéz volt megérteni. Az MMPI-2-t kifejlesztő kutatók az eredeti tételek kb. 20 százalékát átfogalmazták az érthetőség kedvéért, 154 újat írtak, aminek következtében a teljes leltár 567 tételes lett. Olyan személyektől gyűjtöttek adatokat, akik jobban lefedték a lehetséges etnikumokat, korcsoportokat és mindkét nemet. A válaszok értelmezése tehát jobban összhangba hozható a jelenlegi amerikai népességgel.

Ahogyan az eredeti MMPI-ban, az MMPI-2-ben is 10 klinikai skála és 4 validálóskála szerepel.

A klinikai skálák azt mutatják meg, hogy a személy válaszai mennyire hasonlítanak a diagnózissal rendelkező páciensek válaszaihoz. A validálóskálák arról adnak információt, hogy mennyire fogadhatók el érvényesnek a személy válaszai (pontosabban a válaszprofilja). A hazugságskála például azt méri, hogy az emberek mennyire hajlamosak túl jó fényben feltüntetni magukat. A „Nem tudom" válasz gyakori megjelenése (vagyis, ha valaki gyakran nem tud az igaz-hamis párból választani) pedig arra utalhat, hogy a személy megpróbál kitérni a válaszadás elől. Ha túl sok az ilyen válasz, akkor a többi válasz jelentése is megkérdőjelezhető.

A MÉRÉS JAVÍTÁSA SOHA VÉGET NEM ÉRŐ FOLYAMAT

Amint azt az iménti szakaszban láttuk, még a világ egyik legtöbbet használt tesztjéről sem mondhatjuk el, hogy „készen" van, pusztán csak azért, mert széles körben használják. Újra és újra finomításra szorul, az újabb és újabb adatok alapján folyamatosan vizsgálják, hogy az emberek hogyan válaszolnak a tételeire. Ennek eredményeképpen egyre többet tudunk arról, hogy a teszt milyen információval szolgál a felhasználóknak.

Nemcsak az MMPI-t vizsgálták és vették revízió alá. A leginkább használatos személyiségteszteket egyszer vagy többször már újravizsgálták, és időről időre újrastandardizálják. A konstruktumvaliditás megállapítása nemcsak egyetlen, hanem sok vizsgálatot igényel. A diszkriminációs validálás folyamata tulajdonképpen soha nem érhet véget. A kutatók óriási erőket fordítanak a személyiségtesztek kidolgozására és finomítására. Elengedhetetlen ez a befektetés, ha biztosan tudni akarjuk, hogy az általunk használt teszt pontosan mit mér. Ez a magabiztosság pedig a személyiségmérés fontos tényezője.

Az ebben a fejezetben tárgyalt jegyek azok, amelyek megkülönböztetik a személyiségteszteket azoktól a „tesztektől", amelyekkel az újságokban, a magazinokban és a televízióban nap mint nap találkozunk. Az újságban található kérdéseket sokszor az adott cikk számára írták össze. Nem valószínű, hogy valaki is ellenőrizte volna a megbízhatóságukat, s az még valószínűtlenebb, hogy bárki is utánanézett volna érvényességüknek. Ha a tételeket egy gondosan kidolgozott mérőeszközből emelték is ki azzal, hogy nem az egész tesztet közlik, nehéz megmondani, hogy a kiemelt tételek mennyire képviselik az eredeti tesztet. Ha nem győződtünk meg arról, hogy a szerzők végigjárták a tesztszerkesztés rögös útját, akkor jobb, ha nem bízzuk sorsunkat az ilyen tesztekből kapott eredményekre.

ÖSSZEFOGLALÁS

A személyiség informális mérésével szinte mindannyian folyamatosan próbálkozunk. A pszichológusok ezt a folyamatot több különböző formális mérési eljárássá alakították át. A megfigyelői értékelés során a személyt külső megfigyelő – interjúkészítő, egyszerű „néző" vagy régi ismerős – osztályozza. A megfigyelői értékelés sokszor szubjektív, és a vizsgált személy viselkedésével kapcsolatos értelmezést is magában foglal. Az önjellemzéseket a vizsgált személyek saját magukról töltik ki. Az önjellemzés történhet egyetlen skála vagy több skálából álló leltár segítségével. Az eljárások lehetnek objektívek és szubjektívek. Az objektív eljárások nem igényelnek értelmezést a mérés során. A szubjektív eljárásoknál mindig találunk valamilyen értelmezést a mérési eljárás szerves részeként.

Minden mérési módszer esetében foglalkoznunk kell a megbízhatóságnak (a mérés megismételhetőségének) a kérdésével. A megbízhatóságot úgy vizsgálják, hogy a mérés eredményeit egy vagy több másik eszköz eredményeivel hasonlítják össze. Az önjellemző skálák általában sok tételből állnak (melyek mindegyike külön mérőeszköznek tekinthető), amelyek lehetővé teszik a skála belső megbízhatóságának (belső konzisztenciájának) meghatározását. A megfigyelői ítéleteket az értékelő megbízhatóságának meghatározásával ellenőrizzük. Az ismételt méréses megbízhatóság (ún. teszt-reteszt reliabilitás) a mérési eredmények megismételhetőségét becsli. A mutatók magas korrelációja általában a megbízhatóság jele.

A másik fontos kérdés az érvényesség (valóban azt mérjük-e, amit mérni akarunk). Konstruktumvaliditásnak (fogalmi érvényességnek) nevez-

zük azt a vizsgálatot, mely arra irányul, hogy mennyire felel meg egymásnak a fogalom műveleti meghatározása (a mérőeszköz) és a mérni kívánt fogalom. A konstruktumvaliditás-vizsgálat részét képezi a kritérium-, a konvergens és a diszkriminációs érvényesség ellenőrzése. Az ún. látszatérvényességet általában nem tekintik a konstruktumvaliditás fontos elemének. A mérőeszközök érvényességét veszélyezteti a válaszbeállítódás (egyetértési hajlandóság és társas megfelelési igény), amely torzítja a válaszokat.

A mérőeszközök kifejlesztése két úton haladhat. A racionális, avagy elméleti út azt jelenti, hogy elméleti úton határozzák meg, mit mérnek, és ezt követi a legjobb mérési módszer kiválasztása. A legtöbb mérőeszközt ezen a módon hozták létre. Ezzel szemben a tapasztalati stratégia azt jelenti, hogy mindenekelőtt tapasztalati adatok alapján döntik el, mely tételek kerülnek be a skálába. Az MMPI-t például ilyen kritériumalapú eljárással fejlesztették ki. Azokat a tételeket tartották meg, amelyekre a valamely diagnosztikai kategóriába sorolható személyek az egészséges személyektől eltérő módon válaszoltak.

KULCSFOGALMAK

belső megbízhatóság (belső konzisztencia) A mérőeszköz tételeire adott válaszok együttjárása.

diszkriminációs validitás (érvényesség) A skála függetlensége olyan jellemzőktől, amelyeket nem szándékoztak mérni vele.

egyetértési hajlandóság A kérdőívtételek elfogadására, vagyis az „igen" válaszokra való hajlam.

értékelői megbízhatóság Ugyanazt a jelenséget mennyire hasonlóan ítélik meg a megfigyelők.

érvényesség (validitás) A mérőeszköz milyen mértékben méri azt, amire tervezték.

felezéses megbízhatóság A mérőeszköz különböző tételeire adott válaszok belső konzisztenciája.

hiba A mérésbe keveredett véletlenszerű hatások.

ismételt méréses (teszt-reteszt) megbízhatóság A mérési eredmények időbeli stabilitása.

konstruktumvaliditás (fogalmi érvényesség) A mérőeszköz mennyire pontosan tükrözi azt a pszichológiai fogalmat, amelynek a mérésére tervezték.

konvergens érvényesség A mérőeszköz mennyire függ össze olyan más személyiségjellemzőkkel, amelyek elméletileg hasonlóak a mért jellemzőhöz.

kritériumalapú tesztszerkesztés Azoknak a tételeknek a beválogatása a tesztskálába, amelyekre különböző csoportok jellegzetes választ adnak.

kritériumvaliditás A mérőeszköz korrelációja az ugyanazon fogalom mérésére szolgáló más mérőeszközökkel.

látszat- (felszíni) érvényesség A skála első látásra, „ránézésre" azt méri, amire tervezték.

megbízhatóság (reliabilitás) A megismételt mérések eredményei mennyire felelnek meg egymásnak (konzisztensek).

megfigyelői osztályozás, értékelés A mérés során valaki más szolgáltat információt a vizsgált személyről.

műveleti (operacionális) definíció A fogalom meghatározása olyan események révén, amelyekkel magát a fogalmat mérjük (vagy manipuláljuk).

objektív mutató Olyan mérési adat, amely nem foglal magában értelmezést.

önjellemzés (önbeszámoló) A személyek önmagukat osztályozzák.

prediktív érvényesség Annak mértéke, hogy a mérőeszköz mennyire jósol be olyan változókat, amelyeket be kellene jósolnia.

racionális (elméleti) alapú tesztszerkesztés Elméleti megfontolások alapján döntik el, hogy mit és hogyan mérnek.

személyiségleltár Olyan összetett személyiségteszt, amely különböző skálákon a személyiség különböző dimenzióit méri.

személyiségmérés A személyre jellemző tulajdonságok megbecslése, felmérése.

szubjektív mutató Olyan adat, amelyben az értelmezés is szerepet játszik.

tapasztalati alapú tesztszerkesztés A kérdőívskálába kerülő tételek kiválogatása előzetes adatok, és nem elméleti megfontolások alapján történik.

társas megfelelési igény Az a válaszbeállítódás vagy válaszstílus, amikor a személyek önmagukat kedvező fényben tüntetik fel.

válaszbeállítódás A válaszok egyirányú torzítása.

Második rész

DISZPOZICIONÁLIS PERSPEKTÍVA

Előszó a második részhez

Második rész
DISZPOZICIONÁLIS PERSPEKTÍVA

FŐ TÉMÁK ÉS ALAPFELTEVÉSEK

A személyiség úgynevezett diszpozicionális megközelítésének mozgatórugója az az elképzelés, hogy az emberek cselekedetei, gondolatai és érzései bizonyos időbeli állandósággal (konzisztenciával) és folytonossággal bírnak. Az ember diszpozicionális természete, vagyis hajlamai nem változnak pillanatról pillanatra – ellenállnak az idő és a helyzet változásainak. A diszpozíció személyiségpszichológiai fogalma valójában annak a tapasztalatnak a kifejezésére született, hogy az emberek az idő múlásával ugyanazok maradnak akkor is, ha egyik helyzetből a másikba kerülnek. A diszpozíciók olyan jellemzők, amelyeket magunkkal hordunk, amelyek hozzánk tartoznak, amelyek valahogy részünket képezik.

Természetesen mindannyiunk életében vannak olyan időszakok, amikor kiszámíthatatlanok vagyunk, amikor úgy érezzük, hogy a körülöttünk dúló pszichológiai viharok elsodornak bennünket. A kiszámíthatatlanság élménye a legtöbb ember számára mégis inkább kivétel, mint szabály. Semmiképpen sem ez határozza meg a személyiség lényegét. A személyiség fogalma sokkal inkább stabilitást és állandóságot sugall, olyasvalamire utal, ami időben nem változik túlságosan sokat. A legtöbb emberhez hasonlóan nyilván magunk is valamiféle következetességet (koherenciát), egyfajta állandóságot érzünk az idő, az események és az élmények sodrában. Azok vagyunk, akik vagyunk, és ugyanazok maradunk holnap, egy hét múlva és jövőre is. Ez a diszpozíciók lényege.

A diszpozicionális megközelítés második mozgatórugója az a megfigyelés, hogy az emberek sokféleképpen el is térnek egymástól. Amint azt már az 1. fejezetben említettük, a személyiségpszichológia tudománya részben éppen a személyek közötti különbségeket emeli ki. Ez a hangsúly különösen központi jelentőségű a diszpozicionális megközelítésben. Ebből a nézőpontból ugyanis az ember személyisége diszpozicionális jellemzők mintázatából áll, és e mintázat tartalma egyénenként eltérő. Lényegében a diszpozícióik összessége határozza meg az emberek személyiségét.

Ezek a feltételezések a diszpozicionális szemléletű megközelítésben kiemelt jelentőségűek. Mindazonáltal az egyes elméletalkotók eltérően kezelik őket. Az egyik felfogás a diszpozíciók puszta létezését hangsúlyozza. A kutatók érdeklődésének középpontjában az áll, hogyan lehet a legmegfelelőbben mérni és osztályozni a vonásokat. E megközelítés célja a személyeket megkülönböz-

tető legfontosabb dimenziók feltárása és minél jobb módszerek kifejlesztése az emberek ilyen dimenziók mentén történő összehasonlítására. A személyiség „vonás és típus" megközelítését a 4. fejezetben tárgyaljuk. Bizonyos értelemben ez a megközelítés példázza legjobban a személyiség diszpozicionális nézőpontját.

A diszpozíció fogalmának azonban nem ez az egyetlen lehetséges felfogása. A diszpozíciót úgy is elképzelhetjük, mint olyan tartós motivációs jellemzőt, amelynek erőssége személyenként eltérő. A viselkedés mögött meghúzódó motivációs különbségeket az emberek viselkedésében megnyilvánuló eltérő személyiségtulajdonságok tükrözik. A vonások „szükséglet és motiváció" megközelítését az 5. fejezetben tárgyaljuk.

76-92

4 FEJEZET

Típusok, vonások és az interakcionizmus

TÍPUSOK ÉS VONÁSOK
A vonások nomotetikus és idiografikus felfogása
Mely vonások számottevőek?
Kulcsfontosságú módszer: a faktoranalízis
Engedjük a valóságot feltárulkozni: Cattell megközelítése
Induljunk ki az elméletből: Eysenck megközelítése
Egy másik elméleti kiindulópont: az interperszonális kör

AZ ÖTFAKTOROS MODELL: A SZEMÉLYISÉG ALAPDIMENZIÓI?
Mi az öt faktor tartalma?
Az öt faktor megnyilvánulási formái
Az ötfaktoros modell kapcsolata más személyiségleíró modellekkel
Néhány intő szó és további finomítások
Vajon a fölérendelt vonások szintje a leghasznosabb?

VONÁSOK, HELYZETEK ÉS AZ INTERAKCIONISTA MEGKÖZELÍTÉS
Valóban vonásszerű-e a viselkedés?
Szituacionizmus
A viselkedésmérés gyenge megbízhatósága
Interakcionizmus
Egyedi eltérések a viselkedés következetességében
Interakcionizmus a varianciaanalízisen túl
A gondok valóban olyan súlyosak voltak, amilyennek tűntek?

A VONÁSOK ÚJ, INTERAKCIONISTA SZEMLÉLETE:
A SZEMÉLYISÉG KONTEXTUSFÜGGŐ MEGNYILVÁNULÁSA
A részek összeillesztése: a vonások és a viselkedés megértése

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK
Egyének összehasonlítása: személyiségprofilok

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE
Az ötfaktoros modell és a személyiségzavarok
A viselkedészavarok interakcionista felfogása
A viselkedésváltozás

VONÁSPSZICHOLÓGIA: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

„Szeretném, ha megismerkednél egy középiskolai barátommal. Ő igazi társasági ember. Barátságos, de nem az a fajta, aki mindig a tömeg után megy. Tulajdonképpen társaságkedvelő, de azért független is."

„A pszichológiatanárom annyira kiszámítható. Biztosan okos, de annyira sótlan. Egyszerűen minden idejét a szobájába zárkózva tölti. El nem tudom képzelni, hogy valaha valami érdekes vagy szórakoztató dolgot művelt volna. Gondolom, nem tehet róla. Ilyen a személyisége."

Ezek az idézetek a személyiségpszichológia egyik általános és fontos témakörére utalnak. Mégpedig arra, hogy általában mindenkiről, akivel csak találkozunk, feltételezzük, hogy rendelkezik bizonyos hajlamokkal, amelyeket viszonylag könnyen felismerhetünk. A körülöttünk lévő emberek ismerete eligazít bennünket abban, hogy mit várhatunk tőlük a jövőben. Ez a téma természetesen a személyiségpszichológia egészét érinti. Különösen kiemelt jelentőségű azonban a személyiség „vonás- és típuselméleteiben". A *vonás* és *típus* szavak némileg eltérő jelentésűek, ám mindkettő azt fejezi ki, hogy az emberek olyan állandó jellemzőkkel rendelkeznek, amelyek különböző időben és különböző körülmények között nyilvánulnak meg.

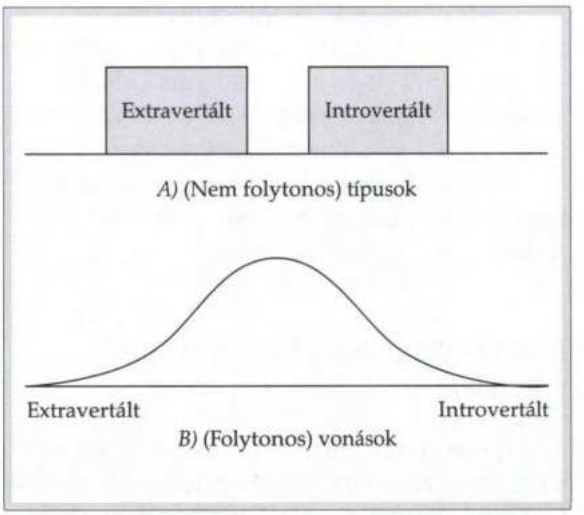
TÍPUSOK ÉS VONÁSOK

Az az elképzelés, hogy az emberek típusokba vagy kategóriákba sorolhatók, legalább Hippokratészig (i. e. 400 körül) vezethető vissza, akinek az elképzeléseit Galénosz (i. sz. 150 körül) finomította tovább. Az antik időkben úgy vélték, hogy az emberek négy csoportba sorolhatók: *kolerikus* (ingerlékeny), *melankolikus* (lehangolt), *szangvinikus* (derűlátó) és *flegmatikus* (nyugodt). Mindegyik személyiségtípusról azt feltételezték, hogy négy testnedv valamelyikének a túlsúlyát tükrözi.

Sokkal újabb keletű Carl Jung (1933) tipológiája. Ő amellett érvelt, hogy az emberek vagy introvertáltak, vagy extravertáltak. Az **introvertált** személyek hajlamosak arra, hogy sokat legyenek egyedül, gyakran félénknek tűnnek, és szívesebben folytatnak magányos tevékenységet. Amikor fenyegető (stressz-) helyzetbe kerülnek, hajlamosak visszahúzódni önmaguk világába. Az **extravertált** személyiség ennek épp az ellenkezője: egyáltalán nem félénk, és az idejét jobban szereti másokkal tölteni, mint egyedül. Fenyegető helyzetben általában mások társaságát keresi.

A tipológiákban a **típusokat** rendszerint elkülönült, nem folytonos kategóriáknak tekintik. A nem folytonos kategóriák egyik példája a nem: az emberek vagy a férfiak, vagy a nők csoportjába sorolhatók. Ehhez hasonlóan Jung gyakran jellemezte az introvertált és extravertált típusokat ilyen nem folytonos kategóriákként. E felfogás alapján az ember vagy csak az egyik, vagy csak a másik kategóriába tartozhat (4.1. ábra). Minden eltérő megnyilvánulás csupán az alapszemélyiség torzulását tükrözi.

Ezzel szemben a **vonások** taglalásakor azt feltételezzük, hogy a személyek folytonos változók vagy dimenziók mentén különböznek egymástól (4.1. ábra). Ennek okán szokás az efféle elméleteket „dimenzionális" megközelítéseknek is nevezni. A vonáselméletek szerint az emberek ugyanazon személyiségjellemzőik *mértékében* térnek el egymástól. Más szóval, ez a felfogás a személyek közötti alapvető különbségeket inkább *mennyiséginek*, mint minőséginek tekinti.



4.1. ÁBRA ▪ A korai típuselméletek *(A)* nem tételeztek fel folytonosságot a személyekre vonatkozó kategóriák között. A vonáselméletek *(B)* felteszik, hogy a vonások bizonyos jellemzők különböző mértékének folytonos dimenzióit alkotják, és az adott jellemzők megjelenésének a mértéke normál eloszlást mutat a népességben

Míg az extravertáltak a más emberekkel együtt folytatott izgalmas tevékenységeket kedvelik, az introvertáltak egyedül szeretnek lenni

A típuselméletek mára általában kikerültek a személyiségpszichológiai érdeklődés fővonalából. Még Jung felfogása sem volt valódi típuselmélet, a típuscímkéket inkább csak kényelmi szempontok miatt alkalmazta. Ma az elméletalkotók sokkal inkább arra hajlanak, hogy az emberekről ne típusok, hanem folyamatos vonásdimenziók mentén gondolkozzanak. (Az ettől eltérő nézetekről lásd Gangestad és Snyder 1985; Meehl 1992; Robins, John, Caspi, Moffitt és Stouthamer-Loeber 1996; Strube 1989; York és John 1992; az üzleti világban széles körben használt tipológiát dolgozott ki Blake és Mouton 1980.)

Ahogy a tipológiák jelentősége csökkent a személyiségpszichológiában, úgy a *típus* kifejezést is a korábbiaktól eltérő módon kezdték alkalmazni. Az eltérő használat Hans Eysencktől származik (1967, 1970, 1975), aki ezt a szót nem a folytonosság hiányának kifejezésére, hanem a nagyon átfogó és jelentős „szupervonások" leírására használja.

A vonások nomotetikus és idiografikus felfogása

Eddig kimondatlanul is úgy tekintettük, hogy a vonások a személyiség olyan tulajdonságai, amelyek minden emberre jellemzőek. A személyek csupán az egyes tulajdonságok mennyiségében térnek el egymástól. Megalapozott ez a feltételezés?

Az az elképzelés, amely szerint a vonások minden emberben ugyanúgy léteznek, a személyiség **nomotetikus** megközelítéseként ismert (Allport 1961). A *nomotetikus* kifejezés a görög „törvény" szóból származik. Ez a megközelítés a személyek közötti összehasonlításra helyezi a hangsúlyt, ami nyilvánvalóan csak akkor lehetséges, ha a vonások jelentése megegyezik minden ember esetében. Ez a nomotetikus felfogás uralta a vonáspszichológiát az utóbbi negyvenöt évben, egészen napjainkig.

Ezzel a szemlélettel állítható szembe az úgynevezett **idiografikus** megközelítés (Allport 1961), amelyben a hangsúly az ember egyediségére helyeződik (lásd még Lamiell 1981). Az *idiografikus* és az *idioszinkretikus* kifejezés azonos tőről fakad. Ez a megközelítés azt feltételezi, hogy a vonások egyediek. Valójában ahány ember, annyi vonás létezhet. E megközelítés értelmében az embereket gyakorta azért lehetetlen egymással összehasonlítani, mert mindenki más „skálán" helyezkedik el. Ha netán alkalmazható is ugyanaz a vonáskifejezés két emberre, a szavak másodlagos vagy érzelmi jelentése (konnotációja) nagyon eltérő lehet számukra (Dunning és McElwee 1995). Ha a szó jelentése meg is egyezik, a vonás jelentősége a két személy számára még mindig oly eltérő lehet, hogy az összehasonlítás értelmét veszti (Britt és Shepperd 1999).

A nomotetikus nézőpont tagadja a személy egyediségét? Egyáltalán nem. A nomotetikus keretben gondolkodó pszichológusok is hisznek a személy egyediségében. Az egyediség az ő szemükben azonban a szépszámú vonásdimenzión

elfoglalt helyek *kombinációjából* adódik. A dimenziók maguk azonosak. Eysenck megfogalmazásában: „A tudós számára az egyedi személy egyszerűen néhány kvantitatív változó metszéspontjában található." (1952, 18. o.)

Az idiografikus nézőponton álló pszichológusok sem vetik el teljes egészében a nomotetikus megközelítést. Allport például legtöbb munkájában nomotetikus álláspontot képvisel. Ugyanakkor úgy vélte, hogy a nomotetikus nézőpont mindig csak megközelítő eredményekhez vagy túlegyszerűsítéshez vezethet. Véleménye szerint a személyiségpszichológusoknak sohasem szabad szem elől téveszteniük azt, hogy még a vélhetően mindannyiunkban meglévő vonásoknak is mindig van valami személyes színezete (talán a vonás megnyilvánulásának eltérő módjából eredően), ami egyénenként változik (Allport 1961).

A legtöbb vonáspszichológus szemléletének hátterében ott feszül ez a probléma. De a legtöbben figyelmen kívül hagyják az idiografikus megközelítés erős változatát: azt az elképzelést, hogy maguk a vonások mások minden embernél.

Mely vonások számottevőek?

Amennyiben a vonások fogalmaiban kezdünk a személyiségről gondolkozni, hamarosan felmerül a kérdés: *Milyen vonásokból áll össze a személyiség?*

Nem könnyű erre a kérdésre választ adni. Valójában abban sincs egyetértés, hogyan fogjunk hozzá a válaszadáshoz. Különböző kutatók különbözőképpen közelítettek e kérdéshez. Mielőtt az eltérő megközelítésekre rátérnénk, vessünk egy pillantást arra a logikai problémára, amellyel minden vonáskutatónak szembe kell néznie, valamint arra az eszközre, amelyet e probléma kezelésére gyakorta segítségül hívnak.

Kulcsfontosságú módszer: a faktoranalízis

A személyiség különféleképpen tükröződik vissza – például a leíró szavakban. Amennyiben minden személyiségleíró szó valóban külön vonást írna le, akkor a pszichológusok beleőszülnének ezek rendszerezésébe. Dióhéjban, minden vonáspszichológus ugyanazzal a problémával találja magát szembe: hogyan tegyen rendet ebben a sokféleségben? A megoldás azon a feltételezésen alapszik, hogy a kifejezések sokszínűsége mindössze néhány mögöttes dimenziót tükröz. Hogyan deríthetjük ki, hogy melyek ezek a dimenziók?

Ebből a célból leggyakrabban a **faktoranalízisnek** nevezett statisztikai eljárást alkalmazzák. Az alapelgondolás egyszerű: ha két vagy több jellemző sok ember vizsgálata esetén együtt jár (korrelál), akkor ezek vélhetően valamilyen közös mögöttes vonást tükröznek. Az együttjárások *mintázata* tehát feltárhatja a mért tulajdonságok mögött rejtőző vonásdimenziókat.

Amint már a 2. fejezetben szó volt róla, két változó együttjárását a korrelációs együttható fejezi ki. A faktoranalízis lényegében a korrelációs módszer bonyolultabb változata. A faktoranalízis kiindulópontja nem csupán *két* változó, hanem *sok* változó korrelációs mátrixa. Mivel a számítási eljárás rendkívül bonyolult, a faktoranalízist széles körben csak a számítógépek elterjedése óta alkalmazzák. Az utóbbi években a számítási kapacitás növekedése az eljárások finomabb kidolgozását is lehetővé tette (Bentler 1990; Jöreskog és Sörbom 1979).

Az eljárás azzal kezdődik, hogy sok személytől számos változó mentén mérési adatokat gyűjtünk. A mérések bármilyen formát ölthetnek, lehetnek például önjellemzések vagy megfigyelői ítéletek. A különféle mérések vegyesen is történhetnek. Ugyanakkor minden személy esetében pontosan ugyanazokat a mérési változókat kell alkalmazni (nem fordulhat elő például, hogy ugyanabban az elemzésben egyes személyeknél csak önjellemzést, másoknál pedig csak viselkedéses megfigyelést alkalmazunk).

Miután összegyűjtöttük az adatokat, korrelációt számítunk minden változópár között (lásd a 4.1. keretes szöveget). A korrelációkat ezután az úgynevezett *faktorkiemelés* vagy *faktorkivonás* (faktorextrakció) eljárásának vetjük alá. Ezzel a művelettel a korrelációkból néhány **faktort** szűrhetünk ki. Az egyes faktorok az adathalmaz különféle változóinak együttváltozását vagy közös varianciáját (voltaképpen a mögöttes hasonlóságát) képviselik.

Miután a faktorokat kivontuk, mindegyiket **faktorsúlyai** alapján jellemezhetjük. A faktorsúly a faktor és a faktor létrejöttéhez hozzájáruló egyes mérési változók (mutatók) közötti korreláció. Azokról a mért változókról, amelyek magasan (rendszerint 0,30 vagy ennél magasabb értékekkel) korrelálnak a faktorral, azt mondjuk, hogy „súlyozzák" a faktort. Azok a tételek, ame-

4.1. A FAKTORANALÍZIS KÖZELEBBRŐL

Bár a faktoranalízis számítási menete bonyolult, az eljárás logikája meglehetősen egyszerű. Szabályszerűségeket, vagyis kapcsolatmintázatokat keres különböző változók között.

Az eljárás több lépésből áll. Az első lépés az adatgyűjtés. Ám ez sem olyan egyszerű, mint amilyennek első pillantásra tűnik. Először is azt kell eldönteni, hogy *milyenfajta* adatokat vegyünk be az elemzésbe. Önjellemzéseket, megfigyelők ítéleteit vagy mindkettőt? Még alapvetőbb kérdés, hogy a viselkedés milyen szempontjait kívánjuk mérni? Az elemzés szigorúan abból induljon ki, „amit odakinn találunk", vagy megengedjük, hogy az adatgyűjtésben már valamilyen elmélet is szerepet játsszon? Látható, hogy az „adatgyűjtés" lépése számos döntést igényel.

Vegyünk egy olyan példát, amelyben az elmélet is szerepet kap. Képzeljük el, hogy arra vagyunk kíváncsiak, hogyan küzdenek meg az életükben felmerült stresszhelyzetekkel az emberek (Lazarus és Folkman 1984). Elhatározzuk, hogy csak önjellemzést használunk: a személyek azt jelölik meg, hogy mit tettek az utolsó két hónap legemlékezetesebb stresszkeltő eseménye során. Az adatgyűjtés során megkérhetjük mondjuk háromszáz ismerősünket, hogy idézze fel a számára leginkább stresszkeltő eseményt, és válaszoljon egy huszonnyolc tételes lista kérdéseire (amelyben olyan magatartásmódok vannak felsorolva, ahogyan az emberek stresszhelyzetben szoktak viselkedni). A tételek között ilyenek szerepelhetnek:

1. Gyorsan tettem valamit, még mielőtt a dolgok irányíthatatlanná váltak volna.
2. Nem hittem el, hogy valóban megtörtént.
3. Tettem valami konkrét lépést, amivel a helyzeten javítottam.
4. Próbáltam magam meggyőzni, hogy semmi komoly nem történik.
5. Továbbra is azt gondoltam, hogy a dolgok ugyanúgy maradnak, ahogy voltak.
6. Megváltoztam, sőt más emberré váltam.
7. Próbáltam a dolgok napos oldalát látni.

A második lépésben azt számítjuk ki, hogyan korrelál minden egyes tétel az összes többi tétellel (lásd az *A* táblázatot). A korrelációs értékek annak mértékét tükrözik, hogy az egyik tételre adott válasz mennyire jár együtt a többi tételre adott válaszokkal ennél a háromszáz személynél. Látható, hogy erős a korreláció az 1. és 3. tétel, a 6. és 7. tétel, valamint a 2., a 4. és az 5. tétel között (amelyek egymással is jól korrelálnak). A többi korrelációs érték nagyon alacsony.

Mivel a vizsgált személyek huszonnyolc tételre válaszoltak (nemcsak a példánkban szereplő hét tételre), ezért a korrelációs mátrix igen nagy méretű (hiszen mindegyik tételt párba állítjuk az összes többivel). A mátrixban látható korrelációs mintázatok értelmezése igazi aprómunka. E munka mennyiségét az analízis harmadik lépése, a faktorkiemelés vagy faktorkivonás (faktorextrakció) csökkentheti le. Némi matematikai leleménnyel a mátrix kevesebb mögöttes dimenzióra csökkenthető (pl. a 2., 4. és 5., egymással kapcsolatban lévő tétel egy dimenzióhoz tartozik). Ezeket a mögöttes dimenziókat nevezzük **fak-**

lyek nem korrelálnak a faktorral, nem súlyozódnak a faktoron. Hogy mi lehet valójában a faktor tartalma, azt a rajta súlyozott változók mutatják meg.

A faktoranalízis utolsó lépése – az egész eljárás legkényesebb része – a faktorok elnevezése. Mivel a faktorokat a rajtuk súlyozódó tételek határozzák meg, az elnevezést úgy választjuk meg, hogy a lehető legpontosabban tükrözze e változók, elsősorban a legnagyobb faktorsúlyú változók tartalmát. A személyiséggel kapcsolatos faktoranalízisekben a faktort mint a mögöttes vonás statisztikai leképeződését foghatjuk fel. Amikor a faktort címkézzük, tulajdonképpen ezt a vonást nevezzük el.

Hangsúlyoznunk kell, hogy a faktorok elnevezése vagy címkézése nagyon is szubjektív mozzanat, hiszen több elnevezés egyformán megfelelőnek tűnhet. Fontos következményekkel jár azonban, hogy melyik elnevezést választjuk, ugyanis gyakran elfelejtjük, hogy a címke csupán az adatmintázatból levont következtetés. Mivel a továbbiakban a címke többnyire önmagában képviseli az adott vonás jelentését, ezért a választott elnevezés félrevezető volta a későbbiekben értelmezési problémákat okozhat.

A vonáspszichológiában a faktoranalízis mint munkaeszköz három feladatot lát el. A személyiség sokféle megnyilvánulását kezelhetőbb számú vonásra csökkenti (arról tájékoztat, hogy milyen vonások állhatnak a megnyilvánulások mögött).

toroknak. A faktor eléggé ködös, megfoghatatlan valami, ami ugyan elképzelhető, de mégsem látható.

A faktorok kiemelése után a következő lépés a tételek úgynevezett faktorsúlyának a meghatározása. A faktorsúly az egyes tételek és a faktor közötti kapcsolatot fejezi ki (lásd a *B* táblázatot), vagyis azt, hogy a tétel mennyire tükrözi a mögöttes dimenziót. Mint minden korreláció esetében, a faktorsúly is +1 és −1 közötti értéket vehet fel, ahol a nagyobb számértékek (előjeltől függetlenül) erősebb kapcsolatra utalnak. Tehát a magas faktorsúly (a magas pozitív vagy negatív korrelációs érték) azt jelenti, hogy a tétel kapcsolatban áll az adott dimenzióval, a nullához közeli érték viszont azt, hogy független tőle. Amint az a *B)* táblázatban látható, az 1. és 3. tétel az A faktort terheli (más faktort azonban egyáltalán nem), a 6. és a 7. tételnek viszont a B faktoron nagy a súlya (a többi faktoron nem), míg a 2., 4. és 5. tétel a C faktorral van kapcsolatban (a többi faktorral nincs). Ehhez hasonló korrelációs értékek számíthatók ki mind a huszonnyolc tétel esetében, s ily módon tárható fel, hogy mely tételek járnak együtt.

Miután világossá vált, mely tételek alkotják a faktorokat, elérkeztünk az eljárás utolsó lépéséhez: a faktorok elnevezéséhez. Ám ez sem olyan egyszerű. A faktor elnevezésével a mögöttes dimenzió lényegét szeretnénk visszaadni, viszont egyedül azokra a tételekre támaszkodhatunk, amelyek a faktort létrehozták. Gyakran a tételek maguk is két- vagy többértelműek, ami elbizonytalanítja a képet. A példánkban az egyes faktorok elnevezése könnyű. Az A faktoron súlyozott tételek egytől egyig a probléma megoldására irányuló cselekvési hajlandóságot tükröznek. Ezt elnevezhetjük „problémaközpontú megküzdésnek". A 2., 4. és 5. tétel tartalma alapján a C faktort talán „tagadásnak" címkézhetnénk. Ezzel szemben a B faktor lehet „pozitív újraértelmezés" vagy „traumát követő fejlődés", esetleg „a dolgok napos oldalának hangsúlyozása", de nem egyértelmű, hogy melyik a legmegfelelőbb elnevezés. Fontos, hogy körültekintőek legyünk, mert az általunk választott címke kihat a jövőbeli elképzeléseinkre.

A) Hipotetikus korrelációs mátrix

Tétel	1	2	3	4	5	6	7
1	*	0,10	0,75	−0,05	0,03	0,12	0,00
2		*	−0,02	0,52	0,61	−0,07	−0,08
3			*	0,17	0,00	0,09	0,15
4				*	0,71	0,11	0,08
5					*	0,06	−0,04
6						*	0,59
7							*

B) Hipotetikus faktorsúly

Faktor	A	B	C
1. tétel	0,62	0,15	0,01
2. tétel	0,03	−0,08	0,49
3. tétel	0,54	0,04	−0,20
4. tétel	0,10	0,11	0,56
5. tétel	0,07	0,08	0,50
6. tétel	−0,02	0,72	0,12
7. tétel	0,08	0,48	0,08

Másodszor, erre hivatkozva érvelhetünk amellett, hogy bizonyos vonások a többinél fontosabbak. Vagyis, amennyiben a faktor az adatok szórásának (variabilitásának) nagy hányadát megmagyarázza, akkor fontos vonást tükröz; ha viszont csak kisebb hányadát magyarázza, akkor kevésbé jelentős. Harmadszor, a faktoranalízis segít a mérőeszközök kialakításában. Csak azokat a tételeket (állításokat vagy tulajdonságokat) tartjuk meg egy kérdőívskálában, amelyeknek nagy a súlya a faktoron (jelentős mértékben tükrözik a fatkort), és kihagyjuk a túlságosan alacsony faktorsúlyú tételeket. Az ismétlődő tételalkotás és -elemzés nyomán az adott vonás mérésében nem megfelelő tételeket jobbakkal cserélhetjük fel.

A faktoranalízis tehát nagyon hasznos eljárás, ám mégsem több mint egy eszköz. Egy rendkívül lényeges szempontról még nem ejtettünk szót. Semmit sem mondtunk arról, hogy egyáltalán milyen *változók mentén gyűjtsünk adatokat*. A faktoranalízis csak arról mondhat valamit, ami a kiinduló adatokban szerepelt. Amikor eldöntjük, hogy milyen mutatók mentén gyűjtünk adatokat, alapvetően befolyásoljuk, hogy a faktoranalízisben milyen személyiségvonások fognak megjelenni.

Hogyan döntsük el, hogy milyen mérési adatokat gyűjtsünk? Ahogy korábban említettük, különböző szerzők különbözőképpen válaszoltak erre a kérdésre, erre majd a következő részben térünk ki.

Engedjük a valóságot feltárulkozni: Cattell megközelítése

Az egyik lehetséges válasz szerint a kutatóknak a *tapasztalatokból* kell kiindulniuk, s nem az előzetes elképzeléseikből, amikor meghatározzák, mely vonások alkotják a személyiséget. Az előzetes elképzelések (prekoncepciók) félrevezetőek lehetnek. Így érvelt Raymond Cattell, a vonáspszichológia egyik úttörője és egyben a faktoranalízis egyik első alkalmazója (Cattell 1947, 1965, 1978; Cattell és Kline 1977). Ez az érv számos későbbi vonáskutatóra is nagy hatást gyakorolt (pl. Goldberg 1993b).

Hogyan lehet a személyiség szerkezetét empirikusan meghatározni? Az egyik legfontosabb információforrás a nyelv (lásd Goldberg 1982). Az érvelés szerint az évezredek során kifejlődött nyelvekben több ezer szó található emberi jellemzők leírására. A feltevés szerint minden lényeges vonás visszatükröződik a vonásleíró szókincsben. Tulajdonképpen minél több szó vonatkozik egy személyiségjellemzőre, annál valószínűbb, hogy fontos tulajdonságról van szó. Ezt az elvet hívjuk a fontosság úgynevezett **lexikális (szótári) kritériumának**.

A lexikális megközelítést alkalmazva, Cattell (1947, 1965) 4500 vonásnévből indult ki (amely már maga is Allport és Odbert 1936-ban készült, jóval terjedelmesebb vonásgyűjteményének leszűkített változata), majd a nyilvánvaló szinonimákat és nem egyértelmű kifejezéseket eltávolítva, 171 vonásnevet kapott. Ezen tulajdonságok mentén személyjellemzéseket gyűjtött, és az osztályzatokon faktoranalízist végzett. Az eredményként kapott faktorokat vélte aztán fontos vonásnak.

Különféle adatokon végzett számos faktoranalízis nyomán Cattell arra a következtetésre jutott, hogy a személyiség lényegében 16 dimenzió mentén írható le (4.1. táblázat). Ezek a dimenziók bukkantak fel az általa használt különböző típusú adatokon elvégzett faktoranalízisekben, és Cattell ezekben vélte felfedezni az elsődleges személyiségvonásokat. Innen származik a munkatársaival kidolgozott úgynevezett 16 személyiségfaktor- (16PF) kérdőív elnevezése (Cattell, Eber és Tatsuoka 1977).

Emlékezzünk vissza arra a korábban említett problémára, hogy a faktorok címkézése mennyire szubjektív és nehéz feladat. Cattell úgy próbált ezzel megküzdeni, hogy maga alkotta faktorneveket használt (pl. *alaxia, praxernia, threctia, parmia*). Mivel ezeknek a szavaknak nincsenek saját jelentésük, ezért kevésbé félrevezetőnek tűntek. Mindazonáltal Cattell később áttért a 4.1. táblázatban olvasható elnevezésekre, amelyek a 16 faktor pszichológiai tartalmát talán jobban közvetítik.

Induljunk ki az elméletből: Eysenck megközelítése

Nem mindenki osztja azt a nézetet, hogy a legalkalmasabb kiindulópont a tapasztalat. A másik érvelés szerint előbb elméletileg jól kell meghatározni, hogy mit akarunk mérni, s csak utána lehet nekilátni e tulajdonságok megfelelő mérőmódszerének a kidolgozásához. A vonáspszichológia másik jelentős alakja, Hans Eysenck ezt a megközelítést választotta (pl. 1967, 1970, 1975, 1986; Eysenck és Eysenck 1985).

Elméletének megfogalmazásakor több száz év megfigyeléseire támaszkodott. Hippokratész és Galénosz tipológiájából, valamint Jung és Wilhelm Wundt idevonatkozó megfigyeléseiből indult ki (Eysenck 1967). Eysenck azt kutatta, hogy a Hippokratész és Galénosz (és mások által) azonosított négy típus megalkotható-e két „szupervonás" magas, illetve alacsony értékeinek kombinációjával.

Az a két szupervonás, amelyet Eysenck a személyiség mögöttes dimenzióinak tekintett, az *introverzió–extraverzió*, illetve *emocionalitás–stabilitás* (vagy *neuroticizmus*). Az extraverzió dimenzió olyan tulajdonságokra vonatkozik, mint a társaságkedvelés, izgalomkeresés, élénkség, cselekvőkészség és dominancia. Ezek jellemzik az extravertált személyt. Az érzelmi stabilitás dimenzió arra utal, hogy a személy milyen könnyen és gyakran borul ki vagy csügged el. A gyakoribb rosszkedv, szorongás és levertség nagyobb fokú neuroticizmust tükröz.

Ezek a dimenziók sokkal nagyobb változatosságot engednek meg, mint gondolnánk. A 4.2. táblázat az emberek négy csoportját mutatja be e két dimenzión elfoglalt magas és alacsony értékeik különböző kombinációjának megfelelően. A csoportok ókori típuselnevezéseit vastag betűkkel (lásd a táblázatot) nyomtattuk. A csoportok természetét illetően két dolgot kell szem előtt tartanunk: először is, bár a 4.2. táblázat formája nem folytonos dimenziókat sugall, valójában mindkét

4.1. táblázat
A CATTELL-FÉLE ELEMZÉSBEN FELTÁRT 16 SZEMÉLYISÉGFAKTOR AZ EGYES VONÁSDIMENZIÓKON MAGAS ÉS ALACSONY PONTÉRTÉKET ELÉRŐK JELLEMZŐ TULAJDONSÁGAIVAL MEGHATÁROZVA

Az egyes faktorokat az általuk magyarázott variancia nagyságának sorrendjében soroltuk fel. Az itt szereplő elnevezések az egyes faktorok tartalmát legjobban megközelítő, s jelenleg is használt nyelvi kifejezések magyar fordításai (Copyright © 1993 by the Institute for Personality and Ability Testing, Inc., Champaign, IL 61824-1188. Engedéllyel közölve)

1. Tartózkodó	–	Szívélyes
2. Konkrét gondolkodású	–	Absztrakt gondolkodású
3. Túlérzékeny	–	Érzelmileg stabil
4. Önalávető	–	Uralkodó
5. Komoly	–	Eleven
6. Szabályok alól kibúvó	–	Szabálykövető
7. Társaságban félénk	–	Társaságban bátor
8. Haszonelvű	–	Érzékeny
9. Bizalomteli	–	Gyanakvó
10. Praktikus	–	Fantáziadús
11. Egyenes	–	Titkolózó
12. Magabiztos	–	Aggódó
13. Hagyományszeretető	–	Nyitott a változásokra
14. Csoportember	–	Önálló
15. Hibatűrő	–	Perfekcionista
16. Nyugodt	–	Feszült

dimenzió folytonos. Másodszor, a 4.2. táblázatban szereplő tulajdonságleírások az igen szélsőséges és egyértelmű esetekre vonatkoznak. A legtöbb ember a középponthoz áll a legközelebb mindkét dimenzión, és így kevésbé szélsőséges jellemzőkkel rendelkezik.

Nézzük először a két introvertált csoportot. Amint az a 4.2. táblázatban látható, azok az emberek, akik egyszerre introvertáltak és *érzelmileg kiegyensúlyozottak,* figyelmesek, gondosak, nyugodtak és megfontoltak cselekedeteikben. Az introverzió és az *érzelmi kiegyensúlyozatlanság* együttese viszont inkább a társasági élettől való morózus visszavonultságot, pesszimista és szorongó viselkedést eredményez. Tehát az introvertáltak lényegesen eltérhetnek egymástól attól függően, hogy érzelmileg mennyire kiegyensúlyozottak, ami igaz az extravertáltakra is. Amikor az extraverzió érzelmi kiegyensúlyozottsággal párosul, akkor könnyed, gondtalan, társaságkedvelő emberrel állunk szemben. Az extravertáltak *érzelmi kiegyensúlyozatlansága* ingerlékeny, agresszív magatartáshoz vezet. Tehát az egyik dimenzió (extraverzió) viselkedésre gyakorolt hatása eltérő lehet attól függően, hogy milyen más vonással (magas vagy alacsony neuroticizmusértékkel) társul.

Eysenck a két dimenziót az Eysenck-személyiség-kérdőívvel (*Eysenck Personality Questionnaire,* EPQ; Eysenck és Eysenck 1975) mérte. A mérőeszköz kifejlesztésekor faktoranalízist használt, de Cattelltől eltérő céllal. Míg Cattellnél a faktoranalízis a dimenziók feltárásának eszköze, addig Eysenck a módszert egyfelől a skálák finomítására, azaz a gyengén súlyozó tételek kiszűrésére, másfelől annak megerősítésére használta, hogy skálái valóban a két szándékolt faktort mérik.

4.2. táblázat
A KÉT FŐ SZEMÉLYISÉGDIMENZIÓ ALAPJÁN ELKÜLÖNÍTHETŐ NÉGY SZEMÉLYISÉGKATEGÓRIA, S AZ EZEKBE SOROLHATÓLEG JELLEMZŐBB VONÁSOK EYSENCK JAVASLATA SZERINT

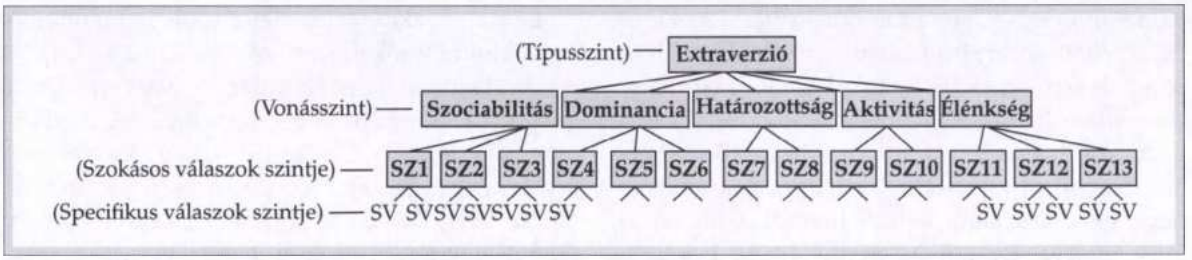
A négy kategóriát az introverzió és extraverzió, valamint az érzelmi stabilitás dimenzió magas, illetve alacsony értékeinek kombinációja hozza létre (Eysenck 1975 nyomán)

	Érzelmileg labilis		Érzelmileg stabil	
	Csendes		Passzív	
	pesszimista		gondos	
	emberkerülő		figyelmes	
Introvertált	józan	**Melankolikus**	békés	**Flegmatikus**
	merev		megfontolt	
	szeszélyes		megbízható	
	szorongó		kiegyensúlyozott	
	tartózkodó		nyugodt	
	Aktív		Társaságkedvelő	
	optimista		barátkozó	
	impulzív		bőbeszédű	
Extravertált	változékony	**Kolerikus**	készséges	**Szangvinikus**
	izgulékony		könnyed	
	agresszív		élénk	
	nyugtalan		gondtalan	
	sértődékeny		vezető	

Eysenck és Cattell igen eltérő kiindulópontot választott, mégis a vonások szerkezete világos hasonlóságokat mutat. Eysenck szupervonásnak tekintett két dimenziója hasonlít kettőre a Cattell-féle 16PF első három faktorából (4.1. táblázat). A hasonlóság még szembetűnőbb a 16PF úgynevezett **másodrendű faktorai** esetében. A másodrendű faktoranalízis azt árulja el, hogy a faktorok *maguk* további faktorokat (korreláló csoportokat) alkotnak-e. A 16PF-ből kiemelkedő egyik másodrendű faktor lényegében az extraverzió dimenzióval (Cattell és Kline 1977), a másik pedig a neuroticizmussal azonos.

A hasonlóságokat tükrözi Eysenck nézete, miszerint az extraverzió és a neuroticizmus dimenziók a személyiséget alkotó tulajdonságok még kibontandó hierarchiájának a csúcsán helyezkednek el (4.2. ábra). A szupervonások más, alacsonyabb szintű vonásokból épülnek fel (amelyek Cattell elsődleges vonásaira emlékeztetnek). A vonások a szupervonáshoz hozzájáruló konkrét jellemzők. A vonások viszont szokásokat tükröznek, amelyek konkrét viselkedésből állnak össze. Eysenck szerint minden szint szerepet játszik a viselkedésben, de a típusok szintje a legfontosabb.

Két további észrevételt kell tennünk Eysenck személyiségelemzésével kapcsolatban. Először is, Eysenck úgy véli, hogy az extraverzió és a neuroticizmus az idegrendszer működésével áll kapcsolatban. Elméletének ezt a vonatkozását a 7. fejezetben tárgyaljuk. Másodszor, Eysenck elemzésében egy harmadik dimenzió is szerepel, amely azonban sokkal szerényebb fogadtatásban részesült, mint a másik kettő. A harmadik dimenzió, amit *pszichoticizmusnak* nevezett el (Eysenck és Eysenck 1976), pszichológiai kapcsolati zavarokra *(detachment)* hajlamosít. A pszichoticizmust



4.2. ÁBRA • Eysenck hierarchikus elképzelése a személyiségről. A modell legmagasabb szintje (típusok) magában foglalja a következő, alacsonyabb szinten képviselt elemeket (vonások). Ezek az elemek viszont még alacsonyabb rendű tulajdonságokból (szokások) állnak, amelyek az ingerek és válaszok közötti kapcsolatokból épülnek fel (Eysenck 1967, 36. o. alapján, a Charles C Thomas, Publisher, Springfield, IL engedélyével közölve)

kevésbé vizsgálták, mint Eysenck személyiségmodelljének másik két dimenzióját, ennélfogva jóval kevesebbet is tudunk róla. A pszichoticizmus dimenzión magas értéket adó személyek hajlamosak az ellenséges, manipulatív, impulzív viselkedésre, és keresik a szokatlan élményeket (Eysenck 1992).

Egy másik elméleti kiindulópont: az interperszonális kör

Eysenck modellje a legismertebb elméleti alapú megközelítés, de nem ez az egyetlen. Egy másik elméleti kiindulópont a személyközi vonatkozásokat állítja a középpontba. Leary (1957) és mások korábbi munkáira támaszkodva, Jerry Wiggins és munkatársai (Wiggins 1979; Wiggins, Phillips és Trapnell 1989) felvetették, hogy az emberi vonások magvát azok alkothatják, amelyek kihatnak a személyközi kapcsolatokra. Wiggins nyolc mintázatot javasolt, amelyeket az emberi kapcsolatokat meghatározó két dimenzió körül helyezett el, és **interperszonális körnek** nevezett (lásd 4.3. ábra). Ebben a felfogásban a két alapdimenzió a dominancia (vagy státus) és a szeretet.

4.3. ÁBRA • Az interperszonális körben a személyiségmintázatok két vonás – a szeretet (vízszintes tengely) és a dominancia (függőleges tengely) – viszonylagos túlsúlya mentén ábrázolhatók. Mindkét vonás középértéke ott található, ahol a vonalak metszik egymást (Wiggins, Phillips és Trapnell 1989 nyomán)

Wiggins (Eysenckhez hasonlóan) úgy véli, hogy a személyek sokfélesége a két személyiségdimenzión elért értékek kombinációiból adódik. Akinek például a dominanciaértéke magas, a szeretetdimenzión pedig a hidegszívű véglethez áll közel, arrogáns és számító lesz. Ugyanilyen mérvű dominancia a szeretetdimenzió melegszívű, barátságos oldalával párosulva, társaságkedvelő és extravertált személyiséget eredményez. Érdekes, hogy bár az introverzió és extraverzió tulajdonságai az interperszonális körben is megjelennek (a bal alsó és a jobb felső körcikkben), mégsem számítanak alapvető dimenziónak. Wiggins úgy gondolja, hogy a személyiségnek ezek a tulajdonságai a két másik jellemző kölcsönhatásai nyomán jönnek létre.

AZ ÖTFAKTOROS MODELL: A SZEMÉLYISÉG ALAPDIMENZIÓI?

Az alapvető személyiségvonások kérdésében a kiindulópontok változatossága ellenére az utóbbi időben feltűnő egyetértés van kialakulóban. A formálódó összhangban több, az imént már bemutatott elgondolás visszacseng, ám ennél többről van szó. Egyre inkább úgy tűnik, hogy a személyiség alapszerkezete öt magasabb rendű faktorból áll, melyekre leginkább az „ötfaktoros modell", illetve a „nagy ötök" *(big five)* elnevezéssel szoktak hivatkozni (Goldberg 1981; Wiggins 1996).

Az elmúlt ötven év során folyamatosan gyűltek a személyiség ötfaktoros szerkezetét támoga-

tó bizonyítékok (Digman 1990). Az ötfaktoros modell mellett szóló első közlemény 1949-ben jelent meg, amikor D. W. Fiske arról számolt be, hogy nem sikerült reprodukálnia a Cattell által szorgalmazott tizenhat faktoros struktúrát. Elemzéseiben csupán öt faktor emelkedett ki. Beszámolója nagyjából visszhang nélkül maradt a hatvanas évek elejéig, amikor Norman (1963), Borgatta (1964) és Smith (1967) lényegében ugyanezt a kérdést eltérő mérőeszközökkel vizsgálta. Ugyanarra a következtetésre jutottak mindanynyian: az adatokat a legjobban öt faktor magyarázza.*

A nyolcvanas és kilencvenes évek során robbanásszerű növekedés következett be a téma kutatásában, ami azóta is tart. A legkülönfélébb mintákból gyűjtöttek adatokat, például tanárok jellemzését diákjaikról (Digman és Inouye 1986), gyerekek társjellemzéseit (McCrae és Costa 1987). Egyes vizsgálatokban a *Q-szortírozásnak* nevezett önértékelő eljárást alkalmazták (Lanning 1994; McCrae, Costa és Busch 1986); mások azt mérték fel, hogy az emberek bizonyosfajta tevékenységeket milyen gyakorisággal végeznek (Botwin és Buss 1989); megint mások nemverbális eljárásokkal dolgoztak (Paunonen et al. 1992). Egyesek a modellt egészen eltérő gondolatmenetben kialakított mérőmódszerekkel tesztelték (Costa és McCrae 1988a; McCrae és Costa 1989a). Peabody és Goldberg (1989; Peabody 1984) olyan skálákat alkalmaztak, amelyek elegendő *hétköznapi* vonáskifejezést tartalmaznak, s nemcsak olyanokat, amelyek többet mondanak a pszichológusoknak, mint az utca emberének. Haas (2002) még azt az ötletet is megvizsgálta, hogy közmondásokkal megragadható-e az öt faktor.

Mára különböző kultúrákban sokféle nyelven gyűjtöttek adatokat. Az adatok összességében arra utalnak, hogy az öt faktor átível a kultúrák és nyelvek közötti határokon (pl. Benet-Martínez és John 1998; Church 2001; Katigbak, Church, Guanzuon-Lapeña, Carlota és del Pilar 2002; McCrae és Costa 1997; McCrae et al. 1996; Paunonen et al. 1992; Saucier és Ostendorf 1999; Somer és Goldberg 1999; Stumpf 1993). E kutatásokban olyan eltérő kultúrákkal találkozhatunk, mint Törökország (Somer és Goldberg 1999) és a Fülöp-szigetek (Katigbak et al. 2002). Még az is felmerült, hogy az öt faktor (vagy legalábbis némelyikük) az állatokra is alkalmazható (Gosling 2001)!

Mindazonáltal nem minden kutatásban kapták meg az öt faktort (pl. Benet és Waller 1995; Zuckerman, Kuhlman és Camac 1988), vagy az eredmények nem egyeztek meg tökéletesen (Church és Burke 1994; Di Blas és Forzi 1991; Lanning 1994). Ennek ellenére a szakirodalom egészében igen meggyőzően illeszkedik az ötfaktoros modellhez (Digman 1990; John 1990; McCrae és Costa 1997; McCrae és John 1992; Ozer és Reise 1994).

Mi az öt faktor tartalma?

Az ötfaktoros modellel kapcsolatos, fentebb körvonalazott egyetértés fényében az alábbiak talán meglepően fognak hangzani. Ugyanis még mindig komoly vita folyik arról, hogy *pontosan mi* az öt dimenzió tartalma (Briggs 1989; John 1990; Johnson és Ostendorf 1993; Pytlik Zillig, Hemenover és Dienstbier 2002; Saucier 1992).

A vitát legalább két forrás táplálja. Először is, emlékezzünk vissza, hogy a faktoranalízis egyik legnehezebb lépése a faktorok elnevezése. Ennek során a magas faktorsúlyú tételeket vesszük szemügyre, és azt próbáljuk meg kideríteni, hogy mi bennük a közös mozzanat, milyen mögöttes szál köti össze őket. A szavaknak azonban több jelentésárnyalatuk lehet, és az egyes vonásnevek nem csupán egyetlen faktort, hanem több faktor ötvözetét is tükrözhetik (Hofstee, de Raad és Goldberg 1992). Természetes, hogy az értelmezésben nincs mindig egyetértés.

Másodszor, a faktorok tartalma attól függ, hogy milyen mérési mutatókat vettünk be a vizsgálatba. Ha egy bizonyos tulajdonság kimarad, vagy nincs megfelelően képviselve az összegyűjtött tételekben, azaz a faktorelemzésbe vont változókban, akkor a hatása a vonásdimenzióból is hiányozni fog (Peabody és Goldberg 1989). Az eltérő adatokon végzett elemzések tehát eltérő következtetésekre vezethetnek a faktorok jelentését illetően még akkor is, ha a szerzők abban egyetértenek, hogy elemzéseikben nagyjából ugyanazok a faktorok jelentek meg.

A 4.3. táblázatban mutatjuk be az általunk tár-

* A mai értelemben vett öt alapvető faktort nyolc vizsgálat egyöntetű eredményei alapján elsőként Tupes és Christal írta le 1961-ben egy, az amerikai légierő számára készült titkos tanulmányban. Ezt a tanulmányt csak 1990-ben adták közre (Tupes és Christal 1990). – *A szerk.*

4.3. táblázat
A SZEMÉLYISÉG ÖT NAGY FAKTORA, AHOGYAN AZOKAT KÜLÖNBÖZŐ SZERZŐK ELNEVEZTÉK

A sorokban szereplő elnevezések (sorrendben) a következő szerzőktől származnak: Fiske (1949), Norman (1963), Borgatta (1964), Digman (1990), valamint Costa és McCrae (1985). Az utolsó sorban utalunk Peabody és Goldberg (1989) nyomán az életnek arra a területére, amellyel a vonás kapcsolatba hozható

1.	2.	3.	4.	5.
Szociális alkalmazkodókészség	Konformitás	Teljesítményigény	Érzelmi kontroll	Kutató intellektus
„Kiáradás"	Barátságosság	Lelkiismeretesség	Emocionalitás	Kultúra
Magabiztosság	Szeretetreméltóság	Felelősségérzet	Emocionalitás	Intelligencia
Extraverzió	Barátságos engedékenység	Teljesítményigény	Neuroticizmus	Intellektus
Extraverzió	Együttműködés	Lelkiismeretesség	Neuroticizmus	Nyitottság a tapasztalatokra
Hatalom	Szeretet	Munka	Érzelem	Intellektus

gyalt öt faktort, mindegyiket többféle elnevezéssel. Peabody és Goldberg (1989) metaforája szerint az öt faktor olyan klasszikus zeneműhöz hasonlít, amelyben a fő téma különböző variációkban jelenik meg. Nagyjából ilyesmi látható a 4.3. táblázatban is. Az egyes faktorok alatt elhelyezkedő elnevezések „témája" azonos, de az elnevezések a téma bizonyos variációit képviselik. A változatos elnevezések hátterét a 4.4. táblázat szemlélteti, amelyben azokra a leíró kifejezésekre mutatunk be néhány példát, amelyek magas faktorsúllyal szerepeltek az öt faktoron az egyes vizsgálatokban.

Az első faktort általában *extraverziónak* nevezik, bár abban már jócskán eltérnek a vélemények, hogy ez a faktor mit is foglal magában (McCrae és Costa 1987). Részben ez magyarázza az ettől eltérő faktorelnevezéseket. Némely esetben a magabiztosság, az impulzusok szabad kifejezése, máskor viszont egyfajta dominancia és önbizalom vagy a boldogság jellemzi legjobban ezt a faktort. Az extraverzióba rendszerint a szociabilitást is beleértik (Watson, Clark, McIntyre és Hamaker 1992), vannak azonban, akik úgy vélekednek, hogy ez valójában az extraverzió más jellemzőinek a melléktermékе (Lucas, Diener, Grob, Suh és Shao 2000).

A második faktort leggyakrabban *barátságosságnak (agreeableness)* nevezik, és általában a kapcsolatok fenntartásának a képességeként jellemzik. Digman és munkatársai (Digman 1990; Digman és Inouye 1986; Digman és Takemoto-Chock 1981) rámutattak, hogy ez a vonás nem egyszerűen a melegség és szeretetreméltóság szembeállítása az érzelmi hidegséggel. Egyes szerzők szerint magában foglalhat egyfajta engedelmes szolgálatkészséget, gondoskodást és érzelmi támogatást is, ami megköveteli a negatív érzések legátlását (Graziano és Eisenberg 1999). A kellemetlenkedés (a dimenzió másik végén) ezzel szemben álló, illetve ellentétes tulajdonságokra utal, ami egészen az ellenségességig mehet (Digman 1990). Ehhez illeszkednek azok a megfigyelések, melyek szerint a faktoron alacsony értéket mutató személyek társas konfliktusok kezelésekor inkább alkalmazzák a hatalomfitogtatást, mint a barátságosság dimenzión magasabb értéket adó személyek (Graziano, Jensen-Campbell és Hair 1996). Egyes megfigyelések szerint ténylegesen több konfliktust *élnek át* (Asendorpf és Wilpers 1998).

Nem könnyű megragadni a harmadik faktor lényegét sem. A leggyakrabban használt elnevezés a *lelkiismeretesség (conscientiousness)*, amely azonban nem feltétlenül tükröz olyan tulajdonságokat, mint a tervezés, kitartás és a célokért való küzdelem, amelyek pedig gyakran szerepelnek magas súllyal ezen a faktoron (Digman és

4.4. táblázat
AZ ÖT FŐ SZEMÉLYISÉGFAKTORT TÜKRÖZŐ KÉT- ÉS EGYPÓLUSÚ MELLÉKNÉVSKÁLÁK

Faktor	Kétpólusú skálák	Egypólusú skálák
Extraverzió	Bátor–félénk	Társaságkedvedő
	Erőszakos–önalávető	Szókimondó
	Magabiztos–bizonytalan	Energikus
	Bőbeszédű–csendes	Boldog
	Spontán–gátlásos	Elzárkózó*
Barátságosság	Barátságos–barátságtalan	Féltékeny*
	Meleg–hideg	Figyelmes
	Kedves–nyers	Rosszindulatú*
	Udvarias–bárdolatlan	Sértődékeny*
	Jó természetű–ingerlékeny	Panaszkodó*
Lelkiismeretesség	Óvatos–meggondolatlan	Talpraesett
	Komoly–frivol	Kitartó
	Felelősségteljes–felelőtlen	Előrelátó
	Alapos–felületes	Gondos
	Szorgalmas–lusta	Különc*
Emocionalitás	Ideges–kiegyensúlyozott	Aggódó
	Szorongó–nyugodt	Ideges
	Izgulékony–higgadt	Félős
	Laza–feszült	Feszült
Intellektus	Fantáziadús–egyszerű	Értelmes
	Intellektuális–ösztönös	Gyors felfogású
	Kifinomult–durva	Képzeletdús
	Érdektelen–kíváncsi	Verbális
	Nem kreatív–kreatív	Eredeti

A csillaggal jelölt melléknekvek fordított előjellel értendők.
(Digman és Inouye 1986, McCrae és Costa 1987, Norman 1963, Peabody és Goldberg 1989 nyomán)

Inouye 1986). (Mivel a szónak két jelentésárnyalata van, ezért maga a *lelkiismeretesség* szó általában nemcsak ezen, hanem a barátságosság faktoron is magas faktorsúllyal szerepel, ami ugyancsak arra utal, hogy a lelkiismeretesség nem a legmegfelelőbb elnevezés erre a faktorra.) Mivel számos vizsgálat az iskolai teljesítménnyel kapcsolja össze (lásd még Dollinger és Orf 1991), Digman (1990) azt javasolja, hogy ezt a személyiségjellemzőt teljesítményre való törekvésként vagy egyszerűen *akaratként* fogjuk fel. Van olyan szerző, aki e faktort a *beszabályozottság* vagy *felelősség* címkével látná el.

Nagyobb az egyetértés (bár itt sincs szó egyöntetűségről) a negyedik faktor jelentését illetően. Az *emocionalitást* vagy *neuroticizmust* a legtöbb megfigyelő Eysenckhez hasonlóan értelmezi. Ennek ellenére Digman és Takemoto-Chock (1981) az érzelmi rendezetlenség elnevezést részesítené előnyben, mivel a faktort alkotó tételek az emó-

ciók puszta jelenléténél többre utalnak. Mindenesetre úgy tűnik, a szubjektív szorongásélmény a faktor lényegi eleme.

Az ötödik faktor ad a legtöbb vitára okot, ami részben az eltérő mérőmódszerekre vezethető vissza. Cattell már egészen korán mérte az intelligenciához kapcsolódó személyiségtulajdonságokat, később azonban felhagyott ezzel, és a *kultúra* kifejezéssel utalt az elemzésben fennmaradó tulajdonságokra. Az elnevezés megmaradt. Peabody és Goldberg (1989) ugyanakkor rámutat, hogy amikor a személyek jellemzésében intelligenciamutatók is szerepelnek, akkor azok a kultúraskálákkal összeolvadnak, így a faktort helyesebb *intellektusnak* nevezni. Costa és McCrae (1985) az ötödik faktorra más elnevezést, a tapasztalatok iránti *nyitottság* kifejezést szorgalmazza.

Peabody és Goldberg (1989) azonban arra hívja fel a figyelmet, hogy e faktornak a Costa és McCrae által kidolgozott mérőeszköze valójában az intellektusnak csak az egyik oldalát (nevezetesen a képzeletgazdagságot) érinti, míg a másik oldalt (a logikus gondolkodást) nem. Peabody és Goldberg szerint azonban, amikor az intellektus mindkét vetületére vonatkozó mutatók szerepelnek az elemzésekben, akkor azok összeolvadnak, ami azt az elgondolást támogatja, hogy ez a faktor valójában az intellektussal azonos. McCrae és Costa (1987) nem értenek ezzel egyet, és amellett kardoskodnak, hogy az intelligencia egyszerűen a tágabban értelmezett nyitottság alapjául szolgál. Az élmények iránti nyitottság a pszichológiában az intelligenciánál újabb fogalom. Mindazonáltal McCrae (1996) egészen sok területen mutatta ki, hogy a nyitottság az ember társas élményeiben releváns szerepet játszik, így az feltehetően jóval fontosabb, mint ahogyan azt sokan gondolják.

Az öt faktor megnyilvánulási formái

Egészen a legutóbbi időkig az ötfaktoros modell tanulmányozása magukra a faktorokra irányult, azaz meglétük kimutatását célozta, különböző kultúrákban eltérő mérőmódszerek használatával. Mostanában azonban áttértek annak kutatására is, hogy az emberi élet tágabb mezején ez az öt vonás hogyan tükröződik, illetve mutatkozik meg.

Az alábbiakban a lelkiismeretességgel kezdve, röviden áttekintünk néhány újabb eredményt. A magasabb fokú lelkiismeretesség együtt jár a nem biztonságos nemi élet kerülésével (Trobst, Herbst, Masters és Costa 2002); elítéltek között pedig a letartóztatások kisebb számával (Clower és Bothwell 2001). A „lelkiismeretesebb" személyek kisebb valószínűséggel „veszik el" mások „romantikus partnerét", és kevésbé fogékonyak mások hasonló akcióira. A lelkiismeretesség összefügg a kisgyermekek iránti figyelmesebb szülői magatartással (Clark, Kochanska és Ready 2000), és az ilyen emberek inkább törekszenek a konfliktusos helyzetek tárgyalásos stratégiával történő megoldására (Jensen-Campbell és Graziano 2001). Az életcélokat vizsgálva, a lelkiismeretesség a karriervággyal, de nem szükségszerűen a magasabb életszínvonallal van összefüggésben (Roberts és Robins 2000).

A lelkiismeretesség, úgy tűnik, az egészségre is kihat. A rákos megbetegedés kockázatát vizsgáló egyik tanulmány szerint a lelkiismeretesség a dohányzás szigorúbb otthoni tiltásához vezet (Hampson, Andrews, Barckley, Lichtenstein és Lee 2000). A lelkiismeretesség faktoron magasabb értéket elérő személyek hosszabb ideig élnek, feltehetően azért, mert jobban vigyáznak magukra (Christensen et al. 2002; Friedman et al. 1995).

A tapasztalatok iránti nyitottság nagyobb kötelezettségvállalást jelez előre az élet egzisztenciális kihívásaival szemben (Keyes, Shmotkin és Ryff 2002). Mások azt találták, hogy a nyitottabb személyek erősebben vágynak a művészi önkifejezésre, továbbá leértékelik a hagyományos házasságot és a könnyű, semmittevő életet (Roberts és Robins 2000). Másfelől viszont, a nyitottság bűnözőknél több nyilvántartott bűnelkövetéssel (korábbi letartóztatással) járt együtt (Clower és Bothwell 2001).

Számos tanulmány foglalkozott azzal az elképzeléssel, hogy az extraverzió és a barátságosság ugyan egyaránt lényeges a társas helyzetekben, de ezekben a helyzetekben igen eltérő a hatásuk. Ahogy Jensen-Campbell és Graziano (2001) megfogalmazta, az extraverzió inkább a *társas hatásgyakorlással*, míg a barátságosság a másokhoz fűződő *pozitív kapcsolatok fenntartásával* áll kapcsolatban.

Eszerint például az extravertált személyek inkább kitűnnek olyan csoportokban, mint az egyetemi diáktársaságok (Anderson, John, Keltner és Kring 2001), míg a barátságosság esetében ilyen összefüggés nincs. Fiatal felnőttek társkapcsola-

A barátságosság dimenzión magas értékkel bíró személyek másokkal pozitív kapcsolat fenntartására törekszenek

tait kutatva (Jensen-Campbell et al. 2002) megfigyelték, hogy a társak elfogadása kapcsolatban állt mind az extraverzióval, mind a barátságossággal, az utóbbi azonban megvédte a személyeket attól, hogy a társaik áldozatává váljanak. Ez érthető, amennyiben a barátságosság nagyrészt a jó kapcsolatok fenntartásáról szól. Ennek megfelelően a barátságosság több empátiával és figyelmességgel járt együtt a szülői viselkedésben (Clark et al. 2000); sértést követően kevesebb bosszúvággyal (McCullough és Hoyt 2002); valamint a negatív érzelmek kezelésének erősebb vágyával (Tobin, Graziano, Vanman és Tassinary 2000). A barátságosság alapján kisebb hajlandóság jósolható a romantikus partnerek elcsábítására, és kevésbé állnak kötélnek mások csábító kísérleteire (Schmitt és Buss 2001), míg az extraverzió ilyen összefüggést nem mutatott.

Az extraverzió a társas életben általában is hasznos. Az extravertált férfiak ügyesebben teremtenek kapcsolatot ismeretlen nőkkel, mint az introvertáltak (Berry és Miller 2001), és a kézfogásuk is határozottabb, ami magabiztosságot sugall (Chaplin, Phillips, Brown, Clanton és Stein 2000). A társas jelentőségre való törekvésnek azonban vannak árnyoldalai is. A megfigyelések azt mutatják, hogy az extravertáltak az erőforrások elosztásával kapcsolatos vitákban kevésbé együttműködőek, mint az introvertáltak, ugyanakkor a barátságosság együttműködőbb viselkedésformákkal jár együtt (Koole, Jager, van den Berg, Vlek és Hofstee 2001).

A kutatások azt is kimutatták, hogy ez a két vonás következetesen kötődik a személyes értékekhez és életcélokhoz. Az extraverzió a teljesítmény és az ösztönzés magasra értékelésével jár, míg a barátságosság a jóindulat és a hagyományok megbecsülésével (Roccas, Sagiv, Schwartz és Knafo 2002). Az extravertált emberek magas státusú karrierre, politikai befolyásra, izgalmas életre és gyermekekre vágynak; a barátságosság viszont a csoport jóllétét és a harmonikus családi kapcsolatok fenntartását célzó viselkedésekre hajlamosít, valójában éppen fordított kapcsolatban áll a vagyon, a politikai befolyás és az izgalmas élet utáni vággyal (Roberts és Robins 2000).

Az öt vonás kifejeződését firtató kérdések egy további, elvontabb formában is megfogalmazódtak. A kérdés itt az, hogy a vonások milyen „csatornákon" keresztül nyilvánulnak meg. A legtöbb ember elvben egyetért azzal, hogy a vonások kihatnak a viselkedésre, a gondolkodásra és az érzelmekre. Mindazonáltal a megjelenésmódjukat illetően szembeszökő eltérést mutat az öt faktor (Pytlik Zilling et al. 2002). Legalábbis jelentős eltérések tapasztalhatók a „nagy ötök" mutatóinak tartalmában.

A neuroticizmus mérése szinte kizárólag az érzelmekre irányul (a neuroticizmus leginkább a szorongásról szól). Ezzel éles ellentétben a lelkiismeretesség mérése főként a viselkedéssel foglalkozik, valamint a kognícióval, az érzelmeket szinte teljesen figyelmen kívül hagyva. A nyitottság leginkább a kognív mutatókban tükröződik, bár viselkedéses és érzelmi megnyilvánulásai is vannak. Az extraverzió mutatóiban összemosódik a viselkedés és az érzelem, de a gondolatokról nem sokat árul el. A barátságosság a leginkább kiegyensúlyozott, ugyanis mindhárom csatornán megjelenik. Az öt faktor megnyilvánulási formája vajon miért ennyire eltérő? Mire utalnak ezek az eltérések? Jelenleg nincsenek egyértelmű válaszok e kérdésekre.

Az ötfaktoros modell kapcsolata más személyiségleíró modellekkel

Az ötfaktoros modell sok hasonlóságot mutat több más modellel. Tekintsünk át néhányat ezekből a hasonlatosságokból. A legkézenfekvőbb egybevetés Eysenck elméletével adódik. A 4.3. táblázat-

ból nyilvánvaló, hogy a bemutatott öt faktor közül kettő Eysenck szupervonásaira emlékeztet: az extraverzió és az érzelmi stabilitás. Felvetődött, hogy Eysenck harmadik dimenziója, a pszichoticizmus ugyanazokat a jellemzőket fogja össze, amelyek – nyilván ellenkező előjellel – a barátságosság és a lelkiismeretesség faktorokhoz járulnak hozzá (Goldberg 1993b; Zuckerman, Kuhlman, Joireman, Teta és Kraft 1993).

Eysenckkel kapcsolatban egy másik hasonlóság is szót érdemel. Nevezetesen, az öt faktor olyan magasabb rendű vonás, amely szűkebb tartalmú vonásokat foglal magában. Paul Costa és Robert McCrae (1985, 1992) például kifejlesztett egy NEO-személyiségleltárnak nevezett mérőeszközt (*NEO Personality Inventory – Revised* [NEO-PI-R], ahol a NEO jelentése neuroticizmus, extraverzió és nyitottság *[openness];* amihez a barátságosságot és a lelkiismeretességet az elnevezést követően csatolták hozzá). A NEO-PI-R az ötfaktoros modell mindegyikén hat szűkebb tartományú vonást mér. A hat szűkebb tartalmú vonás pontszámainak összege adja meg a szupervonás pontszámát. Az ötfaktoros modellt alkalmazó kutatók tehát osztják Eysenck feltételezését, miszerint a lényegi vonások olyan szupervonások, amelyek specifikusabb alárendelt vonásokból tevődnek össze.

Tanulságos az ötfaktoros modell egybevetése Wiggins és munkatársai interperszonális körmodelljével is. Az interperszonális kör alapdimenziói a dominancia és a szeretet (barátságosság). Ha a dominanciát lényegében azonosnak tekintjük a nagy ötök első faktorával, akkor az interperszonális kör az ötfaktoros modell első két faktorát foglalja magában (McCrae és Costa 1989b; Peabody és Goldberg 1989). Trapnell és Wiggins (1990) az interperszonális kör mérését további skálákkal egészítette ki, aminek következtében modelljük még jobban illeszkedik az ötfaktoros modellhez (lásd még Saucier 1992).

Az interperszonális körrel történő összevetés ugyanakkor felvet egy kérdést. Ahogyan korábban rámutattunk (4.3. ábra), Wiggins az interperszonális körben az extraverziót két tulajdonság kombinációjának, és nem alapdimenziónak tekinti. Hogy ez mennyire mond ellent az ötfaktoros modellnek, leginkább azon múlik, hogyan határozzuk meg az *extraverziót*. Emlékezzünk vissza az első faktor értelmezése körüli véleményeltérésekre. Vajon inkább dominanciát és határozottságot értsünk alatta, vagy inkább a társas életben való részvétel hajlamát?

Összefoglalva tehát a fejezetben eddig említetteket, a személyiségstruktúra ötfaktoros modellje pályázhat leginkább arra, hogy a korábbi elméleti modelleket magába építse. A jelenleg rendelkezésre álló adatokból úgy tűnik, hogy ezek a tágan értelmezett vonások a személyiség egyetemes érvényű területeit képviselik (McCrae és Costa 1997). Ne felejtsük azonban, hogy a faktoranalízis eredménye attól függ, hogy milyen változókból indultunk ki. Óvakodjunk az elhamarkodott, túlontúl határozott következtetésektől. Jelenleg úgy tűnik, hogy a személyiség dimenzióit illetően az ötfaktoros modell kecsegtet leginkább a vonáspszichológián belül korábban soha nem tapasztalt egyetértéssel.

Néhány intő szó és további finomítások

Az egyetértés azonban nem jelent egyhangúságot. Sokan nem értenek egyet ezzel az elképzeléssel a legkülönfélébb okokból kifolyólag (pl. Block 1995, 2001; Eysenck 1992, 1993; Zuckerman 1992). Az ellenérvek egyik vonulata arra hivatkozik, hogy a lexikális megközelítés olyan szavakat is figyelmen kívül hagyott, amelyeket nem lett volna szabad, például a tisztán értékítéletet kifejező szavakat (pl. *kitűnő, gonosz*). Amikor ezeket a szavakat is beveszik a vizsgálatba, akkor két további faktor jelenik meg: a *pozitív értékelés (positive valence)* és a *negatív értékelés (negative valence)* (Almagor, Tellegen és Waller 1995; Benet és Waller 1995).

Egy másik érv értelmében az ötfaktoros modell faktorainak száma csökkenthető, mindössze két dimenzióra (Digman 1997). Vagyis, ha az öt faktort a magasabb rendű faktorelemzésbe vonjuk, akkor két faktort kapunk. Az elsőt a barátságosság, a lelkiismeretesség és az érzelmi kiegyensúlyozottság határozza meg. Digman megfogalmazásában ez a *szocializációt* tükrözi, mivel ezek a tulajdonságok hatnak a személy boldogulására a társas életben. A másodikat az extraverzió és az intellektus (nyitottság) határozza meg. Digman ezt *személyes fejlődésnek* nevezte, ugyanis ezek a tulajdonságok határozzák meg, hogy az ember kiteszi-e magát új élményeknek, ami elősegíti a gyarapodását. Block (2001) véleménye szerint ezek a jellemzések túlságosan elnagyoltak ahhoz, hogy alkalmazhatók legyenek bármilyen személyiségmodellben is, ennélfogva az ötfaktoros modellre vonatkozóan sem bírnak különösebb jelentőséggel.

Mások azt nehezményezték, hogy az ötfaktoros modell egyeduralma miatt más fontos vonások teljesen figyelmen kívül maradnak. Ennek esélyét eltérően látják az egyes szerzők. Saucier és Goldberg (1998) az öt faktoron túl további dimenziókat tudtak kimutatni, de ezeket a személyiségen kívülinek tekintik. Ilyenek például a magasság, a vallásosság, a foglalkozási státus, valamint a vonzerő. Paunonen és Jackson (2000) ugyanezen eredményeket áttekintve, kilenc-tíz dimenziót talál, amelyeket véleményük szerint akkor is vonásoknak kellene tekinteni, ha a jelentéstartományuk jóval szűkebb körű. Erre példa a vallásosság, az őszintétlenség, a csábítás, a humorosság és a hagyománytisztelet. Továbbmenve felvetették, hogy ezek a szűk tartalmú vonások esetleg együttesen az *őszinteség* faktort alkothatnák, amely a hatodik szupervonás lehetne (lásd még Ashton, Lee és Son 2000).

Mindent egybevetve, a formálódó egyetértés ugyan erős, de nem teljes. Még mindig maradt jó néhány megoldásra váró kérdés.

Vajon a fölérendelt vonások szintje a leghasznosabb?

Hátravan még legalább egy kérdés, még ha el is fogadjuk az ötfaktoros modellt. Ahogy említettük, az ötfaktoros modell a *fölérendelt* vonások modellje. Ezekhez a szupervonásokhoz alacsonyabb rendű vonások tartoznak. Ahogy például már korábban láttuk, a Costa és McCrae által kidolgozott NEO-PI-R kérdőív mindegyik fő- vagy faktorskáláját hat-hat alskála (ún. facetskála) méri. Azok, akik az ötfaktoros modellel dolgoznak, olykor felhívják a figyelmet arra, hogy a faktorokon belüli vonásmintázatot is érdemes vizsgálni (Costa és McCrae 1995; Goldberg 1993a), ám ezt a stratégiát ténylegesen ritkán alkalmazzák.

A kérdés az, hogy elvesztünk-e valamit akkor, amikor az alacsonyabb szintű vonásokat fölérendelt vonásokká egyesítjük. Lényegében ezt a kérdést tette fel Cattell Eysencknek, amikor Cattell adatait értelmezve, a másodrendű faktorok jelentésén vitáztak (lásd Briggs 1989; H. Cattell 1993; Funder 1991; John 1990). A kérdés némi figyelmet kapott az utóbbi időkben, és az eredmények valóban arra utalnak, hogy valami igenis elvész akkor, amikor az önálló skálákat egyesítjük.

Paunonen és Ashton (2001a) összevetette az öt nagy faktort a specifikus alskálákkal. Azt tesztelték, hogy mennyire jól jeleznek előre negyven különböző viselkedésmódot, amelyet önjellemzések és társak beszámolói alapján mértek. A viselkedésmódokat úgy választották meg, hogy a társas élet szempontjából is jelentősek legyenek (pl. altruista viselkedés, dohányzás, alkoholfogyasztás, vallásosság). Az eredmények rávilágítottak, hogy a viselkedésmódok többsége esetében az alskálák – az öt faktorskálán túlmenően – jelentősen hozzájárultak az előrejelzés eredményességéhez. Következésképpen valami mindenképpen elvész, ha csupán az öt faktort alkalmazzák. Lényegében hasonló eredmények születtek számos más vizsgálatban is (Mershon és Gorsuch 1988; Paunonen 1998; Paunonen és Ashton 2001b; Wolfe és Kasmer 1988).

A szűk tartalmú vonásokból eredő jobb előrejelzésnek is megvan azonban az ára. Mégpedig az, hogy az eredmények értelmezésekor jóval több vonást kell egyidejűleg fejben tartani. Nagyjából a következő mérleg állítható fel: míg a fölérendelt vonások alkalmazásával könnyebben fejben tartható és szemléletesen kezelhetőbb képet kapunk, addig a finomabb felbontású vonások használatával megnő az előrejelzés pontossága.

VONÁSOK, HELYZETEK ÉS AZ INTERAKCIONISTA MEGKÖZELÍTÉS

Az alábbiakban a vonásmegközelítés egészen eltérő oldalára térünk át. A hetvenes és nyolcvanas években a vonáspszichológia két évtizeden át tartó, nagy horderejű vita színterévé vált. A kutatók állásfoglalása e vitában jelentős befolyást gyakorolt arra, ahogyan manapság látjuk a vonásokat, bár ez a hatás teljesen független mindattól, amit a fentiekben tárgyaltunk.

Valóban vonásszerű-e a viselkedés?

A hetvenes évek elején a vonáspszichológiát alapjaiban rengette meg a kérdés, vajon az emberek viselkedése ténylegesen olyan állandóságot mutat-e, mint amit a vonásfogalom feltételez. A feltételezés szerint ugyanis a vonások a személyiség olyan *stabil* jellemzői, amelyek a *helyzetek széles körében* befolyásolják a viselkedést. A vonások feltételezésének legfőbb indoka az volt, hogy az

emberi gondolkodás és viselkedés időtől és körülményektől függetlenül megnyilvánuló következetességére vagy állandóságára (konzisztenciájára) magyarázatot adjanak. Ebből a feltételezésből az következik, hogy a vonásban megnyilvánuló egyéni különbségeknek előre kell jelezniük a vonással összefüggésbe hozható viselkedés eltéréseit.

Ezek után némi meglepetést keltett, amikor a vonásmutatók és a viselkedéses mutatók nem korreláltak jól egymással (Mischel 1968; P. E. Vernon 1964). Walter Mischel (1968) a **személyiség-együttható** kifejezéssel illette az önjellemzések és a tényleges viselkedés között tapasztalt mértékelt, általában 0,30 körüli korrelációs értékeket. Ez a korreláció azt jelenti, hogy a vonás a viselkedésbeli változatosságnak (varianciának) kevesebb mint 10 százalékát magyarázza, a fennmaradó 90 százalékot viszont nem. A későbbi becslések valamivel magasabb sávba estek (0,40 körüli értékkel). Akárhogyan is nézzük, a vonás által magyarázott variancia aránya cseppet sem magas.

Mit gondoljunk ezután a vonásokról? Amennyiben a vonások nem jelzik előre az emberek viselkedését, akkor mi a haszna a vonás fogalmának? (Valóban, egyesek egészen addig mentek, hogy a *személyiség* mint fogalom hasznát is megkérdőjelezték.)

Szituacionizmus

A vonásokat az egyik legszélsőségesebb támadás az úgynevezett **szituacionizmus** felől érte. A szituacionizmus szemlélete szerint az emberek viselkedését a helyzeti változók, s nem a személyiségváltozók határozzák meg. Főleg egyes szociálpszichológusok vallották ezt a nézetet, akik hagyományosan a társas környezet, és nem a személyiség fontosságát hangsúlyozzák az emberi viselkedés meghatározójaként. Ez a felfogás azt feltételezte, hogy a vonások és a viselkedés közötti korreláció azért lehet alacsony, mert a helyzeti változók a személyiség hatását elmosák. Ebben azonban tévedtek.

Funder és Ozer (1983) arra mutatott rá, hogy a helyzetek és a vonások hatásait többnyire másmás statisztikai módszerekkel mutatták ki, ami e hatások mértékének az összehasonlítását megnehezíti. Újra elővettek néhányat a viselkedés helyzeti változóit vizsgáló legismertebb tanulmányokból, és az eredeti statisztikák helyett korrelációszámításokat végeztek. Többek nagy meglepetésére ezek a korrelációk *nagyjából ugyanolyan mértékűek* voltak, mint az oly élesen bírált személyiség-együtthatók.

A viselkedésmérés gyenge megbízhatósága

Ha a helyzetek nem mossák el a vonások hatását, akkor mi történik? Epstein (1979, 1980) álláspontja szerint itt nyilvánvalóan mérési problémáról van szó. A mérési hiba ugyanis viszonylag jelentős mérvű lehet, ha csupán egyszer mérünk. A személyiségmérő skálákban éppen ezért alkalmaznak több tételt a megbízhatóság növelése végett (3. fejezet). A kutatók azonban hajlamosak erről megfeledkezni, amikor a viselkedést mérik. A cselekvés egyetlen mérése valójában egytételes teszt. A korrelációk talán azért olyan gyengék, mert ebben az egytételes tesztben túl nagy a hiba mértéke.

Epstein (1979) úgy véli, hogy a vonás- és a viselkedéses mutatók közötti korreláció emelkedne, ha a viselkedést egynél többször mérnék, és a méréseket az úgynevezett **aggregáció** módszerével egyesítenék. Ennek tesztelésére diákokkal vonásskálákat töltetett ki, majd arra kérte őket, hogy két héten át részletesen jegyezzék le érzéseiket és cselekedeteiket. Az érzések és a viselkedések napról napra jelentős mértékben változtak. Amikor azonban ezeket hosszabb időszakra összesítették, akkor a személyek között igen stabil eltérések váltak láthatóvá. Még fontosabb, hogy az összesített mutatók (és nem az egyedi beszámolók) mutattak szoros kapcsolatot a korábban mért vonásokkal. Mások is beszámoltak hasonló eredményekről (Cheek 1982; Rushton, Brainerd és Pressley 1983).

A viselkedésben is jó adag állandóság tapasztalható, amennyiben több mérést összesítünk. Azonban ezt az elképzelést sem fogadta egyöntetű helyeslés (Mischel és Peake 1982). Amikor az emberek az állandóságra gondolnak, általában a napról napra bekövetkező események állandóságára gondolnak. Ha a vonások valóban komoly befolyást gyakorolnak a viselkedésre, akkor semmi szükség nem lenne egy egész hét eseményeinek az összevonására ahhoz, kimutassuk őket (lásd még a 4.2. keretes szöveget).

4.2. HOSSZABB IDŐSZAKON ÁT MENNYIRE ÁLLANDÓ A SZEMÉLYISÉG?

A személyiség konzisztenciájának tárgyalásakor a kutatók rendszerint viszonylag rövid időszakokat vagy csak néhány helyzetet vesznek alapul. A vonás fogalma azonban hosszú távú állandóságot sugall. Amikor a következetességet vizsgáljuk, azt a kérdést is fel kell vetnünk, hogy mi a bizonyíték arra, hogy az emberek néhány év múltán is ugyanolyanok maradnak, mint amilyenek azelőtt voltak.

Figyelmet érdemel néhány idevágó kutatás. Helson és Moane (1987) nőket először végzős egyetemista korukban, majd 27 évesen és aztán 43 éves korukban vizsgált. Az alkalmazott vonásskálák az egyes időszakok között magas ismételt méréses (teszt-reteszt) korrelációt mutattak. A nők, ha az egész csoport értékeit vesszük, változtak az évek során, dominánsabbak és függetlenebbek lettek 27 és 43 éves koruk között. Az 52 éves korban végzett következő felmérés (Wink és Helson 1993) azt mutatta, hogy az elmozdulás a kompetencia és az önbizalom irányába az elmúlt kilenc évben is folytatódott (lásd még Agronick és Duncan 1998). Az eredmények szerint a legnagyobb változás azoknál a nőknél következett be, akik családot alapítottak vagy a karrierjükben előreléptek ebben az időszakban, azaz olyan tevékenységet végeztek, amely megváltoztatta a szerepkövetelményeket, s átalakította az önmagukról alkotott képüket.

Több újabb kutatásban vizsgálták, hogy a serdülőkortól a fiatal felnőttkorig az emberek hogyan változnak, illetve mennyire maradnak ugyanolyanok. Robins, Fraley, Roberts és Trzesniewski (2001) az egymás utáni főiskolai évek alatt született személyiségbeszámolókat hasonlította össze. Az átlagszintekben ugyan találtak némi eltérést, az egyes évek közötti korreláció azonban végig magas volt. Ehhez hasonlóan Roberts, Caspi és Moffitt (2001) 18 és 26 éves egyetemistáknál összességében olyan változásokat talált, ami a csoport érettség irányába való elmozdulásának volt megfeleltethető. A különböző időszakokban felvett vonásértékek korrelációja azonban többnyire igen magas volt.

Az egyik izgalmas kutatássorozat a gyermekkori személyiség két sajátos jellegzetességére – a félénkségre és a dühkitörésre – irányult, illetve arra, hogy ezekből a korai adatokból mennyire jelezhető előre a felnőttkori viselkedés (Caspi, Elder és Bem 1987, 1988). A vizsgálat kezdetén az anyák jellemezték 8–10 éves gyermekeiket. Magukat a gyermekeket jóval később, felnőttkorukban (30–40 éves korukban) kérdezték ki, házastársaikkal és saját gyermekeikkel egyetemben. A kutatásból az derült ki, hogy azok a fiúk, akiket gyakori dühkitörések jellemeztek gyermekkorukban, nehéz természetű férfiakká váltak. Amikor a hasonló lányokat kérdezték felnőttkorukban, akkor nem tűntek ilyennek, viszont a *családjuk* nehéz természetű, indulatos anyának minősítette őket. A gyermekkori félénkség hatása is megmutatkozott a későbbi életszakaszban. A gyermekkorukban félénk fiúk később házasodtak, és lassabban építették ki stabil egzisztenciát, mint a többiek. A félénk lányok nem házasodtak ugyan később, de inkább követték a hagyományos családmintát és háztartást, mint a kevésbé félénk lányok.

Összességében a kutatások két gondolatot látszanak megerősíteni, amelyek első látásra ellentmondónak tűnnek, de valójában nem azok. Először is, az emberek az életkorukkal változnak. Például lelkiismeretesebbek és barátságosabbak lesznek (Helson, Kwan, John és Jones 2002). Másodszor pedig, hosszú időn keresztül meglehetősen állandó marad a rangsor a csoporton belül a különböző életkorokban. Amikor az egész csoport (például) lelkiismeretesebbé válik, ahogyan tagjai idősebbek és bölcsebb lesznek, azok, akik 18 éves korukban a leglelkiismeretesebbek voltak, 30 és 60 évesen is a leglelkiismeretesebbek maradnak. Százötvenkét követéses vagy longitudinális vizsgálat eredményeinek áttekintése valóban azt mutatta, hogy a személyiség különböző időszakok között felvett értékei közötti korrelációk fokozatosan növekednek az egyetemi évektől kezdve a felnőttkoron keresztül az időskorig (Roberts és Del Vecchio 2000; lásd még Costa és McCrae 1988b, 1989; McCrae 1993). Ez a fajta következetesség további érvet szolgáltat a vonások tényleges létezése mellett.

Interakcionizmus

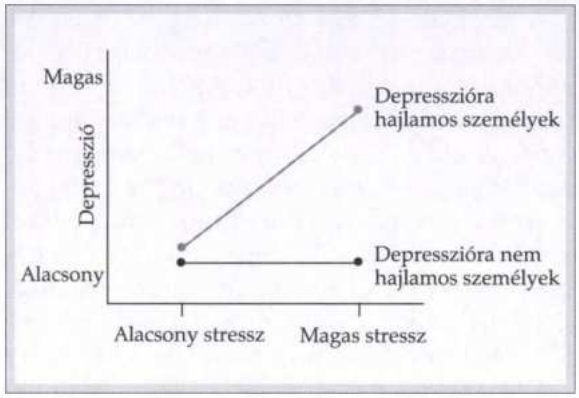
A vonások és a megfelelő cselekvések közötti inkonzisztencia problémája egy újabb nézőpont kidolgozásához vezetett, amelyet **interakcionizmusnak** neveznek (pl. Ekehammer 1974; Endler és Magnusson 1976; Magnusson és Endler 1977; Ozer 1986; Pervin 1985). Az interakcionizmus szemlélete szerint a személyiségvonások és a helyzetek egymással kölcsönhatásban befolyásolják a viselkedést. Önmagában sem a körülmények, sem a személy nem ad teljes magyarázatot.

Az *interakcionizmus* kifejezés részben a „varianciaanalízis" statisztikai eljáráshoz kötődik, amely azt mutatja meg, hogy két változó (vagy esetünkben a változók két osztálya) hogyan befolyásolja a viselkedés kimenetelét. Hogy ezt világossá tegyük, vissza kell térnünk a 2. fejezet egyik gondolatához. Ott leírtuk, hogy a kísérleti személyiségkutatásban gyakran két változó vagy tényező (faktor) hatását egyetlen kísérletben vizsgálják. Az ott elmondottakat idézzük fel, csak éppen személyekre és helyzetekre vonatkoztatva.

Amikor a helyzet- és a vonásváltozók ugyanabban a vizsgálatban szerepelnek, akkor e tényezők viselkedésre gyakorolt hatása rendszerint három forrásból eredhet. Előfordul, hogy a *helyzetbeli* különbségek minden személyre *hatnak* – például a stresszkeltő helyzetek depressziót okoznak. Előfordul, hogy a vonások eltérése hat ki minden helyzetre – például a depresszióra hajlamos emberek általában minden helyzetben lehangoltabbak lesznek, mint azok, akik erre nem hajlamosak. Ugyanakkor az is előfordulhat, hogy a helyzetek és a vonások *kölcsönhatásba* (interakcióba) lépnek egymással (4.4. ábra).

Az interakció azt jelenti, hogy a helyzet bizonyos emberekre így, más emberekre viszont másképp hat. Ilyen eset például, ha a stressz a depresszióra hajlamos személyeknél fokozza a lehangoltságot, másoknál azonban nem. A kölcsönhatás hozzáadódhat az egyik vagy mindkét főhatáshoz, de felléphet azok *nélkül* is, amikor a vonás és a helyzet hatása külön-külön gyenge.

Az interakcionizmus ilyen „varianciaanalízis-szemléletében" a helyzetek és a hajlamok sokféle módon léphetnek kölcsönhatásba és határozhatják meg a viselkedést. Talán a legnyilvánvalóbb eset az (amit a 4.4. ábra mutat), amikor a helyzet bizonyos emberekre hat, míg másokat nem befolyásol. Máskor a helyzeti változó bizonyos személyeknél egyfajta, míg másoknál *másfajta* viselkedést vált ki. A stresszkeltő helyzet például az extravertáltakat arra készteti, hogy társakat keressenek, az introvertáltakat viszont arra, hogy visszavonuljanak az emberektől.



4.4. ÁBRA • A helyzet és a vonásváltozó között időnként kölcsönhatás lép fel, azaz a helyzet eltérései bizonyos személyeket befolyásolnak, míg másokat nem. Az itt bemutatott kölcsönhatás Abramson, Seligman és Teasdale (1978) hipotézisének megfelelő. Az ábra a személyiség és a helyzetek között lehetséges kölcsönhatásoknak csak az egyik fajtáját szemlélteti (lásd a szöveget)

Az interakciók másképp is leírhatók, s ez az interakció mibenlétét némiképp eltérő fénybe helyezi. Bizonyos helyzetekben a személyiség könnyen megnyilvánul, más helyzetek viszont a viselkedést meghatározott mederbe kényszerítik, ami megakadályozza a személyiség kifejeződését (Monson, Hesley és Chernick 1982; Schutte, Kenrick és Sadalla 1985). Az első csoportot *gyenge*, a másodikat *erős* helyzeteknek nevezik (Mischel 1977). Például vasárnap délután az egyetemi park pázsitja gyenge helyzetnek számít, ahol az egyéni különbségek minden további nélkül megnyilvánulhatnak; tulajdonképpen a helyzet maga hívja elő őket. Ugyanakkor a hadsereg kiképzőtábora erős helyzetnek számít, amely többnyire szigorú korlátokat állít az egyéni különbségek kifejezése elé.

Egyedi eltérések a viselkedés következetességében

Nyilvánvaló, hogy ebben az értelemben a hajlamok (diszpozíciók) maguk is lehetnek erősebbek vagy gyengébbek. Vagyis egyes emberek felülkerekednek a helyzeteken, amelyekbe belekerülnek, így viselkedésük következetesnek tűnik, másokat viszont a helyzetek irányítanak, s ezáltal kevésbé tűnnek következetesnek.

A bizonyítékok egy része az úgynevezett önmonitorozás *(self-monitoring)* személyiségjellemzőhöz kötődik (Snyder 1974, 1987). A fokozottan önmonitorozó személyek szeretnek belesimulni a helyzetekbe. Másokat figyelnek, hogy a helyzetnek megfelelő viselkedésmódról eligazító jelzésekhez jussanak, és hozzáidomulnak a helyzet követelményeihez. A kevésbé önmonitorozó személyek úgy viselkednek, *amilyennek* magukat gondolják, függetlenül a helyzet követelményeitől. Ebből következően a fokozottan önmonitorozók kevesebb következetességet vagy állandóságot mutatnak majd a különféle helyzetekben, mint a kevéssé önmonitorozók. Ez be is bizonyosodott (lásd Snyder 1987).

Arról is vannak már adatok, hogy az emberek eltérő állandóságot mutatnak különböző *konkrét* vonásokban. Bem és Allen (1974) megfigyelése szerint a magukat adott vonás tekintetében következetlennek valló személyek viselkedése valóban nem illeszkedett jól a szóban forgó vonásról adott önjellemzésükhöz. A magukat következetesnek vallók viselkedését viszont viszonylag jól előre lehetett jelezni az önjellemzéseik alapján. Más kutatók is hasonló eredményekről számoltak be (Kenrick és Stringfield 1980; Woodruffe 1985; Zuckerman et al. 1989; Zuckerman, Koestner et al. 1988).

Interakcionizmus a varianciaanalízisen túl

Az interakcionizmusként címkézett szemlélet bemutatásakor további szempontokat is figyelembe kell vennünk. A varianciaanalízis-modell laboratóriumi kutatásokból származik, ahol a kutató a kísérleti személyeket azonos helyzetbe helyezi, és azt feltételezi, hogy az emberek a laboratóriumon kívül szintén hasonló helyzetekbe kerülnek. Ez a feltételezés természetesen helytelen – amire számos kutató rámutatott (pl. D. M. Buss 1984; Emmons és Diener 1986; Emmons, Diener és Larsen 1986; Magnus, Diener, Fujita és Pavot 1993; Plomin, DeFries és Loehlin 1977; Scarr és McCartney 1983; Snyder és Gangestad 1982). A laboratóriumon kívüli életben (és ritkán, de alkalmanként még a laboratóriumban is) az emberek nagymértékben maguk választják meg, hogy milyen környezetbe kerülnek.

Egyesek templomba járnak, mások nem. Van, aki kosárlabda-mérkőzésre jár, mások rockzenei koncertekre vagy vidéki kirándulásokra. Azáltal, hogy magunk választjuk meg a helyzeteket, amelyekbe kerülünk, saját viselkedésünket is befolyásoljuk. Egyes adatok szerint még *házastársat* is az alapján választunk, hogy partnerünk mellett mennyire őrizhetjük meg önmagukat (Caspi és Herbener 1990). Élethelyzetünk megválasztása részben a személyiségbeli eltéréseinktől függ (Brandstätter 1983; Emmons és Diener 1986; Emmons et al. 1986).

Bizonyos helyzetek korlátozólag hatnak a viselkedésre, és elfedik az egyéni különbségeket, más helyzetek pedig megengedik a személyiség szabad megnyilvánulását

A személyek és a helyzetek közötti kölcsönhatás egy másik fajtája abból ered, hogy a személyek eltérnek egymástól abban, hogy milyen választ váltanak ki másokból (Scarr és McCartney 1983). Van, aki azonnal mosolyra fakaszt bennünket, míg mások megjelenése azonnal arcunkra fagyasztja a mosolyt. Az introvertáltak más irányba szeretik terelni a beszélgetést, mint az extravertáltak (Thorne 1987). Némiképp aktívan manipuláljuk is egymást olyan taktikák alkalmazásával, mint a kedvesség, a kényszer vagy az elhallgatás (Buss, Gomes, Higgins és Lauterbach 1987). Mindezek a hatások arra szolgálnak, hogy megváltoztassuk a helyzetet, így *ugyanaz a helyzet más lesz az egyik, mint a másik ember számára.* A személyek és a helyzetek közötti ilyen oda-vissza irányú (reciprok) hatás ugyancsak az interakciók egyik fajtája.

Az emberek megválasztják, hogy milyen helyzetbe kerülnek, ami aztán kihat a viselkedésükre. Egyesek szívesen járnak futballmeccsre, mások viszont inkább mást választanak

A gondok valóban olyan súlyosak voltak, amilyennek tűntek?

A vonások viselkedésre gyakorolt gyenge hatása okainak a feltárása bőséges mennyiségű információt szolgáltatott e két tényező összefüggéseire vonatkozóan. Érdemes ugyanakkor azt is megjegyeznünk, hogy időközben az is megkérdőjeleződött, hogy ez a gyenge kapcsolat ténylegesen akkora probléma volt-e, mint amekkorának korábban látszott.

Miután Mischel (1968) megállapította, hogy a személyiség és a viselkedés közötti korreláció értéke 0,30 körüli, többen arra hívták fel a figyelmet, hogy a következtetések alapjául szolgáló vizsgálatok szakmailag nem állnak minden kétségen felül (Block 1977; Hogan, DeSoto és Solano 1977). Ebben a megállapításban valószínűleg van némi igazság. Számos újabb, gondosabban megtervezett vizsgálatban Mischel korábbi összefoglalásához képest sokkal szorosabb kapcsolatot találtak (pl. Conley 1985; Deluty 1985; Funder és Block 1989; Funder és Colvin 1991; Moskowitz 1994; Woodruffe 1985).

Azóta az is kiderült, hogy statisztikai értelemben a 0,30-os korreláció egyáltalán nem számít annyira rossz értéknek. A legtöbb viselkedést ugyanis több mint egy vonás befolyásolja. Amikor például olyan összejövetel kellős közepébe csöppenünk, ahol senkit sem ismerünk, a viselkedésünk nemcsak attól függ, mennyire vagyunk extravertáltak, hanem attól is, hogy mennyire vagyunk hajlamosak a szorongásra. Úgy tűnik, hogy minden olyan esetben, amikor a viselkedést egynél több vonás befolyásolja, *pusztán a többszörös hatás ténye* behatárolja, hogy egyetlen vonásnak milyen erős korrelációi lehetnek (Ahadi és Diener 1989). Ez a határ majdnem pontosan akkora, mint a sokat becsmérelt személyiség-együttható.

Az alapprobléma talán távolról sem volt olyan súlyos, mint ahogyan azt 1968-ban gondolták. A kérdést körüljáró kutatómunka azonban igen sokat elárult a viselkedés hátteréről, és mindenképpen hozzájárult ahhoz, hogy a vonás konstruktumáról jóval kidolgozottabb kép születhessen. Erre térünk rá a következő részben.

A VONÁSOK ÚJ, INTERAKCIONISTA SZEMLÉLETE: A SZEMÉLYISÉG KONTEXTUSFÜGGŐ MEGNYILVÁNULÁSA

A pszichológusoknak nem kis fáradságába került az általánosan interakcionizmusként ismert elképzelések kidolgozása. A nem pszichológusok ugyanakkor, úgy tűnik, eleve interakcionista hozzáállással közelítenek a vonásokhoz. Vagyis ösztönösen ráéreznek, hogy a vonások viselkedésre gyakorolt hatása helyzetről helyzetre változik. Adott vonástól nem várhatjuk, hogy mindig működésben legyen – csak azokban a helyzetekben, ahol a szerepe releváns.

Ez abban érhető tetten, hogy az emberek gyakran úgynevezett verbális „sövényeket", határkijelölő kifejezéseket alkalmaznak, amikor a személyiségről beszélnek (Wright és Mischel 1988).

A sövény (ebben a kontextusban) olyan szót vagy kifejezést jelent, amely a vonás alkalmazhatóságát korlátozza. Ilyen például, amikor úgy jellemzünk valakit, hogy „félénk az *idegenekkel*", vagy „agresszív, *ha kikezdenek vele*". A vonások behatárolásának egyik végletét a *néha* szócska jelenti. A sövények használatával azt fejezzük ki, hogy vonásalapú viselkedést csak bizonyosfajta helyzetekben várunk el (lásd még Shoda, Mischel és Wright 1989).

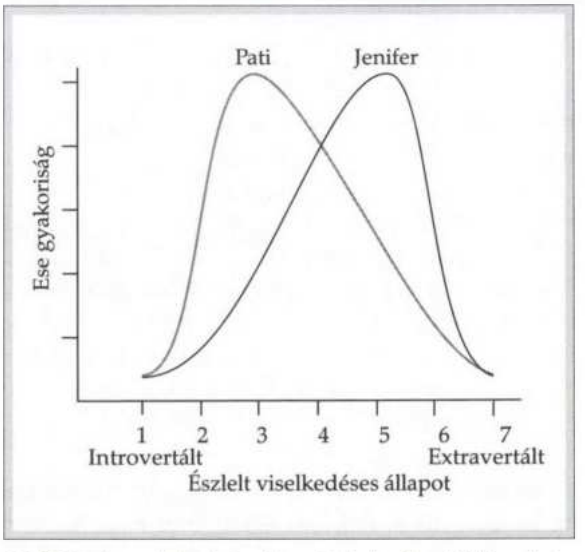
Ezek a megfigyelések, valamint az interakcionizmus felismerései általában, odavezették a Mischel és Shoda (1995) szerzőpárost, hogy a vonások viselkedésekben játszott szerepéről sokkal alaposabb elemzést adjon (lásd még Cervone 1997; Mischel, Shoda és Mendoza-Denton 2002). Amellett érveltek, hogy a vonások nem a „levegőben lógó" viselkedési hajlamok, hanem a helyzetek és a viselkedések közötti kapcsolatmintázatok. Ha adva van x helyzet, akkor y viselkedés előfordulása valószínű. Ebből főként az következik, hogy adott viselkedés megjelenése nem várható el minden pillanatban, hiszen az őt előhívó helyzet sincs mindig jelen. A személy viselkedése ezért nem tűnik következetesnek a különböző helyzetekben.

Az elmélet egy további lényeges eleme, hogy a helyzetek és a viselkedés közötti kapcsolatok mintázata személyenként eltérő. Az egyéniség, valójában az egyediség forrása a hosszú idő alatt szerzett tapasztalatok nyomán rögzült helyezet-viselkedés kapcsolatok mintázata. Még ha két személy hasonló fajta viselkedésre is hajlamos, a viselkedést kiváltó helyzetek a két személy esetében eltérőek lehetnek. Ekkor a két személy számos helyzetben egymástól eltérően fog viselkedni, még ha ugyanaz a vonás jellemzi is őket. Talán éppen így értelmezhetők az idiografikus vonások. A helyzetek és viselkedések közötti kapcsolatok személyre jellemző egyedi mintázata olyan vonást teremt, amely éppen csak egy kicsit tér el más személyekétől.

Korábban utaltunk rá, hogy a viselkedésmegnyilvánulások időbeli összegzése magasabb korrelációt eredményez a vonások és a viselkedés között (Epstein 1979, 1980). Az összegzéskor a mérési hiba csökken. Mégis sokan tovább kutatták a rövid távú mérési hibák *forrását*. Mischel és Shoda (1995) úgy véli, hogy a hiba nem véletlenszerű, hanem abból fakad, hogy a viselkedés kontextusfüggő. Az adott viselkedésmód csak akkor jelenik meg, amikor a megfelelő helyzettel találkozik a személy. A megfelelő kontextus nincs jelen mindennap, ha azonban hosszabb távon összegezünk, előbb-utóbb felbukkan, és vele együtt megjelenik a vonásnak megfelelő viselkedés is.

További lehetőségeket is magával hoz az az elképzelés, hogy a vonások a helyzet-viselkedés kapcsolatok mintázatait képviselik. Képzeljünk el például egy személyt, aki többnyire introvertált módon, esetenként azonban extravertált módon viselkedik – mondjuk beszédessé válik. A kapcsolatmodell szemszögéből ez egyszerűen annyit jelent, hogy a helyzetek bizonyos osztályai (bármennyire ritka is legyen a megjelenésük) ennél a személynél ilyen ellentétes viselkedésmódokkal állnak kapcsolatban. Ebben a gondolatmenetben nincs ellentmondás aközött, hogy a személy az egyik helyzetben egy vonásdimenzió egyik végén álló tulajdonságról, míg a másik helyzetben a dimenzió ellentétes végén álló tulajdonságról tesz tanúbizonyságot.

Ezt az érvet jól alátámasztja Fleeson (2001) vizsgálata. Fleeson azt találta, hogy a legtöbb ember viselkedése szabályszerűen kiterjed egy-egy vonásdimenzió teljes „hosszára", annak ellenére, hogy a vonásaiknak megfelelő leggyakoribb viselkedéseikben eltérnek egymástól (lásd a 4.5 ábrát). Újabb vizsgálatok (Fleeson, Malanos és Achille, előkészületben) azt mutatják, hogy az extraverzió-



4.5. ÁBRA ▪ A vonások mint az állapotok helyzethez kötött gyakorisági eloszlásai. Az emberek alkalmanként extravertált módon viselkednek akkor is, ha alapvetően introvertáltak (mint Pati); és időnként introvertáltan viselkednek, még ha alapvetően extravertáltak is (mint Jenifer). A személy általánosítható vonása abban tükröződik, hogy milyenfajta viselkedéses állapotok fordulnak elő a leggyakrabban nála (Fleeson 2001 nyomán)

hoz kötődő pozitív érzelmek szintén óráról órára változnak, annak megfelelően, hogy a személy éppen milyen mértékű extravertált viselkedést mutat.

A kapcsolatmodell nézőpontjából jól kezelhető a vonások körül korábban felmerült jó néhány probléma. Ez az elképzelés nem torzítja el a vonás fogalmát, hanem egyértelműen hozzáad valamit ahhoz, amit e fejezet első részében tárgyaltunk. Az elmélet további vonatkozásait a 16. fejezetben vesszük ismét elő. Egyelőre annyit megállapíthatunk, hogy a vonások hatása kontextusfüggő. Ez a következtetés egybecseng a személyiség interakcionista nézőpontjával.

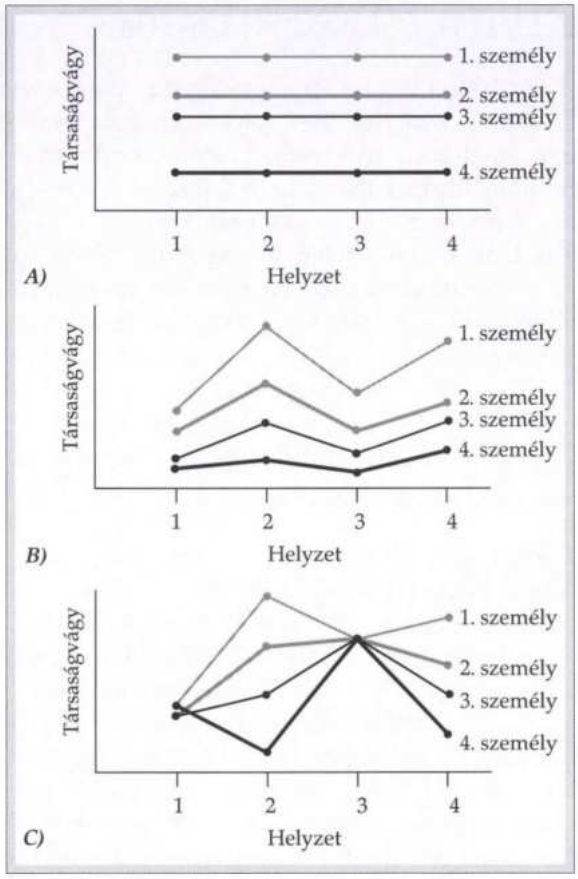
A részek összeillesztése: a vonások és a viselkedés megértése

Próbáljuk meg e gondolatokat összeilleszteni a korábbiakkal. E fejezetnek csupán az első részét olvasva azt feltételezhetnénk, hogy a legtöbb vonáspszichológus álláspontját a 4.6. ábra *A)* vagy *B)* grafikonja tükrözi, ahol a vonások viszonylag *állandó* hatást gyakorolnak a viselkedésre. Az ötfaktoros modellben gondolkodók általában nem szívesen beszélnek a vonások és a helyzetek kölcsönhatásáról. Ugyanakkor a kijelentéseikből könnyen arra következtethetünk, hogy ezt feltételezik.

A vonások azonban nem így működnek. Az előző részekben bemutatott kutatások ezt eléggé egyértelművé teszik. A vonások időnként nagyon, máskor viszont egyáltalán nem hatnak a viselkedésre. A helyzettől függ, hogy a vonás egyáltalán szerepet játszik-e (4.6. *C* ábra). Az állandóan változó társas környezetben a vonások szerepének ilyen dinamikus megközelítése felismeri és elismeri a viselkedés alakulásának bonyolultságát.

Ez a kép nyilvánvalóan vonzóbb, mint a korábban tárgyalt, meglehetősen egyszerű felfogás. Érdekes, hogy a gondolat veleje egyáltalán nem új. Korábbi gondolkodók nagyon hasonló felfogást vallottak, még ha nem is fejtették ki ilyen részletességgel nézeteiket.

Gordon Allport már 1937-ben azt írta, hogy „a vonások gyakorta megmutatkoznak az egyik helyzetben, míg a másikban nem" (331. o.). Az ő vonásfelfogása kifejezetten azt feltételezte, hogy a vonások nem hatnak minden viselkedésre, és egy adott viselkedéskategóriára sem hatnak minden esetben (lásd Zuroff 1986). A vonás hatása inkább azon múlik, hogy a helyzet előhívja-e. Allport még azt is feltételezte, hogy az emberek *ellentmondó* vonásokkal rendelkeznek. Mivel a különböző vonásokat eltérő helyzetek hívják elő, ez nem jelent problémát (ahogy Fleeson 2001 is kimutatta). Allport megelőlegezett egy másik, manapság sokat tárgyalt témát is, amikor rámutatott, hogy az emberek maguk választják meg a helyzeteket, amikbe kerülnek, illetve aktívan megváltoztatják azt a helyzetet, amelyben vannak (Zuroff 1986). Tehát az interakcionizmusként ismertté vált gondolatok gyökerei messzire nyúlnak vissza.



4.6. ÁBRA ▪ A vonások viselkedésre gyakorolt hatásának három különböző modellje (a társaságvágy vonásán szemléltetve).
A) Az első, rendkívül naiv modell azt feltételezi, hogy a vonások viszonylag állandó szinten nyilvánulnak meg, függetlenül attól, hogy a személyek milyen helyzetben vannak (ez az, amit Magnusson és Endler [1977] az *abszolút konzisztencia* fogalmával írt le).
B) Ebben a modellben a helyzetek befolyásolják a vonások *átlagos* megnyilvánulási szintjét, de a különböző helyzetekben a személyek sorrendje megmarad *(relatív konzisztencia)*.
C) Az interakcionista modellben bizonyos helyzetek (az ábrán a 2. és a 4.) megengedik vagy akár elő is hívják az egyéni különbségeket, míg más helyzetek (az 1. és a 3.) nem (Ez a mintázat is nagyfokú állandóságot mutat; a konzisztenciának ezt a változatát Magnusson és Endler [1977] *koherenciának* nevezi)

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK

A vonáskutatókra a személyiség más megközelítéseinek képviselőihez képest sokkal inkább igaz, hogy komoly figyelmet fordítanak a személyiségmérés problémájára. A fejezet első felének legnagyobb részében éppen azt tárgyaltuk, hogy a különféle elméletalkotók hogyan fejlesztették ki mérőeszközeiket. Ebben a részben röviden áttekintjük, hogy ezeket az eszközöket hogyan alkalmazzák.

Egyének összehasonlítása: személyiségprofilok

A vonásszemléletű kutatók a személyiség mérésében kiterjedten alkalmaznak önjellemzéses módszereket. Ezekben arra kérik a személyeket, hogy valamilyen osztályozási skála segítségével írják le, hogy milyennek látják önmagukat. A leggyakoribb osztályozási mód az, amikor a személynek azt kell megjelölnie, hogy egy bizonyos leíró melléknév illik-e rá vagy sem; máskor ellentétes melléknevek által kijelölt dimenzión kell elhelyeznie önmagát, illetve jeleznie kell, egyetért-e – és mennyire – egy bizonyos állítással. Az osztályozás történhet „igen-nem" vagy „egyetértek – nem értek egyet" válaszokkal, de történhet többfokozatú skálán is.

Emlékezzünk vissza, hogy a vonásokat a személyiség olyan alaptulajdonságaiként képzelik el, amelyek különböző viselkedésmegnyilvánulásokban tükröződnek. Éppen ezért az egyes vonásokra vonatkozó önjellemzések rendszerint a szóban forgó vonás több megnyilvánulására kérdeznek rá. A melléknevekből összeállított tesztekben több melléknév vonatkozik egy-egy vonásra; a kérdőívek pedig több olyan állítást tartalmaznak, amelyek mindegyike a szóban forgó vonás különböző megnyilvánulásait tükrözi.

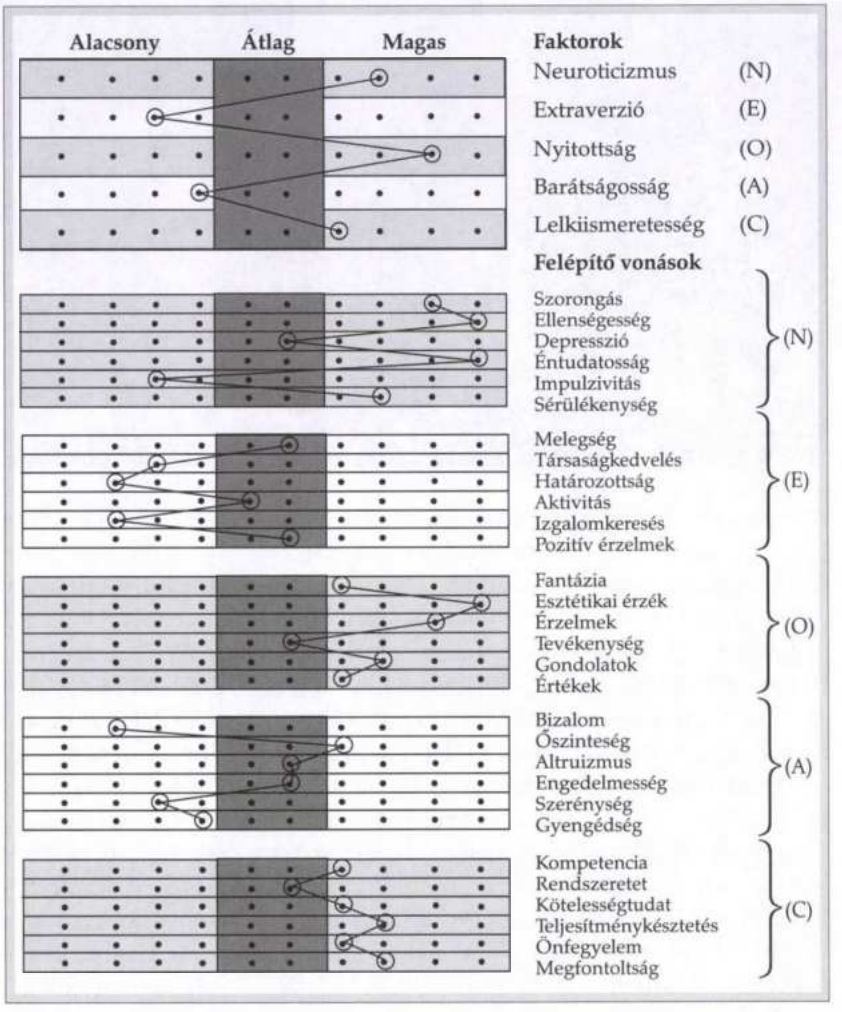
A személyiségleltárak konkrét formájától függetlenül a vonáspszichológia nomotetikus változata azt feltételezi, hogy minden ember elhelyezhető bizonyos fontosnak tekintett vonásdimenziók mentén. Ilyen személyiségleltárakat használnak az egyéni „profilok" megrajzolásához. A személyiségprofil annak az összefoglaló ábrázolása, hogy a személy hol helyezkedik el a kérdőívben mért vonásdimenziók mentén (4.7. ábra). Ha ismerjük a dimenziók jelentését és a személy elhelyezkedését e dimenziókon, akkor képet alkothatunk a személyiségéről, valamint arról, hogy várhatóan hogyan fog viselkedni különféle helyzetekben.

A 4.7. ábrán látható profil szemlélteti, hogy milyenfajta információval szolgál a személyiségleltár. Első pillantásra a profil nem látszik többnek egy felfűzött gyöngysornál (Allport 1961 szerint nincs is másról szó). Az áruházakban a termékek azonosítására használt vonalkód talán jobb hasonlat lenne. A nomotetikus szemléletű kutatók úgy vélik, hogy a profilban mutatkozik meg a személy egyedisége. A 4.7. ábrán látható, hogy bármely vonás elmozdulása megváltoztathatja a személy jellemzőinek egyensúlyát. Ezáltal megváltozhat az is, hogy hogyan viselkedik különböző helyzetekben, és hogy mások milyennek látják őt. Mivel a vonásszintek kombinációja mindenkinél egyedi, ezért mindenki eltér a többi embertől.

Ezen túlmenően manapság a legtöbb vonáspszichológus úgy képzeli, hogy a vonások egymással *kölcsönhatásba* lépnek. Másképpen szólva, egy meghatározott vonás adott szintje két embernél eltérően fejeződhet ki attól függően, hogy a két ember hol helyezkedik el más vonások mentén. Például két kalandvágyó ember vakmerősége eltérő módon nyilvánulhat meg attól függően, hogy mennyire szociábilisak. A szociábilis személy inkább izgalmas és kockázatos társas kapcsolatokba bonyolódik, míg a kevésbé szociábilis ember inkább hegyet mászik. A vonástulajdonságok tehát egyedi módon nyilvánulhatnak meg mindenkinél a *többi* vonásdimenzión meglévő különbségek módosító hatása miatt (emlékezzünk az extraverzióval és az érzelmi kiegyensúlyozottsággal kapcsolatos korábbi fejtegetéseinkre, valamint a 4.2. táblázatra). Ez akkor is igaz, ha maguk a vonásdimenziók minden embernél azonosak.

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE

A viselkedészavarok mérésének első próbálkozásai a vonásmegközelítésből indultak ki, és azon az elképzelésen alapultak, hogy a zavarok a személy vonásait közvetlenül tükrözik. A viselkedészavarok kategóriái közötti eltérések abból adódnak, hogy minden egyes vonás (vagy vonáscsoport) más-más típusú zavarral jár együtt.



4.7. ÁBRA ▪ A személyiségprofil szemléltetése a NEO-PI-R segítségével. A NEO-PI-R nem csupán az öt fő faktor szerinti profilt jeleníti meg (az ábra felső része), hanem az öt nagy faktort felépítő vonások (facetek) mentén kirajzolódó személyiségprofilt is (az ábra alsó része). A felső profil viszonylag gyors és egyszerű összegzést ad a személyiségről, az alsó viszont részletesebb képet nyújt (A *NEO Personality Inventory – Revised* [P. T. Costa, Jr. és R. R. McCrae, copyright 1978, 1985, 1989, 1992 by PAR, Inc.] nyomán a Publisher Psychological Assessment Resources, Inc., Lutz, FL külön engedélyével)

A vonásszemléletű nézőpontból a pszichopatológia megértése jórészt kategorizálási kérdés volt. A kategóriába sorolás az emberi viselkedések olyan vonásmutatóinak (indikátorainak) a meghatározását jelentette, amelyek a viselkedészavar adott osztályához kapcsolódnak. Ez a kutatás a személyiségzavarok azonosítására és elnevezésére használt taxonómia kialakításához vezetett (Wiggins 1973), amelyet azóta több alkalommal is felülvizsgáltak.

Egyes vonások azért hozhatók összefüggésbe a viselkedészavarokkal, mert maga a vonás abnormalitást *határoz meg*. Amint azt a fejezetben korábban már említettük, Eysenck modellje tartalmaz egy *pszichoticizmusnak* nevezett dimenziót is. A pszichoticizmus gyakorlatilag a pszichológiai zavarok bizonyos fajtáira hajlamosít. Mivel az emberek a pszichoticizmus mértékében különböznek, eltérnek abban is, hogy milyen valószínűséggel mutatják majd e zavarok tüneteit. A pszichoticizmus összefüggésben áll az antiszociális viselkedéssel, valamint az alkohol-, illetve kábítószer-függőséggel (Sher, Bartholow és Wood 2000).

Az ötfaktoros modell és a személyiségzavarok

A személyiség ötfaktoros modelljének növekvő befolyása nyomán megújult az érdeklődés a zavarok egy sajátos osztályához, az úgynevezett személyiségzavarokhoz köthető vonások iránt (lásd Costa és Widiger 2002; Watson és Clark 1994). A személyiségzavarok olyan stabil, állandó viselkedésmintázatok, amelyek eltérnek a normál kulturális elvárásoktól, és akadályozzák a személy, illetve mások életét. Számos kutatót foglalkoztat a kérdés, hogy a személyiségzavarok lényegében nem az öt fő vonás rugalmatlan és

Még a félelemre hajlamos ember sem fog félelmet érezni, hacsak nem kerül félelemkeltő helyzetbe

szélsőséges megnyilvánulásai-e (lásd Larstone, Jang, Livesley, Vernon és Wolf 2002; Widiger, Trull, Clarkin, Sanderson és Costa 2002).

A legújabb kutatások emellett szólnak. Connor és Dyce (2001) eredményei szerint minden személyiségzavar képviselve van az ötfaktoros modellben. Reynolds és Clark (2001) szintén úgy találta, hogy az öt fő vonás elég jól lefedi a személyiségzavarokat, az alskálák (az öt nagy területen belüli szűkebb skálák) pedig még ennél is jobban. Már második kiadását élte meg az a szerkesztett kötet, amely az idevonatkozó eredmények áttekintését, valamint az öt szupervonás és a személyiségzavarok kapcsolatára vonatkozó elméleti felvetéseket tartalmazza (Costa és Widiger 2002). Ez a kutatási terület várhatóan a jövőben is jelentős eredményeket hoz majd.

A viselkedészavarok interakcionista felfogása

Amint a fejezetben korábban már kifejtettük, a vonások és a viselkedés között kimutatott gyenge kapcsolat az *interakcionizmusnak* nevezett összetettebb álláspont kidolgozásához vezetett. Az interakcionizmus logikája nemcsak a normális viselkedés, hanem a viselkedészavarok megértésében is hasznos.

Az interakcionizmus alapgondolata szerint az egyéni különbségek bizonyos helyzetekben fontossá válnak, máskor azonban nem. A viselkedészavarokra alkalmazva ez a gondolat némileg eltérő jelentést kap, amit akkor a legkönnyebb megérteni, ha olyan vonásra gondolunk, mint a valamilyen viselkedészavarra való *hajlam* vagy *sérülékenység*. Amikor azt mondjuk, hogy valaki valamilyen viselkedészavarra hajlamos, az még nem jelenti, hogy a személynél a zavar ténylegesen elő is fordul. Csupán annyit jelent, hogy a zavar könnyebben előfordul ennél a személynél, mint másoknál. Az interakcionizmus fogalmaiban kifejezve tehát, vannak olyan helyzetek, amelyek a hajlam kifejeződését elősegítik, és vannak olyanok, amelyek nem (emlékezzünk vissza a 4.4. ábrára).

A sérülékenység rendszerint olyan helyzetekben játszik szerepet, ahol a személyt jelentős stressz éri. A zavarok ilyen megközelítését **diatézis-stressz modellnek** nevezzük. (A *diatézis* szó hajlamot vagy sérülékenységet jelent.) A modellnek megfelelően a diatézisnek (hajlamnak) és a stressznek kölcsönhatásba kell lépnie ahhoz, hogy a zavar megnyilvánuljon (Meehl 1962). Az utóbbi években a diatézis-stressz modellek eléggé elterjedtek a pszichológiai zavarokról szóló elképzelésekben.

A viselkedésváltozás

Mit mondhatunk a viselkedés terápiás megváltoztatásának folyamatáról? A vonásalapú megközelítés lényegénél fogva némileg pesszimista az ilyen változásokkal kapcsolatban. Amennyiben a vonások határozzák meg a személyiséget, akkor hogyan lehetne a viselkedészavarokat a személyiség megváltoztatása nélkül megoldani? A vonások stabilak. A terápia eredményeként létrejövő bármely változás valószínűleg a vonás viselkedésbeli megnyilvánulásaiban, és nem maguknak a vonásoknak a módosulásában áll.

Másfelől azonban az interakcionista megközelítésnek is van hozzátennivalója ehhez a kérdéshez. Ha a viselkedészavarok a hajlam és a meg-

terhelő helyzet kölcsönhatásaként alakulnak ki, akkor a sérülékeny személynek hasznos lehet elkerülni azokat a helyzeteket, ahol a stresszkeltő tényező nagy valószínűséggel előfordul. Az ilyen helyzetek elkerülése megakadályozhatja a zavarok kialakulását.

Ezt persze az emberek gyakran maguktól is megteszik. Amint azt a fejezetben korábban említettük, bizonyos fokig mindannyian ellenőrzést gyakorolunk afelett, hogy milyen helyzetekbe kerülünk. Ahogy egyesek úgy döntenek, hogy templomba járnak, mások meg nem, vannak emberek, akik szándékosan elkerülik azokat a helyzeteket, amelyek sérülékenységüket próbára teszik. A félénk emberek elkerülik a „szingli"-klubokat, a hirtelen haragúak pedig a vitákat. Az elkerülés stratégiája azonban nem mindig járható út. Mégis, ha az emberek megtanulják, mely stresszhelyzeteket képesek kezelni, és melyeket nem, e tudásuk segítségével hatékonyabban szervezhetik az életüket.

VONÁSPSZICHOLÓGIA: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

A vonásszemlélet sok szempontból a személyiség legalapvetőbb megközelítésmódja. A típus és a vonás fogalma szó szerint több ezer évvel ezelőtt született a viselkedés időbeli és körülményektől független állandóságának vagy következetességének a magyarázatára. A fogalmak finomodtak és csiszolódtak az évek során, de a lényegük változatlan maradt.

Bár a személyiségre vonatkozóan a vonásalapú megközelítés a legalapvetőbb, nem minden kutató találja kielégítőnek. Az utóbbi években különböző alapállásokból érték bírálatok (mindkét oldal véleményéről lásd Pervin 1994 tanulmányát és az azt követő kommentárokat). Az egyik probléma abban áll, hogy a vonáselméletek szinte semmit sem mondanak arról, hogyan működik a személyiség (Block 1995), hogyan befolyásolja a viselkedést, hogyan jut el a személy a vonástól a cselekvésig (Pervin 1994). Ez alól egyértelmű kivételt képez Mischel és Shoda (1995), valamint munkatársaik és a nyomdokaikon haladók legújabb munkái. Tevékenységük eltér az elmúlt évek szokványos vonásmegközelítésétől, és talán a jövő vonásszemléletét képviseli.

Más szemszögből, a vonáspszichológia egészen a legutóbbi évekig keveset mondott a személyközi működésről. Ennek eredményeként a személyiségről statikusnak és üresnek tűnő kép alakult ki. McAdams (1992) a vonáspszichológiát „az idegen pszichológiájának" nevezte, mivel a belőle nyert információk csak akkor lennének fontosak, ha a személyről semmit sem tudnánk, ugyanakkor a személyiség dinamikus oldaláról nincs mondanivalója. Amikor egy személyt barátságosnak, társaságkedvelőnek vagy dominánsnak címkézünk, csupán nevet adunk annak, amit látunk, de ezzel nem állítunk semmit arra vonatkozóan, hogy a személy hogyan és miért viselkedik úgy, ahogy. Ez képezi a vonáselmélet legfőbb kritikáját.

Amellett, hogy nem szól a személyiség folyamatoldaláról, a vonásfelfogást ehhez kapcsolódóan gyakran egy második kritikával is illetik. Azt nehezményezik, hogy amikor az ok-okozat kérdésével próbálnak megbirkózni, a vonáselméletek időnként körkörös magyarázathoz folyamodnak. Például képzeljünk el egy dominánsan viselkedő nőt, aki nemcsak alkalmanként, hanem gyakorta, nemcsak egyfajta helyzetben vagy bizonyos emberekkel, hanem sokféle szituációban s a körülötte lévőktől függetlenül is ilyen módon viselkedik. Ebből valószínűleg arra következtetnénk, hogy a dominancia vonás magas szintjével rendelkezik.

Ez azonban semmitmondó következtetés. Tegyünk fel magunknak két kérdést, és gondolkozzunk el a természetes válaszunkon. Első kérdés: Miért viselkedik így? (Válasz: Mert domináns.) Második kérdés: Honnan tudjuk, hogy domináns? (Válasz: Mert így viselkedik.) A probléma abból adódik, hogy a viselkedésre vonatkozó információt használjuk, amikor a vonás létére következtetünk, amivel aztán a viselkedést magyarázzuk. Ezt nevezik körkörös érvelésnek, mivel vég nélkül körbe-körbe jár. A feltételezett vonás semmi mást nem jelez előre, csak ami a feltételezéséhez vezetett. A körkörösség megszakadna, ha a vonást valami új előrejelzésre használhatnánk, és éppen ezt teszi néhány elméletalkotó. Mindazonáltal az összes személyiségmegközelítés közül a vonáspszichológiát érinti talán leginkább a körkörös gondolkodás vádja.

Az utolsó probléma, amely az elmúlt években került előtérbe, a konzisztencia kérdését érinti. Ahogy a korábbiakban említettük, a vonáspszichológia elméletét a viselkedés időn és helyzeteken átívelő állandóságának a magyarázatára

dolgozták ki. Amikor felfedezték, hogy ez a következetesség nem mindig mutatható ki, a vonáspszichológusok nagy gondba kerültek. Mindenesetre sok kreatív és gondolatébresztő válasz született a felismerés nyomán. Ez a problémafelvetés tehát a vonásmegközelítés fejlődését szolgálta. A vonáspszichológusokban egyre inkább tudatosul, hogy túlságosan leegyszerűsítő az az elképzelés, hogy a vonások állandó befolyást gyakorolnak a viselkedésre. Ezt a felfogást manapság olyan megközelítésmódok váltják fel, amelyek számításba veszik a helyzeti tényezőket, valamint a helyzetek és a diszpozíciók közötti kölcsönhatást is. Ezek a meglátások reményt ébresztenek arra, hogy a vonásfelfogás talán összekapcsolható lesz olyan más megközelítésekkel, amelyekben hangsúlyosabb szerepet kapnak a folyamatok.

A vonásmegközelítés jövője mellett szól, hogy bármennyire is megpróbáltak az évek során a különböző szerzők a vonás mint magyarázó fogalom nélkül boldogulni, a vonás fogalma továbbra is aktív szerepet játszik a személyiségpszichológusok szótárában. Ennek az elképzelésnek a hosszú története bizonyítja életképességét. Úgy tűnik, a személyiségpszichológusok nem tudnak meglenni a vonások nélkül (A. H. Buss 1989). Azzal, hogy kiállták az idő próbáját, a vonásfogalmak alapvető helyességét nehéz lenne tagadni.

ÖSSZEFOGLALÁS

A vonás- és típusmegközelítés abból a feltételezésből indul ki, hogy a személyiséget olyan stabil belső tulajdonságok építik fel, amelyek a viselkedésben tükröződnek. A típusok a személyiség nem folytonos kategóriái, ahol az emberek vagy az egyik, vagy a másik kategóriába sorolhatók. Ez a felfogás nagyjából, bár nem teljesen, eltűnt a használatból. A vonások a sokféleség folytonos dimenziói, amelyek mentén minden személy elhelyezhető. A legtöbb vonásmegközelítés nomotetikus, vagyis azt hangsúlyozza, hogy bár az emberek egymástól eltérnek, a vonásdimenziók minden személy esetében azonosak. Az idiografikus megközelítés a személy egyediségét emeli ki, és bizonyos dimenziókat az adott személy egyedi jellemzőjeként kezel.

A faktoranalízist mint eszközt sok vonáspszichológus alkalmazza. A faktoranalízis arról tájékoztat, hogy mely tételek (vagy osztályzatok, ítéletek stb.) járnak együtt. A faktor annál nagyobb jelentőségű, minél többet magyaráz a megítélések változatosságából. A faktoranalízis azt is megmutatja, hogy a faktort mely megfigyelések tükrözik jól, és melyek nem, ezáltal segítenek a skálák finomításában.

A vonáspszichológia fontos kérdése, hogy melyek az alapvető és lényeges vonások. Cattell, aki szerint lehetővé kell tennünk, hogy a valóság tárja fel számunkra a személyiség szerkezetét, tizenhat dimenziósnak látta a személyiséget. Eysenck, aki szerint az elméletből kell kiindulni, két fő faktort tartott különösen fontosnak a személyiségben: az extraverziót és az érzelmi stabilitást. Más elméletek is megfogalmazódtak, köztük olyanok, amelyek a társas interakciókhoz kapcsolódó vonásokat emelik ki (az interperszonális kör).

Az utóbbi években egyre nagyobb figyelmet kap az az elképzelés, hogy a személyiség öt faktorral írható le. Egyre szaporodnak az erre utaló bizonyítékok, és viszonylag sikeresen illeszthető be az öt faktor a személyiségstruktúra már említett modelljeibe. Az öt faktor pontos természetére vonatkozóan még nem született megegyezés, általában azonban az extraverzió, barátságosság, lelkiismeretesség, emocionalitás és nyitottság elnevezéssel illetik őket. Az utóbbi időben a kutatások kiterjednek annak a vizsgálatára, hogy ezek a vonások hogyan kapcsolódnak az emberek mindennapos viselkedéséhez és tapasztalataihoz.

A vonásfogalom használhatóságát kérdőjelezte meg az a felismerés, hogy a személyek viselkedését a vonásokra építő önjellemzések nem jelzik jól előre. Néhányan még azt is megkérdőjelezték, hogy a vonások ténylegesen kihatnak-e a viselkedésre. A szituacionizmus, amely szerint a viselkedést a diszpozíciók helyett a helyzet jellemzői határozzák meg, nem bizonyult megfelelő megoldásnak. A viselkedésben megnyilvánuló vonásbeli eltérések igenis következetesnek tűnnek, ha a méréseket hosszabb időszakra összesítik. Az interakcionizmus szerint a viselkedést a személyiség és a helyzet különféle kölcsönhatásai határozzák meg. Bizonyos helyzetek például megengedik vagy akár elő is hívják az egyéni különbségek megnyilvánulását, míg más helyzetek nem. Az emberek emellett maguk választják meg,

hogy milyen helyzetekbe kerülnek, és saját viselkedésükkel a helyzetek jellegére is hatással vannak. Az emberek valójában abban is különböznek, hogy mennyire következetesek. Akik tudják magukról, hogy nem következetesek, valóban nem viselkednek következetesen; akik magukat következetesnek vallják, következetesebben is viselkednek.

Az elgondolás, mely szerint a vonások viselkedésre gyakorolt hatása a helyzettől függ, a személyiség szerkezetének általánosabb nézőpontjává terebélyesedett, amelyben a vonások voltaképpen egyénekre jellemző kapcsolatokat jelentenek a helyzetek és a viselkedések között. Ez a szemlélet a viselkedés személyen belüli időbeli állandóságra, valamint a helyzetek közötti eltéréseire ad magyarázatot. A vonások természetének ilyen felfogása folyamatjelleget kölcsönöz a vonásmodellek számára.

A személyiségmérés a vonáspszichológia nézőpontjából a vizsgált személy személyiségprofiljának megrajzolását jelenti – annak a leírását, hogy a személy hol helyezkedik el a vizsgálatban mért dimenziók mentén. A személyiségleltárt használó pszichológusok kezébe a profil adja az egyéniség megértésének a kulcsát.

A viselkedészavarok tekintetében a vonáspszichológusok úgy vélik, hogy bizonyos gondokat az eredendően zavarokra utaló vonások okozzák, mint például a pszichoticizmus. Másfajta viselkedészavarok a vonásdimenzión elfoglalt szélsőséges helyzetből fakadnak. Egyre nő az érdeklődés a személyiségzavarok és az ötfaktoros modell közötti kapcsolat iránt. Az interakcionista álláspont az alábbi, úgynevezett *diatézis-stressz modellt* kínálja magyarázatként: bizonyos diszpozíciók bizonyosfajta zavarokra hajlamosíthatnak, a probléma azonban csak meghatározott, rendszerint stresszkeltő feltételek mellett jelenik meg. A vonáspszichológia nézőpontjából a terápiás viselkedésváltoztatás azt érinti, hogy a vonás a viselkedésben hogyan jelenik meg, hiszen a személyiségvonások maguk nem könnyen módosíthatók.

KULCSFOGALMAK

aggregáció Valamely mérési változó létrehozása több mérés összesítése révén.

diatézis-stressz modell A viselkedészavarok a sérülékenység és a stresszhelyzet kölcsönhatása nyomán jelennek meg.

extravertált Társas és mozgalmas tevékenységeket kedvelő személy.

faktor Egy sor egymással kapcsolatban álló mérési mutató hátterében álló dimenzió.

faktoranalízis A mérési mutatók hátterében álló alapdimenziók feltárására használt statisztikai eljárás.

faktorsúly Egyetlen mérési mutató és a hozzá kapcsolódó faktor közötti korreláció.

idiografikus A személyiség egyediségét kiemelő megközelítés.

interakcionizmus Az az elképzelés, amely szerint a viselkedést a személyiség és a helyzetek egymástól függően (kölcsönhatásban) határozzák meg.

interperszonális kör A dominancia és a szeretet különböző mértékéből adódó személyiségmintázatok.

introvertált Magányos tevékenységeket kedvelő személy.

lexikális (szótári) kritérium A vonás fontosságának a szótárban rá utaló szavak alapján történő meghatározása.

másodrendű faktor A már korábban megkapott faktorokon végzett újabb faktoranalízisben megjelenő faktor.

nomotetikus Az emberek összehasonlítására irányuló normatív megközelítés.

személyiség-együttható A személyiség és a viselkedés közötti korrelációra leggyakrabban kapott 0,30 körüli érték.

szituacionizmus A viselkedés elsődleges meghatározói a helyzetek.

típusok Éles határú, nem folytonos személyiségkategóriák.

vonások Személyiségdimenziók, amelyek mentén az emberek különböznek egymástól.

5 FEJEZET
Szükségletek és motívumok

AZ ELMÉLET ALAPFOGALMAI
Szükségletek
Motívumok
Környezeti ráhatások

SZÜKSÉGLETEK, MOTÍVUMOK ÉS A SZEMÉLYISÉG
Motivációs állapotok és motivációs diszpozíciók
A Murray-féle szükségletrendszer
A motívumok mérése: a Tematikus appercepciós teszt (TAT)

EGYÉNI KÜLÖNBSÉGEK NÉHÁNY SPECIFIKUS SZÜKSÉGLETBEN
Teljesítményszükséglet
A teljesítményviselkedés hátterében álló különböző motívumok
Hatalomszükséglet
Affiliációs szükséglet
Intimitásszükséglet
Szükségletmintázatok: gátolt hatalommotiváció

A VISELKEDÉS TOVÁBBI MEGHATÁROZÓI
Incentív érték
Elvárás és készség

A PERSZONOLÓGIA MÓDSZEREI

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK
Az önjellemzések és a TAT valóban ugyanazt méri?
Motívumok és az ötfaktoros modell
A vonások és a motívumok megkülönböztetése

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE
Hatalomszükséglet és alkoholizmus
A motivációra irányuló figyelem és a motiváció megváltoztatása

SZÜKSÉGLET- ÉS MOTÍVUMELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

„Felvételi előkészítő programra járok ide az egyetemre. Nagyon fontos számomra, hogy bekerüljek az orvosi karra. Az órák, amelyekre járnom kell, egyáltalán nem könnyűek, ezért többet kell tanulnom, mint másoknak. Hétvégén sincs sok szabadidőm, mivel különösen nehéz az órarendem. De ez nem zavar, mert tényleg nagyon szeretnék bejutni az orvosi egyetemre, és ez megéri a sok különmunkát."

„Több mint két éve járok a barátommal. Sokat törődöm vele, igazán. De mostanában néha kétségeim támadnak, hogy tényleg ez a legjobb kapcsolat-e, amit el tudok képzelni magamnak. Igazából nehéz megmondanom, hogy mi a baj. Vele semmi baj nincs, csak valahogy a kapcsolat nem felel meg az igényeimnek. Nem tudom, hogyan fogalmazzam meg másképpen."

Gondolkodjunk el egy pillanatra életünk főbb céljairól. A legtöbb főiskolás és egyetemista egyik legnagyobb gondja, hogy mihez kezd a diploma megszerzése után. Egyesek már most teljes erőbedobással küzdenek kitűzött céljaikért (mint a fentebb idézett előkészítős hallgató). Mások csak annyit tudnak, hogy csinálni akarnak *valamit*, és az elképzelt munkáról nagy vonalakban mondanak is valamit, de fogalmuk sincs arról, hogy közelebbről mi lenne az. Vannak olyanok is, akiknek pedig valahogy az egész nem tűnik lényeges kérdésnek.

Ugyancsak előkelő helyet foglalnak el gondolataink között a kapcsolataink. Sok egyetemistakorú fiatal gondolkodik a házasságról, és próbálja eldönteni, hogy vajon az az ember, akivel jár, alkalmas-e ilyen hosszú távú elköteleződésre. Másoknak nincsenek ilyen szoros kapcsolataik, bár szeretnék, hogy legyen végre. Van, akinek az élet legsürgetőbb célja éppen egy ilyen kapcsolat megteremtése. Másoknak ez kevésbé számít.

Az ilyen megfontolások valószínűleg mindannyiunk számára ismerősek. A munka és a szerelem az emberi lét két olyan tényezője, amely mindannyiunk életéhez hozzátartozik. Természetesen ez még nem minden, és sokak életét valami más tölti ki. Van, aki azzal foglalkozik, hogy megpróbál rendet teremteni és értelmet találni élettapasztalataiban. Van, aki az igazságot keresi, s van, aki a szépséget. Másnak nem az igazság *vagy* a szépség – úgy általában – fontos az életben, hanem például az, hogy minden holmija tisztára mosott legyen, a konyha ragyogjon, vagy hogy nagy teljesítményű gumikkal szereltesse fel legújabb márkájú négykerék-meghajtású terepjáróját.

Ha végigtekintünk az eddig felsorolt célokon, nagy változatosságot találunk. A változatosság ellenére ezekben a célokban (és még számos más célban is) van valami közös: a gondolatok és a cselekvések hátterében szükségleteket és motívumokat feltételezünk. Gondoljunk arra, hogyan beszélnek az emberek arról, ami foglalkoztatja őket. Barátra/barátnőre *lenne szükségem*. *Szeretném*, ha látnám végre azt az irányt, amit követhetek a jövőm tervezésében. Jól *kell* szerepeljek az iskolában. *Szükségem van* arra az érzésre, hogy van célja az életemnek. *Igénylem*, hogy rendben legyenek a dolgaim. *Nagy szükségem van rá*, hogy ötöst kapjak ezen a vizsgán. Nagy egyéni különbség van ezekben. Az élet bármely területéről legyen szó, egyes emberek mélyről jövő, mások kevésbé erős szükségletet éreznek vele kapcsolatban.

Az, hogy a szükségleteknek és a motívumoknak ilyen nagy hatása van gondolatainkra és cselekedeteinkre, nemcsak azt sugallja, hogy a szükségletek és a motívumok fontosak, hanem azt is, hogy tulajdonképpen maguk ezek a motívumok határozzák meg a személyiséget. Ez a gondolat az alapja annak a nézőpontnak, amely a személyiséget a szükségletek és a motívumok felől közelíti meg, s amely fejezetünk témája.

AZ ELMÉLET ALAPFOGALMAI

Szükségletek

E megközelítés alapgondolata szerint az emberi viselkedés a mögöttes szükségleteket tükrözi. A **szükséglet** olyan belső állapot, amely nem kielégítő; amelyben valami hiányzik, ami a jó érzéshez vagy jólléthez szükséges lenne. Henry Murray (1938), e megközelítés kezdeményezője (lásd az 5.1. keretes szöveget) a szükségletet olyan belső irányító erőként definiálta, amely azt határozza meg, hogyan keressük vagy közelítjük meg környezetünk tárgyait vagy helyzeteit, és miképp válaszolunk rájuk.

5.1. AZ ELMÉLETALKOTÓ ÉS AZ ELMÉLET ▪ HENRY MURRAY ÉS AZ EMBERI MOTÍVUMOK

Henry Murray, a motívumalapú személyiségszemlélet atyjának élettörténete szívfájdítóan sugallja, hogy elmélete saját életélményeiből táplálkozik – persze egyértelmű kapcsolódási pontokat nehéz azonosítani. Murray New Yorkban, gazdag család gyermekeként született 1893-ban. Édesapjával jó viszonya volt, édesanyjával kevésbé. Arról számol be, hogy anyja jóval több időt és energiát fordított két testvérére, mint őrá. A megélt érzelmi szeparáció ahhoz a mélyen gyökerező szükséglethez vezetett, hogy egyedül kell megállnia a helyét az életben. Ez az érzés Murray személyiségében központi jelentőségűvé vált. Kézenfekvő az a gondolat, hogy ez az élmény késztette Murray-t arra, hogy az emberek társas szükségleteit kutassa, és felismerje, hogy ilyen szükségletek lehetnek az emberi viselkedés valódi meghatározói.

Murray iskolái meglehetősen változatosak voltak. Érdekes, hogy képesítései között nem szerepel a pszichológia. (Nem kedvelte azt a pszichológiakurzust sem, amire egyetemista korában járt.) Murray történelem szakon végzett, majd orvosbiológiai tanulmányokat folytatott. Elvégezte az orvosi egyetemet, diplomát szerzett biológiából, sebészeti szakvizsgát tett, és biokémiából doktorált. Tanulmányainak közös fonala az emberi szervezet biológiája. Murray személyiségről való gondolkodása is nyilvánvalóan biológiai hangsúlyú. Ahogy máshol megjegyeztük, személyiségelmélete hátterében is leginkább biológiai motívumok húzódnak meg. Murray hitt abban, hogy a pszichológiai motívumoknak is biológiai gyökereik vannak.

Murray orvosi képzettsége valószínűleg kutatói szemléletére is hatást gyakorolt. A Harvard Pszichológiai Klinikán vezetett kutatási programja jórészt csoportmunkára épült. Ez kimondatlanul is azt a nézetét tükrözi, hogy a személyiség leginkább különféle szakemberek együttes munkája révén közelíthető meg, hasonlóan a beteg diagnózisán dolgozó konzíliumhoz.

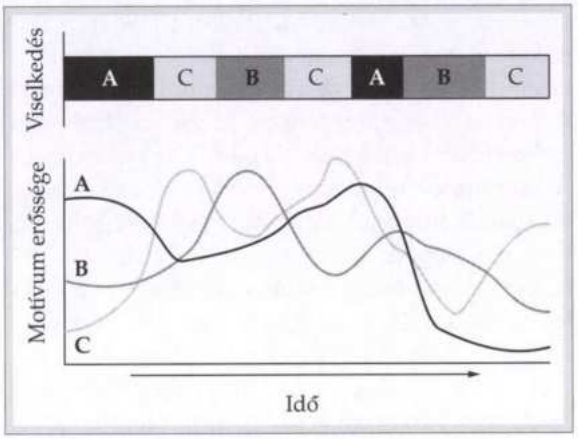
Murray életében jelentős fordulat következett be, amikor hétévi házasság után beleszeretett Christiana Morganbe. Ez legalább kétféleképpen jelentett fordulópontot. Először is, Murray súlyos konfliktussal szembesült: nem akarta elhagyni a feleségét, de a szerelmével sem akart szakítani. Mindkét nőre szüksége volt, és ez az élmény tudatosította benne azt a konfliktust, amit az emberre egyszerre ható eltérő motívumok kényszerítő ereje jelent.

Ez az élmény más téren is fordulópontot jelentett. Morgant megigézte Carl Jung pszichológiája. Morgan unszolására Murray meglátogatta Jungot Svájcban. Ekkor derült ki, hogy Jung ugyanabban a helyzetben van, mint Murray, csak éppen őt nem gyötörte a konfliktus érzése. Jung azt tanácsolta, hogy folytassa nyíltan mindkét kapcsolatot; Murray ezután negyven éven át így is tett (Murray és Morgan teljes életrajzának feldolgozását lásd Robinson 1992; Douglas 1993). Murray-re nagy hatást gyakorolt az az élmény, hogy amikor az őt foglalkoztató problémával pszichológushoz ment, olyan választ kapott, amely megoldást jelentett számára, és komolyan foglalkoztatni kezdte a pszichológusi pálya (J. W. Anderson 1988). Amikor lehetőség adódott arra, hogy részt vegyen a Harvard Pszichológiai Klinika megalapításában, amely a személyiség kutatását tűzte ki célul, elfogadta a kihívást.

Bizonyos szükségletek – mint a táplálék, a víz, a levegő, a szexuális kapcsolat igénye, a fájdalom elkerülése – az ember biológiai természetében gyökereznek. Murray ezeket **elsődleges szükségleteknek** nevezte el. Egyebek, mint a hatalomvágy és a teljesítményszükséglet, eredhetnek akár biológiai szükségletekből is, de ezek inkább a *pszichológiai* felépítésünk sajátosságai. Murray ezeket **másodlagos** vagy **pszichogén szükségleteknek** nevezte.

A szükségletelméletek tárgyalásakor a legegyszerűbb, ha a biológiai szükségletekből indulunk ki, mivel a biológia jó modellt kínál a szükségletek működésére. Eszerint a biológiai szükségletek újra és újra kielégítésre szorulnak. Az idő múlásával a szükségleti állapotok egyre követelődzőbbé válnak, és a személy úgy viselkedik, hogy ezek végül is kielégüljenek. Idővel testünknek táplálékra van szüksége; amikor az éhségérzet elég erős lesz, teszünk valamit, hogy táplálékhoz jussunk. Ezt követően ez a szükségletünk lecsökken.

A szükséglet erőssége hatással van a kapcsolódó viselkedés intenzitására. Minél erősebb a szükséglet, annál intenzívebb a cselekvés. Az intenzitás fogalma különböző jellemzőket fed le – a viselkedés erőteljességét, a lelkesedést vagy az alaposságot, amivel végezzük. De az intenzitás kevésbé nyilvánvaló módon is kifejeződhet. A szükségletek erőssége például meghatározhatja a prioritást – mit teszünk először, és mi az, amit későbbre hagyunk. Minél erősebb a szükséglet, annál előbb fog cselekvésben kifejeződni. Az 5.1. ábra azt mutatja, hogy ez az elsőbbségi hatás hogyan vezet – a szükségletek erősségének állandó növekedésével és csökkenésével – szakadatlanul változó cselekvésfolyamhoz. Az a szükséglet érvényesül a viselkedésben, amely az adott pillanatban megelőzi (a legmagasabb a grafikonon) a többit.

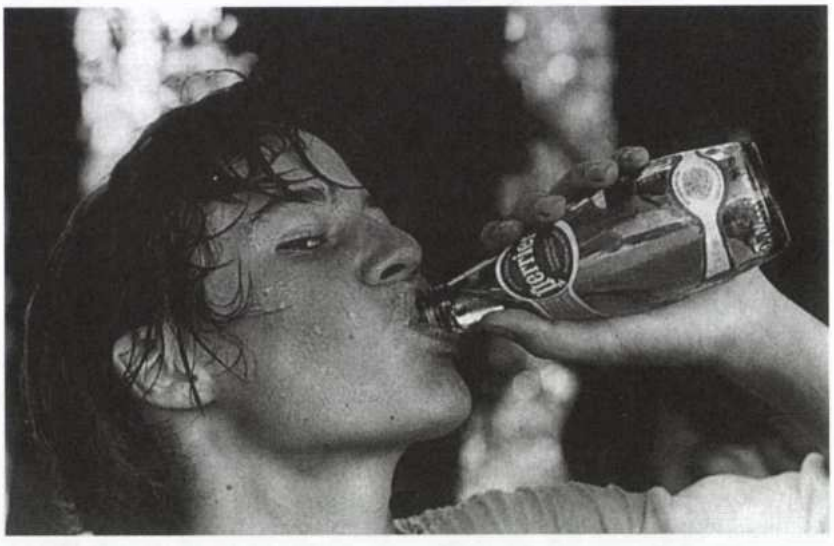


5.1. ÁBRA ▪ A görbék azt mutatják, hogyan magyarázható a viselkedés időbeli változása bizonyos motívumok relatív erősségének változásával ugyanabban az időben. Az ábra felső részén lévő betűk azt jelzik, hogy adott időpontban éppen mely szükséglettel kapcsolatos aktivitás jellemző a személyre (mikor vált az egyik tevékenységről egy másikra). A három görbe a háromféle viselkedéshez kapcsolódó három motívum szintjét jelöli. Amint az egyik motívum a másik kettő fölé emelkedik, a viselkedés megváltozik (Seltzer 1973 nyomán)

Ebben az érvelésben az is benne foglaltatik, hogy a szükségleteknek irányító szerepük van, azt határozzák meg, hogy a sok lehetséges cselekvés közül melyik fog megjelenni adott időpontban. A szükségletek két értelemben is irányítanak. Először, a szükséglet mindig valamely konkrét tárgyra irányul. Amikor szomjasak vagyunk, nem úgy általában fokozódik a szükségletünk, hanem konkrétan *vízre* van szükségünk. A szükségletek tehát mindig a *céltárgyakra* vagy az események valamely osztályára vonatkoznak. A szükségleteknek abban az értelemben is irányító a szerepük, hogy a mozgást a céltárgy *felé* vagy attól *ellenkező* irányba vezérlik. Adott szükséglet esetében az ember vagy megszerezni, vagy elkerülni kíván valamit. A szomjúság vízzel kapcsolatos szükségletet tükröz, de itt nemcsak a vízzel való *kapcsolatról* van szó. Végtére a víziszony is vízzel kapcsolatos szükséglet. A szomjúság a víz *megszerzésére* irányuló motívum. Ugyanilyen módon, a valami felé irányuló vagy a valamitől távolodó elmozdulás minden szükséglet irányító szerepének része.

Motívumok

Sok elméletalkotó feltételezi, hogy a szükségletek a **motívumokon** keresztül fejtik ki hatásukat. A motívumok a mögöttes szükségletet „ragadják meg" és viszik közelebb egy lépéssel a tényleges



Minden szükséglet a „céltárgyak" valamely kategóriájával kapcsolatos. Amikor valaki szomjas, akkor vízre, és nem ételre van szüksége

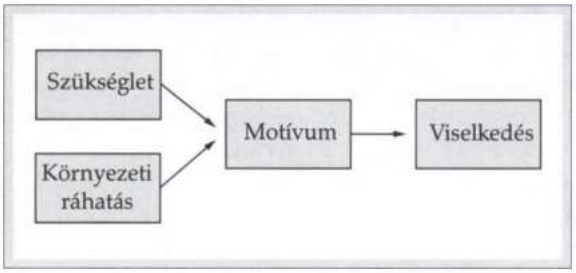
viselkedéshez. David McClelland (1984), a személyiség motivációs megközelítésének jeles képviselője úgy véli, hogy *a motívumok tulajdonképpen érzelmi felhangokkal rendelkező ismeretnyalábok, amelyek preferált tapasztalatok és célok köré szerveződnek.* A motívumok tehát az emberek gondolataiban és elképzeléseiben jelennek meg. Ezek a gondolatok bizonyos kívánatos vagy nemkívánatos célkategóriákra vonatkoznak, s ennélfogva érzelmileg színezettek. A motívumok végső soron az emberi cselekedetekben tükröződnek.

A táplálékszükséglet például a test szöveteiből ered, de olyan motivációs állapotot teremt, amelyet éhségnek nevezünk. A táplálék szükségletével ellentétben az éhség élményét közvetlenül átéljük. Olyan mentális állapotot jelent, amely az éhséget (és ezzel együtt a táplálékszükségletet) csökkentő viselkedéshez vezet. Tehát azok, akik különbséget tesznek szükségletek és motívumok között, ezt részben a szubjektív élmény megjelenése alapján teszik. A szükséglet olyan fizikai állapot, amelyet nem érzékelünk közvetlenül, viszont ez alakítja ki azt a motivációs állapotot, amelyet már *valóban* közvetlenül átélünk.

Környezeti ráhatások

A motívumokat nemcsak belső szükségletek befolyásolják, hanem külső események is. Murray (1938) a **környezeti ráhatás** vagy **környezeti nyomás** fogalmát használta a motivációra ható külső erők leírására. A környezeti ráhatás olyan külső feltételt jelent, amely valaminek a megszerzésére vagy elkerülésére irányuló vágyat kelt. Ezáltal motivációs hatást vált ki, csakúgy, mint a belső szükséglet (5.2. ábra).

Legkönnyebben úgy érzékeltethetjük a szükséglet és a ráhatás közti különbséget, ha megint az éhséget mint biológiai motívumot vesszük szemügyre. Képzeljük el, hogy a táplálék szükséglete éhségmotívumot kelt bennünk, amelyre válaszul bekapunk egy mogyoróvajas kenyeret, ami – még ha száraz és ízetlen is – kielégíti táplálékigényünket. Ám abban a percben, amint éppen lenyeltük az utolsó falatokat, valaki elsétál mellettünk egy hatalmas pizzával a kezében (vagy bármivel, aminek nem tudunk ellenállni). Hirtelen nem érezzük magunkat olyan jóllakottnak és kielégültnek, mint egy perccel korábban. Az evés motívuma újra felerősödik – de nem a szükséglet, hanem egy külső ráhatás következtében.



5.2. ÁBRA ▪ Mind a belső szükségleti állapotok, mind a környezeti ráhatások befolyásolják azokat a motívumokat, amelyek bizonyos típusú cselekvésekre irányulnak, s amelyek azután nyílt viselkedésben valósulnak meg

A külső ráhatás vagy nyomás fogalma a másodlagos szükségletekből eredő motívumokra is alkalmazható. Ha azt látjuk például, hogy valaki elismerésben részesült, akkor növekedhet saját elismerés iránti motívumunk. Ha sokat találkozunk valakivel, aki szoros párkapcsolatban él, az növelheti annak a vágyát, hogy mi is szoros kapcsolatot létesítsünk valakivel. Egy fiatal nő az egyik órán elmondta, hogy a terhes anyák társasága mindig mozgósítja gyermekgondozási motívumait, és ilyenkor azt kívánja, hogy mielőbb legyen saját gyereke, akit szerethet és gondozhat. Ezek mind a környezeti ráhatásra kiváltott motivációs állapotok példái. Az 5.1. táblázat a külső tényezők olyan további példáit sorolja fel, amelyek Murray szerint a gyermekkorban fontos hatást gyakorolnak a motívumokra.

Bár a szükségleteket és a motívumokat világosan meg *lehet* különböztetni egymástól, az emberek általában ezt nem teszik meg. Ennek egyik oka az, hogy nehezebb megkülönböztetni a pszichológiai szükségleteket, mint a biológiaiakat. A teljesítményszükséglet nem feltételez valamilyen testi hiányt, állapotot. Nehéz megmondani, hogy mi a különbség a teljesítményszükséglet és a teljesítménymotiváció között. Ezért általában azok, akik a személyiség szükségleteiről és motivációiról írnak, a két kifejezést felcserélhetően használják. Általában mi is ezt fogjuk itt tenni.

SZÜKSÉGLETEK, MOTÍVUMOK ÉS A SZEMÉLYISÉG

Ha a szükségletek és a motívumok erősek, akkor tükröződnek a viselkedésben, és ezért úgy gondoljuk, hogy kapcsolatban vannak a személyiséggel. Ezek a hatások két alcsoportba sorolha-

5.1. táblázat
A GYERMEKKORBAN GYAKORI KÖRNYEZETI RÁHATÁSOK, AMELYEK A MOTÍVUMOKON KERESZTÜL HATNAK A VISELKEDÉSRE

Környezeti ráhatás	Fellépő motívum
A társaság hiánya	Új barátságok iránti vágy
Családi veszekedések	Nyugalom iránti vágy
A változatosság hiánya	Új élmények keresésének igénye
A bizalom elvesztése	A megtorlás vágya
Következetlen fegyelmezés	A bejósolhatóság igénye
Barátságok	Gondozás iránti vágy
Korlátozás	Szabadság iránti vágy

(Murray 1938 nyomán)

tók, mert az embereknek vannak ideiglenes, változékony szükségletei és mélyebb, állandóbb szükségleti mintázatai is.

Motivációs állapotok és motivációs diszpozíciók

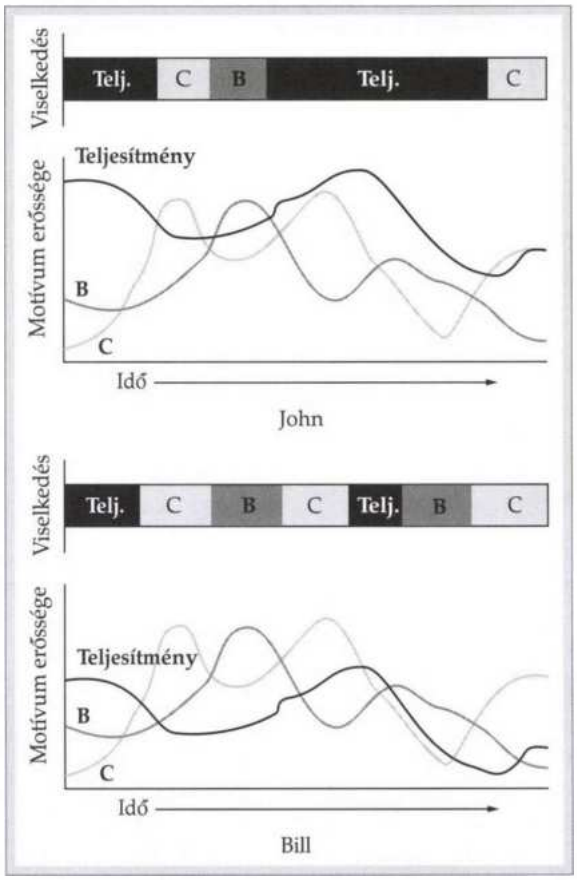
A szükségletek az időtől és a körülményektől függően változnak. Az emberek *diszpozicionális* szükségleteik tekintetében eltérnek egymástól. Egyes emberek bizonyos szükségletei természetüktől fogva (lényegében állandóan) erősebbek, mint másokéi. Mint ahogy vannak emberek, akik állandóan éhesek, vannak olyanok is, akik állandóan arra motiváltak, hogy jól teljesítsenek, vagy mások társaságában legyenek.

Azt már bemutattuk, hogyan gondolkodhatunk a szükségletek időbeli változásairól (5.1. ábra). Amint az egyik szükséglet kielégül, újabb keletkezik, és az egyik tevékenységről a másikra váltunk. A pillanatnyi viselkedés azt tükrözi, hogy az adott időben melyik szükséglet a legerősebb. Ez a modell érzékletesen szemlélteti, hogy időről időre hogyan váltunk az egyik tevékenységről a másikra.

Most ehhez tegyük hozzá azt is, hogy az emberek motivációik diszpozicionális szintjében (motivációs hajlamaikban) is eltérhetnek egymástól. A diszpozicionális szint időbeli változását rajzban a vonalak átlagos magasságával lehet jellemezni. Az ilyen diszpozicionális különbségek pillanatról pillanatra változó következményei alapvetőek lehetnek. Tekintsük a következő példát. Johnnak magas a diszpozicionális teljesítményigénye, Billé alacsonyabb. Tegyük fel, hogy a helyzetből adódó külső ráhatás mindkettőjüknél azonos, tehát a teljesítménymotívum mindkettőjüknél ugyanakkor nő és csökken. Tegyük fel továbbá, hogy minden más szükségletük is azonos mintázatú.

Amint az az 5.3. ábrán látható, John és Bill viselkedése nagyon különböző időbeli mintázatot mutat. Miért? Azért, *mert még ha John többi szükséglete magas szinten is van, a teljesítményigénye olyan magas, hogy valószínűleg a többi felett marad.* Ebből az következik, hogy többnyire teljesítményorientált módon fog viselkedni. Billnek a teljesítménymotívuma ritkán éri el azt a szintet, hogy a legerősebb hatást gyakorolja a viselkedésre, az ő viselkedése tehát ritkán lesz teljesítményre irányuló.

A szükséglet- és motívumalapú megközelítés ily módon egységes keretben képes kezelni mind a motívumok időbeli változásait, mind pedig az egyének között tapasztalt, meglehetősen nagy különbségeket. Ez mindenképpen nagy előny a diszpozíciók vonáselméleteivel szemben, amelyek nem tudják ilyen könnyen kezelni a viselkedés időbeli változásait. A motívumalapú megközelítés másik előnye a környezeti ráhatás fogalmának bevezetése, amellyel a személyiség megnyilvánulására gyakorolt szituációs hatások írhatók le.



5.3. ÁBRA ▪ Johnnak magas a diszpozicionális teljesítményszükséglete, Billé alacsonyabb. Tegyük fel, hogy mindkettőjük teljesítménymotívuma ugyanúgy változik az idővel. John és Bill másik két szükséglete azonos szintű (s az idővel szintén változik). A diszpozicionális teljesítményszükségletben lévő különbség nagy eltérésekhez vezet John és Bill megnyilvánuló viselkedésében (vonalak feletti sáv)

A Murray-féle szükségletrendszer

Henry Murray (1938) olyan személyiségelméletet dolgozott ki, amelyet a szükségletek, a környezeti ráhatások és a motívumok fogalmaira épített. Murray és munkatársai kidolgozták az emberi szükségletek katalógusát, amelyben nagy hangsúlyt kaptak a másodlagos vagy pszichogén szükségletek. Az 5.2. táblázat a másodlagos motivációk Murray-féle listájának egy részletét mutatja be. Murray szerint ezek a motívumok állnak az emberi viselkedés hátterében. Ezek azok a szükségletek, amelyek mintázata leírja a személyiséget. Murray úgy gondolta, hogy mindenki rendelkezik mindegyik szükséglettel, valamint e szükségletek *bizonyos szintű* diszpozíciójával (hajlamával).

A szükségletek önmagukban is megállják a helyüket, de Murray szerint számos módon kerülhetnek kapcsolatba egymással. A szükségletek olykor *összeolvadnak*, így ugyanabban a cselekvésben fejeződnek ki. Sarah anyjának például egyszerre magas a dominancia- és a gondozási szükséglete. Gyakran viseli Sarah gondját (ápolja, anyáskodik felette), de ezt úgy teszi, hogy közben figyelmen kívül hagyja Sarah kívánságait és igényeit (dominancia). Egy adott cselekvés így egyszerre két szükségletet elégít ki Sarah anyja számára.

A különböző szükségletek egymás *szolgálatában* is állhatnak. Például a rendszükséglet támogathatja az ennél általánosabb teljesítményigényt. Bizonyíték van arra is például, hogy a szexuális aktivitás, amely saját jogán is motivál, egy sor más motivációt is szolgálhat és támogathat (Cooper, Shapiro és Powers 1998). A szükségletek azonban *konfliktusban* is állhatnak egymással. Például az autonómiaszükséglet ütközhet az affiliációs igénnyel. Ha egyszerre érzünk erős vágyat a függetlenségre és arra, hogy megosszuk élményeinket valaki mással, akkor konfliktust élhetünk meg össze nem illő szükségleteink miatt.

A szükségletekhez hasonlóan a környezeti ráhatások is komplex módon kerülhetnek kapcsolatba egymással. Ahogyan az egyik szükséglet a másik szolgálatában állhat, a környezeti ráhatás is szolgálhat valamilyen szükségletet. Jane például a maga magas teljesítményszükségletével egy reklámcégnél helyezkedett el. A munkahelyén folyamatosan új és izgalmas feladatokkal találkozik, amelyek mindegyike teljesítménnyel kapcsolatos nyomást jelent. Ez az állandó munkahelyi nyomás támogatja és serkenti a már amúgy is magas teljesítménymotívumát.

A motívumok mérése: a Tematikus appercepciós teszt (TAT)

A személyiség motivációs alapú vizsgálatához elengedhetetlen a motívumok felmérése. A motívumok mérése eléggé bonyolult eljárást igényel, mivel az emberek nem mindig fejezik ki nyíltan szükségleteiket. Azokat a szükségleteket, amelyek a nyílt viselkedésben is megfigyelhetők, **manifeszt (nyílt) szükségleteknek** nevezzük. Ezek mérése nem okoz különösebb nehézséget. Az úgynevezett **latens (rejtett) szükségletek** nyíltan nem fejeződnek ki, ám ez a tény nem jelenti azt, hogy nincsenek jelen. Voltaképpen gyakran éppen a latens szükségletek mintázatát szeretnénk megismerni.

5.2. táblázat
A PSZICHOLÓGIAI SZÜKSÉGLETEK MURRAY-FÉLE LISTÁJA

Terület	Szükséglet	Jellemző viselkedés
Ambíció	**Teljesítmény***	Akadályok legyőzése
	Felismerés	Teljesítmények leírása
	Feltűnéskeltés	Mások rémisztése és megbotránkoztatása
Élettelen tárgyakhoz való kötődés	Birtoklás	Javak szerzése
	Rend	A dolgok tisztán és rendben tartása
	Fenntartás	A dolgok állagának megóvása
	Alkotás	Építés
A státus védelme	Rejtőzködés	Hátrányos helyzet vagy kudarc takargatása
	Védekezés	Magyarázat vagy bocsánatkérés
	Ellenszegülés	Visszavágás támadás esetén
Emberi hatalom	**Dominancia**	Mások irányítása
	Alkalmazkodás	Együttműködés vagy engedelmeskedés
	Autonómia	Szembenállás a hatalommal
	Ellenkezés	Ellenzéki pozíció felvétele
	Agresszió	Támadás vagy lekicsinylés
	Megalázkodás	Bocsánatkérés vagy vallomás
	Szégyen elkerülése	A megalázó érzések elfojtása
Embertársi érzelmek	**Affiliáció**	Társas időtöltés
	Elutasítás	Mások letorkolása
	Gondozás	Gondoskodás másokról
	Támaszkeresés	Segítség elfogadása
	Játék	Társas szórakozás keresése
Információcsere	Megismerés	Mások megkérdezése
	Oktatás	Információ nyújtása másoknak

* A vastag betűvel jelölt szükségletek váltották ki leginkább a kutatók érdeklődését. (Murray 1938 nyomán)

Hogyan mérhetjük a latens szükségleteket? Morgan és Murray (1935) a megoldást arra a feltételezésre építette, hogy a viszonylag erős latens szükségletek „kivetülnek" a személy fantáziájába, hasonlóan ahhoz, ahogyan a moziban a film képe kivetítődik a vászonra. (Ez a gondolat a pszichoanalitikus elméletből származik, és a 9. fejezetben részletesebben szólunk róla.) Murray az **appercepció** kifejezéssel utalt arra a folyamatra, mely során a fantáziakép valamilyen ingertárgyra vetül. Az appercepció mint természetes folyamat feltételezése a **Tematikus appercepciós teszt** vagy **TAT** alapja (Morgan és Murray 1935; Murray 1938; Smith 1992). Ezt az eszközt használják leggyakrabban a szükségletek felmérésére.

A TAT-tal való motívumbecslés során (lásd az 5.2. keretes szöveget) a vizsgált személynek számos kétértelmű képet mutatnak, ahol nem teljesen világos, hogy mi történik. A személynek alkotó fantáziája (kreativitása) bevetésével minden képről egy-egy történetet kell elmondania. A történetben lehetőleg szót kell ejtenie arról, hogy mi

történik a képen, mire gondolnak és mit éreznek a szereplők, milyen a kapcsolat közöttük, és mi lehet a helyzet kimenetele. Az appercepció elve szerint a történetben felbukkanó témák a latens motívumokat tükrözik. Másképpen fogalmazva, a személyek az őket foglalkoztató motivációs célokat mintegy „beleviszik" a történetekbe.

Vajon ezek a fantáziaválaszok valóban a személyek motívumait tükrözik? A válasz: igen. Szélesebb körű alkalmazása előtt a TAT érvényességét több vizsgálatban ellenőrizték. Az egyik ilyen vizsgálatban a táplálékigény mint biológiai szükséglet került terítékre. Néhány személytől bizonyos időre megvonták az ételt, ezáltal a táplálékszükséglet fokozott szintjét hozták létre mesterségesen. E személyek étellel kapcsolatos TAT-fantáziái eltértek a többiekétől (Atkinson és McClelland 1948).

Egy másik vizsgálatban a személyek teljesítménymotivációját manipulálták azáltal, hogy egyeseket sikerélményhez juttattak, míg másoknak kudarcot kellett átélniük. A kudarcnak az elvárások szerint ideiglenesen növelnie kell a teljesítménymotívumot, mivel „teljesítményhiányt" okoz, éppen úgy, ahogyan egy idő után táplálékhiány keletkezik. Másrészt a sikernek, mivel egy időre kielégíti a teljesítményigényt, csökkentenie kell a teljesítménymotivációt. Ennek megfelelően a két különböző tapasztalat után eltérő számban jelent meg teljesítményfantázia a TAT-képekre adott történetekben (McClelland, Atkinson, Clark és Lowell 1953). Ehhez hasonlóan, azoknak a személyeknek a történeteiben, akiket olyan helyzetbe hoztak, ahol a társas elfogadottságuk forgott kockán, több affiliációs fantázia jelent meg, mint a kontrollszemélyek történeteiben (Atkinson, Heyns és Veroff 1954).

EGYÉNI KÜLÖNBSÉGEK NÉHÁNY SPECIFIKUS SZÜKSÉGLETBEN

Az eredményes validitásvizsgálatokat követően a Tematikus appercepciós tesztet széles körben kezdték használni a diszpozicionális szükségletekben mutatkozó egyéni különbségek mérésére. Mivel a TAT érzékenynek bizonyult a kísérletileg kialakított szükségletkülönbségekre, feltételezték, hogy a személyiségbeli eltéréseket is érzékenyen ragadja meg. A kutatók számos szükségleti hajlamot elemeztek részletesen ezzel a módszerrel.

Teljesítményszükséglet

A Murray által azonosított szükségletek közül a **teljesítményszükséglet** keltette fel először a kutatók érdeklődését. Ezt a motívumot, amely számos emberi tevékenységben szerepet játszik, már több mint negyven éve kutatja David McClelland, John Atkinson és még jó néhány szerző (pl. Atkinson és Birch 1970; Atkinson és Raynor 1974; Heckhausen 1967; Heckhausen, Schmalt és Schneider 1985; McClelland et al. 1953).

A teljesítménymotiváció az *a vágy, hogy jól, sőt még jobban végezzük dolgainkat, hogy örömet leljünk abban, ha legyőzünk bizonyos akadályokat.* Azok a TAT-történetek utalnak teljesítményszükségletre, amelyekben valamilyen cél elérése, a cél elé gördülő nehézségek legyőzése, sikerrel kapcsolatos pozitív érzés, kudarccal kapcsolatos negatív érzés szerepel.

A magas és alacsony teljesítménymotivációval jellemezhető személyek a vizsgálatok szerint jelentősen eltérnek egymástól abban, hogyan viszonyulnak a teljesítményhelyzetekhez. Vegyük például azt, hogy mi történik akkor, amikor feladatot választunk. A feladatok (vagy a bennük rejlő problémák) könnyűek, nehezek vagy közepesek lehetnek. Ha választhatunk, vajon milyen típusú és milyen nehézségű feladatot (vagy problémát) részesítünk előnyben? (Amikor a következő félév órarendjét állítjuk össze, vajon könnyű, nehéz vagy közepes nehézségű kurzusokat és tanárokat választunk inkább?)

Azok a személyek, akiknek a teljesítményszükséglete alacsony, a nagyon könnyű és a nagyon nehéz feladatokat részesítik előnyben (Atkinson 1957). Nyilvánvalóan azért kedvelik a könnyűeket, mert azokban kisebb a követelmény, és jó érzés valamit jól megcsinálni, még akkor is, ha mindenki más is jól teljesít. De miért akarnak az alacsony teljesítménymotivációjú személyek nehéz feladatokon dolgozni? Valószínűleg nem a kihívás miatt. Választásuk inkább azzal hozható összefüggésbe, hogy kevésbé vet rossz fényt rájuk, ha nagyon nehéz feladatot nem tudnak jól megoldani, ráadásul mindig akad remény (bármilyen kevéske is), hogy a feladatot némi szerencsével mégiscsak megoldják.

A magas teljesítménymotivációjú személyek ezzel szemben a közepes nehézségű feladatokat kedvelik, s ezzel összhangban olyan munkahelyet választanak, amelyek képességeikhez képest kihívást jelentő, de mégis elérhető, realisztikus

5.2. A TAT HÁTTERÉBEN ÁLLÓ FOLYAMATOK

Arra kérjük az olvasót, jól nézze meg az itt látható képet. Valami bizonyára megfordul ezeknek az embereknek a fejében, vajon mi lehet az? Tegye próbára alkotó fantáziáját, és találjon ki egy olyan történetet, amely illeszkedik a képhez. A történetben legyen szó a következőkről (persze bármi másról is, amit még bele akar venni): *Mi történt ezekkel az emberekkel? Milyen a kapcsolat közöttük? Mire gondolnak és mit éreznek ebben a pillanatban? Mi történik ezután?* Szánjon rá időt, és fogalmazzon olyan hosszú és részletes történetet, amilyet csak akar.

Illusztráció Stephen P. Scheier

Amit az olvasó tapasztal, nagyon hasonló ahhoz, amit azok élnek át, akikkel a Tematikus appercepciós tesztet (vagy TAT-ot; Morgan és Murray 1935) felveszik. A TAT alapgondolata, hogy az emberek szükségletei megmutatkoznak azokban a fantáziákban, amelyekkel bizonyos nem teljesen egyértelmű ingereket, amilyen például ez a kép, értelmezni próbálnak. Minél kevésbé egyértelmű a kép, annál kevésbé valószínű, hogy a kép adta „környezeti ráhatás" határozza meg a megfogalmazott történetet, viszont annál valószínűbb, hogy a szükségletek befolyásolják a leírás tartalmát. A TAT felvételekor a személyek számos különböző képről adnak történetet, köztük egy olyan lapról is, amely teljesen üres (ennél ugyanis nehéz „kétértelműbb" képet kitalálni).

A történetek értékelése igen összetett eljárás, most a legegyszerűbb változaton mutatjuk be, hogy mindez hogyan történhet. Keressük ki, hogy milyen típusú események, témák és képek jelennek meg a történetben. Az akadályok leküzdését, a célok elérését és az ezekkel kapcsolatos pozitív érzelmeket tartalmazó mozzanatok a teljesítménymotivációra utalnak. Azok az események és képzetek, amelyekben emberek mások társaságát keresik vagy az emberek közti kapcsolatok kialakítását hangsúlyozzák, az affiliációs motívumot tükrözik. Azok a történetek, amelyekben az egyik ember irányítja a másikat, a dominancia vagy erő motívumára engednek következtetni. A történet témái külön-külön pontozhatók, s így számos különböző motívum megjelenése értékelhető. Ha az olvasót érdeklik a saját személyiségére jellemző motívumok, akkor nézze végig, hogy a saját történetében az 5.2. táblázatban felsorolt motívumok közül melyikre talál példát.

A különböző képek többnyire különböző témákat hoznak elő. Bizonyos képek szinte automatikusan valamilyen teljesítménnyel kapcsolatos történet megfogalmazására késztetnek, mások inkább az affiliációval kapcsolatos témát mozgósítanak. A képek egymás utáni bemutatásával lehetővé válik, hogy a történetszövésből bizonyos diszpozicionális tendenciákat kibontsunk, amelyek feltehetően a személyiségre jellemző motívumokat tükrözik.

célokat nyújtanak (Mahone 1960; Morris 1966). A magas teljesítménymotivációval jellemezhető személyek a közepesen nehéz feladatokban keményebben és kitartóbban is dolgoznak, mint a nagyon nehéz vagy a nagyon könnyű feladatokban (Clark és McClelland 1956; French 1955).

Miért kedvelik a magas teljesítménymotivációjú személyek a közepesen nehéz feladatokat? Ezek a feladatok nyújtják a legtöbb információt az egyén képességeiről (Trope 1975, 1979). Ha valaki jól végrehajt egy könnyű feladatot, akkor az nem sokat árul el a képességeiről, hiszen azt majdnem mindenki meg tudja csinálni, ha pedig *kudarcot* vall egy *nehéz* feladatban, akkor azért nem, mert azt szinte senki sem tudja jól megoldani. A közepes nehézségű feladatok megoldásakor azonban sokat megtudhatunk képességeinkről. Elképzelhető, hogy a magas teljesítménymotivációjú személyek saját képességeiket szeretnék felmérni. Trope (1975, 1980) ezt ellenőrizte egy vizsgálatban , ahol a személyek maguk választhattak, hogy melyik feladaton dolgoznak. Kidolgozott egy módszert, melynek segítségével a két tényezőt – az egyes feladatok nehézségét és

A magas teljesítménymotivációjú embereknek erős a sikerre irányuló szükségletük

úgynevezett **diagnosztikus értékét** (mennyit árulnak el a személy képességeiről) – külön lehetett variálni. A magas teljesítménymotivációjú személyek jobban kedvelték a magas diagnosztikus értékű feladatokat (5.4. ábra), míg a nehézség önmagában nem mutatkozott ilyen fontosnak.

A teljesítménymotiváció hatásait számos egyéb területen is vizsgálták. A teljesítményszükséglet például összefügg a kudarc esetén tanúsított kitartással (pl. Feather 1961), a tényleges teljesítménnyel (pl. Lowell 1952), sőt még az iskolai jegyekkel is (Schultz és Pomerantz 1976; a téma irodalmának részletesebb áttekintését lásd Atkinson és Birch 1978). Ez a motivációs változó tehát nyilvánvalóan fontos szerepet játszik a legkülönbözőbb teljesítménnyel kapcsolatos viselkedésekben.

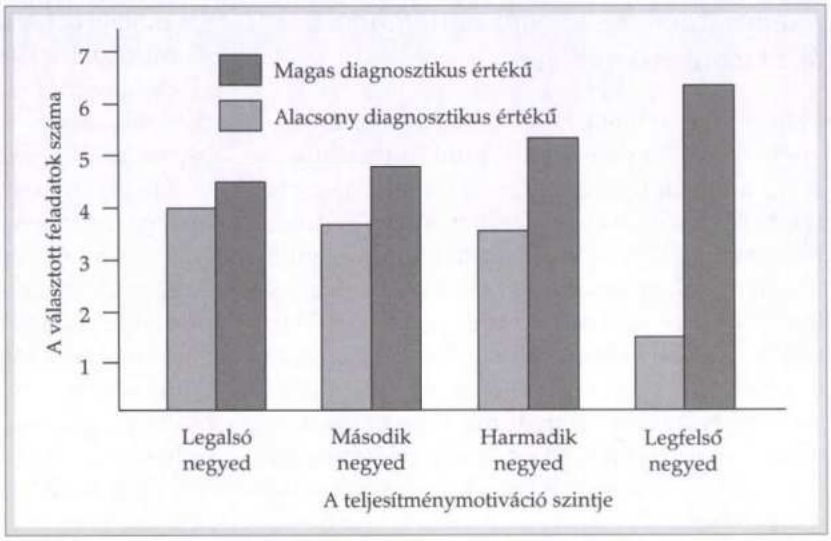
Valójában még azt is felvetették, hogy a teljesítményszükséglet fontos szerepet játszik teljes kultúrák gazdasági növekedésében és hanyatlásában. Ez a feltételezés vezetett azokhoz a kutatásokhoz, amelyek különböző civilizációk irodalmát vizsgálták a történelmük különböző pontjain. Az irodalmat – a TAT-ra adott válaszokhoz hasonlóan – a jellemző témák szerint elemezték, s egybevetették adott időszakban a civilizáció gazdasági felemelkedésével vagy hanyatlásával.

Bradburn és Berlew (1961) érdekes tanulmányt közölt erről a jelenségről, amelyben Anglia irodalmát és gazdaságtörténetét vizsgálták 1500 és 1800 között. Ötvenéves szakaszokra osztották ezt az időszakot, és minden szakaszban kódolták a teljesítménnyel kapcsolatos képzeteket és értékelték a gazdasági fejlődést. Azt találták, hogy a teljesítményképzetek körülbelül száz évig állandó szinten maradtak, később csökkentek, majd hirtelen megemelkedtek. A gazdasági fejlődés mutatója majdnem azonos esést és emelkedést mutatott – csak ötven év lemaradással. Ez azt sugallja, hogy a teljesítményszükséglet változásai gazdasági következményekkel jártak.

Ennél még összetettebb vizsgálatot végzett el McClelland (1961). Ez a tanulmány sokkal rövidebb időszakra terjed ki (1925-től 1950-ig), viszont a világ 23 kultúráját tekintette át. McClelland a gyermekek iskoláskönyveiben található teljesítményképzeteket mérte fel a vizsgált országokban két időpontban. Két különböző mérőszámot alakított ki a közbeeső időszak gazdasági növekedésének jellemzésére, majd egybevetette a teljesítményképzetek és a gazdasági növekedés szintjét. Enyhe pozitív kapcsolat mutatkozott az 1925-ös teljesítményfantáziák és az 1925 és 1950 közti gazdasági növekedés között. Bradburn és Berlew tanulmányához hasonlóan *nem* volt értékelhető kapcsolat a gazdasági növekedés és a *későbbi* teljesítményfantáziák között. Ez a mintázat arra utal, hogy a képzeteknek – amelyek közvetve a kultúra motivációs állapotát tükrözik – volt hatásuk a gazdasági teljesítményre, és nem fordítva.

Bár ezekben a vizsgálatokban a teljesítménymotiváció összefüggött a gazdasági sikerességgel, meg kell jegyeznünk, hogy bizonyos körülmények között a teljesítményszükséglet az egyén érdekei ellenében is működhet. Azoknak az embereknek például, akik magas szintű vezetői vagy politikai pozícióban vannak, általában nincsenek jó lehetőségeik személyes teljesítmény elérésére. Feladatuk inkább abból áll, hogy hatékonyan irányítsanak másokat, ami mindent egybevetve más szükségleten múlik. Ha a személy maga ilyen helyzetben saját sikert szeretne elérni, ez visszafelé sülhet el, s gyengébb teljesítményhez vezethet. Ezzel az érveléssel összhangban Spangler és House (1991) azt találta, hogy az Egyesült Államok elnökeinek teljesítményszükséglete fordított arányban állt hivatalbeli hatékonyságukkal.

E kutatási vonulat irodalmának érdekessége, hogy a legutóbbi időkig sokkal többet tudtunk a teljesítménymotívum férfiakra, mint nőkre gya-



5.4. ÁBRA • Ebben a vizsgálatban a személyek olyan feladatok közül választhattak, amelyek vagy nagyon jól, vagy egyáltalán nem jellemezték a képességeiket (magas vagy alacsony volt a feladatok diagnosztikus értéke). Az ábrán a személyek a teljesítménymotivációjuk szintje szerint négy csoportban szerepelnek, a nagyon alacsony motivációtól a nagyon magasig. Minél magasabb a teljesítménymotivációjuk, a személyek annál jobban kedvelik a magas diagnosztikus értékű feladatokat (Trope 1975 nyomán)

korolt hatásáról, mivel a legtöbb korai kutatásban csak férfi vizsgálati személyek szerepeltek. Újabban a kutatók a nők teljesítményszükségleteit is közelebbről kezdték vizsgálni. E munka jobbára azt mutatja, hogy a teljesítményszükséglet a nőknél számos különböző módon fejeződhet ki, attól függően, hogy miben látják életük fő célját.

Elder és MacInnis (1983) 17–18 éves lányokat két csoportba sorolt. Az egyik csoport családorientált volt, míg a másik csoport egyaránt mutatott érdeklődést a család és a karrier iránt. Az ugyanekkor mért teljesítménymotívumok különböző eseménymintázatot jeleztek előre a két csoport jövőbeli felnőttéletére. A magas teljesítménymotivációjú családorientált nők sok energiát fektettek abba, hogy kapcsolatokat létesítsenek, és mindabba, ami a házassághoz és a családalapításhoz segíthette őket. Az erős család létrehozása és fenntartása jelentette az ilyen nők számára a sikeres teljesítményt. A magas teljesítménymotivációjú, de inkább hivatásorientált nők később mentek férjhez, és később lett családjuk, mint a többieknek. Ennek valószínűleg az volt az oka, hogy energiájukat inkább a karrierjükre összpontosították. Stewart (1980) hasonló vizsgálatban azt találta, hogy a magas teljesítményszükséglet jól jelzi előre az elkövetkező tizennégy évben a nők karrierjét. Ám ez csak a gyermektelen nők esetében volt igaz. A teljesítményszükségletből következő magatartás tehát attól függ, hogy a nők mit tűznek célul maguk elé.

Ha ezeket az eredményeket más szempontból értékeljük, akkor azt is mondhatjuk, hogy a magas teljesítményszükséglettel jellemezhető nők olyan módon törekednek teljesítményre, hogy az jól illeszkedjen a magukról és a körülöttük lévő világról kialakított elképzelésükhöz. Valószínűnek tűnik, hogy ez az elv arra is hatással van, hogy milyen típusú karriert választanak. Az ezzel a kérdéssel foglalkozó egyik kutatás (Jenkins 1987) 1967-ben végzett diplomás nők hivatásválasztását vizsgálta. Amint az várható volt, a magas teljesítményszükséglettel rendelkező nők inkább választották a tanári hivatást, mint a többiek, de nem volt ilyen különbség az üzleti karrier esetében. No de miért a tanítás, és miért nem az üzlet? A tanítás olyan hivatás, amelyben úgy elégíthető ki a teljesítményszükséglet, hogy az nem ütközik a hagyományos női szerepekkel. Ez kevésbé volt igaz az üzleti karrierre abban az időben. Így ezeknél a nőknél a teljesítményszükséglet kifejeződését a szociális környezet egyéb aspektusai jelentősen meghatározták.

Ezek a kutatások felvetik azt a kérdést, hogy a teljesítményorientált viselkedés növeli-e a nők szociális elfogadottságát, ahogy ez a férfiaknál megfigyelhető. Néhányan amellett érvelnek, hogy ez nincs így (French és Lesser 1964; Horner 1973; Lesser 1973; Tresemer 1977). A magasan teljesítő nők azt kockáztatják, hogy esetleg megkérdőjelezik nőiességüket. Ezek a lehetőségek súlyos konfliktus elé állítják a teljesítménymotivált nőket. Akár a *sikerkerülés* motívuma is kialakulhat bennük (Horner 1973), hogy kivédjék a magas teljesítménymotiváció kellemetlen következményeit. A sikertől való félelem ritkábbnak tűnik ma, mint régebben (Peplau 1976), de továbbra is vizsgálják azt a kérdést, hogy a nők fenyegetettnek érzik-e magukat a teljesítményhelyzetekben (Pollak és Gilligan 1982).

A teljesítményviselkedés hátterében álló különböző motívumok

Magától értetődőnek tűnik, hogy a teljesítményviselkedésről úgy beszélünk, mint amit a célok elérése motivál. De egy teljesítményfeladat esetében bármikor fennáll a *kudarc* lehetősége is. Amint korábban már említettük, a motívum készenlétet jelent valaminek a megközelítésére vagy elkerülésére. A teljesítményről mind ez idáig csak a megközelítés értelemben beszéltünk: azok az emberek, akik teljesíteni akarnak, megpróbálnak a siker irányába mozdulni. Valószínűnek tűnik ugyanakkor, hogy a kudarc elkerülésének igénye ugyancsak szerepet játszik a teljesítményviselkedésben.

Ez számos formában történhet. Azok a személyek például, akik a kudarcot akarják elkerülni, lehet, hogy az egész teljesítménnyel kapcsolatos szituációt elkerülik. Ha sohasem próbálod meg, akkor biztos, hogy elkerülöd kudarcot. A kudarc elkerülésének másik módja *maga a siker.* Így lehetséges, hogy azok közül, akik keményen hajtanak, sokakat nem is annyira a siker érdekli, mint az, hogy a siker elérésével elkerülhetik a kudarcot.

A korai teljesítménykutatásokban ténylegesen mérték is mindkét említett motívumot. A legtöbb ilyen kísérlet Atkinson (1957) teljesítményviselkedés-elméletén alapul. Ez az elmélet világosan előre jelzi azoknak a személyeknek a teljesítményét, akiket a siker elérése motivál, és azokét is, akiket a kudarc elkerülése. Az elmélet kevésbé egyértelmű előrejelzést tesz azoknak a személyeknek a teljesítményéről, akiknek mindkét motívumuk magas, illetve mindkét motívumuk alacsony. Ez az oka, hogy a kísérletekben gyakran csak két csoport szerepelt, amelyekben a személyek egyik motívuma magas, a másik pedig alacsony.

Ez a kutatási stratégia Atkinson elméletén alapult, de volt egy problematikus mellékhatása: a két motívum teljesen összekeveredett, ez pedig bizonytalanságot okozott az eredmények interpretációjában (lásd 2. fejezet). Ha a két csoport különbözően teljesít, ez vajon annak a következménye-e, hogy különböznek a siker elérésének motívumában, vagy inkább annak, hogy különböznek a kudarc kerülésének motívumában? Mindebből ez nem tudható, bár a legtöbb interpretáció a siker elérésének motívumára összpontosít.

Az elmúlt néhány évben a teljesítménykutatások ismét a megközelítő és elkerülő motiváció megkülönböztetésére irányultak. Elsősorban Elliot és munkatársai foglalkoznak a témával (Elliot, Harackiewicz 1996; Elliot és McGregor 2001). Elméletük szerint a teljesítmény a két motívum bármelyikét tükrözheti (lásd még az 5.3. keretes szöveget). A személy tapasztalatainak sok sajátosságát azonban az fogja befolyásolni, hogy melyik motívum kerül a központba. Elliot és McGregor (2001) azt találta, hogy a kurzus anyagának sikeres elsajátítására irányuló (megközelítő) motívum az anyag alapos kidolgozására irányuló tanulási stratégiával függ össze. Az elkerülő motívum a memorizálással és azzal függ össze, hogy az ilyen a személyeknek, saját bevallásuk szerint, gondjuk van a tanulási idő hatékony megszervezésével. Elliot és Sheldon (1997) eredménye szerint a két motívumra való hajlamnak különböző hatása van a szubjektív élményre. Azok a személyek, akik arra fordítják az energiájukat, hogy elkerüljék a kudarcokat, kevésbé érzik jól magukat, kevésbé elégedettek, mint azok, akik megpróbálnak sikert elérni.

Hatalomszükséglet

A másik gyakran kutatott motívum, amely nagyon hasonlít ahhoz, amit Murray dominanciamotívumnak nevezett, a **hatalomszükséglet**. A többek között David Winter (pl. 1973) által kutatott szükséglet arra irányul, hogy *hatást gyakoroljunk másokra, és presztízsre, pozícióra és befolyásra tegyünk szert.* A hatalomszükségletet tükröző TAT-válaszok erőteljes, hathatós viselkedést írnak le – főleg olyan akciókat, amelyek erős érzelmi válaszokat váltanak ki másokból. A státusra vagy a pozícióra vonatkozó aggodalmak ugyancsak a hatalomszükséglet kifejeződései.

Milyenfajta viselkedés tükrözi a hatalommotívumot? Nem meglepő, hogy a magas szintű hatalomszükséglettel jellemezhető emberek a fölérendelt vagy befolyásos helyzeteket keresik. Az erős hatalommotívummal rendelkező egyetemi hallgatók nagy valószínűséggel vállalnak tisztségeket a hallgatói szervezetekben (Greene és Winter 1971). A hatalommotívum a szervezeti hatékonyságot is fokozza. Az Egyesült Államok azon elnökei, akik magas fokú hatalommotívummal rendelkeztek, hatékonyabbaknak bizonyultak, mint az alacsony hatalommotivációjúak (Spangler és House 1991).

Vezető vagy felelős helyzetben a különböző

5.3. MEGKÖZELÍTŐ ÉS ELKERÜLŐ MOTÍVUMOK

Ahogy azt már a fejezet főszövegében említettük, megújult az érdeklődés azzal az elképzeléssel kapcsolatban, hogy bizonyos teljesítményviselkedések megközelítési motívumot tükröznek, más teljesítményviselkedések pedig a kudarc elkerülésének motívumából fakadnak. Bár ezt a kérdést a főszövegben a teljesítménymotiváció kapcsán említettük, a téma sokkal szélesebb körben is értelmezhető. Ha egyszer elfogadtuk, hogy a megközelítés- és az elkerülésmotívumok elkülöníthetők, akkor be kell látnunk, hogy ez az elképzelés *minden* más motívum esetében is alkalmazható (lásd még Carver, Lawrence és Scheier 1999; Higgins 1997; Ogilvie 1987).

Válasszunk ki találomra egy motívumot Murray listájáról, az 5.2. táblázatból (olyan motívumra is gondolhatunk, ami nem szerepel a táblázatban), és tegyünk próbát. Határozzunk meg egy viselkedést, ami – úgy tűnik – ezt a motívumot tükrözi. Azután nézzük meg, hogy milyen más motívum befolyásolhatja ugyanezt a viselkedést. A kapcsolatteremtési kezdeményezést például gyakran a *másokkal való együttlét* (affiliációs szükséglet) vágya motiválja, ám ugyanígy motiválhatja a *magány vagy egyedüllét kerülése* is (Boyatzis 1973; Pollak és Gilligan 1982). A két motívum nem azonos. Az egyik megközelítésre, a másik pedig elkerülésre késztet. Hasonló módon, az uralomra törekvés, a dominancia szükséglete párhuzamba hozható azzal a szükséglettel, hogy senki ne kerekedjen fölénk. A szükségletlista bármely tagja felfogható ily módon.

A teljesítményviselkedéshez hasonlóan gyűlnek a bizonyítékok arra, hogy a megközelítő és elkerülő motívumok különböző következményekkel járnak más területeken is. Erős bizonyíték erre az a kutatás, melyet szerelmi partnerek elköteleződéséről végeztek (Frank és Brandstätter 2002). A kutatók azt találták, hogy a megközelítésen alapuló elköteleződés a kapcsolattal való nagyobb elégedettséghez vezetett 6 és 13 hónap elteltével. Az elkerülésen alapuló elköteleződők (a szakítás, illetve az elköteleződés befejezésének elkerülésétől tartók) ugyanakkor kevésbé voltak elégedettek a későbbi megkérdezés során.

Az a gondolat, hogy adott viselkedés megközelítő vagy elkerülő motívumra (vagy a kettő valamely kombinációjára) is visszavezethető, számos nagyon általános kérdést vet fel azzal kapcsolatban, hogy az emberek miért teszik azt, amit éppen tesznek. Bizonyos célok felé törekednek, vagy inkább menekülni szeretnének, elkerülni bizonyos dolgokat? Különbözik-e a cselekvés attól függően, hogy e motívumok közül melyik érvényesül éppen? (Ezek a kérdések érdekes módon előkerülnek még a 7. és a 14. fejezetben is.) Annak az általános elképzelésnek, hogy bármelyik megközelítő motívumhoz hozzátartozik egy elkerülő motívum is, messzire vezető következményei vannak. Ez mérhetetlenül bonyolulttá teszi az emberi viselkedésről alkotott képet. Attól, hogy ezt a gondolatot félretesszük a fejezet hátralévő részében, mindig számolnunk kell vele a háttérben.

szintű hatalommotívummal bíró személyek különbözőképpen reagálnak a felmerülő problémákra. Az egyik vizsgálatban (Fodor 1984) a vizsgálati személyeknek olyan munkacsoportokat kellett ellenőrizniük, amelyek vagy nagy, vagy kis hatékonysággal dolgoztak. A kérdés az volt, hogyan viselik el azt a feszültséget, amit az alacsony hatékonyság jelent. A magas hatalomszükségletű személyek nagyobb belső feszültségről vagy izgalmi szintről számoltak be, amikor a dolgok rosszul mentek. A vezetői pozícióval járó nehézségek tehát lekötik a magas hatalomszükségletű emberek energiáit.

A hatalommotívum másik, kevésbé kézenfekvő hatása a barátválasztások mintázatában jelenik meg. Azt találták, hogy a magas hatalomszükségletű személyek olyan barátokat választanak, akik nem különösen népszerűek vagy ismertek (Winter 1973). Ez első hallásra nem tűnik ésszerűnek. A hatalomorientált emberek miért nem egymás társaságát keresik? Ha kicsit tovább gondolkodunk, könnyen rájövünk a magyarázatra. A nem népszerű barátok ugyanis nem szállnak ringbe a hatalomért vagy a presztízsért folytatott küzdelemben. Aki hatalomra vagy befolyásra akar szert tenni, annak útjában állhatnak a domináns és befolyásos barátok.

Ehhez hasonló eredmény az is, hogy a magas hatalomszükségletű férfiak nagyobb arányban vélik úgy, hogy az ideális feleség alárendelt, függő szerepet játszik (Winter 1973). A független nő állandó fenyegetést jelent. Az alárendelődő nő

A magas hatalomszükségletű emberek gyakran a magas státust kifejező javakkal és a hatalom szimbólumaival bástyázzák körül magukat

megadja a magas hatalomszükségletű férfinak a felsőbbrendűség érzését. Később egy vizsgálatban valóban megerősítették, hogy a magas hatalomszükségletű férfiak felesége kevésbé fut be saját karriert, mint az alacsony hatalomszükségletű férfiaké (Winter, Stewart és McClelland 1977).

Ez nem jelenti azt, hogy a hatalommotívum csak a férfiaknál számít. A nők szintén eltérnek egymástól ebben a szükségletben, amelyről bebizonyosodott, hogy náluk is fontos következményekkel jár. Egy vizsgálatban (Jenkins 1994) azt találták, hogy a magas hatalomszükségletű nők több hatalommal kapcsolatos kielégülést találnak a munkájukban, mint az alacsony hatalommotivációjúak, de több elégedetlenséget is éreznek. Ezekre a nőkre jellemzőbb volt, hogy nagy léptekkel haladtak előre a ranglétrán a vizsgált tizennégy éves időtartamon belül – igaz, csak akkor, ha hatalommal kapcsolatos vezetői állást töltöttek be.

A hatalomszükséglet szintje arra is hatással van, hogyan viszonyulunk másokhoz. Az egyik vizsgálatban, amelyben ezt a kérdést kutatták (McAdams, Healy és Krause 1984), a személyeknek a barátaikkal folytatott interakcióikat kellett írásban felidézniük, majd a kutatók ezeket a leírásokat elemezték. A hatalomszükséglet szintje erősen korrelált azzal, hogy a személyek milyen aktívnak, magabiztosnak, irányítónak tüntették fel magukat az interakcióban. Egy másik vizsgálatban (Mason és Blankenship 1987) a szélsőséges hatalomgyakorlásra találtak bizonyítékot, amelynek már fenyegetőbb felhangjai is vannak. Azt találták ugyanis, hogy a magasabb hatalomszükségletű férfiak gyakrabban bántalmazzák női partnereiket veszekedés közben, mint az alacsony hatalomszükségletűek.

A hatalommotívum számtalan más módon is megnyilvánulhat a viselkedésben. A magas hatalomszükséglettel rendelkező emberek például hajlamosak arra, hogy az erő vagy a dominancia szimbólumaival vegyék körül magukat. Ilyen szimbólum például a hitelkártya (Davis 1969) és a magas presztízsű vagyontárgyak (Winter 1972). Ez még az egyetemi hallgatók között is megjelenik (Winter 1973). A hatalommotivált hallgatók többet vitatkoznak az órákon, többször akarnak meggyőzni másokat saját álláspontjukról (Veroff 1957). Ez lehet az oka annak, hogy miért teljesítenek különösen jól az olyan órákon, amelyen szerepelni, felelni vagy referálni kell (McKeachie 1961).

Az ilyen eredmények nagy része egybeesik azzal a gondolattal, hogy a magas hatalomszükségletű emberek abban érdekeltek, hogy kontrollálni tudják a környezetükben róluk kialakított képet (lásd McAdams 1984). A társadalmi elismerés hajtja őket. Amikor csak lehet, tekintélyes és befolyásos ember benyomását keltik magukról, meglehetősen narcisztikusak, és saját fontosságuk tudata tölti el őket (Carroll 1987). A magas hatalommotivációjú személyek kevésbé tesznek engedményeket diplomáciai tárgyalásokon, mint az alacsony motivációjúak (Langner és Winter 2001).

Winter nemrég felvetette, hogy a hatalommotívum számos különböző módon jelenhet meg a viselkedésben, attól függően, hogy a személy szocializációja milyen erős felelősségérzet kialakulásához vezetett (Winter 1988; Winter és Barenbaum 1985). A magas szintű felelősségérzettel rendelkező emberek hatalomszükséglete „lelkiismeretes" presztízstörekvésekben jelenik meg, ahol a hatalom gyakorlása társadalmilag elfogadott módon történik. A kisebb felelősségérzettel társult hatalomszükséglet viszont a mások befolyásolásának kevésbé elfogadott módjaival jár együtt – impulzív agresszivitással, szexuális erőszakkal, alkohol- és drogfogyasztással –, amit Winter „erkölcs nélküli, impulzív" hatalomnak nevez.

A korábbi kutatások újraelemzése során Winter és Barenbaum (1985) számos olyan mozzanatot

talált, amellyel a fenti érvelés alátámasztható. A kis felelősségérzetű férfiak mintájában például a hatalomszükséglet ivással, verekedéssel és szexuális kilengésekkel járt együtt, míg a nagy felelősségérzettel jellemezhető férfiaknál a hatalomszükséglet fordítottan korrelált mindezekkel a tendenciákkal. Más példákból is hasonló következtetésre juthatunk. Egyes kutatások szerint felelősségérzet nélküli, magas hatalomszükséglettel rendelkező férfiak tesztoszteronszintje megnő, ha hatalommal kapcsolatos sikert képzelnek el (Schultheiss, Campbell és McClelland 1999; Schultheiss és Rohde 2002).

Affiliációs szükséglet

Másik, ugyancsak sokat kutatott motívum Murray listájáról az **affiliációs szükséglet** (Boyatzis 1973), amely *az emberek társaságának keresésére, a másokkal való időtöltésre késztet.* Ez nem a mások fölötti dominanciának, hanem inkább a társas kapcsolatok kialakításának és fenntartásának, vagyis a másokkal való interakciónak a szükséglete. Ezek a társas interakciók nem valami más cél elérésének eszközei. A társas interakció maga, a saját jogán a cél. Az affiliációs szükséglet a TAT-válaszokból a teljesítményszükséglethez és a hatalomszükséglethez hasonlóan mérhető (Shipley és Veroff 1952). Ebben az esetben a fantázia mások elfogadására és azokra az aktív próbálkozásokra vonatkozik, amelyekkel pozitív társkapcsolatokat alapozunk meg és tartunk fenn.

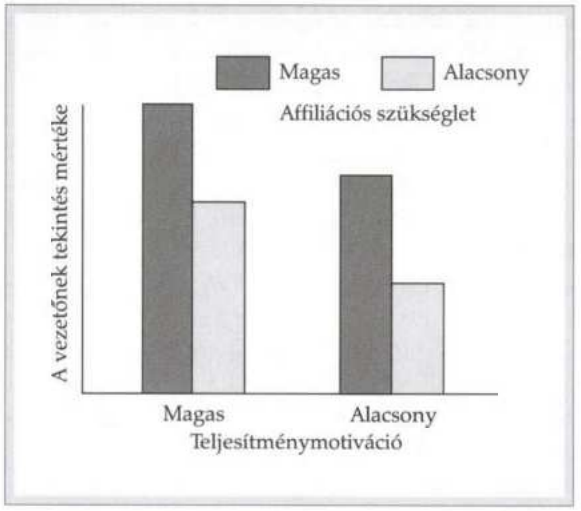
Az affiliációs szükséglet egyéni különbségeinek vizsgálatából számos érdekes következtetést vonhatunk le e motívum természetére vonatkozóan. Például azok az emberek, akik mások társaságát keresik, nyilván barátságosnak akarnak látszani. Ha egy csoport nyomást gyakorol rájuk, akkor ahhoz, hogy továbbra is elfogadják őket, velük kell tartaniuk, és velük is tartanak, szemben azokkal, akiknek alacsony az affiliációs szükséglete (Hardy 1957). A magas affiliációs szükséglettel jellemezhető személyek egyéb módokon is kifejezhetik a mások elfogadása és szeretete iránti igényüket. Például idegesek lesznek, ha úgy érzik, hogy mások a társas képességeiket bírálják (Byrne, McDonald és Mikawa 1963). Sokkal inkább az érzelmileg melegebb, barátságosabb partnereket részesítik előnyben a tartózkodóbb társakkal szemben (Hill 1991). Továbbá nagyobb valószínűséggel kezdeményeznek kapcsolatokat és teremtenek barátságot (Crouse és Mehrabian 1977), s nagyobb valószínűséggel tesznek engedményeket tárgyalásokon (Langner és Winter 2001).

A társas kapcsolatok hatékony alakítása azt sugallja, hogy az affiliációs szükséglet több mint egyszerű aggodalom amiatt, hogy mások elfogadnak-e bennünket vagy sem. Ez a szükséglet a társas eseményekben való aktív részvételt is serkenti. Sorrentino és Field (1986) például azt vizsgálta, hogyan válik ki a vezető személye vitacsoportokban, melyek öt héten keresztül hetente egyszer találkoztak. Az ötödik hét után a tagokat arról kérdezték, hogy kit tekintenek a csoport vezetőjének. Ahogy az 5.5. ábrán látható, a magasabb affiliációs szükségletű személyeket gyakrabban nevezték meg.

Sorrentino és Field kutatásai szerint a magas affiliációs szükségletű emberek a rendelkezésükre álló időből többet töltenek szociális tevékenységgel, mint a többiek. Több telefonhívást kezdeményeznek (Lansing és Heyns 1959), nagyobb valószínűséggel számolnak be olyan társas elfoglaltságokról, mint beszélgetés vagy levélírás (Constantian 1981; McAdams és Constantian 1983). Gyakrabban fejezik ki azt a kívánságukat, hogy kapcsolatba lépjenek valakivel, amikor egyedül vannak (McAdams és Constantian 1983; Wong és Csikszentmihalyi 1991).

Egy másik tanulmányban azt mutatták ki, hogy az affiliációs motívum befolyásolja a kapcsolattal való elégedettséget (Meyer és Pepper 1977). Ez a hatás azonban igen bonyolult. A boldogság a partnerek affiliációs szükségletének egyensúlyától függ. A jól működő házasságokban a férj és a feleség affiliációs szükséglete szignifikánsan *korrelált* egymással. A rosszul működő párok esetében az affiliációs szükségletek között nem volt ilyen összefüggés. Konkrétan ez azt jelenti, hogy ha valakinek alacsony az affiliációs szükséglete, akkor a legjobb, ha olyan társat keres, akinek szintén alacsony az affiliációs igénye. A magas affiliációs szükségletű emberek pedig olyan partnerrel jönnek ki legjobban, akinek szintén magas az affiliációs szükséglete.

Ahogyan azt a 4. fejezetben fejtegettük, nincs egyetértés abban, hogy a vonásokat vajon a széles jelentéstartományú szupervonások vagy a specifikusabb vonások szintjén érdemes-e mérni. Nemrégiben az affiliációs motívummal és ennek következtében az egész motívumalapú megközelítés kapcsán is hasonló kérdés merült fel. Hill (1987) arra mutatott rá, hogy a társaságkeresés



5.5. ÁBRA ▪ A személyek csoportokban öt héten keresztül beszélgettek kötetlenül, majd megjelölték, hogy kit tartanak a csoport vezetőjének. A magas affiliációs motivációjú személyeket inkább választották vezetőnek, és ugyanez a tendencia mutatkozott a teljesítménymotívum mentén is (Sorrentino és Field 1986 nyomán)

hátterében egészen különböző okok állhatnak. Lehetséges, hogy ezeket az okokat különböző motívumoknak kellene tekintenünk és külön kellene mérnünk. Ennek érdekében Hill olyan önjellemző kérdőívet fejlesztett ki, amely négy különböző affiliációs szükségletet: a társas összehasonlítás, az érzelmi támogatás, a pozitív serkentés és a másoktól kapott figyelem szükségletét külön skálán méri. Ezek a skálák közepes mértékben korreláltak egymással.

Sokkal érdekesebb kérdés, hogy a skálák hogyan jelzik előre a viselkedést. Hill négy hipotetikus helyzetet alakított ki az egyes affiliációs szükségletek kiváltására. Az egyik például zavaros, kétértelmű interjúhelyzet volt, amely a társas összehasonlítás szükségletét hívta elő, de nem volt összefüggésben az affiliációs szükséglet egyéb fajtáival. Ahogy várható volt, a társas összehasonlítás skálája a többi skálánál jobban jelezte előre az erre a helyzetre adott választ. A többi három helyzet esetében is ugyanezt a mintázatot kapta – az elméletileg releváns skála jelezte előre legjobban a személyek magatartását.

Ez az eredmény – kicsit tágabban értelmezve – azt sugallja, hogy nem haszontalan, ha a globális szükségletek mellett a specifikusabb szükségletekre is hangsúlyt helyezünk. De ugyanúgy, mint a vonások esetében, felmerül a kérdés, vajon megéri-e ilyen nagyszámú változót észben tartani a viselkedés pontosabb előrejelzése érdekében.

Intimitásszükséglet

Az elmúlt években egy másik motívum is a kutatások középpontjába került, nevezetesen az **intimitásszükséglet**. Ezt a szükségletet főleg Dan McAdams (1982, 1985, 1989) és munkatársai tanulmányozták. Az intimitásmotívum azt a *vágyat jelenti, hogy meleg, közeli, kölcsönös kommunikatív kapcsolatba kerüljünk egy másik emberrel, hogy közel érezzük magunkat egy másik emberhez.* Végletesen fogalmazva: a másik személlyel való összeolvadás vágyát jelenti. Az intimitásszükséglet abban megegyezik az affiliációs szükséglettel, hogy a másokkal való együttlét önmagában a cél, s nem csupán eszköz valamely más cél eléréséhez. De túl is megy az affiliációs szükségleten azzal, hogy ebben az esetben a hangsúly a közelségen és a másik felé irányuló nyitottságon van.

Érdekes módon az intimitási motiváció nem szerepelt Murray listáján. McAdams azért javasolta az intimitás mint új fogalmi konstruktum bevezetését, mert egyrészt úgy érezte, hogy az affiliációs szükséglet vizsgálata nem foglalkozik eléggé a közeli kapcsolatok pozitív, megerősítő jellegével, másrészt pedig, míg az affiliációs motívum aktív, törekvő, „cselekvő" hozzáállás a kapcsolatokhoz, addig az intimitásszükséglet, McAdams felfogásában, jóval passzívabb, kevésbé kontrolláló, csupán „a létezésére" irányuló (McAdams és Powers 1981). A két szükséglet azonban nem válik el teljesen, például McAdams és Constantian (1983) 0,58-os értékű korrelációt talált a mutatóik között.

Milyen típusú viselkedések vezethetők le az intimitásmotívumból? Az egyik tanulmányban azt találták, hogy a magas intimitásszükséglettel rendelkező személyek több négyszemközti interakcióról számoltak be, mint a többiek, de a nagyobb létszámú csoportos interakciók számában nem volt különbség közöttük (McAdams, Healy és Krause 1984). Az intimitásra motivált személyek a többiekhez képest jobban feltárulkoztak az interakciókban, vagyis hajlamosabbak voltak megosztani barátaikkal reményeiket, félelmeiket és elképzeléseiket. A megosztás kétirányú: a magas intimitásszükségletű személyek jobban *odafigyelnek* másokra, talán azért, mert jobban törődnek azzal, hogy barátaik jól érezzék magukat. Valóban úgy tűnik, az intimitás maga után vonja mind az én feltárulkozását, mind a partner megnyílását (Laurenceau, Feldman Barrett, Pietromonaco 1998).

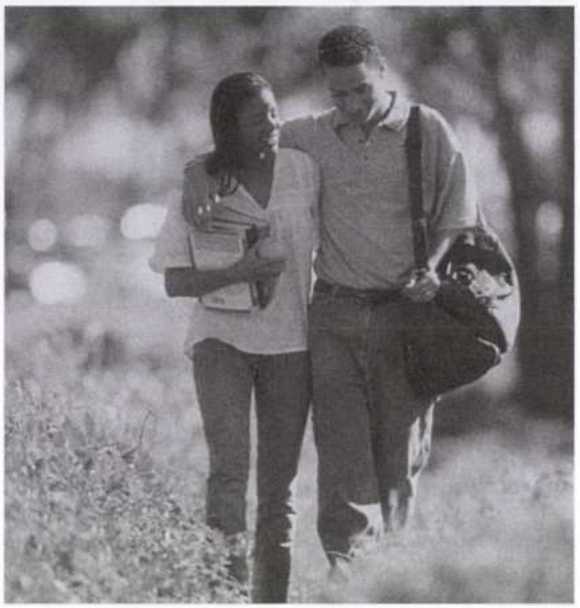
Mivel a magas intimitásszükségletű emberek számára fontosak a szoros kapcsolatok, nem meglepő, hogy múltjukat is részben ezen a szemüvegen át látják. McAdams (1982) magas és alacsony intimitásszükségletű egyetemi hallgatók önéletrajzi emlékeit gyűjtötte össze. A vizsgálati személyeknek előbb egy különösen örömteli vagy transzcendens múltbeli élményüket kellett elmondaniuk, majd egy fontos élményüket, amely a tanulmányaikkal volt kapcsolatos. A beszámolók tartalmát számos dimenzió mentén kódolták, s jó néhány történetben volt szó lelki vagy testi intimitásról. A beszámolók elemzése arra utalt, hogy a személyekre jellemző intimitásmotiváció magasan korrelált az intimitással kapcsolatos emléktartalmak előfordulásával.

Hogyan viselkednek a magas intimitásmotivációval jellemezhető emberek mások társaságában? Az alacsonyabb intimitásszükségletű személyekhez képest beszélgetés közben többet nevetnek, mosolyognak, és többször létesítenek szemkontaktust (McAdams, Jackson és Kirshnit 1984). Nem akarják uralni a szociális színteret (ezt inkább a magas hatalomszükségletű emberek teszik). A csoportos tevékenységben inkább alkalmat látnak a közösségi együttlétre (McAdams és Powers 1981).

Arra is van bizonyíték, hogy az intimitásra törekvés jó az emberek számára (McAdams és Vaillant 1982). Harmincéves férfiaktól fantáziatörténeteket gyűjtöttek, majd tizenhét évvel később értékelték, hogy pszichoszociális értelemben hogyan alkalmazkodtak az élet követelményeihez. Az előzetes vizsgálat alapján magas intimitásszükségletűnek ítélt férfiak jobban meg voltak elégedve a házasságukkal és a munkájukkal a későbbi időpontban, mint a többiek. Egy másik vizsgálatban azt találták, hogy a magas intimitásszükségletű nők boldogabbnak és kielégítőbbnek találták az életüket, mint az alacsony intimitásszükséglettel rendelkezők, hacsak ez utóbbiak nem egyedül éltek (McAdams és Bryant 1987).

Az intimitás szükséglete (a közelség szükséglete) ugyanakkor nem fér össze a hatalomszükséglettel (a befolyásolás vagy a dominancia szükségletével). Azok a személyek, akiknél mindkét szükséglet értékei magasak, gyakran küszködnek alkalmazkodási zavarokkal (Zeldow, Daugherty és McAdams 1988).

Mások még továbbmentek, és azt állították, hogy az erős intimitásszükséglet a férfiak férfiasságérzését fenyegetheti (Helgeson és Sharpsteen 1987; Pollak és Gilligan 1982; Wong és Csikszentmihalyi 1991). Ez a gondolat ahhoz a korábban említett elképzeléshez hasonlít, hogy a nők számára a siker a femininitás érzését fenyegetheti. Egyik gondolat sem ellentmondásmentes (Benton et al. 1983), és valószínűleg mindkettő további kutatás tárgya lesz az elkövetkezendő években.

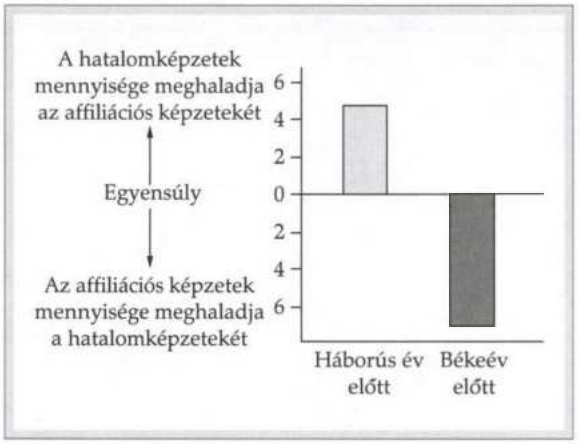


Az intimitásszükséglet a meleg, szoros és tartalmas kapcsolatok iránti vágyat jelenti

Szükségletmintázatok: gátolt hatalommotiváció

Eddig egymástól elkülönítve tárgyaltuk a szükségleteket, ahogy sok éven át a kutatók is külön-külön vizsgálták azokat. Van már ugyanakkor néhány olyan vizsgálat, amelyben egyszerre több szükséglet mintázatai kerültek előtérbe, néha egyéb tulajdonságokkal kombinálva. Egy jól ismert mintázat a következő: alacsony affiliációs szükséglet, magas hatalomszükséglet és hajlam ez utóbbi kifejezésének a gátlására. Ezt a mintázatot **gátolt hatalommotivációnak** nevezték el (McClelland 1979). Hogy miért érdekes ez a mintázat, az attól függ, hogy milyen közegben vizsgálják.

Az egyik ilyen közeg a vezetés. Az elmélet szerint a magas hatalomszükséglettel rendelkező emberek másokat akarnak befolyásolni. Ha ez alacsony affiliációs szükséglettel társul, akkor a személy anélkül tud nehéz döntéseket hozni, hogy



5.6. ÁBRA ▪ A hatalom- és az affiliációmotivációs képzetek egyensúlya az uralkodók beszédeiben Nagy-Britannia háborúba lépése előtti években (18 eset) és olyan években, melyek után az ország nem lépett háborúba (36 eset; Winter 1993, 3. táblázata nyomán)

félne attól, hogy kiváltja mások ellenszenvét. A magas fokú önkontroll (a hatalom kifejezésének gátlása) azt jelenti, hogy a személy követi a szabályos eljárásmódokat, és megmarad a szervezeti keretek között. A jellemzők ilyen együttese a jó teljesítmény letéteményese az üzleti világban.

Ez a mintázat valóban összefügg a menedzserek munkahelyi előmenetelével (McClelland és Boyatzis 1982). Azaz a gátolt hatalommotivációval jellemezhető menedzserek e kutatás tizenhat éves időszaka alatt magasabb pozícióba jutottak, mint azok, akiknél nem ilyen mintázat volt jellemző. Igen érdekes, hogy ez csak azokra a menedzserekre volt igaz, akik nem műszaki beosztásban dolgoztak. Azoknál viszont, akiknek a munkája műszaki képességeket igényelt, a gátolt hatalommotivációnak nem volt jelentősége. Ez teljesen kézenfekvő, mivel a vállalat ezeknek az embereknek főleg az egyéni képességeit hasznosította.

Arra is van bizonyíték, hogy az ilyen mintázattal rendelkező emberek különösen hatékonyak mások meggyőzésében (Schultheiss és Brunstein 2002). Meggyőzési készségük részben abból fakad, hogy gördülékenyebben tudnak beszélni, részben pedig abból, hogy hatékonyan tudják használni a nemverbális jelzéseket, mint például a hanglejtést és a gesztusokat. A nagyobb meggyőzési készség feltehetően hozzájárul ahhoz, hogy hatékonyan tudnak másokat mozgósítani.

A magas hatalommotiváció és az alacsony intimitásmotiváció mintázata kedvező lehet az olyan feladatokban, amelyekben másokat kell mozgósítani, de ezzel az előnnyel hátrányok is járnak. Winter (1993) szerint az ilyen motívummintázat előmozdítja a háborúk kitörését. Különböző történelmi adatokat felhasználva támasztotta alá azt a feltételezést, hogy ha fontos politikusok állításaiban sok hatalom- és kevés intimitásképzet található, akkor valószínűbb, hogy előbb-utóbb háborút indítanak. Nagy-Britannia uralkodóinak beszédei például több hatalmi, mint affiliációs képzetet tartalmaztak az ország háborúba lépése előtti évben, míg a háborúmentes évet megelőző időszakra éppen a fordított minta volt jellemző (5.6. ábra). Egy másik esetben (az 1962-es kubai rakétaválság idején) nagyobb affiliációs és kisebb hatalomképzet előzte meg a háború elkerülését.

A VISELKEDÉS TOVÁBBI MEGHATÁROZÓI

Nyilvánvaló, hogy nincs egyetlen olyan motívum – bármily érdekes legyen is – amely egyedül alakítaná a személyiséget. Motivációs szempontból a személyiség *számos szükséglet rendszereként* fogható fel. Ebben a részben azt tekintjük át röviden újra, hogy az emberi viselkedés miképpen tükrözi a növekvő és csökkenő szükségletek folyamatosan változó áramát.

Mint ahogy már korábban szó volt róla, minden személyben megtalálható az összes emberi motívum. A különböző motívumok intenzitása határozza meg, hogy az adott pillanatban milyen viselkedés jelenik meg. Amikor az egyik szükséglet erőssége meghaladja a többiét, akkor a viselkedést ez fogja meghatározni. Ennek a szükségletnek a kielégülésével és a többi szükséglet intenzitásának növekedésével az egyensúly megváltozik, és a személy másik cselekvésre vált. Ennek eredménye a viselkedés folyamatos változása (Atkinson és Birch 1978).

Winter (1996) feltételezése szerint Murray kidolgozottabb motívumlistája hátterében három alapvető dimenzió áll: a teljesítményszükséglet, az affiliációs-intimitási szükséglet és a hatalomszükséglet. Elképzelése szerint, bár sok szükséglet bukkan föl, majd tűnik el, azok mégis a szükségletek három nagyobb tartományát érintik. Ezeket a tartományokat úgy kell elképzelni, mint olyan fölérendelt szükségleteket, amelyeken belül a részszükségletek egymástól függetlenül változhatnak.

Incentív érték

Az eddigi elemzés elfogadhatónak tűnik, de valami még hiányzik belőle. Ha az affiliációs szükséglet adott pillanatban erősebb, mint az összes többi szükséglet, a fenti elemzés szerint valamiféle affiliációs aktus fog megjelenni a személy viselkedésében. De konkrétan milyen viselkedés? Ez az a pont, ahol az elméletnek további fogalmakat kell bevetnie (pl. McClelland 1985).

Ilyen fontos meghatározó tényező az úgynevezett **incentív érték**, ami azt fejezi ki, hogy adott cselekvés mennyire alkalmas a személy számára valamely szükséglet kielégítésére. Annak valamiféle személyes súlya, hogy valamely viselkedés mennyire releváns a személy szükséglete szempontjából. Ezek az értékek határozzák meg, hogyan jelenik meg a motívum a viselkedésben. Például ha valakinek magas az affiliációs szükséglete, és szeret hosszasan beszélgetni közeli barátaival, de utálja a személytelen tömeget, akkor nem fog házibulikra járni. Furcsának tűnhet, hogy van olyan ember, aki magas affiliációs szükséglettel jellemezhető, és mégis kerüli a társas összejöveteleket. Csakhogy az emberek nem fogadnak el minden további nélkül bármilyen adódó lehetőséget, amely szükségletüket kielégítheti. A különböző cselekvések incentív értéke alapján választanak a kínálkozó szükségletkielégítési lehetőségekből.

Bár mindeddig nem hangsúlyoztuk az incentívek szerepét, annak azonban nyilvánvalónak kellett lennie, hogy valami ehhez hasonló fogalom mindenképpen szükséges a viselkedés sokféleségének magyarázatához. Az emberek meglehetősen különböző tevékenységeket végeznek még akkor is, ha ugyanazon szükségletük kielégítéséről van szó. Mint korábban említettük, néhány nő a karrierjével, mások pedig az erős család megteremtésével elégítik ki teljesítményszükségletüket. Ez a két magatartás, bár ugyanazt a motívumot elégíti ki, nyilvánvalóan különbözik egymástól.

Ez az elv szorosan kapcsolódik a 4. fejezetben tárgyalt interakcionizmus fogalmához: ott arról volt szó, hogy az emberek maguk döntenek arról, hogy milyen helyzetekbe lépnek be és milyeneket kerülnek el, s ezáltal kölcsönhatás jön létre a személy és a helyzet között. Arról azonban nem szóltunk, hogy különböző személyek *miért* választanak különböző helyzeteket. Kézenfekvő az a válasz, hogy az emberek különböző szükségletekkel rendelkeznek, amelyeket különböző helyzetekben elégíthetnek ki. A másik válasz szerint a szituációknak különböző az *incentív* értéke a különböző emberek számára, még ha azonos szükséglet kielégítéséről van is szó.

Mind a szükségletek, mind az incentívek befolyásolják a viselkedést, de különböző módon. McClelland (1985) szerint a szükséglet erősségének mértéke a *szükséglettel kapcsolatos bármely típusú viselkedés hosszú távú gyakoriságával* függ össze. Az incentív érték mutatói *bizonyos cselekvések közüli választással* kapcsolatosak. McClelland elképzelése szerint a szükségletek elsődlegesen a tudattalan szinten befolyásolják a viselkedést, míg az incentív értékek a döntés tudatosabb folyamatait befolyásolják.

Elvárás és készség

McClelland (1985) arra is rámutat, hogy a viselkedést még legalább két további tényező befolyásolja. Az egyik az **elvárás** vagy **expektancia** – a cselekvés sikerének elképzelt valószínűsége. Azok, akik azt várják, hogy tevékenységük sikeres lesz, nem hagyják azt abba, még ha nehezen is haladnak előre. Azok viszont, akiknek kételyeik vannak a viselkedés kimenetelével kapcsolatban, inkább hajlanak arra, hogy a szükségletkielégítés más alternatívái után nézzenek. A másik tényező, amely részben az expektanciát is meghatározza, a cselekvés végrehajtásához szükséges készség megléte vagy hiánya.

Ezek a kiegészítő változók nyilvánvalóan fontosak, de ha egyszerre akarjuk kézben tartani mindegyiket, akkor a viselkedés meghatározóinak nagyon bonyolult rendszerével kell foglalkoznunk (e téma részletesebb kifejtését lásd Atkinson és Birch 1978; McClelland 1985). Éppen ezért foglalkoztunk ebben a fejezetben e megközelítésnek csupán a központi konstruktumaival – a szükségletekkel és a motívumokkal.

A PERSZONOLÓGIA MÓDSZEREI

Az emberi motívummintázatok hatásait vizsgáló kutatások kétféle formát ölthetnek. Az egyikben azt vizsgálják, hogyan reagálnak az emberek bizonyos eseményekre a laboratóriumban vagy a mindennapi életben. Más kutatások a korábban megfogalmazott történetekben keresnek bizonyítékot

valamely motívumra (vagy motívummintázatra), és ezt a motívumot hozzák összefüggésbe bizonyos később bekövetkező eseményekkel.

Fontos különbség van a motívumok tanulmányozásának e két módja és Murray-nek, e kutatási irány atyjának előnyben részesített megközelítése között. Murray azt vallotta, hogy a személyiség megértésének egyetlen módja a *teljes személy* vizsgálata, mégpedig hosszabb időszakon át. Az a munka, amelyre elméletét alapozta (Murray 1938), 51 egyetemistakorú férfi intenzív vizsgálatából állt. A vizsgálati személyeket többféleképpen tesztelték, és különböző szakértők készítettek velük interjút. A stáb tagjai azután beszámoltak a személyről szerzett egyéni benyomásaikról a kutatási csoport legtapasztaltabb tagjainak, akiket Murray „diagnosztikus tanácsnak" nevezett. Ez a csoport ily módon igen alaposan megismerhette a résztvevők személyiségét.

Ez a megközelítésmód természeténél fogva idiografikus, hiszen a jellemzők azon mintázatára összpontosít, amely minden embert egyedivé tesz. Murray azért bírálta a nomotetikus módszereket, mert azzal, hogy az összehasonlításra helyezik a hangsúlyt, lehetetlenné teszik az emberek életének mélyebb vizsgálatát. Murray szerint a nomotetikus megközelítéssel csupán felületes megértés érhető el.

Murrayt a nomotetikus megközelítések elégtelenségéről vallott felfogása odavezette, hogy külön szakkifejezést alkalmazzon arra a típusú munkára, amit ő helyénvalónak érzett. Az úgynevezett **perszonológia** Murray meghatározása szerint a pszichológiának azt az ágát jelöli, amely az egyedi emberi életet és azokat a tényezőket vizsgálja, amelyek az ember életére hatnak. Murray hitt abban, hogy a perszonológiának azért van több és értelmesebb mondanivalója a személyiségpszichológia többi megközelítésénél, mert a személy élettörténetére helyezi a hangsúlyt. Murray szerint (1938, 604. o.) „a személyiség a személyiség történetével azonos".

Murray nem állt egyedül ezzel a meggyőződésével. Gondolatait Erik Erikson (elméletét a 11. fejezetben tárgyaljuk) is osztotta, aki tagja volt a Murray által létrehozott kutatócsoportnak. Eriksont ugyanakkor általában neoanalitikus teoretikusnak tekintik, részben azért, mert ez a szemlélet kiemelt szerepet tulajdonít a személy élettörténetének. A teljes életpálya hangsúlyozásával Murray elmélete sokkal közelebb áll a neoanalitikus, mint a diszpozicionális szemlélethez.

Az elmúlt néhány évben újra megélénkült az érdeklődés a személyiség ilyen megközelítése iránt. McAdams például, akinek az intimitásmotivációról szóló munkáiról már szóltunk, újabban sokat ír arról az elképzeléséről, amely szerint az identitás lényegében nem más, mint terjedelmes narratívum, elbeszélés, vagyis az élettörténetünk, melyet magunk „írunk" és élünk meg életünk folyamán (McAdams 1985). Ez az elbeszélés fejezetekre bontható, vannak hősei és tematikus szálai, amelyek vissza-visszatérve átszövik a cselekményt (lásd még Rabin, Zucker, Emmons és Frank 1990). Csak az idő adhat választ arra a kérdésre, hogy ez a megközelítés kiemelkedőbb szerepet játszik-e a jövőben, de abban biztosak lehetünk, hogy Murray örömmel fogadna minden ilyen fejleményt.

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK

A személyiségmérés ebből a nézőpontból lényegében a személy diszpozicionális szükségleteinek a meghatározását jelenti. A kutatók többféle módszert alkalmaznak, beleértve az önjellemzést és az interjút is. A szükségletek felmérésére leggyakrabban használt és e megközelítés legsajátosabb módszere azonban a TAT (Smith 1992; Winter 1996).

Bár a TAT széles körben használatos a motívumok mérésére, sok bírálat is éri. Példának okáért támadható a teszt viszonylag gyenge belső konzisztenciája és az ismételt méréses (teszt-reteszt) megbízhatósága (Entwisle 1972; Lilienfeld et al. 2000). A TAT pártolói viszont azt állítják, hogy jó oka vannak annak, hogy ez a két érték ilyen alacsony. A TAT képeinek tartalma igen változatos. Nem meglepő hát, hogy nagyon változatosak az általuk előhívott történetek is, ami persze csökkenti a belső konzisztenciát. Azt sem szabad elfelejteni, hogy a TAT-ot általában az alkotó fantáziát vizsgáló feladatként állítják be, s emiatt a vizsgálati személyek arra érezhetnek késztetést, hogy kerüljék az ismétléseket, ami ugyancsak csökkentheti a teszt belső konzisztenciáját és az ismételt méréses megbízhatóságát (lásd Atkinson és Raynor 1974). Emellett arra is vannak adatok, hogy a TAT megbízhatósága nem is olyan gyenge, mint azt korábban hitték (Lundy 1985).

A TAT-ot érő bírálatok között akad egy, ami az eddigieknél pragmatikusabb szempontot vet fel: a teszt kitöltése és kiértékelése nagyon sok időt és

energiát emészt fel. A TAT idő- és energiaigényessége az egyik fő oka annak, hogy az utóbbi években különféle önjellemző eljárásokat dolgoztak ki a motívumok mérésére.

Az utóbbi években sokan próbáltak olyan önjellemzéses eljárást kialakítani, amely képet adna azokról a szükségletekről, melyeket a személyiség szempontjából Murray alapvetőnek tartott. Az egyik korai próbálkozás az Edwards-féle személyes preferenciajegyzék (*Edwards Personal Preference Schedule;* Edwards 1959). Újabb erőfeszítés terméke már a Jackson-féle személyiségkutatási kérdőív (*Personality Research Form,* PRF; Jackson 1984). A PRF tulajdonképpen olyan személyiségleltár, amellyel a Murray-féle szükségletrendszerből származtatott húsz motívum mérhető. Mint bármely más személyiségleltár, ez is felhasználható az egyén személyiségprofiljának megrajzolására. Ebben az esetben azonban a vizsgált személyiségvonások motivációs alapúak.

Az önjellemzések és a TAT valóban ugyanazt méri?

Bár több kutató – akárcsak Edwards és Jackson – önjellemző skálákat dolgozott ki a motívumok mérésére, többen megkérdőjelezik, hogy ezek a skálák valóban képesek-e erre. A kétely oka az, hogy az önjellemzések általában gyengén korrelálnak a TAT-értékeléssel (McClelland, Koestner, Weinberger 1989; Schultheiss, Brunstein 2001). Kérdés, hogy ez mivel magyarázható.

McClelland és munkatársai egy ideje amellett érvelnek, hogy a kétfajta módszer két különböző dolgot mér (McClelland, Koestner és Weinberger 1989). Ezek a szerzők az *implicit motívum* kifejezéssel utalnak arra, amit a TAT-tal vizsgálnak. Azért nevezték implicitnek ezeket a motívumokat, mert a személy nem feltétlenül tudatosítja ezeket. Az önjellemző eszközökkel mért motívumokat az *én által tulajdonított motívumoknak* nevezték.

McClelland és munkatársai szerint az implicit motívumok az alapvetőek. Az implicit motívumok az érzelmi élmények osztályaira vonatkozó visszatérő preferenciák, melyek McClelland meggyőződése szerint a motívumok lelkét alkotják (a „jobban csinálni" érzés a teljesítménymotívumban, az „erősebbnek lenni" érzés a hatalommotívumban, a „közel lenni" érzés az inimitásmotívumban központi jelentőségű). Az implicit motívumok primitívek és automatikusak lehetnek (Schultheiss 2002). Mivel ezek alapvető motívumok, hosszabb időtávon is jól jelzik előre a viselkedés átfogóbb tendenciáit.

Ezzel szemben az én által tulajdonított motívumok szorosan kapcsolódnak speciális cselekvési célokhoz. Szorosabban kapcsolódhatnak az incentívekhez, mint a szükségletekhez. Azt mondják meg, hogy a személy hogyan fog viselkedni egy bizonyos helyzetben. Ezért jobban jelzik előre a strukturált helyzetekben adott válaszokat.

További bizonyítékok is vannak arra, hogy itt különböző kvalitásokról van szó. Az egyik kutatásban a személyek, miután TAT-történeteket írtak és önjellemző kérdőíveket töltöttek ki, hatvan napig feljegyezték emlékezetes élményeiket (Woike 1995). A feljegyzéseket aztán motívumok és érzelmek szempontjából kódolták. Az implicit motívum erőssége (TAT alapján) az erre a motívumra releváns érzelmekről adott beszámolókkal állt kapcsolatban (míg a kérdőívvel mért motívumerősség nem). Az önjellemzésből kapott motívumok olyan, az adott motívumhoz köthető események gyakoriságával függtek össze, amelyekben nem szerepelt érzés (a TAT-pontok nem függtek össze ezekkel). Ezek alapján úgy tűnik, hogy a motivációk e két szempontja különböző memóriafolyamatokhoz köthető.

McClelland úgy véli, hogy a motivációk mindkét fajtája fontos, de elkülönülten kell őket kezelni. Bizonyos esetekben joggal várhatjuk, hogy az implicit, és nem az én által tulajdonított motívum alapján jelezhetjük előre a viselkedést. Éppen ezért pontosan kell tudnunk, hogy mit akarunk mérni, és erre mi a megfelelő módszer (McClelland 1989).

Motívumok és az ötfaktoros modell

A PRF a Murray-féle szükségletlistából származik. Kérdés, hogy hasonlítanak-e a PRF által mért jellemzők az eltérő kiindulási pontból készített skálákkal mért jellemzőkhöz? A 4. fejezetben írtunk arról az elképzelésről, hogy a személyiség alapvető vonásai öt szupervonás által kijelölt keretbe sorolhatók. Kérdés, hogy magában foglalja-e az ötfaktoros modell azokat a jellemzőket, amelyeket Murray tartott fontosnak?

Számos kutató tette fel ezt a kérdést. Kiindulásképp megállapíthatjuk, hogy több PRF-elemzésben öt faktort találtak (Stumpf 1993). Stumpf

5.3. táblázat
HIPOTÉZIS AZ AFFILIÁCIÓ–INTIMITÁS MOTÍVUM ÉS AZ INTROVERZIÓ–EXTRAVERZIÓ VONÁS KÖZTI INTERAKCIÓRÓL

	Affiliáció–intimitás motívum	
	Alacsony	Magas
Extravertált	Az intim kapcsolat nem kiemelkedő vágy	Az intim kapcsolatra való igény stabil kapcsolathoz vezet
Introvertált	Az intim kapcsolat nem kiemelkedő vágy	Van igény az intim kapcsolatokra, de nehézséget okoz a fenntartásuk, mert a belső világra fókuszálás bomlasztja a kapcsolatokat

(Winter et al. 1998 nyomán)

arra a következtetésre jutott, hogy a PRF a neuroticizmus kivételével az ötfaktoros modell faktorait megragadja. Costa és McCrae (1988a) a PRF kapcsolatát vizsgálta a NEO-PI-vel, az öt faktor egyik mérőeszközével. Eredményeik azt sugallják, hogy sok PRF-skála az öt faktor hátterében álló jellemzőket tükrözi. Azok a skálák például, amelyek az affiliációs, a játék- és az önmegmutatási szükségletet mérik, mind az extraverzió faktoron súlyozódtak. Azok a skálák, amelyek a változás, az érzelem és a megértés iránti szükségletet és (fordított előjellel) a sérülés elkerülését mérik, a tapasztalatok iránti nyitottság faktort terhelték.

Másrészt több jeles PRF-skála inkább két vagy több, mint egy faktorra esett. Ezek a motívumok, úgy tűnik, több vonáshoz köthetők. A dominanciaigény például az extraverzióval, a nyitottsággal és (fordítottan) a barátságossággal függ össze. Úgy tűnik, hogy az ötfaktoros modell nem fedi le tökéletesen a PRF-skálákban tükröződő szükségleteket. Ezt az általános mintázatot Paunonen és munkatársai (1992) ismételten megkapták. Ezzel ellentétben, az ötfaktoros modellt valamivel jobban támogató eredményeket kaptak a szükségletek Edward-féle mutatóival (Piedmont, McCrae és Costa 1992).

A vonások és a motívumok megkülönböztetése

Az elméleti határokon átívelő integráció jó példája a Murray és mások által azonosított motívumok és az ötfaktoros modell illesztésére irányuló törekvés. Néhányan azonban úgy vélik, hogy ez az erőfeszítés félrevezető, mert a vonások és a motívumok alapjában véve különböznek egymástól (Winter, John, Stewart, Klohnen és Duncan 1998). Winter és munkatársai ezt az álláspontot képviselik, és azt állítják, hogy minden eddig bemutatott kutatási adat az én által tulajdonított motívumokkal, nem pedig TAT-ból származó motívumokkal kapcsolatos. Az a tény, hogy az én által tulajdonított és a TAT-ból származó motívumok nincsenek szoros összefüggésben egymással, épp elég okot ad az óvatosságra, nehogy idő előtt arra a következtetésre jussunk, hogy a motívumok és a vonások ugyanazok. S valóban van olyan adat, hogy a TAT-ból származó motívumok gyenge kapcsolatban vannak az ötfaktoros modellel (Schultheiss és Brunstein 2001).

Winter (1998) másféle integrációt javasolt: a motívumok az alapvető vágyakat képviselik, a vonások pedig mederbe terelik a vágy kifejezésre jutását. Úgy érvelnek, hogy ezáltal a motívumok és a vonások egymással interakcióban alakítják a viselkedést. Bizonyos szempontból ez az érvelés arra emlékeztet, amit korábban az implicit motívumok és az incentív értékek kapcsán bemutattunk. Winter és munkatársai felfogásában a vonások voltaképpen az incentív preferenciák mintázatát tükrözik.

Érvelésüket alátámasztandó Winter és munkatársai két vizsgálatot mutattak be az extraverzió vonás és a (TAT-ból származtatott) szükségletek viszonyáról. A kutatók nők életét követték több évtizeden át. Winter és munkatársai azt feltételezték, hogy az intimitásszükséglet hatása különböző az introvertáltaknál és az extravertáltaknál (5.3. táblázat). Az alacsony intimitásszükségletű nőknél nincs jelentősége annak, hogy introvertáltak

vagy extravertáltak-e. Az intimitás egyszerűen nem jelent számottevő szükségletet a számukra.

A magas intimitásszükséglettel rendelkező nőkről kapott kép ugyanakkor sokkal összetettebb. A magas intimitásszükséglettel bíró extravertált személy jól érzi magát a kapcsolataiban, mert az extravertált jól kezeli a sok különböző interakciót. Ezzel szemben a magas intimitásszükséglettel rendelkező introvertáltnak sokkal több gondja lehet. A befelé irányulása ugyanis összeütközésbe kerülhet a kapcsolat igényeivel (a partnere úgy láthatja, mintha távolságtartó vagy visszahúzódó lenne), és nagyobb valószínűséggel lesznek házassági zavarai. Pontosan ezt találták Winter és munkatársai (1998).

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE

A személyiséget motivációs nézőpontból kutatók figyelmüket egyfelől az emberi tevékenység valamely szűkebb körére (pl. a teljesítmény, a kapcsolatok, a hatalom vagy az intimitás), másfelől a motivációfogalom általános értelmezésére összpontosították. Nem vizsgáltak részletekbemenően viselkedészavarokat, és eredeti terápiás elképzeléssel sem álltak elő. Mindazonáltal e kutatási terület irodalmának van mondanivalója a viselkedészavarok és a viselkedésváltozás folyamatának kérdéseihez.

Hatalomszükséglet és alkoholizmus

Felmerült, hogy a hatalomszükséglet fontos szerepet játszhat a túlzott alkoholfogyasztás kialakulásában (McClelland, Davis, Kalin és Wanner 1972). Ez az elképzelés részben olyan kutatási eredmények nyomán fogalmazódott meg, hogy az alkoholfogyasztás a hatalom érzését erősíti, azaz az erős hatalomszükséglet bizonyos mértékig kielégíthető az alkoholfogyasztással. Ez természetesen nem elégíti ki a szükségletet hosszú távon, hiszen az így keletkező hatalomérzés illuzórikus. A hatalom érzése elszáll, amint a személy kijózanodik.

Abból az elképzelésből kiindulva, hogy a túlzott alkoholfogyasztás a hatalomszükségletet tükrözheti, önként adódik néhány kezelési javaslat. Konkrétan azt vetik fel, hogy az ilyen okból alkoholizálók nincsenek tudatában viselkedésük valódi okának. Valószínűleg segít rajtuk, ha felismerik, hogy valójában mit is csinálnak. Ha a terapeuta arra buzdítja őket, hogy alternatív utakat találjanak hatalomvágyuk kielégítésére, akkor nem csupán a tünetet, hanem magát a motivációs problémát kezeli produktív módon. Egy korábbi tanulmányban (Cutter, Boyatzis és Clancy 1977) igazolták, hogy az ilyen megközelítés jóval hatékonyabb, mint a hagyományos terápiák: egy év elteltével a rehabilitációs arány közel kétszeresnek bizonyult (lásd McClelland 1977).

A motivációra irányuló figyelem és a motiváció megváltoztatása

A személyiség motivációs megközelítésének elméleti kutatói viszonylag keveset mondtak a viselkedés terápiás úton elérhető megváltoztatásáról. Murray, e megközelítés szellemi atyja maga is terapeuta volt, mégsem használta fel elméletét új terápiás módszerek kidolgozására. Leginkább arra hajlott, hogy az akkortájt bevett pszichodinamikai módszereket alkalmazza a pszichikus zavarok kezelésére.

Úgy tűnik azonban, hogy az egyik imént idézett tanulmány a viselkedésváltozás folyamatára vonatkozóan is megfogalmaz néhány javaslatot. Mint láttuk, vannak olyan emberek, akik időlegesen alkohol segítségével elégítik ki hatalomszükségletüket. A számukra kialakított kezelési program két fő szempontot hangsúlyoz: ráébreszti a személyeket arra, hogy milyen ok áll alkoholfogyasztásuk hátterében, illetve abban segíti őket, hogy alternatív utakat találjanak a hatalmi szükségletük kielégítésére, ezáltal téve szükségtelenné az ivást.

Mindebből kiindulva általánosságban is elmondható, hogy az emberek *gyakran* nincsenek tisztában azzal, milyen motívumok állnak viselkedési problémáik hátterében. A viselkedészavarok tehát olyan szükségleteket tükröznek, amelyek valahogyan rossz mederbe terelődtek. Következésképpen, ha alaposan megvizsgáljuk a személy motivációs tendenciáit, akkor sokat megtudhatunk a problémák okáról, s az okok ismeretében nagyobb az esély a változtatásra.

McClelland és munkatársai is kidolgoztak egy olyan munkaprogramot, amelynek közvetett jelentősége van a terápiás kezelés szempontjából. Olyan képzési programot fejlesztettek ki, mely-

nek célja a résztvevők teljesítménymotivációjának erősítése volt (McClelland 1965; McClelland és Winter 1969), és elsősorban üzletemberek körében alkalmazták (lásd még Lemann 1994). A program azon az egyszerű ötleten alapul, hogy ha többet gondolunk teljesítménnyel összefüggő dolgokra, akkor teljesítménymotivációnk fokozódni fog.

A program elején a teljesítménymotívum természetét vázolják a résztvevőknek, majd megtanítják őket arra, hogyan kell a TAT-jegyzőkönyvet a teljesítményképzetek szempontjából értékelni. Ezután megtanítják a résztvevőket arra, hogyan használhatnak minél több teljesítményképzetet a gondolataikban. Azáltal, hogy megtanulnak a teljesítmény fogalmaiban gondolkozni, növelik annak valószínűségét, hogy teljesítményre irányuló késztetéssel fogjanak hozzá bármihez, amivel foglalkoznak.

A teljesítményre irányuló gondolkodás fontos, de önmagában nem elegendő. A tréning második célja az, hogy a teljesítményre vonatkozó gondolatokat konkrét cselekvésmintázatokhoz kapcsolják. Azt is szeretnék elérni, hogy ezek a minták a programon túl is működjenek. A személyeket arra buzdítják, hogy ne csak a program során, hanem mindig és mindenütt a teljesítmény fogalmaiban gondolkodjanak, és hogy működtessék a tanult cselekvésmintákat. A kurzus végén a résztvevők tervet készítenek életük következő két évére. Arra bátorítják őket, hogy reális célokat tűzzenek ki, amelyek kihívást jelentenek, ugyanakkor nem elérhetetlenek. Mindez arra szolgál, hogy a tanult teljesítményorientáció a saját maguk által kijelölt tényleges cselekvéstervre legyen lefordítható. Ez a terv azután később felhasználható a tényleges viselkedés vezérlésében.

Vajon eléggé hatékony-e a kurzus? Úgy tűnik, igen. A kétéves utánkövetés eredményei szerint a kurzus résztvevői több üzleti sikerről számoltak be, nagyobb hajlandóságot mutattak arra, hogy új vállalkozásba vágjanak bele, és azokban több embert is alkalmaztak a kontrollszemélyekhez képest (McClelland és Winter 1969).

Ez a program azt sugallja, hogy meg lehet változtatni az emberek teljesítménnyel kapcsolatos viselkedését, bár az továbbra is kérdés marad, hogy vajon maguk a viselkedés hátterében álló szükségletek változtak-e (lásd még az 5.4. keretes szöveget). Az is bizonytalan még, hogy ezek az eredmények mennyire alkalmazhatók a terápiás tevékenység más területeire. Mindenesetre ezekből a kutatásokból nagyon érdekes következtetések vonhatók le a viselkedés lehetséges megváltoztatásával kapcsolatban.

SZÜKSÉGLET- ÉS MOTÍVUMELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

Az előző fejezet a személyiségvonás-teoretikusokkal foglalkozott. Számukra összességében a személyiség struktúrája volt a fontos, s nem az a mechanizmus, amellyel a személyiség vonásai kifejezésre jutnak. A jelen fejezetben szereplő elméletalkotók ezzel szemben a motivációs folyamatokat és azoknak az emberekre gyakorolt hatásait tekintik úgy, mint amelyek konkrét szerepet játszanak abban, ahogy a diszpozíciók befolyásolják a cselekvést. Azzal, hogy a személyen belüli működés konkrét formájának meghatározásával rámutatnak arra, hogy a diszpozíciók hogyan határozhatják meg a cselekvést, a diszpozíció problematikájához oly módon közelítenek, hogy egyúttal kivédik a vonáselméletekkel szembeni egyik legfontosabb bírálatot.

Az a bírálat viszont, hogy a tanulmányozott motívumok önkényesek, nehezebben kerülhető

Az üzleti életben gyakran motivációs szemináriumokon növelik az emberek teljesítménymotivációját

5.4. ELMÉLETI VITA ▪ A MOTÍVUMOK BIOLÓGIAI ALAPÚAK, VAGY A KOGNÍCIÓBAN GYÖKEREZNEK?

Mint már említettük, McClelland és munkatársai tréningprogramot dolgoztak ki a teljesítménymotiváció növelésére. A program, úgy tűnik, valóban a kívánt eredményekkel jár. De ez a siker alapvető kérdéseket vet fel nemcsak a teljesítményszükséglet, hanem minden pszichológiai motiváció természetével kapcsolatban is.

A korai motivációteoretikusok, például Murray, azt gondolták, hogy a pszichológiai vagy társas szükségletek is végső soron biológiai folyamatokból vezethetők le. Bár ezek a szerzők a biológiát inkább metaforaként, mint magyarázóelvként használták, azt általánosan elfogadták, hogy a szükségletprofilokban megmutatkozó egyéni jellegzetességek viszonylag stabilak, a személy alaptermészete által meghatározottak.

McClelland (1965) másfelől azonban arra a meggyőződésre jutott, hogy az emberi motívumok tanultak, s ezáltal könnyen meg is változtathatók. A McClelland-program sikere tanúsítja ennek a gondolatnak a helyességét. A program valójában igen egyszerű. A résztvevők előbb pontosan megértik, hogy mi a motívum, hogyan jelentkezik a viselkedésben és a gondolkodásban, majd megtanulják, hogyan gondolkozzanak és cselekedjenek annak megfelelően. Mivel McClelland maga sokat tudott arról, hogy a teljesítményszükséglet hogyan fejeződik ki a viselkedésben, könnyen tudott tanácsot adni a résztvevőknek, mit hogyan csináljanak.

Bár ez az eljárás valóban eléri a kívánt változásokat, számos kérdést is felvet. Ha a motívumok ilyen könnyen változnak – azaz, ha a motívumok megtanulhatók –, akkor miért van szükség egyáltalán a motívum fogalmára? Végtére is, vannak olyan más szemléletű pszichológusok, akik az olyan fogalmakat, mint a motívum, félrevezetőnek és kifejezetten haszontalannak tartják (lásd a 12. és 13. fejezetet). Nem arról van-e szó, hogy a motivációelmélet egyik képviselője hátat fordít, és egy riváliselképzelést támogat?

Más kérdés is felmerül azzal kapcsolatban, hogy a tréningprogramban kiemelt szerepet juttatnak a kognitív folyamatoknak. A program egyik velejárója, hogy az elsajátítani kívánt motívum kidolgozottan kódolva kerül az emlékezetbe. Ez azt jelenti, hogy a kódolási folyamat során világos mentális asszociációkat alakítanak ki az adott motívum és a konkrét cselekvések között úgy, hogy az eredményt is állandóan szem előtt tartják. Ezek a különböző folyamatok gyanúsan hasonlítanak mindarra, amit a személyiség kognitív vagy önszabályozási megközelítésének képviselői hangsúlyoznak (lásd a 16. és 17. fejezetet). Kérdés tehát, hogy a tréning hatásai valóban motivációs jellegűek-e?

Az egyik lehetséges válasz ezekre a kérdésekre az, hogy a McClelland által kifejlesztett program változtat ugyan az emberek motívumain, viszont érintetlenül hagyja a szükségleteiket. Idézzük fel, amit a fejezet elején fejtegettünk: az elméletalkotók időnként különbséget tesznek a szükségletek és a motívumok között, és a motívumokat mind a szükségletek, mind a környezeti ráhatások befolyásolják. McClelland tréningprogramját úgy is felfoghatjuk, mint ahol a résztvevők azt tanulják meg, hogyan „vegyék körül magukat" olyan külső ráhatásokkal, amelyek teljesítménymotívumukat kiváltják. Ez a gondolatmenet egyfelől magyarázatot ad a motívumok változásaira, másfelől nem zárja ki azt a feltételezést, hogy a szükségletek állandó diszpozíciók.

meg. Murray saját intuíciója alapján dolgozta ki szükségletlistáját, s a többi kutató, akik ezt a hagyományt követve dolgoztak, fenntartás nélkül elfogadták azt. Márpedig szembeötlő a lista egyik hiányossága, amire később McAdams hívta fel a figyelmet, nevezetesen az, hogy nem szerepelt benne az intimitás szükséglet, holott ez kétségtelenül emberi motívum. Ez a kihagyás önmagában is a lista önkényes voltáról árulkodik. Erre a bírálatra az a válasz adható, hogy azok a motívumok, amelyeket a legalaposabban kutatnak, jól megfelelnek a pszichológia egyéb területein, így a vonáspszichológia területén felmerülő elképzeléseknek. Ez a szemléletmódokon átívelő konvergencia azt sugallja, hogy a szóban forgó szükségletek valóban alapvető jelentőségűek.

Egy másik bírálat nem annyira az elméletre, mint inkább az elmélet alkalmazására irányul. Murray nagyon nyíltan foglalt állást abban a kérdésben, hogy a személyiség dinamikáját csak sokféle szükséglet egyidejű figyelembevételével lehet megérteni. A motivációs megközelítés kereteiben végzett kutatás ugyanakkor ritkán járt el ily módon. Egyszerre többnyire csak egy motívum és annak dinamikája került terítékre. A kutatók legfeljebb addig merészkedtek, hogy két

vagy három szükséglet együttes hatását vizsgálják. Másrészről azonban fontos szem előtt tartani, hogy Murray óhajával szemben, a diszpozíciók motívumfelfogása nem azonos a perszonológia gyakorlatával. Az előbbi kutatása az utóbbi felvállalása nélkül is lehetséges.

A korlátok dacára a személyiség motivációs diszpozíciókon alapuló vizsgálata megszakítás nélkül folyt Murray korától mostanáig. Az elmúlt évtizedben ez a munka új lendületet kapott. Intuitívan vonzó az az elképzelés, hogy az emberek eltérnek egymástól abban, hogy mi motiválja őket. Ugyancsak vonzó, hogy ez az elképzelés összekapcsolható azzal a gondolattal, hogy a motívumok felerősödnek és elhalványulnak az időben és a körülmények hatására. Ez a megközelítés ennélfogva integrált módon foglalja magában mind a szituációs, mind pedig a diszpozíciós hatásokat. Figyelembe véve ezeket az előnyeit és azt, hogy egyre nő az érdeklődés a motivációs és a vonáselméletek összekapcsolása iránt, ennek a megközelítésnek a jövője biztosítottnak látszik.

ÖSSZEFOGLALÁS

A személyiség motivációszemléletű megközelítése azt feltételezi, hogy a viselkedés mögöttes szükségleteket tükröz. Minél intenzívebbé válik valamely szükséglet, annál valószínűbb, hogy hatással lesz arra, hogy milyen viselkedés valósul meg. A viselkedést külső ráhatások is befolyásolják – olyan környezeti ingerek, amelyek motivációs tendenciákat váltanak ki. A szükségletek és a környezeti ráhatások erőssége pillanatról pillanatra változik, és az emberek is különböznek állandó szükségleteik erősségének mintázataiban. E felfogás szerint ebből fakadnak a személyiségre jellemző sajátosságok, a jellegzetes egyéni különbségek.

Henry Murray nagyra törő kísérletet tett arra, hogy elkészítse az emberi szükségletek katalógusát, sorra véve mind a biológiai (elsődleges), mind pedig a pszichogén (másodlagos) szükségleteket. A pszichológiai motívumok közül később többet alaposan tanulmányoztak. Elsőként McClelland, Atkinson és mások a teljesítményszükségletet – az akadályok leküzdésének és a célok elérésének motívumát – vették górcső alá. A magas szintű teljesítménymotivációval jellemezhető személyek eltérnek a többiektől az általuk kedvelt feladatok típusában, nehézségi szintjében, a kitartás mértékében és a tényleges teljesítményben. A korai teljesítménykutatások nem vették figyelembe, hogy a megközelítő és az elkerülő motívum eltérő módon befolyásolhatja a viselkedést, a későbbi munkákban ugyanakkor elkezdték vizsgálni ezek eltérő hatásait.

A hatalomszükséglet – mások befolyásolásának motívuma – szintén alapos kutatás tárgya. Azok az emberek, akiket e szükséglet magas értéke jellemez, hajlamosak arra, hogy befolyással rendelkező pozíciót keressenek, a hatalom jeleivel vegyék körül magukat, és az tartsa izgalomban őket, ha az általuk vezetett csoport nehézségekkel találja szembe magát. A hatalommotívum magas szintjével jellemezhető személyek olyan barátokat választanak, akik kevésbé befolyásosak vagy népszerűek, ezzel védve magukat a nem kívánt versenytársaktól. A hatalommotivált férfi dependens, alárendelődő feleséget választ magának, aki hajlik rá, hogy ne csináljon karriert. A hatalommotívum, ha nem társul felelősségérzettel, a társas befolyásolás kellemetlen formáihoz vezethet.

Murray listájának másik sokat kutatott motívuma, az affiliációs szükséglet arra irányul, hogy minél több időt töltsünk másokkal, kapcsolatokat alakítsunk ki és tartsunk fenn. Az ebben a szükségleti kategóriában magas pontszámot elérő személyek érzékenyek a társas hatásokra, idejük viszonylag nagy részében kommunikálnak valakivel, és ha egyedül vannak, akkor is azon törik a fejüket, hogyan lehetnének együtt másokkal.

A következő motívum, az intimitásszükséglet nem szerepelt Murray listáján, ám az utóbbi években nagyobb kutatási figyelmet kapott. A magas intimitásszükséglettel jellemezhető személyek meleg, szoros és kölcsönös kommunikációs kapcsolatra törekszenek másokkal, több időt szánnak a kétszemélyes, mint a csoportinterakciókra. Inkább az olyan interakciókat kedvelik, ahol megnyílhatnak, és gondot fordítanak arra, hogy barátaik jól érezzék magukat.

A legújabb kutatásokban előtérbe került a motívumok mintázatainak vizsgálata. A gátolt hatalomszükséglet például olyan mintázatként írható le, amelyben magasabb a hatalmi, mint az affiliációs szükséglet, és a hatalomszükséglet visszafogott. Az ilyen emberek sikeresek lehetnek a

vezetői, menedzseri pályákon, de ezt a mintázatot a háborút megelőző politikai orientációval is összefüggésbe hozták.

Bár e személyiségfelfogásban kiemelt hangsúlyt kapnak a szükségletek és a motívumok, a szerzők más fogalmakat is alkalmaznak a viselkedés leírására. Az incentív érték azt fejezi ki, hogy adott viselkedés milyen mértékben elégíti ki a személy valamely szükségletét, s arra ad magyarázatot, hogy az azonos szükséglettel rendelkező emberek miért fejezik ki szükségleteiket más és más formában. A siker szubjektív valószínűségére utaló elvárás (expektancia) azt segít meghatározni, hogy az emberek követik-e az incentíveket.

Murray felfogására nemcsak az jellemző, hogy a viselkedés elemzésében a szükségletekre és a motívumokra helyezte a hangsúlyt, hanem az is, hogy kiemelt jelentőséget tulajdonított az egyéni életutak hosszú távú vizsgálatának. Murray a személyiség egészének vizsgálatát tűzte célul maga elé, és módszerét *perszonológiának* nevezte. Az utóbbi időkben újra felmerült a személyiség mint egész vizsgálatának igénye a személyiségpszichológusok köreiben.

Bár számos mérőeljárás használatos a személyiség motivációs szemléletű megközelítésében, az irányzat legjellegzetesebb mérőeszköze a Tematikus appercepciós teszt (TAT). A TAT azon az elgondoláson alapul, hogy a motívumok a személy „appercipiált" képzeleti képeiben tükröződnek, vagyis azokban, amelyeket kétértelmű ingerekbe belelát – jelen esetben a nem teljesen egyértelmű helyzetekben lévő embereket ábrázoló képekbe. Bár vannak önjellemző szükségletmérő eljárások is, úgy tűnik, ezek mást mérnek (az én által tulajdonított motívumokat), mint amit a TAT (implicit motívumokat). Egyes szerzők azt feltételezik, hogy az ötfaktoros modell összeilleszthető Murray motívumlistájával. Mások arra mutatnak rá, hogy bizonyítékok csak az önjellemző mérésekből származnak, és a motívumok és vonások alapvetően eltérnek egymástól.

A viselkedészavarok elemzése általában kívül esik a személyiség motivációs szemléletű kutatóinak érdeklődési körén, bár van némi bizonyíték arra, hogy a hatalomszükséglet és a túlzott alkoholfogyasztás összefügg egymással. Ebből önként adódik az a következtetés, hogy a viselkedészavarok jó néhány fajtája a szükségletek vagy motívumok helytelen mederbe tereléséből (kanalizálásából) származhat. Az is valószínűnek tűnik, hogy a probléma hátterében álló motívum tudatosítása segíthet abban, hogy a motívum más, alternatív csatornákon fejeződhessen ki. A teljesítményszükséglet növelésével kapcsolatos kutatások azt mutatják, hogy az emberek személyiségét alkotó diszpozicionális motívumok szintje megváltoztatható.

KULCSFOGALMAK

affiliációs szükséglet Kapcsolatok kialakításának, fenntartásának, a másokkal való együttlétnek a szükséglete.

appercepció Egy motívum képzeleti képként történő kivetítése egy külső, kétértelmű ingerre.

diagnosztikus érték Annak mértéke, hogy egy feladat mennyi információt szolgáltat valakiről.

elsődleges szükséglet Biológiai, például táplálékhiánnyal összefüggő szükséglet.

elvárás (expektancia) Valamely viselkedés valószínű kimenetelének elővételezése.

gátolt hatalommotiváció Az affiliációs szükséglet szintjét meghaladó hatalomszükséglet, az utóbbi korlátozásával.

hatalomszükséglet Az a szükséglet, hogy a személy hatással legyen más emberekre.

incentív érték Annak a mértéke, hogy valamely viselkedés mennyire képes kielégíteni a személy valamely szükségletét.

intimitásszükséglet A szoros kapcsolatra és kommunikációra irányuló szükséglet.

környezeti ráhatás (nyomás) Olyan külső inger, amely növeli a motívum szintjét.

latens (rejtett) szükséglet Olyan létező motívum, amely adott pillanatban nem fejeződik ki a viselkedésben.

manifeszt (nyílt) szükséglet Az a motívum, amely aktuálisan befolyásolja a cselekvést.

másodlagos (pszichogén) szükséglet Pszichológiai vagy szociális szükséglet.

motívum Bizonyosfajta élményre való készenlét köré szerveződő kognitív-affektív folyamatok csoportja.

perszonológia A teljes ember vizsgálata.

szükséglet Olyan kielégítetlen belső állapot, amely motiválja a viselkedést.

teljesítményszükséglet Az akadályok leküzdésére és valamely színvonal elérésére irányuló szükséglet.

Tematikus appercepciós teszt (TAT) Módszer a motívumok erősségének narratív (elbeszélő) fantázián keresztül történő felmérésére.

Harmadik rész

BIOLÓGIAI PERSPEKTÍVA

Előszó a harmadik részhez

Harmadik rész
BIOLÓGIAI PERSPEKTÍVA

FŐ TÉMÁK ÉS ALAPFELTEVÉSEK

Az emberi lények biológiai teremtmények, ehhez kétség sem férhet. Az állatok birodalmának polgárai vagyunk, s annak minden jellegzetességét magunkon viseljük. Eszünk, iszunk, lélegzünk, ürítünk és szexuális tevékenységet folytatunk, hogy fenntartsuk a faj folytonosságát. Állati természetünkből eredően egy sor finomabb erő is hat ránk.

Milyen mélységben gyökereznek ezek a biológiai hatóerők, s mennyire hatják át viselkedésünket? Meghatározzák-e személyiségjellemzőinket a génjeink? Vajon a személyiség maga is az evolúció terméke-e? Mennyiben gyakorolnak befolyást a biológiai folyamatok a személyiségre, s ezek a hatások milyen alkalmazkodási működéseket szolgálnak? Íme néhány azokból a kérdésekből, melyek a személyiség biológiai szemléletű kutatóit foglalkoztatják.

A személyiség biológiai szempontú megközelítésének fókusza többször is változott az évek során. Bizonyos elméletek csak igen laza értelemben biológiai jellegűek, mások kimondottan is sajátos biológiai folyamatokhoz és struktúrákhoz kötődnek. A kutatás is igen nagy változatosságot mutat, az érintett biológiai működéseket vizsgáló munkáktól az öröklődés tanulmányozásáig. Bizonyos szempontból a biológiai ihletésű személyiségkutatás mozaikszerű képet mutat – a töredékes felszín alatt azonban a gondolkodás olyan vezérfonalai fedezhetőek fel, amelyek a látszólag különálló darabokat egymáshoz kötik.

A biológiai orientációjú személyiségkutatást két általános kérdés mozgatja, és ez alapján az ilyen szemléletű kutatók érdeklődése is két csoportba sorolható. Az első csoportba tartozó elméletalkotók arra a tételre összpontosítanak, mely szerint a személyiség jellemzői genetikusan meghatározottak. Nem igazán világosak még azok a biológiai mechanizmusok, amelyeken keresztül az öröklött különbségek a viselkedésre hatnak, s a legutóbbi évekig kevés kutatás indult a feltárásukra. Mára azonban sokat változott ez a helyzet. Az ebbe a csoportba tartozó kutatókat elsősorban az érdekli, hogy mely személyiségvonásokat és milyen szociális viselkedésmódokat befolyásol az öröklődés. Ezek a kutatók tehát ott vizsgálódnak, ahol a biológiai és a diszpozicionális megközelítés útjai keresztezik egymást.

Gyakran ugyanazon kutatók érdeklődési körébe tartozik az az átfogóbb kérdés is, hogy az emberi személyiségjellemzők felfoghatók-e a fajunkat alakító evolúciós erők termékeinek. A személyiség ilyen szempontú vizsgálata egyre elterjedtebbé vált az utóbbi években. Ma már az emberi társas viselkedés sokkal nagyobb hányadáról tételezik fel, hogy az evolúció terméke, mint azt két

évtizede bárki is sejteni merte volna. Ez a két elképzelés – tehát az, hogy számos személyiségjellemző genetikusan meghatározott, és az emberi viselkedéses hajlamok evolúciós történelmünkben gyökereznek – képezi a 6. fejezet alapját.

A biológiai megközelítés másik fókuszpontja az az alaptétel, hogy az emberi viselkedés bonyolult biológiai rendszer terméke. A szervezetünket alkotó biológiai folyamatokban tükröződik, milyen módon szerveződtünk „élő lényekké". E nézőpontból számos biológiai jelenségről feltételezhetjük, hogy hatással van viselkedésünkre és tapasztalatainkra. Annak érdekében, hogy megértsék ezeket a hatásokat, a kutatók először megpróbálják feltárni az emberi szervezet biológiai rendszereinek működését, s ezt követően fordítják figyelmüket arra a kérdésre, hogy miként befolyásolhatja ezek működése azokat a jelenségeket, amelyeket a személyiséggel azonosítunk.

Ez a gondolkodásmód az antik világban gyökerezik, ám a közelmúlt módszertani vívmányai forradalmasították. Az idegrendszert alkotó folyamatokat egyre jobban kezdjük megismerni, s ezzel együtt azt is, hogy a hormonális rendszer hogyan hat a viselkedésre. E nézőpont képviselői hangsúlyozottan a folyamatok vagy mechanizmusok felől tekintenek a személyiségre, amikor azt vizsgálják, hogy a biológiai működés hogyan befolyásolja a viselkedést. Mint az olvasó látni fogja azonban, az ezekre a folyamatokra való összpontosítás nem vonja maga után az egyéni különbségek elhanyagolását. Az egyes folyamatok gyakran eltérő mértékben működnek a különböző személyekben, s ezáltal jön létre az az egyedi mintázat, amit a személyiség fogalmával szoktunk leírni. A személyiség ilyenfajta biológiai megközelítését a 7. fejezetben vesszük szemügyre.

6 FEJEZET

Öröklődés, evolúció és személyiség

HOGYAN TÁRHATÓ FEL AZ ÖRÖKLŐDÉS HATÁSA A SZEMÉLYISÉGRE?
Az ikerkutatás módszere
Adoptációkutatás

MELY SZEMÉLYISÉGJELLEMZŐK ÖRÖKLŐDNEK?
Temperamentumok: aktivitás, szociabilitás és emocionalitás
Léteznek-e más temperamentumok is?
A személyiségvonások öröklődése
A temperamentumok és az ötfaktoros modell
Más személyiségjellemzők genetikája: mennyiben egyediek?
Öröklődés és szexuális irányultság
Molekuláris genetika és a bizonyítékok új forrásai

KÖRNYEZETI HATÁSOK
A környezeti hatások nagysága
A környezeti hatások természete

AZ EVOLÚCIÓ ÉS AZ EMBERI VISELKEDÉS
Szociobiológia és evolúciós pszichológia
Genetikai hasonlóság és vonzalom
Párválasztás és versengés a partnerért
A partner megtartása és más kérdések
Az agresszió és a „fiatalhím-szindróma"

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE
Magatartás-genetika és pszichiátriai kórképek
Evolúció és viselkedészavarok
Milyen mérvű viselkedésváltozásra van esély?

ÖRÖKLŐDÉS ÉS EVOLÚCIÓ: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

Két háromnapos csecsemőt figyelünk bölcsőjében egy üvegablak mögül. Egyikük békésen fekszik órákon keresztül, ritkán sír, és csak keveset mozog. A másik a kezével és lábával csapkod, grimaszokat vág, s fülsértő sírása gyakran remegteti meg a levegőt. Mi teszi ennyire különbözővé ezt a két csecsemőt már élete ilyen korai szakaszában?

Tizenhat–tizennyolc éves fiatal férfiak múlatják az időt egész délután a biliárdszalon bárjában. A feltűnést keresik, az arra járó nőket mustrálják, és a legötletesebb módokon sértegetik egymást. Olykor felforrósodik a hangulat, az arcvonások megkeményednek, lökdösődés és hangos szóváltás kezdődik. Ez alkalommal azonban az egyik túl messzire ment a sértegetésben. Sötét acél villan, és három lövés rázza meg a forró levegőt. Később a halottat gyászoló édesanya így sóhajt fel: „De miért viselkednek így a férfiak?"

Emberi lényünk részét képezi testünk is. Az egyik embernek nagyméretű és erős a teste, a másiknak jóval kisebb és törékeny. Egyesek teste arányos és szép, másoké vaskosabb, egyenesen idomtalan. Bizonyos „testek" az élet bizonyos szakaszában a hajas babák iránt kezdenek el érdeklődni, másokat ehelyett a legójáték vonz.

Testünk persze nem azonos személyiségünkkel, de befolyásolja-e testünk azt, hogy milyen a személyiségünk? Az a gondolat, hogy az emberek teste meghatározhatja személyiségüket, legalábbis Hippokratészig és Galénoszig vezethető vissza. Mint a 4. fejezetben már említettük, Hippokratész négy személyiségkategóriából álló tipológiát javasolt. Galénosz ehhez azt tette hozzá, hogy mindegyik típus valamelyik testnedv túlsúlyát tükrözi. Azóta is újra és újra felmerül az az elképzelés, hogy a fizikai felépítés meghatározza a személyiséget.

„Fizikai felépítésen" azonban mást és mást értettek az egyes korszakokban. A 20. század elején és közepén a fizikai vagy testi adottságokat értették rajta (lásd a 6.1. keretes szöveget). Ma a „fizikai felépítés" elsősorban a géneket jelenti. Számos szerző véli úgy napjainkban, hogy a legtöbb személyiségjellemző részben – s lehet, hogy túlnyomó részben – öröklött.

HOGYAN TÁRHATÓ FEL AZ ÖRÖKLŐDÉS HATÁSA A SZEMÉLYISÉGRE?

Mi alapján döntik el a kutatók, hogy egy adott vonás öröklött-e? A családtagok hasonlósága alapján? Az ebből kiinduló kutatásoknak azonban súlyos problémával kell szembenézniük. Két családtag hasonlóságának két oka lehet: az egyik az öröklődés, ám lehet, hogy csak azért hasonlóak, mert sok időt töltöttek együtt, s így ugyanolyan viselkedésformákat tanultak meg (lásd a 13. fejezetet).

A kép tisztázásához jobb módszerekre van szükség. A pszichológusok a genetika tudományához fordultak új ötletekért. Az eredmény a pszichológia és a genetika újfajta ötvözete lett, amit **viselkedésgenetikának** vagy **magatartásgenetikának** nevezünk. Ez a tudományterület a genetikus tényezők viselkedéses jellemzőkre gyakorolt hatásait vizsgálja, legyenek azok akár személyiségdiszpozíciók, viselkedészavarok vagy kognitív és érzelmi folyamatok (Plomin, 1997; Plomin, DeFries és McClearn 1990; Plomin és Rende 1991).

Az ikerkutatás módszere

A viselkedésgenetika széles körben alkalmazott módszere az **ikerkutatás**. Ez a módszer azt a két, a szaporodás során természetes módon előforduló véletlen eseményt hasznosítja, amely az ikrek két különböző típusát eredményezi. Az egyikfajta véletlen esemény nem sokkal a fogamzás után következhet be. A megtermékenyített petesejt normálisan két sejtre, majd négyre, majd nyolcra osztódik, s így tovább, míg végül ki nem fejlődik a teljes szervezet. Néha azonban az első két sejt elkülönül egymástól, és mindkettő *külön* fejlődik tovább. Az így fejlődő párokat egypetéjű vagy **monozigóta (MZ) ikreknek** nevezzük, mert mind a ketten egyetlen sejtből származnak, s így genetikailag teljes mértékben azonosak.

A testi formák és a személyiség összefüggésének gondolata jól tetten érhető a népszerű sztereotípiákban: belevaló, vidám kövér ember; kalandokra éhes, erős, izmos hős; törékeny értelmiségi. Van-e akár szemernyi igazság is ezekben a sztereotípiákban? Az évek során számos elméletalkotó válaszolt igennel erre a kérdésre. A pszichiáter Kretschmer (1925) a testalkatuk alapján három kategóriába: a vékonyak, az izmosak és az elhízottak csoportjába sorolta az embereket. Úgy találta, hogy a különböző típusokba sorolható emberek különböző elmebetegségekre hajlamosak. William Sheldon (1942) inkább a normális személyiségjegyekre összpontosított, s azt javasolta, hogy a Kretschmer-féle három kategóriát ne elkülönülő típusként, hanem olyan folytonos dimenzióként fogjuk fel, amely mentén eltérhetnek egymástól az emberek. Az úgynevezett **testalkati típus** vagy **szomatotípus** Sheldon szerint a három említett dimenzió mentén elfoglalt hely alapján azonosítható. A szomatotípust három számmal jelöli (mindhárom dimenzión 1 és 7 közötti értékkel), amivel azt fejezi ki, hogy az adott személy milyen mértékben jellemezhető az adott testi minőséggel. Sheldon szerint a három jellemző azt tükrözi, hogy a fejlődés során melyik embrionális csíralemez kapott nagyobb hangsúlyt, s ezért nevezte el az egyes jellegzetességeket az embrionális csíralemezek alapján.

Az **endomorfia** a kövérségre való hajlam (az emésztőrendszer túlsúlyát tükrözi). Az endomorf test puha, gömbölyű. A **mezomorfia** az izmosodásra való hajlam, a csontozat, izomzat és kötőszövet viszonylagos túlsúlyát tükrözi. A mezomorf test kemény és szögletes, az ilyen emberek erősek, ellenállnak a sérülésnek, és alkalmasak a kemény fizikai erőfeszítésre. Az **ektomorfia** a soványságra való hajlam, a bőr és az idegrendszer dominanciáját tükrözi. Az ektomorf emberek teste finom, gyenge és törékeny, könnyen túlterhelhetőek külső ingerléssel, és nem igazán alkalmasak a fizikai munkára. Bizonyos fokig mindenki rendelkezik mindegyik jellegzetességgel. Az egészében izmos, de kissé kövérkés embert a 4-6-2 értékekkel (endomorfia-mezomorfia-ektomorfia) írhatnánk le. A keskeny vállú és törékeny embert némi pocakkal a 6-1-7 érték jellemzi. A minden szempontból átlagos testalkat a 4-4-4 értéket kapja.

E három testi dimenzióval párhuzamosan Sheldon három különböző „temperamentum"-aspektusról beszélt. Az úgynevezett **viszcerotónia** olyan tulajdonságokat foglal magában, mint a nyugalom, türelem, szociabilitás, kényelemszeretet, kiegyensúlyozottság,

A másikfajta véletlen esemény magában a fogamzás folyamatában következik be. A női petefészek rendesen csak egyetlen petesejtet bocsát ki, időnként azonban kettőt, többé-kevésbé egy időben. Ha történetesen mindkettő megtermékenyül s továbbfejlődik, akkor úgynevezett kétpetéjű vagy **heterozigóta (HZ) ikerpár** születik. Genetikai értelemben a HZ ikrek egyenértékűek a különböző időben született azonos vagy különnemű testvérpárokkal – csak történetesen egy időben fogantak, fejlődtek és születtek meg. Mint bármely testvérpár esetében, genetikai állományuk átlagosan 50 százalékban azonos (noha az egyes párok esetében a genetikai átfedés mértéke 0-tól 100 százalékig terjedhet). Meglehetősen érdekes, hogy elég sok ikerpár rosszul tudja, hogy melyik csoportba tartozik, és ez a tévedés egyformán jellemző az MZ és a HZ párokra. Egy vizsgálatban azt találták, hogy az ikerpárok 30 százalékában a pár egyik tagja, 12 százalékban mindkettő tévedett (Scarr és Carter-Saltzman 1979).

Az ikerkutatásokban (6.1. ábra) a vizsgált jellegzetesség szempontjából egypetéjű ikerpárok hasonlóságát állapítják meg korrelációszámítással, s ugyanígy járnak el az azonos nemű kétpetéjű ikerpárok esetében is. Ezután ezt a két *korrelációs értéket* vetik össze egymással. Ha az egypetéjű ikrek jobban hasonlítanak egymáshoz, mint a kétpetéjűek, akkor emögött csak a két pár genetikai hasonlóságának eltérése húzódhat meg.

A személyiségre gyakorolt genetikai hatás mutatója az **örökletesség (heritabilitás)** becsült értéke. A mutató a vizsgált vonás varianciájának azt a hányadát fejezi ki, amely az öröklődéssel magyarázható. Minél magasabb az örökletesség becsült értéke, annál nagyobb súllyal esnek latba genetikus tényezők az egyéni különbségek meghatározásában.

Az ikerkutatás módszere a következő előfeltevésre épül: az együtt nevelt ikerpárok nagyjából ugyanazoknak az élettapasztalatoknak vannak kitéve, legyenek *akár egy-, akár kétpetéjű ikrek*. Ez a

jó szándék és társas nyitottság. A **szomatotónia** jellemzői a bátorság, az energikus rámenősség, a kalandok és a fizikai aktivitás keresése. A **cerebrotónia** pedig egyebek mellett a társas interakciók kerülésével, visszafogottsággal, magas fájdalomérzékenységgel és az aggodalmaskodáshoz közelítő intenzív belső élettel jellemezhető. A szomatotípushoz hasonlóan bizonyos mértékben mindenkinél megtalálható mindhárom temperamentumjellemző.

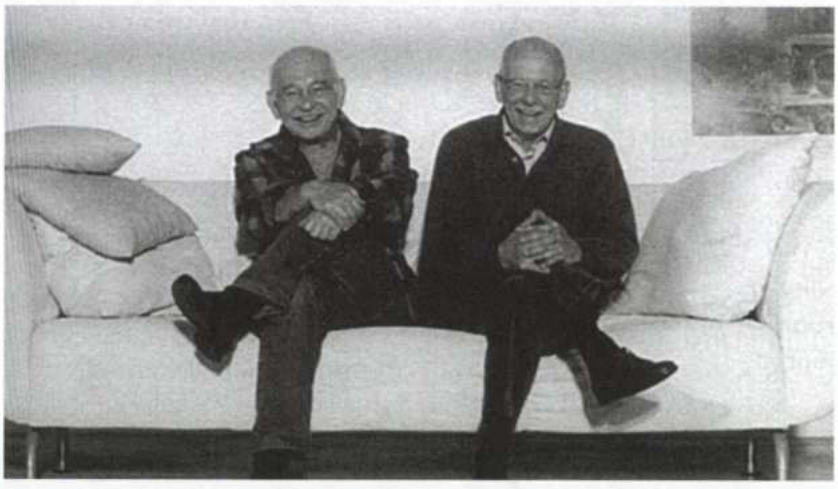
Sheldon úgy vélte, hogy a temperamentumok a megfelelő testalkati típussal együtt járnak, s eredményei valóban ezt mutatták. A mezomorfia szoros összefüggésben volt a szomatotóniával, az endomorfia a viszcerotóniával, az ektomorfia pedig a cerebrotóniával. Később olyan tanulmányokban is megerősítették Sheldon elképzeléseit, amelyekben kisgyermekeket pontoztak (Walker 1962), illetve önjellemzéses (pl. Cortes és Gatti 1965; Yates és Taylor 1978) vagy más, közvetett adatokkal dolgoztak (Davidson, McInnes és Parnell 1957; Glueck és Glueck 1956; Parnell 1957).

E tanulmányok azt bizonyítják, hogy a testalkati típusok valóban összefüggenek a személyiségkülönbségekkel. De milyen úton jön létre a hatás? A testalkat közvetlenül hozza létre a személyiségvonásokat, vagy áttételesebb folyamatról van-e szó? A testalkati típusok olyan jól ismert sztereotípiákkal kapcsolódnak össze, amelyek elvárásokat tartalmaznak arra vonatkozóan, hogy az emberek miként fognak viselkedni. Ha valóban vannak ilyen elvárásaink, akkor mi magunk késztethetjük a többieket, hogy az „elvárt" módon viselkedjenek (Gacsaly és Borges 1979). Az eredmény ugyanúgy a szomatikus típus és a viselkedés együttjárása lesz – ami azonban a szociális nyomásnak és nem magának a testalkatnak a következménye.

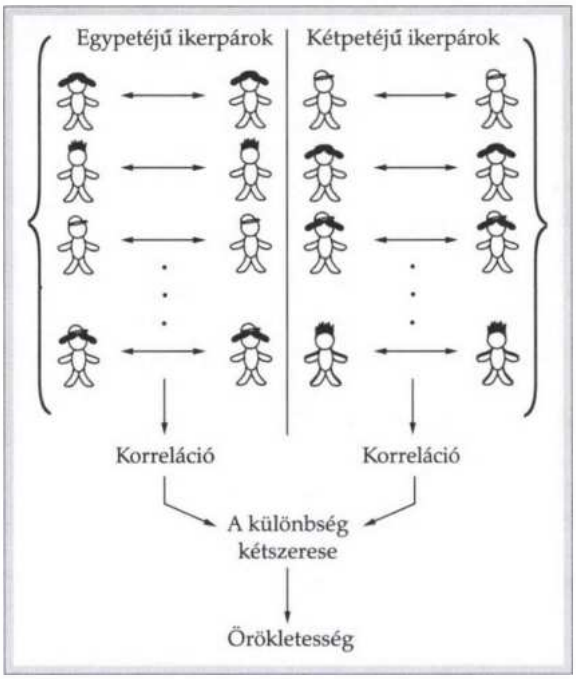
Nehéz kideríteni, miért is áll fenn kapcsolat a testi típus és a személyiség között. Részben emiatt maradtak sokan szkeptikusak Sheldon elméletével kapcsolatban, míg végül elhalványult az iránta való érdeklődés. Bár Sheldon elképzelései nem gyakoroltak különösebb befolyást a mai személyiség-lélektani kutatásra, olyan témát érintettek, amely a későbbiekben az érdeklődés előterébe került. Sheldonnak szilárd meggyőződése volt, hogy a személyiségjegyek – csakúgy, mint a testalkati típusok – öröklöttek. Hitt ebben, de sohasem vizsgálta. Más kutatók azonban kidolgozták azokat a módszereket, amelyekkel közvetlenebbül vizsgálható a személyiségjellemzők öröklődésére vonatkozó elképzelés is, s ennek eredményeit mutatjuk be fejezetünk első felében.

feltevés döntő jelentőségű az ikerkutatás módszerét megalapozó gondolatmenetben (6.1. ábra). Nem vonhatnánk le azt a következtetést, hogy a korrelációk közötti különbség az öröklődésből ered, ha a szülők másként kezelik a kétpetéjű, mint az egypetéjű ikreket. Ekkor ugyanis a genetikai átfedés különbsége keveredne a kétféle ikerpár szülői kezelése közötti különbséggel.

Ám *valóban* egyformán bánnak-e az egypetéjű és a kétpetéjű ikrekkel nevelésük során? A válasz, úgy tűnik, óvatos igen. Az egypetéjű ikreket nagyobb valószínűséggel öltöztetik egyformán,



Az egypetéjű és kétpetéjű ikerpárok összehasonlítása információval szolgálhat a tulajdonságok öröklődéséről



6.1. ÁBRA ▪ Az ikerkutatás során alapesetben olyan egypetéjű, illetve azonos nemű kétpetéjű ikerpárokat vizsgálnak meg, akik együtt nőttek fel. Az ikerpárok tagjait felmérik a kérdéses változó szempontjából, és külön-külön korrelációt számolnak az ikrek mindkét csoportjában. A kétpetéjű (HZ) ikerpárokra kapott korrelációt kivonják az egypetéjű (MZ) ikrekre kapott korrelációs értékből. Ezt a különbséget 2-vel szorozva az adott jellegzetesség öröklődési mutatóját kapjuk, vagyis annak becsült értékét, hogy a tulajdonság varianciájának mekkora része magyarázható az öröklődéssel

mint a kétpetéjű ikreket, de a különbség nem számottevő (Plomin et al. 1990). Amellett is szólnak adatok, hogy az egypetéjű ikrek semmivel sem hasonlítanak jobban egymásra akkor, ha hasonlóan bánnak velük, mint ha nem (Loehlin és Nichols 1976). Másrészről azonban egy vizsgálatban úgy találták, hogy azok a kétpetéjű ikrek, akik úgy tudták magukról, hogy egypetéjűek, jobban hasonlítottak egymásra, mint a többi kétpetéjű ikerpár (Scarr és Carter-Saltzman 1979). Egy újabb kutatás eredményei szerint az egypetéjű ikerpárok valamivel több hasonló élményt idéztek fel, mint a kétpetéjű ikerpárok, ám ezek a hasonló tapasztalatok nem függtek össze személyiségeik hasonlóságával (Borkenau, Riemann, Angleitner és Spinath 2002).

Adoptációkutatás

Az örökletesség mértékét nem csupán az ikerkutatás módszerével tanulmányozhatjuk. A gyakran alkalmazott másik eljárás az úgynevezett **adoptációkutatás**; ennek során az örökbe fogadott gyermek és az örökbe fogadó szülők, illetve a gyermek és a biológiai szülők hasonlóságát mérik. A biológiai szülőkkel való hasonlóságot genetikus alapúnak tekintik, míg az örökbe fogadó szülőkkel való hasonlóságot környezeti eredetűnek.

Egy további módszer az ikerkutatás és az adoptációkutatás jegyeit ötvözi. Néha arra is lehetőség van, hogy olyan egypetéjű ikerpárokat vizsgáljanak, akiket örökbe fogadtak, s külön-külön neveltek fel (lásd a 6.2. keretes szöveget). Mivel különböző környezetben nőttek fel, a személyiségükre gyakorolt környezeti hatásoknak inkább az *eltéréseket*, mint a hasonlóságokat kell fokozniuk. Az ilyen ikerpárok közötti hasonlóság foka két másik csoportéval hasonlítható össze: az együtt felnevelt egypetéjű és az együtt felnevelt kétpetéjű ikerpárokéval. Ha az öröklődés fontos tényező a vizsgált vonás szempontjából, akkor az egypetéjű ikreknek hasonlóbbaknak kell lenniük, mint a kétpetéjű ikreknek, még akkor is, ha külön-külön nevelték fel őket. Ha az öröklődés *nagyon* lényeges szerepet játszik, akkor a külön felnevelt egypetéjű ikreknek közel annyira hasonlóaknak kell lenniük, mint az együtt felnőtt egypetéjű ikreknek.

MELY SZEMÉLYISÉGJELLEMZŐK ÖRÖKLŐDNEK?

Az imént említett módszereket immár három évtizede alkalmazzák annak tanulmányozására, hogy milyen szerepet játszanak a genetikus tényezők a személyiség alakulásában. Az egyik kutatási irány a **temperamentumokra** összpontosít. Magát a kifejezést számos értelemben használják. Egyes szerzők az egyes számú *temperamentum* szóval utalnak a személy általános „érzelmi természetére" (pl. Allport 1961; Gallagher 1994; Kagan 1994). A kifejezés modern használatára a legjobb példát Arnold Buss és Robert Plomin (1984, 84. o.) munkáiban találjuk, akik a többes számú *temperamentumok* formát részesítik előnyben, és jelentését a következőképpen határozzák meg: „azok az öröklött személyiségvonások, amelyek már kora gyermekkorban fellelhetők". Buss és Plomin szerint a temperamentumokat a többi személyiségvonástól genetikai meghatározottságuk különbözteti meg. A temperamentumokat jóval átfogóbb hatásúnak tekintik, mint a többi

6.2. SZÜLETÉSKOR ELVÁLASZTOTT IKREK, AKIK FELNŐTTKÉNT ÚJRA TALÁLKOZNAK ▪ NÉHÁNY MEGLEPŐ HASONLÓSÁG

A fejezetnek ebben a részében a személyiséget alakító genetikai hatások szisztematikus kutatására helyeztük a hangsúlyt. Mindazonáltal a személyiségjellemzők örökletességéről szóló legmeglepőbb bizonyítékok anekdotikus jellegűek. Az adatok olyan egypetéjű ikrek élményeiből származnak, akiket születésük után hamar különválasztottak, külön is neveltek, s csak jóval később találkoztak újra (Segal 1999).

A körülmények ilyenfajta összjátéka például akkor jön létre, ha egypetéjű ikreket nem sokkal világra jöttük után külön-külön adnak örökbe – ez olyan gyakorlat, ami valaha igen elterjedt volt, mára azonban megszűnt. Számos esetben ezek a gyermekek úgy nőttek fel, hogy fogalmuk sem volt arról, hogy van egy ikerpárjuk. Elképzelhető az a meglepetés, amit a velük pontosan azonos küllemű másik ember hirtelen felfedezése okozhatott!

Milyen érzés lehet felnőttkorban megtalálni egypetéjű ikertestvérünket? Az újra találkozó ikertestvérek néha megdöbbentő hasonlóságokat fedeznek fel egymásban (Rosen 1987; Segal 1999). Lebilincselő történetek születtek azokban a – például a Minnesotai Iker- és Örökbefogadás-kutató Központ által végzett – kutatásokban, amelyek az ilyen ikertestvérek tanulmányozására irányultak. A vizsgálatokban például részt vett egy férfi ikerpár New Jerseyből, akik felnőttkorukig nem találkoztak, sőt nem is tudtak egymás létezéséről. Ekkoriban mindketten önkéntes tűzoltók voltak, mindketten ugyanolyan szokatlan módon fogták a sörösüveget, ugyanazt a márkát kedvelték, s mindketten ugyanazokat a megjegyzéseket tették ugyanazokkal a gesztusokkal kísérve, amikor viccelődtek, amit pedig igen gyakran tettek. Egy másik ikerpár azt fedezte fel, hogy mindketten ugyanazt a cigarettamárkát szívják, mindkettejüknek ugyanolyan típusú a kocsija, s szabadidejükben mindketten fából barkácsolnak.

Egy finn női ikerpár szintén lenyűgöző példával szolgál. Noha nagyon eltérő anyagi körülmények között nevelték fel őket, mindketten rendkívül anyagiassá váltak. Mindkettejüknek tériszonya volt, mindketten elvetéltek egyszer, és ezt követően három egészséges gyermeket szültek. Nem sokkal azután, hogy először találkoztak, annyira egymásra hangolódtak, hogy rövidesen képesek voltak befejezni egymás megkezdett mondatait. Mindez annak ellenére alakult így, hogy egymástól teljesen elválasztva nőttek fel.

Ezek a példák kétségkívül megkapóak, ám nehéz megmondani, mennyiben a véletlen termékei. Noha az újra találkozó ikrek egy sor dologban hasonlóságot mutatnak, nem minden ikerpárnál tapasztalták a valószínűtlen hasonlóságok ilyen megdöbbentő mintázatát. Az ilyen drámai példák mindazonáltal befészkelik magukat a fejünkbe, és befolyásolják, ahogyan a személyiség természetéről gondolkodunk. Az ilyen illusztrációk azt a benyomást keltik, hogy az öröklődés nemcsak olyan átfogó jellemzőket határoz meg, mint az aktivitási szint és az emocionalitás, hanem kifinomultabb utakon keresztül is befolyásolja a személyiséget.

vonást (A. Buss 1995). A temperamentumok nemcsak azt befolyásolják, hogy *mit* tesznek az emberek, hanem azt is, hogy *miként* teszik azt, amit tesznek.

Temperamentumok: aktivitás, szociabilitás és emocionalitás

Buss és Plomin (1984) amellett érvelt, hogy három olyan egészséges személyiségjellemző létezik, amelyet temperamentumnak nevezhetünk. Ezek az *aktivitási szint*, a *szociabilitás* és az *emocionalitás*. Ezek mindegyike az egyéni különbségek egy-egy dimenziója.

Az **aktivitásszint** a személy általános energia- vagy viselkedéses „kimenete". Ennek a temperamentumnak elméletileg két megkülönböztethető vetülete van, amelyek azonban szorosan együtt járnak. Az egyik az *erőteljesség (vigor)* – a viselkedés intenzitása. Az erőteljes cselekvés sok energiát igényel, s azok az emberek, akiket magas szintű vigor jellemez, hajlamosak olyan elfoglaltságokat keresni, amelyek nagy energiájú tevékenységet igényelnek (például a teniszt választják a sakkozás helyett). Az aktivitási szint másik vetülete a *tempó*, vagyis a cselekvés sebessége. A fokozott tempóval jellemezhető személyek, ha tehetik, gyors ütemű tevékenységeket választanak, s gyorsan is végzik azt, amit éppen tesznek. A lassúbb tempóval jellemezhető személyek ráérősebb módon teszik a dolgukat az életben.

A **szociabilitás** a másokkal való együttlét előnyben részesítésére irányuló hajlam az egyedüllét-

A temperamentumok sokféle viselkedést befolyásolnak. Az aktivitásszint a választott szabadidős tevékenységekben is érvényesül. Bizonyos elfoglaltságok nyugalmasabbak, míg mások feszesebb ritmusúak, és sok energiát igényelnek

tel szemben. A szociabilitás igényt jelent mások figyelmére, a közös tevékenységre és arra a lelki és szellemi ösztönzésre, amelyet a társas interakció képvisel. Buss és Plomin szerint a szociabilitás nem azonos a társas jutalmak – dicséret, megbecsülés és együttérzés – iránti vággyal, inkább azt jelenti, hogy a társas interakció önmagában hordozza a jutalmát.

Az **emocionalitás** Buss és Plomin meghatározása szerint a fiziológiai izgalmi állapot (arousal) gyors és intenzív fokozódására való hajlam érzelmileg felkavaró helyzetekben. A szerzők érvelése szerint ez a temperamentum csak három érzelemre, a distresszérzésre (kellemetlen feszültségre), a dühre és a félelemre vonatkozik. Úgy látják, hogy a többi érzelem esetében a keletkező fiziológiai arousalemelkedés nem elég jelentős ahhoz, hogy azok ehhez a temperamentumhoz legyenek sorolhatók. Felnőttek számára összeállított temperamentummérő kérdőívük legújabb változatában három alskálát alkalmaztak e három érzelemre való hajlam mérésére. Nem érdektelen, hogy a dühre való hajlam nem korrelál szorosan a másik kettővel (Buss és Plomin 1984). Ezért elképzelhető, hogy az emocionalitás temperamentuma ténylegesen két elkülönült vonásból tevődik össze.

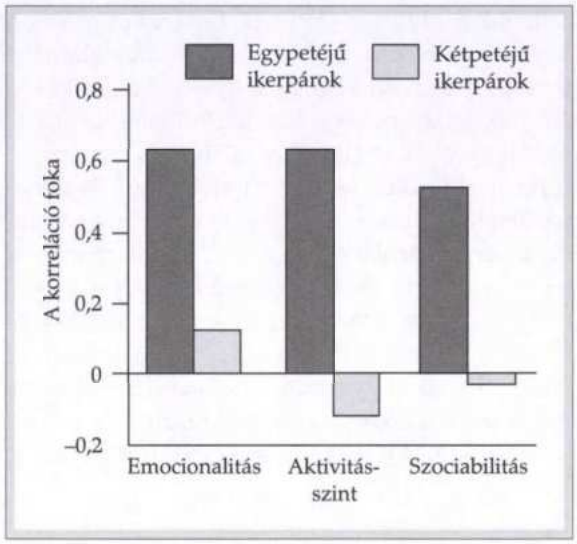
A Buss és Plomin által javasolt temperamentumok közelebb állnak Sheldon elképzeléseihez (6.1. keretes szöveg), mint ahogyan azt általában felismerik. Az aktivitási szint és a világra gyakorolt hatás, amelyet ez a fogalom magában foglal, nem nagyon tér el a szomatotónia típusától. S ugyanígy, a szociabilitás a viszcerotónia egyik jellegzetessége, az emocionalitás (az aggályoskodás) pedig a cerebrotónia része.

Milyen bizonyítékok szólnak amellett, hogy ez a három temperamentum öröklött? Nézzük annak a négy ikerkutatásnak az eredményeit, amelyben szülők osztályozták gyermekeiket (Buss és Plomin 1975; Plomin 1974; Plomin és Rowe 1977; Plomin, lásd Plomin és Foch 1980). Szoros kapcsolatot találtak a szülők által becsült emocionalitás, aktivitás és szociabilitás mértékében egypetéjű ikrek között (az átlagos korrelációs értékeket a 6.2. ábra mutatja). Gyakorlatilag nem volt, illetve esetenként negatív volt a korreláció a kétpetéjű ikrek között. Az adatok egyértelműen az öröklődés erőteljes hatását mutatják e három jellemző esetében (lásd még Thomas és Chess 1977).

Másrészről viszont aggályként merül fel az a lehetőség, hogy elfogultság torzíthatja az eredményeket akkor, amikor szülők ítélik meg gyermekeiket (Neale és Stevenson 1989; Sandino et al. 1995). Az olyan kétpetéjű ikrek szülei, ahol a gyermekek nem nagyon hasonlítanak egymásra, hajlamosak élesebben látni a különbségeket, mintegy felerősítve azokat. Az egypetéjű ikrek szülei, akik több hasonlóságot észlelnek, viszont nem hajlamosak erre. Emellett arra is vannak adatok, hogy azok az anyák, akiknek nagyon kicsi a gyermekük, nem tudnak igazán jól beszámolni gyermekük viselkedéséről (Seifer, Sameroff, Barrett és Krafchuk 1994).

Emiatt igen fontos, hogy rendelkezésre álljanak más forrásból származó bizonyítékok is. Számos újabb kutatás vizsgálta az emocionalitás örökölhetőségét, amelyekben az Eysenck-féle önjellemző skálákat alkalmazták. Ezekben a vizsgálatokban egyöntetűen azt találták, hogy – önjellemzéseik alapján – az egypetéjű ikrek hasonlóbbak, mint a kétpetéjű ikrek (Floderus-Myrhed, Pedersen és Rasmuson 1980; Loehlin és Nichols 1976; Viken et al. 1994; Young, Eaves és Eysenck 1980; lásd még Loehlin, Willerman és Horn 1985; Eysenck és Eysenck 1985). Egy újabb vizsgálatban akkor is ugyanezt az eredményt kapták, ha nem önjellemzést, hanem az ikertárs jellemzését használták fel (Heath, Neale, Kessler, Eaves és Kendler 1992). Az eredmények ismételten azt a következtetést támogatják, hogy az emocionalitásban a genetikai tényezők szerepet játszanak.

Az aktivitási szint és a szociabilitás esetében az adoptációkutatás (Loehlin et al. 1985) ugyancsak genetikai hatást talált. A vizsgálatban örökbe fogadott gyermekeket hasonlítottak össze biológiai és örökbe fogadó szüleikkel két önjellemző kérdőív, a Kalifornia pszichológiai leltár (*California Psychological Inventory* – CPI) és a Thurstone-temperamentum-kérdőív (*Thurstone Temperament Schedule* – TTS) segítségével. A CPI két skálája – a szociabilitás és a társas fellépés –, valamint a TTS egyik skálája lényegében a szociabilitást méri.



6.2. ÁBRA • Egypetéjű és kétpetéjű ikerpárok emocionalitás, aktivitásszint és szociabilitás temperamentumainak átlagos korrelációi a szülők által adott pontszámok alapján (A korrelációkat 4 mintából átlagolták, amely így összesen 228 egypetéjű és 172 kétpetéjű ikerpárból állt, átlagosan 5 év 1 hónapos életkorral; Bush és Plomin 1984 nyomán)

A TTS két további – aktivitás és erőteljesség – skálája pedig az aktivitásszintet jellemzi.

A 6.1. táblázatban bemutatunk néhány korrelációs értéket, amely ebből a kutatásból származik. Bár ezek a gyermekek – a születésüket követő néhány napot leszámítva – az örökbe fogadó

6.1. táblázat
ÖRÖKBE FOGADOTT GYERMEKEK KÜLÖNBÖZŐ ÖSSZEHASONLÍTÁSAI

Korrelációs értékek örökbe fogadott gyermekek és A) *a gyermekeket örökbe fogadó szülők,* B) *a biológiai szülők,* C) *az örökbe fogadó szülők biológiai gyermekei és* D) *biológiai testvéreik között a szociabilitás három, illetve az aktivitási szint két mutatója mentén (Loehlin, Willerman és Horn 1985 nyomán)**

Mutató	*A)* Örökbe fogadó szülő	*B)* Biológiai szülő	*C)* Örökbe fogadó szülők biológiai gyermekei	*D)* Biológiai testvér
Szociabilitás (CPI)**	0,04	0,17	0,04	0,22
Szociális fellépés (CPI)	0,12	0,34	–0,08	0,70
Szociábilis (TTS)***	0,02	0,18	–0,13	0,38
Aktív (TTS)	0,02	0,16	–0,12	0,06
Vigorózus (TTS)	0,06	0,33	0,18	0,42

* A szülővel való korrelációk értékei a gyermek-apa és a gyermek-anya korrelációk átlagai; a testvérekkel mutatott korrelációknak szintén az átlagát vettük.

** A CPI a *California Psychological Inventory* (Kalifornia pszichológiai leltár).

*** A TTS a *Thurstone Temperamentum Schedule* (Thurstone-temperamentum-kérdőív).

szüleikkel töltötték életüket, figyelemreméltóan kevés hasonlóság van a tulajdonságaikban (*A* oszlop). Másrészt viszont a gyermekektől külön élő biológiai szüleikkel mérsékelten szoros, de következetes korrelációkat találtak (*B* oszlop).

Az adatok azt is lehetővé tették, hogy összehasonlítsák az örökbe fogadott gyermekeket a biológiai és az örökbe fogadó szülőktől származó testvéreikkel (*C* és *D* oszlopok). Noha a kapott mintázat kevésbé következetes, mint a szülők esetében, ugyanaz az általános kép rajzolódik ki: az örökbe fogadott gyermekek jobban hasonlítanak biológiai fivéreikre és nővéreikre, mint azokra a testvéreikre, akikkel csupán együtt nőttek fel.

Léteznek-e más temperamentumok is?

Legalább két további vonás érdemel rövid említést a temperamentumok tárgyalásakor: az impulzivitás és az intelligencia. Elméletük legkorábbi változatában Buss és Plomin (1975) még úgy vélték, hogy az impulzivitás – a már említett három vonással együtt – a temperamentumok közé sorolható. Az impulzivitásra vonatkozóan 1975 és 1984 között összegyűjtött adatokat azonban ellentmondásosnak találták, ezért ezt a vonást ejtették listájukról (Buss és Plomin 1984). Azóta azonban egy újabb vizsgálatban kimutattak genetikai hatást az impulzivitás esetében is (Pedersen et al. 1988). Ez a Svédországban folytatott kutatás szokatlan volt abban a tekintetben, hogy ebben idősebb korú felnőtt ikreket vizsgáltak (az átlagéletkor 58 év volt), míg Buss és Plomin elsősorban olyan adatokra épített, melyeket szülők szolgáltattak gyermekeikről. Pedersen és munkatársainak eredményei újra megnyitották a vitát arról, vajon temperamentum-e az impulzivitás.

Az intelligencia ettől eltérő eset. Általában nem tekintik *személyiségvonásnak* (eltérő véleményt fogalmaz meg Eysenck és Eysenck 1985). Ugyanakkor rendelkezik azokkal a jellegzetességekkel, amelyek Buss és Plomin temperamentumdefiníciójában szerepelnek. Genetikai tényezők befolyásolják (Bouchard, Lykken, McGue, Segal és Tellegen 1990; Loehlin et al. 1988; Plomin 1989), átfogó hatást gyakorol a viselkedésre, hatásai már az élet korai szakaszában megmutatkoznak és az élet egésze során fennállnak. Talán az intelligenciát is temperamentumnak kellene tekintenünk.

A személyiségvonások öröklődése

A temperamentumokkal kezdtük a tárgyalást: azokkal az átfogó jellemzőkkel, amelyek a magatartás széles körének a hátterében állnak. De vajon más vonásokat is befolyásol-e az öröklődés?

Számos személyiségvonás öröklődését vizsgálták személyiség-kérdőívek segítségével ikervizsgálatokban. Loehlin és Nichols (1976) egy korai ikervizsgálatukban például rendre magasabb korrelációs értékeket találtak egy sor jellemző esetében az egypetéjű, mint a kétpetéjű ikerpároknál (az előbbieknél 0,5, az utóbbiaknál 0,3 volt az átlagos korreláció értéke). Más kutatások is ezzel nagymértékben megegyező eredményekre vezettek (áttekintésükhöz lásd Carey, Goldsmith, Tellegen és Gottesman 1978), köztük az a vizsgálat, amelyet külön nevelt ikreken végeztek (Bouchard és McGue 1990).

A fenti tanulmányok közül számos még azelőtt készült, hogy a vonáselmélet képviselői közeledni kezdtek volna ahhoz az elképzeléshez, hogy a személyiség öt alapvető faktorral írható le. Az ötfaktoros modell kiemelkedésével a kutatókat elkezdte érdekelni a kérdés, vajon ebben az öt dimenzióban szerepet játszanak-e genetikai tényezők? A válasz, úgy tűnik, igen.

Egy sor ikerkutatás vizsgálta kifejezetten az ötfaktoros modellt (Bergeman et al. 1993; Jang et al. 1996; Jang et al. 1998) vagy a „big five" valamely elemét (Tellegen et al. 1988). Ezekben a vizsgálatokban találtak némi bizonyítékot a lelkiismeretesség örökletességére. Abban a három kutatásban, ahol vizsgálták, a barátságosság is örökölhetőnek bizonyult. Ami a sokkal régebb óta vizsgált neuroticitást és az extraverziót illeti, az örökölhetőség melletti bizonyítékok igen erősek és egybehangzóak (pl. Heath et al. 1992; Jang et al. 1996; Tellegen et al. 1988; Viken et al. 1994).

Amint azt a 4. fejezetben megjegyeztük, a nagy ötök utolsó tagja a legnehezebben jellemezhető, és ezt a legnehezebb megfelelő címkével is ellátni. Egyes kutatók tapasztalatokra való nyitottságnak, mások intellektusnak, kultúrának, sőt intelligenciának nevezték el. Mint korábban utaltunk rá, számos adat igazolja az intelligencia genetikus meghatározottságát. Ma már arra is akad bizonyíték, hogy a tapasztalatokra való nyitottsághoz is genetikus hatások járulnak hozzá (Bergeman et al. 1993; Jang et al. 1996; Jang et al. 1998; lásd még Loehlin 1992).

A felnőtt személyiségre irányuló legtöbb iker-

kutatás vagy önjellemzéses adatokra, vagy az ikrekhez közel álló személyek beszámolóira épül. Ezért itt is érvényes az a bírálat, amelyet korábban azon vizsgálatok kapcsán emlegettünk, ahol anyák ítélték meg gyermekeik tulajdonságait. Azaz, itt is fennáll annak a kontraszthatásnak a lehetősége, amelynek következtében a csak kissé különböző ikrek közötti eltéréseket az értékelők felnagyítják. Borkenau, Riemann, Angleitner és Spinath (2001) ezt a lehetőséget is szem előtt tartva, egy olyan ikerkutatást végzett, ahol a vizsgálati személyekről készült videofelvételeket olyan megfigyelők jellemezték, akik korábban nem ismerték őket. Ez a vizsgálat szintén genetikai hatást mutatott ki mind az öt faktor esetében.

A temperamentumok és az ötfaktoros modell

Az ötfaktoros modellt alkotó szupervonások a viselkedés széles körére gyakorolnak hatást. Ebben a tekintetben a temperamentumokhoz hasonlatosak. Egyesek ténylegesen fel is vetették, hogy nem volna szabad különbséget tenni a vonások és a temperamentumok között (McCrae, Costa, Ostendorf et al. 2000). Ez további kérdéseket von magával, amelyek talán már meg is fordultak az olvasó fejében. Mi a viszony az ötfaktoros modell és a korábban tárgyalt temperamentumok között? Vajon nem a temperamentumokból *ered-e* az öt alapdimenzió? Vajon az öt vonás nem *azonos-e* a temperamentumokkal?

Vizsgáljuk először azt, hogy az öt szupervonás milyen módon függhet össze a temperamentumokkal (a probléma részletesebb tárgyalását lásd Digman és Shmelyov 1996; Halverson, Kohnstamm és Martin 1994; Loehlin 1992). Eléggé nyilvánvaló, hogy Buss és Plomin (1984) emocionalitásfogalma szoros hasonlóságot mutat a neuroticizmussal vagy emocionális instabilitással. Az „emocionalitás" és „emocionális stabilitás" címkék semlegesebbek, mint a neuroticizmus, ám e dimenzió központjában egyértelműen *negatív* érzelmek, konkrétan a szorongás áll. Ez a temperamentum-vonás pár tehát kifejezetten hasonló.

A nagy ötök másik faktora az extraverzió, melynek jelentéstartománya nem egy, hanem két temperamentumra (és néhány további jellemzőre is) rímel. Az extraverzió a másokkal való együttlét kedvelését jelenti, ami a szociabilitással való lehetséges kapcsolatot veti fel. Eysenck (1986) az aktivitással egészítette ki az extraverzió általa megrajzolt képét, azt sugallván, hogy az extraverzió a szociabilitás és az aktivitásszint elegye. Másrészt újabban úgy tekintenek az extraverzióra, mint ami a dominanciával is összefügg, ami nem része közvetlenül sem a szociabilitásnak, sem az aktivitásnak.

Az öt faktorból még egynek vannak a szociabilitással összefüggő felhangjai, noha az azonosság itt sem teljes. A barátságosság azt sugallja, hogy a személy keresi mások társaságát, de ennél továbbmegy, ugyanis ez a vonás azt is magában foglalja, hogy az ilyen személlyel „könnyű kijönni". Nyitott kérdés, hogy a barátságosság minden tekintetben a szociabilitásból eredeztethető-e.

Vajon mi a helyzet a lelkiismeretességgel? Az erre a szupervonásra irányuló vizsgálatok azt sugallják, hogy ezt a vonást részben az impulzivitás hiánya határozza meg. A lelkiismeretesség felfogható úgy is, mint tervszerű, átgondolt és következetes viszonyulás az élet feladataihoz. Az impulzivitás e tendenciák viszonylagos hiányát jelenti. Miután lehetséges, hogy az impulzivitás is temperamentum (Pedersen et al. 1988), nem kizárt az újabb kapcsolat a temperamentumok és az ötfaktoros modell között.

A nagy ötök utolsó tagja a tapasztalatokra való nyitottság vagy intellektus, kultúra vagy intelligencia. A címkék sokféleségéből eredően nem világos, vajon ugyanarról a jellemzőről van-e szó, mint amikor az intelligenciáról mint lehetséges temperamentumról beszéltünk. (Valójában persze az sem teljesen világos, hogy mi az intelligencia – vö. Sternberg 1982.) Ám ha az ötfaktoros modell eme összetevője valóban ugyanazt tükrözi, mint amit az intelligenciatesztek mérnek, akkor ez újabb kapcsot képezne a fenti modellek között.

Összefoglalva, bár az illeszkedés nem tökéletes, azok a jellemzők, amelyeket mint biológiailag megalapozott temperamentumokat tárgyaltunk, nem pusztán felszíni hasonlóságot mutatnak az ötfaktoros modellel. Azok a pontok, ahol a hasonlóság kevésbé egyértelmű, érdekes kérdések felvetésére adnak alkalmat. Például miért nem az aktivitást és a szociabilitást tekintjük alapvetőbbnek, mint az extraverziót? A viselkedés hátterében álló jellemzők számos módon felosztathatók, s nehéz eldönteni, melyik felosztás a legjobb.

Eléggé valószínű, hogy ezek a kérdések továbbra is az érdeklődés előterében maradnak.

Egészen konkrétan: valószínűnek látszik, hogy az ötfaktoros modell egyre növekvő befolyást gyakorol a viselkedésgenetikusokra, amikor arról döntenek, hogy milyen személyiségjellemzőket tanulmányozzanak a jövőben.

Más személyiségjellemzők genetikája: mennyiben egyediek?

Nemcsak a hagyományos vonások kutatása szolgált bizonyítékokkal arra nézve, hogy az öröklődés befolyásolja a személyiséget. Egy sor más hatást is találtak, s ezek egy része igen nyilvánvalóan összefügg a személyiséggel.

Jó példa erre az, hogy a genetikai tényezők befolyásolják a válás kockázatát (McGue és Lykken 1992). Ma már arra vonatkozóan is vannak bizonyítékaink, hogy ez a hatás a személyiség közvetítésével érvényesül (Jockin, McGue és Lykken 1996). Egy különösen valószínűtlennek tűnő eredmény szerint genetikai tényezők hatnak arra is, hogy valaki mekkora valószínűséggel él át nagy hatású sorseseményeket. Az összefüggés mégis valóban fennáll. S az adatok itt is azt mutatják, hogy a hatás a személyiség közvetítésével áll elő (Saudino et al. 1997). Az öröklődés azt is befolyásolja, hogy valaki milyen mértékű szociális támogatást, segítséget kap (Kessler, Kendler, Heath, Neale és Eaves 1992), s valószínűleg ez is személyiségkülönbségeket tükröz (Brissette, Scheier és Carver 2002; Kendler 1997). Genetikai befolyás mutatható ki abban is, hogy milyenek az attitűdjeink különféle témákkal kapcsolatban (Eaves, Eysenck és Martin 1989; Olson, Vernon, Harris és Jang 2001; Tesser 1993). Ez is nagy valószínűséggel átfogóbb személyiségjellemzőket tükröz.

Az ilyen eredmények egy fontos kérdést vetnek fel: ezek a hatások vajon mennyiben egyediek és elkülönülők? A korábban tárgyalt temperamentumok átfogóak, számos vonással összefüggenek. Amikor egy jellemző genetikai eredetét kimutatják, felvetődik a kérdés: itt *elkülönült* hatás, vagy csak arról van szó, hogy a vizsgált jellemző valamelyik temperamentummal összefügg?

Alig tanulmányozták még azt a kérdést, hogy hány személyiségminőséget befolyásol függetlenül, *elkülönülten* az öröklődés. E kérdés megválaszolása azonban alapvető jelentőségű annak feltárásához, hogy milyen szerepet játszik az öröklés a személyiség alakulásában. Egy viszonylag újabb keletű kutatás kezdte vizsgálni a problémát az ötfaktoros modell keretein belül (Jang et al. 1998). Ebben azt találták, hogy nemcsak az öt szupervonás örökölhető, de az őket alkotó legtöbb vonás is. Sőt ez utóbbi genetikai hatások függetlenek voltak az átfogó vonásokon érvényesülő genetikai hatásoktól. Ez arra utal, hogy számos elkülönülő tulajdonságot befolyásolhatnak a genetikai tényezők, nemcsak egy kisszámú átfogó jellemzőt.

Öröklődés és szexuális irányultság

Az utóbbi években ugyancsak óriási vita folyik a genetikai hatások szerepéről a szexuális irányultság meghatározásában. Ez olyan téma, amely egyesek szemében kívül esik a személyiség területén, mások azonban amellett érvelnek, hogy nagyon is a részét képezi.

Idestova negyvenévesek már azok az adatok, amelyek alapján felvetették azt a lehetőséget, hogy genetikai tényezők szerepet játszhatnak a nemi irányultság kialakulásában: azt találták, hogy a homoszexualitás előfordulása magasabb az olyan férfiaknál, akiknek egypetéjű ikertestvére homoszexuális, mint az olyanoknál, akiknek kétpetéjű ikerpárja homoszexuális (Eysenck 1964a). Újabb keletű ikerkutatásokban homoszexuális férfiakat (Bailey és Pillard 1991), illetve nőket (Bailey, Pillard, Neale és Agyei 1993) vizsgáltak, s mindegyik esetben azt találták, hogy a vizsgált személy ikerpárja több mint kétszer nagyobb valószínűséggel homoszexuális az egypetéjű, mint a kétpetéjű ikrek esetében. (Hasonló eredményekről számol be Whitam, Diamond és Martin 1993 is.) Ám nem minden eredmény ilyen egyértelmű (Bailey, Dunne és Martin 2000). Egy újabb keletű kutatás jelentősen gyengébb hatásokat tárt fel. Ez a kutatás másrészről azonban adatokat talált arra vonatkozóan, hogy a homoszexualitás egy valószínű prekurzora genetikai eredetű. Ez a változó a gyermekkori nemi nonkonformitás (amely a nemekkel összefüggő tevékenységekben való részvétellel és a nemi identitás érzésével kapcsolatos).

Egy másik közlemény szintén a férfihomoszexualitás genetikai alapjaira vonatkozó adatokról szól, ebben azonban az előbbiektől teljesen eltérő megközelítést alkalmaztak (Hamer, Hu, Magnuson, Hu és Pattatucci 1993). Ezek a kutatók ho-

moszexuális férfiak tágabb családjában vizsgálták a hasonlósági mintázatokat. Több homoszexuális férfi rokont találtak a családok női ágán (az anyai nagybácsik, illetve az anyai nagynénik fiai között), mint az apák ágán. Ez azt veti fel, hogy a homoszexualitás génje talán az X-kromoszómán helyezkedik el (amelyet a fiúgyermek mindig az anyjától kap).

A genetikai állomány elemzése újabban olyan régiót tárt fel az X-kromoszómán, amely a vizsgálatban részt vett homoszexuális személyek többségénél hasonló volt. Ez arra utal, hogy a homoszexualitás az esetek egy részében genetikai megalapozottságú. Egyben azt is aláhúzza azonban, hogy az esetek más részében az okok más jellegűek lehetnek, hiszen a kérdéses terület *nem* volt hasonló *minden* kutatásba bevont homoszexuális férfinél (lásd még Pool 1993). Az az elképzelés, hogy a gén az X-kromoszómán helyezkedik el, arra is magyarázatot adna, miért nem halt ki ez a vonás a generációk során (például annak következtében, hogy a homoszexuális férfiak nem olyan arányban reprodukálják magukat, mint a többi férfi). Az X-kromoszómát nők és férfiak egyaránt hordozzák, tehát anélkül is továbbítható, hogy a viselkedésben megnyilvánulna. Minden effajta vizsgálatot végző kutató figyelmeztet azonban arra, hogy mielőtt túlságosan messzemenő következtetéseket vonnánk le, az adatokat meg kell erősíteni – az azonban kétségtelen, hogy az eredmények következményei igen messzire vezetnek.

Molekuláris genetika és a bizonyítékok új forrásai

Az előző bekezdés egy új témát vetett fel. Ma már olyan eljárások állnak rendelkezésre a genetikai hatások tanulmányozására, amelyek még röviddel ezelőtt sem voltak elérhetőek. Az arra irányuló munka, hogy feltérképezzék az emberi **genomot** – az emberi test genetikai térképét –, rendkívül sikeres volt. Az első változatot 2000-ben befejezték, évekkel korábban a tervezettnél. Egyre inkább lehetőség nyílik azoknak a konkrét géneknek az azonosítás, amelyek az emberek közötti különbségeket okozzák. Ezek a különbségek igen széleskörűek, a fizikai és pszichés zavarokra vonatkozó sérülékenységtől egészen a normális személyiségkülönbségekig terjednek. Sokan vélik úgy, hogy az ilyen eltérésekkel összefüggő gének azonosítására, forradalmasítani fogja az orvostudományt, a pszichiátriát és a pszichológiát is (Plomin 1995; Plomin és Crabbe 2000; Plomin, DeFries, Craig és McGuffin 2003).

Az emberi genom egy hatalmas része mindenkinél azonos. Az érdeklődés elsősorban azokra a részekre irányul, amelyek több változatot mutatnak. A DNS azon különböző formáit, amelyek egy adott helyen (lókuszon) megjelennek, **allé-leknek** nevezzük. A személyek közötti genetikus eltérés azt jelenti, hogy bizonyos helyen különböző allélek találhatók. Az első kérdés természetesen az, hogy mely lókuszok vannak összefüggésben adott személyiségjeggyel. Plomin és Crabbe (2000) úgy véli, bármely személyiségjellemzővel kapcsolatban több gén hatását fogják kimutatni. S valóban lehetséges, hogy különböző gének játszanak szerepet az adott vonáshoz kapcsolódó viselkedés különböző aspektusaiban.

Az első felfedezések ezen a területen elsősorban egyes génekre vonatkoztak, amelyek valamilyen viszonylag átfogó kimenettel, például valamilyen zavarral függtek össze. Néhány olyan gént is azonosítottak, amely az egészséges normál személyiséggel kapcsolatos. Így például azonosítottak egy olyan gént, amely az agyi dopaminfelhasználással függ össze. E génnek számos változata (allélje) van, s ezek egyike hosszabb, mint a többi. Két kutatócsoport (Benjamin et al. 1996; Ebstein et al. 1996) szinte egy időben azt találta, hogy azok a személyek, akik ezzel a hosszú alléllel rendelkeznek, magas értéket mutatnak az újdonságkeresést mérő személyiségskálákon. Nem minden kutatónak sikerült ezt az eredményt megismételnie, de voltak olyanok is, akiknek igen (Wahlsten 1999).

Egy másik azonosított gén az agyi szerotoninfelhasználással függ össze. Számos kutatócsoport talált összefüggést e gén rövid allélje és a szorongást és a sérülés elkerülését mérő személyiségskálák magas értékei között (pl. Katsuragi et al. 1999; Lesch et al. 1996; Osher et al. 2000). Itt sem találta meg minden kutató ugyanezt a hatást (pl. Jorm et al. 1998), de számosan igen. Már arra vonatkozóan is vannak bizonyítékok, hogy ez a gén részben felelős a neuroticizmus és a barátságosság között kapott, aránylag magas fordított korrelációért (Jang et al. 2001).

Noha ezek az egygénes hatásokat kimutató felfedezések nagy hírverést kaptak, mégis eléggé valószínű, hogy a viselkedéssel kapcsolatos legtöbb genetikai hatás számos génből eredő, kis-

mértékű hatásokból tevődik össze (Plomin és Crabbe 2000). A hírműsorok és a magazinok persze úgy kürtölik széjjel a felfedezéseket, mint amelyek valaminek *a* génjére vonatkoznak, de ez szinte bizonyosan félrevezető. Mindamellett világos, hogy a molekuláris genetika eszköztára gyökeresen megváltoztatta azokat a módszereket, amelyekkel a kutatók az emberi jelenségekkel – köztük a személyiséggel – kapcsolatos genetikai hatásokat vizsgálják.

KÖRNYEZETI HATÁSOK

Két további témát kell még körüljárnunk a fejezet ezen részében. Ezek az iker- és adoptációkutatásokban kimutatott „egyéb" hatásokkal kapcsolatosak, amelyeket eddig nem hangsúlyoztunk. Közelebbről arról van szó, hogy ezek a kutatások azt is mindig kimutatják, hogy nem örökletes tényezők is hozzájárulnak a személyiséghez. A két kérdés, amivel foglalkoznunk kell: milyen mérvű és milyen természetű ez a hozzájárulás.

A környezeti hatások nagysága

Amióta iker- és adoptációkutatások zajlanak, azóta vitatott téma a genetikai, illetve környezeti hatások egymáshoz viszonyított nagysága. Látszólag könnyű a megoldás: majd a statisztikai elemzések feltárják e hatásokat. Ám ez nem a végső szó. Okkal gondoljuk ugyanis, hogy már a statisztikai elemzések maguk is bizonyos elfogultságokat, hibaforrásokat hordoznak. Az érvelés itt meglehetősen kényes és bonyolult, de vegyünk most szemügyre kettőt az érvek közül.

Dickens és Flynn (2001) azt mondja például, hogy igen gyakran fel nem ismert, rejtett korrelációk húzódnak meg adott kimenetel tekintetében a genetikai és a környezeti tényezők között. Ők az intelligencia példáját használják ennek illusztrálására. A magasabb intelligenciát mutató emberek olyan környezeti körülményekhez vonzódnak, amelyek kedvezőbb talajt biztosítanak a tanuláshoz; mindenesetre jobban keresik az ilyen környezetet, mint az alacsonyabb intelligenciájú emberek. A kedvező környezetben aztán többet is tanulnak, s ennek következtében az IQ-juk is emelkedik a környezet hatásaként. Ám annak a lehetősége, hogy ez így történjen, közvetett módon a személyek genetikus felépítéséből ered. A két hatás tehát korrelációban van egymással.

Miért számít ez? Egy környezeti hatás nagyságát az alapján szokták megítélni, hogy a variabilitás mekkora hányadát nem magyarázza genetikai hatás. Ha egy környezeti hatást – a fenti korreláció miatt – tévesen genetikainak tekintünk, akkor a genetikai hatásnak tulajdonítjuk azt, amit valójában a környezet idéz elő. A statisztikailag kimutatott genetikai hatás így magasabb, míg a statisztikailag kimutatott környezeti hatás alacsonyabb lesz a valóságosnál.

Dickens és Flynn az IQ kapcsán fejtette ki ezt az érvet. De ez az érv a személyiségre is alkalmazható. Mint a 4. fejezetben már szó volt róla, minden ember olyan környezet felé húz, amely illeszkedik érdeklődéséhez, amely hagyja kibontakozni. Lehetséges tehát, hogy az ilyen környezet még inkább felerősíti azokat a személyiségjellemzőket, amelyek először odaterelték. Az a kissé introvertált személy, aki elkezd olvasgatni vagy naplót vezetni, még inkább introvertálttá válik, amikor felfedezi a magányos tevékenységek örömét. Aki kissé extravertált, még inkább azzá válhat, ha csoportos tevékenységbe merül, és felfedezi, hogy jól érzi magát másokkal együtt.

Egy másik érv abból indul ki, hogy a társadalom egészét érő hatások hosszabb időtávon változnak. Ezek az átfogó hatások nyomot hagyhatnak a személyiségen is. Kimutatták például, hogy az Egyesült Államok bizonyos korú lakosai szorongóbbak voltak 1993-ban, mint 1952-ben (Twenge 2000). Sőt ebben a vizsgálatban azt találták, hogy az 1980-as években egy átlagos gyermek több szorongásról számolt be, mint azok a gyermekek, akik az 1950-es években pszichiátriai kezelés alatt álltak! Az extraverzió (Twenge 2001) és az önértékelés (Twenge és Campbell 2001) kapcsán is találtak életkori csoporthatásokat.

Miért számít mindez? Azért, mert úgy tűnik, hogy környezeti tényezők befolyásolják a személyiséget (vélhetően a teljes populációban). Ám ezt a nagyon átfogó környezeti hatást sohasem veszik figyelembe az ikerkutatások során végzett számításokban – ezt a szempontot a kísérleti kontroll módszerével kizárják az elemzésből (Twenge 2002). Ennek eredményeként a vizsgálatokban a genetikai hatások erősebben jelennek meg, mint amilyenek valójában.

A környezeti hatások természete

Azok a tanulmányok, melyek az öröklődés fokozott szerepét mutatják ki a személyiség alakulásában, egyben a nem örökletes tényezők fontosságára is rámutatnak. Talán meglepő, de az adatok általában azt mutatják, hogy a családok *nem* abba az irányba hatnának, hogy minél hasonlóbbá tegyék gyermekeiket, ahogyan azt a legtöbben gondolnánk. A környezet jelentős hatást gyakorol a személyiségre, de ez a hatás egyedi módon, az *egyén* szintjén érvényesül (Plomin és Daniels 1987).

Mi lehet a forrása ennek az egyedi, másokkal nem közös környezeti hatásnak? Nincs túl sok információnk erre vonatkozóan, noha számos ésszerű gondolat felmerült már (Dunn és Plomin 1990; Plomin és Daniels 1987; Rowe 1994). A testvérek baráti köre például gyakran különböző, olykor teljesen eltérő. A kortársak fontos befolyással bírnak a felnövekvő gyermekekre – vannak, akik szerint ez a hatás erősebb, mint a szülőké (Harris 1995). A baráti körök különböző volta okozhatja, hogy a testvérek különbözővé válnak. Ha ez történik, akkor olyan környezeti hatásról van szó, amelyben nem osztoznak a testvérek.

A másik felvetés arra mutat rá, hogy a testvérek a családban nem egyszerűen egymás mellett léteznek, hanem szerepeket dolgoznak ki az egymással folytatott interakcióik során, sokszor ellentétes szerepeket (pl. Daniels 1986; Hoffman 1991). Amikor az idősebb gyermek gyakran segít kisebb testvérének a házi feladatok és egyebek elkészítésében, a két gyermek egymástól különböző interakciós stílust alakít ki. A másik példa az az eset, amikor a szülők az egyik gyermeket a másikkal szemben „favorizálják". Ez befolyásolhatja a gyermekek egymáshoz való viszonyát, s különbséget is létrehozhat közöttük. Az ilyen hatás megint csak környezeti jellegű, s különbözik az egyes gyermekek esetében.

Még javarészt előttünk áll annak teljes feltárása, hogy pontosan milyen módon befolyásolja a személyiség fejlődését a környezet. Ugyancsak számos kérdés nyitott még a közös és az egyedi (nem közös) környezeti hatások viszonyát illetően. Amikor viselkedéses mutatókat alkalmaznak osztályozóskálák helyett, a közös környezet fontosabbnak tűnik (Turkheimer 1998). Egy korábban említett vizsgálatban például, amelyben a videóra rögzített viselkedéseket idegenek ítélték meg (Borkenau et al. 2001), a szokásosnál jóval nagyobb közös környezeti hatást mutattak ki. Mindazonáltal igen valószínű, hogy a jövőben ez a kutatási terület továbbra is nagy figyelemben részesül.

AZ EVOLÚCIÓ ÉS AZ EMBERI VISELKEDÉS

Az öröklődésnek az emberi személyiség alakulásában játszott szerepét bizonyító kutatások hozzájárultak egy új, átfogó gondolkodásmód kialakulásához a pszichológiában. E szemléletmód lényege, hogy az evolúciós folyamatok erőteljes hatást gyakorolnak a mai, modern ember viselkedésére. Ez a gondolkodási irány számos címkével jelölhető. Ilyen például a viselkedésökológia, a szociobiológia vagy legújabban az evolúciós pszichológia (Barkow, Cosmides és Tooby 1992; Bjorklund és Pellegrini 2002; D. Buss 1991, 1995; Caporael 2001; Heschl 2002; Segal 1993; Tooby és Cosmides 1989, 1990). Az ebből az alapgondolatból táplálkozó kutatások száma robbanásszerűen megnőtt a közelmúltban.

Szociobiológia és evolúciós pszichológia

A **szociobiológia** (Alexander 1979; Barash 1977, 1986, 2001; Crawford 1989; Crawford, Smith és Krebs 1987; Dawkins 1976; Lumsden és Wilson 1981; Wilson 1975) a társas viselkedés biológiai alapjait tanulmányozza. Arra az alapfeltevésre épül, hogy az emberi társadalmakban megfigyelhető szociális interakciók mintázatai közül számos – ha nem éppen mindegyik – az evolúció terméke. A viselkedésminták azért maradtak fenn fajunk genetikai készletében, mert valamikor – a történelem előtti időkben – alkalmazkodási előnnyel jártak.

Ez az elképzelés bizonyos értelemben hasonlít ahhoz, amit az **etológia** – az állati viselkedés tanulmányozása az állatok természetes környezetében – évtizedek óta képvisel. A pszichológiában két etológiai témát emlegetnek igen gyakran. Az egyik az imprinting, az a mód, ahogyan számos faj kicsinyei anyjukhoz kötődnek (Hess 1973), a másik pedig az állatok territóriumot kijelölő és területvédő magatartása (vö. Ardrey 1966). Az etológusok felvetették, hogy ezek a viselkedésmintázatok embernél is megtalálhatók. Az a

6.3. ELMÉLETI KÉRDÉS ▪ AZ EGÉSZ FAJT JELLEMZŐ ADAPTÁCIÓK ÉS AZ EGYÉNI KÜLÖNBSÉGEK KÉRDÉSE

A természetes kiválasztódás és a populációgenetika alapvető fogalmai egyszerűek. Ha egy tulajdonság a különböző személyek esetében eltér, ez azt jelenti, hogy a tulajdonság hátterében álló génnek (vagy géneknek) számos lehetséges formája, vagyis allélje létezik. Egyes emberek az egyik allélt, míg mások a másikat hordozzák. (Valójában a dolog még bonyolultabb, hiszen mindnyájunknak minden kromoszómájából kettő van, így kevert alléljeink is lehetnek, még ha csak két változat fordul is elő.)

A szelekció azt jelenti, hogy az adott jellegzetesség valamelyik változata a következő generációban nagyobb számban van jelen (mivel a túlélést vagy szaporodást segíti), vagy éppen kisebb számban fordul elő (mivel *interferál*, ütközésben áll a túléléssel vagy a szaporodással). Ezt a fajta kiválogatódást **egyirányú (direkcionális) szelekciónak** nevezik. Ez a folyamat odavezet, hogy a populáció következő generációjában az adaptív jellegzetesség allélje nagyobb mennyiségben lesz jelen. Ha ez a folyamat kellően hosszú ideig zajlik, akkor az egyirányú szelekció csökkenti vagy teljesen el is tünteti az egyéni különbségeket. Sok-sok generáció egymást váltása során azok az egyedek, akik nem hordozzák az adaptív allélt, nem szaporodnak majd sikeresen, viszont a populáció egyre nagyobb része tesz szert az alkalmazkodást szolgáló, adaptív jellegzetességre. Elvileg ilyen mechanizmus révén válik valamely jellegzetesség egyetemessé a populáción belül.

Számos tulajdonság befolyásolhatja a túlélést. Abban a világban például, ahol számít a fizikai erő (s vélhetően az emberi evolúció világa valamikor ilyen volt), valószínűbb, hogy az erős emberek elég sokáig képesek élni ahhoz, hogy szaporodhassanak, s ezzel a fizikai erő génjeit a következő nemzedékbe eljuttassák. Mindaddig, amíg ezek a gének jócskán jelen vannak a populációban, a populáció valószínűleg fennmarad, és újabb generációt hoz létre.

Ám álljunk csak meg egy pillanatra! Ha bizonyos jellegzetességek adaptívabbak, mint mások, miért vannak egyéni különbségek? Miért nem vagyunk mindnyájan nagydarabok és erősek, bölcsek és óvatosak, s mindaz, ami csak „jónak" számít? A szelekció egyik fortélya éppen az, hogy mindig az adott populáció környezetén múlik, hogy valamely jellegzetesség adott értéke adaptív-e vagy sem. Néha az a sajátosság, amely az egyik környezetben adaptív, a másikban nemcsak haszontalan, de kifejezetten végzetes is lehet.

Hosszú távon a genetikai változatosság igen fontos a populáció számára, ha a leszármazottaknak változó világban kell élniük. Ebből ered egy másikfajta szelekciós folyamat, a **fenntartó (stabilizáló) szelekció** fontossága, melynek szerepe a genetikai változatosság megőrzése (Plomin 1981). Stabilizáló szelekció akkor jelenik meg, amikor valamilyen jellegzetesség közbülső értéke adaptívabb, mint az eloszlás bármelyik szélén található értékek. Feltehető, hogy a közbülső értékek az allélek kombinációját, s nem csupán egyetlen sajátos allélt jelenítenek meg. Így a közbülső értékek túlsúlya inkább a genetikai változatosságot, mint az egységességet jelzi.

Annak illusztrációjaként, hogy valamely jellegzetesség közbülső értékei miként lehetnek adaptívabbak, mint a szélsőséges értékek, vegyük szemügyre a következő példát. Az emberek számára fontos, hogy valamennyi szociabilitással rendelkezzenek, mivel az ember társas lény. Következésképpen a szociabilitás túlságosan alacsony szintje nem adaptív. Ám az sem szolgálja az alkalmazkodást, ha valakinél túlságosan magas a szociabilitás. Az ilyen ember nehezen bírja a magányt, márpedig az élet sokszor azt kívánja tőlünk, hogy egyedül is meglegyünk.

A közbülső értékek különösen adaptívak számos olyan területen, amelyek a személyiséggel kapcsolatosak. Ez az oka annak, hogy a személyiségvonások személyről személyre változnak, s ezeknél a vonásoknál genetikai diverzitással találkozunk. Ellenkező esetben egyetlen személyiség létezne, s minden ember ezzel rendelkezne. A szociobiológia és az evolúciós pszichológia általában azt hangsúlyozza, hogy bizonyos viselkedéses alkalmazkodási módokkal mindannyian rendelkezünk. Érdekes kérdés, hogy valóban mindannyian rendelkezünk-e velük, vagy pedig a változatosság dimenzióit képviselik, amelyek jelen vannak egyesekben, míg másokból hiányoznak.

mód, ahogyan például szobánkat vagy lakásunkat berendezzük, megfeleltethető a territoriális jelzések elhelyezésének. Lehet, hogy kívülről az egész összevisszaságnak látszik – de ez akkor is az én *saját* összevisszaságom. Az emberi újszülöttek anyjukhoz való kötődése ugyanazokat a folyamatokat foglalhatja magában, mint amelyek az imprintingben nyilvánulnak meg. A pszichológusok persze óvatosak a tekintetben, hogy túlságosan könnyen és gyorsan fogadják el ezeket a nézeteket. Kockázatossá válnak ugyanis az emberek és állatok közötti párhuzamok, amikor olyan fajokkal foglalkozunk, amelyek nem közeli rokonai az embernek – mint például a madarak, amelyeknél az imprinting a legvilágosabban megfigyelhető.

Az etológusok mindenekelőtt azzal befolyásolták az ember társas viselkedéséről kialakított elképzeléseinket, hogy párhuzamot vontak az ember és az állatok között. A szociobiológusok viszont sokkal inkább az evolúciós genetika elméletére összpontosítanak, és azt kutatják, hogy a viselkedésmintázatok miként alakulhattak ki (lásd a 6.3. keretes szöveget is). Ez a megközelítés bizonyos szempontból radikálisabb, mint az etológusoké. A szociobiológusok elképzelése szerint lehetséges, hogy valamely viselkedéses mintázat – az egyedülálló és sajátosan emberi alkalmazkodásnak köszönhetően – csak az embernél létezik, *egyetlen más fajnál sem.*

A szociobiológusok gondolatfűzése néha meglepő következtetésekre vezet. Arra az emberi hajlamra is magyarázatot találtak például, amely evolúciós elméleti keretben különösen nehezen értelmezhető. Ez a hajlam az altruizmus – a másokról való gondoskodás akár saját jóllétünk (esetleg életünk) feláldozásával is. Az altruizmus, úgy tűnik, biológiai szempontból alkalmazkodási *hátrányt* jelent. Ha altruista módon viselkedünk, akkor segítünk ugyan másokon, de saját pusztulásunkat is kockáztatjuk. Következésképpen génjeinket sem adhatjuk tovább a következő generációnak. Márpedig ha ez nem történik meg, akkor az altruizmus genetikailag megalapozott hajlamának igencsak gyorsan el kellene tűnnie.

A szociobiológusok ugyanakkor rámutatnak arra is, hogy az evolúció folyamata nem pusztán az egyedi túlélést támogatja. A döntő az úgynevezett génkészlet, melyet a populáció egésze együttesen hordoz. Ha a populáción belül valamely *csoport* fennmarad, fejlődik és magas arányban szaporodik, akkor génjei inkább eljutnak a következő generációkba, mint a többi csoport génjei.

Az evolúciós pszichológusok úgy gondolják, hogy még az olyan altruista cselekedeteknek is, mint amilyen a Vöröskereszt égisze alatt végzett katasztrófaelhárítási munka, genetikai alapja van

Ebből az a gondolat is következik, hogy az egyedi reprodukción túl más módokon is továbbadhatók génjeink. Nevezetesen, bármi, ami továbbviszi a géneket, segít abban, hogy a genetikai készlet *ránk eső része* átöröklődjön – ezen alapul az **inkluzív fitness** (kiterjesztett alkalmasság) gondolata (W. D. Hamilton 1964). Ha altruista módon viselkedünk egy rokonunkkal, akkor ezzel hozzájárulunk a túléléséhez. Még ha olyan szélsőségesen altruista cselekedetet hajtunk végre, amibe belehalunk, de ezzel sok rokonunkat mentjük meg, akkor ezzel is segítjük genetikai állományunk továbbörökítését, hiszen rokonaink genetikailag hasonlóak hozzánk. Erre a folyamatra olykor mint „rokonszelekcióra" hivatkoznak.

Az altruizmusra való hajlam ennélfogva – az érvelés szerint – genetikai megalapozottságú. Ez a gondolatmenet azt is maga után vonja, hogy az emberek nagyobb valószínűséggel viselkednek altruista módon a rokonaikkal, mint az idegenekkel (különösen a versenytársakkal), s úgy tűnik, valóban ez a helyzet (Burnstein, Crandall és Kitayama 1994). Ezzel az elképzeléssel össz-

hangban azt találták, hogy az altruista viselkedést megalapozó empatikus törődés hajlama is öröklött (Burnstein et al. 1994; Matthews, Batson, Horn és Rosenman 1981; Rushton, Fulker, Neale, Nias és Eysenck 1986). Sőt arra is van bizonyíték, hogy az érzelmi közelség a genetikai rokonsággal növekszik (a közelebbi rokonoknál nagyobb), s ez részben magyarázza az öröklődés altruizmusra gyakorolt hatását (Korchmaros és Kenny 2001).

Azt az elképzelést, hogy az altruista hajlamok az emberi természet részét képezik, kiterjesztették oly módon is, hogy felvetették: a nem rokonok közötti együttműködésnek is evolúciós alapjai lehetnek. Az elgondolás lényege az, hogy mivel az emberek túlélési esélye nagyobb, ha együttműködnek, mint ha individualista vagy versengő módon viselkednek, már távoli őseinkbe beépült az általánosabb segítőkészség hajlama. Így az egyik személy abban a reményben ajánlja fel segítségét, hogy az előbb-utóbb megtérül – ezt az elképzelést nevezték el **reciprok altruizmusnak** (Trivers 1971).

Lehetséges, hogy valóban így történt? Az emberek nem hajlamosabbak-e inkább a csalásra vagy arra, hogy anélkül vegyenek el valamiből, hogy bármit is cserébe adjanak? Néha kétségtelenül. Kivéve azokat, akik ezért büntetést kapnak (Fehr és Gächter 2002). Evolúciós nézőpontból a kérdés az, vajon a kooperáció révén jobban jár-e a csoport. A bizonyítékok amellett szólnak, hogy igen, legalábbis azokban az együttműködési helyzetekben, amelyeket a pszichológusok tanulmányoztak (Axelrod és Hamilton 1981). Az ilyenfajta adatok vezettek egyeseket arra a következtetésre, hogy az együttműködésre való hajlam az emberi alaptermészet részét képezi (Guisinger és Blatt 1994; Kriegman és Knight 1988). Arra is utalnak vizsgálati adatok, hogy jobban jár a csoport, ha bünteti azokat, akik nem kooperálnak (Fehr és Gächter 2002). Elképzelhető, hogy az a tendencia, hogy megbüntessük azokat, akik nem működnek együtt, szintén genetikailag beépült része emberi természetünknek.

Genetikai hasonlóság és vonzalom

Azt az elképzelést, hogy az emberek altruista módon viselkednek rokonaikkal, Philippe Rushton és kollégái terjesztették ki a **genetikai hasonlóság elméletévé** (Rushton 1989a; Rushton, Russell és Wells 1984). A korábban mondottakkal összhangban ennek az elgondolásnak is az az alapja, hogy egy gén minden olyan cselekedet révén „fennmaradhat" (azaz képviselve lehet a következő nemzedékben), ami olyan szervezet szaporodásához vezet, amelyben a gén másolatai megtalálhatóak. Ez jelentheti azt, hogy altruista módon viselkedünk a rokonainkkal, de Rushton szerint jelenthet mást is.

Kollégáival együtt úgy érvelt (Rushton et al. 1984), hogy a genetikai hasonlóság hatással van arra, hogy ki tetszik nekünk. Az elmélet szerint jobban vonzódunk az olyan idegenekhez, akik genetikailag hasonlóak hozzánk, mint az olyanokhoz, akik nem. Hogyan segítheti ez a génállomány túlélését? Egyrészt a vonzalom szexuális kapcsolathoz vezethet, amely természetes körülmények között általában utódot eredményez. Az utód mindkét szülőtől kap géneket. Ha fokozottan vonzódunk olyan személyhez, akinek a mienkhez hasonlóak a génjei, akkor nagyobb az esélyünk arra, hogy hozzánk hasonló gének másolódjanak át az utódunkba, s így tovább éljenek a következő nemzedékben.

Valóban jobban vonzódnak az emberek azokhoz, akiknek génjei hasonlóak az övéikhez? Lehetséges. Rushton (1988) olyan vérvizsgálatot (úgynevezett vérantigén-elemzést) végzett pároknál, amely a genetikai hasonlóság durva mutatóját szolgáltatta. Rushton azt találta, hogy a szexuális kapcsolatban is álló párok esetében a tesztmutatók 50 százalékban egybeestek. Amikor a kutatók véletlenszerűen sorolták párokba a személyeket (azaz nem maguk választhatták ki párjaikat), a mutatók csak 43 százalékban estek egybe, ami szignifikánsan alacsonyabb arány. Rushton azzal folytatta kutatásait, hogy olyan párokat hasonlított össze, akiknek volt, illetve nem volt gyermekük. A gyermekes párok genetikai mutatói 52 százalékban, míg a gyermekteleneké csak 44 százalékban voltak közösek. A szexuálisan aktív párok közül tehát a genetikailag hasonlóbbak szaporodnak nagyobb valószínűséggel.

Úgy tűnik, hogy ez a vonzódási hatás nemcsak az ellenkező nemű személyekre korlátozódik. Az emberek a barátaikat is hajlamosak a genetikai hasonlóság alapján kiválasztani. Rushton (1989b) jó barátságban lévő férfiakkal is megismételte vizsgálatait. (Mindannyian heteroszexuálisak voltak.) Azt találta, hogy a genetikai mutatók a baráti párok esetében 54 százalékban, míg a véletlen pároknál csak 48 százalékban estek egybe. A helyzet ismét az, mintha a genetikai hasonlóság vala-

miféleképpen fokozná az emberek közötti vonzódást.

Miképpen lehet adaptív az a hajlamunk, hogy genetikailag hasonló azonos nemű személyekkel kötünk barátságot? Emlékezzünk rá, a kérdés arról szól, hogy génjeinket miképpen adjuk át a következő nemzedéknek. Az azonos neműek barátsága révén ez természetesen nem történik meg, legalábbis nem közvetlenül. Ugyanakkor kétféleképpen is előállhat ez a végeredmény. Az első hasonlít ahhoz, amit korábban már tárgyaltunk az altruizmus és a rokonszelekció kapcsán. Nagyobb valószínűséggel viselkedünk altruista módon közeli barátunk, mint idegenek esetében, s ezzel növeljük annak valószínűségét, hogy a közeli barát tovább él és szaporodik. A második lehetőség pedig az, hogy könnyebben találkozhatunk azonos nemű barátaink ellenkező nemű testvéreivel. Ha a testvér szintén hasonlít hozzánk genetikailag, akkor a kialakuló, szexuálisan is motivált vonzódás már utódot eredményezhet.

Hogyan észleljük a genetikai hasonlóságot? Ezt igen nehéz megmondani. Az egyik lehetőség az, hogy olyanokhoz vonzódunk, akiknek a testi jegyei és arcvonásai hasonlítanak a miénkhez. Vagyis a külsőleg hozzánk hasonló emberek az otthonosság érzetét keltik bennünk, s emiatt vonzanak bennünket. A másik lehetőség pedig az, hogy a genetikai hasonlóságot a szagészlelés közvetíti. Ezzel a lehetőséggel összhangban, adatok azt mutatják, hogy a nők azoknak a férfiaknak az illatát hajlamosak preferálni, akik genetikailag hasonlóak az apjukhoz (Jacob, McClintock, Zelano és Ober 2002). Függetlenül attól, hogy mennyire tudatos a dolog, a hozzánk hasonlóakat valószínűleg finom fizikai jelek alapján ismerjük fel.

Az is igen valószínű, hogy a kultúra is szerepet játszik ebben. Ha például kelet-európai felmenőink vannak, akkor bizonyára oldottabban érezzük magunkat olyan emberek társaságában, akikkel közösek a (kelet-európai) hagyományaink. Itt persze az ismerős hagyományok azok, amelyek összehozzák az embereket, de az eredmény mégis az, hogy olyan emberek kerülnek közel egymáshoz, akik hasonló génkészletet hordoznak.

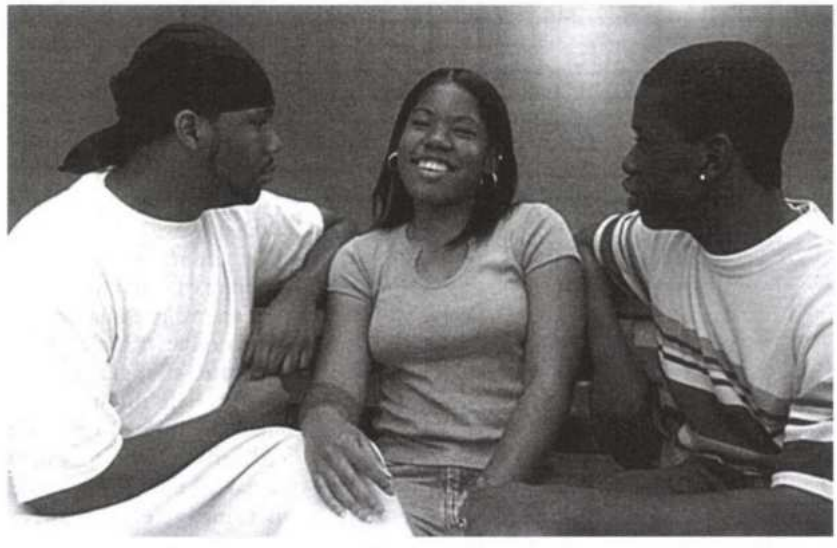
Azt az általános elvet, amely szerint az emberek bizonyos jegyek alapján választanak partnereket, **asszortatív (válogató/csoportosító) párválasztásnak** nevezik (Thiessen és Gregg 1980). Az világos, hogy a párválasztási mintázatok nem teljesen véletlenszerűek. Jellegzetességek egész sora alapján választjuk ki partnereinket, de az kérdéses, hogy mennyire kifinomult ez a fajta szelekció (Lykken és Tellegen 1993). A párválasztást befolyásoló jegyek között minden bizonnyal ott szerepel az énhez (selfhez) való hasonlóság is (Buss 1985).

Párválasztás és versengés a partnerért

Hosszasan szóltunk már arról, hogy milyen fontos a gének eljuttatása a következő nemzedékbe. (Olykor azt is mondják, hogy evolúciós nézőpontból a személy nem más, mint genetikus eszköz újabb [hasonló] gén létrehozására; vö. Barash 2001.) Ebből nyilvánvaló tehát, hogy a személyiség evolúciós megközelítése leginkább a párválasztásra összpontosít (Gangestad és Simpson 2000). Ebből a nézőpontból az élet valóban a párválasztás körül forog (noha természetesen más kérdések is felmerülnek, amint a párválasztás bonyodalmaira gondolunk). Bizonyos tulajdonságok a túlélés, más jellemzők a szaporodás szempontjából jelentenek előnyt.

A párválasztás versengéssel jár. A hímek, akárcsak a nőstények, versenyben vannak egymással, ám a küzdelem tárgya különbözik a két nem esetében. Trivers (1972) amellett érvelt, hogy a nőstények és a hímek a szaporodásban játszott eltérő szerepük miatt különböző stratégiákat alakítanak ki. Az emberi faj nőstényei több energiát fektetnek utódaik nevelésébe, mint hímjei – kilenc hónapi terhesség után a csecsemő gondozása is főleg az ő feladatuk. Minden fajra érvényes általános szabály, hogy az a nem, amelyik több energiát fektet az utódok felnevelésébe, sokkal válogatósabb a partnereit illetően (jóllehet nem mindenki ért egyet e kérdésben; lásd Small 1993). A kevesebb energiát befektető nem ezzel szemben több utódot képes létrehozni, s így kevésbé tesz különbséget partnerei között.

A biológiai befektetés eltéréseiből adódóan a nők számára az a stratégia a legelőnyösebb, ha egészen addig tartózkodnak a közösüléstől, amíg azonosítani nem tudják a számukra elérhető legjobb férfit. A „legjobbon" ebben az esetben a férfi genetikai hozzájárulása, szülői gondoskodási készsége vagy a pár és az utódja anyagi eltartása értendő. Ezzel szemben a férfiak stratégiája a szexuális kapcsolatteremtési lehetőségek maximalizálása, a lehető leggyakoribb közösülés. Ez a stra-



Mind a férfiak, mind a nők versengenek a kívánatos partnerekért

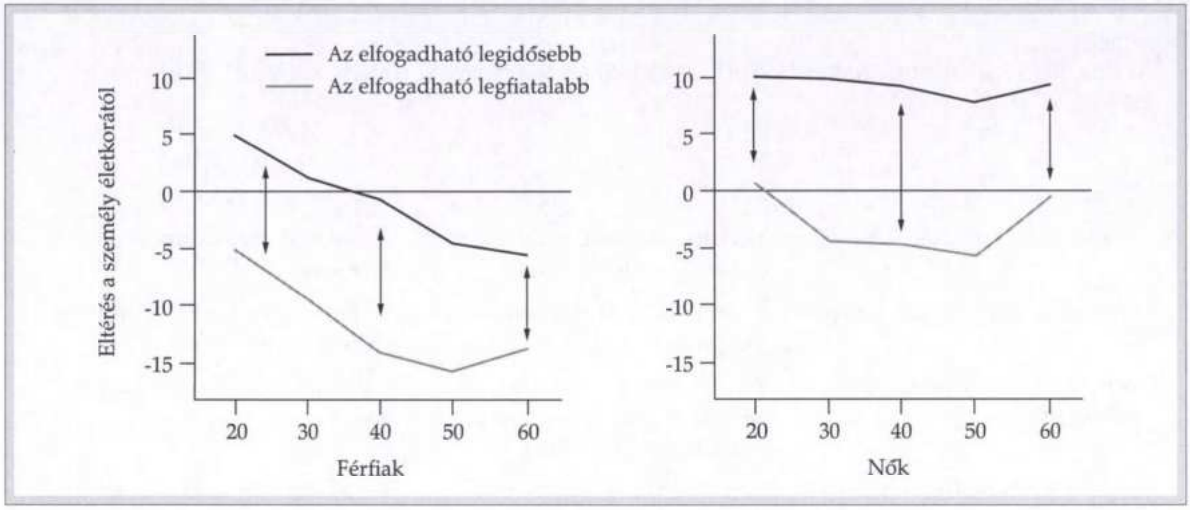
tégia az elérhető és termékeny partnerek keresését jelenti (Buss 1994a, 1994b). E felfogás szerint a férfiak a nőket hajlamosak *szextárgyaknak*, a nők a férfiakat pedig *sikertárgyaknak* tekinteni.

A beállítódások közötti különbség eltérő viselkedéses stratégiákhoz vezet a közösülési alkalmak megteremtésére (amit természetesen mind a férfiak, mind a nők kívánnak) irányuló próbálkozások során is. David Buss és David Schmitt (1993) azt vizsgálta, milyen különbségek vannak a nők és a férfiak között abban a tekintetben, hogy miként versengenek a partnereikért, hogyan választják ki őket, és milyenek a rövid és hosszú távú stratégiáik (lásd még Buss 1994a, 1994b; Feingold 1992; Schmitt és Buss 1996). Mivel a férfiak abban érdekeltek, hogy termékeny partnerre leljenek, a nők úgy versenghetnek sikeresen, ha a termékenységgel együtt járó tulajdonságaikat – a fiatalságot és a szépséget – hangsúlyozzák. Mivel a nők olyan partnereket keresnek, akik majd gondoskodnak róluk és gyermekeikről, a férfiak úgy vetélkedhetnek sikeresen, ha státusukat, személyes dominanciájukat és ambícióikat, valamint gazdagságukat vagy a gazdagság megszerzésére való képességüket hangsúlyozzák (Sidanius, Pratto és Bobo 1994; Sprecher, Sullivan és Hatfield 1994).

De mit is tesznek a férfiak és nők *ténylegesen* a partnerekért való versengésben? Főiskolai hallgatók olyan viselkedésmódokról számoltnak be, amelyek jól illeszkednek az imént rajzolt képhez (Buss 1988). A férfiak teljesítményeikkel és anyagi lehetőségeikkel kérkednek, közszemlére teszik drága holmijaikat, és izmaikat mutogatják. A nők kozmetikumokkal, ékszerekkel és hajviseletükkel próbálják szépségüket fokozni. S a nők is keményen küzdenek a sikerért. Stratégiájuk, úgy tűnik, arra irányul, hogy széles körben felkeltsék a férfiak érdeklődését, hogy ezzel lehetővé váljon számukra a válogatás, ha a jelölteket már sikerült felvonultatni (lásd még Kenrick, Sadalla, Groth és Trost 1990).

Buss (1989) a párválasztási preferenciák különböző aspektusait vizsgálta harminchét különböző kultúrában szerte a világon. A kulturális különbségek meglepően ritkák voltak. Az eredmények azt sugallják, hogy az egyesült államokbeli főiskolai hallgatók preferenciái nem sokban különböznek a más kultúrákban élő emberekétől. A férfiak – legalábbis a nőkhöz viszonyítva – a reproduktív képesség külső jegyeihez vonzódnak jobban. A nőket – a férfiakhoz képest – általában jobban vonzzák az erőforrásokra utaló jelzések (lásd Singh 1995). Ez azonban nem feltétlenül jelenti azt, hogy „a több jobb", inkább csak azt, hogy azok a férfiak, akik nem érnek el egy elfogadható szintet, kiesnek a versenyből (Kenrick, Sundie, Nicastle és Stone 2001). A nők a dominancia és a magas státus jegyeire reagálnak érzékenyebben (Cunningham, Barbee és Pike 1990; Feingold 1992; Kenrick et al. 1990; Sadalla et al. 1987), különösen olyan esetekben, ha a férfiak a dominanciát szociálisan pozitív módon fejezik ki (Jensen-Campbell, Graziano és West 1995).

A felsorolt nemi különbségek ellenére, az imént felsorolt jellemzőket a személyek nem mindig sorolják előre az általuk vágyott tulajdonságok listáján, s ez a tény több kutatóban kétséget ébresztett afelől, mennyire fontosak is ezek. Más kutatók azonban azt a stratégiát követték, hogy meg-



6.3. ÁBRA • A férfiak és nők által feladott partnerkereső hirdetésekben gyakran megadják az ellenkező nemű személy életkorára vonatkozó sávot, akivel a hirdetés feladója találkozni szeretne. A hirdetések egyik ilyen mintájában azt találták, hogy a férfiak egyre fiatalabb nőket, a nők pedig az önmaguknál kissé idősebb férfiakat hajlamosak előnyben részesíteni, s ennek tartománya nem is igen változik az idő múlásával (Kenrick és Keefe 1992 nyomán)

lehetősen szűkösre vették azt a listát, amiből a személyek válogathattak, hogy mit szeretnének látni partnerükben (Li, Bailey, Kenrick és Linsenmeier 2002). Ebben a helyzetben a férfiak a fizikai vonzerőt szükségesnek, s nem pusztán választási lehetőségnek tekintették, a nők ugyancsak szükségesnek tekintették a státust és a javakat, míg a kedvességet és az intelligenciát mindkét nem szükségesnek tartotta. Azaz, ha nem válogathattak szabadon minden tulajdonság között, ezeket tekintették a legfontosabbaknak.

A kutatók számos különböző módon vizsgálták az evolúciós modellből adódó következtetéseket. A kutatások például arra utalnak, hogy a férfiak, különösen ahogy maguk öregszenek, jobban kedvelik a fiatalabb nőket, ami a reprodukciós képesség keresésével függ össze. Ezt az eredményt egy olyan kutatásban kapták, ahol a partnerkereső hirdetésekben megadott életkori határokat elemezték (Kenrick és Keefe 1992). Mint a 6.3. ábrán is látható, a férfiak huszonöt éves kortól kezdve olyan életkori övezetet adnak meg, amely egyre fokozódó mértékben a saját életkoruk alá esik. Ezzel szemben a nők mindvégig a maguknál valamivel idősebb férfiakat részesítik előnyben.

Az evolúciós modellből levezetett előrejelzésekkel ugyancsak összhangban vannak azok az eredmények, amelyeket más, nemi különbségeket vizsgáló kutatásokban nyertek (lásd a 6.2. táblázatot is). A férfiak jobban érdeklődnek az alkalmi szexuális kapcsolatok iránt, mint a nők (Bailey, Gaulin, Agyei és Gladue 1994; Buss és Schmitt 1993; Clark és Hatfield 1989; Oliver és Hyde 1993), és kevésbé válogatósak az egyetlen éjszakára szóló kapcsolataikban (Kenrick, Groth, Trost és Sadalla 1993). A férfiakat a vizuális erotika is jobban izgatja, mint a nőket (Bailey et al. 1994). A férfiak stabil kapcsolatait jobban megrengeti, ha vonzó nővel találkoznak, míg a nők a domináns férfiakért kockáztatják inkább meglévő kapcsolataikat (Kenrick, Neuberg, Zierk és Krones 1994). S hasonlóképpen, a férfiak saját szexuális képességeikre vonatkozó önbizalmát leginkább egy náluk jóval dominánsabb férfi megjelenése rengeti meg (s nem egy vonzó külsejű férfi megjelenése); míg a nők önmaguk szexuális értékébe vetett bizalmát leginkább egy vonzó külsejű nő veszélyezteti (s nem egy domináns nő; Gutierres, Kenrick és Partch 1999). A férfiak tendenciózusan túlértékelik a nők feléjük irányuló mosolyát és érintését, arra következtetve, hogy az szexuális érdeklődést fejez ki, a nők viszont túlzottan konzervatívak, amikor azt ítélik meg, hogy ténylegesen mennyire elkötelezett irántuk egy férfi a még alakulóban lévő kapcsolatban (Buss 2001).

Noha mind a férfiak, mind a nők hajlamosak a féltékenységre, eltérőek azok a körülmények, amelyek ezt az érzelmet kiváltják. A férfiak számára az evolúciós elmélet szempontjából az apaság a fontos (*saját* gyermekeiket akarják támogatni, s nem valaki másét), ezért szexuális hűtlenség esetén várható, hogy különösen féltékenyek lesznek. A nő elvileg amiatt aggódik, hogy a férfi

6.2. táblázat
AZ EVOLÚCIÓS PSZICHOLÓGIÁNAK A PARTNERVÁLASZTÁSBAN MEGNYILVÁNULÓ NEMI KÜLÖNBSÉGEKRE VONATKOZÓ ELŐREJELZÉSEI

Téma	Nő	Férfi
Szaporodási korlátok	Korlátozott számú utódot képes élete során világra hozni	Korlátlanul képes szaporodni élete során
Optimális szaporodási stratégia	A „legjobb" férfi megkeresése és megtartása	A lehető leggyakoribb közösülés a lehető legtöbb nővel
A potenciális partnertől elvárt tulajdonság	Rendelkezzen a maga és utódai védelmezésére és támogatására szolgáló erőforrásokkal	Képes legyen gyermeke kihordására
A potenciális partner értékelésének alapja	Keresőképesség, státus, tulajdon, nagylelkűség	Fizikai vonzerő, egészség, fiatalság
A féltékenység legvalószínűbb kiváltó oka	A partner érzelmi kötődése más nőhöz	A partner szexuális hűtlensége

folyamatosan támogatja-e őt és gyermekeit, ezért várhatóan akkor lesz féltékeny, ha a férfit érzelmi kötelék – s nem csupán maga a szexuális kapcsolat – fűzi egy másik nőhöz. Számos vizsgálatból származó adatok erősítik meg ezeket az elvárásokat: míg a férfiakat jobban zavarják a szexuális hűtlenséggel kapcsolatos gondolatok, a nők többnyire az érzelmi hűtlenség miatt aggódnak (Buss, Larsen, Westen és Semmelroth 1992; lásd még Bailey et al. 1994). Ez utóbbi eredményt ugyanakkor erősen megkérdőjelezték, mert azt találták, hogy ha csak egy kicsit is másképp teszik fel a kérdést, eltűnik a nemek közötti különbség (DeSteno, Bartlett, Braverman és Salovey 2002; Harris 2002).

A féltékenység egyrészt arról szól, amit partnerünk esetleg már megtett, másrészt pedig a rivális megjelenéséről. Ebben ismét különbség van a nemek között arra vonatkozóan, hogy milyen aspektusok számítanak. A férfiak féltékenyebbek, amikor a potenciális rivális domináns, mint amikor fizikailag vonzó, míg a nők akkor féltékenyebbek, amikor a lehetséges versenytárs vonzó külsejű (Dijkstra és Buunk 1998).

A partner megtartása és más kérdések

A párválasztás kapcsán az első kihívás az, hogy vonzanunk kell a potenciális partnert. A következő azonban a partner *megtartása*. Mind a férfiak, mind a nők hajlanak arra, hogy elkalandozzanak, és a „harmadikak" komoly erőfeszítéseket tesznek, hogy rávegyék őket az elkalandozásra (Schmitt és Buss 2001). Az emberek sokféle taktikát alkalmaznak ennek megakadályozására (Buss és Shackelford 1997). Bizonyos taktikákat a férfiak is és a nők is használnak, mások viszont nemenként eltérnek. A férfiak például arról számolnak be, hogy sok pénzt költenek, és engednek feleségük kívánságainak. A nők megpróbálnak különösen vonzónak mutatkozni, s igyekszenek másokkal is tudatni, hogy partnerük már foglalt.

Az alkalmazott megtartási stratégiák bejósolható módon összefüggenek a partnerkapcsolat bizonyos tényezőivel, de a férfiaknál és a nőknél eltérő módon. A férfiak erőteljesebben alkalmazzák ezeket a taktikáikat, ha úgy látják, hogy feleségük vonzó külsejű. Szintén több erőfeszítést tesznek a feleségük megtartására, ha a feleségük fiatal, s ez a hatás független a férfi korától és a kapcsolat fennállásának idejétől. Ezzel szemben a nők keményebben dolgoznak a férj megtartásáért, ha magasabb a jövedelme. Ugyancsak több erőfeszítést tesznek, ha – függetlenül a pillanatnyi jövedelemtől – a férfi magas státus elérésére törekszik.

Bár a szorosan vett párválasztási stratégiák képezték a nemi különbségekre vonatkozó fenti kutatások többségének kiindulópontját, más kutatók ezt a témát tágabb összefüggéseiben vizs-

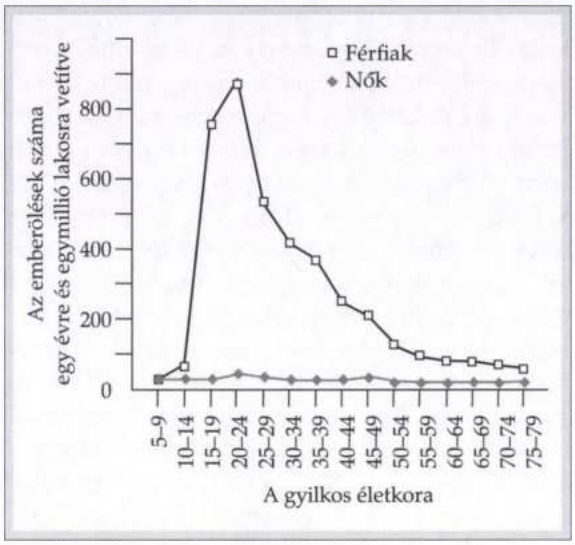
gálták. (Mint korábban megjegyeztük, a partnerválasztással kapcsolatos kérdések vizsgálata valóban számos más, bonyolultabb problémához is elvezet.) Több szerző is felvetette, hogy az eltérő evolúció a férfiaknál és a nőknél eltérő kommunikációs stílushoz – valójában különböző kommunikációs *szükségletekhez* – vezetett (pl. J. Gray 1992; Tannen 1990). A férfiak kommunikációs stílusa sokkal inkább individualista, dominanciaközpontú és problémamegoldó jellegű, míg a nőké inkább befogadó, részt vevő és közösségi. A gondolatmenetből következik, hogy a kommunikációs célok és minták ilyen eltérései vezetnek gyakran félreértéshez a nők és a férfiak között.

Meg kell jegyeznünk, hogy a fentiekben inkább a nemi különbségekre, s nem a hasonlóságokra helyeztük a hangsúlyt, noha természetesen jócskán vannak hasonlóságok is. Például mindkét nem olyan partnert keres, akinek jó a humorérzéke, és kellemes a személyisége (Feingold 1992), érzelmileg stabil (Kenrick et al. 1993), intelligens (Li et al. 2002), kedves és szeretetteljes (Buss 1994b). Mindkét nem az olyan partnert részesíti előnyben, akinek az arca szimmetrikus (Grammer és Thornhill 1994). Természetesen a férfiak és nők sokkal többet látnak egymásban, mint szexuális vagy sikertárgyat (Buss 1994b). Mindamellett a nemi különbségek nem elhanyagolhatók.

Az agresszió és a „fiatalhím-szindróma"

A szerelmi partner megszerzéséért folyó vetélkedés a hímeknél egyfajta pózolással jár. Ezt a jelenséget a fiatal férfiak számos problematikus viselkedésmódjáért felelőssé tették már, például azért, hogy minden más csoportnál kockázatosabban vezetnek (Nell 2002). De ennek más következményei is lehetnek. Amikor szűkös forrásokért – például a nőért – zajlik a kemény versengés, akkor szinte elkerülhetetlen az ütközés, esetenként pedig a súlyos erőszak valamilyen formája (Hilton, Harris és Rice 2000).

Ezt a viselkedésmintázatot, melyet „fiatalhím-szindrómaként" emlegetnek (Wilson és Daly 1985), részben a hajdani evolúciós nyomás következményének, részben pedig az ilyen mintát kiváltó helyzetekre adott válasznak tekintik. Ennélfogva, bár ez a viselkedés minden férfi génjeiben kódolva van, legvalószínűbben mégis akkor jelenik meg, amikor a pillanatnyi helyzete szaporodási



6.4. ÁBRA ▪ A Chicagóban 1965 és 1981 között férfiak és nők által elkövetett emberölések aránya, ahol az áldozat olyan azonos nemű személy volt, aki nem állt rokonságban az elkövetővel (Daly és Wilson 1990 nyomán)

sikertelenséget vetít előre. A legjobb példa erre az egyedülálló és munkanélküli férfiak esete, akik gyenge partnerjelöltnek számítanak.

Ezzel az elemzéssel egybecsengenek azok az adatok, melyek azt mutatják, hogy a vetélytársak likvidálása elsősorban férfiaknál fordul elő (Daly és Wilson 1990). A 6.4. ábra a Chicagóban elkövetett emberölések nemek közötti arányát mutatja egy tizenhat éves időszakban (az elemzésből a kutatók kihagyták azokat az eseteket, amikor az áldozat a gyilkos rokona volt). A férfiak sokkal nagyobb valószínűséggel ölik meg egymást, mint a nők. Az is nyilvánvaló, hogy a gyilkosságok előfordulása és a párválasztás életkori szakasza egybeesik. Daly és Wilson szerint ezek a gyilkosságok nagyrészt a tekintély és a státus körüli konfliktusokból erednek. Hétköznapi események erőszakos összeütközésekké pörögnek fel, s egyszer csak valaki gyilkosság áldozatává válik.

Miért következik be a gyilkosság, s miért nem elegendő az agresszivitás ritualizált demonstrációja? Senki sem tudja ezt biztosan. Az egyik elképzelés szerint azért, mert az Egyesült Államokban nagyon könnyű fegyverhez jutni. Ha ez az eszköz nem állna rendelkezésre, akkor ugyanez a státusharc nagyobb valószínűséggel végződne verekedésben és ordítozásban. Amikor azonban a fegyverek is jelen vannak, a halálos kimenetel gyakorisága megnő.

Fontos rámutatnunk, hogy az az elmélet, mely

ezt a kutatási területet megalapozza, nagyon különbözik azoktól az agresszióra és az emberi természetre vonatkozó újabb elképzelésektől, melyeket alig néhány éve fogalmaztak meg az etológusok. Eszerint az agresszivitás nem az emberi alaptermészet része, ami válogatás nélkül nyilvánul meg. Az agresszió elsősorban a hímnemhez kötődő jelenség, ami a partnerért folytatott versengés eredményeként jelenik meg.

Figyelmünket ebben a részben a fiatal férfiak genetikai vetélytársaik elleni erőszakos viselkedésére összpontosítottuk. Ugyanakkor érdemes megjegyezni, hogy a genetikai versengés valószínűleg szerepet játszik a családon belül megjelenő erőszakban is. Nevezetesen, a gyermekek – s különösen a kiskorú gyermekek – sokkal gyakrabban lesznek gyilkosság áldozatává a nevelőapjuk, mint az édesapjuk keze által (Daly és Wilson 1988, 1966). Az ilyen események átlagos előfordulása egyáltalán nem gyakori; a legtöbb szülő nem öli meg gyermekét. Amikor azonban ez mégis megtörténik, a tettes nagyobb valószínűséggel a nevelőapa. Akárcsak a „fiatalhím-szindróma" esetében, ezek a baljóslatú adatok is mintha azt a mélyen gyökerező vágyat tükröznék, hogy a saját, s ne a vetélytárs génjei kerüljenek tovább a következő generációba.

Mint korábban megjegyeztük, a párválasztás része a partner megtartása is. Az embereknek egy sor különböző taktikájuk van erre, s ezek legtöbbje egészen ártalmatlan és szelíd. Ezek egy része leginkább arra irányul, hogy kellően megszilárdítsa a kapcsolatot ahhoz, hogy később ellenállhasson a kísértéseknek. A partner megtartására irányuló taktikák egy része azonban kifejezetten korlátozni akarja a partnert. A férfiak egy része olyannyira aggódik partnerének elvesztése miatt – vagy amiatt, hogy esetleg tudta nélkül egy rivális „hím" gyermekét fogja nevelni –, hogy egészen szoros korlátozásokat vezet be. Az ilyen kontrolláló taktikák olykor a nővel szembeni erőszakig fajulhatnak (Hilton et al. 2000; Wilson és Daly 1996). Sokszor az erőszak figyelmeztetés: Ne kalandozz! Néha azonban az erőszak egészen a gyilkosságig jut el, ami véget vet mindenfajta kalandozásnak. A családon *belüli* gyilkosságok eseteinek többségében a feleség az áldozat.

Noha a férfiak nőkkel szembeni erőszakos viselkedése valóban komoly társadalmi probléma, nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy nemcsak a férfiak, hanem a nők körében is előfordul ilyen viselkedés (Hilton et al. 2000).

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK

A személyiség e fejezet első részében tárgyalt megközelítése a diszpozicionális nézőpont egyik ágaként alakult ki. Az általa kínált személyiségmérő eljárások a diszpozicionális nézőpontot tükrözik. E megközelítés mondanivalója a mérést illetően elsősorban tartalmi jellegű – vagyis arra vonatkozik, hogy mely vonásokat érdemes mérni. Mint e fejezetben korábban már szóltunk róla, a genetika felől közelítő elméletalkotók úgy vélik, hogy bizonyos öröklött hajlamok képezik a személyiség biológiai „talaját" vagy szubsztrátumát, következésképpen ezek a személyiségjegyek érdemelnek leginkább figyelmet a mérés során is.

A második kérdés, amit a személyiség ilyen szellemben végzett kutatása felvet, sokkal általánosabb jellegű, és a mérés kutatásban való alkalmazhatóságával kapcsolatos. A kérdés az, hogy miféle adatokat érdemes gyűjteni valamely vonás tanulmányozása érdekében. (A kérdést általánosságban a 3. fejezetben már érintettük.) Némely ikerkutatásban például a vizsgálati személyek önjellemző skálákat töltöttek ki, míg más vizsgálatokban a gyermekeket szüleik vagy tanáraik pontozták. Alkalmanként pedig – noha nem túl gyakran – a gyermekek játék közben mutatott viselkedését figyelték meg.

Kiderült, hogy igen sokat számít, melyik adatforrást használják a kutatás során, mivel a különböző típusú adatok alapján nem mindig ugyanaz a válasz adódik a genetikai hatás mértékét illetően (Plomin és Foch 1980). A szülői értékelések és az önjellemzések általában megbízhatóbban jelzik az öröklődés hatását, mint a viselkedéses megfigyelések. (Az előbbiek valószínűleg túlértékelik a genetikai hatások nagyságát [Saudino et al. 1995].) Ez felveti a kérdést, hogy milyenfajta adatokban bízhatunk meg leginkább. A mérőeszköz kiválasztásának problémája semmi esetre sem korlátozódik a biológiai megközelítésre, itt azonban különösen jelentős, már csak azért is, mert az ikerkutatásokban igen nehéz és költséges az adatgyűjtés.

A molekuláris genetika növekvő befolyásával összhangban néhányan felvetették azt a lehetőséget is, hogy végső fokon maga a genetikai felmérés lehet a legjobb eszköz a személyiség meghatározására. Noha ilyen rövid idő alatt ez a kérdés aligha dönthető el, néhány kutató, aki ezen a területen vezető szerepet játszik, igen valószí-

nűtlennek látja ezt a lehetőséget (pl. Plomin és Crabbe 2000). A fő okuk erre az a meggyőződésük, hogy a személyiséget igen-igen sok gén befolyásolja, amelyek mindegyike viszonylag kis hatásért felelős. Nem lesz könnyű ezeknek a géneknek az azonosítása, s az szinte bizonyos, hogy ezek nem lesznek alkalmazhatók személyiségtesztként.

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE

Fordítsuk most figyelmünket a viselkedés zavarai felé. A genetikai megközelítés itt komoly eredményeket hozott. A magatartás-genetika kutatói annak a lehetőségét vizsgálják, hogy a különféle magatartási zavarokra való hajlam vagy sérülékenység milyen összefüggésben van az öröklődéssel (lásd a 6.4. keretes szöveget is).

Magatartás-genetika és pszichiátriai kórképek

A személyiségzavarok öröklődését ugyanazokkal a módszerekkel vizsgálják, mint a normális személyiségvonásokét (a téma áttekintését lásd Vandenberg, Singer és Pauls 1986). A viselkedészavarokra irányuló magatartás-genetikai kutatás hosszú évekig a rendellenességek két csoportjára összpontosult: a szkizofréniára és a bipoláris pszichózisra. E kutatások túlnyomó többsége a szkizofréniát, a dezorientációval, konfúzióval, kognitív zavarokkal és a valóságtól való elszakadással jellemezhető kórképet célozta meg.

A genetikai tényezőknek a szkizofréniára gyakorolt hatására irányuló munkák közül jól ismert Gottesman és Shields (1972) korai vizsgálata. A kutatást azzal kezdték, hogy olyan ikreket toboroztak, akiket valamikor szkizofrénia diagnózissal vettek fel kórházba. Ezután felkutatták ikertestvéreiket, s külön megvizsgálták azok pszichiátriai állapotát is.

A **konkordancia** a diagnózisok hasonlóságának jellemzésére szolgáló mutató. A konkordancia jelen esetben azt jelentette, hogy a pár mindkét tagja megkapta a szkizofrénia diagnózist. Gottesman és Shields (1972) 50 százalékos konkordanciaarányt talált az egypetéjű, s csupán 9 százalékos arányt a kétpetéjű ikerpárok esetében. Emellett az egypetéjűeknél együttjárást találtak az egyik ikertestvér betegségének súlyossága és annak valószínűsége között, hogy a másik ikertestvért szintén szkizofrénnek találják. Ezekből az adatokból az világlik ki, hogy az öröklődés fontos szerepet játszik e betegség kialakulásában. S valóban ez a következtetés vonható le abból a több mint tucatnyi tanulmányból is, melyet napjainkig e témában végeztek. Egy friss kutatásban még egy olyan génhelyet is izoláltak, amely összefüggeni látszik a szkizofréniával (Straub et al. 2002).

Mindemellett azonban azt is mutatják ezek az adatok, hogy az életkörülmények jelentős szerepet játszanak abban, kinél jelennek meg nyíltan a szkizofrénia tünetei (Plomin és Rende 1991). Vannak olyan genetikailag sérülékeny személyek, akiknél a betegség nem bontakozik ki. A hajlam és a tünetek kialakulását előidéző helyzet interakciója azt a diatézis-stressz modellt idézi fel, melyet a 4. fejezetben már tárgyaltunk.

Az öröklődés szintén befolyásolhatja a bipoláris vagy más néven mániás-depressziós pszichózis kialakulását. Ezt a betegséget a súlyos depressziós és mániás időszakok váltakozása jellemzi, ahol a mánia felfokozott, viharos, nagystílű és igen beszédes viselkedésben nyilvánul meg, melyet gondolatroham kísér. Ez a viselkedésmintázat gyakran emelkedett hangulattal jár együtt, de düh is gyakran jelentkezhet, ha a mániás személy törekvései akadályokba ütköznek. A betegség általában hirtelen kezdődik. Akárcsak a szkizofrénia esetében, az ikerkutatások itt is kimutatták, hogy a betegségre való hajlamnak genetikai összetevője is van (M. G. Allen 1976; Loehlin et al. 1988; Tsuang és Faraone 1990).

Egy vizsgálatban azt is kimutatták, hogy a bipoláris megbetegedés egy bizonyos domináns génhez kötődik, mely a 11. kromoszómán található – legalábbis az amish családok (egy anabaptista szekta tagjai) szűk csoportjában (Egeland et al. 1987). Két másik vizsgálat ugyanakkor nem talált kapcsolatot e betegség és a fenti kromoszóma között, s így kizárta azt a lehetőséget, hogy ez a gén lenne egyetemesen felelős a mániás-depressziós zavarért (Detera-Wadleigh et al. 1987; Hodgkinson et al. 1987). A kutatók tehát tovább keresik a bipoláris zavar genetikai markereit, immár a molekuláris genetika módszereit alkalmazva.

Noha a viselkedészavarok genetikai alapjaira vonatkozó legtöbb kutatás a szkizofréniát és a bipoláris zavart vizsgálta, néhány munka azért túl-

6.4. ÉLET EGY „POSZTGENOMIKUS" VILÁGBAN

Az emberi genomot megfejtették. A kutatók ma minden korábbinál többet tudnak az emberi test felépítéséről és egyes génjeink működéséről (Plomin et al. 2003). Az előrelépéseket lehetővé tévő technológia rohamosan fejlődik, semmi jele a lassulásnak.

Az emberi genom feltérképezése kétségtelenül hasznot fog hozni. Vannak betegségek, amelyeket egy-egy gén okoz. A térkép ismeretében könnyebb lokalizálni a géneket. (A cisztás fibrózis génje például a 7. kromoszóma középső részén található.) Az ilyen információ a genetikai tanácsadásban is alkalmazható. Figyelmeztethetjük az embereket, ha olyan gént hordoznak, amely átvihet egy betegséget a születendő gyermekre. Egy másik haszon a génterápiák lehetősége; ilyenek már léteznek bizonyos zavarokra, például a vérsejttermelés hibáinak korrigálására. A kutatók azzal is biztatnak bennünket, hogy lehetségessé válik a gének megváltoztatása már a fogantatás előtt, annak érdekében, hogy bizonyos zavarokat kiküszöböljünk. Néhányan azt mondják, hogy a géntérkép a megelőző orvoslás új korszakát nyitja meg, hiszen lehetővé teszi majd a genetikai gyengeségek azonosítását, és ezzel drámaian változtatja meg a betegségek kezelését (Lewin 1990).

A genom feltérképezése felkorbácsolja a képzeletet, ám aggodalmakat is felvet (Buchanan et al. 2000; Fukuyama 2002; Lynn 2001; Stock 2002). Annak ismerete, hogy mely gének vezérlik testünket és viselkedésünket, komoly erkölcsi kérdéseket vet fel. Kétségtelen például, hogy igen nagy nyomás irányul majd arra, hogy bizonyos jellemzőknek az újszülöttben történő kialakítása érdekében géneket módosítsanak, és így „formatervezett babákat" hozzanak létre (Plomin és Crabbe 2000; Stock 2002). Meg kell-e, meg szabad-e ennek történnie? Ki dönti majd el, milyen tulajdonságok alakíthatóak ki? Mi történjék azokkal az emberekkel, akiknek genetikai tulajdonságait a társadalom valamilyen szempontból kevésbé tekinti értékesnek?

A betegségekre vonatkozó tudásunk szintén erkölcsi kérdéseket vet fel. Hátrányos helyzetbe kerülnek-e bizonyos genetikai profilt mutató emberek a társadalmi és munkaerőpiacon. Hogyan alakulnak majd a betegségbiztosítási költségek, ha tudni fogjuk, ki milyen betegségre fogékony? Egyáltalán, továbbra is *rendelkezésre áll majd* a biztosítás azok számára, akik valamely betegségre hajlamosak? Nem mondvacsinált kérdések ezek. Már megtörtént az, hogy egész család biztosítását törölték, mert egyes családtagoknál valamilyen genetikai problémát mutattak ki (Stolberg 1994). Ugyanezek a kérdések felmerülnek a pszichológiai zavarokkal kapcsolatban is. Ha tudni fogják, hogy a génjeink a mániás-depressziós zavarra hajlamosítanak, vajon kapunk-e majd munkát? Köt-e majd velünk bárki is biztosítási szerződést, amely adott esetben fedezi a szükségessé váló kezelést? A kérdés másik aspektusa azonban az, hogy kiderülhet: számos olyan viselkedésmintázat, amelyet ma rendellenességnek tekintünk, valójában egyszerűen a normális személyiség szélsőséges változata (Plomin és Crabbe 2000). Akkor látunk majd világosabban ezekben a kérdésekben, ha ismerjük mind a normális, mind a problematikus mintázok mögötti géneket. Ennek megvalósulása sokkal előbbre vihet bennünket a betegségekhez fűződő stigmák eltüntetéséhez vezető hosszú úton is.

Röviden, a genom feltérképezésére irányuló kutatás komoly ígéretet hordoz, ám igen nehéz kérdéseket is felvet, amelyekkel óhatatlanul szembesülnünk kell majd (Hubbard 1995). Lehet, hogy már most érdemes elkezdeni rajtuk gondolkozni, mert ezek jövőnk – és gyermekeink jövőjének – a kérdései.

lépte ezeket a határokat is (Rowe 1994; Segal 1999; Vandenberg et al. 1986). Ezek a kutatások legalább két irányban indultak el. Az egyikben az alkohollal és más szerekkel visszaélő személyeket vizsgáltak.

Jó néhány évvel ezelőtt Eysenck (1964b) azt találta, nagyobb a valószínűsége annak, hogy egypetéjű ikrek mindkét tagja alkoholista, mint a kétpetéjűeké. Azóta Schuckit és Rayses (1979) hasonló eredményekről számolt be egy olyan tanulmányban, amely a jelenség hátterében álló anyagcsere-folyamatokat is tárgyalta. Egy svéd adoptációvizsgálatban azt találták, hogy az alkoholista apáktól származó, de örökbe adott fiúk 22 százaléka lett maga is alkoholista, ami szintén támogatja azt a megállapítást, hogy a genetikai tényezők szerepet játszanak az alkoholizmusban (Bohman et al. 1987). Egy további eredmény érdekes adalékokkal szolgál a genetikai és környezeti hatások összefonódásáról is (Dick és Rose 2002). Az alkoholizálásban kimutatott genetikai hatás mértéke tizenhattól tizennyolc éves korig

Néhányan úgy vélik, a kulturális evolúció olyan gyorsan halad, hogy a biológiai evolúció nem tud vele lépést tartani

az összvariancia egyharmadáról ugyanazon mintában az összvariancia felére emelkedett.

A legújabb vizsgálatok ismét csak egy specifikus gén szerepét jelzik abban a jelenségben, hogy bizonyos emberek erős sóvárgást tapasztalnak az alkohol után azt követően, hogy egy keveset fogyasztottak belőle (Hutchinson, McGeary, Smolen, Bryan és Swift 2002). S ez történetesen annak a dopaminnal összefüggő génnek a hosszú allélje, amelyről korábban már írtunk e fejezetben. Ez az a gén, amely összefügg az újdonságkereséssel, s úgy tűnik, hogy kapcsolatba hozható a heroinfüggőséggel is (Kotler et al. 1997; Li et al. 1997).

A kutatás másik iránya az antiszociális viselkedést célozta meg. Eysenck (1964b) magasabb konkordanciaarányról számolt be egypetéjű, mint kétpetéjű ikerpárok antiszociális jellemzői, a gyermekkori magatartászavarok és a felnőttkori bűnözés esetében. Más tanulmányok is megerősítették azt az elképzelést, hogy az antiszociális személyiségnek genetikai alapjai is lehetnek (Rowe 1994; Vandenberg et al. 1986; Willerman, Loehlin és Horn 1992). A felnőttkori bűnözésre vonatkozó további vizsgálatok is alátámasztani látszanak az öröklődésre vonatkozó hipotézist (DiLalla és Gottesman 1991; Wilson és Herrnstein 1985), bár a fiatalkori bűnözéssel kapcsolatban akadnak ennek ellentmondó eredmények is (Gottesman, Carey és Hanson 1983). Áttekintve az addig felhalmozott eredményeket, Rhee és Waldman (2002) arra a következtetésre jutott, hogy az antiszociális viselkedést egyértelműen befolyásolják a genetikai tényezők.

Evolúció és viselkedészavarok

Bizonyos magatartászavarok némileg eltérő megközelítését javasolják a szociobiológusok. Barash (1986) azt vetette fel, hogy az élet számos nehézsége abból ered, hogy kétféle evolúciós folyamat gyakorol hatást az emberekre és viselkedésükre. Egyrészt a biológiai evolúció, mely évezredeket átívelő, igen lassú folyamat, másrészt a kulturális evolúció, amely sokkal gyorsabban halad. Élettapasztalataink részben annak a termékei, amivé a biológiai evolúció a történelem előtti időktől kezdve formált bennünket, részben pedig azoké a kulturális körülményeké, amelyek közepette életünk zajlik.

Barash szerint a gondot az okozza, hogy a biológiai evolúció olyan világban való életre készítette fel fajunkat, amely nagyon különbözik az általunk lakott mai világtól. A kulturális evolúció messze előreszaladt, lehagyta a biológiai evolúciót, mely nem tud ezzel lépést tartani. Ha olyan világban élünk, amelyben ez a két folyamat nem halad együtt, akkor konfliktusokkal és az elidegenedés élményével kell szembesülnünk. Barash

elképzelése igen általános, s nem valamely konkrét személyiségzavarra vonatkozik, de igencsak megfontolandó. Azt állítja ugyanis, hogy komoly gondot jelent, ha az emberi természetbe beépült, annak részévé vált viselkedéses hajlamok ütköznek a modern kultúra által kialakított elvárásokkal.

Milyen mérvű viselkedésváltozásra van esély?

A terápiás viselkedésmódosítással kapcsolatosan nagy jelentőségű elméleti kérdést vet fel az ebben a fejezetben tárgyalt megközelítés. A biológiailag megalapozott személyiségjellemzők – legyenek azok temperamentumok vagy sem – definíció szerint mélyen a személy alkati (konstitucionális) működésében gyökereznek. Fel kell tennünk tehát a kérdést, egyáltalán mi az esély a személyiség ezen aspektusainak érdemi megváltoztatására *bármiféle* kezelési eljárással is. A pszichoterápia valamennyire biztosan megváltoztathatja a személyt, de mennyire várhatjuk el az embertől azt, hogy szembeforduljon saját biológiai alaptermészetével?

Érdekes kérdés ez, amiről igen keveset tudunk. Azt is felvetették, hogy bizonyos határok között még maguk a temperamentumok is módosíthatóak (Buss és Plomin 1984). Melyek ezek a korlátok? Valószínűnek látszik, hogy bizonyosfajta terápiás változást sokkal nehezebb elérni az emberek bizonyos csoportjánál, mint esetleg egy másiknál. Biztosan kevésbé lesz hatékony az érzelmi reakciók csökkentésére irányuló terápia olyan személy esetében, akit az emocionalitás magas szintje jellemez, szemben azzal, aki ugyanezen a dimenzión alacsonyabb értéken áll. Ugyanakkor az is lehetséges, hogy vannak olyan emberek, akiknek az alkati adottságai olyan nehézségeket gördítenek bizonyosfajta terápiás próbálkozások elé, hogy azok gyakorlati szempontból értelmetlenné válnak.

Azt is figyelembe kell azonban vennünk, hogy a személyiségben az örökletesség mértéke igen jelentős, mégsem jelent elsöprő fölényt. Igen jelentős a tapasztalatok szerepe is. Azaz, az adatok, amelyek a személyiség genetikai megalapozottságát mutatják, azt is jelzik, hogy ez a genetikai meghatározottság nem teljes. Az, hogy a genetikailag beírt hajlamok milyen mértékben korlátozzák a viselkedésváltoztatás lehetőségét, igen fontos kérdés, melyet az evolúciós nézőpontból fogalmaztak meg. Még túlságosan keveset tudunk ahhoz, hogy választ adhassunk erre a kérdésre.

ÖRÖKLŐDÉS ÉS EVOLÚCIÓ: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

A személyiség biológiai felfogásának gyökerei igen messzire nyúlnak vissza az emberről szóló gondolkodás történetében. Ugyanakkor a mai elképzeléseink számos szempontból teljesen újak. A személyiség örökölhetőségével kapcsolatos kutatás is meglehetősen friss fejlemény, az evolúciós pszichológia gondolatainak alkalmazása azonban még inkább az. A molekuláris genetika terén tapasztalható előrelépés eredményeképpen ma már egyes géneket próbálnak kapcsolatba hozni személyiségjellemzőkkel, ami még az előbbieknél is újabb megközelítés.

Ha mérlegre akarjuk tenni, mennyiben hasznosak ezek a biológiai elképzelések a személyiség megértésében, számos szempont merül fel. A temperamentumok például átfogó tendenciák, amelyek a viselkedés alapvető aspektusaiban tükröződnek. Ám pontosan az a tény, hogy a temperamentumok ennyire alapvetőek, felveti a kérdést, miként gondolkodjunk a személyiségben játszott szerepükről. Nem kétséges, hogy az aktivitásszint, az emocionalitás és a szociabilitás fontos tényezők. Önmagukban azonban nem elegendőek a személyiség teljes képének a megrajzolásához. A kérdés tehát az: mi hasznosabb, ha a temperamentumokat a személyiség egészével vagy annak csak egy részével azonosítjuk, esetleg olyan alapzatnak tekintjük, amelyre a személyiség mintegy ráépül?

Nem könnyű megválaszolni ezt a kérdést, például azért sem, mert nem sok kutatás vizsgálta eddig azt, hogy miként befolyásolják a temperamentumok az emberek mindennapi életét. Azaz a magas és alacsony aktivitásszint, az emocionalitás, illetve a szociabilitás valamilyen kombinációja közvetlenül befolyásolja-e azokat a tapasztalatokat és élményeket, amelyeket általában a személyiség megnyilvánulásainak tartunk? Vagy lehetséges, hogy a temperamentumok hatása inkább közvetett: ezek talaján alakulnak ki olyan specifikus vonások, amelyek aztán közvetlenebb módon befolyásolják a viselkedést.

Egy további fontos kérdés a személyiség és az öröklődés viszonyának tisztázásában azzal függ össze, hogy számos személyiségvonás tűnik legalább valamelyest örökölhetőnek. E vonások közül sok elméletileg összefügg a temperamentumokkal. Nem teljesen egyértelmű, hogyan gondolkodjunk a specifikus vonások és a temperamentumok közötti kapcsolatról. A kérdés általános formában így fogalmazható meg: „Mely vonásokban játszanak szerepet genetikai tényezők, s mely vonások *tűnnek úgy, mintha* örökletesek lennének csak azért, mert összefüggenek az előbbiekkel?" Újabb bizonyítékok arra utalnak, hogy az öt szupervonást alkotó vonások külön-külön örökölhetőek. Ez még egyet csavar a kérdésen. Így aztán lehet, hogy úgy kell feltennünk a kérdést, vajon a temperamentumok ténylegesen egységes, átfogó jellemzők-e, vagy elkülönülő vonások halmazai.

Az utolsó kérdésünk a viselkedésgenetika mint tudomány módszereire vonatkozik. Noha a kutatások bemutatása során nem tértünk ki erre a problémára, sokan megkérdőjelezik, vajon az alkalmazott módszerek valóban arról szólnak-e, amiről a kutatók hallani szeretnének (pl. Haviland, McGuire és Rothbaum 1983; Wahlsten 1991). A konkrét részletek itt kifejezetten módszertani jellegűek, s még nem igazán körvonalazódott, miként is fognak megoldódni. Ám amíg ezek a kérdések nem tisztázódnak, addig ott marad egy kis felhő árnyéka a személyiség viselkedésgenetikai megközelítésének horizontján.

A biológiai nézőpont másik aspektusa a szociobiológia és az evolúciós pszichológia. A személyiség ilyen szempontú felfogása viszonylag rövid története során sok vitát váltott ki, és egészen különféle kiindulópontokból érte bírálat (pl. Miller, Putcha-Bhagavatula és Pedersen 2002). Felrótták például, hogy a szociobiológia korai elemzései túlságosan elméletiek, és igen kevés valódi empirikus bizonyítékra támaszkodtak. A fejlődés eme szakaszában a szociobiológiát sokkal inkább spekulatív játéknak, mint komoly tudománynak tekintették. A szóban forgó gondolatokat nem kevesen azért vetették el, mert cáfolhatatlannak és lényegében ellenőrizhetetlennek tartották őket.

Az elmúlt másfél évtizedben azonban ez a helyzet drámaian megváltozott. Ahogyan az evolúciós elmélet következményeiről is egyre pontosabb elképzelések fogalmazódtak meg, úgy a szociobiológiai gondolkodásmód is kutatások egész hullámát hozta magával. Az evolúciós pszichológia egyre mozgalmasabb kutatási területté válik. Úgy tűnik, az evolúciós gondolkodásmód gazdagon kínálja a hipotéziseket a kutatók számára, s ezzel együtt a hipotézisek is egyre kifinomultabbakká válnak.

Mindazonáltal megfogalmazható némi fenntartás arra vonatkozóan, vajon az e kutatók által tanulmányozott hipotézisek valóban az evolúciós elméletből fakadnak-e, vagy inkább csak jól illeszkednek hozzá. Az evolúciós pszichológia előtt álló legnagyobb kihívás napjainkban az, meg tud-e fogalmazni olyan világos előrejelzéseket, amelyek ellenállnak az alternatív értelmezéseknek. Ezzel a kérdéssel természetesen minden személyiségmegközelítés szembe találja magát, ám úgy tűnik, hogy az evolúciós megközelítés számára még jó ideig nehéz dió marad. (A téma iránt érdeklődőknek hasznos olvasmány lehet Rushton [1989a] cikke s az azt követő kommentárok.)

A szociobiológiát és az evolúciós pszichológiát azért is bírálták, mert tételeinek zavaró politikai és társadalmi felhangjai vannak. Többen úgy vélik, hogy az emberi természet evolúciójával kapcsolatos érvelés alig kendőzött igazolást kínál mai világunk igazságtalan társadalmi körülményeire (Kitcher 1987, és a cikket követő kommentárok; lásd még Lewontin, Rose és Kamin 1984). Azaz a szociobiológiai elméletek felhasználhatók annak a magyarázatára, hogy miért erőszakosak a férfiak, miért alkalmaznak sokan külön mértéket a nők és a férfiak szexuális magatartásának megítélésére, s egyáltalán, miért léteznek társadalmi és faji különbségek. E magyarázatok alapot kínálnak arra, hogy ezeket az állapotokat természetből fakadónak tartsák. S innét már csak egy kis lépés az az állítás, hogy ezeknek az állapotoknak továbbra is fenn kell maradniuk (lásd Pratto és Hegarty 2000). Az evolúciós gondolkodás e felhangjait egyesek rasszistának és szexistának érzékelik, és ez ellenségességet vált ki belőlük az ilyen elméletekkel szemben.

Az egyik lehetséges válasz erre a bírálatra, ha rámutatunk, hogy az evolúció olyan szenvtelen természetes erő, amely a reprodukció és a túlélés elvét követve működik. Az evolúció küzdőterén az egyenlő jogok és lehetőségek kérdésének egyszerűen nincs jelentése. Így aztán könnyen lehetséges, hogy jelenlegi világunkban az evolúció bizonyos eredményei hátrányos helyzetbe hoznak egyes embereket, hiszen az evolúció nem a jelenlegi, hanem egy történelem előtti világba való be-

illeszkedésre készített fel bennünket. Ha azonban bizonyos embereket hátrányos helyzetbe hozott az evolúció, akkor ezzel a problémával az emberek által létrehozott kultúrának kell megbirkóznia. Az a tény, hogy az elmélet megmagyarázza, miért léteznek egyenlőtlenségek, nem használható érvként amellett, hogy az elmélet téves. Amint az várható volt, ez a válasz nem elégít ki teljesen minden bírálót.

Az ilyesfajta nézeteltérések ellenére továbbra is hatalmas az érdeklődés napjaink személyiség-lélektanában az evolúciós gondolatok iránt. S e gondolatok bizonyosan nem is fognak egyhamar eltűnni a színről.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az az irányzat, amely az öröklődés és az evolúció felől közelíti meg a személyiséget, két téma köré szerveződik. Az egyik azt hangsúlyozza, hogy a személyiség az öröklött biológiai testhez kötődik. Ennek a gondolatnak ugyan hosszú előtörténete van, ám a mai változata igencsak különbözik a korábbiaktól, és a gének szerepére helyezi a hangsúlyt.

A magatartás-genetika lehetőséget nyújt arra, hogy feltárjuk, vajon öröklődnek-e a személyiségbeli különbségek. Az ikervizsgálatokban egypetéjű ikreken mért korrelációkat hasonlítanak össze kétpetéjű ikreken mért korrelációkkal; az adoptációkutatásban gyermekeket biológiai, illetve nevelőszüleikkel hasonlítanak össze. A külön nevelt egypetéjű ikreken folytatott vizsgálatok további lehetőséget kínálnak az öröklődés és a környezet hatásainak megismerésére.

Egy sor személyiségdiszpozícióval kapcsolatban alkalmazták már az ikerkutatást a genetikai tényezők azonosítása céljából. Az utóbbi időben az elméletalkotók a temperamentumokat például úgy határozzák meg, mint átfogó, öröklött személyiségvonásokat, amelyek már az élet korai szakaszában megnyilvánulnak. Legalább három ilyen vonás tűnik genetikailag is meghatározottnak: az aktivitásszint, az emocionalitás és a szociabilitás. Ugyanakkor kimutatták már a nagy ötöknek nevezett szupervonások és további személyiségváltozók bizonyos fokú genetikai meghatározottságát. Nem egyértelmű, hogy a nagy ötök nem a más néven számon tartott és tanulmányozott temperamentumokból erednek-e, vagy éppen azokat kettőzik meg. Az sem világos még, hogy más genetikai hatások nem egy másik vonás és valamely temperamentum összefüggéséből fakadnak-e. A molekuláris genetika fejlődése ugyanakkor új eszközöket is kínál a személyiségre gyakorolt genetikai hatások kutatására. Ma már néhány olyan gént is azonosítottak, amely szerepet játszhat a vonások – köztük az újdonságkeresés és a neuroticizmus – kialakulásában.

Az az elgondolás, hogy a diszpozíciók legalább részben genetikailag meghatározottak, egy lépéssel tovább vihető, s ekkor ahhoz a felvetéshez jutunk, hogy az emberi társas viselkedés számos aspektusa az evolúció terméke. Pontosan ez a szociobiológa és az evolúciós pszichológia egyik alapgondolata. A szociobiológusok számos emberi viselkedésmintára kínálnak magyarázatot, köztük olyanokra is, amelyeknek látszólag semmilyen evolúciós előnyük nincsen. Az altruizmust például úgy magyarázzák, hogy az emberek azzal, hogy a családi csoportjuk érdekében cselekszenek, növelik a családtagok által hordozott gének továbbadásának esélyét (rokonszelekció). Ezt a gondolatot terjeszti ki az az elképzelés, amely szerint az emberek olyanokhoz vonzódnak, akiknek a genetikai háttere nagyrészt megegyezik a sajátjukkal.

Az evolúciós nézőpontból sajátos következtetések adódnak a partnerválasztásra vonatkozóan is, köztük az a feltevés, hogy a hím- és nőstény-stratégiák eltérnek egymástól. A hímstratégia célja a lehető legtöbb párzás, és a hímeket a reproduktív képesség külső jelei vonzzák. A nőstény-stratégia a lehető legjobb elérhető hím megtalálására irányul, s a nőstényeket a hím rendelkezésére álló erőforrások jelei vonzzák. Az emberek valóban alkalmazzák ezeket a stratégiákat, és úgy viselkednek, hogy minél jobb potenciális partnernek tüntethessék fel magukat. A partnerválasztásra irányuló nyomás a fiatal férfiak esetében agresszióhoz is vezethet. Az elmélet szerint az erőszakos viselkedés azon férfiak esetében a legvalószínűbb, akik reproduktív korban vannak, ám a szaporodásra korlátozott lehetőséget kínáló körülmények között élnek. Bizonyítékok is megerősítik ezt, csakúgy, mint azt, hogy sok erőszakos cselekedet hátterében valamilyen státusszal kapcsolatos konfliktus húzódik meg.

A személyiség genetikai megközelítésének alig van mondanivalója a személyiség méréséről azon túlmenően, hogy mely hajlamokat érdemes mérni – természetesen azokat, amelyek az ember biológiájával kapcsolatba hozhatók. Igen valószínűtlen, hogy kivitelezhető lenne a közvetlenül a génekből kiinduló személyiségmérés, hiszen valószínűleg minden vonásban számos gén hatása érvényesül. Ami a viselkedészavarokat illeti, alapos bizonyítékok mutatják, hogy a szkizofréniában és a mánia-depressziós zavarban szerepet játszik az öröklődés. Mint a kutatás más területein, itt is alkalmazni kezdték a molekuláris biológia módszereit a genetikai hatások feltárása érdekében.

A terápiás viselkedésmódosítást illetően ez a megközelítés – a temperamentumkutatások eredményeire hivatkozva – azt a kérdést veti fel: elvárhatjuk-e, hogy az emberek képesek legyenek, akár terápiás körülmények között is, olyan irányban változni, amely eltér biológiai felépítésüktől?

KULCSFOGALMAK

adoptációkutatás A gyermekek és a biológiai, illetve az örökbe fogadó szülők hasonlóságának vizsgálata.

aktivitásszint A viselkedés általános intenzitása, sebessége, lendületessége.

allél Adott gén valamely változata.

asszortatív (válogató/csoportosító) párválasztás Amikor a párválasztás konkrét jellemzők alapján, s nem véletlenszerűen történik.

cerebrotónia Lelki túlérzékenység, amely az aggodalmaskodás és szociális gátlásosság kialakulásának kedvez.

egyirányú (direkcionális) szelekció Olyan evolúciós folyamat, ahol valamely tulajdonságdimenzió bizonyos szélső értékei alkalmazkodási előnyt jelentenek.

ektomorfia Törékeny, vékony testalkat.

emocionalitás Érzelmi izgalomra való hajlam.

endomorfia Kövérkés testalkatra való hajlam.

etológia Az állatok természetes környezetükben történő tanulmányozása.

fenntartó (stabilizáló) szelekció Olyan evolúciós folyamat, amelyben valamely tulajdonságdimenzió közepes értékei alkalmazkodási előnyt jelentenek.

genetikai hasonlóság elmélete Az az elképzelés, hogy az emberek aszerint cselekszenek, hogy a sajátjukhoz hasonló gének reprodukcióját elősegítsék.

genom A teljes kromoszómakészletben hordozott gének teljes szekvenciája.

heterozigóta (HZ) ikrek Kétpetéjű ikrek. Átlagosan 50 százalékban közös genetikai háttérrel rendelkeznek.

ikerkutatás Kutatási módszer, melynek során egypetéjű ikerpárok hasonlóságát vetik össze kétpetéjű ikerpárok hasonlóságával.

inkluzív fitness Gének továbbörökítése a rokonok túlélése révén.

konkordancia Valamilyen jellemző egybeesésének mértéke az ikerpár két tagja esetében.

magatartás-genetika (viselkedésgenetika) A viselkedéses jellemzők öröklődésének tanulmányozása.

mezomorfia Fejlett izomrendszerrel bíró testalkat.

monozigóta (MZ) ikrek Egypetéjű ikrek, 100 százalékos genetikai egyezést mutatnak.

örökletesség (heritabilitás) Az adott jellemző mentén megfigyelhető változatosság genetikai tényezőkkel magyarázható része.

reciprok altruizmus Mások segítése azzal az elvárással, hogy a segítséget előbb-utóbb viszonozzák.

szociabilitás Hajlam arra, hogy az egyedüllét helyett inkább más emberek társaságát részesítsük előnyben.

szociobiológia A társas viselkedés evolúciós alapjainak tanulmányozása.

szomatotípus (testalkati típus) Az emberi testalkat leírása három dimenzió mentén.

szomatotónia Intenzív vágy a kalandra és a fizikai aktivitásra.

temperamentum Olyan öröklött vonás, amely az élet korai szakaszában megnyilvánul.

viszcerotónia Oldott szociabilitás és kényelemszeretet.

7 FEJEZET

Biológiai folyamatok és a személyiség

EYSENCK: EXTRAVERZIÓ, NEUROTICIZMUS ÉS AZ AGYMŰKÖDÉS
Extraverzió és a kérgi arousal
A neuroticizmus biológiai alapjai

AZ AGYMŰKÖDÉS EGY MAI FELFOGÁSA: MEGKÖZELÍTÉS ÉS GÁTLÁS
Viselkedéses megközelítés, aktiváció, bevonódás vagy serkentés
A neurotranszmitterek és a megközelítőrendszer
Viselkedéses gátlás, visszahúzódás vagy elkerülés
A neurotranszmitterek és a visszahúzódási rendszer
E rendszerek viszonya a temperamentumokhoz vagy vonásokhoz
Két vitatott terület

SZENZOROS ÉLMÉNYKERESÉS: EGY HARMADIK BIOLÓGIAI RENDSZER?
A szenzoros élménykeresés szerepe
Szenzoros élménykeresés, impulzivitás és más rendszerek
Az impulzivitás egy másik látószögből

IMPULZIVITÁS: NÉHÁNY TOVÁBBI KÉRDÉSKÖR
Mi a szerotonin funkciója?
Mit mérnek a személyiségskálák?

HORMONMŰKÖDÉS ÉS SZEMÉLYISÉG
A hormonműködés, a test és az agy
Korai hormonális hatások és a viselkedés
A tesztoszteron és a felnőtt személyiség
A tesztoszteronciklus és a viselkedés
Tesztoszteron, dominancia és az evolúciós pszichológia
A stresszre adott válasz: férfiak, nők és az oxitocin

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK
Elektroencefalográfia
Idegrendszeri képalkotás

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE
A szorongás, a depresszió és az antiszociális személyiség biológiai alapjai
Gyógyszeres kezelés

BIOLÓGIAI FOLYAMATOK ÉS A SZEMÉLYISÉG: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

Louise sóvárog az izgalmak után. Úgy tűnik, állandóan új és új dologba vág, új és új barátokat szerez. Olyan, mintha szüksége lenne erre az ingerözönre ahhoz, hogy életben tartsa és boldognak érezze magát. Barátja, Leo viszont húzódozik mindettől. Nem arról van szó, hogy nem kedveli Louise barátait, csak éppen túl soknak tűnik számára a zaj és nyüzsgés, ami a társaságukkal jár. Egyszerűen jobb a közérzete, ha a dolgok nem olyan harsányak körülötte. Meglehetősen furcsa, de mindketten úgy érzik, hogy a testük mondja meg, mi a legjobb számukra, még akkor is, ha ez a „legjobb" olyannyira különböző kettejüknél.

Az az elképzelés jelentette a kiindulópontot az előző fejezet vizsgálódásaihoz, hogy személyiségünk valamiképp testi felépítésünkbe ágyazott. A tárgyalás középpontját az a gondolat képezte, hogy az öröklődés főszerepet játszik az emberi tulajdonságok meghatározásában. A genetikai megközelítésnek nemcsak arról van mondanivalója, hogy hogyan különböznek egymástól az emberek (különféle vonásokat örökölnek), hanem arról is, hogy miben és miért azonosak (az evolúció az emberi faj egészébe beépített bizonyos hajlamokat).

A 6. fejezetben tárgyalt elképzelések határozottan biológiai jellegűek. Hiszen ha valamire genetikus tényezők hatnak, akkor ennek a hatásnak biológiai folyamatokon keresztül kell érvényesülnie. Ugyanakkor az eddig tárgyalt elméletekben igencsak kevés felvetés található arra vonatkozóan, hogy milyen *mechanizmusok* révén gyakorolnak hatást a genetikus tényezők a személyiségre. Hiába tudjuk, hogy a vonások öröklődnek, ettől még homályban maradnak azok a folyamatok, melyek révén a gének a ténylegesen létrejövő viselkedést befolyásolják.

Ebben a fejezetben ismét a fenti kiindulópontot vesszük alapul: nevezetesen azt, hogy a személyiség valamiképp a testbe ágyazódik. E fejezet központi gondolata az lesz, hogy a személyiséget a testi *működés* befolyásolja. Az élettan, a fiziológia különböző aspektusait vesszük szemügyre. Abból a nézőpontból, amelyet itt vizsgálunk, a személyiség ezeknek az élettani folyamatoknak a megnyilvánulása.

Akárcsak az előző fejezetben, itt is nagy teret szentelünk az emberek közötti különbségek és hasonlóságok kérdéseinek. A hasonlóságok pusztán arra a tényre utalnak, hogy mindnyájunknak van idegrendszere és belső elválasztású mirigyrendszere, s ezek alapvető felépítése és működése mindenkinél azonos. Az emberek közötti különbségek pedig abból fakadnak, hogy az idegrendszer és az endokrin rendszer bizonyos részei erőteljesebben és érzékenyebben reagálnak az egyik emberben, mint a másikban.

EYSENCK: EXTRAVERZIÓ, NEUROTICIZMUS ÉS AZ AGYMŰKÖDÉS

Az egyik első modern kísérlet a személyiségjellemzők és a biológiai funkciók összekapcsolására Hans Eysenck elmélete (lásd a 7.1. keretes szöveget is). A 4. fejezetből emlékezhetünk, hogy Eysenck szerint a személyiség alapvetően két fölérendelt vagy *szupervonásból*, a neuroticizmusból és az extraverzió–introverzióból tevődik össze. Úgy vélte, ezeknek viszont testi gyökereik vannak.

Extraverzió és a kérgi arousal

Míg az introvertált személyek általában csendesek, befelé fordulóak, addig az extravertáltak gátlásoktól mentesek, dominánsak, és örömüket lelik a társas tevékenységekben. Eysenck (1967) amellett érvelt, hogy ez a különbség az introvertáltak és extravertáltak között az agy azon részének a működésétől függ, amelyet **felszálló retikuláris aktiválórendszernek** (**ARAS** – *ascending reticular activating system*) neveznek. Ez a rendszer fokozza és csökkenti a nagyagykéreg általános aktivitását, részt vesz az éberség és a figyelmi összpontosítás fenntartásában, valamint az alvás-ébrenlét ciklus szabályozásában. Amikor az ARAS aktivitása magas szintű, akkor tiszta fejűek és élénkek vagyunk; amikor viszont az ARAS alacsony szinten működik, akkor lassúak és tompák.

Eysenck szerint az ARAS személyre jellemző tipikus (nyugalmi) aktivitása magasabb az introvertáltaknál, mint az extravertáltaknál (Eysenck 1981). Másképpen fogalmazva – ha semmi sem történik éppen –, az introvertáltak éberebbek, mint az extravertáltak. Mivel az introvertáltak

7.1. AZ ELMÉLETALKOTÓ ÉS AZ ELMÉLET ▪ HANS EYSENCK SOKARCÚ KÖZREMŰKÖDÉSE

A pszichológia egyik legeklektikusabb elméletalkotója Hans Eysenck. Mint a 4. fejezetben már szóltunk róla, Eysenck főszerepet játszott a személyiség diszpozicionális alapú megközelítésében. Foglalkozott a személyiség öröklődésével is, s igyekezett feltárni az idegrendszer és a személyiség kapcsolatát. Érdeklődése azonban nem korlátozódott ezekre a területekre. Olyan szerteágazó témákhoz szólt hozzá, mint az intelligencia, a politika, a személyiség és az egészség összefüggése, a parapszichológia és az asztrológia. Több mint ötven könyvet és több száz cikket írt, s gyakran keveredett vitákba (egyébként nem mondható, hogy ezekben ne lelte volna örömét).

Eysenck mintha a színpadra rendeltetett volna. Szülei sikeres színészek voltak Németországban, ahol Eysenck is született 1916-ban. Színházi gyökerei is hozzájárulhattak ahhoz, hogy annyira élvezte a nyilvános fellépést. Ha ez igaz, akkor ez a hatás igen korán beépülhetett, hiszen szülei elváltak, amikor kétéves volt, s ettől kezdve hosszú évekig nagyanyja nevelte. Saját elméleti irányultságát követve, Eysenck valószínűleg nagyrészt biológiai hajlamainak tulajdoníthatta saját személyiségét. Az a tény, hogy szülei színészek voltak, talán elárul valamit genetikai alkatukról is, amit gyermeküknek továbbadtak.

Bármi volt is vérmérsékletének forrása, igen gyorsan magabiztos és erős akaratú fiatalemberré cseperedett. Két anekdota élénken mutatja makacsságát (Gibson 1981). Amikor nyolcéves volt, az énekórán arra szólították fel, hogy egy szólórészt ő énekeljen el. Azzal utasította ezt vissza, hogy nem túl jó a hangja – ám a tanár ragaszkodott hozzá, hogy énekeljen. Végül is megpróbálta, de annyira rosszul énekelt, hogy a tanár azt hitte, gúnyt űz a feladatból. Meg akarta büntetni, ám Eysenck gyorsabb volt, s a foga közé kapva a tanár hüvelykujját, úgy szorította, mint egy buldog. Addig nem engedte el, míg az iskola igazgatója közbe nem lépett.

A második incidens Eysenck középiskolás korában történt, amikor a nácik kerültek hatalomra Németországban. Eysenck egyik tanára egyszer azt találta mondani, hogy a zsidókról közismert, hogy híján vannak a katonai erényeknek. Eysenck nekifogott, hogy megvizsgálja a kérdést, s azzal az adattal tért vissza, hogy a zsidó származású katonák kivételesen magas arányban szereztek katonai kitüntetést az első világháborúban. Ezzel bizonyosan nem kedveltette meg magát tanárával, ám a történet jól mutatja Eysenck hajlamát arra, hogy tudatosan felvállalja a vitát, s egyben jó példa arra is, hogy mennyire elkötelezett volt a tudományos bizonyítékok iránt.

Eysencket erős akarata később Angliába vitte, hogy egyetemi tanulmányokat folytasson. Elhatározta, hogy fizikát és csillagászatot fog tanulni, ám mindjárt az elején elkövetett egy hibát, amely megváltoztatta életútját. A leendő diákoknak egy sor vizsgát kellett letenniük a tanulni kívánt terület tantárgyaiból. Eysenck figyelmetlenségből nem a megfelelő vizsgasort vette fel, s így csak más főtárgyat választhatott. Mivel ezek közül a pszichológia volt a legtudományosabb, úgy döntött, hogy pszichológiát fog tanulni. Azonnal felmerül a kérdés, hogy mennyiben járultak hozzá ezek az események az asztrológia és a parapszichológia iránti későbbi érdeklődéséhez.

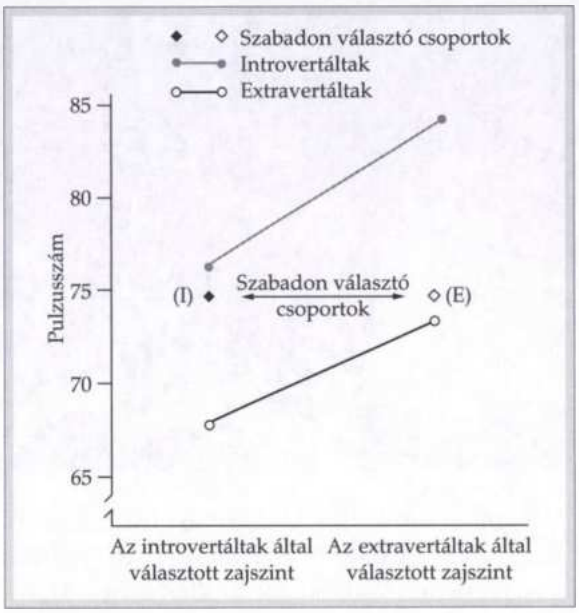
Ha röviden össze akarjuk foglalni, hogy mi jellemzi Eysenck hozzájárulását a személyiség-lélektanhoz, akkor a következő jellegzetességekre bukkanhatunk: rendkívül széles érdeklődési kör, makacs ragaszkodás a maga igazához, a viták és a személyére irányuló figyelem élvezete. Mindezek a jellegzetességek már Eysenck életének korai szakaszában is megmutatkoztak. Ugyanezek a jellemzők játszottak szerepet elméletének egyik központi fogalmában: az extraverzióban.

arousal-alapszintje eleve magasabb, arousalszintjük könnyebben emelkedik túlzottan magasra. Talán azért húzódnak vissza a társas interakcióktól, mert érzékenyek a túlingerlésre. Az extravertáltak viszont, mivel kérgi arousaljük alapszintje alacsonyabb, keresik az ingerlést agykérgi izgalmi szintjük megemelése érdekében.

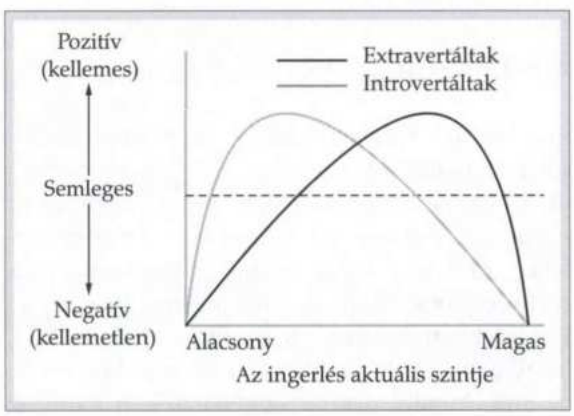
E különbség egyik következménye abban nyilvánul meg, hogy az extravertáltak és az introvertáltak különböző helyzeteket részesítenek előnyben. Az ember közérzete részben azon múlik, hogy környezetéből megfelelő mennyiségű ingerlést kap-e. Az eltérő helyzetek eltérő mennyiségű ingerlést kínálnak, amely hozzáadódik a

kérgi arousalhez. Ha mindenki ugyanazon a kérgi izgalmi vagy arousalszinten érzi magát jól, és az introvertáltak magasabb arousalszintről indulnak, akkor különbséget kell találnunk az általuk előnyben részesített helyzetek között (7.1. ábra). Az introvertáltaknak olyan helyzeteket kell kedvelniük, amelyek alacsony szintű ingerlést kínálnak – de mégsem *túl* keveset, mert az már az introvertáltnak is unalmas lenne. Az extravertáltak viszont a magasabb ingerszintet kedvelik – persze mégsem *túl* magasat, mert az már nekik is sok lenne.

Úgy tűnik, valóban ez a helyzet. Például Geen (1984) a személyekkel azt közölte, hogy a kísérletben azt szeretnék feltárni, miként hat a zaj a feladatmegoldási teljesítményre. Néhány személy maga választhatta meg a zajok erősségét, míg mások előre meghatározott intenzitású zajokat kaptak. Ez utóbbi csoportban mindenki olyan zajszintet kapott, amit az előbbi csoportban valaki más választott. Az extravertáltak spontán módon nagyobb hangerőt választottak, mint az introvertáltak. Amikor olyan zajszinteket kaptak, amelyeket ők maguk választottak meg (s ezek különbözőek voltak), akkor az extravertáltak és az introvertáltak szívritmusa körülbelül azonos volt (lásd a két össze nem kötött kis rombuszt a 7.2. ábrán). Ez az eredmény arra utal, hogy az előnyben részesített ingerlésszint azonos arousal-



7.2. ÁBRA ▪ Pulzusszám a személyek hat csoportja esetében, akik, miközben egy feladaton dolgoztak, úgynevezett véletlen- vagy fehérzajt hallottak. A bal oldalon azok a csoportok vannak, akik az introvertáltak által választott halkabb zajt hallgatták; a jobb oldalon pedig azok, akik az extravertáltak által választott hangosabb zajt hallhatták. Azoknak az introvertáltaknak és extravertáltaknak, akik szabadon választhattak (a rombusszal jelezve), nem tért el egymástól az arousalszintjük. Az arousal viszont megemelkedik azoknál az introvertáltaknál, akiknek hangosabb zajokat kell hallgatniuk (világos vonal), s lecsökken azoknál az extravertáltaknál, akiknek a csendesebb zajokat kell hallgatniuk (sötét vonal). Az eredmények jól illeszkednek ahhoz az elképzeléshez, hogy az ingerlés alacsony szintje mellett az introvertáltak arousalszintje magasabb, mint az extravertáltaké (Green 1984 nyomán)



7.1. ÁBRA ▪ Az introvertáltak és az extravertáltak által elméletileg tapasztalt kellemesség-, illetve kellemetlenségérzés a különböző szintű ingerlést nyújtó helyzetekben. Ha az introvertáltak agykérge eleve serkentettebb, mint az extravertáltaké, akkor az introvertáltakat előbb terheli túl a sok inger, mint az extravertáltakat. A következmény az, hogy az introvertáltak jobban érzik magukat – legalábbis egy bizonyos pontig – az ingerlés alacsonyabb szintjén, mint magasabb ingerlés mellett. Az extravertáltak viszont az alacsonyabb kérgi arousalszintjük miatt inkább – ismét csak egy bizonyos pontig – az ingerlés magasabb szintjén érzik jól magukat (Eysenck 1971 nyomán)

szinttel jár a két csoportban – noha az ingerlés preferált erőssége különböző.

A személyek másik csoportjának, ha emlékszünk rá, nem volt választási lehetősége – ők azt a zajszintet kapták, amit vagy az introvertált, vagy az extravertált személyek választottak korábban maguknak. Amikor az introvertáltak olyan erősségű zajt kaptak, amit a szabadon választó introvertáltak állítottak be maguknak, akkor e két csoport szívritmusa megegyezett egymással. Akkor azonban, amikor az introvertáltaknak az extravertáltak által beállított hangosabb zajt kellett hallgatniuk, a szívritmusuk megemelkedett. Ugyanígy, azoknak az extravertált személyeknek a szívritmusa, akik a más extravertáltak által beállított zajszintet hallották, megfelelt a szabadon választó extravertáltakénak, amikor azonban azt a halkabb zajt kellett hallgatniuk, melyet az introvertáltak állítottak be maguknak, a szívritmusuk csökkent.

A laboratóriumi vizsgálatok azt mutatják, hogy az introvertáltak jobban teljesítenek olyan feladatokban, amelyek lassan változó vizuális ingerek figyelemmel követését kívánják meg. Ilyen például a légiforgalom-irányítás

Végül, az introvertáltak legjobban az introvertáltak által beállított zajháttéren teljesítettek (még ha nem is maguk választották meg azt). Az extravertáltak legjobban az extravertáltak által beállított szinten teljesítettek. Úgy tűnik tehát, hogy a két csoport valóban az ingerlés különböző szintjén teljesít jobban.

Könnyű ezeket az eredményeket összekapcsolni a laboratórium falain kívül zajló élettel. Képzeljük el, hogy az egyetem kollégiumi bizottsága egy introvertált és egy extravertált hallgatót helyez el ugyanabban a szobában. Az extravertált mindig hangosabban akarja hallgatni a magnóját, mint az introvertált. Mind a kettő akkor érzi jól magát, ha a magnó éppen úgy van beállítva, ahogyan ő gondolja. Amikor az extravertált állítja be a hangerőt, az introvertált érzi úgy, hogy „bömböl a magnó", ami zavarja őt a tanulásban. Amikor pedig az introvertált állítja be a hangerőt, akkor az extravertált érzi úgy, hogy „képtelen beindulni". Mindegyikük pontosan tudja, mi a „jó" hangerő, csak éppen a „jóság" különbözik kettejüknél (mint azt a fejezet eleji példában is láttuk).

Más adatok is azt jelzik, hogy az introvertáltak és az extravertáltak különböznek éberségi szintjüket tekintve. Unalmas, ismétlődő feladatokban időről időre mindannyian rövid, önkéntelen szüneteket tartunk, az éberségünk csökkenésének következtében. Az extravertáltak gyakrabban tartanak ilyen kis szüneteket, mint az introvertáltak (Eysenck 1964b). Az úgynevezett vigilanciafeladatok szintén érdekesek itt. Ezek azt igénylik, hogy fenntartsuk éberségünket bizonyos adott ingerekre. Az ilyen vizsgálatban arra kérhetnek például, hogy számok hosszú sorozatát figyeljük, s nyomjunk meg egy gombot, amikor három páratlan számot hallunk egymás után. Ha figyelmünk elkalandozik, akkor nagy valószínűséggel elmulasztunk néhányat a célingerek közül. Az introvertáltak kisebb valószínűséggel mulasztják el a célingereket (Claridge 1967). A gyógyszerek hatások eltérései is érdekesek ebben a tekintetben. Ha az introvertáltak éberebbek, akkor nem igényelnek annyi serkentő- (stimuláló-) szert, hogy az arousal meghatározott szintjét elérjék. Másrészről az introvertáltaknak nagyobb mennyiségű nyugtató- (depresszáns) szerre van szükségük, mint az extravertáltaknak, ahhoz, hogy az alacsony éberség vagy „éberséghiány" előre meghatározott szintjét elérjék. Úgy tűnik, valóban erről van szó (Claridge 1967; Eysenck 1983).

A neuroticizmus biológiai alapjai

Eysenck az általa feltételezett második személyiségdimenzió, a neuroticizmus (emocionalitás) idegi alapjaira vonatkozóan is megfogalmazott hipotézist. Azt állította, hogy azon emberek esetében, akik magas érteket mutatnak ezen a személyiségdimenzión, az agy érzelmi központjai könnyebben serkenthetőek. Eysenck úgy vélte, hogy ennek két következménye van. Először is, az emocionális arousal következtében mind az introverzió, mind pedig az extraverzió viselkedéses jegyei teljesebben bontakoznak ki. Azaz, mindkét típus „még inkább azzá válik, ami".

A második feltételezés szerint pedig az emocionális arousal készítheti elő a terepet a kondicionálás számára, mivel a kondicionálás bizonyos esetekben az érzelmi reakciók következménye (lásd a 12. fejezetet). Eysenck úgy vélte, hogy az introvertáltak, mivel agykérgi arousalszintjük ma-

gasabb, könnyen kondicionálhatóak. Ha emellett még érzelmi reakciókészségük is nagyobb, akkor – éppen érzelmi reakcióik gyakorisága miatt – több alkalom adódik számukra, hogy kondicionált reakciót építsenek ki. Mivel a szocializáció során a kondicionálás gyakran büntetés és frusztráció következménye, a kondicionált érzelmek többnyire negatív jellegűek. Eysenck tehát úgy érvel, hogy az emocionális introvertáltak fogékonyabbak a szorongás és a depresszió kialakulására.

Mi történik akkor, amikor a neuroticizmus extraverzióval párosul? Ebben az esetben az emocionalitás magas szintjének mások a következményei. Az extravertáltakról azt feltételezik, hogy agykérgük arousalszintje alacsonyabb, s ebből adódóan kevésbé kondicionálhatók. Így nem (vagy csak kevéssé) tanulnak a büntetésből. Azok az extravertáltak, akik egyben erősen emocionálisak is, impulzívan válaszolnak érzelmeikre, s ezért a szocializációjuk hiányosságokat mutat.

AZ AGYMŰKÖDÉS EGY MAI FELFOGÁSA: MEGKÖZELÍTÉS ÉS GÁTLÁS

Eysenck próbálkozását, hogy két elméleti dimenzióját az agyműködés sajátos jegyeihez kapcsolja, gyakran úttörő jelentőségű erőfeszítésként értékelik. Eysenck azonban olyan időszakban fogalmazta meg elképzeléseit, amikor az agy még nem tárta fel titkait oly mértékben, mint manapság. Az ismeretek gyarapodása következtében néhányan azok közül, akik Eysenck erőfeszítéseit messzemenően elismerik, ma már úgy vélik, hogy elképzelései nem helytállóak.

Az elmúlt mintegy tizenöt évben számos új elképzelés született arra vonatkozóan, hogy az idegrendszer miként függhet össze a személyiséggel. Ezek az elgondolások jelentősen különböznek abban a tekintetben, hogy mit helyeznek előtérbe. Vannak, amelyek arra összpontosítanak, hogy milyen agyrészek vesznek részt bizonyos cselekvések irányításában. Mások arra fókuszálnak, hogy milyen agyi kémiai folyamatok állnak bizonyosfajta cselekvések hátterében. Ugyanakkor mindegyikükre olyan megközelítés jellemző, amelyet leginkább funkcionálisnak nevezhetünk. Azaz, egyik alapkérdésük ez: „Milyen *funkciót* tölt be az adott viselkedés?" A különféle viselkedéseket, amelyeket ez az elemzés hoz a felszínre, aztán kapcsolatba hozzák különféle agyi folyamatokkal. S végül az elképzelések mindkét csoportját megkísérlik a személyiséghez kapcsolni.

Sok kutató dolgozik fáradhatatlanul ezen a témán. A jó hír az, hogy egészen átfogó kérdések kapcsán alakult ki egyetértés ezen a területen. A rossz hír pedig az, hogy ezzel együtt is sok még az egyet nem értés. A helyzet hasonlít arra, amit a vonásokat illető nézetek kapcsán láttunk úgy tíz évvel ezelőtt. Sok szempontból egyetértés van abban a tekintetben, hogy melyek a személyiség „tortájának" főbb összetevői. Ám ezt a tortát sokféleképpen lehet felszeletelni. Jelentősen eltérnek a nézetek abban, hogy hol kellene a vágásokat megejteni, s hogy minek is kellene egy-egy szeletbe belekerülnie.

Viselkedéses megközelítés, aktiváció, bevonódás vagy serkentés

A legtöbb ebbe a csoportba tartozó kutató úgy véli, hogy létezik az agyi struktúráknak egy csoportja, amely az állatokat az **incentívek**, azaz a vágyott dolgok irányába mozgatja. Számos szerző fogalmazott meg javaslatot arra vonatkozóan, hogy mely agyi részek tartozhatnak ebbe a rendszerbe, noha nem teljes még ebben az egyetértés (a téma áttekintését lásd Cloninger 1988; Davidson 1992, 1995; Davidson, Jackson és Kalin 2000; Depue és Collins 1999; Depue és Iacono 1989; J. A. Gray 1982, 1991).

Ennek a struktúrahalmaznak számos elnevezést adtak: aktivációs rendszer (Cloninger 1987; Fowles 1980), viselkedés bekapcsoló- *(engagement)* rendszer (Depue, Krauss és Spoont 1987); viselkedéses serkentőrendszer (Depue és Iacono 1989). Mi a továbbiakban **viselkedéses megközelítő- (aktiváló-) rendszernek (BAS** – *behavioral approach system;* J. A. Gray 1987, 1990, 1994a, 1994b) fogjuk nevezni. Úgy is elképzelhetjük ezt a rendszert, mint amely a „pszichikus gázpedált" szabályozza, azon célok felé mozgatva bennünket, amelyeket el akarunk érni. Egyfajta „Indulj!" vagy „Menj!" (angolul: „Go") rendszer ez. Fowles (1980) szerint a jutalomkereső kifejezés írja le megfelelően.

Az ezzel a témával foglalkozó kutatók azt feltételezik, hogy ez a rendszer akkor jut szerephez, amikor a személy valamely incentív elérésére tö-

rekszik. Az agy bizonyos részei vesznek részt az élelem, más részei a szexuális partner, és megint más részei a forró nyári nap elől az árnyékba húzódást szolgáló viselkedés irányításában. A feltevés azonban az, hogy ezek a különböző agyterületek mind kapcsolatban állnak a BAS-szel is. Azaz, a BAS egy általános mechanizmus, amely azt vezérli, hogy utánamenjünk annak, amit el szeretnénk érni. A BAS azonban nem pörget fel bennünket „semleges" esetben, vagyis akkor, ha nincs jelen valamilyen incentív (Depue és Collins 1999). Csak az incentív aktív követésekor jut szerephez.

A BAS-t a pozitív érzelmekért (pl. az örömért, a lelkesedésért, az izgatottságért) is felelősnek tartják. Ezek az érzelmek a kellemes események (az incentívek elérésének) elővételezését (anticipációját) tükrözik. A kutatók igyekeztek ezt az elképzelést olyan vizsgálatokban is igazolni, amelyek az érzelmek hátterében álló agyi tevékenységre irányultak. Richard Davidson és munkatársai az érzelmeket az agyi elektromos aktivitást rögzítő elektródák segítségével tanulmányozzák (Davidson 1988, 1992, 1995; Davidson és Sutton 1995). Miközben a rögzítés folyik, a vizsgálati személyeknek olyan ingereket, például videoklipeket adnak, amelyek meghatározott érzelmi reakciók kiváltására alkalmasak. A kutatókat az érdekli, hogy mely agyi területek válnak fokozottan aktívvá a különböző érzelmi helyzetekben.

Számos bizonyíték utal arra, hogy a pozitív érzelmek a bal oldali prefrontális kéreg aktivitásával járnak együtt. A felnőttek agyában például nagyobb bal oldali prefrontális aktivitás jelentkezik, ha egy incentívvel találkoznak (Sobotka et al. 1992), vagy ha pozitív érzelmet kifejező mellékneveket olvashatnak (Cacioppo és Petty 1980). Hasonló hatást mutattak ki tíz hónapos csecsemőknél, akik a feléjük közelítő anyjukat figyelték (Fox és Davidson 1988). Ennek az agyi területnek a magasabb *nyugalmi* aktivitása pozitív válaszokat jelez előre egy boldogságot sugárzó film nézése közben (Wheeler, Davidson és Tomarken 1993), s ugyancsak összefüggést mutatnak az önjellemzéses módszerrel mért BAS-érzékenységgel (Harmon-Jones és Allen 1997; Sutton és Davidson 1997). Az ilyenfajta eredmények két következtetés levonására késztették Davidsont és munkatársait: egyrészt a pozitív élmények átélésére való hajlam összefügg a viselkedéses megközelítőrendszerrel; másrészt ebben a rendszerben a bal oldali prefrontális kéreg alapvető szerepet játszik.

Egy másik kutatássorozat a kondicionálással hozta összefüggésbe a BAS érzékenységét. Emlékezhetünk rá, hogy Eysenck amellett érvelt, hogy az introvertáltak könnyebben kondicionálhatóak, mint az extravertáltak. A BAS-aktivitást figyelembe véve egy másik hipotézist fogalmazhatunk meg. Láttuk, hogy a BAS az incentívekre reagál. Ebből az következik, hogy a BAS-nek a *pozitív* kimenetellel járó kondicionálással kell összefüggést mutatnia, a negatív kimenetellel együtt járó kondicionálással azonban nem. Zinbarg és Mohlman (1998) munkája alátámasztja ezt a feltételezést. Egy, a BAS-en alapuló önjellemzéses skála jól előre jelezte, hogy a személyek milyen gyorsan tanulták meg a jutalom kulcsjelzéseit egy kondicionálási feladatban, de ugyanez a skála nem függött össze a tanulás gyorsaságával, amikor büntető jelzőingereket alkalmaztak.

Az Auke Tellegen (1985), David Watson, Lee Anna Clark és munkatársaik (Watson és Clark 1984; Watson és Tellegen 1985) által kidolgozott elméletnek a fentiektől eltérő a kiindulópontja, ám következtetései fontos hasonlóságot mutatnak az eddig tárgyaltakkal. Ez az elmélet eredetileg az érzelmekre vonatkozott, de újabban elkezdték a motívumokra is alkalmazni (Watson, Wiese, Vaidya és Tellegen 1999). Úgy vélik, hogy vannak, akik alkatilag hajlamosak arra, hogy gyakran éljenek át pozitív érzelmeket, míg másokra ez kevésbé jellemző. A különbségeknek ezt a dimenzióját **pozitív emocionalitásnak** nevezték el. A pozitív emocionalitás mutatót időnként olyan kutatásokban is alkalmazzák, amelyekben a megközelítőrendszerről kívánnak többet megtudni.

Összefoglalva, a reaktívabb megközelítési rendszerrel rendelkező személyek jobban érzékenyek az incentívekre vagy azokra a jelzésekre, amelyek egy hamarosan bekövetkező pozitív eseményt vetítenek előre. Azok, akiknek a megközelítési rendszerük kevésbé reaktív, nem válaszolnak olyan mértékben (sem viselkedésesen, sem érzelmileg) az ilyen jelzőingerekre. Példaként figyeljünk meg két embert, akik épp most vettek jegyet kedvenc zenekaruk koncertjére. Melanie, ahányszor csak a koncertre gondol, mindig izgatott lesz, noha az csak a következő héten lesz. Amikor csak eszébe jut, legszívesebben azonnal rohanna a kocsijához és indulna a koncert helyszínére. Melanie tehát erősen érzékeny a jutalom jelzéseire. Barbara viszont sokkal

nyugodtabb az egésszel kapcsolatban. Tudja, hogy élvezni fogja a koncertet, de nem olyan fogékony a várható jutalom gondolatára. Barbara válaszkészsége tehát kisebb az incentívre.

A neurotranszmitterek és a megközelítőrendszer

A megközelítőrendszer működését sikerült kapcsolatba hozni egy bizonyos idegrendszeri ingerületátvivő anyag, **neurotranszmitter** működésével. A neurotranszmitterek olyan kémiai anyagok, amelyek az idegrendszer pályáin történő üzenetátvitelben játszanak fontos szerepet. Számos neurotranszmittert ismerünk, s ezek különféle szerepet töltenek be. Több kutató érvelt amellett, hogy egy **dopamin** nevű ilyen anyag vesz részt annak a rendszernek a működésében, amely az incentívek felé való törekvést vezérli és a pozitív érzelmek létrejöttéért is felelős (Cloninger 1988; Depue, előkészületben; Depue és Collins 1999; Zuckerman 1994).

Mint a 6. fejezetben említettük, a dopamin egy bizonyos génhez köthető. A kutatók (Benjamin et al. 1996; Ebstein et al. 1996) vizsgálataikban azt kapták, hogy e gén egy bizonyos változatával rendelkező személyek másoknál magasabb értékeket mutatnak az olyan személyiségskálákon, amelyekről feltételezzük, hogy összefüggenek a megközelítéssel (újdonságkereséssel). Ez az eredmény egy *folyamat*jellegű biológiai változót (a dopaminműködést) hoz összefüggésbe az *öröklődéssel* (egy gén valamely változatával). A kézenfekvő értelmezés szerint a gén hosszú alléljével rendelkező személyek agyi dopaminaktivitása hiányos, amit újdonságkereséssel igyekeznek növelni (Plomin és Caspi 1999). Másoknak azonban nem sikerült ilyen összefüggést kimutatni, így az eredményeknek ez az aspektusa egyelőre vita tárgyát képezi (pl. Burt, McGue, Iacono, Comings és MacMurray 2002).

Egy másik kutatócsoport teljesen eltérő módszert alkalmazott a dopamin szerepének vizsgálatára. Depue, Luciana, Arbisi, Collins és Leon (1994) a dopaminreaktivitás egyéni eltéréseit vizsgálta a provokáló szerekre adott dopaminválaszok biológiai-orvosi mutatóit elemezve. A dopamin-válaszkészség összefüggést mutatott a pozitív emocionalitással. Mások ilyen módszerrel a dopamin és az újdonságkeresés között mutattak ki kapcsolatot (Hansenne et al. 2002). A majmokon végzett kutatások a dopamin és a szociális dominancia között is összefüggést találtak (Kaplan, Manuck, Fontenot és Mann 2002).

Viselkedéses gátlás, visszahúzódás vagy elkerülés

Az előző rész a megközelítőrendszerrel foglalkozott. A legtöbb idetartozó elméletalkotó (noha nem mindenki – lásd Depue és Collins 1999; Depue és Iacono 1989) feltételez egy másik rendszert is, amely a büntetésekre válaszol. Gray (1987, 1990, 1994a, 1994b) ezt **viselkedéses gátlórendszernek** (**BIS** – *behavioral inhibition system*) nevezte el. Időnként elkerülési (pl. Cloninger 1987) vagy visszahúzódási (Davidson 1988, 1992, 1995) rendszernek is nevezik. Az agynak ez a rendszere *gátolja* a személy viselkedését, vagy visszahúzódásra készteti attól az ingertől, amellyel éppen szembekerült. A BIS egyfajta pszichikus fékpedálként képzelhető el: „Állj!" (Stop) rendszerről, sőt inkább „Állj, és kapcsolj hátramenetbe!" rendszerről van szó.

A BIS a büntetés vagy a veszély jelzőingereire érzékeny. Ez a rendszer működik mindannyiszor, amikor a személy elkerülésre vagy gátlásra mutat hajlamot. Amikor a BIS aktív, a személy abbahagyja azt a cselekvését, amelyet éppen folytat, s további jelzőingerekre kezd figyelni a környezetében, s esetleg visszahúzódik. Mint olyan rendszer, amely a fenyegetésre vagy veszélyre érzékeny, a BIS egyben az olyan érzésekért is felelős, mint a szorongás.

Ismét csak azt látjuk, hogy a kérgi aktivitásra vonatkozó kutatási eredmények összhangban vannak ezzel a következtetéssel. Korábban azt mondtuk, hogy a bal prefrontális területek aktívabbak, amikor valaki örömöt él át. A szorongás vagy averzió átélésekor viszont a *jobb* prefrontális területek aktivitása növekszik. A jobb prefrontális területek aktivitása növekszik meg, amikor a személyek félelmet és undort kiváltó filmjeleneteket néznek (Davidson, Ekman, Saron, Senulis és Friesen 1990). A jobb homloklebeny magasabb nyugalmi aktivitása intenzívebb negatív érzelmeket valószínűsít, amikor a személyek ilyen filmeket néznek, s a fokozott BIS-érzékenységre utaló önjellemzésekkel is együtt jár (Harmon-Jones és Allen 1997; Sutton és Davidson 1997). Az ehhez hasonló eredmények vezették arra Davidsont és munkatársait, hogy felvessék: a félelem és

más, elkerüléssel összefüggő érzelmek átélése azzal a viselkedéses visszahúzódási rendszerrel függ össze, amelynek része a jobb oldali frontális kéreg.

A kondicionálással összefüggésben is vizsgálták a BIS érzékenységét. A BIS büntetésre, s nem az incentívekre érzékeny. Így azt várhatjuk, hogy a BIS érzékenysége a negatív kimenetellel összefüggő, s nem a pozitív kimenetelű kondicionálással jár együtt. Ilyen eredményekről számolt be Zinbarg és Mohlman (1998). A BIS-érzékenységre vonatkozó önjellemzéses mutató jól előre jelezte a büntető jelzőingerek megtanulásának sebességét (de nem volt ilyen összefüggésben a jutalom jeleire vonatkozó tanulással). Elméletileg hasonlóan értelmezhető kutatási eredményeket közölt Corr, Pickering és Gray (1997) is.

Korábban kitértünk arra, hogy Tellegen, Watson és Clark érvelése szerint egyes emberek hajlamosabbak gyakrabban átélni pozitív érzelmeket, míg mások kevésbé. Ugyanakkor azonban azt is igyekeztek bebizonyítani, hogy vannak olyan személyek, akik másokhoz képest hajlamosabbak a *negatív érzelmek* gyakori átélésére. Ezt a személyiségdimenziót **negatív emocionalitásnak** nevezték el.

Összefoglalva a fentieket, azt mondhatjuk, hogy a reaktív gátlási rendszerrel rendelkező személyek érzékenyebbek a fenyegetésre. Úgy tűnik, hogy ez a személyiségdimenzió tükrözi a szorongásra való hajlam vonását is. Annak illusztrálására, hogy miként befolyásolja ez a vonás a hétköznapi tapasztalatainkat, képzeljünk el két személyt, akik épp most fejezték be pszichológia-zárthelyijüket, s mindketten úgy sejtik, hogy az meglehetősen gyatrán sikerült. A szorongásra hajlamos Randy már-már pánikban van a félelemtől, amit a rosszul sikerült dolgozat miatt érez; míg Jessica, aki sokkal kevésbé szorongó, nem igazán zavartatja magát. Egyikük erős érzelmi reakciót mutat a fenyegetettségre, a másikuk viszont nem.

A fenyegetésre való érzékenységet és az incentívre való érzékenységet ma két elkülönülő dimenziónak gondoljuk. Az emberek a két dimenzió mentén egyaránt különbözhetnek egymástól. Következésképpen az alacsony és magas BAS-, illetve BIS-érzékenység mindenfajta kombinációja előfordulhat. Így például kézenfekvő az a gondolat, hogy a szociabilitás ellentétes a szégyenlősséggel, ám ez így túlságosan leegyszerűsítő (L. A. Schmidt 1999). Lehetséges, hogy valaki egyszerre nagyon szociábilis (vonzzák a társas incentívek) és nagyon szégyenlős (fél a szociális interakciótól).

A neurotranszmitterek és a visszahúzódási rendszer

Akárcsak a BAS esetében, a kutatók sok erőfeszítést tettek annak érdekében, hogy a BIS-t valamelyik neurotranszmitter működésével összefüggésbe tudják hozni. Cloninger (1987) amellett érvelt, hogy a sérülések elkerülését irányító rendszer – amely lényegében azonos a BIS-szel – a **szerotonin** közvetítésével működik. Gray (1987, 1990) szintén látott kapcsolatot a BIS és a szerotonin között, de ez utóbbinak kisebb szerepet tulajdonított. Depue viszont úgy véli, hogy a szerotoninnak valamilyen más szerepe van (pl. Depue et al. 1994; Zald és Depue 2001), amelyre nemsokára visszatérünk.

Mint a 6. fejezetben megjegyeztük, már azonosítottak egy gént, amely szerepet játszik a szerotoninműködésekben. Vannak, akik összefüggést is találtak e gén egyik allélje és a szorongásvonás-, illetve sérüléselkerülés-skálákon adott magas pontszámok között (Katsuragi et al. 1999; Lesch et al. 1996; Osher et al. 2000). Másoknak azonban nem sikerült ilyesfajta összefüggést kimutatni (Herbst, Zonderman, McCrae és Costa 2000), így ezek a bizonyítékok még vita tárgyát képezik.

Számos vizsgálatban biokémiai úton mozgósították a szerotoninrendszert, és az erre adott válaszokat különféle személyiségváltozókkal vetették össze (lásd a 7.2. keretes szöveget). E tanulmányok közül néhányban azt találták, hogy a szerotoninaktivitás fordítottan függ össze a sérüléskerüléssel (Peirson et al. 1999; Weijers, Wiesbeck, Jakob és Böning 2001).

E rendszerek viszonya a temperamentumokhoz vagy vonásokhoz

Álljunk meg itt egy pillanatra, és összegezzük, miről volt szó eddig. Számos elméletalkotó ért egyet abban, hogy külön agyi rendszer vezérli az incentívek megközelítését, míg egy másik agyi rendszer a fenyegetésektől való visszahúzódást

7.2. KUTATÁSI KÉRDÉS ▪ HOGYAN MÉRHETŐ A NEUROTRANSZMITTER-MŰKÖDÉS?

A kutatók napjainkban egész sor különféle viselkedés kapcsán kutatják a neurotranszmitterek szerepét. Minden erre irányuló kutatási eljárás azt kívánja meg, hogy valamilyen módon mérjük az adott ingerületátvivő anyag működését a vizsgálati személyekben. Hogyan lehet ezt megtenni? Itt nem pusztán arról van szó, hogy megmérjük, hogy az adott neurotranszmitterből mennyi van a személy agyában. Az érdekli a kutatókat, hogy a transzmittert miként használja fel az agy.

Különösen érdekes a szerotonin esete. A szerotoninreceptorok érzékenysége igen változó lehet (ami igaz minden neurotranszmitter receptoraira). Ha valakinek (s most nevezzük ezt a képzeletbeli személyt Edddie-nek) tartósan alacsony a szerotoninszintje, akkor a receptorok ehhez alkalmazkodva érzékenyebbé válnak. Ha valakinek (legyen ő Phil) tartósan magas a szerotoninszintje, akkor a receptorok ehhez alkalmazkodva kevésbé érzékennyé válnak. Mivel Eddie receptorai nagyon érzékenyek, ezért viszonylag kevés szerotonin mellett is megfelelően ellátják feladatukat. S mert Phil receptorai kevésbé érzékenyek, kevésbé reagálnak az ugyanolyan mennyiségű szerotoninra, ezért többre van szüksége ugyanazon „feldolgozási hatás" eléréséhez. Eddie szerotoninműködése érzékenyen reagál, Philé kevésbé érzékenyen.

Emberek esetében a neurotranszmitter-rendszerek válaszkészségét gyakran a biokémiai „kihívás" módszerével mérik. Ez azt jelenti, hogy valamilyen hatóanyag segítségével mintegy szándékosan felborítják a rendszer stabil állapotát, s azt vizsgálják, hogy mennyire képes a rendszer visszaállítani (visszaszabályozni) az eredeti állapotát. A szer stimulálja a rendszert, s azt vizsgálják, hogy mekkora válasz következik be.

A fenfluramin nevű anyag például felszabadítja a szerotonint a preszinaptikus tárolóterületeken, s egyben gátolja a kibocsátott szerotonin újrafelvételét. Ennek következtében növekszik a szerotoninerg ingerületátvitel számára rendelkezésre álló szerotonin szintje (s ez órákig is eltart). A hipotalamuszban lévő receptorok érzékelik ezt a szerotoninszint-növekedést, s az agyalapi mirigyben a prolaktin kibocsátást idézik elő, ami aztán a vérkeringésbe jut. A prolaktin segíti a normál szerotoninszint visszaállítását, de ehhez időre van szükség. A prolaktin koncentrációját viszont viszonylag könnyű mérni. A kutatók követik a prolaktinszint változását, és meghatározzák, hogy a növekedése mikor éri el a csúcsot a fenfluramin beadását követő három és öt óra közötti periódusban. Ez a prolaktinválasz csúcsa (az alapszint fölé emelkedése) a szerotoninrendszer válaszkészségének mutatója (pl. Manuck et al. 2000). A prolaktinszint nagymértékű növekedése érzékenyen reagáló szerotoninrendszerre utal.

Miután a rendelkezésre álló szerotonin magas szintje a kevéssé érzékeny szerotoninrendszer jele, arra következtethetünk, hogy azok a személyek, akik több negatív érzelmet élnek át, ténylegesen több felhasználható szerotoninnal rendelkeznek, mint azok, akik kevesebb negatív érzelmet élnek át. De miért kezeljük akkor a depressziót és a szorongást a szerotonin újrafelvételét gátló szerekkel? Ezektől az anyagoktól ugyanis azt várhatjuk, hogy növelik a rendelkezésre álló szerotonin szintjét. A válasz: egyelőre senki sem tudja, hogy pontosan hogyan is hatnak ezek a szerek. Az egyik lehetőség szerint (ami abból következik, hogy rendszerint hetekre van szükség ahhoz, hogy ezek a szerek hatni kezdjenek) a hatásuk végső soron abból adódik, hogy újrahangolják a szerotoninreceptorok érzékenységét, s nem abból, hogy megváltoztatják a rendelkezésre álló szerotonin mennyiségét. A pontos hatásmechanizmus azonban ma még nem ismert.

irányítja (Cacioppo, Gardner és Bernston 1999; Watson et al. 1999). A megközelítést vezérlő rendszer áll egyben az izgalom és a pozitív érzelmek hátterében is. A visszahúzódást vezérlő rendszer hozza létre a szorongást. Mennyiben illeszkednek ezek a felvetések az előző fejezetekben tárgyalt elképzelésekhez?

Legkézenfekvőbb a kapcsolat a BIS-érzékenység és az emocionalitás temperamentuma vagy a neuroticizmus vonása között. Mint a 6. fejezetben megjegyeztük, noha a megnevezésére olykor semleges címkéket is használnak, e vonás magját a szorongás képezi. Ezzel összhangban Larsen és Ketelaar (1994) kimutatta, hogy a neuroticizmus jól előre jelzi a szorongásmanipulációra való fogékonyságot. Carver és White (1994) ugyanezt az eredményt kapta az általuk kidolgozott BIS-érzékenységet mérő eszközükkel. Mindent egybevetve, a neuroticizmus és a szorongásra való hajlam jelentős átfedésben van egy-

7.1. táblázat
AZ EXTRAVERZIÓHOZ (ÉS NÉHÁNY ROKON VONÁSHOZ) TARTOZÓ JELLEMZŐK NÉHÁNY SZERZŐNÉL

Mindegyik extraverzió-fogalom magában foglalja az incentívek felé törekvést és a pozitív érzelmek átélésére való hajlamot. Sok, de nem mindegyik, magában foglalja a szociabilitást, s néhány, ha nem is mindegyikük, odatartozónak véli az impulzivitást is

			A fogalom magában foglalja		
Elméletalkotó	Preferált kifejezés	Incentívekre törekvés	Szociabilitás	Impulzivitás	Pozitív érzelmek
Eysenck	Extraverzió	X	X	X	X
Costa és McCrae	Extraverzió	X	X		X
Depue	Extraverzió	X		?	X
Zuckerman	Szociabilitás	X	X		X
Tellegen	Pozitív emocionalitás	X			X
Cloninger	Újdonságkeresés	X		X	X
Gray	BAS-impulzivitás	X		X	X

mással (Elliot és Thrash 2002 ugyancsak kutatási adatokkal támasztja alá ezt az elképzelést). Kevés kétségünk lehet tehát azt illetően, hogy az az agyi rendszer, amelyet BIS-nek nevezünk, kulcsfontosságú a neuroticizmus szempontjából.

A kutatók a BAS és az extraverzió között is kapcsolatot tételeznek fel. Ugyanakkor e kettő között kissé bonyolultabb a viszony, mint a neuroticizmus és a BIS között. Ez részben azért van így, mert az egyes kutatók különbözően definiálják az extraverziót. E fogalom meghatározásai általában magukban foglalják az aktivitás és a hatóerő valamilyen aspektusát (Morrone, Depue, Scherer és White 2000). A legtöbb definícióban megjelenik a szociabilitás valamilyen formában, s van, amikor a társas dominancia vagy hatalom is a meghatározás részét képezi. Olykor az impulzivitás is felbukkan a definícióban. A legtöbb meghatározás magában foglalja a pozitív érzelmek átélésére való hajlamot.

Mennyiben illeszkednek ezek az igencsak eltérő összetételű „extraverzió-csomagok" a BAS-hez? Egészen jól, különösen, ami a pozitív érzelmeket illeti. Az extraverzió összefügg a Tellegen módszerével mért pozitív emocionalitással (Costa és McCrae 1980; Diener, Sandvik, Pavot és Fujita 1992) és a BAS-érzékenység mutatóival (Carver és White 1994). Az extravertáltak különösen fogékonyak a pozitív hangulati manipulációkra (Larsen és Ketelaar 1991). A BAS-érzékenység összefügg a várható jutalom jelzései által kiváltott pozitív érzelmekkel (Carver és White 1994). Zelenski és Larsen (1999) eredményei szerint az extraverzió mutatói és a BAS különféle konstrukcióinak mutatói mind összefüggenek egymással, s összességükben jól előre jelzik a pozitív érzelmeket.

Két vitatott terület

Néhány területen azonban itt sincs egyetértés. A 7.1. táblázatban felsorolunk jó néhány olyan kutatót, akik az extraverzióról vagy valamilyen arra erősen emlékeztető vonásról írtak. A táblázatban felsorolunk néhány olyan személyiségjellemzőt is, amelyekről az egyes szerzők úgy vélték, hogy e vonások körébe tartoznak. Láthatjuk, hogy két helyen merülnek fel kérdések.

Az egyik ilyen kérdés az a társas minőség, amely az extraverzió részét képezi. Ilyen jellemző hiányzik Gray BAS-koncepciójából, de Gray általában is mellőzi a szociabilitást. A kép összeillesztésének egyik lehetséges módja az lehet, ha a BAS-érzékenységet a *társas* incentívekre való érzékenységként fogjuk fe. Figyelembe véve, hogy

az ember alapvetően társas lény, annak lehet értelme, ha a megközelítést az embernél elsősorban a társas interakciókhoz való közelítésként fogjuk fel.

Ugyanakkor azonban számos új keletű vizsgálat azt sugallja, hogy az extraverziónak nem a társas aspektus képezi a magját. Az egyik ilyen kutatási program, amelyet már a 4. fejezetben is szóba hoztunk, Lucas, Diener, Grob, Suh és Shao (2000) nevéhez fűződik. Kutatásaik arra a következtetésre vezették e szerzőket, hogy az extraverzió lényegi komponense a *jutalomra való érzékenység* és a *pozitív érzelmek* megtapasztalására való hajlam. Úgy vélik, az extravertált személyek által mutatott szociális tendenciák abból fakadnak, hogy a társas interakciók a pozitív élmények egyik forrását képezik. Lucas és Diener (2001) további eredményekről is beszámol, amelyek ezt az elképzelést támogatják. Azt találták, hogy az extravertáltak olyan helyzetekhez vonzódnak, amelyek kellemes élményeket kínálnak – legyenek azok akár társas, akár nem társas helyzetek.

További adatok is jól beilleszthetők ebbe a képbe. Lieberman és Rosenthal (2001) számára meglepő és nehezen értelmezhető volt az az eredmény, hogy az introvertáltak és az extravertáltak nem különböztek abban a tekintetben, hogy mennyire képesek a nemverbális jelzések dekódolására – hiszen a társas érzékenység annyira szorosan az extraverzióhoz tartozik. Ám azokban a vizsgálatokban, ahol nem jelentkezett a várt különbség, a személyeknek jelzéseket kellett dekódolniuk – s *csak ez* volt a feladatuk. Lieberman és Rosenthal azt találta, hogy az extravertáltak jobbak azokban a helyzetekben, ahol több feladatot kell párhuzamosan végezni, s ebből eredően jobbak olyankor, amikor más célok követése közben kell társas jelzéseket dekódolniuk. Az introvertáltak kevésbé képesek figyelmük ilyen jellegű megosztására. Az ilyesfajta feladatmegosztásra való képesség igen fontosnak tűnik az incentívek követésében (Carver 2003).

A másik kérdéskör, amelyben az elméletek eltérnek egymástól, az impulzivitás szerepével kapcsolatos. Gray az *impulzivitás* szót az incentívekre való érzékenység értelemben használja, és úgy tűnik, nem érti bele a fogalomba az (ösztön)impulzusok kontrolljának kérdéskörét. Eysenck évekig az extraverzió részeként kezelte az impulzivitást, de aztán az általa feltételezett harmadik szupervonáshoz sorolta át. Ez összhangban van azoknak a felfogásával, akik szerint az impulzivitás a lelkiismeretesség vagy visszafogottság „ellenoldala", s nem az extraverzió része (Tellegen 1985; Watson és Clark 1997). Depue és Collins (1999) elképzelése a legösszetettebb. Úgy vélik, hogy a pozitív érzelmekkel (ami az extraverzió kulcsa) járó impulzivitás az extraverzióhoz tartozik, a puszta impulzivitás önmagában azonban nem.

Zelenski és Larsen (1999) eredményei szorosan idetartoznak. Ők egy sor személyiségmérő skála faktoranalízisét végezték el, s ezek között olyanok is szerepeltek, amelyek a BIS- és a BAS-érzékenységet, illetve az impulzivitást mérték. Azt kapták, hogy az impulzivitás skálái nem ugyanazt a faktort terhelték, mint az extraverzió (amely a BAS faktorhoz került). Szintén idetartoznak egy majmokon végzett vizsgálat eredményei (Fairbanks 2001). A kutató azt mutatta ki, hogy a szociális dominancia, amelyet sokan az extraverzió részének tekintenek, a közepes, s nem a magas vagy alacsony szintű impulzivitással jár együtt. Mindent egybevetve, az eredmények azt sugallják, hogy az impulzivitás nem tartozik az extraverzióhoz.

S ez a kérdés – mármint hogy hová is tartozik hát az impulzivitás – újabban egy másik, nagyon átfogó kérdést is felvet: elképzelhető, hogy a BAS és a BIS mellett egy harmadik biológiai dimenzió is létezik? Sokan úgy vélik, erre a kérdésre az „igen" a helyes válasz, és az impulzivitás ennek a harmadik dimenziónak az egyik fontos megnyilvánulása.

SZENZOROS ÉLMÉNYKERESÉS: EGY HARMADIK BIOLÓGIAI RENDSZER?

A személyiségdimenziók és az idegrendszeri működés összekapcsolásának másik jelentős kísérlete Marvin Zuckerman (pl. 1971, 1985, 1991a, 1991b, 1992, 1993, 1994) nevéhez köthető: a munkatársaival együtt végzett kutatások tárgya az úgynevezett **szenzoros élménykeresés**.

A fokozott szenzoros élménykereséssel jellemezhető személyek folytonosan új, összetett, változatos, izgalmas élményeket keresnek. A szenzoros élménykeresők például gyorsabban vezetnek autót (Zuckerman és Neeb 1980), nagyobb valószínűséggel élnek különböző drogokkal (Zuckerman 1979), fogyasztanak egyre több alkoholt (Newcomb és McGee 1991), vonzódnak

olyan kockázatos sportokhoz, mint például az ejtőernyőzés (Hymbaugh és Garrett 1974), s választják a kockázatkereső viselkedés antiszociális formáit (Horvath és Zuckerman 1993). A szenzoros élménykeresők szexuálisan tapasztaltabbak és készségesebbek (Fisher 1973), de miután létrejött a kapcsolat, hajlamosabbak az elégedetlenségre (Thronquist, Zuckerman és Exline 1991). A hadseregben gyakrabban jelentkeznek önkéntesen harcoló alakulatokba (Hobfoll, Rom és Segal 1989).

Létezik-e olyan agyi vegyület, amely a szenzoros élménykeresésért felelőssé tehető? Mind a vélemények, mind az adatok ellentmondásosak ebben a kérdésben. Zuckerman (1994, 1995) azt vetette fel, hogy a mono-amin-oxidáz (MAO) enzim játszhat itt fontos szerepet. A MAO több neurotranszmittert is szabályoz, köztük a szerotonint és a dopamint. A szenzoros élménykeresés összefügg a MAO szintjével (Zuckerman 1994). A MAO összefügg a társas dominanciával, a szociabilitással és az agresszióval is (Rowe 2001; Zuckerman 1995). A MAO szintjével összefüggő egyik gént kapcsolatba hozták az agresszióval és az impulzivitással (Manuck, Flory, Ferrell, Mann és Muldoon 2000). Lehetséges tehát, hogy a MAO a kulcs a szenzoros élménykeresés agyi rendszerének feltárásához.

A szenzoros élménykeresők előszeretettel keresik az új, változatos és izgalmas élményeket

A szenzoros élménykeresés szerepe

Korábban említettük, hogy az itt tárgyalt kutatók általában funkcionális megközelítést alkalmaznak – azaz azt a célt vagy funkciót keresik, amelyet az adott biológiai rendszer vélhetően szolgál. Mi lehet a szenzoros élménykeresési rendszer funkciója? Az egyik felfogás szerint azt szabályozza, hogy a szervezet milyen mértékben teszi ki magát az intenzív ingereknek (Zuckerman 1979, 1991a, 1991b, 1994). A szenzoros élménykereső személyek mintha megnyitnák magukat az ingerlés előtt, míg azok, akikre ez a vonás kevéssé jellemző, óvják magukat az ingerléstől (lásd még Aron és Aron 1997). Ez vezet a két csoport közötti viselkedéses különbségekhez.

Az ilyen elképzelést alátámasztó bizonyítékok részben a váratlan ingerekre adott reakciókkal kapcsolatosak. Az úgynevezett **orientációs reakció** az ingerre való odafigyelést jelenti, amely megnöveli a szenzoros bemenetet. A szenzoros élménykereső személyek erőteljesebb orientációs reakciót mutatnak, mint mások (Feij, Orlebeke, Gazendam és van Zuilen 1985; Neary és Zuckerman 1976).

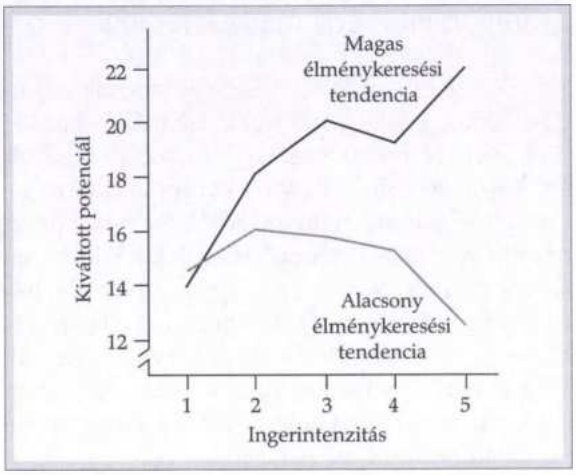
Az elképzelés mellett szóló bizonyítékok másik forrása a változó erősségű ingerek sorozatára bekövetkező agyi aktivitás (ún. kiváltott potenciál) elemzése. Vannak olyan személyek – az ún. augmentátorok –, akik az egyre erősödő ingerlésre egyre erősödő agyi elektromos választ (kiváltott pontenciált) adnak. Más személyek – az ún. reduktorok – viszont egyre kisebb agyi elektromos választ adnak, ahogy erősödnek az ingerek. Amint az a 7.3. ábrán látható, a szenzoros élménykeresők inkább válasznövelők, vagyis augmentátorok, míg a szenzoros élményeket kevésbé keresők többnyire válaszcsökkentők, vagyis reduktorok (pl. Coursey, Buchsbaum és Frankel 1975; Zuckerman 1991a; Zuckerman, Murtaugh és Siegel 1974). Ebből is arra következtethetünk, hogy a szenzoros élménykeresők mintegy megnyitják az utat az ingerek előtt, míg az alacsony szenzoros élménykeresési tendenciával jellemezhetők óvják magukat az ingerléstől.

Zuckerman (1991a) arra is rámutat, hogy a kontinuum mindkét végéhez kapcsolódnak előnyök és hátrányok. A szenzoros élménykereső

emberek jól működnek olyan túlingerléssel jellemezhető helyzetekben, amilyen például a harcmező. Viszont ugyanez a tendencia antiszociális, esetleg mániás viselkedéshez vezethet a kevésbé megterhelő helyzetekben. Az alacsony élménykeresési tendenciával jellemezhető személyek jobban alkalmazkodnak a legtöbb élethelyzethez, de „kikapcsolhatnak", amikor a dolgok túlságosan intenzívvé válnak.

Egy másik felfogás e vonás funkcióját a társas élet követelményeivel hozza összefüggésbe. Zuckerman (1991a, 1991b, 1993) a faktorelemzéseiben talált egyik magas szintű faktort **impulzív szocializálatlan szenzoros élménykeresésnek** (**IUSS** – *impulsive unsocialized sensation seeking*) nevezte el. Véleménye szerint ez a dimenzió arra vonatkozik, hogy a személy képes-e a viselkedése gátlására a társas alkalmazkodás érdekében. Az IUSS dimenzión magas értéket adó személyeknek ez gondot okoz. Ezzel összhangban az IUSS fordított viszonyban van a szociabilitással, és pozitív kapcsolatban van az agresszióval (Zuckerman et al. 1993). Ugyancsak fordított viszonyban van az ötfaktoros modellből a lelkiismeretességgel (Zuckerman 1996). S végül, pozitívan korrelál Eysenck modelljének harmadik szupervonásával – a pszichoticizmussal –, amely arra vonatkozik, hogy a személy figyelmen kívül hagyja a társas korlátokat annak érdekében, hogy intenzív szenzoros élményekhez jusson. Eysenck korábban az extraverzióhoz sorolta az impulzivitást, ám később az impulzivitástételek átkerültek a pszichoticizmus dimenzióhoz. Ez az elmozdulás összhangban van Zuckerman elképzeléseivel.

Tellegen (1985) elmélete szintén említést érdemel ebben az összefüggésben. Emlékezzünk rá, hogy az általa definiált pozitív emocionalitás és negatív emocionalitás nagyjából megfelel az extraverziónak és a neuroticizmusnak. Tellegen azonban szintén feltételez egy harmadik vonást, melyet *visszafogottságnak (constraint)* nevezett el. Ez éppen ellentéte az IUSS-nek, azaz az impulzív szocializálatlan szenzoros élménykeresésnek, s lényege az impulzusok megfékezése. Három aspektusa a kontroll, a sérülés elkerülése és a tradicionalizmus. Ez éppen úgy hangzik, mint a Zuckerman által leírt dimenzió fordítottja. Néhányan úgy vélik, hogy ez a temperamentum harmadik fő aspektusa (Clark és Watson 1999).



7.3. ÁBRA • Átlagolt kiváltott potenciál (ingerekre adott kérgi aktivitás) a Szenzoros élménykeresési skála *(Sensation Seeking Scale)* egyik alskáláján magas, illetve alacsony pontszámot elért személyeknél. Az alacsony kiváltott potenciálértékek bizonyos értelmezések szerint az ingerek kiszűrésére utalnak. A magas és alacsony szenzoros élménykeresési tendenciával jellemezhető személyek között talált különbség ezek szerint azt jelzi, hogy az utóbbiak fokozottan szűrik az ingereket (Zuckerman, Murtaugh és Siegel 1974 nyomán)

Szenzoros élménykeresés, impulzivitás és más rendszerek

Miként viszonyulnak e harmadik rendszerre vonatkozó nézetek mindahhoz, amit korábban az első két rendszer kapcsán mondtunk el? A magas IUSS-érték azt is valószínűsíti, hogy a személy olyan eseményeket keres, amelyek várhatóan pozitívak lesznek (pl. Zuckerman 1985). S ez kissé úgy hangzik, mint a fokozott BAS-funkció. A magas IUSS-érték ugyanakkor gyenge gátlást is valószínűsít, s ez pedig éppúgy hangzik, mint a gyenge BIS-funkció. Zuckerman azonban nem gondolja, hogy a magas IUSS egyszerűen csak a magas BAS és az alacsony BIS kombinációja lenne. Úgy véli, az IUSS egy harmadik rendszer, amely mindkettőtől különbözik.

Gondolkozzunk a következőképpen: ha valakinek érzékeny a BIS-rendszere, akkor a küszöbönálló büntetés jelei kellemetlen feszültséget (distresszt) okoznak. Ám ha ugyanakkor magas IUSS jellemzi a személyt, akkor bármennyi distresszt is él át, az nem tartja őt vissza attól, hogy megtegye, amire éppen készül. Továbbá, ha valakit magas IUSS-érték jellemez, akkor vélhetően nem gondolkodik előre a büntetés *lehetőségéről* mindaddig, amíg az be nem következik.

Az impulzivitás egy másik látószögből

Ha még nem lennének eléggé zavarosak a dolgok, akkor egy további lehetőségről is beszélnünk kell. Nemcsak személyiségpszichológusok érdeklődnek az impulzivitás kontra visszafogottság kérdése iránt, hanem mások is, csak éppen némiképp más elnevezéseket használnak, és kíváncsiságuk oka is némiképp eltérő. Néhányuk érdeklődése arra is kiterjed, hogy a kontrollált és a spontán viselkedés szervezésében az idegrendszer más-más részei vesznek-e részt (Lieberman, Gaunt, Gilbert és Trope, előkészületben; Poldrack és Gabrieli 2001).

Az idevonatkozó bizonyítékok még meglehetősen vázlatosak (a kutatások nagy része még most is folyamatban van), de Lieberman és munkatársai (előkészületben) az eredményeket áttekintve így következtettek: jó okunk van azt gondolni, hogy két külön folyamat játszik szerepet „a világ megismerésében". Létezik egy globális mintázatfelismerő rendszer, amely korán és gyorsan dolgozza fel az eseményeket. Ez az agyi struktúráknak egy bizonyos csoportját használja (itt megkíméljük az olvasót a részletektől). S jócskán ezt a rendszert követően lép működésbe a másik rendszer, amely szekvenciálisan, lassabban és sokkal inkább szabályokra alapozva dolgozza fel az információt. Ezt az idegrendszeri struktúrák egy másik csoportja hajtja végre (beleértve a prefrontális kérget is).

Lássuk, hogy mindez miért is érdekes a számunkra! Az elképzelés szerint azok a válaszok, amelyeket az első rendszer vált ki, impulzív válaszok. A második rendszer által létrehozott válaszok sokkal visszafogottabbak. Feltételezhetően az emberek jelentős változatosságot mutatnak abban a tekintetben, hogy melyik rendszer határozza meg viselkedéses válaszaik többségét. Talán épp az a tendencia, hogy a viselkedés inkább az egyik vagy másik rendszerre támaszkodik, képviselheti az impulzivitás versus visszafogottság dimenziót. S ez összhangban lenne azzal az elképzeléssel, hogy az impulzivitás döntő kérdése éppen az, vajon a személy megáll s gondolkozik-e, mielőtt cselekszik (Patterson és Newman 1993).

Nem érdektelen, hogy a fenti modellben szerephez jutó agyi struktúrák jelen vannak az agy mindkét féltekéjében. Így az impulzív és a visszafogott közötti különbségtétel függetlennek látszik a BAS és a BIS közötti különbségtől (feltételezve, hogy helyes az az elképzelés, hogy a BAS a bal, a BIS pedig a jobb prefrontális kéregbe lokalizálható). Ebből egy sor következtetés adódik. Így például ebben a felfogásban az impulzivitás versus visszafogottság dimenzió mind a megközelítő, mind pedig az elkerülő viselkedésben megjelenne. Egy másik következmény pedig az, hogy az impulzivitás nem a BIS és a BAS működésének egyensúly-eltolódását fejezné ki.

IMPULZIVITÁS: NÉHÁNY TOVÁBBI KÉRDÉSKÖR

Számos ponton megjelenik ebben a könyvben az a gondolat, hogy a viselkedés néha spontán és impulzív, néha pedig kontrollált, visszafogott és megfontolt. Nemcsak itt fontos téma ez; alapkérdés például a pszichoanalízisben (8. fejezet). Ugyancsak megjelenik a neoanalitikus egoelméletben (10. fejezet), majd megint csak a kognitív elméletekben (16. fejezet).

Az impulzivitás magyarázata nem könnyű kérdés. Komoly viták tárgyát képezi a biológiai elméletalkotók körében (Avila 2001; Nigg 2000). Néhányan úgy vélik, hogy az impulzivitás két rendszer működésének eredője, míg mások úgy gondolják, hogy egy harmadik, külön rendszer felel érte (lásd a 7.3. keretes szöveget is). Vegyünk szemügyre most közelebbről néhány olyan problémát, amely e kérdés hátterében húzódik.

Az idevágó adatok sok szálból szövődnek össze. Az egyik ilyen szál a szerotoninkutatásokhoz kapcsolódik. Korábban már elmondtuk, hogy számos kutató szerint a szerotonin fontos szerepet játszik a BIS működésében. Így például vannak adatok, amelyek a neuroticizmust és a sérüléselkerülést olyan génekhez kötik, amelyek a szerotoninnal kapcsolatosak. Mások azonban ezt az összefüggést némiképp másként értelmezik. S ráadásul vannak olyan adatok is, amelyek nem illeszkednek ilyen tisztán a képbe.

Mi a szerotonin funkciója?

Depue érvelése szerint a szerotonin nem a BIS-szel, hanem a visszafogottsággal függ össze. A legtöbb, embereken végzett vizsgálat a szerotoninműködést a negatív érzelmekkel hozza kapcsolatba. Ám rendszerint nem a BIS-hez legszo-

7.3. ELMÉLETI VITA ▪ ALAPVETŐ TULAJDONSÁG-E AZ IMPULZIVITÁS, VAGY MÁS TULAJDONSÁGOK EREDŐJE?

Sokan egyetértenek abban, hogy az impulzivitás az emberi viselkedés fontos dimenziója. Az impulzuskontrollra vonatkozó kérdések a legkülönfélébb formákban merülnek fel a személyiség-lélektanban, mint azt majd több fejezetben is tapasztalhatja az olvasó. Ugyanakkor e dimenzió mindkét szélsősége problematikus lehet. Azok a személyek például, akiket a teljes visszafogottság jellemez, nem nyitják meg magukat olyan élmények előtt sem, amelyek pedig a javukra válhatnának. Azok a személyek viszont, akik egyáltalán nem képesek impulzusaik ellenőrzésére, veszélyt jelenthetnek a társadalomra. Így aztán a lélektan elsődleges céljai közé kell tartozzon annak megértése, hogy hogyan kezelhető a személyiségnek ez a vonatkozása.

Noha abban szinte mindenki egyetért, hogy menynyire fontos az impulzivitás megértése, abban korántsincs egyetértés, hogy miként kellene ehhez hozzáfogni (Nigg 2000). Mint a főszövegben írtuk, vannak olyan kutatók, akik szerint e jellemző hátterében egy harmadik rendszer áll. Ugyanakkor meglehetősen nehéz lehet elválasztani e feltételezett rendszer működését a BAS és a BIS működésétől. Ezért vélik más kutatók, hogy egyáltalán nincs harmadik rendszer. Az impulzív viselkedés a BIS és a BAS közös aktivitásának az eredője (Depue és Collins 1999).

S valóban, elméletileg több különböző mód is kínálkozik arra, hogy az impulzivitást a BIS és a BAS működéséből levezessük. A nagyon aktív BAS-rendszerrel rendelkező személy nagy energiákkal törekszik az incentívek elérésére, s lehetséges, hogy ez az impulzivitás valódi forrása (Arnett, Smith és Newman 1997; Avila 2001). A gyenge BIS-rendszerrel rendelkező személy viszont kevés szorongást él át a fenyegető ingerekkel szembesülve (Avila 2001), s lehetséges, hogy ez gátolja a büntetésekből történő tanulást. Ezáltal olyan személyiség alakul ki, aki nem tanulta meg visszafogni az incentívekre irányuló törekvéseit.

De az is lehetséges, hogy az impulzivitás a BIS és a BAS által meghatározott személyiségjegyek *kombinációjából* jön létre. Lehetséges, hogy az impulzivitás kialakulásához egyszerre van szükség az erős BAS- és a gyenge BIS-működésre. Lehetséges, hogy nincs harmadik *rendszer,* ám létezik egy olyan tényező (hormon vagy neurotranszmitter vagy enzim), amely a BIS és a BAS hatásának egyensúlyát szabályozza. Lehetséges, hogy éppen ezt a szerepet látja el a MAO (Zuckerman 1996).

A személyiség-lélektan nézőpontjából (amely itt ellentétes a neurológia nézőpontjával) e lehetőségek szétválasztása invenciózus kutatást igényel. Meg kell kísérelnünk a személyiséget valamiképp a BIS- és BAS-érzékenység alapján mérni, a vélt harmadik rendszerhez tartozó dimenzióval együtt. Ha a harmadik dimenzió valóban releváns az impulzív viselkedés szempontjából, akkor előre fogja jelezni a viselkedést még akkor is, ha mind a BIS, mind a BAS hatását, mind pedig e két rendszer interakcióját figyelembe vesszük. Ez a kutatómunka még előttünk áll. A legtöbb kutató azonban továbbra is amellett érvel, hogy az impulzivitás hátterében olyan összetett oksági hatások állnak, amelyek részét képezi egy harmadik biológiai rendszer is.

rosabban köthető szorongással, hanem a dühvel. Az alacsonyabb fokú szerotoninműködés a személy életében a verekedések és testi sértések történetével van korrelációban (Coccaro, Kavoussi, Cooper és Hauger 1997), illetve általában az agresszív impulzusokkal, különösen férfiaknál (Cleare és Bond 1997). Majmokkal dolgozó kutatók tapasztalták, hogy az alacsony szerotoninszint összefüggésben van a szociális dominanciával, de ez az összefüggés független a dopamin és a dominancia közötti kapcsolattól (Kaplan et al. 2002), s ez arra utal, hogy két külön oki láncolat vezet a dominanciához.

A korai vizsgálatok jellegzetesen kis mintákkal dolgoztak, s azokat gyakran kórházi páciensekből állították össze. Más kutatók ezt a kérdést egy viszonylag nagy közösségben vizsgálták (Manuck, Flory, McCaffery, Matthews, Mann és Muldoon 1998). Úgy találták, hogy az alacsony szintű szerotonin-válaszkészség összefügg az agresszióval, az impulzivitással, a neuroticizmussal, illetve az ehhez tartozó dühödt ellenségességgel. A magas szerotoninszint ugyanakkor a lelkiismeretességgel korrelált ebben a mintában. Manuck és munkatársai arra is találtak bizonyítékokat, hogy kapcsolat van egyrészt az agresszió és az ellenségesség, másrészt egy olyan gén között, amely vélhetően a szerotoninműködésekkel áll kapcso-

latban (Manuck, Flory, Ferrell, Dent, Mann és Muldoon 1999). A majomkutatások szintén az impulzivitás és a szerotonin összefüggésére utalnak (Fairbanks et al. 2001).

Korábban elmondtuk azt is, hogy a szerotoninműködés fordítottan függ össze az ártalomkerüléssel (Peirson et al. 1999; Weijers et al. 2001), ám az egyik ilyen tanulmány azt is kimutatta, hogy pozitív összefüggés áll fenn a szerotoninműködés és a felelősségvállalás, illetve a leleményesség közt (Peirson et al. 1999). Más kutatások szerint a kitartás, s nem az ártalomkerülés mutat összefüggést a szerotoningénekkel (Comings et al. 2000).

Összességükben ezek az eredmények alátámasztani látszanak a visszafogottságra vontakozó hipotézist. Ugyanakkor az összefüggések ennél bonyolultabbak. Zald és Depue (2001) úgy érvelt, hogy a szerotonin a pozitív és a negatív érzelmeket egyaránt gátolja. Ennek ellenőrzésére férfiakat kértek arra, hogy két héten keresztül jegyezzék fel érzelmeiket. Külön-külön számoltak átlagot a pozitív és a negatív érzelmekre, majd ezeket az adatokat a férfiak szerotoninszintjével vetették egybe. A magasabb szerotoninszint kevesebb negatív érzelemmel járt együtt, összhangban azokkal az adatokkal, amelyek a szerotonint az alacsonyabb szintű neuroticizmushoz kötötték. Ugyanakkor azonban a magasabb szerotoninszint jár együtt a *pozitív* érzelmek (az érdeklődés, aktivitás, odafigyelés, lelkesedés) alacsonyabb szintjével is. Zald és Depue ebből azt a következtetést vonta le, hogy a szerotonin a pozitív és a negatív érzelmeket szervező biológiai rendszerekre egyaránt korlátozó hatást gyakorol.

Az eredményeknek ez a csoportja tehát kellően megalapozza azt a gondolatot, hogy az impulzivitás egy harmadik biológiai rendszer működéséhez köthető. S egyben azt is felveti, hogy ezt a harmadik rendszert, s nem a BIS-t ellenőrzi a szerotonin. Ezen a ponton azonban meg kell állapítanunk, hogy korántsem világos még, hogy a szerotonin pontosan milyen szerepet játszik a viselkedés szabályozásában.

Mit mérnek a személyiségskálák?

Amint az eddigiekből is kiderült, a kirakós játék összeillesztéséhez egyrészt azt kell tudnunk, hogy mi a szerotonin funkciója. Másrészt pedig azt kellene pontosan ismernünk, hogy a személyiségskálák milyen viselkedésjellemzőket mérnek. S ez nehezebb kérdésnek bizonyul, mint amilyennek elsőre tűnhet. Azok a konstruktumok, s ezzel együtt azok a skálák, amelyeket a különböző kutatók e konstruktumok mérésére használnak, nem esnek teljesen egybe. A már használt metaforánkkal: a különböző szerzők mind másként szeletelik fel a tortát, s azt feltételezik, hogy az egyes szeletek más-más elemekből állnak össze. Ez igaz volt az extraverzióra, s igaz ebben az esetben is.

Nézzük meg például Cloninger skáláit. Az ártalomkerülés fogalma nagyjából a BIS-szel ekvivalens. Ám Cloninger (1987) úgy látja, az ezen a skálán alacsony értéket adó személyek gátlástalanabbak, s hajlamosak a kockázatvállalásra és az agresszióra. Úgy hangzik, mintha itt egy visszafogottság versus impulzivitás dimenzióról lenne szó. Cloninger BAS-ekvivalens fogalma az újdonságkeresés. Ám Zelenski és Larsen (1999) azt találta, hogy az újdonságkeresés a faktorelemzésben nem a megközelítéshez, hanem az impulzivitáshoz és a szenzoros élménykereséshez került. Ahhoz az elképzeléshez kapcsolódva, hogy az újdonságkeresés az impulzivitást, s nem a megközelítést tükrözi, egy másik kutatás az újdonságkeresést inkább a szerotoningénekhez, mint a dopamingénekhez kötötte (Comings et al. 2000). Cloninger skáláit manapság számos, a személyiségre irányuló orvosi kutatásban alkalmazzák, annak ellenére, hogy az ezeket a mutatókat felhasználó vizsgálatok nehezen értelmezhetők.

S ez korántsem az egyetlen probléma a személyiségmérő eszközök egymáshoz, illetve az alapjukat képező közös fogalmakhoz történő illesztése kapcsán. Korábban például elmondtuk, hogy Tellegen és munkatársai elméletében a pozitív emocionalitás az extraverzióra, a negatív emocionalitás a neuroticitásra, a visszafogottság pedig a lelkiismeretességre hasonlít. Ezek a faktorok az ötfaktoros modell faktoraira emlékeztetnek, de nem esnek azokkal teljesen egybe. Az ötfaktoros és a Tellegen-féle modell közötti viszony ennél jóval bonyolultabb kérdés (Church 1994).

Noha bírálhatjuk a különböző skálákat azzal, hogy olyan jellemzőket is magukban foglalnak, amelyek nem oda valók, meglehetősen nehéz megmondani, mit is kellene tartalmazniuk, és mit nem. Amikor az impulzivitás tárgyalásába fogtunk, megjegyeztük, hogy úgy is gondolkodhatunk az impulzivitásról, mint amit teljes egészében az Indulj! és Állj!, azaz a BIS- és a BAS-

rendszerek működési egyensúlya határoz meg (emlékezzünk a 7.3. keretes szövegre). Ha valaki ezt az elképzelést fogadja el, akkor BAS- és BIS-skáláiba biztosan beépít az impulzusokra és a visszafogottságra vonatkozó tételeket. Lényegében ez az az eljárás, amit Cloninger is követett, amikor megfogalmazta skálái tételeit.

HORMONMŰKÖDÉS ÉS SZEMÉLYISÉG

Most a biológia és a személyiség összefüggésének egy más oldalát fogjuk szemügyre venni: a hormonműködést. A hormonokon belül fontos csoportot képeznek a nemi hormonok: ezek a hormonok alapvető jelentőségűek a fejlődő embrió nemi jellegének meghatározásában, s a fejlődés későbbi szakaszaiban is befolyásolják a testi jellegzetességeket. Nem tárgyaljuk az összes lehetséges módot, ahogyan e hormonok a viselkedésre hatnak (lásd pl. Le Vay 1993; Rubin, Reinisch és Haskett 1981; Tavris és Wade 1984), csak néhányat vizsgálunk meg, ezen belül is a tesztoszteronra összpontosítva.

A hormonműködés, a test és az agy

A nemi hormonok az élet nagyon korai szakaszától kezdve számos módon töltenek be fontos szerepet. A fiúk tesztoszteronszintje rendszerint magasabb, mint a lányoké a fogamzást követő 8. és 24. hét között, a születést követő 1. és 4. hónapos kor között, s aztán ismét a serdülést követően (Le Vay 1993). A hormonműködésben megmutatkozó korai különbségek alapvető jelentőségűnek tűnnek az idegrendszer bizonyos változásai szempontjából, amelyek aztán a normális férfi-, illetve női testi fejlődéshez vezetnek. Sokak szerint a hormonhatások oly módon változtatják meg az agyműködést, hogy az a két nem viselkedésében is eltéréseket idézi elő (Breedlove 1994; Le Vay 1993).

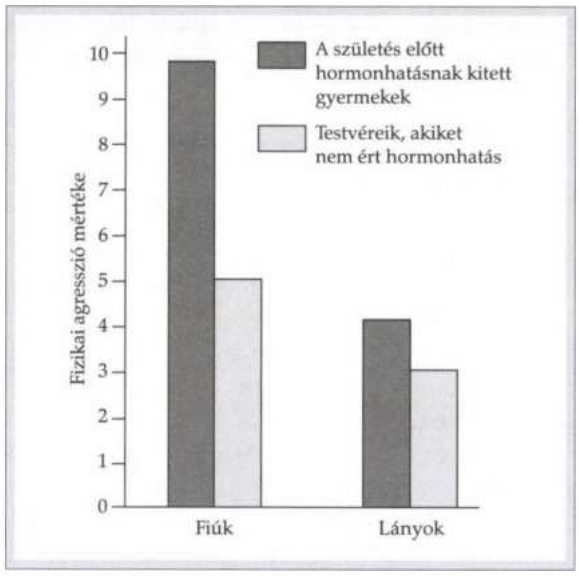
Az emberi test alapsémája női jellegű. Csak abban az esetben jön létre hímküllemű egyed, ha bizonyos hormonhatások megfelelő változásokat indítanak el. Ha a genetikailag hím szervezet a fejlődés kritikus pontján nem jut megfelelő mennyiségű androgén („hímképző") hormonhoz, akkor nőstényküllemű egyed fog kifejlődni. Ha a genetikailag nőnemű szervezetet tesztoszteronhatásnak tesszük ki ugyanebben az időszakban, akkor hímküllemű egyed fejlődik ki (Breedlove 1994). A magzati fejlődés tipikus menete során azonban természetesen csak a fiúk jutnak annyi androgén hormonhoz, amennyi a „maszkulinizációhoz", a hímnemű jellegzetességek kialakulásához elegendő.

Ugyanazok a hormonális hatások, amelyek a test nemi jellegének fejlődését vezérlik, hatással vannak az idegsejtekre is (Breedlove 1992; Le Vay 1993). Ennek eredményeképpen a fiúk és a lányok agya a fejlődés során némiképp másként szerveződik, s számos finom eltérést mutat. Az állatokon végzett vizsgálatok azt mutatják, hogy nem két elkülönülő mintázatról van szó, hanem számos finom variációról, amelynek a két végén helyezkedik el a prototipikus férfi-, illetve női mintázat (Panksepp 1998). A nemek eltérnek a szinaptikus kapcsolatokban és bizonyos agyi struktúrák méretében. Bizonyítékok állnak rendelkezésre például arra nézve, hogy az agykéreg két fele a nők esetében gazdagabb összeköttetésben áll, mint a férfiaknál (Le Vay 1993). A férfiak esetében dominánsabb a vizualitás, mint a nők esetében (Panksepp 1998). Érdekes módon arra is vannak adatok, hogy a homoszexuális férfiak agyának szerkezete nagyobb hasonlóságot mutat a nők, mint a heteroszexuális férfiak agyi szerkezetével (Allen és Gorski 1992; Le Vay 1991).

Hogyan függenek össze ezek a (hormonális eltérésekből adódó) idegrendszeri különbségek a személyiség sajátosságaival? Mint említettük, az androgén hormonok „maszkulinizálhatják" az idegrendszert. Ebből számos dolog következhet.

Korai hormonális hatások és a viselkedés

Az emberi szervezet hormonhatásoknak való – akár még a méhen belüli – korai kitétele befolyásolhatja a későbbi viselkedést. Egy vizsgálatban (Reinisch 1981) olyan gyermekek vettek részt (átlagéletkoruk tizenegy év volt), akiknek anyját a terhességük alatt bizonyos komplikációk kivédése érdekében olyan szintetikus hormonnal kezelték, amelyek úgy hatnak, mint a tesztoszteron. Ezeket a gyermekeket tehát sok évvel korábban, még a születésük előtt, a nemi fejlődés kritikus szakaszában tették ki a hormonhatásnak. A másik csoportba azonos nemű testvéreik kerültek (annak érdekében, hogy minél jobban illeszkedjen a két csoport a genetikai és környezeti hatások szempontjából).



7.4. ÁBRA ▪ Az átlagos gyermekkori fizikai agresszió (önjellemző skálán mért) pontszámai olyan fiúknál és lányoknál, akik születés előtt szintetikus hormonhatásnak voltak kitéve, illetve azonos nemű testvéreiknél, akiket nem ért ilyen hormonhatás. A hormonhatás magasabb agressziós pontszámokkal járt együtt a fiúk és lányok esetében egyaránt (Reinisch 1981 nyomán)

Minden gyermek önjellemző kérdőívet töltött ki, amelyben hat szituáció szerepelt, amelyek mindegyike valamilyen személyek közötti konfliktust tartalmazott. A gyermekeknek döntéseket kellett hozniuk, hogyan viselkednének ezekben a helyzetekben. E döntések révén a kutatók a fizikai agresszióval, a szóbeli agresszióval, a visszavonulással és a nem agresszív megküzdéssel jellemezhető viselkedés valószínűségét igyekeztek megbecsülni.

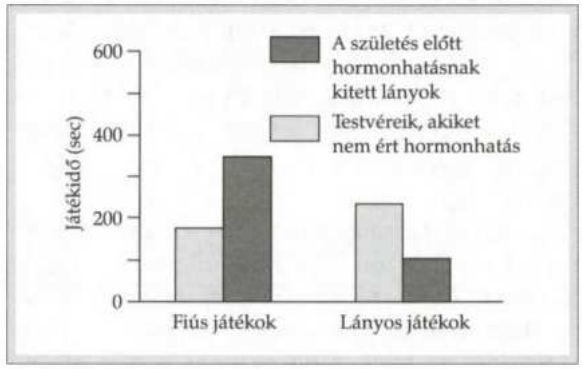
A kutatás során két különböző hatás mutatkozott, s mindkettő a konfliktushelyzetre adott agresszív fizikai válasszal függött össze (lásd a 7.4. ábrát). Az első a nemek közötti eltérésre utalt: a fiúk hajlamosabbak voltak a fizikai agresszió választására, mint a lányok. Ugyanakkor a prenatális hormonhatás is megmutatkozott: azok a gyermekek, akik ki voltak téve a szintetikus hormonhatásnak, gyakrabban választották a fizikai agressziót, mint azok, akik nem, s ez mind a lányok, mind a fiúk esetében igaznak bizonyult.

Ez a kutatás több okból is izgalmas. Az egyértelmű, hogy egy biológiai változó – a hormonhatás – befolyásolta a viselkedést. Kevésbé világos ugyanakkor az, hogy *miként* érvényesül ez a hatás. Az állatkutatásokból származó eredmények azt mutatják, hogy a korai fejlődés során a hím nemi hormonok hatása megnöveli az agresszív megnyilvánulások számát (Reinisch 1981). Ám a jelen vizsgálatban mért viselkedés nem hasonlítható össze az állatkutatásokban megfigyeltekkel: Reinisch nem agresszív cselekedeteket mért, hanem csak az arra vonatkozó önjellemzéseket rögzítette, vagyis azt, hogy a személy milyen agresszív viselkedésformát választana. Így az idegrendszert ért bármiféle maszkulinizáló hatásnak előbb át kell haladnia számos megismerő (kognitív) folyamat szűrőjén, s csak aztán jelenhet meg a viselkedésben.

Egy másik kutatássorozatban Berenbaum és Hines (1992) olyan gyermekeket vizsgált, akiknek a genetikai zavara az androgén (maszkulinizáló) hormonok magas szintjét idézi elő a méhen belül, illetve a közvetlenül a születés utáni időszakban. Évekkel később (három–nyolc éves korban) ezeket a gyermekeket (és az ilyen genetikai zavartól mentes, azonos nemű rokonaikat) olyan helyzetben figyelték meg, amikor egyedül játszottak olyan játékokkal, melyeket előzőleg „bemértek", hogy általában a fiúk vagy a lányok kedvelik-e jobban. A kérdés az volt, hogy ki melyik játékkal játszik inkább.

Az androgénhatásnak kitett lányok több időt töltöttek a fiús játékokkal, mint a többi lány (7.5. ábra), sőt éppen olyan preferenciamintázatot mutattak, mint a fiúk. Ezzel szemben a fiúk körében nem befolyásolta a játékválasztást az, hogy kit ért hormonhatás, és kit nem. Ezek az adatok azt mutatják, hogy a maszkulinizáló hormon azt is befolyásolhatja, hogy a gyermekek sokkal később milyen tevékenységeket kedvelnek.

Androgén hormonok számos forrásból származhatnak. Az anyának a terhesség során adott



7.5. ÁBRA ▪ Lányok két csoportja által kötetlen játékhelyzetben eltöltött idő az általában a fiúk, illetve az általában a lányok által preferált játékokkal. A lányok egyik része maszkulinizáló hormonhatásnak volt kitéve születése előtt és röviddel utána, a másik része nem (Berenbaum és Hines 1992 nyomán)

orvosi kezelés az egyik. A másik forrást azok az androgén mirigyek jelentik, amelyek normális körülmények között is androgéneket választanak ki. A természetes androgén magas szintjét mutatták ki olyan lányoknál, akik durva testi kontaktussal járó sportokat űznek – ami nagy általánosságban inkább a fiúkra jellemző (Kimura 1999).

Más kutatások szintén alátámasztják azt a megállapítást, hogy a hormonműködés befolyásolja a játékstílust. Jacklin, Maccoby és Doering (1983) azt találta, hogy a születéskori hormonszint összefüggött a fiúgyermekek életük első másfél évében mutatott bátorságával vagy félénkségével. A bátorságot azzal mérték, hogy a gyermekeknek új, s ezzel némiképp ijesztő játékokat adtak. A születéskor mért magasabb tesztoszteronszint a fiúknál nagyobb bátorságot jelzett előre. Ezzel szemben a magasabb ösztradiolszint (ez egy ösztrogén hormon) a félénkséggel függött össze. A lányok körében ugyanakkor egyik hormon sem mutatott szignifikáns kapcsolatot ezekkel a viselkedéses jellemzőkkel.

Így az eredmények némileg vegyesek, ám úgy tűnik, egészében véve összhangban vannak azzal a feltételezéssel, hogy a maszkulinizáló hormonoknak az élet korai szakaszában kitett személyeknél az ilyen hormonok hatása megmutatkozhat a viselkedésben: fokozhatja az agresszióra való hajlamot, férfiasabb játékok kedveléséhez vezethet, és növelheti a bátorságot.

A tesztoszteron és a felnőtt személyiség

A nemi hormonok és a személyiség kapcsolatát vizsgáló legtöbb kutatás a tesztoszteron pillanatnyi szintjére összpontosított, valamint arra, hogy az miként függ össze a viselkedéssel. Mindez természetesen jó néhány lépéssel távolabb van attól az elképzeléstől, hogy az idegrendszer fejlődése a tesztoszteron hatására „férfias" irányba terelődik. Mégis közös bennük az a gondolat, hogy a tesztoszteron szerepet játszik az emberi viselkedés bizonyos fontos jellemzőinek szabályozásában. Az e területen végzett kutatások nagy részét James Dabbs és kollégái végezték (Dabbs és Dabbs 2000).

Noha a tesztoszteron a nemi hormonok közé sorolható, a vele végzett kutatások gyakrabban összpontosítanak az antiszociális viselkedésre, mint a szexuális magatartásformákra. Például börtönlakó férfiak körében Dabbs, Frady, Carr és

Az újabb kutatások arra utalnak, hogy kapcsolat van a tesztoszteronszint és az agresszió között

Besch (1987) azt találta, hogy azok a fegyencek, akiknek magasabb volt a tesztoszteronszintje, gyakrabban sértették meg a börtön szabályait, és dominánsabbak voltak a börtön falain belül, mint azok, akiknek a tesztoszteronszintje alacsony volt. Az előbbiek között voltak nagyobb számban azok is, akik erőszakos bűncselekményt követtek el. Ehhez hasonló eredményeket kaptak női elítéltek (Dabbs et al. 1988), illetve serdülőkorú fiúk (Dabbs, Jurkovic és Frady 1991) körében végzett kutatásokban is. Egy újabban vizsgált férfimintában még azt is kimutatták, hogy azok közül, akik gyilkosságot követtek el, a magasabb tesztoszteronszinttel rendelkezők gyakrabban tervelték ki előre tettüket, s áldozatuk gyakrabban volt olyan személy, akit ismertek (Dabbs, Riad és Chance 2001).

Más kutatásokban nem bűnöző populáción vizsgálták a tesztoszteron és az antiszociális viselkedés kapcsolatát (Dabbs és Morris 1990). A részt vevő személyek háborús veteránok voltak. Számos kérdésre kellett válaszolniuk a gyermekkorukban, illetve a közelebbi múltban tanúsított antiszociális magatartásukkal kapcsolatban. Dabbs és Morris azt találta, hogy a magasabb tesztoszteronszintű személyek nagyobb valószínűséggel hagyták el engedély nélkül szolgálati helyüket a hadseregben töltött idő alatt, gyakrabban keveredtek konfliktusba kortársaikkal, több

szexuális partnerük volt, és többen fogyasztottak közülük rendszeresen alkoholt vagy más drogot. Az ilyen férfiak közül többen számoltak be arról, hogy felnőtté válásuk során nehézségeik támadtak szüleikkel, tanáraikkal és osztálytársaikkal (lásd még a 7.4. keretes szöveget is). Ezek a hatások erősebbek voltak az alacsony társadalmi-gazdasági státusú férfiak esetében, mint a magasabb státusúaknál.

Az alacsony társadalmi-gazdasági státus tehát mintegy növeli a magas tesztoszteronszint káros hatásait, ráadásul a kutatások arra utalnak, hogy a magas tesztoszteronszint az alacsonyabb státusú foglalkozások felé terelheti a férfiakat (Dabbs 1992a). Ennek az az oka, hogy a magas tesztoszteronszint több antiszociális viselkedést idéz elő, ami véget vethet az iskolai tanulásnak. E két utóbbi tényező tartja távol ezeket az érintetteket a „fehérgalléros" hivatásoktól.

A tesztoszteronszint különbségei más módon is összefüggenek a foglalkozásválasztással, s ez megint csak erősíti a tesztoszteron és a dominancia között feltételezett kapcsolatot (Mazur és Booth 1998). A bíróságon dolgozó jogászoknak például magasabb a tesztoszteronszintje, mint a nem a bíróságokon dolgozóké, s ez igaz mind a férfiakra, mind a nőkre (Dabbs, Alford és Fielden 1998). Míg a színészeknek és az amerikai futball-liga profi játékosainak a tesztoszteronszintje magas (Dabbs, de La Rue és Williams 1990), addig a lelkipásztoroké alacsony (s ha valaki épp erre kíváncsi: az egyetemi oktatóké közepes).

Miért különböznek annyira a lelkipásztorok és a színészek? Végtére is, mindkét foglalkozás lényege a dobogóhoz kötődik. A színészek és a lelkipásztorok közötti különbségeket elemezve Dabbs és munkatársai (1990) arra utalnak, hogy a színészi léthez bizonyos fokig hozzátartozik a fölényre törekvés vagy a dominancia, mivel elismerésük mindig attól függ, hogy sikerült-e a legutolsó fellépésük. A lelkipásztorok ezzel szemben olyan keretek között működnek, amely nagyobb ingadozásokat is elvisel ebben a tekintetben. Továbbá, míg a színésznek az a dolga, hogy hírnevet szerezzen magának, és azt meg is tartsa, a lelkipásztornak önmagát háttérbe kell szorítania.

A tesztoszteronnak számos olyan finomabb hatása van, amely összefügg a szociális hatékonysággal és a dominanciával. Az egyik vizsgálatban például azt találták, hogy a tesztoszteronszint együttjárást mutat a hang mélységével a férfiak körében (Dabbs és Mallinger 1999). Idegenekkel folytatott rövid társas interakciók vizsgálatakor a magas tesztoszteronszintű személyek gyorsabban léptek interakcióba, jobban összpontosítottak a másik személyre, s több önbizalmat és függetlenséget mutatnak, mint az alacsony tesztoszteronszinttel rendelkezők (Dabbs, Bernieri, Strong, Campo és Milun 2001). Még a kisgyermekek is önállóbbak, függetlenebbek egy játszótéren, ha magasabb a tesztoszteronszintjük (Strong és Dabbs 2000).

A magas tesztoszteronszinttel összefüggő dominancia bizonyos körülmények között hasznos, ám sok súrlódást is okozhat a kapcsolatokban. Booth és Dabbs (1993) azt találta, hogy a magasabb tesztoszteronszinttel rendelkező férfiak kisebb valószínűséggel házasodnak meg. Ha megnősülnek, nagyobb valószínűséggel válnak el. Több esetben tartanak fenn házasságon kívüli szexuális kapcsolatot és követnek el házasságon belüli erőszakot. Szintén összhangban van a hatékony társas interakciókban tapasztalt nehézségekkel az az eredmény, hogy a magas tesztoszteronszinttel bíró férfiak társalgás közben kevésbé barátságosan mosolyognak, s tekintetük révén több dominanciát fejeznek ki, mint azok, akiknek a tesztoszteronszintje alacsony (Dabbs 1992b, 1997). Az alacsony átlagos tesztoszteronszintű baráti körök tagjai barátságosabbak, és többet mosolyognak, míg a magas tesztoszteronszintű baráti társaságok tagjai vadabbak és zabolátlanabbak (Dabbs, Hargrove és Heusel 1996).

Számos tanulmányban vizsgálták a tesztoszteronszint és a személyiségjellemzők viszonyát. Két ilyen kutatásban a személyiségre vonatkozó adatokat a tesztoszteronszintre vonatkozó adatokkal együtt vetették faktoranalízis alá annak érdekében, hogy megvizsgálják, milyen változók kerülnek ez utóbbival egy faktorba (Daitzman és Zuckerman 1980; Udry és Talbert 1988). A kibontakozó faktorokat mindkét esetben az impulzivitás, a szenzoros élménykeresés és a dominancia súlyozta. Udry és Talbert (1988) olyan faktort mutatott ki, amely az alábbi önjellemzéseket tartalmazta: cinikus, domináns, szarkasztikus, spontán, állhatatos, gátlástalan. Ezek az eredmények összefügghetnek azokkal az agyi funkciók és az impulzivitás összefüggésével foglalkozó munkákkal, amelyeket e fejezetben korábban tárgyaltunk.

7.4. SZTEROIDOK ▪ AKARATLAN ÚT AZ AGRESSZIÓHOZ

A tesztoszteron viselkedésre gyakorolt hatásainak tárgyalása egy ezzel összefüggő másik témához is elvezet: nevezetesen a testépítéshez és annak szélsőségeihez. A testépítés vonzereje részben az eredményéből származik: a szinte sziklából vésővel kifaragott test látványából. A férfiak testével kapcsolatos kulturális elvárások (ahogyan azt a *Playgirl* jellegű magazinok fotói mutatják is) sokat változtak az elmúlt két évtizedben, mégpedig az egyre tömörebb és izmosabb test irányába (Leit, Pope és Gray 2001). Ezek az elvárások nyomásként hatnak a férfiakra, hogy minél inkább annak megfelelően nézzenek ki.

A formás test kidolgozásának vágya számos embert az **anabolikus szteroidok** használatához vezetett. Az *anabolikus* kifejezés jelentése „építő". Az anabolikus szteroidok olyan kémiai anyagok, amelyek a test természetes anyagaihoz hasonlóan az erős igénybevételnek kitett izomszövetek helyreállításában vagy újraépítésében vesznek részt. Normális esetben testünk állítja elő kis mennyiségben az ilyen anyagokat, melyeknek az izmok méretének növelésében van szerepük. A szteroidok alkalmazása ennél sokkal nagyobb adagot jelent, ami lehetővé teszi az izomfelépítés gyorsítását, sőt olyan fokozását, ami a testgyakorlással egyedül nem érhető el. Épp ezért használják sokan.

S való igaz, sokan anélkül használják a szteroidokat és a szteroidszerű anyagokat, hogy tisztában lennének azok természetével. Az úgynevezett „étrend-kiegészítők" nemritkán erős kémiai szerek. A tornatermekben gyakorlók között egyik friss felmérés szerint a férfiak 18 százaléka használ adrenalin hormonokat, 25 százaléka efedrint és további 5 százaléka anabolikus szteroidokat (Kanayama, Gruber, Pope, Borowieczki és Hudson 2001). A National Institute of Drug Abuse egy ennél is frissebb felmérése azt mutatta ki, hogy a szteroidhasználat 1992 és 2000 között megduplázódott a második osztályos (17 éves) középiskolásoknál.

Amit sok használó elmulaszt figyelembe venni, az az, hogy a szteroidok szintetikus hormonok, amelyek hatása messze túlmegy az izomszövet építésén. Az anabolikus szteroidok vegyi szempontból a tesztoszteron rokonai (ezért nagyobb általában a férfiak izomzata, mint a nőké). A tesztoszteron testünk számos folyamatában részt vesz, nemcsak az izmok felépítésében. Ebből eredően aztán azok, akik kizárólag izmaik növelése céljából alkalmaznak ilyen anyagokat, hamarosan meglepődnek: nem várt és kellemetlen mellékhatásokat tapasztalnak.

E hatások némelyike testi jellegű. A férfiak szervezete a szteroidokat tesztoszteronként észleli, és e látszólagos tesztoszterontúltengésre azzal reagál, hogy leállítja a további termelését. Az eredmény a spermiumtermelés csökkenése és gyengülő szexuális késztetés (ebben a tekintetben a szteroidok ugyanis nem úgy hatnak, mint a tesztoszteron). Nőknél a szteroidoknak maszkulinizáló hatásuk van: a mellek összezsugorodnak, a hang mélyebbé válik, s megnő a test- és arcszőrzet (Gruber és Pope 2000).

A szteroidoknak ezenkívül viselkedéses hatásaik is vannak, s most számunkra ezek az érdekesebbek. Mint a fejezetben olvashattuk, számos kutatásban találtak kapcsolatot a tesztoszteron és a dominancia, illetve az agresszivitás között. A szteroidok ugyanezekkel a hatásokkal járnak, s mivel általában nagy adagokban fogyasztják őket, a hatásaik is nagyobbak. A szteroidok nagy mennyiségekben történő fogyasztása esztelen dühkitörésekhez *(roid rages)* vezethet. Ezek az áldatlan viselkedéses és pszichológiai válaszok sem csak a férfiaknál jelentkeznek. Az anabolikus szteroidokat használók egy női mintájának 56 százaléka számolt be hipomán tünetekről a szteroidfogyasztás időszakában, és 40 százalékánál jelentkeztek depressziós jellegű tünetek, amikor leálltak a szerrel (Gruber és Pope 2000). Meglehetősen vészjósló eredmény, hogy állatkísérletekben úgy találták, a serdülőkorban történő szteroidfogyasztás által kiváltott agresszív tendenciák azután is megmaradnak, amikor megvonják a szteroidokat (Harrison, Connor, Nowak, Nash és Melloni 2000).

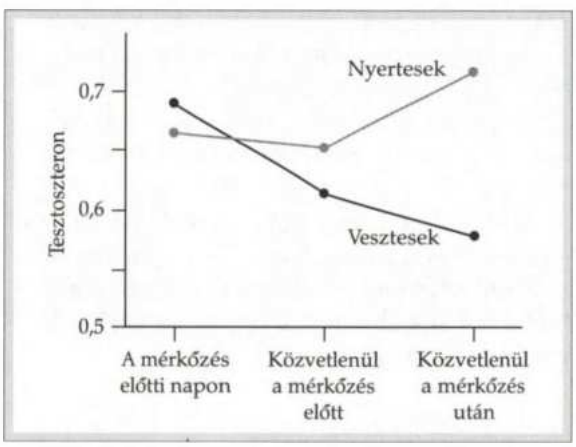
Kétségtelen, hogy ezek a hatások épp eléggé súlyosak az átlagembernél is, ám a szteroidok alkalmazása nemcsak az átlagemberek körében elterjedt. A testépítés erősen vonzza azokat, akikben már eleve erős a tendencia a dominanciára és az agresszivitásra. Adjunk szteroidokat a már eleve agresszív személyiségnek, s az eredmény alig kétséges: a súlyos erőszak esélye drámaian megnő.

A tesztoszteronciklus és a viselkedés

A lehető legkézenfekvőbb lenne a tesztoszteron kapcsán állandó egyéni különbségekről beszélni. A tesztoszteron azonban egy olyan dinamikus rendszer része, amely az idővel és az események menetével folyton változik (Dabbs 1992b). A tesztoszteron szintje különféle szociális helyzetek hatására eltolódik, ezek az eltolódások pedig befolyásolhatják a személy további viselkedését.

A tesztoszteronszint megemelkedik különféle pozitív élményeket követően, s ezek az élmények nem feltétlenül járnak együtt nagy erőfeszítéssel. Mint a 7.6. ábra mutatja, a tesztoszteron megemelkedik a versenyhelyzetben elért sikert követően (Mazur, Booth és Dabbs 1992), s leesik a kudarcot vagy megaláztatást követően. Nő, ha a csapatunk győz, és csökken, amikor csapatunk veszít (Bernhardt, Dabbs, Fielden és Lutter 1998). S ugyancsak megnövekszik a szexuális együttlétet követően férfiaknál és nőknél egyaránt (Dabbs és Mohammed 1992).

A tesztoszteronszint ilyen változásainak a rá következő viselkedésre nézve is vannak következményei. A tesztoszteronszint növekedése fokozza a szexuális aktivitást (Dabbs 1992b). A tesztoszteronemelkedés hatására a személy határozottabbá-rámenősebbé (asszertívebbé) válik, új és új kihívás után néz, illetve olyan helyzeteket keres, ahol dominanciáját bizonyíthatja (Mazur 1985; Mazur et al. 1992). A kudarc hatására bekövetkező tesztoszteroncsökkenés nyomán a személy kevésbé határozottnak és magabiztosnak érzi magát, s kerülni kezdi az újabb versenyhelyzeteket. Ennélfogva mind a siker, mind a kudarc esetében spirális hatás érvényesül: a bekövetkező eredmény növeli annak a valószínűségét, hogy ugyanaz az eredmény ismételten bekövetkezzen.



7.6. ÁBRA ▪ Tesztoszteronszint olyan sakkozóknál, akik szoros mérkőzésen nyertek vagy vesztettek egy városi bajnokságban (Mazur et al. 1992 nyomán)

Tesztoszteron, dominancia és az evolúciós pszichológia

Egy pillanatra tegyünk egy lépést hátra, és vegyük szemügyre e vizsgálatok tágabb következményeit. Az eredmények összességükben ugyanis egybecsengenek az evolúciós pszichológia által tárgyalt egyik témával, amelyikkel a 6. fejezetben foglalkoztunk.

Emlékezzünk rá, hogy az evolúciós gondolat azt az elképzelést is magában foglalja, hogy a szelekciós nyomás bizonyos eltérésekhez vezet a nemek között. Ezek a különbségek abból a tényből fakadnak, hogy a nők több energiát fektetnek be az utódokba a terhesség és az anyai gondviselés hosszú időszaka alatt, mint a férfiak. A nők e felfogás szerint azért válogatósak a szexuális partnereiket illetően, mert olyasvalakit próbálnak találni, aki megfelelő erőforrást tud majd nyújtani gyermekeik számára. A dominancia és az agresszió terén tapasztalható nemi különbségek is az eltérő szelekciós nyomás következményei lehetnek.

Az evolúciós felfogás szerint az agresszivitás növeli a hímek esélyét a közösülésre. Az agreszszivitás segíti a hímeket dominanciájuk és státusuk megalapozásában. A nők esetében viszont a nyílt agresszivitás nem jár ugyanilyen szelekciós előnnyel, sőt még hátrányuk is származhat belőle. Az agresszivitás növelné annak az esélyét, hogy a még meg sem született vagy nagyon kicsi gyermek megsérüljön. Ugyanakkor ütközne olyan sokkal fontosabb tevékenységekkel, mint a gyermek kihordása és felnevelése. A fejezet második részében tárgyalt kutatások azt sugallják, hogy a férfiak és nők viselkedése közötti ilyen különbségeket részben a tesztoszteron eltérő szintje közvetíti.

Dabbs (1992b, 1998) azonban a helyzet egyik ironikus vonására hívja fel a figyelmet. Az evolúciós felfogásban a férfiak dominanciája és az azt alátámasztó tesztoszteronszint azért magas, mert a többi férfi feletti fizikai fölény növelheti számukra a nők megszerzésének az esélyét. Az utóbbi évezredben azonban a szabályok némiképpen megváltoztak. A sikert – legalábbis rész-

ben – társadalmi-gazdasági, s nem annyira a fizikai fölény mutatóiban mérik. Az a férfi, aki túlságosan is a versengéssel és a pózolással van elfoglalva, komoly nehézségekkel nézhet szembe azon készségek elsajátításában, amelyek a társadalmi és gazdasági hatalomhoz szükségesek. Így az a jellemző, amely a történelem előtti időkben nagy fontossággal bírt, mai világunkban akadályt gördíthet a sikeresség elé.

A stresszre adott válasz: férfiak, nők és az oxitocin

Egy másik fontos hormonhatás a stresszel kapcsolatos válaszokat befolyásolja, de jelentősége messze túlterjed ezen. Cannon (1932) fogalmazott meg egy fontos kifejezést, amely ma jól ismert a lélektanban: a „harcolj vagy menekülj" választ *(the fight or flight response)*. A kifejezés arra a tényre vonatkozik, hogy amikor egy állat egy ragadozóval vagy vetélytárssal szembesül, akkor nyilvánvalóan két út áll előtte: vagy támad (remélve, hogy legyőzheti ellenlábasát), vagy menekül (remélve, hogy így életben marad). Feltételezhető, hogy a menekülési válasz a BIS-szel függ össze, melyet már tárgyaltunk e fejezetben. Úgy tűnik azonban, hogy kapcsolat van a támadásküzdelem válasz és az impulzivitás-visszafogottság rendszer között – mely utóbbiról szintén ejtettünk már szót e fejezetben.

Gyakran feltételezik, hogy a fenyegetésre csak ez a kétféle válasz adható. Shelley Taylor (2002) és kollégái (Taylor, Klein, Lewis, Gruenewald, Gurung és Updegraff 2000) azonban amellett érveltek, hogy ez hibás feltevés. Mint rámutatnak, a fenti felfogás alapjait képező empirikus adatok mind hím állatokkal (főként hím patkányokkal) végzett kutatásokból származnak. Nőstény állatokat igen kevés stressz-szituációban vizsgáltak, s a megfigyelt viselkedés ilyenkor sem a menekülés vagy a harc volt. A megjelenő viselkedés az affiliáció volt, egészen konkrétan: a más nőstényekhez való csatlakozás.

Taylor és munkatársai tehát amellett érvelnek, hogy azzal, hogy a kutatások csak a hímek viselkedésére összpontosítottak, a stresszre adott egyik fontos válaszreakciót általában figyelmen kívül hagyták. Erre a viselkedéstípusra, amely nőstényeknél erőteljesebben van jelen, mint hímeknél, az „ápold és barátkozz" kifejezést vezették be. Taylorék úgy vélik, hogy a válaszok ilyen különbsége a hímekre és a nőstényekre ható evolúciós nyomás eltéréseit tükrözi, nevezetesen, az utódgondozásba fektetett energia nemenkénti eltéréseit. Azaz, mint korábban megjegyeztük, a támadás és a menekülés értelmes stratégia lehet a hímek számára, akik nem gondoznak utódot vagy nem hordoznak magzatot. Viszont kevésbé hasznos a nőstények számára, akiknél olyan stratégiák alakultak ki az evolúció során, amelyek mind a maguk, mind pedig utódjuk számára hasznosak.

Az „ápold" itt az utód megnyugtatására utal. Az utódainkat oly módon is védelmezzük, hogy megnyugtatjuk őket, hogy aztán, meghúzódva a háttérben, kevesebb fenyegetés érje őket. Ezt kiterjesztve, hasonlóan járunk el azokkal a felnőttekkel is, akikkel közeli viszonyban vagyunk, amikor stresszhatás éri őket. A „barátkozz" a másokhoz történő csatlakozásra és kötelékek kialakítására utal. Ez bizonyos típusú kockázatok csökkentésére alkalmas (a nagyobb létszám nagyobb biztonságot jelent), és növeli annak is a valószínűségét, hogy mi magunk ápolást kapjunk másoktól, ha erre szükségünk van (Taylor 2002).

Általában úgy gondolják, ez a válaszmód az utód és gondozója közötti kötődést létrehozó rendszer működéséből ered. A kötődést gyakran abból a perspektívából tárgyalják, hogy a csecsemő miképp teremt kapcsolatot a gondozójával (lásd a 11. fejezetet), s sokkal kevesebbet szólnak a fordított irányú kapcsolódásról. Újabban egyre több kutatás irányul erre a kérdésre (a kutatásokat legtöbbször alacsonyabb rendű állatokkal végzik), és az ilyen kötést létrehozó biológiai mechanizmusok egyes aspektusait is ismerjük (Panksepp 1998).

Ebben a rendszerben fontos szerepet tölt be az oxitocin nevű hormon, amelynek megnyugtató, ellazító hatása van (pl. Light et al. 2000), és csökkenti a félelmet is. Mind a nőstények, mind a hímek rendelkeznek ezzel a hormonnal, de a nőstények szervezetében nagyobb mennyiségben található. Azt is tudjuk, hogy az androgének gátolják az oxitocin termelődését, míg az ösztrogén növeli hatását stresszhelyzetben (lásd Taylor et al. 2000). Ennek következtében tehát a férfiak és a nők némiképp másként reagálnak a stresszre. A férfiak ilyenkor hajlamosabbak kivonni magukat a társas interakciókból, míg a nők inkább a körülöttük lévők gondozásába merülnek bele (Repetti 1989).

Az az elképzelés, hogy az oxitocinnak – az en-

dogén opiátok mellett – szerepe van az anya-gyermek kötés létrehozásában, fontos kiindulópont. De amellett is szólnak érvek, hogy az oxitocin a tágabb értelemben vett társas kötődés kapcsán is „szóhoz jut" (Carter 1998; Panksepp 1998; Taylor et al. 2000; Turner, Altemus, Enos, Cooper és McGuinness 1999). Oxitocin szabadul fel a szervezetben orgazmus, szülés, masszázs és szoptatás közben (Matthiesen et al. 2001; Turner et al. 1999). Az állatkutatások pedig azt mutatják, hogy egyes fajoknál kulcsszerepet játszik a felnőtt párok közötti kötődésben.

S mi a helyzet a személyiséggel? Kétségtelen, hogy vannak egyének közötti különbségek a különböző ingerek hatására bekövetkező oxitocin-kibocsátásban. Ám mind ez idáig nem sikerült egyértelmű kapcsolatot találni az ilyen különbségek és személyiségvonások között. Ez egyben azt a tényt is tükrözi, hogy az embereken végzett oxitocinkutatások csak legújabban kezdenek lendületet venni, részben azért ilyen későn, mert a tanulmányozás nehezebb, mint más hormonok esetében. Ha azonban az oxitocin valóban fontos szerepet tölt be a társas kötődések keletkezésében, akkor kulcsfontosságú biológiai hatást gyakorol az emberi élményvilágra. Nem kétséges, hogy az oxitocin személyiségre gyakorolt hatása további kutatómunka tárgya lesz az elkövetkező években.

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK

A személyiség biológiai nézőpontú megközelítése, amely e fejezet tárgya, azt feltételezi, hogy a személyiség az idegrendszer és a hormonális rendszer működésének következménye. Ha a személyiség biológiai alapokra épül, akkor kézenfekvő, hogy azokat a biológiai jellemzőket kell mérnünk, amelyek ebből a szempontból jelentősek.

Jó néhány gond van ezzel a javaslattal. Sok esetben senki sem tudja pontosan, hogy mi közvetíti a személyiségre gyakorolt biológiai hatásokat, így aztán azt sem tudjuk, hogy mit is kellene mérni. S emellett nagyon nehéz biológiai folyamatokat mérni oly módon, hogy ne helyezzünk el érzékelőket a test belsejében, vagy ne vegyünk vért. Az ilyen és hasonló nehézségek ellenére néhány biológiai mérőeljárás ma már jól használható.

Elektroencefalográfia

Közvetett módon információt nyerhetünk arról, hogy mi megy végbe az agyban, ha a koponyát borító bőrfelületen rögzítjük az elektromos aktivitást. Az ilyen felvételt **elektroencefalogramnak** vagy **EEG**-nek nevezik. Az EEG hátterében álló gondolatmenet az, hogy az agy különböző területein különböző időközönként kisülő idegsejtek folyamatos feszültségingadozást hoznak létre, s a fejbőrre ragasztott elektródák ezeket a változásokat érzékelik. Ezzel képet kaphatunk az agykéreg aktivitásának bizonyos aspektusairól. A kéreg aktivitása igen összetett, de olyan mintázatokat alkot, amelyek összefüggenek a különböző szubjektív állapotokkal.

Az EEG-eljárásokat egyre gyakrabban alkalmazzák az egészséges személyiség tanulmányozására is. A fejezetben korábban már említett kutatások egy részében EEG-t alkalmaztak. Különböző pszichológiai állapotokban a kéreg különböző részei különböző mértékben aktívak. Annak feltérképezése révén, hogy a különböző területeken milyen az EEG-aktivitás, képet kaphatunk arról, hogy az egyes agyi területek milyen mentális tevékenységekben vesznek részt. Így például el lehet dönteni, hogy a személyt inkább incentív vagy inkább elkerülési motivációk vezérlik-e, ha megvizsgáljuk a bal, illetve a jobb homloklebeny nyugalmi állapotban rögzített EEG-tevékenységét (Harmon-Jones és Allen 1997; Sutton és Davidson 1997).

Idegrendszeri képalkotás

Az agyi tevékenység feltérképezése eközben eggyel továbblépett, mégpedig az agy belseje felé. Az egyik ilyen eljárást **pozitronemissziós tomográfiának (PET)** nevezik. A PET az anyagcsere-folyamatok alapján alkot képet az agyi tevékenységről. A személynek a glükóz egy radioaktív formáját adják be (a glükóz az agy energiaforrása), s egy kis idő múltán az agy különböző területein rögzítik a radioaktivitást. Mivel joggal feltételezhetjük, hogy az aktívabb területek több glükózt használnak fel, így az éppen aktív területeken magasabb lesz a radioaktivitás. Számítógép segítségével színkódokkal látják el a különböző intenzitásértékeket, s így olyan agyi térképet kapunk, ahol a színek az agy aktivitását jelenítik meg.

A PET-eljárás egyik alkalmazási területe a neurotranszmitterek működésének mérése. Ebben az esetben olyan radioaktívan címkézett szert visznek be a szervezetbe, amelynek ismert a hatása. A személy ekkor mutatott agyi aktivitását összehasonlítják a szer adása nélküli állapotban mutatott agyi aktivitásával. A két PET-felvétel közötti különbség nyújt információt az adott szer hatásainak kialakításában részt vevő receptorrendszerekről.

Egy másik eljárás, a **mágneses rezonancián alapuló képalkotás** (**MRI** – *magnetic resonance imaging*) az idegrendszeri tevékenység egy nagyon kifinomult tulajdonságán alapul. A működésben lévő agysejtek mágneses mezőt gerjesztenek. Számítógépes eljárással a mágneses rezonancia vizuális képpé alakítható. A legtöbb esetben ez a kép az agy egy vízszintes szeletét mutatja. Különböző szeletek különböző információval szolgálnak, hiszen az agy más-más részeit mutatják.

Az MRI-t eleinte elsősorban az agy strukturális rendellenességeinek kimutatására használták. Ha valakinél egy autóbalesetet követően eszméletvesztések jelennének meg, akkor az orvos MRI-vizsgálatot rendelhet el az esetleges agysérülés kiderítésére. Az MRI-t azonban újabban más célokra is alkalmazzák. Embereken végzett vizsgálatokban a kéreg és más agyi struktúrák aktivitását mérik nyugalomban és más pszichés állapotokban. Az így kapott kép, amelyet **funkcionális MRI-nek** (**fMRI**) neveznek, sokkal részletesebb, mint amit EEG rögzítésével nyerhetünk. Különösen fontossá teszi, hogy különböző szinteken mintegy szeletenként láthatjuk az agyi aktivitást. Az eredmény egy igen részletes háromdimenziós kép arról, hogy mely agyi központok aktívak. Akárcsak a PET esetében, a képeket itt is számos szín alkalmazásával készítik el, ahol a színek az aktivitás különböző szintjeit képviselik.

Az fMRI alkalmazása az agy működésének feltárására hihetetlenül felgyorsult az elmúlt évtizedben. Az eljárás rendkívül drága – hatalmas és erős mágnest igényel. Ám azzal, hogy háromdimenziós képpel szolgál, igen pontosan képes megmutatni, hogy a személy tevékenységének következtében hol emelkedik meg, illetve hol csökken az idegrendszeri aktivitás. Az emberek, miközben az eszközben fekszenek, különféle motivációs és érzelmi állapotba hozhatók, és különféle mentális műveleteket is végezhetnek. Ez pedig lehetővé teszi, hogy a kutatók meghatározzák, mely agyterületek vesznek részt e különféle élményekben. Egyre több és több kutató gondolkodik azon, miként alkalmazhatná ezt az eszközt. Kétségtelen, hogy ez a kutatási terület hatalmas mértékben fog növekedni az elkövetkező években.

Az MRI segítségével az agy belsejéről alkotható kép

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE

Vegyük most szemügyre a viselkedészavarok kérdését. A biológiai megközelítés számos fontos kérdésben járult hozzá a különböző betegségekkel kapcsolatos mai ismereteinkhez. A szakirodalom teljes áttekintése messze túlmutatna e fejezet keretein. Ehelyett a fejezetben korábban már említett elképzelésekkel összefüggő kérdésekre összpontosítunk.

A szorongás, a depresszió és az antiszociális személyiség biológiai alapjai

Bizonyára emlékszünk még arra, hogy e modellek egyik alapvető feltevése az, hogy az agyban két külön motivációs rendszer vezérli az incen-

tívek megközelítését és a fenyegetések elkerülését. Az emberek feltehetően különböznek abban a tekintetben, hogy e rendszereik mennyire erősek vagy érzékenyek. Ha valamelyik rendszerünk szélsőségesen erős vagy érzékeny, akkor az zavarokat idézhet elő.

Ebben a személeti keretben legkönnyebben talán a szorongászavarok értelmezhetők. A BIS a várható büntetés jeleire szorongást kelt. A nagyon érzékeny BIS-szel rendelkező személy könnyen és gyakran él át szorongást, ez pedig jó termőtalajt kínál a szorongászavarok kialakulásához. Ha az ilyen személyek gyermekkori szocializációjuk során gyakran vannak kitéve büntetésnek, akkor sok ingerhez tanulnak hozzá szorongásos választ. S ennek eredményei lehetnek az olyan klinikai tünetek, mint a fóbia, a szorongásrohamok és a rögeszmés-kényszeres zavarok.

Idekapcsolható a depresszió is. A depresszió biológiai gyökereit illetően azonban kisebb az egyetértés a kutatók között, mint a szorongást illetően (Davidson, Pizzagalli, Nitschke és Putnam 2002). Vannak, akik a depressziót a szorongás egy változatának tekintik, amely mögött a túlérzékeny BIS áll. Mások ehelyett a depressziót a gyenge BAS-működéssel hozzák összefüggésbe (pl. Allen, Iacono, Depue és Arbisi 1993; Henriques és Davidson 1990, 1991). Ez utóbbi nézet szerint a gyenge BAS-aktivitással rendelkező személy kevés motivációt érez az incentívek megközelítésére. Ennek eredménye a viselkedés nehézkessége, ami a depresszió egyik meghatározó jegye.

Szintén gyakran tárgyalják a biológiai hátterét az olyan személyiségzavaroknak, mint az **antiszociális személyiség**. Mint korábban már jeleztük, e zavar fontos eleme az impulzivitás, illetve az antiszociális késztetések megfékezésének képtelensége. Vannak, akik amellett érvelnek, hogy ezeknek az embereknek túlságosan aktív a BAS-rendszerük (Arnett et al. 1997). Azaz minden incentívet azonnal megpróbálnak elérni. Mások amellett érvelnek, hogy az ilyen személyek BIS-rendszere működik elégtelenül (Fowles 1980). Ezért nem tanulnak a büntetésből, vagy nem motiváltak annak elkerülésére. Megint mások úgy vélik, hogy a büntetésből való tanulás nem a BIS működési hiányosságaiból ered, hanem abból, hogy az ilyen személyek nem képesek megállni és gondolkodni, mielőtt az incentív után vetnék magukat (Bernstein, Newman, Wallace és Luh 2000; Patterson és Newman 1993; Schmitt, Brinkley és Newman 1999).

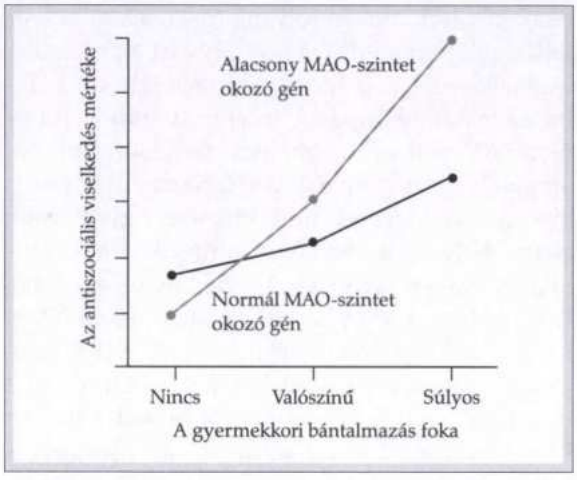
Az antiszociális személyiséggel kapcsolatosan néhány kutató egy harmadik biológiai rendszer, nevezetesen a szenzoros élménykeresés mögött meghúzódó rendszer szerepét hangsúlyozza (Krueger et al. 1994; Rowe 2001; Zuckerman 1994). A túl alacsony MAO-szint, amely e rendszer jellemzője, a környezettel interakcióban sérülékennyé teheti a személyt erre a zavarra (Caspi et al. 2002). Ebben a vizsgálatban azt találták, hogy az alacsony MAO-szintet okozó génnel rendelkező fiúkra több antiszociális viselkedés volt jellemző – de csak akkor, ha felnőtté válásuk során szüleik rosszul bántak velük (7.7. ábra). A szerzők arról számoltak be, hogy noha azok a férfiak, akiket alacsony MAO-gén és a rossz bánásmód kombinációja jellemzett, csak 12 százalékát tették ki a születéskor a vizsgálatba bevont férfiak csoportjának, ugyanakkor a csoport által elkövetett erőszakos cselekmények 44 százaléka ezeknek a személyeknek tulajdonítható. S valóban, e csoportnak 85 százaléka elkövetett valamilyen antiszociális cselekményt.

Ugyanakkor nem minden, az antiszociális viselkedést tárgyaló elképzelés hivatkozik ezekre a biológiai rendszerekre. Emlékezhetünk például arra, hogy a tesztoszteron magas szintje is összefügg különféle erőszakos és antiszociális viselkedésekkel (Dabbs és Dabbs 2000; Dabbs et al. 2001). Még arra is vannak adatok, hogy a magas tesztoszteronszint már 5–11 éves korú fiúknál is összefügg a „bomlasztó" cselekedetekkel (Chance, Brown, Dabbs és Casey 2000). Ezek a zavarok tehát hormonális és idegi folyamatokkal egyaránt összefügghetnek.

Gyógyszeres kezelés

A személyiség biológiai megközelítésének viszonylag közvetlenek a következményei a terápiát illetően. Biológiai nézőpontból a személyiségműködés számos zavara biológiai működészavarokat tükröz. Ebből az következik, hogy amennyiben megváltoztatjuk a biológiai működést, akkor ennek hatással kell lennie a zavar megnyilvánulására. Számos olyan zavar létezik, amelynek a kezelésében ez a megközelítés hatékonynak tűnik. Mivel az ilyen kezelés általában gyógyszeradagolást jelent, gyakran **farmakoterápia** kifejezéssel hivatkoznak rá.

Régóta tudjuk, hogy a mániás-depressziós vagy másképpen bipoláris pszichózis kórforma



7.7. ÁBRA • Egy antiszociális viselkedést mérő skálán kapott pontszámok olyan férfiak esetében, akik alacsony MAO-szintet okozó génnel, illetve akik normál MAO-szintet okozó génnel rendelkeznek, s akiknek egyik része egyáltalán nem szenvedett el bántalmazást gyermekkorában, másik része enyhe bántalmazásban részesülhetett, a harmadik része pedig súlyos bántalmazást szenvedett (Caspi et al. 2002 nyomán)

enyhíthető lítium segítségével. Az ilyen zavarban szenvedők mintegy 80 százaléka reagál erre a kezelésre (Depue 1979). Amellett, hogy a lítium enyhíti a fennálló tüneteket, képes megelőzni az újabb tünetek megjelenését is. Sajnálatos módon azonban súlyos és kellemetlen mellékhatásai vannak. Mindamellett e szer hatékonysága két következtetést is alátámaszt: egyrészt azt, hogy a zavarnak biológiai alapjai vannak, másrészt pedig azt, hogy kezelésének – legalábbis részben – biológiai alapokra kell támaszkodnia.

Hasonló a helyzet a szkizofrénia kezelésével is. A szkizofrénia biológiai gyökereire irányuló kutatás egyben a tünetek lehetséges kezelési módjaira is irányult. Az egyik hipotézis szerint a tüneteket az agyi dopamin túlságosan magas szintje okozza (lásd Walker és Diforio 1997). Mint korábban elmondtuk, a dopamin egy neurotranszmitter, amely az idegi információ egyik idegsejtről a másikra való átvitelét teszi lehetővé. Ha túl sok áll belőle rendelkezésre, akkor ez a folyamat túlságosan könnyen megy végbe, és a normális sejtek közötti kommunikációt a túl sok átküldött üzenet zavarja meg.

Ez a hipotézis némiképp spekulatív, ugyanakkor alátámasztják azok a kutatások, amelyek a szkizofrén tünetek biokémiai kezelésére irányultak. Azok a gyógyszerek, melyek a szkizofrénia tüneteit enyhítik, egyben az agyban lévő, szabadon felhasználható dopamin szintjét is csökkentik. Úgy tűnik, e szerek hatékonysága azon múlik, hogy mennyire képesek a dopaminfelhasználás gátlására. Vagyis ezek az eredmények ismét csak azt mutatják, hogy a zavar biológiai alapokon nyugszik, s – legalábbis részben – erre kell építeni a kezelést is.

Farmakológiai kezelést olyan betegségek esetében is alkalmaznak, amelyek sokkal kevésbé szélsőségesek, mint a két imént említett. A szorongáscsökkentő szerek a leggyakrabban felírt orvosságok közé tartoznak. A modern antidepresszánsokat – az úgynevezett szelektív szerotoninvisszavétel-gátlókat *(SSRI – selective serotonin reuptake inhibitors)* – sok olyan ember használja, akik enyhe vagy közepesen súlyos depressziótól szenvednek. Az antidepresszánsok ezen új nemzedékének – köztük a Prozacnak – a kifejlesztése a hangulatjavító szerek minden korábbinál szélesebb körű alkalmazásához vezetett.

E gyógyszerek elterjedt használata számos kérdést és problémát vet fel, melyek közül sok terítékre került egy nemrégiben megjelent könyvben, melynek címe: „A Prozac üzenete" (*Listening to Prozac;* Kramer 1993). E kérdések egyike arra vonatkozik, hogy a páciens gyakran nemcsak hangulatjavulással, hanem sokkal átfogóbban reagál az ilyen kezelésre. Ugyanis az emberek személyisége is finom, de mélyreható és tartós változásokon megy át a kezelés hatására. Sokan magabiztosabbá, rugalmasabbá és határozottabbá – gyakran dominánsabbá – válnak, mint amilyenek azelőtt voltak. Bizonyos értelemben már nem ugyanazok az emberek, mint a gyógyszer szedése előtt voltak: a személyiségük is megváltozott.

Miután Kramer azt tapasztalta, hogy az ilyen személyiségváltozás az agy kémiájának enyhe módosítására következett be, fel kellett tennie önmagának mint pszichiáternek a kérdést, valójában hol is „lakozik" az emberi személyiség. Többé nem volt nyilvánvaló számára, hogy a személyiség rögzítetten és rendíthetetlenül létezik ama tünetek mögött, amelyekkel a páciensek jelentkeztek nála. A személyiség most már olybá tűnt, mint ami – a biológiai folyamatok formájában – éppen e tüneteknek a *forrása*. Többé nem volt nyilvánvaló az sem, hogy a gyógyszer egy betegség kezelését szolgálja. Kramer álláspontja szerint a betegség kezelése többé nem különböztethető meg a személyiség kezelésétől. E születőben lévő felfogás szerint a személyiség a biológiai folyamatok és azon tapasztalatok összessége, amelyekhez e folyamatok elvezetnek.

A Kramer könyvében szereplő leírások anek-

dotikusak, a szerzőnek a terápiában részt vevő személyekkel kapcsolatos tapasztalataiból származnak. A könyv megjelenése óta azonban a kutatók szisztematikusan is megvizsgálták, vajon a Prozacnak és a hozzá hasonló szereknek van-e hatásuk az egészséges emberekre. Egy vizsgálatban (Knutson et al. 1998) a vizsgálati személyek egy része SSRI-t kapott négy hétig, egy másik részük placebót, s mind ezt megelőzően, mind ezt követően felmérték a személyiségüket. Azok, akik a gyógyszert szedték, kevesebb ellenségességről és negatív érzésről számoltak be (ugyanakkor nem említettek több pozitív érzést sem). Emellett több pozitív társas viselkedést mutattak, amikor másokkal dolgoztak együtt egy feladaton. Egy másik vizsgálat (Tse és Bond 2001) növekedést talált egy önirányításnak *(self-direction)* nevezett dimenzióban, amely olyan jellemzőket mér, mint a kitartás és a talpraesettség-leleményesség.

Az a körülmény, hogy a személyiségre átfogó hatást gyakorló gyógyszerek ilyen könnyen elérhetőek, egy sor további kérdést is felvet. Milyen széles körben szabad ilyen kezelést felírni? Adhatók-e ilyen szerek olyan embereknek is, akiknek tünetei nem klinikai súlyosságúak, csak azért, hogy élvezhetőbbé váljon az életük? Meg szabad-e adni minden embernek azt a lehetőséget, hogy napi néhány tabletta szedésével megváltoztassa a személyiségét? Az ilyen kérdések komoly nézeteltérésekhez vezetnek, amelyek feloldásáig még igencsak hosszú út áll előttünk.

BIOLÓGIAI FOLYAMATOK ÉS A SZEMÉLYISÉG: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

Ez a fejezet azt az elképzelést járta körül, hogy a biológiai folyamatok mintázatai fontos dolgokat tárhatnak fel a személyiségről. Nem vethetünk azonban semmit az olvasó szemére, ha ezután az lenne a benyomása, hogy a kapott kép meglehetősen töredékes. Való igaz, maguk az itt tárgyalt elképzelések is töredékesek. A darabok ugyan kezdenek összeállni, de még nincsenek a helyükön. A személyiség ilyen megközelítése könnyen keltheti a szétesettség érzését.

Ennek egyik oka az, hogy a hormonoknak és az idegrendszernek a viselkedésre gyakorolt hatásával kapcsolatos elméletek részben más tudományokból származó ismeretekre támaszkodnak. Ezeken a területeken folyamatosan alakulnak és fejlődnek a modellek, s így folyvást alakulnak a személyiségre vonatkozó elképzelések is. Továbbá az e témakörökben folytatott munka éppolyan új, mint azok a módszertani előrelépések, amelyek egyre mélyebb betekintést engednek a biológiai rendszerek működésébe. Egyre újabb és újabb ilyen metodológiai újítások látnak napvilágot napjainkban is (Davidson et al. 2000; Lane és Nadel 2000; Posner és DiGirolamo 2000). Mindennek eredményeként a biológiai működésekkel kapcsolatos elképzelések olyan kaleidoszkópja alakult ki, amelyből olykor váratlan következtetések adódnak a személyiségre vonatkozóan is.

Példának okáért a pszichológusok ma már hozzáférnek olyan PET- és fMRI-eredményekhez, amelyek olyan mélyen világítanak rá az agytevékenységre, amiről néhány évvel korábban még álmodni sem mertek. Ugyanakkor az ilyen módszerekkel nyert adatok legalább annyi új kérdést vetettek fel, mint amennyit megválaszoltak. Minden bizonnyal igen bonyolult feladat lesz azoknak a képeknek az elrendezése, amelyeket ezek a módszerek kirajzolnak előttünk.

Ugyanakkor az is világos, hogy már eddig is jelentős haladás történt a kutatás és a gondolkodás eme területein. Például a kutatók ma már egyre inkább egyetértenek abban, mi is az, amit egyáltalán magyarázniuk kellene. Abban is általános az egyetértés, hogy a megközelítés és az elkerülés (és így a pozitív és a negatív érzelmek) azok a fókuszpontok, amely köré a biológiai elmélet épülni fog. Ugyanakkor azonban szinte mindenki érzi, hogy ezek mellé szükség van még valamire, ám kisebb a konszenzus abban a tekintetben, hogy pontosan mire. Részben ez az oka annak, hogy ez a gondolkodásmód még nem mint kiérlelt személyiségelmélet áll előttünk. Egyelőre olyan kiugró pontnak tetszik, ahonnan jó kilátás nyílik arra, milyen is a személyiség természete.

S mielőtt az olvasó kísértésbe esne, és azt a következtetést vonná le ebből az egyet nem értésből, hogy ezek a kutatók nem végzik kellő gondossággal a dolgukat, szeretnénk rámutatni arra, hogy mennyire nem könnyű annak meghatározása, mi is megy végbe az idegrendszerben. Ahhoz például, hogy valóban megismerjük, hogy mi mivel kapcsolódik az agyban, az idegpályákat kellene követnünk, ami értelemszerűen nem hajtható végre emberi vizsgálati személyeken.

Az ilyen kutatásokban alkalmazott állatok viszont nem tudnak beszámolni azokról a pszichológiai hatásokról, amit a kutató bennük kivált. Így aztán gyakran közvetett információra kell hagyatkoznunk, amitől a kutatás előrehaladása is igen lassú. Az idegrendszer működése csak többféle módszerrel tárható fel, ami sok időt vesz igénybe. Amíg az idegrendszer szerveződésére és működésére vonatkozó ismereteink nem tisztulnak le, addig a biológia felől közelítő személyiségpszichológusok elképzelései sem lesznek körülhatároltabbak.

Noha a személyiség biológiai megközelítése a legkülönfélébb szempontokból bírálható, ez a kutatási irány a kortárs személyiség-lélektan legmozgalmasabb területeihez tartozik. Sokan gondolják azt, hogy az elme rejtélyeit majd az agy jobb megértése révén tárhatjuk fel, és ezek a kutatók elkötelezetten igyekeznek is e talányokat és az ezekből a személyiségre vonatkozó következményeket felfejteni. E nézőpont kilátásai igencsak biztatónak tűnnek.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az az elképzelés, hogy a személyiség szorosan összefügg testünk biológiai működéseivel, számos olyan elméleti lehetőséget vet fel, amely az idegrendszerre és a belső elválasztású vagy hormonrendszerre épít. Az egyik ilyen korai megközelítés Eysenck elmélete volt, amely szerint az extraverzió hátterében sajátos agyi folyamatok húzódnak meg. Eysenck úgy vélte, hogy az introvertáltak agykérgi arousalszintje magasabb, mint az extravertáltaké, s ennélfogva az előbbiek kerülik a túlingerlést, míg az utóbbiak kimondottan keresik az ingereket.

Más kutatók vitába szálltak Eysenck elméletével, és úgy érveltek, hogy a személyiség a jutalomra vagy incentívekre reagáló viselkedéses megközelítőrendszer (BAS) és a fenyegetésre vagy büntetésre érzékeny viselkedéses gátlórendszer (BIS) működésén alapul. Az érzelmekkel kapcsolatos kutatások azt mutatják, hogy a megközelítőrendszer, amely a pozitív érzelmeket hozza létre, a bal prefrontális kérgi területekkel, míg a visszahúzódási rendszer, amely a félelmet és a hasonló érzelmeket hozza létre, a jobb prefrontális kéreg működésével áll összefüggésben. Úgy tűnik, a BIS képezi a neuroticizmus vonás biológiai alapjait, míg vannak, akik szerint a BAS az extraverzió biológiai háttere. Az extraverzióval kapcsolatos véleménykülönbségek részben abból adódnak, hogy bele foglalják-e a szociabilitást (amely nem képezi a BAS-elméletek részét), illetve az impulzivitást.

Az impulzivitással kapcsolatos kérdések egy újabb biológiai változó bevezetéséhez vezettek, s ez a szenzoros élménykeresés – az új, összetett és izgalmas élmények keresésére való hajlam. A szenzoros élménykeresés Eysenck pszichoticizmus dimenziójával és Tellegen visszafogottság dimenziójával hozható kapcsolatba. A kutatások arra utalnak, hogy ez a dimenzió olyan fiziológiai rendszerekkel függ össze, amelyek – mint védekezőfolyamatok – az organizmust elérő ingerek mennyiségét szabályozzák. A legalacsonyabb szenzoros élménykeresési tendenciával jellemezhető személyek adják a legerősebb védekező válaszokat.

A személyiség biológiai alapú megközelítésének másik iránya arra összpontosít, hogy milyen szerepet játszanak a férfi nemi hormonok a viselkedés szervezésében. A születés előtt szintetikus hormonok hatásának kitett gyermekek esetében megnő annak a valószínűsége, hogy sok évvel később konfliktushelyzetekben agresszívan viselkedjenek, illetve hogy az ilyen hatásnak kitett leánygyermekek később fiús játékokat játsszanak. A magasabb tesztoszteronszint felnőtteknél domináns, olykor pedig antiszociális viselkedésben nyilvánul meg. Ugyanakkor a tesztoszteron szintje sem állandó, a kihívásokkal és győzelmekkel növekszik, a kudarcokkal pedig csökken.

Egy újabban kialakuló kutatási irány arra az eshetőségre fókuszál, hogy egy másik hormon, az oxitocin fontos szerepet játszik az emberi társas viselkedésben. Az oxitocin összefüggeni látszik a stresszre adott jellegzetesen női válasszal, amit „ápold és barátkozz" válasznak neveztek el. Ez a reakció a kötődési rendszerben gyökerezhet, s általában a társas kapcsolódással függhet össze.

A személyiség ilyen megközelítése szerint elképzelhető a személyiség biológiai működéseken keresztüli mérése. Noha az erre irányuló kísérletek még gyermekcipőben járnak, néhányan úgy vélik, hogy az agyi aktivitás rögzítése

– s különösen az fMRI – nagyon ígéretes a jövőt tekintve.

Ami a viselkedészavarok kialakulását illeti, a BIS aktivitásának magas szintje elősegíti a szorongással kapcsolatos zavarok kialakulását. Mind a magas BIS-, mind az alacsony BAS-szint hozzájárulhat a depresszió létrejöttéhez. A magas BAS- vagy az alacsony BIS-működési szint az antiszociális személyiség tüneteihez vezethet, amely emellett összefügg a szenzoros élménykereséssel és a tesztoszteronnal is. A biológiai nézőpont szerint a gyógyszerezésen alapuló kezelés alkalmas eszköz a terápiás viselkedésváltozások elérésére. Az elképzelés szerint a gyógyszerezés a biológiai rendszer befolyásolása révén változtatja meg a személy viselkedését és szubjektív élményeit.

KULCSFOGALMAK

anabolikus szteroidok Kémiai vegyületek, amelyek a szervezetnek az izomszövet természetes újrafelépítésére irányuló folyamatait mesterségesen idézik elő.

antiszociális személyiség A következményeket figyelmen kívül hagyó, impulzív viselkedést mutató személy.

dopamin Idegrendszeri ingerületátvivő anyag (neurotranszmitter), amelyet különösen fontosnak vélnek a megközelítés szabályozásában.

elektroencefalogram (EEG) A magasabb agyi területek összegzett elektromos aktivitásának rögzítése.

farmakoterápia Gyógyszerek alkalmazásán alapuló gyógykezelés.

felszálló retikuláris aktiválórendszer (ARAS) Az agykérgi éberségért felelős aktiváló agyi struktúra.

funkcionális mágneses rezonancián alapuló képalkotás (fMRI) Az MRI alkalmazása a különféle lelkiállapotokban bekövetkező agyi aktivitás feltérképezésére.

impulzív szocializálatlan szenzoros élménykeresés (IUSS) Olyan személyiségvonás, amelynek lényege az a képesség, hogy a társas alkalmazkodás érdekében gátoljuk a viselkedést.

incentívek Azok a dolgok, amelyekre az emberek vágynak.

mágneses rezonancián alapuló képalkotás (MRI) Az agy elektromágneses energiája alapján történő képalkotás az agy belső aktivitásáról.

negatív emocionalitás Hajlam negatív érzelmek gyakori átélésére.

neurotranszmitter Olyan kémiai anyag, amely az idegpályákon a jelek átvitelében vesz részt.

orientációs reakció A figyelem átváltása a hirtelen megjelenő ingerre.

pozitív emocionalitás Hajlam a pozitív érzelmek gyakori átélésére.

szenzoros élménykeresés Hajlam a változatos, szokatlan és izgalmas ingerek keresésére.

pozitronemissziós tomográfia (PET) Az agy anyagcseréjén alapuló képalkotás az agy tevékenységéről.

szerotonin Neurotranszmitter, amelyről egyes kutatók úgy vélik, a viselkedésgátlásban játszik szerepet.

viselkedéses gátlórendszer (BIS) Azok az agyterületek, amelyek a büntetés elővételezését szabályozzák.

viselkedéses megközelítő- (aktiváló-) rendszer (BAS) Azok az agyterületek, amelyek a jutalom elővételezését szabályozzák.

Az ilyen kutatásokban alkalmazott állatok viszont nem tudnak beszámolni azokról a pszichológiai hatásokról, amit a kutató bennük kivált. Így aztán gyakran közvetett információra kell hagyatkoznunk, amitől a kutatás előrehaladása is igen lassú. Az idegrendszer működése csak többféle módszerrel tárható fel, ami sok időt vesz igénybe. Amíg az idegrendszer szerveződésére és működésére vonatkozó ismereteink nem tisztulnak le, addig a biológia felől közelítő személyiségpszichológusok elképzelései sem lesznek körülhatároltabbak.

Noha a személyiség biológiai megközelítése a legkülönfélébb szempontokból bírálható, ez a kutatási irány a kortárs személyiség-lélektan legmozgalmasabb területeihez tartozik. Sokan gondolják azt, hogy az elme rejtélyeit majd az agy jobb megértése révén tárhatjuk fel, és ezek a kutatók elkötelezetten igyekeznek is e talányokat és az ezekből a személyiségre vonatkozó következményeket felfejteni. E nézőpont kilátásai igencsak biztatónak tűnnek.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az az elképzelés, hogy a személyiség szorosan összefügg testünk biológiai működéseivel, számos olyan elméleti lehetőséget vet fel, amely az idegrendszerre és a belső elválasztású vagy hormonrendszerre épít. Az egyik ilyen korai megközelítés Eysenck elmélete volt, amely szerint az extraverzió hátterében sajátos agyi folyamatok húzódnak meg. Eysenck úgy vélte, hogy az introvertáltak agykérgi arousalszintje magasabb, mint az extravertáltaké, s ennélfogva az előbbiek kerülik a túlingerlést, míg az utóbbiak kimondottan keresik az ingereket.

Más kutatók vitába szálltak Eysenck elméletével, és úgy érveltek, hogy a személyiség a jutalomra vagy incentívekre reagáló viselkedéses megközelítőrendszer (BAS) és a fenyegetésre vagy büntetésre érzékeny viselkedéses gátlórendszer (BIS) működésén alapul. Az érzelmekkel kapcsolatos kutatások azt mutatják, hogy a megközelítőrendszer, amely a pozitív érzelmeket hozza létre, a bal prefrontális kérgi területekkel, míg a visszahúzódási rendszer, amely a félelmet és a hasonló érzelmeket hozza létre, a jobb prefrontális kéreg működésével áll összefüggésben. Úgy tűnik, a BIS képezi a neuroticizmus vonás biológiai alapjait, míg vannak, akik szerint a BAS az extraverzió biológiai háttere. Az extraverzióval kapcsolatos véleménykülönbségek részben abból adódnak, hogy bele foglalják-e a szociabilitást (amely nem képezi a BAS-elméletek részét), illetve az impulzivitást.

Az impulzivitással kapcsolatos kérdések egy újabb biológiai változó bevezetéséhez vezettek, s ez a szenzoros élménykeresés – az új, összetett és izgalmas élmények keresésére való hajlam. A szenzoros élménykeresés Eysenck pszichoticizmus dimenziójával és Tellegen visszafogottság dimenziójával hozható kapcsolatba. A kutatások arra utalnak, hogy ez a dimenzió olyan fiziológiai rendszerekkel függ össze, amelyek – mint védekezőfolyamatok – az organizmust elérő ingerek mennyiségét szabályozzák. A legalacsonyabb szenzoros élménykeresési tendenciával jellemezhető személyek adják a legerősebb védekező válaszokat.

A személyiség biológiai alapú megközelítésének másik iránya arra összpontosít, hogy milyen szerepet játszanak a férfi nemi hormonok a viselkedés szervezésében. A születés előtt szintetikus hormonok hatásának kitett gyermekek esetében megnő annak a valószínűsége, hogy sok évvel később konfliktushelyzetekben agresszívan viselkedjenek, illetve hogy az ilyen hatásnak kitett leánygyermekek később fiús játékokat játsszanak. A magasabb tesztoszteronszint felnőtteknél domináns, olykor pedig antiszociális viselkedésben nyilvánul meg. Ugyanakkor a tesztoszteron szintje sem állandó, a kihívásokkal és győzelmekkel növekszik, a kudarcokkal pedig csökken.

Egy újabban kialakuló kutatási irány arra az eshetőségre fókuszál, hogy egy másik hormon, az oxitocin fontos szerepet játszik az emberi társas viselkedésben. Az oxitocin összefüggeni látszik a stresszre adott jellegzetesen női válasszal, amit „ápold és barátkozz" válasznak neveztek el. Ez a reakció a kötődési rendszerben gyökerezhet, s általában a társas kapcsolódással függhet össze.

A személyiség ilyen megközelítése szerint elképzelhető a személyiség biológiai működéseken keresztüli mérése. Noha az erre irányuló kísérletek még gyermekcipőben járnak, néhányan úgy vélik, hogy az agyi aktivitás rögzítése

– s különösen az fMRI – nagyon ígéretes a jövőt tekintve.

Ami a viselkedészavarok kialakulását illeti, a BIS aktivitásának magas szintje elősegíti a szorongással kapcsolatos zavarok kialakulását. Mind a magas BIS-, mind az alacsony BAS-szint hozzájárulhat a depresszió létrejöttéhez. A magas BAS- vagy az alacsony BIS-működési szint az antiszociális személyiség tüneteihez vezethet, amely emellett összefügg a szenzoros élménykereséssel és a tesztoszteronnal is. A biológiai nézőpont szerint a gyógyszerezésen alapuló kezelés alkalmas eszköz a terápiás viselkedésváltozások elérésére. Az elképzelés szerint a gyógyszerezés a biológiai rendszer befolyásolása révén változtatja meg a személy viselkedését és szubjektív élményeit.

KULCSFOGALMAK

anabolikus szteroidok Kémiai vegyületek, amelyek a szervezetnek az izomszövet természetes újrafelépítésére irányuló folyamatait mesterségesen idézik elő.

antiszociális személyiség A következményeket figyelmen kívül hagyó, impulzív viselkedést mutató személy.

dopamin Idegrendszeri ingerületátvivő anyag (neurotranszmitter), amelyet különösen fontosnak vélnek a megközelítés szabályozásában.

elektroencefalogram (EEG) A magasabb agyi területek összegzett elektromos aktivitásának rögzítése.

farmakoterápia Gyógyszerek alkalmazásán alapuló gyógykezelés.

felszálló retikuláris aktiválórendszer (ARAS) Az agykérgi éberségért felelős aktiváló agyi struktúra.

funkcionális mágneses rezonancián alapuló képalkotás (fMRI) Az MRI alkalmazása a különféle lelkiállapotokban bekövetkező agyi aktivitás feltérképezésére.

impulzív szocializálatlan szenzoros élménykeresés (IUSS) Olyan személyiségvonás, amelynek lényege az a képesség, hogy a társas alkalmazkodás érdekében gátoljuk a viselkedést.

incentívek Azok a dolgok, amelyekre az emberek vágynak.

mágneses rezonancián alapuló képalkotás (MRI) Az agy elektromágneses energiája alapján történő képalkotás az agy belső aktivitásáról.

negatív emocionalitás Hajlam negatív érzelmek gyakori átélésére.

neurotranszmitter Olyan kémiai anyag, amely az idegpályákon a jelek átvitelében vesz részt.

orientációs reakció A figyelem átváltása a hirtelen megjelenő ingerre.

pozitív emocionalitás Hajlam a pozitív érzelmek gyakori átélésére.

szenzoros élménykeresés Hajlam a változatos, szokatlan és izgalmas ingerek keresésére.

pozitronemissziós tomográfia (PET) Az agy anyagcseréjén alapuló képalkotás az agy tevékenységéről.

szerotonin Neurotranszmitter, amelyről egyes kutatók úgy vélik, a viselkedésgátlásban játszik szerepet.

viselkedéses gátlórendszer (BIS) Azok az agyterületek, amelyek a büntetés elővételezését szabályozzák.

viselkedéses megközelítő- (aktiváló-) rendszer (BAS) Azok az agyterületek, amelyek a jutalom elővételezését szabályozzák.

Negyedik rész

PSZICHOANALITIKUS PERSPEKTÍVA

Előszó a negyedik részhez

Negyedik rész
PSZICHOANALITIKUS PERSPEKTÍVA

FŐ TÉMÁK ÉS ALAPFELTEVÉSEK

A pszichoanalitikus nézőpont Sigmund Freud írásaiból bontakozott ki. Freud olyan erős hatást gyakorolt a személyiségről való gondolkodásra, hogy az ő elképzelései a személyiségpszichológia különálló irányzatát képviselik, bár azóta már jó néhányan hozzájárultak e megközelítés fejlődéséhez. A személyiség pszichoanalitikus nézőpontja lesz a 8. és 9. fejezet témája.

A pszichoanalitikus irányzat *dinamikus* szemléletű, mely szerint a személyiséget állandóan mozgásban lévő folyamatok képezik. Ezek olykor egymással összhangban, máskor egymás ellen dolgoznak, de ritkán vannak – vagy soha nincsenek – nyugalomban. A személyiség dinamóhoz vagy bugyborékoló forráshoz hasonlatos, amelyből erők törnek fel, s amelyek elszabadulhatnak, mederbe terelhetők, módosíthatók vagy átalakíthatók. Amíg élünk, ezek az erők nem nyugszanak.

A személyiség dinamikus jellegének fontos következménye, hogy ezek az erők néha nagyon is egymás ellen dolgoznak. A személyiségen belüli folyamatok olykor versenyeznek, megküzdenek egymással a viselkedés feletti ellenőrzésért. A pszichoanalitikus irányzat másik témaköre azt a feltevést bontja ki, hogy a személyiségen belül a versengő szükségletek *konfliktusba* kerülnek egymással.

Ez utóbbival szoros összefüggésben van a következő fontos feltevés. Jelesül, a pszichoanalitikus gondolkodás erősen hangsúlyozza a tudattalan szerepét a viselkedés meghatározásában. Azok a konfliktusok, amelyek a személyiség különböző alkotórészei között lépnek fel, gyakran tudattalanok. Sok emberi motívum is tudattalan. A tudattalan befolyás feltételezésével Freud nem állt egyedül, de a tudattalan hangsúlyozása átfogja a személyiségpszichológiának ezt az irányzatát.

A pszichoanalitikus nézőpont másik témája az az elképzelés, hogy az emberek élményeit elárasztja a nemiség és az agresszió, a szexualitás és a halál. Ezek a feltevések kapcsolják a pszichoanalízist a darwini evolúciós elmélethez (részletesebben lásd Ritvo 1990), és emlékeztetnek arra, hogy az ember elsődleges életcélja, a többi állathoz hasonlóan, a szaporodás. Ez az elképzelés ma már nem annyira megdöbbentő, ám ahogyan Freud hangsúlyozta a szexualitás szerepét az emberi életben, az a saját korában nagyon is szokatlan volt.

Freud a szexualitás szerepét a személyiség fejlődésére is kiterjesztette. A pszichoanalitikus nézőpont szerint a személyiség természetét nagyban befolyásolják a korai tapasztalatok. Freud egészen konkrétan amellett érvelt, hogy

a szexualitással a fejlődés minden szakaszában – még gyermekkorban is – számolni kell. Az infantilis szexualitásról szóló elméletét sokan abszurdnak és megdöbbentőnek találták. Mindazonáltal az az elképzelés, hogy a személyiség alapjai a korai tapasztalatok sűrűjéből emelkednek ki, mélyen beépült a pszichoanalitikus gondolkodásba.

A pszichoanalitikus gondolkodásra jellemző elképzelés, hogy az elhárítás az emberi működés fontos mozzanata. A feltevés alapja az, hogy minden embernek vannak gondolatai, amelyek fenyegetőek a számára. Lehetnek olyan vágyaink vagy impulzusaink, amelyeket szégyellünk. Érezhetjük magunkat értéktelennek vagy az emberi életre alkalmatlannak. Vagy félhetünk attól, hogy szociális környezetünk elutasít. Bármi legyen is fenyegető a számunkra, vannak olyan pszichológiai folyamataink, amelyek önismeretünknek ezeket az impulzusait vagy részeit megakadályozzák abban, hogy túlságosan elhatalmasodjanak rajtunk. Az ilyen elhárításra vonatkozó elképzelés fontos jellemzője a pszichoanalitikus gondolkodásnak.

A személyiség pszichoanalitikus szemlélete erősen metaforikus természetű. Bár nagy hangsúlyt fektet a metaforára és az analógiára, mégis nehéz az emberi természetről egyetlen olyan metaforát találnunk, amely az egész irányzatot uralná. Sokkal inkább összetett metaforákkal találkozunk. Freud orvos volt, és írásaiban gyakran jelent meg az az elgondolása, hogy a mentális folyamatok alapját biológiai folyamatok képezik. Ezzel összhangban az életösztön és halálösztön koncepciója emlékeztet az anyagcsere-folyamatok működésére, tudniillik a folyamatos lebomlás és újraépülés kettősségére.

Freud a biológiain kívül sok más metaforát is használt. Az emberi pszichét olykor társadalmi-politikai rendszerhez hasonlította, utalva cenzorra, gazdaságosságra, kompromisszumra és elnyomásra. Máskor a fizikából kölcsönzött analógiával a személyiséget energiarendszerként írta le, és az erők közti versengést hidraulikus rendszerhez hasonlította, amelynek bármely pontján összpontosuló erő elkerülhetetlenül hatással van a rendszer többi pontjára. Megint máskor majdnem úgy kezeli a pszichológiai jelenségeket, mintha azok az egyén művészi vagy irodalmi erőfeszítéseinek termékei lennének.

Annak ellenére, hogy nincsen egy fő, eligazodást segítő pont, vagy talán éppen ezért, a személyiség pszichoanalitikus szemlélete meglehetősen jól jellemezhető úgy, mint amelyben az analógiák és metaforák központi szerepet játszanak. Az emberi viselkedés nem érthető meg, ha csupán egyetlen folyamat termékének tekintjük. Sokkal inkább összetett folyamatokat tükröz, amelyeket csak tökéletlenül ragadhatunk meg egyetlen metaforában.

A pszichoanalitikus irányzat végül úgy véli, hogy mentális egészségünk az életünkben működő erők egyensúlyától függ. Jó, ha kifejezzük rejtett vágyainkat, de nem jó, ha engedjük, hogy eluralják életünket. Jó, ha becsületesen viselkedünk, de ha állandóan tökéletesek akarunk lenni, az megnyomoríthatja személyiségünket. Jó, ha van önkontrollunk, de nem szabad túlkontrolláltnak sem lennünk. Az erők egyensúlya és szabályozása biztosítja az egészséges életet.

8 FEJEZET

A személyiség szerkezete és működése pszichoanalitikus nézőpontból

A LÉLEK TOPOGRAFIKUS MODELLJE

A SZEMÉLYISÉG ÖSSZETEVŐI: A STRUKTURÁLIS MODELL
Ösztönén (id)
Én (ego)
Felettes én (szuperego)
Az erők egyensúlya

A MOTIVÁCIÓ: A SZEMÉLYISÉG HAJTÓERŐI
Megszállás (kathekszis) és az energia hasznosítása
A hajtóerők két osztálya: életösztön és halálösztön
A libidinális és agresszív energiák együttes kifejeződése
Katarzis
A motivációs erők eltolása és szublimációja

PSZICHOSZEXUÁLIS FEJLŐDÉS
Orális szakasz
Anális szakasz
Fallikus szakasz
Latenciaszakasz
Genitális szakasz

A SZEMÉLYISÉG SZERKEZETE ÉS MŰKÖDÉSE PSZICHOANALITIKUS NÉZŐPONTBÓL: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

John és barátnője, Ann egymástól igen távol fekvő egyetemen tanulnak. Mindkettőjüknek nagyon nehéz volt, hogy hosszú időszakokat kellett egymás nélkül tölteni, míg végül John úgy döntött, hogy nem csinálja tovább. Elhatározta, hogy felhívja Annt, és szakít a lánnyal. Felveszi a telefont, tárcsázza a számot, és a vonal másik végén annak a kollégiumnak a portása veszi fel a telefont, ahol Ann a múlt évben, a kollégiumból való kiköltözése előtt lakott. „Miért pont ezt a számot hívtam?" – teszi fel John a kérdést önmagának.

Miért cselekszünk éppen úgy, ahogy cselekszünk? A legtöbb ember általában könnyen megválaszolja ezt a kérdést, anélkül hogy a leghalványabb gyanú felmerülne benne válasza helyességét illetően. Legtöbben közvetlen kapcsolatot tételezünk fel tudatos szándékaink és viselkedésünk között. A véletlen néha keresztezi szándékainkat, de a véletlenek ritka események.

Létezik egy olyan személyiségfelfogás, amely élesen megkérdőjelezi ezeket a feltevéseket. E nézőpontból a viselkedést részben olyan belső erők határozzák meg, amelyek kívül esnek a tudatos ellenőrzés körén. A véletlenekről ez a szemlélet azt tartja, hogy azok valójában ritkán véletlenek. Gyakran tűnik véletlennek olyasmi, amit szándékosan tettünk, csak éppen nem voltunk tudatában szándékunknak.

A személyiségnek ezt a megközelítését nevezzük pszichoanalitikus elméletnek vagy pszichoanalízisnek. A pszichoanalitikus elmélet szorosan kötődik egyetlen teoretikushoz (bár tulajdonképpen az elméletnek jóval több a történeti előzménye, mint ami szélesebb körben ismert – lásd Ellenberg 1970; Erdelyi 1985). Ez az elméletalkotó egy osztrák orvos, nevezetesen Sigmund Freud volt. Az 1895 és 1940 közötti negyvenöt éves időszakban kialakult elmélet megjelenésekor megdöbbentette a tudományos közvéleményt (lásd a 8.1. keretes szöveget). A személyiségről valaha is alkotott elméletek közül máig is ez a leghatásosabb. Nemcsak a pszichológiára, de az antropológiára, a politikai tudományokra, a szociológiára, sőt a művészetekre és az irodalomra is nagy hatást gyakorolt. Valójában nehéz lenne a nyugati civilizációban a modern gondolkodásnak akár egyetlen olyan területét is fellelni, amelyet valamilyen módon ne érintettek volna meg a pszichoanalitikus elképzelések.

A pszichoanalitikus gondolatok hatásának talán legékesebb bizonyítékát az szolgáltatja, ahogyan azok beépültek mindennapi nyelvünkbe és tapasztalatainkba. Gyakran használjuk például a „freudi elszólás" kifejezést olyan nyelvbotlásokra, amelyek rejtett (tudattalan) érzéseket vagy vágyakat sejtetnek. Ezekből az elszólásokból arra következtethetünk, hogy viselkedésünket néha olyan erők irányítják, amelyek nem tudatosulnak. Ez az elképzelés közvetlenül a pszichoanalízisből származik.

Mielőtt részletesen vázolnánk a pszichoanalitikus elméletet, ki kell emelnünk két fontos jellegzetességét, amelyek minden más személyiségpszichológiai szemlélettől megkülönböztetik. Először is, Freudot elbűvölték a szimbólumok, metaforák és analógiák. Ez a vonzódás tetten érhető elméleteinek mind formáján, mind pedig tartalmában. Az elmélet megfogalmazásaiban számos analógiát használ. Freud állandóan újabb és újabb metaforákat keresett mondandója leírására; különböző időszakaiban különböző metaforákat alkalmazott, és a gyakran használt metaforák erősen befolyásolták az elmélet formai jellemzőit. Éppen ezért nehéz eldönteni, hogy mely elképzelések az alapvetőek, és mi az, ami pusztán metafora (Erdelyi 1985).

Freudnak a metaforákhoz és szimbólumokhoz való vonzódása az elmélet tartalmi részére is hatott. Méghozzá úgy, hogy Freud szerint az emberi viselkedés maga is nagymértékben szimbolikus. Az emberek cselekvései ritkán azok, aminek látszanak. Ellenkezőleg, a cselekedetek jellemzői más rejtett minőségeket jelképeznek. Ez a gondolat áthatja az egész pszichoanalitikus elméletet.

A második jellegzetesség az, hogy a freudi elmélet nem választható el a terápiás módszertől, illetve a terápiában folyamatosan jelen lévő személyiségmérő eljárásoktól, hiszen ezeken alapszik. Maga a *pszichoanalízis* kifejezés voltaképpen egyszerre jelöli a freudi terápiás eljárást, Freud kutatási módszerét, illetve személyiségelméletét. Az elmélet és a terápia ilyen összefonódása semmilyen más személyiségpszichológiai megközelítésben nem található meg, és ez átszínezi az elmélet minden mozzanatát.

Egészében nézve a pszichoanalitikus elmélet nagyon bonyolult. A komplexitás mögött azonban

8.1. A PSZICHOANALÍZIS TÖRTÉNETI HÁTTERE

A pszichoanalitikus elmélet fogalmai minden más könyvünkben tárgyalt teóriánál hamarabb keletkeztek (még a 20. század fordulója előtt). Az a kulturális és tudományos közeg, amelyben az elmélet született, jelentősen eltér napjaink közegétől, és ennek minden bizonnyal nagy hatása van az elmélet formájára. Hogy jobban megértsük, miért éppen ilyen formát öltöttek Freud elképzelései (és miért hatottak úgy, ahogy hatottak), nézzünk körül abban a világban, amelyben Freud élt.

Freud korai írásai a késő viktoriánus időszakban, az 1800-as évek végén születtek. Ebben az időben a közép- és felső osztály társadalma úgy tekintett az emberi lényre, mint amely a racionális önkontroll, a civilizáció igen magas fokára jutott, közel került a tökéletes állapothoz. Ez beképzelt és önelégült társadalom volt, amelyet a mai mércénk szerint begyöpösödöttnek és képmutatónak minősíthetünk. Az emberi szexualitásról nyilvánosan alig-alig vettek tudomást, és egyáltalán nem beszéltek róla nyíltan.

Ebbe a szenvtelen társadalomba Freud kulturális bombát dobott. Racionális lények helyett olyannak mutatta be az embereket, akiket nem tudatos belső erők vezetnek. Istenhez hasonlatos élőlény helyett primitív állatnak tekintette az embert. Intellektuális lények helyett az emberek, sőt a csecsemők is, szexuális és agresszív vágyak által irányított lények.

Freud szerint az emberiség önimádatát három traumatikus sokkhatás érte. Az első Kopernikusz felfedezése volt, miszerint a Föld nem a világegyetem középpontja. A második Darwin kijelentése arról, hogy az ember a többi állathoz hasonlóan az evolúció terméke. A harmadik hatás pedig magától Freudtól származik, amely szerint az emberek tudattalan és kontrollálatlan erőknek vannak kiszolgáltatva. Ráadásul az első világháború rémségei meggyőzően bizonyították, hogy a civilizáció máza sokkal vékonyabb, mint azt a legtöbben feltételezték.

Freud nézetei részben azért zökkentették ki a tudományos világot a régi kerékvágásból, mert élesen szemben álltak a széles körben osztott alapfeltevésekkel. A másik ok az volt, hogy Freud nagy hangsúlyt helyezett a szexualitásra, különösen a gyermeki szexualitásra, ami miatt sokan perverznek, obszcénnek és bűnösnek titulálták. Az a tény, hogy Freud zsidó volt egy antiszemita társadalomban, további gyanakvást táplált. Elméletét nem támasztotta alá túl sok bizonyítékkal, és ez nem tetszett a tudományos közvéleménynek. Mindez ellenállást váltott ki Freud elméletével szemben. Furcsamód épp ez az ellenállás hívta fel rá még inkább a figyelmet.

Bár Freud elképzelései élesen szemben álltak a viktoriánus társadalom feltevéseivel, mégsem intellektuális vákuumban keletkeztek. Darwin korábbi kijelentése, miszerint az ember csupán egy a Földön élő állatok közül, jó néhány más feltevést vont maga után. Darwin szerint minden élőlényt túlélési és fajfenntartási ösztönei irányítanak. Ezek az ösztönök fogalmilag azonosak Freud szexuális ösztön és életösztön fogalmával. Bár a társadalom általában racionális lénynek tartotta az embert, néhány filozófus, például Schopenhauer és Nietzsche, amellett érvelt, hogy az emberek viselkedését gyakran tudattalan és irracionális erők ösztönzik. Ez az elképzelés köszön vissza Freud munkásságában.

Hatással voltak Freudra más tudományágak képviselőinek gondolatai is, és ezeket gyakran építette be saját elméletébe (Ellenberger 1970). Például Freud elképzelése az emberről mint energiarendszerről közvetlenül a korabeli fizika és kémia felfogását tükrözi. A 19. század fizikusai kidolgozták a megmaradás elvét, mely szerint az anyag és az energia nem vész el, csak átalakul. Ez a gondolat késztetett különböző tudományterületeken dolgozó teoretikusokat arra, hogy azon gondolkodjanak, hogyan lehet a különböző fizikai rendszereket az energiaátalakulás terminusaiban kezelni. Ezek között ott volt Freud is. A megmaradás elve jelenik meg Freud azon vélekedésében, hogy az ösztönös impulzusoknak, így vagy úgy, de felszínre kell jutniuk.

Ha Freud más korban élt volna, metaforái is minden bizonnyal mások lettek volna. A pszichoanalízis azonban azokban a kifejezésekben él tovább, amelyeket Freud használt. Ezt a fejezetet olvasván, mindig tartsuk szem előtt azt a kulturális és tudományos kontextust, amelyben az elmélet keletkezett. Megpróbáljuk úgy bemutatni az elméletet, hogy az alkalmazkodjon a mai olvasóhoz, a mai világhoz. Ha a gondolatok metaforikusan elavultnak tűnnek, jusson eszünkbe az a világ, amelyben fogantak.

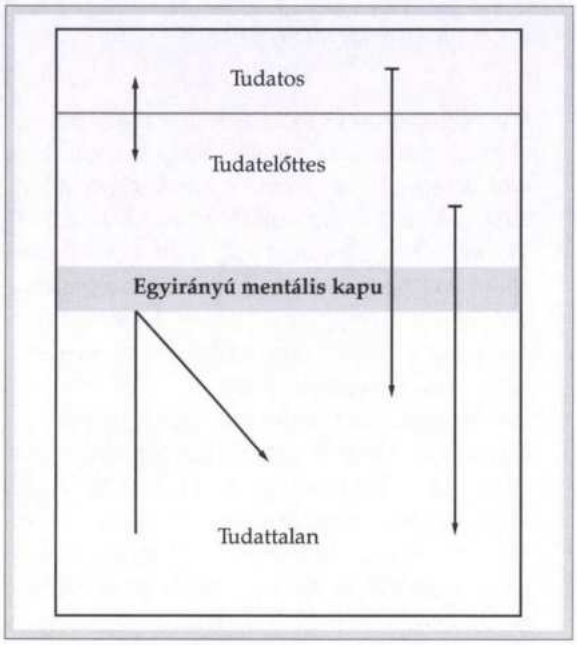
viszonylag kevés alapelv áll. Az elmélet első látásra zavarosnak tűnhet, mivel fogalmai mélyen összefonódnak egymással. Éppen ezért nehéz az elmélet egyetlen oldaláról beszélni anélkül, hogy a többiről szó ne essék. Mégis talán a legjobb azzal kezdeni, hogyan képzelte Freud a lélek szerveződését. Ezt az elképzelést gyakran nevezik a **lélek topografikus modelljének**.

A LÉLEK TOPOGRAFIKUS MODELLJE

Közismert az a leírás, amely szerint a léleknek két tartománya van. Az egyik a tudatos élményeket tartalmazza, azokat a gondolatokat, érzéseket, viselkedéseket, amelyeknek az adott pillanatban tudatában vagyunk. A másik lélekrészben olyan emlékek vannak, amelyek aktuálisan kívül esnek a tudatosságon, de könnyen a tudatba hívhatók. Saját kora elméletalkotóinak munkáiból merítve (lásd Ellenberger 1970 összefoglalóját) Freud egy harmadik területet csatolt az előző kettőhöz. Ez a három lelki tartomány alkotja azt a konfigurációt, amelyet Freud lelki topográfiának nevezett el.

Freud a **tudatos** fogalmát nagyjából a hétköznapi értelemben használja, vagyis azt a lelki területet érti alatta, amelyről pillanatnyilag tudomásunk van. Az emberek általában képesek szavakba önteni tudatos élményeiket és ezekről logikus módon gondolkodni. A normál emlékezetet tartalmazó terület a **tudatelőttes** nevet kapta. A tudatelőttes elemei aktuálisan kívül esnek a tudatosságon, de könnyen a tudatba hozhatók. Például, ha felidézzük a telefonszámunkat vagy a legutóbb látott film címét, akkor ezeket a tudatelőttesből emeljük a tudatba.

A **tudattalan** kifejezést Freud a mindennapi szóhasználattól meglehetősen eltérő módon használta. Ezt a szót fenntartotta arra a lelki területre, amely közvetlenül nem hozzáférhető a tudatosság számára (lásd még a 8.2. keretes szöveget). Freud a tudattalant (részben) a szorongással, konfliktusokkal vagy fájdalommal asszociálódott vágyak, érzések és gondolatok gyűjtőterének tekintette (pl. Rhawn 1980). Ha valami a tudattalanba kerül, az nem jelenti azt, hogy eltűnik. *Folyamatos hatást gyakorol* a későbbi viselkedésre és a tudatos élményre.



8.1. ÁBRA • A lélek Freud-féle topografikus modelljének grafikus ábrázolása. A lélek tudatos és tudatelőttes része között a tartalom könnyen mozog oda és vissza. A tudatos és tudatelőttes részből a tartalom a tudattalanba is átkerülhet. Ha azonban valami egyszer tudattalanná vált, többé nem tudatosítható, mert egy mentális kapu megakadályozza a hozzáférést

Freud gyakran hasonlította az emberi lelket jéghegyhez (ezt az elgondolást Theodor Lippstől kölcsönözte – lásd Ellenberger 1970). A jéghegy csúcsa felel meg a tudatosnak, a jóval nagyobb víz alatti része pedig annak, ami a tudaton kívül esik. A víz alatti terület egy része, amely még látszik a vízen keresztül, a tudatelőttes. A jéghegy legnagyobb, láthatatlan része a tudattalan. Bár a tudatnak és a tudatelőttesnek van hatása az emberek viselkedésére, ezeket Freud kevésbé tartotta fontosnak, mint a tudattalant. Freud úgy gondolta, hogy a személyiség igazán fontos működései a tudattalanban zajlanak.

A tudatosság e három szintje alkotja a lélek topografikus modelljét (lásd 8.1. ábra). A tudatos és a tudatelőttes között a lelki tartalmak könnyen mozognak oda és vissza. Mindkét részből lecsúszhatnak viszont tartalmak a tudattalanba. Ami azonban tudattalanná vált, akaratlagosan már nem tudatosítható, mert bizonyos pszichés erők gondoskodnak arról, hogy rejtve maradjanak. E három terület alkotja azt a színpadot, ahol a személyiség dinamikus folyamatai játszódnak.

8.2. A TUDATTALAN MAI FELFOGÁSA

A pszichológusokat régóta érdekli a tudattalan természete. Szinte a kezdetektől világossá vált, hogy azok az események, amelyek a tudatosságon kívül történnek, hatással vannak arra, ami a tudatban zajlik. Más elméletalkotók nemigen jutottak el addig, mint Freud, hogy versengő és konfliktuózus tudattalant feltételezzenek. Annál többen találták szükségesnek, hogy feltevéseket fogalmazzanak meg arról, hogy mi zajlik a tudattalanban.

A közelmúltban az elme működésével kapcsolatos érdeklődés – a kognitív pszichológia fejlődésével párhuzamosan – drámaian megnövekedett (a kognitív folyamatokkal bővebben a 16. fejezetben foglalkozunk). A mai kognitív elméletek tudattalan fogalmának a freudiétól valamelyest eltérő a jelentése (lásd Bargh 1997; Brody 1987; Epstein 1994; Kihlstrom 1987; Loftus 1992). A tudattalant továbbra is az elme azon részének tekintik, amely nem hozzáférhető, de ennek más oka van, mint amit Freud feltételezett. E különbségre utalva a mai elméletalkotók *kognitív tudattalanról* beszélnek, szemben a *pszichoanalitikus tudattalannal*.

A mai nézőpont szerint a tudat egyfajta munkaterület, ahol információk mérlegelése, ítélet- és döntéshozatal, valamint a szándékok megformálása történik. Amennyiben ezek a folyamatok eléggé megszokottá válnak, automatikusan kezdenek működni, és kikerülnek a tudatos ellenőrzés alól. Mi teszi a dolgokat megszokottá? Néhány folyamat veleszületetten rutinszerű. Nem kell döntenünk arról, hogy milyen emésztőnedveink termelődjenek, vagy hogy a szívünk verjen-e, és valószínűleg nehéz tudatosítani azokat a folyamatokat is, amelyek révén ezek az események zajlanak.

Más folyamatok a gyakorlás útján válnak megszokottá. Ha valamit gyakorolunk (új ütésfajtát a teniszben, új receptet, gépírást, az első benyomás kialakítását), az az ismétlések során változásokon megy keresztül. Eleinte nagy figyelmet fordítunk az adott cselekvésre. Ha újra és újra csináljuk, a dolog egyre gördülékenyebben és simábban megy. Minél többet gyakoroljuk, a cselekvés annál kevesebb figyelmet igényel, s ha elégszer gyakoroltuk már, akár figyelnünk sem kell rá. Ha a cselekvés már *teljesen* automatikus, a mögöttes folyamatok tudattalanná válnak. Többé nem ugyanúgy férünk hozzá a folyamathoz, mint kezdetben. Egy jól ismert vizsgálat például azt mutatta ki, hogy az emberek nem képesek pontosan beszámolni arról, hogy milyen alapon hozzák meg döntéseiket, ehelyett sztereotípiákra támaszkodnak (Nisbett és Wilson 1977). Az automatizálódás magasabb szintű mentális folyamatok esetében is megjelenhet (Bargh és Ferguson 2000). Akár célok is aktiválódhatnak és megvalósulhatnak anélkül, hogy ennek a személy tudatában lenne (Bargh, Gollwitzer, Lee-Chai, Barndollar és Trötschel 2001)

A hipnóziskutatás is szolgáltat bizonyítékot arra, hogy létezik tudattalan lelki tartomány (Hilgard és Hilgard 1983; Kihlstrom 1987). Hipnotikus szuggesztióval például el lehet érni, hogy az egyébként fájdalmas ingerek hatása alatt szubjektíven ne érezzük magunkat kellemetlenül. Ugyanakkor az is bizonyított, hogy a perceptuális rendszer felfogja az ingert, és a léleknek ez a része tudatában van a fájdalomnak. A hipnotizőr ugyan el tudja érni a pszichének azt a részét, amely visszaigazolja a fájdalmat, de kétségtelen, hogy a hipnotizált személy erre nem képes.

Seymour Epstein (1994) amellett érvel, hogy mindezek a jelenségek és még mások is azt tükrözik, amit ő a *tapasztalati* vagy *élményszintű* feldolgozásmódnak nevez. Ez a feldolgozási mód párhuzamos, de nem azonos a racionális feldolgozással. Az élményfeldolgozó rendszer érzelmi, intuitív és nem verbális módon működik. Működése gyors, s jórészt kívül esik a tudatosságon. Epstein amellett érvel, hogy az a fajta kaotikus tudattalan, amelyet Freud elképzelt, nem valószínű, hogy kialakulhat. Ha olyan gyengén alkalmazkodna a valósághoz, ahogyan azt Freud elképzelte, akkor bizonyára nem maradt volna fenn. Másfelől az Epstein által elképzelt tudattalannak sokkal nagyobb az adaptív, vagyis az alkalmazkodást szolgáló értéke.

Összességében a kutatások igazolták, hogy az emberi élmények sok aspektusát befolyásolják tudatosságon kívül eső folyamatok. Ilyen hatások jelentkeznek, amikor más személyeket észlelünk, és benyomásokat formálunk róluk, amikor becsléseket teszünk arról, hogy valamely esemény várhatóan hogyan fog lezajlani. Ilyen folyamatok hatnak hangulatainkra és cselekvéseinkre is. Akár egyetértünk Freuddal a tudattalan tartalmát illetően, akár nem, az biztos, hogy létezésének feltételezésében igaza volt.

A SZEMÉLYISÉG ÖSSZETEVŐI: A STRUKTURÁLIS MODELL

Freud (1962/1923) kidolgozta a személyiség **strukturális modelljét** is, amely kiegészíti a lélek említett topografikus modelljét. Freud úgy vélte, hogy a személyiség három összetevőből áll, amelyek kölcsönhatása eredményezi a komplex emberi viselkedést. Ezek az összetevők nem a test fizikai jegyei, hanem működésének három vetületét jelölik. Az összetevőket ösztönénnek, énnek és felettes énnek nevezzük.

Ösztönén (id)

Az **ösztönén** a személyiség ősi része, az egyetlen, amely születéstől fogva adott. Az *ösztönén* (a latin id jelentése: „az") a személyiség összes öröklött, ösztönös és primitív aspektusát magában foglalja. Az ösztönén *teljes egészében tudattalan,* és szorosan kapcsolódik ösztönös biológiai folyamatokhoz, amelyekből energiáját nyeri. Freud valójában úgy hitte, hogy az *összes* lelki energia az ösztönénből származik. Ily módon az ösztönén a személyiség „motorja".

Az ösztönén az úgynevezett **örömelvnek** megfelelően működik. Az örömelv szerint a szükségleteknek azonnal ki kell elégülniük (Freud 1949/1940). A kielégületlen szükségletek kellemetlen feszültségi állapotot hoznak létre. Ez készteti az embereket arra, hogy azonnal kielégítsék szükségleteiket. Az örömelv szerint a legenyhébb éhségérzetnek is evési próbálkozáshoz kellene vezetnie. A szexuális vágy legapróbb rezdülése is olyan erőfeszítésre késztet, amely a szexuális kielégülés felé vezet.

Első pillantásra ez jól hangzik. Ki akar kielégületlen szükségletekkel bolyongani? Mindazonáltal akad egy probléma. Az örömelv nem határozza meg a kielégülés *módját.* Arról nem szól, hogy a kielégülésnek racionális, elérhető vagy olyan utat kell találnia, ami figyelembe veszi a veszélyeket vagy a lehetséges problémákat. Csak azt mondja ki, hogy a vágyaknak azonnal ki kell elégülniük.

Ha az embereket teljesen az örömelv irányítaná, nagyon gyorsan bajba kerülnének. Számolnunk kell a körülöttünk lévő bonyolult és nemritkán fenyegető világgal. Az éhes ember például nem rohanhat át az autókkal teli úttesten, hogy ételhez jusson. A társas realitás is problémákat teremt. Ha például belekóstolunk a szobatársunk pizzájába, mielőtt belekezdett volna az elfogyasztásába (vagy ha túl kedvesek vagyunk a barátnőjéhez), könnyen egy feldühödött szobatárssal találhatjuk szembe magunkat.

Mindazonáltal az örömelv azt jelenti, hogy amint az ösztönén feszültséget észlel, megpróbálja azt valahogyan levezetni. Azt a mechanizmust, amellyel az ösztönén a feszültségeket csökkenti, **elsődleges folyamatnak** nevezzük. A kifejezés bizonyos szükséglet kielégülését szolgáló tárgy vagy esemény mentális képzetének (fantázia, álom, hallucináció vagy illúzió formájában) kialakítását és e képzet érzelmi megszállását jelenti. Az éhes csecsemő esetében az elsődleges folyamat az anyamell vagy a cumisüveg képzetét idézheti fel. Ha távol vagyunk attól, akit szeretünk, az elsődleges folyamat megalkotja az illető képzeleti képét. Az ilyesfajta képalkotás élményét nevezzük **vágyteljesítésnek**.

Az elsődleges folyamat által létrehozott feszültségcsökkentésnek van azonban egy komoly hátránya. Nem képes különbséget tenni a mentális képzet és a valóságos tárgy között. Következésképp az elsődlegesfolyamat-gondolkodás csak rövid távú feszültségredukcióra képes, de nem alkalmas ugyanerre hosszú távon (lásd pl. Zern 1973). Az éhes csecsemő, ha csak képzeli, hogy szopik, nem lesz sokáig elégedett. Ha valakinek hiányzik a szerelme, egész biztosan nem éri be a fantáziabeli együttlétekkel, legyenek azok mégoly valószerűek is. Mindez tehát ismét azt illusztrálja, hogy az ösztönén miképpen nem veszi figyelembe a valóságot. Önnön vágyainak világában létezik.

Én (ego)

Mivel az ösztönén nem képes megküzdeni az objektív valósággal, a pszichés funkciók másik készlete is kifejlődik, amelyet **énnek** vagy **egónak** nevezünk. Az én az ösztönénből származik, és az ösztönén energiáinak egy részét saját céljaira használja fel. Az egofolyamatok arra összpontosulnak, hogy az ösztönén impulzusai *hatékonyan,* a külvilág követelményeit figyelembe véve fejeződjenek ki. Mivel ez a feladat a külvilággal kapcsolatos, a legtöbb egofunkció a tudatban és a tudatelőttesben helyezkedik el. Mivel azonban az ego az ösztönénhez is kapcsolódik, tudattalanul is működik.

8.3. AZ EGOKONTROLL ÉS A KIELÉGÜLÉS KÉSLELTETÉSE

Az ego egyik fő feladata az, hogy az impulzusok és vágyak kielégítését későbbi időpontra halassza (Block és Block 1980). A kielégülés késleltetése az érett személyiség jellemzője, a szocializáció egyik fontos célja. A gyermekeknek meg kell tanulniuk, hogy a jutalomra várni kell (például most kell dolgozni, de csak később fizetnek), hogy a társadalom hasznos tagjaivá válhassanak. A késleltetésre való *képtelenség* előre jelzi a nagyobb mértékű cigaretta-, alkohol- és marihuánafogyasztást középiskolás diákoknál (Wulfert, Block, Santa Ana, Rodriguez és Colsman 2002), valamint jelentős szerepet játszhat a bűnöző viselkedés kialakulásában. Mindezek miatt a kielégülés késleltetése hosszú ideje sokoldalúan vizsgált terület (ebben a kézikönyvben is több alkalommal felbukkan még). A kutatások többségét nem a pszichoanalitikus gondolkodás ihlette, de a téma releváns ismeretekkel szolgálhat a pszichoanalitikus folyamatokról is.

A legtöbb laboratóriumi kutatásban úgy vizsgálják a jelenséget, hogy a gyermekeket a következő választási lehetőségek elé állítják. Megkaphatnak egy kisebb jutalmat, amelyre kevésbé vágynak, vagy némi várakozás után nagyobb, jobban áhított jutalomhoz jutnak. Az ilyen paradigmával dolgozó kutatások egyik központi kérdése, hogy a kielégülés késleltetését milyen faktorok határozzák meg (a téma összefoglalását lásd Mischel 1966, 1974). Ha például a jutalom a gyermekek szeme előtt van, az megnehezíti a késleltetést (Mischel és Ebbesen 1970). A késleltetés könnyebben megy, ha a gyermekek kognitív úton úgy formálják át a szituációt, mintha a tárgyak valójában nem lennének ott. Elképzelik például, hogy a tárgyak csak „színes képek a fejükben" (Mischel és Baker 1975; Moore, Mischel és Zeiss 1976). Általánosabban fogalmazva, a kielégülés késleltetési ideje akkor növekedhet, ha a gyermekek rendelkeznek elterelő módszerekkel, amelyekkel elvonják figyelmüket a vágyott jutalomról (Mischel, Ebbesen és Zeiss 1973). Valójában az történik, hogy az én mintegy becsapja az ösztönént azzal, hogy valami mással foglalja le.

A kielégülés-késleltetés kutatásának másik vonala a késleltetési képesség személyiségbeli korrelátumait vizsgálja. A késleltetés képessége összefügg az intelligencia bizonyos jellemzőivel (Mischel és Metzner 1962), talán azért, mert az okosabb gyerekek jobban képesek mentálisan átalakítani a helyzetet. A jobb késleltetési képességgel bíró gyermekeket jobban érdekli a teljesítmény és a szociális felelősség (Mischel 1961), ami jól egybevág azzal az elképzeléssel, hogy ezek a gyermekek jól definiált énnel rendelkeznek.

Funder, Block és Block (1983) közelmúltban végzett longitudinális vizsgálata azt sugallja, hogy a késleltetés alapja némileg különbözik lányoknál és fiúknál. A fiúknál a késleltetés az emocionális és motivációs impulzusok feletti kontrollal, az erős koncentrációval és a megfontolt, elmélyült cselekvéssel függ össze. Ez illeszkedik ahhoz a pszichoanalitikus állításhoz, mely szerint a késleltetés egofunkció, melynek célja az ösztönén impulzusainak kifejeződése feletti szándékos ellenőrzés. A lányoknál viszont a késleltetés sokkal erősebben kapcsolódik az intelligenciához, a lelkiismeretességhez és a kompetenciához. Funder és munkatársai (1983) szerint ez a különbség a lányok és fiúk eltérő szocializációjában gyökeredzik (lásd még Block, von der Lippe és Block 1973; Block 1973, 1979).

Az ego a **valóságelvet** követi (G. S. Klein 1972). Ez azt jelenti, hogy a belső szükségletek és vágyak mellett a külvilágot is számításba veszi. A valóságelv a viselkedés racionális oldalát képezi (vö. Zern 1973). Azzal, hogy a külvilág felé irányít, arra késztet bennünket, hogy a cselekvés előtt számításba vegyük a különböző megoldásokhoz kapcsolódó kockázatokat. Ha túl magas a kockázat, a kielégülés más módja után nézünk. Ha az azonnali feszültségcsökkentésnek nincs biztonságos útja, a vágyteljesítést későbbi, biztonságosabb vagy ésszerűbb időpontra halasztjuk.

Az én célja, hogy *elhalassza az ösztönén energiáinak levezetését* addig, amíg a feszültségnek megfelelő tárgyat vagy cselekvésmódot nem talál (lásd a 8.3. keretes szöveget). Az ego az úgynevezett **másodlagos folyamaton** keresztül próbálja meg egyeztetni a feszültségcsökkentő tárgy képzetét (amely az ösztönén elsődlegesfolyamat-működéséből származik) és a külvilági tárgy valóságos észleletét. Amíg nem talál ilyen tárgyat, addig ellenőrzés alatt tartja a feszültséget. Az énnek *nem* az a célja, hogy az ösztönén vágyait folyamatosan gátolja. Az én célja az, hogy kielégítse az ösztönén vágyait, csakhogy megfelelően biztonságos időben és olyan módon, hogy az ne okozzon

8.2. ÁBRA • Az (örömelvet követő) ösztönén és a (realitáselvet követő) én közötti konfliktus alapjainak grafikus ábrázolása

problémát valamilyen külső veszély miatt (Bergmann 1980).

Az elsősorban a valóságelv szerint működő és másodlagosfolyamat-gondolkodást használó én az intellektuális folyamatok és a problémamegoldás székhelye. A reális gondolkodás képessége teszi lehetővé az én számára, hogy olyan cselekvéseket tervezzen, amelyek kielégítik szükségleteit, majd ellenőrizze, hogy azok működnek-e. Ezt a folyamatot nevezzük **valóságpróbának**. Az egót gyakran úgy jellemzik, mint amely „végrehajtó" szerepet tölt be a személyiség működésében, vagyis az ösztönén igényei és a külvilág kényszerítő erői között közvetít.

Könnyen belátható, hogy az örömelv és a realitáselv, így az id és az ego óhatatlanul konfliktusba kerülnek egymással (8.2. ábra). Az örömelv azt parancsolja, hogy a szükségleteinkkel és vágyainkkal azonnal foglalkozzunk, a realitáselv teszi lehetővé, hogy ezek kielégítését késleltessük. Az örömelv az embereket belső feszültségi állapotaik felé, a realitáselv pedig a környezeti korlátok felé fordítja. Az én feladata rövid távon az, hogy megakadályozza az ösztönén működésbe lépését, visszatartsa mindaddig, amíg a szükségletek reális úton nem lesznek kielégíthetők. Így aztán nagy az esélye, hogy a személyiségen belül konfliktusok lépnek fel. Ezzel a témával a pszichoanalitikus elmélet mélyrehatóan foglalkozik.

Freud (1933) a ló és lovas metaforáját használta, hogy érzékeltesse ezt a kötélhúzást a személyiségen belül. Az ösztönén a ló, amely a mozgás erejét szolgáltatja, az én pedig a lovas, amely megpróbál irányt szabni a mozgásnak. A lovas általában képes a ló energiáját a megfelelő irányba terelni, de olykor nem tehet egyebet, mint hogy arrafelé irányítja a lovát, amerre az amúgy is menni akar.

Bár az ego pozitív erőnek tűnhet számunkra, mert megfékezi az ösztönént, ez a benyomásunk némiképp félrevezető. Az énnek ugyanis nincs erkölcsi érzéke. Teljes egészében pragmatikus, arra törekszik, hogy a dolgok a lehető legjobban menjenek a valóság adott korlátai között. Az egót nem zavarja különösképpen a csalás és lopás vagy az örömelv szabadjára engedése egészen addig, amíg az nem veszélyes. Az egyén morális érzéke a személyiség harmadik, egyben utolsó részében rejlik.

Felettes én (szuperego)

A személyiség harmadik, utolsóként kifejlődő összetevője a **felettes én** (szuperego; a latin kifejezés összetett szó, jelentése: az én feletti). Freud úgy gondolta, hogy a felettes én akkor fejlődik ki, amikor a személy a fejlődése során egy bizonyos konfliktust megold (a folyamatot a fejezetben később tárgyaljuk).

A szuperego a szülői és társadalmi értékeket foglalja magában. Azt dönti el, hogy mi helyes vagy helytelen. Tökéletességre törekszik, nem pedig élvezetre. A felettes én értékrendje a szülők értékeitől függ. A gyermek, hogy elnyerje szülei szeretetét, elkezd úgy viselkedni, ahogy szülei helyesnek gondolják. A gyermek elkerüli mindazt, amit a szülők rossznak gondolnak, hogy ne érje fájdalom, büntetés és visszautasítás. A szülők (és a tágabb társadalom) értékeinek átvételét (elsajátítását vagy inkorporációját) **introjekciónak** nevezzük. Más tekintélyfigurák is befolyásolhatják a szuperego fejlődését, Freud mégis úgy gondolta, hogy az nagyrészt a szülőktől ered.

A felettes én további két alrendszerre osztható. A szuperego egyik része, az **énideál** a megfelelő viselkedés szabályait tartalmazza, illetve a kiválóság valamiféle standardját, amelyre a személynek törekednie kell. Minden, amit a szülők helyeselnek és értékelnek, az énideálba épül be. Ha a személy ehhez alkalmazkodik, büszkeséget érez. A felettes én másik aspektusa a **lelkiismeret**, amely a helytelen viselkedést meghatározó szabályokat tartalmazza. A szülők által helytelení-

DENNIS, A KOMISZ

„Anyu azt mondja meg, mit *nem szabad* csinálnom, Apu meg azt, mit *kellene*.

A felettes énnek két része van. A lelkiismeret a nemkívánatos viselkedések képzeteit hordozza, míg az énideál a helyes viselkedések képét tartalmazza (DENNIS, A KOMISZ, Hank Ketchman és a North America Syndicate engedélyével)

tett és büntetett cselekvésekre vonatkozó tiltások bekerülnek a lelkiismeretbe (lásd pl. Sederer és Seidenberg 1976). Ha helytelenül viselkedünk vagy gondolkodunk, akkor bűntudattal lakolunk.

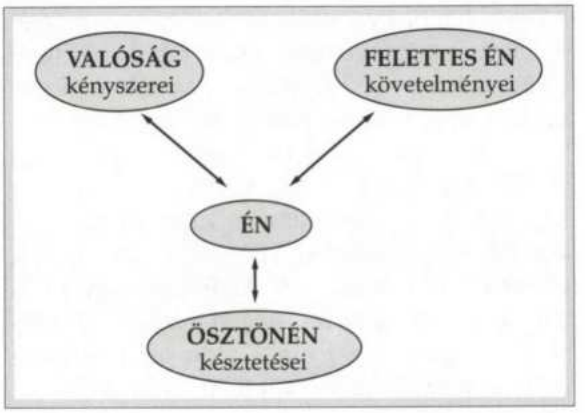
A szuperegónak három, egymással összefüggő feladata van. Először, arra törekszik, hogy teljességgel legátolja (ne csak elhalassza) az ösztönén azon impulzusait, amelyeket a szülők rosszallanának. Másodszor, megpróbálja rávenni az ént, hogy morális, ne pedig racionális megfontolások alapján cselekedjék. Harmadszor, igyekszik a személyt az abszolút tökéletesség felé irányítani, úgy gondolatban, mint szóban és tettben. A felettes én bizonyosan „civilizáló" hatást gyakorol a személyiségre, de perfekcionalizmusa meglehetősen elrugaszkodott a realitástól.

Az énhez hasonlóan a felettes én is működhet a tudatosság minden szintjén. Ennek fontos implikációi vannak arra nézve, hogy hogyan éljük meg a felettes én hatásait. Amikor a szuperego folyamatai tudatosak, akkor tisztában vagyunk érzéseinkkel és azzal is, hogy honnan származnak. Vegyük például azt az esetet, amikor megsértek valakit, annak ellenére, hogy elveim szerint embereket megsérteni megbocsáthatatlan. Ilyenkor a bűntudat forrása nyilvánvaló. Egészen más az élmény azonban, ha a felettes én tudattalanul működik, büntetve az ösztönén (szintén tudattalan) vágyát. Bűnösnek érezzük magunkat, de nem tudjuk, miért. Mivel a bűntudatot az elsődlegesfolyamat-gondolkodás is létrehozhatja (egy olyan ösztönén-fantázia kapcsán, amely valójában nem jelenik meg), bűntudatunk teljességgel irracionális is lehet.

Az erők egyensúlya

Ha a felettes én egyszer kialakult, az énnek nehéz dolga van (vö. Stolar és Fromm 1974). Az egónak együttesen kell kezelnie az ösztönén szükségleteit, a felettes én morális utasításait és a valóság korlátozó erőit (8.3. ábra). Ahhoz, hogy az ego minden követelménynek megfeleljen, az összes feszültséget azonnal csökkentenie kell, méghozzá társadalmilag elfogadható és megvalósítható módon. Természetesen ez nagyon valószínűtlen. Sokkal valószínűbb, hogy ezek az erők újra és újra összeütközésbe kerülnek egymással. A pszichoanalitikus elmélet szerint ezek a konfliktusok mindannyiunk életének szerves részét képezik.

Az **énerő** kifejezés az egónak azt a képességét jelöli, hogy mennyire hatékonyan tud működni az összeütköző erők követelményei között (Barron 1953). A kis énerővel rendelkező személy felőrlődik a versengő erők között. Nagyobb énerővel komolyabb problémák nélkül kezelhetők ezek a kényszerítő erők. Az is lehetséges azon-



8.3. ÁBRA ▪ Az ábra azt mutatja be, hogyan kell az énnek közvetítenie az ösztönén, a felettes én és a külső valóság gyakran konfliktusba kerülő követelményei között

Az énerő arra utal, hogy a személy képes hatékonyan kezelni a versengést igénylő és próbára tevő helyzeteket

ban, hogy az ego túlságosan is erős. Az, akinek túlságosan erős az énje, szélsőségesen racionális és hatékony lehet, de valószínűleg ugyanannyira unalmas, hideg és távolságtartó is.

Valójában mindez egy sokkal általánosabb kérdést vet fel. Freud nem feltételezte, hogy a személyiség három komponense közül bármelyik „jobb" lenne, mint a többi. Sokkal fontosabbnak tartotta a három összetevő egyensúlyát. A túl erős felettes énnel bíró ember állandóan bűntudatot érezhet, vagy éppen elviselhetetlenül „szenteskedő" módon viselkedhet. Akinek az ösztönénje túl erős, olyannyira belemerülhet önmaga imádatába, hogy teljesen hidegen hagyja a többi ember. Az egészséges személyiségben a három összetevő hatása kiegyensúlyozott.

MOTIVÁCIÓ: A SZEMÉLYISÉG HAJTÓERŐI

Eddig számos ponton általános értelemben beszéltünk energiáról, impulzusokról, feszültségi állapotokról, hajtóerőkről, vágyakról. Határozzuk most meg világosabban, milyen motivációs erők késztetik az embereket cselekvésre.

A motivációról gondolkodva, a korabeli biológiai és fizikai tudományoktól Freud számos elképzelést kölcsönzött. Úgy gondolta, hogy az emberek komplex energiarendszereknek tekinthetők, amelyekben a pszichológiai folyamatok (pl. gondolkodás, észlelés, emlékezés, tervezés és álmodás) biológiai folyamatokon keresztül jutnak energiához. Ezeket a biológiai folyamatokat, melyek az ösztönénen keresztül fejeződnek ki, *ösztöntörekvésnek* vagy biológiai hajtóerőnek (németül: *Trieb*; angolul: *drive*) nevezzük. Bár ezeknek a fogalmaknak eltérő felhangjai vannak, és másképp használatosak különböző szövegkörnyezetben (lásd a 8.4. keretes szöveget), ebben a fejezetben mégis egymással felcserélhető módon fogjuk őket használni.

A biológiai hajtóerőnek (a drive-nak) két, egymással összefüggő eleme van: a biológiai szükségállapot és annak veleszületett pszichés reprezentációja (a vágy). Például a szomjúság élményéhez kapcsolódó szükségleti állapot a test sejteiben a megfelelő mennyiségű víz hiánya. Ez okozza a szomjúság pszichológiai állapotát, a víz utáni vágyat. Ezek az elemek együttesen hozzák létre a víziváshoz vezető drive-ot. (Figyeljük meg, hogy ez a leírás nagyon hasonlatos ahhoz, amellyel az 5. fejezetben, a motívumok tárgyalásakor már találkozhattunk.)

Ezek a folyamatok szakadatlanul működnek. A drive-állapotok mindaddig fennállnak, ameddig olyan cselekvés nem következik be, amely csökkenti a feszültséget. Ha az ösztöntörekvés nem juthat kifejezésre, nyomása folyamatosan fokozódik. A motívumoknak ezt a szemléletét „hidraulikus" modellnek nevezzük. Eszerint a drive kifejezésre jutásának akadályozása csak tovább növeli a kielégülés felé ható nyomást. Ennek az elképzelésnek messzemenő következményei vannak, amire rövidesen kitérünk.

8.4. TORZÍTJA-E FREUD GONDOLATAIT A SZÖVEGFORDÍTÁS ÉS A KULTURÁLIS TÁVOLSÁG?

Freud németül írta munkáit, az amerikaitól eltérő kulturális közegben. Gondolatait később fordították angolra. Egy összetett és szövevényes elmélet lefordítása az egyik nyelvről a másikra nehézséget jelent, és nagy az esély a hibázásra. Már az is jelentősen eltorzíthatja a szöveg tartalmát, ha nem a tökéletes szót választjuk ki. A fordító nem tudhatja pontosan, hogy a szerző mit szándékozott közölni, és valószínű, hogy semmilyen fordítás sem tökéletesen hű az eredetihez.

Mennyire hitelesek Freud munkáinak a fordításai? Nem nagyon, legalábbis Bruno Bettelheim (1982) szerint, aki maga is jelentős analitikus szerző. Bettelheim megfelelő háttérrel rendelkezett, hogy megítélje ezt a kérdést. Bécsi zsidó családból származott, gyermekkorában németül beszélt, pontosan ugyanabban a kulturális közegben élt, mint maga Freud. Németül és angolul is folyékonyan beszélt, és nagyon elégedetlen volt a Freud-fordítások jó néhány aspektusával. Íme néhány példa.

Amikor csak lehetséges volt, Freud mindig olyan szavakkal próbálta meg kifejezni gondolatait, amelyeket olvasói gyermekkoruk óta használtak. Ezeket a mindennapi szavakat más megvilágításba helyezte. Az a két kifejezés, amellyel a személyiség összetevőit megnevezte, minden német anyanyelvű gyermek első szavai között szerepel. Ezek eredetileg személyes névmások. Az én *(Ich)* kifejezés használatával Freud úgyszólván arra kényszeríti olvasóját, hogy saját magára gondoljon, előhívja azokat az emocionális jellemzőket, amelyek önnön létezése öntudatos megállapításával kapcsolatosak. Ezzel szemben a fordítás *(ego)* élettelen és steril. Miért használjuk ezt az üres kifejezést?

Az *Es* névmás használatával Freud olyan utalással élt, amely teljességgel elvész azok számára, akik csak angolul beszélnek. Németül ez a szó a semleges nemű „gyermek" fogalmára utal. Éppen ezért csecsemőkorában minden német gyermeket *Es* névmással illetnek. Így aztán, amikor Freud a self részeként kezeli, az *Es*nek határozott érzelmi felhangjai vannak. Így nevezik a gyermeket akkor, amikor annyira kicsi, hogy még nem tanulta meg elnyomni impulzusait, sem pedig azok miatt bűntudatot érezni. Az eredeti szó egyfajta megszemélyesített gyermekséget fejez ki, amit a fordításban alkalmazott *id* (magyarul: ösztönén) nem ad vissza.

A *Trieb* kifejezést szintén gyakran használta Freud. Ezt legtöbbször *ösztönnek* fordítják. Bettelheim szerint a *drive* (hajtóerő) megfelelőbb lenne, mert Freud más kifejezést használt, amikor az állatok veleszüle-

Megszállás (kathexis) és az energia hasznosítása

Freud úgy gondolta, hogy a pszichés energia ugyan folyamatosan termelődik, mennyisége mégis korlátozott. A közelmúlt néhány kutatása alátámasztotta azt az elképzelést, hogy bizonyos időpontban csak meghatározott mennyiségű energia áll rendelkezésre (Baumeister 2002; Baumeister, Bratslavsky, Muraven és Tice 1998; Muraven és Baumeister 2000; Muraven, Tice és Baumeister 1998). Ha több energiát fordítunk valaminek a kontrollálására, akkor kevesebb marad másra.

Mivel az energia mennyisége korlátozott egy adott időszakban, fontos kérdéssé válik, hogyan használjuk fel. A személyiség három alrendszere (az ösztönén, az én és a felettes én) verseng ezért az energiáért. Akármelyik is kerül fölénybe, az csakis a másik kettő rovására történhet.

Az élet korai szakaszában természetesen az ösztönén ellenőriz minden pszichés energiát. Az energia az ösztönén szükségleteinek kielégítésében és az elsődleges folyamat működésében hasznosul. Amikor energiát fektetünk egy cselekvésbe vagy egy képzetbe, **megszállás (kathexis)** történik. Minél fontosabb a tárgy vagy a cselekvés, annál több energiát fektetünk (katektálunk) bele. Ahogyan azt korábban említettük, az ösztönén nem tesz különbséget valóság és képzelet között. Az ösztönén számára a képzet kathexise éppolyan megfelelő, mint a tárgy megszállása. Az ösztönénnek ezek a korlátai teszik lehetővé az én számára, hogy az ösztönén energiájának egy részét saját hasznára fordítsa.

Az ego a másodlagosfolyamat-gondolkodás segítségével azonosítja a külvilág azon tárgyait, amelyek megfelelnek az ösztönén által létrehozott képzeteknek. Mivel a valós tárgyak jobban kielégítik a szükségleteket, mint a képzetek, az én fokozatosan egyre többet és többet von ellenőrzése alá az ösztönén energiájából. Az idővel és a tapasztalattal az én elég energiához jut ahhoz,

tett ösztöneiről beszélt. Freud tehát megkülönböztette ezt a két fogalmat. A *Trieb* fogalma alatt belső hajtóerőt, alapvető vágyat, impulzust értett, de ez nem ugyanaz, mint az állati ösztön, amely veleszületett és megváltoztathatatlan.

Freud használt néhány nem német nyelvű kifejezést is. Ezek közé tartozik az Erósz és a Pszükhé. Ezek a görög mitológia figurái, olyan karakterek, amelyeket Freud jól ismert, éppúgy, mint azok, akiknek írt róluk (ez idő tájt ugyanis a művelt emberek még olvasták a klasszikusokat). Amikor Freud „erotikus" jellemzőkről írt, úgy használta ezt a szót, hogy az felidézze ezt a két jellemet és azok jellegzetességeit. Így például Erósz báját és ravaszságát és azt a mély szerelmet, amelyet Pszükhé iránt érzett. Pszükhét először becsapták, és azt hitte, hogy Erósz gusztustalan. A mítosz üzenete az, hogy ez tévedés volt. Ahhoz, hogy az érzéki szerelem igazi erotikus élmény legyen, el kell hogy töltse a szépség (amelyet maga Erósz szimbolizál), és ki kell fejeznie a lélek sóvárgását (amelyet Pszükhé jelképez). Ezek tehát olyan felhangok, amelyeket Freud és kora belehallott, amikor az *erotikus* kifejezést használta. Ha ezek a konnotációk nem érzékelhetők (mert az olvasó nem ismeri a mitológiát), a szó nemcsak elveszíti értelmét, de Freud szándékával éppen ellentétes mellékzöngét kap.

Ráadásul Bettelheim szerint magát a psziché kifejezést is súlyosan félreértelmezzük. Azt szoktuk meg, hogy a *psziché* alatt elmét (angolul: *mind*) értsünk, mert így fordítják. Holott a psziché német megfelelője a *Seele*, ami lelket jelent. Bettelheim szerint tehát Freud a metafizikai szintre helyezte a hangsúlyt, de az eltolódott a mentális szerveződés irányába.

Összegezve, Bettelheim azt állítja, hogy Freud elképzeléseit sokszor félreértelmezték. Freud azért választotta ezt a nyelvezetet, hogy ne csak intellektuális, de érzelmi szinten is hasson, és ez utóbbi a fordításban elvész. Mivel nem ugyanabban a kulturális közegben élünk, amelyben Freud írt, elveszítjük az elmélet jó néhány olyan horgonypontját, amelyek akkoriban mindenki számára fogódzót jelentettek. Bettelheim azt is állítja, hogy Freud tisztában volt ezekkel a torzításokkal, mégsem tett ellenük semmit. Miért? Freudot, aki mellesleg soha nem szerette Amerikát, bosszantotta az amerikaiak orvosi beállítottsága, amellyel igyekeztek a pszichoanalízist az orvostudomány részévé tenni. Ezt Freud ellenezte. Úgy tűnik, nem érdekelte annyira a dolog, hogy kijavítsa a hibákat.

hogy az ösztönén vágyainak teljesítése után energiafelesleg maradjon. Az én ezt az energiát arra használja, hogy az intellektuális funkciókat magasabb szintre emelje, és hogy önmagát megszállja. Az **énmegszállások (egokathexis)** olyan tárgyakra és cselekvésekre vonatkoznak, amelyek *hozzákapcsolódtak* a szükséglet kielégítéséhez. Ha az éhséget vesszük példának, az énmegszállás megjelenhet *ínyencmagazinok* vagy étterem-minősítések olvasgatásában, ételek beszerzésében és főzésről szóló tévéműsorok kedvelésében.

Az én arra is felhasználja energiáit, hogy az ösztönén irracionális és erkölcstelen megnyilvánulásait korlátozza. Ezt a folyamatot **ellenmegszállásnak** (**antikathexisnek**) nevezzük, mert a megszállás kifejeződését akadályozza meg. Az ellenmegszállás legkifejezettebb formája az **elfojtás**. Elfojtás esetén energiát fektetünk abba, hogy egy zavaró, kellemetlen gondolatot vagy impulzust a tudattalanban tartsunk. Minél erősebben törne felszínre a tiltott gondolat, az ellenmegszállásnak annál több energiára van szüksége ahhoz, hogy elrejtse.

Rövid távon az antikathexis hasznos, mert megelőzi a veszélyes vágyak kifejezésre jutását. Kevésbé hasznos azonban hosszú távon, mivel folyamatosan leköti az én energiájának egy részét, amelyet más célokra lehetne fordítani. Ne felejtsük el, hogy adott pillanatban csak bizonyos mennyiségű pszichés energia áll rendelkezésre (Baumeister 2002; Muraven és Baumeister 2000). Ha túl sok ellenmegszállás van folyamatban, az énnek kevés energiája marad minden egyébre. Ha hiányoznak az erőforrások, a viselkedés rugalmatlanabbá, kevésbé alkalmazkodóvá válik (Finkel és Campbell 2001).

A felettes én szintén az ösztönéntől nyeri az energiáit, az *identifikáció* folyamatán keresztül. A folyamat a következőképpen zajlik: kezdetben a gyermek szükségletkielégítése a szülőktől függ, ami ahhoz vezet, hogy ösztönénalapú megszállás alakul ki a szülők felé. Ahogyan a szülők kiala-

kítják a magatartási szabályokat, vagyis büntetik a gyermek viselkedésének helytelen, és jutalmazzák a helyes mozzanatait, a gyermek rájön, hogy mely viselkedések maximalizálják szükségleteinek kielégítését. A gyermek szülei iránt érzett szeretete (értsd: a rájuk vonatkozó kathexis) készteti a gyermeket arra, hogy úgy viselkedjen, hogy azt a szülei értékeljék, és hogy *magáévá is tegye* szülei értékeit. Így a megszállt szülői ideálok a gyermek énideáljának, a megszállt tiltások pedig lelkiismeretének részévé válnak.

A személyiség összetevői közötti verseny a pszichés energiáért soha nem ér véget. Az összetevők folyamatosan konfliktusban vannak egymással. Az energia végső soron az ellenőrzés feletti hatalmat jelenti. Ha a személyiség egyik összetevője elnyeri az ellenőrzést, a többi összetevő hatása csökken.

A hajtóerők két osztálya: életösztön és halálösztön

Freud munkássága több mozzanatban változott az idők folyamán. Egyebek mellett módosult az ösztöntörekvések természetéről és számáról alkotott elképzelése is. Legvégül arra jutott, hogy az összes alapösztön két osztályba sorolható (Freud 1933). Az első osztályt **élet-** vagy **szexuális ösztönöknek** (együttesen **Erósznak**) nevezte. Az Erósz azoknak a késztetéseknek az összessége, amelyek a túléléssel, a szaporodással és a gyönyörrel kapcsolatosak. Az Erósz elnevezés ellenére nem minden életösztön függ össze a szó szerinti erotikus vággyal. Az éhség és a fájdalom kerülése éppúgy, mint a szexualitás, az életösztönök körébe tartoznak. Az életösztönök által létrehozott pszichés energia összessége a **libidó**.

Ugyan nem minden életösztön nyíltan szexuális, a pszichoanalitikus elméletben a szexualitás döntő szerepet játszik (Freud 1953/1905). Freud szerint nem egy, hanem több szexuális ösztön létezik. Mindegyik a test valamely részéhez kapcsolódik, amelyeket **erogén zónáknak** nevezett el. Ilyen erogén zóna a száj, a végbélnyílás és a nemi szervek. Az erogén zónák potenciális feszültségforrások. E területek ingerlése levezeti a feszültséget, és örömöt szerez. Így a szopás vagy a dohányzás orális, a belek kiürítése anális, a vagina vagy a pénisz ingerlése genitális élvezetet okoz.

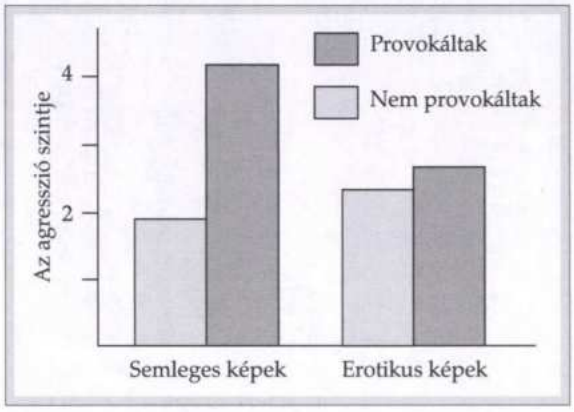
Az ösztönök második osztálya a **halálösztön** (vagy **Thanatosz**). Freud ösztönökkel kapcsolatos szemléletét tükrözi az az állítása, miszerint „az egész élet célja a halál" (Freud 1955/1920). Freud úgy gondolta, hogy az élet bizonyos szempontból nem más, mint a halálhoz vezető út, és az emberek (tudattalanul) arra vágynak, hogy visszatérjenek abba az élettelen állapotba, ahonnan jöttek. A halálösztön kifejeződését általában ellenőrzés alatt tartják az életösztönök, ezért a halálösztön hatásai nem mindig láthatóak.

Freud sohasem nevezte meg azokat az energiákat, amelyek a halálösztönhöz kapcsolódnak, és a halálösztönnek kevesebb figyelmet is szentelt, mint az Erósznak. Napjaink biológiája úgy tartja, hogy ilyen folyamatok léteznek a humán fiziológiában. Úgy tűnik, az emberi sejtekben bizonyos körülmények között megjelenik egy aktív, gének irányította öngyilkossági folyamat, amit *apoptózis*nak neveznek. Ez a humán fejlődés egyik alapvető eleme (pl. Clark 1996). Szerepet játszhat a szervezet rák elleni védekezésében is (Tyner et al. 2002). A sejthalál-mechanizmus a legtöbb sejtünkben jelen van (Hopkin 1995). Ez a jelenség arra utal, hogy a test egyes részeinek valóban a halál a végső célja. Elképzelhető, hogy ez az elv szélesebb értelemben a személyiségre is kiterjeszthető.

Az agresszió viszont a halálösztön azon aspektusa, amely bőséges figyelmet kapott. Freud úgy vélte, hogy az agresszió nem alapvető drive, hanem a halálösztön akadályoztatásából fakad. Vagyis, ha az Erósz gátolja a halálösztön kifejeződését, a feszültség továbbra is fennáll, és az energia felhasználatlanul marad. Ez az energia a mások elleni agresszív és destruktív cselekvésekben juthat kifejeződésre. Freud felfogásában az agresszív viselkedés voltaképpen nem más, mint az *öndestrukció* vágyának kifelé, más emberek irányába fordulása.

A libidinális és agresszív energiák együttes kifejeződése

A libidinális és agresszív energiák általában elkülönült cselekvésekben szabadulnak fel. Néha azonban a szexuális és agresszív energia egymás mellett létezik, előbb az egyik, majd a másik jut kifejezésre. Ezt a mintázatot *ambivalenciának* nevezzük. Olykor a kétfajta energia összekapcsolódik, és együttesen energetizál egyetlen cselekvést (Freud 1933). A szexualitás és az agresszió ilyen összefonódása a *szadizmus*.



8.4. ÁBRA • Enyhe erotikus ingerek hatása az agresszióra. Enyhén erotikus ingerek vetítése csökkentette az előzőleg feldühített férfiak agresszivitását, de nem volt hatással azokra, akiket nem provokáltak (Baron 1974a nyomán)

Számos kutatás foglalkozik Freud elméletével, amely a szexuális és agresszív energiák kölcsönhatására vonatkozik. Ezek közül a legérdekesebb nem is annyira a pszichoanalitikus elmélet tesztelését, mint inkább a pornográfia agresszióra gyakorolt hatását célozta meg (a téma összefoglalását lásd Donnerstein 1983 vagy Malamuth és Donnerstein 1984). Mindazonáltal e kutatás eredményei tanulságosak lehetnek az energiák versengése és összefonódása szempontjából is.

Az idevonatkozó szakirodalom fő eredménye, hogy egyéb tényezőktől függően a szexuális arousal serkentheti és gátolhatja is az agressziót. Ha valaki dühös, akkor az enyhe szexuális ingerlés általában gátolja az agresszióját (pl. Baron 1974a, 1974b, 1979; Baron és Bell 1977; Donnerstein, Donnerstein és Evans 1975; Frodi 1977). Az egyik vizsgálatban (Baron 1974a) férfi kísérleti személyeket előbb feldühítették (vagy ezt nem tették), majd lehetővé tették számukra, hogy megtorolják a sértést. A törlesztés előtt azonban a csoport egyik fele meztelen nők fényképeit, a másik fele pedig semleges ingereket (tájképeket, bútorok képeit, absztrakt festményeket) láthatott. Ahogyan az a 8.4. ábrán látható, az erotikus ingerek jelentősen csökkentették a feldühített férfiak agresszióját.

Ezzel szemben az *intenzív* szexuális arousal *növeli* a dühös személyek agresszióját. Egy másik vizsgálatban (Zillmann 1971) férfi kísérleti személyek egy csoportját ugyancsak feldühítették (vagy nem), majd lehetővé tették számukra, hogy megtorolják a sértést. A törlesztés előtt azonban vagy semleges tartalmú, vagy erősen erotikus, nyíltan szexuális tartalmú filmet néztek. A nyíltan erotikus film növelte a dühös kísérleti személyek agresszióját, s ennek mértéke még egy erőszakos akciófilm hatását is meghaladta. Más kutatók azt találták, hogy az erősen erotikus képanyag növeli a nőkkel szembeni agressziót (Donnerstein és Hallam 1978), különösen akkor, ha az erotikus inger már önmagában is agresszív (Donnerstein 1980), és ez a hatás független attól, hogy az agresszív-erotikus film jó vagy rossz véget ér-e (Donnerstein és Berkowitz 1981). A bizonyítékok tehát azt mutatják, hogy a szexuális és agresszív vágyak olykor gátolják egymást, máskor azonban összefonódnak (részletesebb összefoglalását lásd Zillmann 1998).

Katarzis

Korábban már említettük, hogy amennyiben a késztetés mögött húzódó feszültség nem vezetődik le, akkor a késztetés megmarad, sőt növekszik. Az energia felhalmozódása odáig fokozódhat, hogy egy ponton túl többé már nem tartható féken. Ezen a ponton az ellenőrzés megszűnik, és az addig kordában tartott impulzus elszabadul. A **katarzis** kifejezés az emocionális feszültség felszabadulását, annak élményszintű megjelenését jelöli. (A kifejezésnek van egy másik jelentése is, amelyet a 9. fejezetben ismertetünk.)

A motivációs erőkkel összefüggésben értelmezett katarzis fogalmát főként az agresszió területén vizsgálták. A katarzis elve két következményt valószínűsít. Először is, a feszültségnek csökkennie kell az agresszió kiélésének következtében, hiszen ilyenkor az agresszív késztetés többé már nincs elnyomva. Másodszor pedig, a személy kisebb valószínűséggel lesz újra agresszív a közeli jövőben, mivel az agresszív energia felhasználódik.

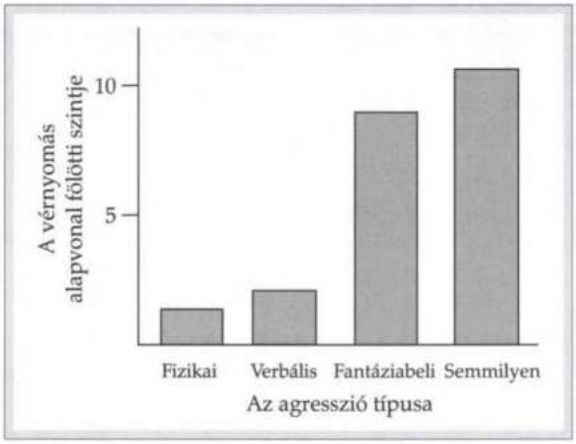
Az agresszív energiának és levezetésének ilyen felfogása visszaköszön a közelmúlt néhány elméletében. Ilyen Megargee elmélete a szélsőségesen erőszakos cselekmények magyarázatára (1966, 1971; lásd még Megargee, Cook és Mendelsohn 1967). Megargee szerint az agressziójukat erősen legátló személyek ritkán „engedik ki a gőzt", még akkor se nagyon, ha provokálják őket. Idővel azonban érzelmeik addig halmozódnak, hogy többé már nem lehet kordában tartani őket. Az agresszió levezetése ilyenkor igen brutális lehet, mert túl sok energia halmozódott fel. Érdekes, hogy az utolsó provokáció gyakran valami

semmiség, ami azonban „az utolsó csepp a pohárban". Amint az agresszív epizód lezajlik, az ilyen személyek (akiket Megargee *túlkontrollált agresszoroknak* nevez) rendszerint visszatérnek saját visszafogott, passzív életvitelükhöz.

Ez a leírás jól összeegyeztethető az agresszió pszichoanalitikus szemléletével, ha azt feltételezzük, hogy az ilyen emberek ösztönénimpulzusait az ego- és szuperego-folyamatok túlságosan is ellenőrzésük alatt tartják. A túlkontrollált agresszió ilyen dinamikáját többen is igazolták (lásd pl. Blackburn 1968a, 1968b; Megargee 1966). Megjegyezzük azonban, hogy a túlkontrollált agresszorok az embereknek csak igen kis csoportját képezik.

Mennyire tekinthető igaznak az agresszió katarziselmélete a *többség* esetében? Úgy tűnik, az emberek azt *hiszik,* hogy az agresszió kifejezése után jobban fogják érezni magukat (Bushman, Baumeister és Phillips 2001), ám a bizonyítékok ellentmondásosak (Baron és Richardson 1994). Az agresszió csökkentheti az arousalt (pl. Geen, Stonner és Shope 1975; Hokanson és Burgess 1962a, 1962b; Hokanson, Burgess és Cohen 1963), de az már kevéssé világos, hogy miért. Az egyik vizsgálatban (Hokanson és Burgess 1962b) a kísérleti személyek feladatokat oldottak meg, miközben a kísérletvezető sértegette őket, amivel vérnyomás-emelkedést idézett elő náluk. Később egyik csoportjuk fizikailag, másik csoportjuk verbálisan, a harmadik pedig fantáziabeli agresszióval (TAT-képekre adott agresszív történettel) adhatta vissza a sértést, míg másoknak nem volt erre módja. A 8.5. ábrán bemutatott eredmények az bizonyítják, hogy a valódi törlesztés emocionális katarzist okoz. Csökkent a vérnyomása azoknak a személyeknek, akik fizikailag vagy verbálisan visszaadhatták a sértést. A fantáziabeli agresszió viszont csak kis hatással járt.

Ezt az általános hatásmintázatot ugyan sokan kimutatták, néhány fontos korlátozó körülményt azonban figyelembe kell venni. Az agresszió célpontja nem lehet magas státusú személy (Hokanson és Burgess 1962a; Hokanson és Shetler 1961). A célpont maga a sértegető személy kell, hogy legyen, de legalábbis kapcsolatban kell állnia vele (Hokanson, Burgess és Cohen 1963). Továbbá, a feszültség csökkenéséhez nincs szükség valóságos agresszióra. Gyakorlatilag *bármilyen* válasz, amely leállítja a provokációt, képes csökkenteni az arousalszintet (pl. Hokanson és Edelman 1966; Hokanson, Willers és Koropsak 1968; Stone és Hokanson 1969). Bizonyítékok vannak arra is – legalábbis nőknél –, hogy a provokációra adott barátságos válasz inkább csökkenti az arousalt, mint az agresszív válasz (Hokanson és Edelman 1966). Ez az eredmény nem vág egybe a katarzishipotézissel.



8.5. ÁBRA ▪ Az agresszív cselekvések feszültségcsökkentő hatása. Az ábra azt mutatja, hogyan változik a szisztolés vérnyomás provokáció és különböző kivitelezésű agresszió után, a provokáció előtti vérnyomásszinttel összehasonlítva. A fizikai és a verbális agresszió viszonylag hatékonyan segítette a személyeket az eredeti vérnyomásszintre való visszaállásban. Ugyanakkor a fantáziabeli agressziónak nem volt ilyen hatása (Hokanson és Burgess 1962b nyomán)

Mi a helyzet a katarzis másik vonatkozásával? Vajon igaz-e, hogy az agresszió kevéssé agresszívvá teszi az embert a közeli jövőben? Az eredmények itt még inkább vegyesek. Baron és Richardson (1994) szerint ez a hatás csak nagyon specifikus körülmények között működik. Az agresszió csak akkor csökkenti a későbbi agressziót, ha a személyt korábban provokálták (pl. Bramel, Taub és Blum 1968; Doob 1970; Konecni 1975). A törlesztésnek a sértegető személy felé kell irányulnia, és nagyjából a provokációval egyenlő mértékűnek kell lennie (pl. Berkowitz és Alioto 1973; Ebbesen, Duncan és Konecni 1975; Goldstein és Arms 1971; Goranson 1970; Mallick és MacCandless 1966). Érdekes, hogy az is csökkenti az agressziót, ha valaki más adja vissza a sértést (E. J. Murray 1985). Másrészt az agresszióban való részvétel növeli a későbbi agressziót (Geen, Stonner és Shope 1975). Ez az eredmény, úgy tűnik, ellentmondásban van a katarzishipotézissel. A fantáziabeli agresszió szintén növelheti a későbbi agreszsziót (Bartholow és Anderson 2001; Bushman 2002).

Összegezve tehát megállapíthatjuk, hogy vannak olyan adatok, amelyek összeegyeztethetők a

katarzishatásokkal, de ezek a hatások csak nagyon sajátos körülmények között érvényesülnek. Más adatok ellentmondanak a katarzis elvének. Mindent egybevéve, a tapasztalati adatok nem egykönnyen békíthetők össze a pszichoanalitikus elmélettel.

A motivációs erők eltolása és szublimációja

Az élet- és halálösztönök sokféle viselkedésért felelősek, amit azonban két további folyamat még bonyolultabbá tesz, amelyek a motivációs erők kifejezésre jutását befolyásolják. Az egyik ilyen folyamatot **eltolódásnak** (más fordításban **eltolásnak** vagy **áttolásnak**) nevezzük. Az eltolódás megváltoztathatja az energia felhasználásának módját, illetve tárgyát. Ahogy az emberek felnőnek vagy a körülmények hatására megváltoznak, az ösztönkielégítés korábbi módjai többé már nem lesznek elfogadottak vagy hozzáférhetőek. A főnökkel szembeni ellenséges érzéseket például áttolhatjuk, és kiélhetjük lakótársunkon.

Az eltolódás kifejezés tulajdonképpen minden tárgyválasztásban bekövetkezett változásra alkalmazható. Létezik egy sajátos eltolódás, amely fontossága miatt külön elnevezést érdemel. Ez a **szublimáció**. Szublimáció esetén az energia a szociálisan el nem fogadott tárgyról egy társadalmilag megfelelőbb, sőt dicséretre méltó cselekvésre tolódik át.

A különbség megvilágítására vegyük két diák példáját, akik dühösek, mert tanáruk negatív véleményt írt dolgozatukra. Mindketten legszívesebben agyonütnék a tanárt egy baseballütővel. Mégsem teszi egyik sem. Az első hazamegy, belerúg a kutyájába, és üvöltözik a szobatársaival. A másik levelet ír az egyetemi lap szerkesztőjének, melyben az egyetemi értékelés elveit bírálja. Az agresszív energia mindkét esetben a vágyott cselekvést (tudniillik a tanár ütlegelését) helyettesítő viselkedésben nyilvánult meg. Aki a levelet írta, szociálisan elfogadhatóbb módon viselkedett, mint aki a kutyáján és a szobatárain vezette le dühét. Aki megrúgta a kutyáját, eltolódással, aki levelet írt, eltolódással és szublimációval is élt.

Egy másik példa két nőről szól, akik szexuális vágyat éreznek legjobb barátnőjük barátja iránt. Egyiküknél az eltolódás úgy jelenik meg, hogy szexuális impulzusait valaki más iránt fejezi ki, történetesen az iránt, akivel éppen jár. A másik úgy szublimálja szexuális energiáit, hogy verset ír.

Az eltolás jelensége ugyan mind a szexuális, mind az agresszív energiák esetében megjelenik, a kutatások többsége mégis az agresszióval foglalkozik. A vizsgálatok döntő többsége teljesen egyértelművé teszi, hogy az agresszió áttolása létező jelenség (pl. Fenigstein és Buss 1974; Holmes 1972; Marcus-Newhall, Pedersen, Carlson és Miller 2000; Twenge, Baumeister, Tice és Stucke 2001). Fenigstein és Buss (1974) azt találta például, hogy azok a személyek, akiket korábban provokáltak, az egyetemi gyakorlaton sokkal agresszívabban viselkedtek egy teljesen ártatlan kívülállóval szemben.

Az eltolódás és a szublimáció nagyon fontos szerepet játszik a pszichoanalitikus elméletben.

A sebészetet tekinthetjük olyan foglalkozásnak, ami lehetőséget ad az elfogadhatatlan agresszív energia szublimálására és szociálisan elfogadhatóbb tevékenységben való levezetésére

Ezek olyan rugalmasan kezelhető fogalmak, melyek képesek magyarázni az emberi viselkedés sokszínűségét. A pszichoanalitikus nézőpont szerint az olyan sokrétű jelenségek, mint a művészeti és zenei alkotás, az altruizmus, a kreativitás, a kritikus gondolkodás és a kiváló sportteljesítmény, mind-mind az áttolt és szublimált szexuális, illetve agresszív energiák különböző mintázatainak tulajdoníthatók.

A szublimáció fogalma még ennél is fontosabb. Ez teszi lehetővé ugyanis az emberi viselkedés civilizálódását. Freud szerint a szublimáció hiányában az emberek csakis saját érdekeik és primitív vágyaik szerint cselekednének. A szublimációs hajlamnak köszönhetően az emberek képesek altruisztikus és együttműködő módon cselekedni. Továbbá ugyanez nyitja meg az utat az ember számára, hogy állati természetét meghaladja és társadalomban éljen.

PSZICHOSZEXUÁLIS FEJLŐDÉS

Freud elsősorban néhány felnőtt terápiás esettörténetére alapozta elképzeléseit. Ennek ellenére sokat írt a gyermekkori személyiségfejlődésről is. Freud úgy gondolta, hogy a korai tapasztalatok kritikus szerepet játszanak a felnőttkori személyiség kialakulásában. Ahhoz, hogy megértsük a felnőttkor nehézségeit, ismernünk kell a gyermekkoriakat is. Freud szerint különösképpen az ötödik életévig tartó időszak meghatározó. Az ezt követő években a személyiség tovább stabilizálódik, és sokkal inkább szimbolikus módon, mintsem betű szerint fejeződik ki.

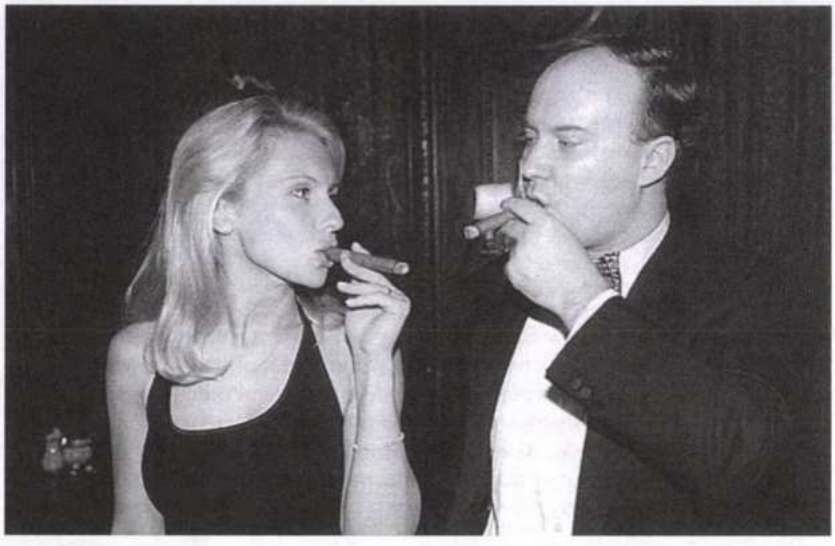
Freud úgy tekintette a személyiségfejlődést, mint amely több életkori szakaszon halad előre. Minden szakasz egy-egy testtájékról kapta nevét, amelyen keresztül a libidó vagy szexuális energia az adott időszakban felszabadul vagy levezetődik. Éppen ezért ezeket *pszichoszexuális szakaszoknak* nevezte el. Freud álláspontja szerint a gyermek az első három szakasz mindegyikében valamilyen konfliktussal kerül szembe. Ha a konfliktus nem oldódik meg a megfelelő időszakban kielégítően, akkor túl sok libidót kell később az adott szakasz fennmaradó konfliktusának kezelésére befektetni. Ezt a folyamatot nevezte **fixációnak**. Ennek következtében a későbbi szakaszokban felmerülő újabb konfliktusok kezelésére kevesebb energia marad. Ennek eredménye pedig az, hogy kisebb az esélye a sikeres konfliktusmegoldásnak a későbbi szakaszokban. Ilyen értelemben minden szakasz az előzőekre épül.

A fixációnak két oka lehetséges. Ha valakinek az igényei túlságosan is jól kielégülnek egy bizonyos szakaszban, akkor nem szívesen lép tovább. Másvalakinek azonban olyannyira frusztrálódhatnak a szükségletei, hogy nem *képes* továbblépni, ameddig azok kielégülést nem nyernek. A személyiségfejlődés mindkét esetben – legalábbis részben – megragad az adott szakaszban, mivel ez a megszállás lefoglalja a libidója egy részét. Minél erősebb a fixáció, annál nagyobb mennyiségű a lekötött libidó. A nagyon erős fixáció – tudattalanul – annyira lefoglalhatja a személyt, hogy gyakorlatilag semmi másra nem marad energiája.

Orális szakasz

Az **orális szakasz** a születéstől körülbelül a tizennyolcadik hónapig tart. Ezalatt a csecsemő külvilággal való interakciója túlnyomóan a szájon és az ajkakon keresztül valósul meg, és a libidinális kielégülés is erre a területre összpontosul. A száj a feszültségcsökkenés (pl. evés) és a kellemes élmény (pl. ízlelés, nyalogatás, szopás) forrása. Ez megegyezik azzal az időszakkal, amikor a gyermek biztonsága és túlélése teljes mértékben másoktól függ. A szakasz alapvető konfliktusa szó szerinti és jelképes értelemben is az elválasztás. Ahogyan közeledik a korszak vége, a gyermek egyre inkább arra kényszerül, hogy eltávolodjon anyjától, és csökkentse függőségét.

Az orális periódus további két alszakaszra bontható. Az első fázisban (kb. hat hónapig) a csecsemő gyakorlatilag teljesen védtelen és függő. Ebben az időszakban a gyermek tevékenysége többé-kevésbé abban merül ki, hogy magához vesz dolgokat (nemcsak ételt, hanem minden mást is). Ezért az orális szakasz első fázisát az *orális bekebelezés fázisának* nevezzük. Freud úgy gondolta, hogy ebben az időszakban több személyiségvonás alakul ki. Olyan tulajdonságokról van szó, mint az általános értelemben vett pesszimizmus kontra optimizmus, bizalom kontra bizalmatlanság, illetve függőség. Itt ismét Freud szimbólumok iránti vonzalmával találkozhatunk, valamint azzal az elképzelésével, hogy a valódi dogokat szimbolikusakká formáljuk. Ezt a meggyőződését terjesztette ki a személyiségvonásokra is. Úgy tartotta, hogy a hiszékenység – vagyis az a hajlam, hogy mindent, amit mondanak nekünk,



Jóllehet az orális kielégülés csecsemőkorban a legfontosabb, az orális ingerlés valószínűleg az egész életen át örömforrás marad

könnyen „lenyeljük" – szintén az orális szakaszban történt események függvénye.

Az orális szakasz második fele, amely a fogzáskor kezdődik, az *orál-szadisztikus fázis* nevet kapta. A szexuális élvezet most már a harapásból és a rágásból származik (sőt a fájdalom előidézéséből – innen a szadisztikus kifejezés). Ebben az időben a gyermek leválik az anyamellről vagy a cumisüvegről, és elkezdi harapni és rágni az ételt. Azok a későbbi felnőtt személyiségvonások, amelyek az orál-szadisztikus fázisban bukkannak fel, ennek az új képességnek a nyomán alakulnak ki. Ez a szakasz határozza meg, hogy később ki lesz verbálisan agresszív, és ki lesz hajlamos „harapós" megjegyzéseket tenni társalgás közben.

Általános értelemben az orális karakter orálisan, a szájon át viszonyul a világhoz. Másoknál jobban érdekli az evés és az ivás. Stresszhelyzetben nagyobb gyakorisággal vezeti le feszültségeit olyan tevékenységekkel, amelyek a szájjal kapcsolatosak, például dohányzással, ivással vagy körömrágással. Dühét inkább verbális agresszióval fejezi ki. Elfogadja mások támogatását, és úgy intézi a dolgait, hogy könnyítse a másokkal folytatott interakcióit, s ne idegenedjen el másoktól.

Vajon pontos-e ez a jellemzés? Talán. Joseph Masling és munkatársai szerint az orális fantázia vizsgálatával előre jelezhető a kóros elhízás (Masling, Rabie és Blondheim 1967; Weiss és Masling 1970) és az alkoholizmus (Bertrand és Masling 1969). Az interperszonális érdeklődés és a szociális kapcsolatok oralitáshoz fűződő viszonyát szintén vizsgálták. Korrelációt találtak például az orális fantáziák és mások táplálásának szükséglete (Holt 1966), illetve az interperszonális hatékonyság (Masling, Johnson és Saturansky 1974) között. Azok, akikre jellemzőbb az orális fantázia, inkább jelentkeznek önként interperszonális jellegű feladatok végzésére (Bornstein és Masling 1985; Masling, O'Neill és Jayne 1981), és inkább hagyatkoznak mások ítéletére, ha kétértelmű feladattal van dolguk (Masling, Weiss és Rothschild 1968).

Még általánosabb értelemben az orális képzelettel jellemezhető személyek erősen motiváltnak tűnnek mások közelségének és szimpátiájának elnyerésére, és érzékenyek arra, hogy a többiek hogyan reagálnak rájuk. Másoknál erősebb fiziológiai reakciókat adnak szociális izoláció esetén (Masling, Price, Goldband és Katkin 1981), illetve ha környezetük finom jelzésekkel elutasítja őket (Masling, O'Neill és Katkin 1982). Ezenkívül többször érintik meg partnerüket szociális interakcióik során (Juni, Masling és Brannon 1979), és jobban feltárulkoznak (Juni 1981; lásd még Blum és Miller 1952; Fisher és Greenberg 1977).

Alá kell húznunk, hogy nem kizárólag az orális karakterek keresik az orális kielégülést. Sok ember rágózik. A szexuális energia orális kifejeződése sem korlátozódik a korai gyermekkorra. Ellenkezőleg. Úton-útfélen láthatunk bizonyítékokat arra, hogy az orális kielégülés keresése felnőttkorban is folytatódik. Mert mi is a csókolózás, ha nem a szexualitás orális formája. Vagy vegyük azokat az eseteket, amikor felnőtt emberek között a szexualitás kizárólag orális műveletekből áll. Összességében tehát igaznak látszik az a megállapítás, hogy a száj olyan része a testnek, amelyen keresztül az emberi szexualitás kifejezésre juthat, és öröm forrása lehet.

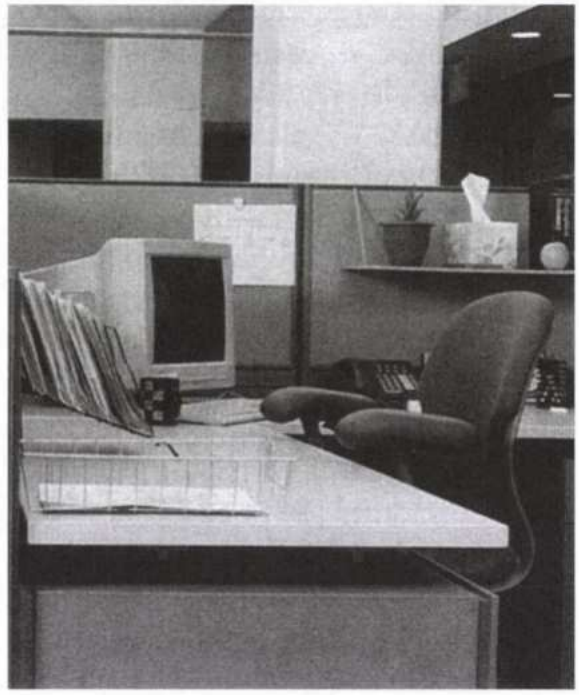
Anális szakasz

A pszichoszexuális fejlődés **anális szakasza** körülbelül tizennyolc hónapos korban kezdődik, és a harmadik életévig tart. Ebben az időszakban az anus (végbélnyílás) a központi erogén zóna, és a szexuális élvezet abból az ingerlésből származik, amelyet a gyermek székletürítéskor érez. A korszak fő eseménye a szobatisztaságra nevelés. Sok gyermek számára a szobatisztaságra szoktatás az első olyan történés, amikor külső korlátok szisztematikusan gátat vetnek a belső vágyak kielégülésének. Amikor a szobatisztasági tréning elkezdődik, a gyermek többé nem könnyíthet magán akkor és ott, ahol akar, hanem meg kell tanulnia, hogy mindennek megvan a maga ideje és helye.

A szobatisztasági tréninghez való szülői, gondozói hozzáállástól függenek azok a személyiségjegyek, amelyek az erre a korszakra való fixációkból származnak. Kétfajta nevelési gyakorlat létezik. Az elsőben a szülők arra késztetik gyermeküket, hogy a kívánt időben és helyen könnyítsen magán, és siker esetén nagyon megdicsérik. Ez a forma nagyon sok figyelmet és a gyermek jutalmazását igényli. A gyermek így meggyőződik arról, hogy érdemes „a dolgokat" (ez esetben a vizeletet vagy a székletet) a megfelelő helyen és időben „produkálni". Freud szerint ez az élmény alapozza meg a felnőttkori produktivitást és kreativitást.

A másodikfajta nevelési gyakorlat esetében a szobatisztaságra szoktatás szigorúbb. A jó eredmény dicsérete helyett a kudarcot követő büntetést, nevetségessé tételt és megszégyenítést hangsúlyozza. Ez a gyakorlat két személyiségvonásmintázathoz vezethet a gyermek reakciójától függően. Ha a gyermek az ellenállás aktív formáját választja, és szándékosan akkor ürít, amikor szülei azt a legkevésbé szeretnék, akkor az *anális kiürítő személyiségvonások* alakulnak ki. Ezek rendetlenségre, kegyetlenségre, pusztításra és nyílt ellenségességre hajlamosítanak.

Ha a gyermek vizeletének és székletének visszatartásával próbálkozik, akkor *anális visszatartó személyiségvonások* alakulnak ki. Az anális visszatartó személyiség merev, a világgal kényszeresen lép kapcsolatba (Shapiro 1965). Azokat a személyiségjegyeket, amelyek ezt a mintázatot alkotják, *anális triásznak* szokták nevezni. Ezek a fösvénység, a konokság és a rend- vagy tisztaságszeretet. A fukarság a széklet visszatartásából, az önfejűség a szobatisztasági tréninggel kapcsolatos ellentétes akaratok harcából fakad. A rendszeretet a széklet piszkával szembeni reakció. Ilyen mintázat valóban létezik. Egy tanulmányban (Rosenwald 1972) kimutatták, hogy a legnagyobb anális szorongással jellemezhető egyetemista férfiak voltak a legkonokabbak és a legkényszeresebben rendesek (lásd még Juni és Fischer 1985; Juni és Lo Cascio 1985).



Az anális visszatartó személyiség a munkaterület túlságosan tisztán és rendben tartásában is megnyilvánulhat

Fallikus szakasz

A **fallikus szakasz** a harmadik életévben kezdődik, és az ötödik életév végéig tart. Ebben az időszakban a libidinális izgalom a nemi szervekre tolódik. Szintén ebben a korban kezd el maszturbálni a legtöbb gyermek, mivel felfedezi azt az érzéki élvezetet, amit a genitáliák ingerlése okoz.

A feléledő szexuális vágyak eleinte természetüknél fogva *autoerotikusak*. Ezért a szexuális élvezet kizárólag öningerlésből fakad, és azáltal is elégül ki. A libidó azonban fokozatosan tolódni kezd az ellenkező nemű szülő felé, így a kisfiúk érdeklődni kezdenek anyjuk, a kislányok pedig apjuk iránt. Ezzel egy időben a gyermekek ellenségessé válnak az azonos nemű szülővel szemben, mivel úgy gondolják, hogy versenyezniük kell vele a másik szülő szeretetéért.

A fiúknak azt a vágyát, hogy anyjukat birtokolják, és apjuk helyébe lépjenek, **Ödipusz-komplexusnak** nevezzük (Szophoklész *Oidipusz király* című drámájának hőse után, aki tudtán kívül vette feleségül saját anyját, miután megölte apját). A lányok hasonló érzéseit olykor Ödipusz-komplexusnak, máskor pedig Elektra-komplexusnak nevezik (a görög mitológiai alak Elektra után, aki rávette bátyját, hogy ölje meg anyjukat és annak szeretőjét, bosszúból apjuk haláláért). Bár ezeket a komplexusokat sok szempontból hasonló erők működtetik, ám azok mégis másként nyilvánulnak meg a fiúk és a lányok esetében. Ezzel az elmozdulással a lányok és a fiúk fejlődése elválik egymástól.

Nézzük először, mi történik a fiúkkal. Két változás történik. Anyjuk iránt érzett eredendő szeretetük erős szexuális vággyá alakul. Apjuk iránti érzéseik az ellenségesség és gyűlölködés irányába mozdulnak, mert úgy érzik, hogy apjuk riválisukká vált az anya szeretetének megszerzésében. Egy idő után a fiúk versengése és féltékenysége apjukkal szemben olyan szélsőségessé válhat, hogy azt kívánhatják, hogy az apa hagyja el a családot, sőt haljon is meg. Az ilyen gondolatok súlyos bűntudatot ébresztenek. Ugyanakkor a fiúk rettegnek attól, hogy az apjuk megtorolja anyjuk iránt érzett szexuális vágyukat. A hagyományos pszichoanalitikus elmélet szerint a fiúk félelme igen konkrét, tudniillik attól félnek, hogy apjuk kasztrálja őket, hogy megszűnjék a vágy forrása. Ezt a félelmet Freud **kasztrációs szorongásnak** nevezte el.

A kasztrációs szorongás végül arra kényszeríti a fiúkat, hogy a tudattalanba temessék anyjuk iránti szexuális vágyukat. A kasztrációs szorongás továbbá az apával való **azonosulást (identifikáció)** is magával hozza (ez a kifejezés itt mást takar, mint a fejezet korábbi részében). Az *identifikáció* a valakihez hasonlóvá válás, valakihez tartozás érzésének kifejlődését jelenti. Ez többféle funkciót szolgál. Elsősorban egyfajta „védekező színváltás" lehetőségét adja meg a fiúknak. Amennyiben ugyanis hasonlóvá válnak apjukhoz, kevéssé valószínű, hogy az bántani fogja őket. Másodsorban az apa vágyott tulajdonságaival való azonosulás csökkenti az irányában érzett ambivalenciát. Az identifikációs folyamat így megnyitja az utat a szuperego fejlődéséhez, mivel a fiú bevetíti, introjektálja apja értékeit.

Végül pedig az apával való azonosulás segítségével a fiú anyjához fűződő szexuális vágya közvetett, behelyettesítéses kielégülést nyer. Eszerint a fiú szimbolikusan megkapja anyját, az apján *keresztül*. Feltételezhető, hogy minél inkább hasonlít a fiú az apjára, annál könnyebben képes tudattalan fantáziájában apja helyébe képzelni magát.

A lányok esetében a fallikus szakasz konfliktusa bonyolultabb. Ahogyan azt korábban említettük, a lányok anyjuk iránti szeretetüket felcserélik az apjuk felé irányuló szerelemmel. Az elmozdulás akkor következik be, amikor a lányok felfedezik, hogy nincs péniszük. Megvonják szeretetüket anyjuktól, mivel őt vádolják kasztrált állapotukért. (Ez akkor történik meg, amikor észreveszik, hogy az anyjuknak sincsen pénisze.) Ezzel párhuzamosan a lányok érzelmei a pénisz birtokosa, az apa felé fordulnak. Végül a lányok azt kívánják, hogy apjuk szexuális egyesülés során ossza meg velük péniszét, vagy ajándékozza meg őket a pénisz szimbolikus megfelelőjével, egy csecsemővel.

Freud péniszirigység névvel illette ezeket a jelenségeket (lásd a 8.5. keretes szöveget). A péniszirigység a kasztrációs szorongás női megfelelője. Az emocionális konfliktus a fiúkhoz hasonlóan itt is identifikáción keresztül oldódik meg. Ahogyan a lány hasonlóvá válik az anyjához, közvetetten apjához jut, és növeli annak az esélyét, hogy apjához hasonló férjet találjon magának.

Számos tanulmány keresett bizonyítékokat a lányok péniszirigységére és a fiúk kasztrációs szorongására. Hall és Van de Castle (1963) azt találta, hogy a nők álmaiban több a péniszirigységre utaló szimbólum, míg a férfiaknál a kasztrációs szorongás jelképei gyakoribbak. Johnson (1966) úgy vizsgálta a péniszirigységet, hogy megnézte, a személyek visszaadnak-e egy tollat (a pénisz szimbólumát), amelyet egy vizsgára kértek kölcsön. A nők gyakrabban tartották meg a tollat, mint a férfiak. Ez a vizsgálat sajnos kissé messzire távolodott a péniszirigység fogalmától. Az eredmények valószínűleg egyszerűen azt az automatikus tendenciát mutatták ki, hogy a tollunkat hajlamosak vagyunk visszatenni a táskánkba.

A fallikus szakaszban kialakult fixációk olyan személyiséget eredményeznek, amely továbbra is az ödipális konfliktussal küzd. A férfiak odáig mehetnek annak bebizonyításában, hogy nem kasztráltak, hogy annyi nőt csábítanak el, amennyit csak tudnak, vagy rengeteg gyermeket nem-

zenek. Önérvényesítési kísérleteik szimbolikusan, a munkában elért sikerekben is kifejeződhetnek. Más esetben a fallikus szakaszban fixálódott férfiak sikertelenné válhatnak mind szexuális, mind munkahelyi életükben (szándékosan, bár tudattalanul). Ennek oka az amiatt érzett tudattalan bűntudatuk, hogy apjukkal versenyre keltek anyjuk szerelméért.

A nők esetében az Ödipusz-komplexus továbbélése a férfiakhoz fűződő speciális viszonyt eredményezhet, amelyben a nő túlzóan csábító és kacér, de közben tagadja viselkedése szexuális tartalmát. Ez a kapcsolati stílus először a nő apja iránt alakul ki, mert ő volt az első, akihez vonzódott, ugyanakkor ezt a szexuális vonzalmat azonnal el is kellett fojtania. Ezt a mintázatot viszik tovább későbbi társas kapcsolataikra. Arról a nőről van szó, aki csábító viselkedésével felizgatja a férfiakat, aztán csodálkozik, ha azok szexuális kapcsolatot akarnak létesíteni vele.

Freud úgy gondolta, hogy az Ödipusz-komplexus felfedezése volt egyik leglényegesebb el-

8.5. PÉNISZIRIGYSÉG VAGY VAGINAIRIGYSÉG?

Ahogyan e fejezetben már szó volt róla, Freud azt feltételezte, hogy a lányok fejlődésük során előbbutóbb szembesülnek a ténnyel, hogy nincsen péniszük. Ez a felfedezés megrázó következményekkel jár. A lányok kasztráltnak és becsapottnak érzik magukat, és ezért anyjukat okolják. A kasztráltság és tökéletlenség érzése egész életüket végigkíséri. Ebből a szempontból a nők férfiakkal szemben érzett péniszirigysége, közvetlenül vagy szimbolikusan, nagymértékben motiválja későbbi viselkedésüket.

Az ilyesfajta motivációra sok területen találunk példát. A nők úgy próbálják meg visszaszerezni elvesztett péniszüket, hogy a nemi aktus során magukba fogadnak egyet, és hímnemű gyermekeknek adnak életet. A mai társadalomban azáltal is igyekeznek megszerezni a pénisz biztosította hatalmat, hogy részt vesznek az üzleti és jogi világban, vagy más hatalommal járó karriert futnak be. A péniszirigység nemcsak a hiányzó testrész megszerzésére tett erőfeszítésben jelentkezik. Megjelenhet úgy is, hogy másoknak is a maguk sorsát kívánják. A nők így néha megpróbálják a férfiakat ugyanabba a szánalmas helyzetbe taszítani, amelyet maguk is elfoglalnak. Ezt úgy érik el, hogy szociális interakcióikban „élesek" és „csípősek", és ezzel szimbolikusan kasztrálják a férfiakat.

Ez a leírás tökéletesen összeegyeztethető a pszichoanalitikus gondolkodásmóddal. Biztosra vehető, hogy legalábbis néhány lány valóban érez gyermekkorában olyasmit, hogy valamije hiányzik, ami a fiúknak van, s ez a valami fontos lehet. Az az elképzelés azonban, hogy a péniszirigység a női motiváció fő forrása, nem aratott túl nagy sikert a nők körében. Sok nő van azon a véleményen, hogy ez az álláspont a nőkre nézve lekezelő és megalázó, és súlyosan torzítja a valóságot (Horney 1939, 1967).

Peterson (1980) eltérő hipotézist tett közzé, hogy rámutasson Freud feltételezéseinek önkényességére. Peterson szerint Freud jó nyomon járt, de meghátrált (talán azért, mert az igazság túlságosan ijesztő volt számára). Nem a nők irigykednek a férfiakra, hanem éppen fordítva, a férfiak a nőkre. A kisfiúk felnőnek, és előbb vagy utóbb szembekerülnek a ténnyel, hogy nincs vaginájuk. Ez a megrázó felfedezés az irigység érzését okozza, amelyből soha nem fognak kigyógyulni. Az irigységből fakadó megbántottság befolyásolja a férfiak összes későbbi viselkedését.

Freudhoz hasonlóan Peterson is azt feltételezi, hogy az irigység elsősorban szimbolikusan jelenik meg. Peterson szerint ezért vannak zsebek a férfiak nadrágján. Méghozzá sok zseb. Sőt a háromrészes öltöny – amelyet általában az üzletemberek és azok hordanak, akik hiú és szánalmas kísérleteket tesznek annak érdekében, hogy bizonyítsák hatalmukat – a szimbolikus vágyteljesítés valóságos orgiája. Nadrágzsebek, mellényzsebek, zakózsebek, sőt még belső zseb is! Szimbólum szimbólum hátán.

Nyilvánvaló, hogy Peterson érvelése erősen gunyoros (bár nem az a dolgunk, hogy megmondjuk, ki ragaszkodik négy zsebhez mindegyik nadrágján). Mindazonáltal Peterson komolyabb kérdést is feltett a pszichoanalitikus elmélettel és általában az elméletalkotással kapcsolatban. Vannak a pszichoanalitikus elméletnek (ahogy minden elméletnek) olyan feltételezései, amelyek így vagy úgy önkényesek, és inkább alapulnak társadalmi sztereotípiákon, mint elméleti következetességen. Mindig fontos, hogy elgondolkodjunk az ilyen feltevések hátteréről, hogy eldönthessük, ésszerűnek tartjuk-e ezeket.

8.6. AZ ELMÉLETALKOTÓ ÉS AZ ELMÉLET ▪ AZ ÖDIPÁLIS VÁLSÁG FREUD ÉLETÉBEN

Sigmund Freud élete szépen illusztrálja azt a tételt, hogy a személyiségpszichológusok személyes élményei milyen erősen befolyásolják elméleteik formáját. Széles körben vélik úgy, hogy Freud életének számos momentuma közvetlenül hatott elméleteire.

Freud apja, Jakob kereskedő volt. Negyvenéves korában (1856-ban) született Sigmund fia. Szigorú és tekintélyelvű apa hírében állt. Ezt tudva nem meglepő, ha Freud ambivalens érzésekkel viseltetett iránta. Később úgy emlékezett vissza erre, hogy tulajdonképpen egyszerre gyűlölte és imádta apját. Valószínűleg az sem tett jót kapcsolatuknak, hogy Sigmund születése körül pletykák kaptak szárnyra. Különböző helyeken két eltérő időpont szerepel születési dátumaként. Lehet, hogy ez csak adminisztrációs hiba volt, de mások azt gondolják, hogy a későbbi dátummal azt igyekeztek leplezni, hogy Freud anyja már terhes volt, amikor feleségül ment apjához (Balmary 1979).

Jakob Freudnak már volt két fia az előző házasságából, és már nagyapa volt, amikor Sigmund megszületett. Ugyanakkor mindössze húszéves feleségének, Amalie-nek Sigmund volt első gyermeke és kivételezett kedvence. Sigmund úgy válaszolt az anyai érzelmekre, hogy erősen idealizált képet alakított ki anyjáról, és gyengéd érzelmekkel viseltetett iránta. A leírások szerint egész életükben nagyon közeli kapcsolatban voltak egymással.

Röviden tehát, Freud gyermekkori kapcsolataiban minden eleme megtalálható annak, amit később Ödipusz-komplexusnak nevezett el. Mélyen kötődött édesanyjához, kötődéséről akár az is állítható, hogy szexuális felhangjai voltak. Ott volt apja iránti erős ambivalenciája is. (Ennek mélységét jól jelzi, hogy elkésett apja temetéséről, amit később tudattalanul motivált cselekedetként értékelt.) Nehéz figyelmen kívül hagyni annak lehetőségét, hogy Freud saját élményeit használta modellként, amit aztán a fejlődés egyetemes jellegzetességeként tüntetett fel.

Nem az Ödipusz-komplexus Freud egyetlen gondolata, amelyet saját élete eseményei befolyásoltak. Az első világháború élményei (amelyben tízmillió embert öltek meg) mélyen kiábrándították Freudot, ahogyan sok más európai embert is. Az újságok tele voltak a teljesen értelmetlennek látszó mészárlásokról szóló híradásokkal. Freudnak két fia harcolt a fronton, és az életükért való aggodalom nagy megpróbáltatást jelentett számára. Röviddel a háború után vetette papírra a halálösztönről szóló megállapítását, mely szerint az emberek tudattalanul arra vágynak, hogy meghaljanak, és ha ezt a vágyat mások felé fordítják, olyan gyilkos események fordulhatnak elő, mint a háború. Úgy tűnik, hogy ezt az elképzelést Freud részben azért alakította ki, hogy megpróbálja megmagyarázni, hogy a háború szörnyűségei hogyan történhettek meg. Még egyszer tehát: úgy tűnik, hogy az elmélet elemeit az elméletalkotó saját élményei alakították.

méleti eredménye. Ez a rövid életszakasz tekintélyes emocionális izgalommal jár, mely magában foglalja a szerelmet, a gyűlöletet, a bűntudatot és a félelmet is. Freud szerint a fallikus szakasz problémáinak és nehézségeinek megoldása határozza meg később a szexualitással és az interperszonális versengéssel és személyes megfeleléssel kapcsolatos alapvető attitűdöket (lásd még a 8.6. keretes szöveget).

A fejlődés első három szakaszában megjelenő fixációk alapozzák meg feltehetően a felnőtt személyiséget. A 8.1. táblázatban összefoglalunk néhány személyiségvonást, melyek a három szakaszban kialakult fixációkból eredeztethetők.

Latenciaszakasz

A fallikus szakasz lezáródása után a gyermek egy viszonylag nyugalmas periódusba lép, melyet **latenciaperiódusnak (lappangási szakasz)** nevezünk. Ebben a megközelítőleg hatodik évtől a kamaszkorig tartó életszakaszban a szexuális és agresszív késztetések kevésbé aktívak. Az ilyen vágyak csökkenését egyrészt a testi változások, másrészt a gyermek személyiségén belül az én és a felettes én megjelenése okozza. A lappangási szakaszban a gyermekek figyelmüket más célok felé fordítják, amelyek gyakran intellektuális és szociális természetűek. Ez olyan időszak, amikor

8.1. táblázat
A PSZICHOSZEXUÁLIS FEJLŐDÉS ELSŐ HÁROM SZAKASZÁBAN TÖRTÉNT FIXÁCIÓKBÓL EREDŐ SZEMÉLYISÉGJEGYEK

Fixációs szakasz	Személyiségjegyek
Orális	Bekebelező: függő, hiszékeny, féltékeny
	Szadisztikus: szarkasztikus és verbálisan agresszív
Anális	Kiürítő: rendetlen, kegyetlen, destruktív
	Visszatartó: önfejű, tiszta és rendes, szurkálódó
Fallikus	Férfiaknál: agresszív macsószexualitás, túlzott karriertörekvés *vagy* szexuális és szakmai impotencia
	Nőknél: kacér, csábító viselkedés, mely nem vezet szexuális kapcsolathoz

a gyermek tapasztalatai bővülnek, amikor nem kell új konfliktusokkal szembenéznie, és nem nagyon alakulnak ki új tulajdonságai. Példaként említhetjük, hogy a fallikus szakaszban a szülővel kialakult azonosulást kiegészíthetik más tekintélyszemélyekkel, például vallási vezetőkkel vagy tanárokkal kapcsolatos identifikációk.

A pubertáskor beköszöntével (a latenciaperiódus vége felé) a libidinális és agresszív vágyak újra felerősödnek. Ráadásul az előző időszakok konfliktusai ismét fellángolhatnak. Ez az időszak komolyan próbára teszi az én megküzdési képességét. A serdülő már felnőtt szexuális vágyakat él át, miközben a szexuális energia nemi aktusban történő levezetése szociálisan még nem elfogadott. Következésképp a szexuális kielégülés más lehetőségeit – például a maszturbációt – keresik.

Genitális szakasz

A késői kamaszkorban, valamint a felnőttkorban az ember pszichoszexuális fejlődésének utolsó periódusába, a **genitális szakaszba** lép. Ha a korábbi pszichoszexuális szakaszokban megfelelő megoldásokat talált, akkor a személy úgy lép ebbe a szakaszba, hogy libidója a nemi szervek, a genitáliák köré szerveződik, és az élete további részében is ezek köré összpontosul. A genitális szakasz szexuális kielégülése azonban minőségében eltér a korábbi szakaszokra jellemző kielégüléstől. A korábbi kötődések narcisztikusak voltak, vagyis a gyermeket csakis saját élvezete érdekelte. Mások csak annyiban voltak érdekesek, amennyiben a saját élvezetét elősegítették. A genitális szakaszban kialakul a vágy, hogy a szexuális gyönyört megosszuk valaki mással. A személy így képessé válik másokat nemcsak önző okokból, hanem altruisztikus módon is szeretni.

Ideális esetben a személy egyenlő alapon képes teljes és szabad orgazmust átélni. A genitális szakasz próbaköve annak a képességnek a kialakulása, hogy másokkal szeretetteljes és gondoskodó módon tudjunk együtt lenni, hogy fontos legyen számunkra a másik személye is. Ebben a szakaszban az ember jobban képes kontrollálni mind szexuális, mind agresszív energiáit, és alkalmassá válik arra, hogy azokat kisebb adagokban (bár gyakrabban) szublimált, társadalmilag elfogadott úton vezesse le. Ebben az értelemben az önközpontú, örömkereső gyermekből jól szocializált, gondoskodó felnőtt válik.

Freud szerint az emberek nem automatikusan lépnek a genitális szakaszba, és ritkán teljesednek ki abban igazán (lásd pl. Fenichel 1945). A legtöbb ember a kelleténél kevésbé képes ellenőrzés alatt tartani impulzusait, és sokaknak okoz nehézséget szexuális vágyaik teljességgel és elfogadható úton való kielégítése. Ebben az értelemben a genitális személyiség inkább elérendő ideál, semmint biztosra vehető végkifejlet. Analitikus szempontból ez a pszichoszexuális fejlődés tökéletes betetőzése.

A SZEMÉLYISÉG SZERKEZETE ÉS MŰKÖDÉSE PSZICHOANALITIKUS NÉZŐPONTBÓL: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

A személyiség szerveződésének és működésének pszichoanalitikus szemlélete megszületése óta nagy hatású, ugyanakkor ellentmondásos elmélet. A nagyközönség a kezdetektől fogva vonakodott elfogadni az elmélet egyes vonatkozásait. Sokan felháborodtak a szexuális témák kiemelése miatt. Sokkolta őket a lehetőség, hogy bárki is úgy gondolhatja, hogy kisgyermekek viselkedését a szexualitás mozgatja. Sokaknak az sem volt elfogadható, hogy az emberek viselkedését nagyrészt a tudatosságon kívül eső folyamatok határozzák meg.

A tudományos közvélemény más alapokon kifogásolta a pszichoanalízis elméletét. Tudományos szemszögből az elsődleges nehézség abban áll, hogy az elméletet nehezen lehet megfelelően ellenőrizni. Az egyik oka ennek az, hogy sok pszichoanalitikus fogalom nem egyértelműen definiált. Jó példa erre a *libidó* fogalma. Freud a szexuális energiát jelölte ezzel a szóval. Pszichológiai minőségnek tekintette, mely fiziológiai folyamatokból származik. Nemigen tudunk róla mást. Honnan is ered pontosan? Mi az, ami természeténél fogva szexuálissá teszi? Még fontosabb azonban a libidó mérésének kérdése. Valamiféle mérés nélkül ugyanis egyszerűen nem tanulmányozható. Következésképpen minden olyan elképzelést, amely a libidóhoz kapcsolódik (pl. pszichoszexuális fejlődés, fixáció) szintén nehéz vizsgálni.

Ez a probléma nem korlátozódik a libidóra. Más pszichoanalitikus fogalmak, mint például a megszállás, a halálösztön, az én, az ösztönén, tudományos szempontból ugyancsak problematikusak. Amennyiben egy elmélet fogalmai nem operacionalizálhatók, úgy az elmélet nem is ellenőrizhető.

A pszichoanalízis fogalmainak homályosságát részben az okozza, hogy Freud hajlamos volt különböző időpontokban különböző leírást adni ugyanarról a fogalomról. Még több bizonytalanság forrása az, hogy Freud ennyire metaforikus módon gondolkodott a személyiségről. Ez a metaforikus gondolkodás mélyen beépült az elmélet megfogalmazásaiba. Ennek eredménye az, hogy nehéz megállapítani, mikor kell Freudot szó szerint, és mikor metaforikusan érteni.

Vegyük például az Ödipusz-komplexus leírását. Szó szerint kellene-e vennünk Freud állítását arról, hogy minden négy év körüli fiú szexuálisan megkívánja anyját? Vagy tekintsük metaforának, amelyben Freud pusztán arra használta az Oidipusz-témát, hogy a kisgyermekek és szüleik között fellépő konfliktust ábrázolja? Freud egyszer leírta, hogy elmélete sok sajátos magyarázó fogalmát károsodás nélkül lehetne mással helyettesíteni, vagy el lehetne hagyni (lásd Silverman 1976). Ez a kijelentés nyilvánvalóvá teszi, hogy írásainak egy részét nem kell szó szerint érteni. Sajnálatos módon azonban nem pontosította, hogy melyeket.

Az ödipális téma mint metafora jól értelmezhető, szó szerint azonban nem állja meg a helyét. Ahogyan Sears (1943, 136. o.) fogalmaz: „Freud magyarázata az egyetemes Ödipusz-komplexusról éles vonalakkal megrajzolt karikatúraként áll szemben a szexuális fejlődés egyébként informatív leírásával."

A tudományos pszichológia azokat a bizonyítékokat is bírálja, amelyeken a pszichoanalitikus elmélet nyugszik. A kritika középpontjában az áll, hogy Freud elképzelései kialakításában, különösen az infantilis szexualitás elméletében, erőteljesen támaszkodott esettanulmányaira. Az esettanulmánnyal mint módszerrel azonban számos probléma vetődik fel. Természeténél fogva szubjektív, legalább annyira befolyásolja az, amit a vizsgáló visz a helyzetbe, mint az, ami a vizsgálat tárgyától származik. Nehéz bebizonyítani, hogy két különböző kutató ugyanahhoz a belátáshoz jutna-e ugyanazon esetet vizsgálva.

A megbízhatóság problémája ebben az esetben még összetettebb. Freud egy személyben volt kutató-elméletalkotó és terapeuta. Ily módon aktív szerepet játszott az esettörténet alakulásában azáltal, hogy értelmezte, ami elhangzott vagy történt. Freud részt vevő megfigyelőként adott reakciói befolyásolhatták azt, hogy páciensei bizonyos dolgokat a szokásosnál gyakrabban említettek (Powell és Boer 1994). A terápiás ülések során például egyre több szexuális színezetű tartalom került felszínre. Vajon ez az elfojtás gyengülésének következménye, vagy a páciensek időközben megtanulták, hogy Freudot az ilyen tartalmak érdeklik. Bizonyítékok vannak arra, hogy Freud olykor kifejezetten irányító, direktív volt pácienseivel (Esterton 1998).

Freud más módon is megengedte magának az elfogultságot, méghozzá abban, hogy erőteljesen

támaszkodott pácienseire. Freud gondosan megszűrte pácienseit, és csak azokat engedte terápiába, akiket nagyon jó jelölteknek gondolt. Ily módon speciális szempontok szerint kiválasztott esetek alapján alakította ki elképzeléseit. Nem tudhatjuk biztosan, hogy ezek az emberek mennyire különböztek az átlagpopulációtól, de az világos, hogy nem véletlenszerűen válogatták ki őket.

Ezenfelül Freud lehangolóan kisszámú esetre támaszkodott. Műveiben tulajdonképpen alig több mint egy tucat ember esettörténetét írta le. Így tehát nagyon szűk adatbázisra alapozva – amelyben tizenkét gondosan kiválasztott és terápiában is részt vevő személy szerepelt –, Freud odáig ment, hogy a személyiség működésének egyetemes szabályait írja le. Sokan ezt nagyon problematikusnak tartják.

A pszichonalitikus elméletet ért további bírálat szerint az elmélet követői hajlamosak összekeverni a tényeket és a következtetéseket. Bizonyos megfigyelések például arra vezették Freudot, hogy az Ödipusz-komplexus létére (és egyetemességére) következtessen. Ezután már úgy beszélt az Ödipusz-komplexusról, mintha létezése tény volna, mintha nem lenne szükség a következtetés ellenőrzésére. A tények és a következtetések összekeverésének általános tendenciája olyan intellektuális légkört eredményezett pszichoanalitikus körökben, amelynek következtében sok alapvető fogalom ellenőrizetlen maradt, mert magától értetődően azt gondolták, hogy nincs *szükség* az ellenőrzésükre (Crews 1996; Esterson 1993).

Mindezen problémák ellenére újra érdeklődés mutatkozik az olyan elméletek iránt, amelyekben felbukkan a lélek topografikus modellje, illetve a személyiség strukturális modellje (Bargh 1997; Carver 1996). A lélek topografikus modelljét illetően, sok olyan kutató van, aki más elméleti irányból indulva odajutott, hogy az emlékezet fontos elemei nem tehetők szándékosan tudatossá. Egyes estekben ez azért következik be, mert ezek az elemek túlságosan kicsik, vagy nehéz őket lokalizálni. Úgy tűnik, máskor ez azért van így, mert olyan dolgokat keresünk, amelyek (természetüknél fogva) „használhatók", de nem „láthatók". Máskor olyan dolgok után kutatunk, amelyek már annyira automatikussá váltak, hogy egyszerűen kihullottak a mentális telefonkönyvből és elvesztek. Bár ezek a dolgok nem azonosak Freud tudattalanfogalmával, mégis megmutatják, hogy újabban érdeklődés mutatkozik az olyan elképzelések iránt, amelyek az elme több mint két tartományát feltételezik.

A strukturális modellt illetően, egyes szerzők újabban arra mutatnak rá, hogy egyáltalán nem olyan elrugaszkodott feltételezés, hogy az elménk három komponense van. Mi lenne, ha ezeket három működési módnak tekintenénk (Grigsby és Stevens 2000)? Ne vegyük annyira szó szerint az elméletet. Az ösztönén ugyanis egyszerűen a kisgyermek pszichológiai természetével azonosítható. Az infantilis jegyeket mindannyiunkban elfedik a szocializáció hatásai. De bizonyos értelemben ezek a gyermeki tulajdonságok képezik azt az alapvető struktúrát, amelyből felnőttünk. Az ösztönén az akarat területe, az egyéves gyermek akaratáé, aki figyelmen kívül hagyja a veszélyeket vagy a helytelenítést. Még felnőttkorunkban is bennünk van ez a rész, és még mindig tudatja létezését. Az én a megtanult korlátozásokat tartalmazza, azokat, amelyek azt a fájdalmat csökkentik, amit akkor érzünk, amikor túl gyorsan szerzünk meg valamit, amit akartunk, anélkül hogy a veszélyekkel törődtünk volna. A felettes én absztrakt szabályok helye, melyeket azért tanulunk meg, hogy részei lehessünk a társadalomnak, ahol nem mindig találunk rá a saját utunkra, bármennyi türelemmel is várunk erre.

Nagyon is helyénvalónak tűnik az az elképzelés, hogy az emberek úgy kezdik az életüket, hogy mindent azonnal megragadnak, amit akarnak, és csak azután, fokozatosan tanulják meg saját maguk korlátozását. Az is értelmes feltevés, hogy később tanuljuk meg az elvont morális elveket. S az is érthető, hogy ezek ez elvek összeütközésbe kerülnek a vágyainkkal. Mindent egybevetve, a strukturális modell sok igazságot ír le az ember pszichológiai természetéről.

Milyen jövő vár ezekre az elképzelésekre? Sokan úgy gondolják, hogy ezek pusztán történeti érdekességgel bírnak. Mások értékesebbnek vélik őket. Fontos részét képezik a pszichológiai kurzusoknak. Azt gyanítjuk, hogy ez még sokáig így lesz.

ÖSSZEFOGLALÁS

Freud topografikus modellje szerint a léleknek három tartománya van: a tudatos, a tudatelőttes (a közönséges emlékezet) és a tudattalan (az a rész, amely nem hozzáférhető a tudat számára). A tudattalan a félelmet keltő vagy nem elfogadható tartalmak és vágyak gyűjtőhelye.

Freud azt is feltételezte, hogy a személyiség három összetevőből álló szerveződés. Az ösztönén (a személyiség eredendő része) a pszichés energia forrása. Az örömelv határozza meg működését (mely szerint minden ösztönkésztetésnek azonnal ki kell elégülnie), teljességgel a tudattalanban létezik, és az elsődlegesfolyamat-gondolkodás jellemzi (mely primitív, ösztönös és a valóságtól független).

Az én végső fokon az ösztönénből fejlődik ki, mivel az ösztönén nem veszi figyelembe a külső világ követelményeit, amelyeket azonban nem lehet figyelmen kívül hagyni. Az ego a realitáselvet követi (mely szerint a viselkedésnek tekintettel kell lennie a külső valóságra is), mindhárom lelki tartományban működik, és azt próbálja elérni, hogy az ösztönén impulzusai reális és megfelelő úton elégüljenek ki. Az ént másodlagosfolyamat-(valóságalapú) gondolkodás jellemzi.

A harmadik elem a felettes én, azoknak a szabályoknak a leképeződése, melyek szerint a szülők jutalmaznak vagy büntetnek. A szuperego két részből áll: az énideál az erkölcsi tökéletesség mércéit tartalmazza; a lelkiismeret az elítélendő magatartást jeleníti meg. Mindkettő működik a lelki élet mindhárom tartományában. Amint a felettes én kialakul, az énnek az ösztönén, a felettes én és a valóság között kell közvetítenie.

Megszállásnak (kathexisnek) nevezzük, amikor energiát fektetünk valamely szükségletbe. Az erők visszavonása (az énből) az ellenmegszállás (antikathexis). Az ösztönén impulzusait két kategóriába soroljuk. Az életösztönök (Erósz) célja az önfenntartás és a szexuális élvezet. A halálösztön (Thanatosz) önpusztító, és – kifelé fordulva – agresszióban nyilvánulhat meg. Az agresszív vágyak levezetésével, a katarzissal feszültségcsökkenés következik be, és csökken az agresszió szükséglete is. Az impulzusok eltolódhatnak az eredetitől eltérő célra is. Az impulzusok szublimálhatók, vagyis szociálisan elfogadható cselekvésekké alakíthatók.

Freud véleménye szerint a gyermek pszichoszexuális szakaszokon keresztül fejlődik, és a felnőtt személyiség kialakulását befolyásolja, hogy gyermekként hogyan oldotta meg a különböző szakaszokra jellemző konfliktusokat. Az orális szakaszban a szexualitás a száj körül koncentrálódik, a válság az anyáról való leválásban jelentkezik. Az anális szakaszban a szexualitás az anusra összpontosul, a válsághelyzet pedig a szobatisztaságra szoktatás. A fallikus szakaszban a genitáliák kerülnek a szexualitás középpontjába, és a krízist (Ödipusz- és Elektra-komplexus) az ellenkező nemű szülő iránt érzett vágy és az azonos nemű szülőtől való félelem jelenti. A latenciaperiódus nyugalmas időszak, komolyabb konfliktus nélkül. A genitális periódus az érett kor szakasza, amikor a genitális szexualitás az önző narcizmus felől a kölcsönös örömszerzés felé tolódik el.

KULCSFOGALMAK

anális szakasz A pszichoszexuális fejlődés második szakasza, ahol a szobatisztaságra szoktatással kapcsolatos anális szükségletek teremtenek válsághelyzetet.

azonosulás (identifikáció) Valaki máshoz való hasonlatosság és hozzátartozás érzésének kialakulása.

elfojtás Egy gondolat vagy impulzus tudatosodásának megakadályozása.

ellenmegszállás (antikathexis) Valamely ösztönkésztetés vagy képzet elnyomására irányuló energiabefektetés.

elsődleges folyamat Az ösztönén által végzett művelet: a vágyott tárgy tudattalan képzetének megalkotása.

eltolódás (eltolás vagy **áttolás)** Az ösztönkésztetés áttevődése eredeti céljáról egy másikra.

erogén zóna A test szexuálisan érzékeny területe.

életösztönök vagy **szexuális ösztönök (Erósz)** Túlélési és szexuális ösztönök.

én (ego) A személyiség racionális része, amely a valóságot pragmatikusan kezeli.

énerő Az én azon képessége, amely lehetővé teszi az ego egyensúlyozását az ösztönén, a felet-

tes én és a valóság versengő követelményei között.

énideál A felettes énnek az a része, amely a tökéletességet testesíti meg, és a helyes viselkedést jutalmazza.

énmegszállás (egokathexis) A lelki energia egoirányítású tevékenységre fordítása.

fallikus szakasz A pszichoszexuális fejlődés harmadik szakasza, ahol a krízist az ellenkező nemű szülő felé irányuló szexuális vágyak okozzák.

felettes én (szuperego) A személyiségnek az az összetevője, amely az erkölcsi tökéletességet keresi.

fixáció A pszichoszexuális fejlődés megrekedése valamely korai szakaszban.

genitális szakasz A fejlődés végső szakasza, érett és kölcsönösen kielégítő szexuális kapcsolat egy másik személlyel.

halálösztön (Thanatosz) Önpusztító ösztön, amely kifelé fordulva gyakran agresszióként jelentkezik.

introjekció A szülők értékeinek beépítése a felettes énbe.

kasztrációs szorongás A fiúk félelme (a fallikus szakaszban) attól, hogy apjuk riválisnak tekinti és kasztrálni fogja őket.

katarzis Az emocionális feszültség levezetése.

latenciapriódus (lappangási szakasz) A fallikus szakasz krízisei után az átmeneti nyugalom periódusa.

lelkiismeret A felettes énnek az a része, amely az erkölcsi mércék megsértését bünteti.

libidó Az életösztönök együttes energiája.

másodlagos folyamat Az ego által végzett művelet, ami a szükségletkielégítésre alkalmas tárgy racionális keresését jelenti.

megszállás (kathexis) Pszichikus energia befektetése a vágyott cselekvésbe vagy képzetbe.

orális szakasz A pszichoszexuális fejlődés első szakasza, amelyben az elválasztással kapcsolatos orális szükségletek okoznak válságot.

Ödipusz-komplexus Az ellenkező nemű szülőre vonatkozó vágyak, valamint az azonos nemű szülő megtorlásától való félelem együttese.

örömelv Az az elképzelés, hogy az ösztönkésztetések azonnali kielégülésre törekszenek.

ösztönén (id) A személyiség ősi része, minden energia forrása.

péniszirigység A lányok irigykedése a férfiakkal szemben, mivel kasztráltnak érzik magukat.

strukturális modell Freud három összetevőt feltételező személyiségmodellje.

szublimáció Az elfogadhatatlan ösztönénkésztetés átalakítása szociálisan elfogadhatóbb tevékenységgé.

topografikus modell Freudnak a három lelki tartományra (tudat, tudatelőttes, tudattalan) vonatkozó modellje.

tudatelőttes Az a lelki tartomány, amely lényegében az emlékezetnek felel meg.

tudatos Az a lelki tartomány, amely a személy számára az adott pillanatban elérhető (tudatos) tartalmakat hordozza.

tudattalan Az a lelki tartomány, amely nem hozzáférhető a tudat számára.

vágyteljesítés A vágyott tárgy tudattalan képzetének megalkotása.

valóságelv Az az elképzelés, hogy a cselekvéshez tekintetbe kell venni a külső valóság korlátait.

valóságpróba Az ego ellenőrző funkciója: mielőtt akcióba kezd, azt vizsgálja, vajon megvalósíthatók-e a tervei.

9 FEJEZET
Szorongás, elhárítás és énvédelem

SZORONGÁS

ELHÁRÍTÓ MECHANIZMUSOK
Elfojtás
Tagadás
Kivetítés (projekció)
Racionalizáció
Intellektualizáció
Reakcióképzés
Regresszió
Eltolódás és szublimáció
Az elhárító mechanizmusok kutatása
A tudattalan konfliktusok bizonyítékai

A TUDATTALAN FELTÁRÁSA
A mindennapi élet pszichopatológiája
Álmok
Vicc

PROJEKTÍV MÉRÉSI ELJÁRÁSOK
A Rorschach-teszt

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE
A lelki zavarok eredete
Terápiás kezelés
Valóban működik a pszichoanalitikus terápia?

PSZICHOANALITIKUS ELHÁRÍTÁS: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

Dan és Jamie a hétvégi buliról beszélgetnek, ahol az egyik barátjuk botrányosan viselkedett, részegen handabandázott, ahogyan az utóbbi évben minden héten. „Öregem, hihetetlen, mennyit iszik Robin – mondja Jamie. – Úgy szívja magába az alkoholt, mint a szivacs." Ebben a pillanatban Robin fordul be a sarkon, szinte beléjük ütközik. „Hello Robin, na mi van, még mindig érzed a hétvégét?" – kérdezi Jamie. „Miről beszélsz? – válaszol Robin. – Egyáltalán nem is ittam olyan sokat." „Na most komolyan, Robin – szól közbe Dan –, tényleg nem vagy tisztában azzal, mennyit iszol mostanában?" Robin arcára sértett kifejezés ül. „Na ide figyeljetek, srácok, semmi bajom nincs, úgyhogy szálljatok le rólam" – mondja, majd hátat fordít és továbbáll. Dan és Jamie egymásra néznek, és megrándítják a vállukat.

Roselyn és Roy már néhány hónapja együtt járnak, amikor elmennek egy buliba. A társaságban ott van a jóképű Tim is, akit mindketten ismernek. A buli végén, miután Tim és a barátnője elmentek, Roselyn Royjal és pár barátjukkal Timről beszélget. „Láttátok, hogy rám hajtott? Hiába akartam, nem lehetett lerázni" – mondja Roselyn. Később, hazafelé Roy azt mondja a lánynak: „Roselyn, mindenki előtt hülyét csináltál magadból és belőlem is. Tim egyáltalán nem hajtott rád, el nem tudom képzelni, honnan szedted ezt?!"

A 8. fejezet az emberi természetről alkotott pszichoanalitikus elképzelés elemeit ismertette. Ebben a fejezetben azzal foglalkozunk részletesebben, hogy mindez milyen módon tükröződik az emberek viselkedésében. Mindaz, amiről szó lesz, Sigmund Freud gondolatmenetének közvetlen kiterjesztése lesz. A tárgyalt elméletek egy részét azonban már mások dolgozták ki. Közülük a legkiválóbb Freud lánya, Anna Freud (1966) volt.

SZORONGÁS

A személyiségen belüli folyamatok többsége – a teljesen normális és a problémákkal küzdő emberek esetében is – a **szorongáshoz** kapcsolódik. A szorongás olyan kellemetlen belső állapot, melyet az emberek igyekeznek elkerülni, vagy próbálnak megszabadulni tőle. Freud (1936/1926) a szorongást olyan veszélyjelzőnek tartotta, amely figyelmezteti az ént, hogy valami rossz vagy kellemetlen dolog fog történni.

Freud (1959/1926) háromfajta szorongást különböztetett meg, amelyek e rossz vagy kellemetlen dolgok három kategóriájának felelnek meg. A legalapvetőbb a **reális szorongás**. A reális szorongás a külső világ valós fenyegetései vagy veszélyei miatt érzett félelem. Olyan félelem ez, amelyet akkor érzünk, amikor rádöbbenünk, hogy megharaphat bennünket egy kutya, összetörhetjük az autónkat, ránk üvölthet valaki valami súlyos hiba miatt a munkahelyünkön, vagy megbukhatunk a vizsgán. Ahogyan a neve is mutatja, a reális szorongás az objektív valóságban gyökerezik. A reális szorongástól való megszabadulás egyik módja, ha elkerüljük azt a helyzetet, amely ezt az érzést okozza, vagy elmenekülünk onnan.

A második szorongásfajta a **neurotikus szorongás**. Ez tudattalan félelem attól, hogy az ösztönén impulzusai kikerülnek ellenőrzésünk alól, és olyasmit teszünk, amiért büntetés jár. Aki erős neurotikus szorongást él át, folyton amiatt aggódik, hogy ösztönénje kibújik az én ellenőrzése alól (bár az aggodalom maga tudattalan). A neurotikus szorongás nem maguktól az ösztönén-impulzusoktól való félelem, hanem attól a lehetséges büntetéstől, amely azért jár, ha kifejezzük azokat.

Ennek a szorongásnak is van egyfajta valóságalapja, mivel az emberek gyakran bűnhődnek impulzív viselkedésükért, különösen ha az adott magatartás társadalmilag helytelen. A reális szorongással ellentétben azonban a veszély a személyen belülről, az ösztönén vágyaiból ered. Éppen ezért a neurotikus szorongással nehezebb megküzdeni, mint a reális szorongással. Vagyis vezethetünk óvatosan, felkészülhetünk alaposan a vizsgára, és elkerülhetjük a veszélyes kutyákat, de nem menekülhetünk saját ösztönénünk elől: mindig számolnunk kell azzal a veszéllyel, hogy kikerül az ellenőrzésünk alól.

A harmadik típusú szorongást **morális szorongásnak** nevezzük. Ez akkor lép fel, amikor megszegtük (vagy megszegni készülünk) az elsajátí-

tott (introjektált) erkölcsi szabályainkat. Ha morális érzékünk tiltja a csalást, és megkísért a csalás lehetősége, akkor morális szorongást élünk át. Ha erkölcsi érzékünk tiltja a házasság előtti szexuális kapcsolatot, és éppen arra készülünk, hogy lefeküdjünk valakivel, morális szorongást érzünk. Szubjektív szempontból a morális szorongást, mint bűntudatot vagy szégyent éljük át.

A morális szorongás tulajdonképpen a felettes én részét képező lelkiismeretből ered. Minél erősebb a felettes én, annál valószínűbb, hogy morális szorongás lép fel. Ahogyan a neurotikus szorongás esetében, itt is világossá kell tennünk, hogy ez miben tér el a reális szorongástól. Habár a társadalom gyakran bünteti az embereket az erkölcsi szabályok áthágásáért, mégsem a társadalmi büntetés képezi a morális szorongás alapját. Forrása belül, a lelkiismeret működésében keresendő. A neurotikus szorongáshoz hasonlóan, ezzel is nehéz megbirkózni. Ahogyan az ösztönénünk elől, úgy a lelkiismeretünk elől sem futhatunk el.

ELHÁRÍTÓ MECHANIZMUSOK

Ha az én tökéletesen végezné munkáját, soha nem éreznénk semmilyen szorongást. A külső veszélyeket elkerülnénk, vagy megküzdenénk velük, így nem lépne fel reális szorongás. Ha az ösztönén impulzusai elfogadható mértékben, a megfelelő időben jutnának felszínre, úgy védve lennénk a neurotikus szorongástól. Soha nem engednénk meg magunknak (sőt még csak nem is *akarnánk*) olyasmit, amit a felettes én helytelenít, így elkerülnénk a morális szorongást. Nincs olyan ego, amely ilyen tökéletesen működne. Ezért minden ember néha, sokan pedig gyakran élnek át szorongást. Ez minden ember életének normális része.

A szorongás megjelenésére az én két módon válaszolhat. Először is, növelheti racionális problémamegoldó erőfeszítéseit. Megpróbál (tudatosan) megküzdeni a fenyegető veszéllyel. Ez a reális szorongás esetében működik a leghatékonyabban. A második lehetőség az **elhárító mechanizmusok** alkalmazása. Az elhárító mechanizmusok olyan eljárások vagy taktikák, amelyeket az én fejleszt ki, hogy könnyebben megküzdhessen a szorongással. Ha az elhárítás jól működik, megelőzi a szorongás fellépését. Az elhárító mechanizmusok két közös tulajdonságban osztoznak: először is, valamennyi működhet tudattalanul; másodszor pedig, valamilyen módon eltorzítják, átalakítják vagy meghamisítják a valóságot.

Különböző szerzők különböző számú elhárító mechanizmust feltételeztek. Anna Freud (1966) szerint, akinek az én elhárító mechanizmusaival kapcsolatos munkássága igen nagy hatású, az énnek tíz ilyen mechanizmus áll rendelkezésére. A következő részben ezekből többet is bemutatunk.

Elfojtás

Az alapvető elhárító mechanizmust **elfojtásnak** (represszió) nevezzük. Olyannyira alapvető, hogy Sigmund Freud gyakran egymással felcserélve használta az *elhárítás* és az *elfojtás* fogalmait. Az elfojtás olykor tudatos (ilyenkor megfeleltethető az *elnyomásnak* vagy szupresszionak): a személy megpróbál egy gondolatot távol tartani a tudatosságtól (lásd még a 9.1. keretes szöveget). Mindazonáltal a legtöbben az elfojtás tudattalan működésével foglalkoznak.

A 8. fejezetben már említettük, hogy az elfojtás valójában egy ösztönénimpulzus antikathexise. Ezáltal az én megakadályozza az impulzus kifejezésre jutását. Ha valaki késztetést érez, hogy megölelgesse a mellette ülő padtársát, az illető énje (feltehetően) lépéseket fog tenni, hogy a szóban forgó impulzust a tudatosságon kívül tartsa. Ha a múlt héten olyasmit tettünk, amit rettenetesen szégyellünk, akkor megpróbálunk nem gondolni rá, és az is megeshet, hogy már nem is vagyunk képesek azt felidézni.

Az elfojtás az ösztönénimpulzusok féken tartásában játszik fontos szerepet. Ugyanakkor minden más fájdalmas vagy lehangoló információ esetében is alkalmazható. Olykor olyan emlékekkel kapcsolatban jelentkezik, amelyek már kifejezésre jutott ösztönénimpulzusokra vonatkoznak. Ha például valaki olyasmit tett az előző héten, amit nagyon szégyell, megpróbál nem is gondolni rá, és akár az is előfordulhat, hogy nem is képes felidézni az adott eseményt. Ugyanakkor a fájdalmas és fenyegető gondolatok több forrásból is származhatnak, nem mindegyik gyökerezik az ösztönén impulzusaiban.

A fenyegető veszély származhat a személy saját hibájából is, amikor például elfelejti bezárni lakását, és ezzel lehetőséget ad arra, hogy valaki ellopjon valamilyen értékes berendezést. Ered-

9.1. A GONDOLATOK ELNYOMÁSÁNAK AKARATLAN HATÁSAI

Olykor tudatos erőfeszítéseket teszünk, hogy bizonyos gondolatokat megpróbáljunk a tudatukon kívül tartani. Ha le akarunk szokni a dohányzásról, megpróbálunk nem gondolni a cigarettára. Ha szeretnénk lefogyni, igyekszünk elkerülni az étellel kapcsolatos gondolatokat. Ha éppen most szakítottunk, nem akarunk semmi olyasmire gondolni, amit közösen csináltunk. Vagyis megpróbáljuk tudatunkból kiszorítani ezeket a gondolatokat.

Ez a gondolatelnyomás (szupresszió) néha működik, de olykor előfordul, hogy ha nem gondolunk valamire, annak nem kívánt mellékhatásai lesznek. Dan Wegner és munkatársai (Wegner 1989, 1994; Wenzlaff és Wegner 2000) nemrégiben végeztek kísérletsorozatot a gondolatok elnyomásával kapcsolatban, amelynek következtetései meglepőek lehetnek. Megpróbálni nem gondolni valamire éppen hogy megnövelheti a gondolat későbbi megjelenésének valószínűségét, különösen akkor, ha érzelmekkel hangsúlyos gondolatról van szó (Wegner, Shortt, Blake és Page 1990).

A tudatos gondolatelnyomás bizonyos értelemben paradoxon. A gondolat elnyomása két lépésben zajlik. Először elhatározzuk, hogy elnyomjuk az adott gondolatot, majd megszabadulunk annak minden megnyilvánulási formájától, beleértve az elnyomására vonatkozó tervünket is. Úgy tűnik, ez egyszerre kívánja meg, hogy tudatában legyünk szándékunknak, és közben ne tudjunk róla. (Amikor az elfojtás tudattalan, akkor természetesen nincs ilyen probléma, mivel a gondolattól való megszabadulás tervezése is tudattalan.)

Mi is történik tehát akkor, amikor el akarunk nyomni egy gondolatot? A kérdés kutatása (pl. Wegner, Schneider, Carter és White 1987) úgy kezdődött, hogy megtanították a kísérleti személyeket hangosan gondolkodni, folyamatosan beszámolni minden gondolatukról, amely a tudatukba kerül. A személyek ötperces periódusokban, két különböző feltétel mellett tették meg ezt. Az első feltételben megpróbáltak nem gondolni egy jegesmedvére. Valahányszor eszükbe jutott a jegesmedve, meg kellett nyomniuk egy előttük lévő csengőt. A másik feltétel szerint *gondolniuk* kellett a jegesmedvére, és megnyomni a csengőt, amikor ez megtörtént. Az egyik csoport személyeinél tehát előbb volt az elnyomás, utána a rá gondolás. A másik csoportnál a sorrend éppen fordított volt.

A kutatás két eredményt hozott. Először is, nagy nehézséget okozott a személyeknek, hogy ne gondoljanak a jegesmedvére (a leghatékonyabb módszer az volt, hogy valami másra összpontosítottak). A nem kívánt gondolat érdekes módon akkor tört be leggyakrabban, amikor a személy éppen befejezett egy mondatot vagy gondolatot és elhallgatott. A gondolat tehát addig tartható távol, ameddig a mentális apparátus teljesen lefoglalt, de amint szabad hely keletkezik, a gondolat azonnal elfoglalja azt. A szerzők amellett érveltek, hogy nehéz elnyomni bármit is, ha nincs valami speciális figyelemelterelő, amellyel foglalkozhatunk helyette. (Ezt további bizonyítékok támasztják alá.) Pszichoanalitikus szóhasználattal élve, úgy tűnik, hogy könnyebb a helyettesítő kathexis, mint antikathexis kialakítása.

A második eredmény az volt, hogy az elnyomással kezdő személyeknél „visszacsapás" jelentkezett. Amikor később arra kérték őket, hogy gondoljanak a jegesmedvére, sokkal gyakrabban és következetesebben tették ezt, mint a másik csoport. A jegesmedvéről szóló beszámolók állandó szinten maradtak az ötperces szakaszban. Akik viszont azzal kezdték, hogy gondoltak a jegesmedvére, hamar belefáradtak abba, hogy továbbra is ezt tegyék, és ilyen tárgyú beszámolójuk csökkent az öt perc alatt.

Milyen gyakorlati következményei vannak ezeknek az eredményeknek? Mit kell tennünk, ha nem akarunk valamire gondolni? Wegner (1989) szerint – akármilyen furcsán is hangzik – a legjobb orvosság, ha hagyjuk a gondolatot ránk törni. Éljük át a gondolat betörésével kapcsolatos asszociációinkat, és adjunk nekik szabad folyást. Csak akkor tudjuk visszanyerni mentális kontrollunkat, ha lazítunk. Ha csökkentjük az elhárítást, azzal gyakorlatilag csökkentjük a nem kívánt gondolat nyomását is, és az magától eltűnik (talán a tudattalan mechanizmusain keresztül).

het abból is, hogy önmagunkat nem tartjuk megfelelőnek – például úgy gondoljuk, hogy népszerűtlenek vagyunk, vagy hogy nem tudunk táncolni. Abból is származhat, ha olyan csoporthoz tartozunk, amelyet mások lenéznek (Steele 1997), vagy ha rádöbbenünk, hogy egyszer meghalunk (Pyszczynski, Greenberg és Solomon 2000). A fenyegetettség érzését olyan élethelyzetek is okozhatják, amelyek konfliktusban vannak az egyén felettes énjének értékeivel. Ilyen például az,

A tagadás megóv bennünket attól, hogy az élet kellemetlen jelenségeit tudatosítsuk

hogy az emberek a világ egyes részein éheznek, mi pedig semmit nem teszünk ellene, vagy pedig az a tény, hogy szüleink aktív szexuális életet élnek, és van néhány pozitúra, amit kedvelnek.

Természetesen néhány ember gondol szülei szexuális életére (vagy arra, hogy nem tud táncolni, avagy engedte, hogy ellopják a tévéjét). Ez az elfojtás további két jellegzetességére világít rá. Először is arra, hogy az elfojtás tárgya függ attól, hogy milyen értékek vannak a felettes énben, illetve attól, hogy milyen cselekedetek vonnak maguk után nagy eséllyel büntetést. Időben és kulturálisan eltérő, hogy miért büntetik az embereket. Valószínűleg ugyanígy változnak azok az értékek, amelyek az emberek felettes énjét képezik. Freud korában a társadalom erősen ellentmondásos volt a szexualitással kapcsolatban. Manapság ez már kevésbé jellemző, és a felettes énbe introjektált értékek valószínűleg kevésbé összpontosulnak a szexualitás köré, mint száz évvel ezelőtt. Ahogyan a társadalom értékei eltolódnak, úgy változik az is, amit el kell fojtanunk. A szexuális érzések helyett ma talán inkább a környezetromboló viselkedésünkkel kapcsolatos emlékeinket fojtjuk el.

A második jellegzetesség az, hogy az elfojtás nem feltétlenül tökéletes. Egyszerű volna az elhárításról minden vagy semmi alapon beszélni, de az félrevezető volna. El lehet nyomni egy meglehetősen kellemetlen emléket csak részben is, aminek következtében nem gondolunk rá gyakran. Nem felejtjük el teljesen. Ha emlékeztetnek rá, még tudunk róla, de amint lehet, elfelejtjük. Ezt részleges elfojtásnak nevezhetjük (további részletek olvashatók az elfojtásról a 9.2. keretes szövegben).

Tagadás

Másik, viszonylag egyszerű elhárító mechanizmus jelenhet meg akkor, amikor az embert elárasztja a fenyegető valóság. Ez az elhárítás a **tagadás**: adott esemény bekövetkeztének vagy adott állapot fennállásának elutasítása. Példaképpen azt az anyát említjük, aki nem hajlandó elhinni az üzenetet, hogy fia meghalt a háborúban, és úgy viselkedik, mintha a fiú élne. Ennek másik esete az a gyermek, akit szülei bántalmaznak, és úgy tesz, mintha semmi baj nem lenne (Freyd 1996). Kevésbé szélsőséges példa annak a diáknak az esete, aki nem hiszi el a nevére postázott értesítésben szereplő osztályzatot, hanem azt feltételezi, hogy valami tévedés történt. Ugyancsak tagadásról lehet szó, amikor egy kisfiú nagy hatalommal járó szerepet játszik, ezzel rejtve el valóságos gyengeségét.

Ahogyan a személyiség érésével az én egyre pontosabban képes értékelni a valóságot, úgy válik egyre nehezebbé a tagadás alkalmazása. Vagyis, ahogy tapasztaltabbak leszünk, egyre inkább szembe kell néznünk a nyilvánvaló valósággal. Ennek ellenére tagadás minden életkorban előfordulhat. Gyakori például, hogy súlyos alkohol- és drogproblémákkal küzdő emberek tagadják, hogy betegek (mint a fejezet elején bemutatott történetben). Szintén gyakori a tagadás akkor, amikor valakit megcsal a szerelme. Az, hogy a náci üldözések sok áldozata nem menekült el, amikor még lehetősége lett volna rá, nyilvánvalóan a tagadással magyarázható. Újabban vannak, akik azt állítják, hogy az egészségi állapotra vonatkozó, önjellemzéseken alapuló mérések azért nem megbízhatóak, mert az emberek ta-

9.2. A TRAUMATIKUS GYERMEKKORI EMLÉKEK FELIDÉZÉSE ▪ AZ ELFOJTÁS KUDARCA, AVAGY OLYAN ESEMÉNYEK, AMELYEK MEG SEM TÖRTÉNTEK?

Az elfojtás megelőzheti a múltbeli trauma emlékeinek a tudatba kerülését. Ha a személy nem tudja felidézni az eseményt, elkerülheti az élménnyel kapcsolatos szorongást, kínt és bűntudatot. Lehetséges ugyanakkor, hogy az elfojtás kudarcot vall. Amikor ez történik, az emberek felidézik életüknek olyan epizódjait is, amelyeket szívesebben elkerülnének.

Vegyük például azt az esetet, melyet Elizabeth Loftus (1997) közöl. Nadean Cool azért keresett pszichiátriai segítséget, hogy feldolgozza azt a traumát, amit lánya élt át. Hipnózis és más eljárások segítségével olyan elfojtott emlékeket hívott elő, amelyek az ő bántalmazásáról szóltak. Meg volt győződve arról, hogy elfojtott emlékei vannak arról, hogy egy sátánista szektában gyermekeket evett, megerőszakolták, állatokkal közösült, és rákényszerítették, hogy végignézze nyolcéves barátja meggyilkolását.

Valójában ezek közül semmi sem történt meg. A terapeuta által használt eljárások idézték elő azt, hogy ezeket a történeteket elhiggye. Amikor erre rájött, beperelte a pszichiátert műhibáért, és 2,4 millió dolláros kártérítést kapott. Nem ez az egyetlen eset, amikor terapeuták gondatlanságból „emlékeket" ültettek el páciensükben (lásd további példákért Loftus 1997).

Sőt a bizonyítékok azt sugallják, hogy meglepően könnyű hamis emlékeket létrehozni. Az egyik vizsgálati módszer során arra kérik a személyeket, hogy idézzenek fel olyan gyermekkori élményeket, amelyeket a személyek rokonaiktól gyűjtöttek (pl. Loftus, Coan és Pickrell 1996; Loftus és Pickrell 1995). Néhány eseményt, amely nem szerepelt a beszámolókban, mivel nem is történt meg, az igazi történetek közé kevertek. Nem meglepő módon a legtöbb személy (80 százalék felett) képes volt felidézni valamit a megtörtént eseményekről. Meglepőbb eredmény azonban, hogy milyen nagy arányban számoltak be olyan események emlékeiről, amelyek soha nem történtek meg. 20 és 30 százalék között volt azoknak az eseményeknek az aránya, amelyek nem történtek meg, a személy mégis beszámolt arról szóló emlékeiről. Esetenként ez az arány 60 százalékra is felszökött.

A hamis emlékek részben attól függnek, hogy az esemény mennyire illeszkedik a személy életébe. Ugyanakkor olyan eseményekre is emlékeznek egyesek hamisan, amelyek nagyon is szokatlanok vagy kevéssé valószínűek (Hyman, Husband és Billing 1995; Spanos 1996). Másik fontos változó az esemény igazolhatóságának mértéke. Minél kevésbé igazolható egy esemény, annál valószínűbb, hogy hamis emlékek keletkeznek vele kapcsolatban (Lynn, Myers és Malinoski 1997).

A „visszanyert" emlékek iránti érdeklődés manapság nagyon megnőtt, részben azért, mert ezek az emlékek gyakran elfojtott, szörnyű traumák gyanúját vetik fel. Ilyen újonnan feltárt emlékek alapján sokakat megvádoltak fizikai és szexuális erőszakkal. Néhányukról kiderült, hogy ártatlanok. Ennek ellenére nyilvános megszégyenítést kellett elszenvedniük, ami hosszú távon változtatta meg az életüket.

Nagyon fontos észben tartani, hogy a hamis emlékek előfordulása ellenére a traumatikus események spontán felidézése létező jelenség. A gyerekek olykor fizikai, szexuális és érzelmi bántalmazás áldozataivá válnak. Ezt gyakran elfojtják, hogy elkerüljék a vele kapcsolatos szorongást. Ugyanakkor világos, hogy nem minden felidézett trauma valóságos. Az emberek olykor tévesen emlékeznek olyasmire, ami nem történt meg. Nagyon nehéz eldönteni, hogy egy élményszerűen leírt emlék igaz-e vagy hamis. A következményekre való tekintettel azonban sok múlik azon, hogy jól döntsük el ezt a kérdést.

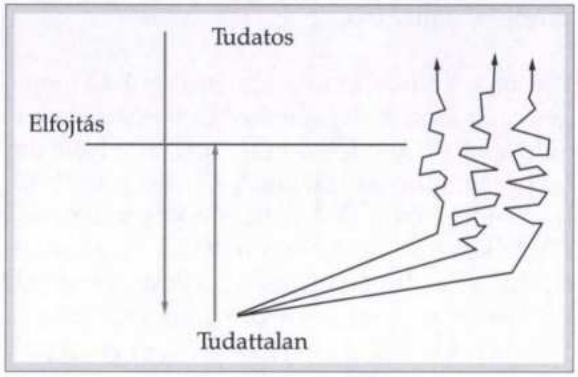
gadják, hogy betegek, annak ellenére, hogy átélik a betegség kellemetlenségeit (Shedler, Mayman és Manis 1993).

A tagadás sokban hasonlít az elfojtáshoz. Mindkettő elrejti a tudatosság elől azokat a dolgokat, amelyekről a személy azt gondolja, hogy nem tud megküzdeni velük. A fenyegetés forrásának tekintetében különböznek egymástól. Az elfojtás olyan fenyegetésekkel száll szembe, amelyek valamilyen módon a lelki dinamikából származnak. A tagadás más forrásokból táplálkozó fenyegetésekkel küzd.

Mindenki használja az elfojtást és a tagadást, mert ezek működnek. Megóvnak a fájdalomtól és a szorongástól. De a túl gyakori elfojtásnak vagy tagadásnak ára van. Az elfojtásban a személyiség önmaga ellen dolgozik. Az antikathexis (vagyis az elfogadhatatlan tartalmak tudatosság-

tól való távol tartása) energiát igényel. Az így lekötött energiát nem lehet más célokra fordítani. Amennyiben az elfojtás hosszabb ideig fennáll, többé-kevésbé folyamatos energiabefektetést igényel. Annak ellenére tehát, hogy az elfojtásra és a tagadásra néha szükségünk van, végül ellenünk is fordulhatnak.

Talán éppen ezért más elhárítások is kialakulnak. Ezek az elhárító mechanizmusok az elfojtással (és egymással is) együtt működnek. Az antikathexis révén felszabadítanak valamennyi energiát, miközben megóvnak attól, hogy az elfogadhatatlan impulzusok, gondolatok vagy érzések belépjenek a tudatba. A megvalósítás módja azonban minden elhárító mechanizmus esetében más és más.



9.1. ÁBRA • Az elhárítások elfojtással kezdődnek, melynek során a fenyegető tartalmak a lélek tudatos részéből a tudattalanba kerülnek. Ami elfojtódott, közvetlenül nem hozható vissza, mert túlságosan szorongáskeltő. Az elfojtott anyag azonban megkerülheti a korlátokat azáltal, hogy kevésbé felismerhetővé alakul. Így ezek a torzítások lehetőséget teremtenek az elfojtott vágyak kifejeződésére. Ez a kifejeződés azonban gyengébb és kevésbé hatékony, mint az eredeti vágy. Ezért aztán a vágy kifejeződésének nyomása továbbra is megmarad

Kivetítés (projekció)

Projekció (kivetítés) révén úgy csökkentjük szorongásunkat, hogy saját elfogadhatatlan impulzusainkat, vágyainkat vagy tulajdonságainkat valaki másnak tulajdonítjuk. Így a projekció lehetőséget ad arra, hogy elrejtsük azt, ami saját magunkban elfogadhatatlan, miközben az elutasított tartalmakat (ha mégoly meghamisított formában is) mégiscsak kifejezzük (Mikulincer és Horesh 1999).

Ha például ellenséges érzéseink vannak valakivel szemben, elfojtással kiszoríthatjuk a tudatból. Az érzések azonban továbbra is ott vannak. Projekció esetén azt észleljük, hogy mások utálnak minket, és azon vannak, hogy elkapjanak bennünket. Ily módon az ellenséges indulataink kifejezésre jutnak, de úgy, hogy azok már nem fenyegetőek számunkra. A kivetítést példázza az a nő is, aki olyan férfi iránt érez szexuális vonzalmat, aki iránt nem volna szabad, és a férfit gyanúsítja azzal, hogy el akarja őt csábítani (mint a fejezet elején a második történetben). Az impulzus meghamisított formában kerül felszínre, miközben a nő továbbra sincs tudatában saját vágyainak.

Így a projekció, hasonlóan más fejlettebb énelhárításokhoz, két célt szolgál. Valamilyen formában felszínre segíti az ösztönén vágyait, felszabadítva ezzel némi energiát, amely az elfojtásukhoz lenne szükséges. Ez azt jelenti, hogy amikor kivetítünk, akkor felismerjük a fenyegető tartalom meglétét, hiszen látjuk azt. Legalább ilyen fontos az is, hogy a vágy olyan módon jelenik meg, amelyet az én és a felettes én nem ismer fel. Ily módon a fenyegetés ereje megkerülhető (lásd 9.1. ábra).

Racionalizáció

A következő fontos elhárító mechanizmust **racionalizációnak** nevezzük. Racionalizáció esetén a személy úgy csökkenti szorongását, hogy ésszerűnek tűnő magyarázatot (vagy mentséget) talál arra a viselkedésre, amelyet valójában elfogadhatatlan okból vitt végbe. Ha valaki például adócsalást követ el, úgy racionalizálhatja viselkedését, hogy ezzel tulajdonképpen a fegyverkezésre költött pénzt csökkenti.

A racionalizáció másfajta fenyegetésektől is megóv. Kudarc után például fenntartja az önbecsülést. Ha valakit nem vesznek fel az orvosi egyetemre, meggyőzheti magát arról, hogy valójában nem is akart orvos lenni. Ha a férfi kosarat kap, meggyőzheti magát arról, hogy a nő nem is olyan nagyszerű. A racionalizáció nagyon gyakori válasz kudarc és siker esetén. Ismételten kimutatták, hogy az emberek a jó teljesítményt saját maguknak tulajdonítják, a kudarcokért pedig a külső, ellenőrizhetetlen erőket hibáztatják (pl. Ross és Fletcher 1985).

Intellektualizáció

Ugyancsak elhárítás az a tendencia is, ha a fenyegető dolgokról hideg, elemző és tárgyilagos terminusokban gondolkodunk. Ezt a folyamatot hívjuk **intellektualizációnak**. Ha ilyen tudományoskodó módon gondolkodunk a történésekről, az lehetővé teszi, hogy leválasszuk a gondolatokat a hozzájuk tartozó érzésekről, s ezzel távol tartsuk magunkat a szorongástól. Ily módon a fenyegető eseményt elválasztjuk és elszigeteljük attól az érzéstől, amely normálisan együtt jár vele (Feldman Barrett, Williams és Fong 2002).

Ha például egy asszony megtudja, hogy férje meg fog halni rákban, megpróbálhat e betegségről és kezeléséről annyit megtudni, amennyit csak lehet. Ha intellektuálisan összpontosít a betegségre és az azzal kapcsolatos információk rendszerezésére, megvédi magát az elkeseredéstől. Más esetben a kolléganőjéhez szexuálisan vonzódó férfi nagy részletességgel elemezheti azokat a jellemvonásokat, amelyek a nőt vonzóvá teszik. Így a kívülálló műértő szemüvegén át tekinthet a kolléganőjére. Ez teszi lehetővé, hogy távol tartsa magát saját vágyaitól.

Freud (1961/1915) általánosabb értelemben is foglalkozott ezzel az elhárítással, amikor a lélek tudattalan és tudatos részének elkülönülését tárgyalta. Azt feltételezte, hogy egy gondolat egyszerre létezhet a lélek mindkét tartományában, csak más formában. Egy gondolat intellektuális aspektusa még akkor is létezhet a tudatban, ha olyan potenciálisan veszélyes elképzelésről van szó, mint a saját apánk gyűlölete. Mindez kezelhető, ha a gondolathoz tapadó emocionális minőség – éppen az a mélyen személyes alkotóelem, amely a gondolat pszichológiai jelentőségét adja meg – elfojtva marad. Ez épp úgy hangzik, mint az intellektualizáció tökéletes megfogalmazása.

Reakcióképzés

Az elfogadhatatlan impulzusok kifejeződése úgy is megakadályozható, ha éppen az *ellenkezőjét* hangsúlyozzuk. Ezt nevezzük **reakcióképzésnek**. Egy gyermek például úgy kezelheti újdonsült kistestvérével szembeni ellenséges érzéseit, hogy elfojtja ellenérzéseit, és kitörő pozitív érzelmekkel helyettesíti azokat.

Freud szerint gyakran nehéz eldönteni, hogy valamilyen cselekvés a nyilvánvaló motiváció következménye-e, vagy pedig az ellentétes impulzusból származik. A reakcióképzésre általában a cselekvés intenzitása alapján következtethetünk. Ha valaki láthatóan túlzásba esik, vagy a válasza nem áll arányban az adott helyzettel, akkor elképzelhető, hogy reakcióképzésről van szó. Jelezheti a reakcióképzést az is, ha a cselekvésben megjelennek az elnyomott impulzus halvány nyomai. Az előző példában említett gyermek „halálra szeretgetheti öccsét", ha annyira erősen ölelgeti, hogy azzal sérülést okoz. Másik ilyen példa a „baráti jó tanács" formájába bújtatott becsmérlés.

A reakcióképzésnek felnőtt formái is léteznek. Például az önmagát szuperférfinak beállító ember, aki mindennap más nővel bújik ágyba, lehet, hogy csak saját szexuális megfelelőségével kapcsolatos félelmeit rejtegeti önmaga elől. Ismertek olyan, a homoszexuálisok jogait sértő törvényeket támogató törvényhozók esetei is, akik állítólag maguk is homoszexuálisok voltak. Kérdés, hogy ezek az emberek nem önmagukat próbálták-e megvédeni a valódi természetükkel való szembesüléstől azáltal, hogy éppen ellenkezőleg viselkedtek?

A reakcióképzést alkalmazhatjuk hozzánk közel álló személyek viselkedésének magyarázatára is. Amikor például azzal a ténnyel szembesülünk, hogy szerelmünknek komoly hibái vannak, valószínűleg eltorzítva fogjuk észlelni ezeket. A végeredmény az lesz, hogy a hibákat erényeknek fogjuk feltüntetni (Murray és Holmes 1993).

Regresszió

A 8. fejezetben ismertettük a pszichoszexuális fejlődés szakaszait és azt is, hogyan fixálódhat valaki a fejlődés valamely szakaszán. A fixáció azt jelenti, hogy a libidinális energiát az a kathexis köti le, mely az adott szakaszt jellemzi. Anna Freud szerint a stressz gyakran azt idézi elő, hogy az emberek az érett megküzdési stratégiák helyett olyanokat használnak, amelyek a fixációs szakaszra jellemzőek. Ezt a folyamatot nevezte el **regressziónak**, mert ilyenkor a megküzdés érettebb módjait feladjuk valamely primitívebb és infantilisebb forma kedvéért.

Az a felnőtt például, aki az orális szakaszon fixálódott, többet cigarettázik, eszik és iszik, ha munkahelyi stressz éri. Ha valakit anális fixáció jellemez, úgy reagálhat a stresszre, hogy a szokottnál is csökönyösebb és megszállottabb lesz.

Minél erősebb a fixáció, annál valószínűbb, hogy stressz esetén a személy visszaesik az arra a szakaszra jellemző működésmódra. A fixáció gyakran azért alakul ki, mert a fejlődés megfelelő, korai szakaszában a szükségletek tökéletesen ki voltak elégítve. Eszerint a regresszió visszatérés arra az útra, amely korábban a világhoz való viszonyunkban már nagyon hatékonynak bizonyult (A. Freud 1966).

A regresszió a fejlődés minden pontján megjelenhet. Egy idősebb gyermek éppúgy visszatérhet egy korábbi szakaszra jellemző viselkedésmintára, mint ahogy a felnőtt is regrediálhat. Tisztáznunk kell azonban, hogy a regrediáló felnőtt nem mindig a szó szoros értelmében viselkedik a fejlődés korábbi szakaszának megfelelően (bár ez is előfordulhat). Inkább az történik, hogy a személy gondolatait és viselkedését átszövik a korábbi szakaszra jellemző tartalmak. Ezek megjelenési formája gyakran inkább szimbolikus, mint szó szerinti.

Az emberek gyakran szimbolikus formában fejezik ki ösztönkésztetéseiket. Olykor gyermekeiken, sőt kedvenc állataikon keresztül élik ki ilyen késztetéseiket

Eltolódás és szublimáció

Az utolsó két elhárító mechanizmus a 8. fejezetben már bemutatott eltolódás és szublimáció. Ezeket a mechanizmusokat kevésbé tartják neurotikusnak, mint az előzőekben ismertetetteket, és ezek adaptívabbak, mint az előzőek. Az **eltolódás** esetében az impulzus az egyik célpontról egy másikra tevődik át. Ez általában (bár nem mindig) azért következik be, mert az eredeti céltárgy fenyegető. Az eltolódás ebben az esetben elhárító mechanizmusként működik, mivel az eredeti céltárgy kevésbé fenyegetővel történő behelyettesítése csökkenti a szorongást. Az a lány például, aki dühös a tanárára, és mérgét a vele egyetértő barátján tölti ki, elkerüli a tanárral való közvetlen összeütközéssel járó szorongást. Ha valaki elfogadhatatlan vágyat érez, és ezt a vágyat valamilyen megengedhetőbb célpontra helyezi át, úgy elkerüli azt a szorongást, amely akkor keletkezne, ha a vágy igazi tárgya iránt érzett vonzalmát fejezné ki.

A **szublimáció** is úgy teszi lehetővé az impulzusok kifejezését, hogy azokat elfogadhatóvá alakítja. Ebben az esetben nem a céltárgy a fenyegető, hanem maga az impulzus. A szublimáció elhárításként működik, mert az eredeti helyett az átalakított impulzus kifejezésével a szorongás csökken. Freud úgy gondolta, hogy a szublimáció, sokkal inkább, mint a többi elhárító mechanizmus, érettséget és normalitást jelez. A szublimációt gyakran olyan mechanizmusként írják le, amely magának a problémának a megjelenését akadályozza meg, szemben azokkal a taktikákkal, amelyekhez akkor fordulunk, amikor a szorongás már megjelent.

Az elhárító mechanizmusok kutatása

Mi az elhárító mechanizmusok tudományos státusa? Tekintélyes mennyiségű kutatás foglalkozott a témával, és egy eseménytelenebb periódus után az érdeklődés újra növekszik (Cramer 2000). Vegyünk szemügyre egy projekcióval kapcsolatos vizsgálatot (Halpern 1977). Önjellemző skála alapján szexuálisan elhárítónak, illetve nem elhárítónak mutatkozó kísérleti személyeknek erotikus fényképeket mutattak (illetve nem mutattak), mielőtt valaki mást kellett értékelniük. A szexuálisan elhárító személyek magasabbra értékelték a másik személy iránti vágyakozásukat, ha az értékelés előtt erotikus képeket láttak, mint ha nem. Akik nem viszonyultak elhárító módon a szexualitáshoz, nem mutattak projekciót. Ez a mintázat pszichodinamikus nézőpontból jól

értelmezhető: csak azokat a dolgokat vetítjük ki, amelyek veszélyeztetnek bennünket.

Újabban azt az elképzelést vizsgálták, hogy a kivetítés akkor jelenik meg, amikor az emberek aktívan próbálják meg elnyomni azokat a gondolataikat, amelyek a saját magukban nem kedvelt tulajdonságokra vonatkoznak (Newman, Duff és Baumeister 1997). Úgy tűnik, hogy az elnyomásra irányuló aktív erőfeszítés miatt a nem kedvelt tulajdonságokra vonatkozó gondolatok visszacsapnak és még inkább hozzáférhetőkké válnak. Ez azt eredményezi, hogy ezek a gondolatok készen állnak a bevetésre, amikor valakinek a viselkedése akár csak halványan is emlékeztet az adott tulajdonságra.

Ezek a tanulmányok alátámasztani látszanak az elhárítás jelenségét. A szakirodalom egésze azonban mégsem egyértelmű, és olykor könnyű alternatív értelmezést találni. Éppen ezért a különböző szerzők egymástól eltérő következtetésekre jutnak. Sherwood (1981) szerint például alapos bizonyítékok szólnak a projekció mellett, míg Holmes (1981) cáfolja ezt. Többeknek az a meggyőződése, hogy az elfojtás rövid távú folyamat (pl. Erdelyi 1985; Paulhus és Suedfeld 1988), hosszabb távú létezése azonban kétséges.

Az újabb kutatások új megvilágításba helyezik az elfojtás kérdését. Ez a kutatás az elfojtásra való hajlam egyéni különbségeire irányul, és felteszi a kérdést: vajon az elfojtásra hajlamosabb személyek (represszorok) lényeges pontokon különböznek-e azoktól, akikre az elfojtás kevésbé jellemző. A vizsgálatban a személyeket arra kérték, hogy szexuális és agresszív tartalmú szavakhoz mondják el asszociációikat (Weinberger, Schwartz és Davidson 1979). A feladat alatt a represszorok érezték magukat a legkevésbé kellemetlenül, viszont náluk mérték a legmagasabb fiziológiai izgalmat. Egy másik kutatásban a represszorok kevesebb emocionális élményt voltak képesek felidézni gyermekkorukból és mindennapi életükből, mint a többi személy (Davis 1987; Davis és Schwartz 1987). Ezek az eredmények azt sugallják, hogy az elfojtást alátámasztó kutatás termése hamarosan beérik.

A tudattalan konfliktusok bizonyítékai

Mindaz, amit eddig elmondtunk az én elhárítási mechanizmusairól, azt mutatja, hogy az emberek az átélt konfliktusokat elfojtás révén a tudattalanba rekesztik, hogy elkerüljék a neurotikus vagy morális szorongást. Feltehető azonban, hogy ezek a konfliktusok – bár tudattalanul – továbbra is befolyásolják a viselkedést. Hatásuk egy része az előzőekben tárgyalt elhárító mechanizmusokban jelentkezik. Az elfojtott vágyak pedig olyan folyamatokon keresztül szivárognak ki, mint a projekció, a reakcióképzés vagy a szublimáció.

Olykor azonban a konfliktusok pszichológiai tünetek, például depresszió formájában törnek a felszínre. Lloyd Silverman és munkatársainak kutatása (Silverman 1976, 1983; Weinberger és Silverman 1987) alátámasztja azt az elképzelést, hogy a tudattalan konfliktusok tüneteket okozhatnak. Az elgondolást azért nehéz kísérletileg ellenőrizni, mert arra lenne szükség, hogy úgy keltsenek konfliktust a tudattalanban, hogy ne érjék el a tudatot. Ezt úgy oldották meg, hogy a vizsgálati személyeknek az ingereket küszöb alatt mutatták be, vagyis olyan rövid expozíciós időt használtak, hogy a személyek nem tudták megmondani, mit láttak.

A küszöb alatti (vagy szubliminális) ingerek láthatóan mégis rögzültek. Amikor pszichés zavarokban érintett vizsgálati személyek csoportjának olyan ingert adtak, amely tudattalan konfliktusaikat volt hivatva megmozgatni, akkor a patológiás tüneteik megjelentek.

Az egyik ilyen „érintett" csoport a depresszióra hajlamos személyek csoportja volt. A pszichoanalitikus felfogás szerint a depresszió tudattalan halálvágyat tükröz. Ezek a vágyak megmozgathatók szavakkal (pl. *A kannibálok embereket esznek*) vagy képekkel (pl. egy ember leszúr valakit). Silverman (1976) több olyan tanulmányt foglalt össze, amelyben ilyen küszöb alatt exponált ingerekkel depresszióra hajlamos embereknél mélyebb depressziós érzéseket váltottak ki. Mindez *nem* történt meg, ha hosszabb expozíciós idő használatával lehetővé tették, hogy az inger belépjen a tudatba. Ez azt bizonyítja, hogy a tüneteket a tudattalan hozza létre.

Ebbe a vonulatba tartozik az a tanulmány is, amelyben az ödipális érzéseket fokozták vagy csökkentették férfi egyetemista vizsgálati személyeknél (Silverman, Ross, Adler és Lustig 1978). A személyek először egy kompetitív célba dobási feladatban vettek részt, majd küszöb alatti verbális ingereket kaptak. Az egyik feltételben az az üzenet szerepelt, hogy „Apát megütni helytelen", a másikban pedig az, hogy „Apát megütni helyes". A harmadik csoportban az Ödipusz-konf-

liktus szempontjából lényegtelen feliratot olvastak. Végül a személyek megismételték a célba dobást. Az ödipális érzések fokozása (Apát megütni helyes) jobb eredményekhez vezetett a célba dobásban (lásd 9.2. ábra). Feltételezhetjük, hogy az ödipális érzések fordultak át a fokozott versengésbe. Az ödipális vágy csökkentése (Apát megütni helytelen) gyengébb teljesítményt eredményezett.

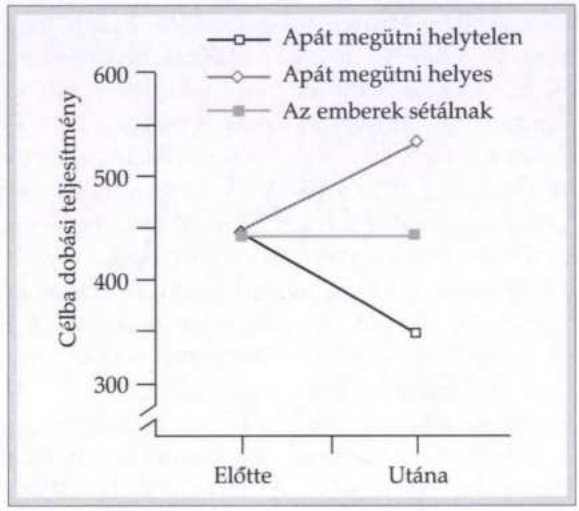
Összegezve: van arra bizonyíték, hogy pszichológiai jellemzők felszíni megnyilvánulásai befolyásolhatók a tudattalan szintjén keltett konfliktusok által. Persze ezek a hatások korlátozottak. Bizonyos hatások csak olyan személyeknél fordulnak elő megbízhatóan, akiknél a konfliktus már rögzült. Az utoljára említett kutatásban viszont általánosabb hatás jelentkezett, feltehetően azért, mert *minden személy* átélte az Ödipusz-konfliktust.

Hozzá kell azonban tennünk, hogy Silverman kutatási eredményei ellentmondásosak. Egyrészt azért, mert mások nem tudták ugyanazt a hatást kiváltani (pl. Heilbrun 1980). Másrészt pedig az is problematikus, hogy nincsenek bizonyítékok a hatást közvetítő folyamatokra (Weinberger és Hardaway 1990). Az ellentmondások ellenére – vagy talán éppen azért – úgy tűnik, hogy ez a módszer továbbra is a tudattalan konfliktus fontos kutatási eszköze marad.

A TUDATTALAN FELTÁRÁSA

Eddig arra összpontosítottunk, hogy hogyan kezeli az én a konfliktusokat. A neurotikus és morális szorongás elkerülésének érdekében az én elfojtja a fenyegető tudattartalmakat. A már tudattalanná vált tartalmak továbbra is befolyásolják a viselkedést, az énvédő mechanizmusok működésén keresztül.

Freud úgy vélte, hogy a tudattalan az, ahol az emberi élet vitális erői működnek, és ezek bonyolult módon fejtik ki hatásukat Az igazi, alapvető motívumok is itt találhatók. Ijesztően nehéz feladatnak tűnik a tudattalan konfliktusainak és vágyainak a feltárása. Freud úgy gondolta, hogy ez mégsem annyira nehéz, mint azt elsőre gondolnánk. Úgy gondolta, hogy a tudattalan impulzusok minduntalan megmutatkoznak a mindennapi életeseményekben. Csupán fel kell ismernünk őket. A következőkben azt mutatjuk be, hogy a tudattalan motívumok milyen módon tárulnak fel a gondos megfigyelő előtt.



9.2. ÁBRA • Az ödipális érzések küszöb alatti aktiválásának (vagy kikapcsolásának) hatásai versenyszerű célba dobási feladatban. A személyek egyszer a küszöb alatti ingerlés előtt, egyszer pedig utána dobnak célba. Azok a személyek, akiknek az „Apát megütni helytelen" ingert exponálták, alacsonyabb pontszámot értek el a második alkalommal. Akik az „Apát megütni helyes" ingert látták, másodszorra jobban teljesítettek. Akik azt látták, hogy „Az emberek sétálnak", ugyanazon a szinten maradtak (Silverman et al. 1978 nyomán)

A mindennapi élet pszichopatológiája

Az ilyen motívumok egyfelől az emberek elvéteseiben jelentkeznek. Mindannyian tévesztünk olykor-olykor. Elfelejtünk dolgokat, összekuszáljuk szavainkat, kisebb-nagyobb balesetek történnek velünk. Ezeket a jelenségeket nevezte Freud (1960b/1901) *a mindennapi élet pszichopatológiájának.* (Ez a megfogalmazás Freudnak azt a véleményét is kifejezi, hogy minden normális életben előfordul némi abnormalitás.) Úgy gondolta, hogy ezek az események távolról sem véletlenszerűek, hanem a tudattalan mélyén eltemetett vágyainkból erednek. Az elvétések abból adódnak, hogy a vágyak eltorzított formában kerülnek felszínre. A memóriazavarok, nyelvbotlások, balesetek stb. közvetve bepillantást engednek az ember igazi vágyaiba (ellenkező álláspontot fogalmazott meg Reason és Mycielska 1982).

Összefoglaló néven ezeket az eseményeket **elvétéseknek (parapraxis)** hívjuk (az angol *parapraxis* kifejezés a német *Fehlleistung* szó szerinti fordítása – Bettelheim 1982). A legegyszerűbb elvétés talán a felejtés. Pszichoanalitikus szemszögből a felejtés elfojtást tükröz, kísérletet a fenyegető gondolatnak a tudattól való távol tartására.

Van, amikor könnyű megmondani, hogy miért lép fel felejtés (pl. annak a diáknak az esetében, aki elfelejt visszaadni egy fontos könyvet annak, akit nem igazán szeret). Máskor nehezebb felfedezni a mögöttes motívumokat. Gyakran azonban meg lehet találni az okot, ha elég sokat tudunk a körülményekről. Ismert pszichológiaprofesszortól származik a következő egyszerű példa. Kiemelkedő pszichológusok konferenciájára igyekezett, ahol részt vettek olyanok is, akikkel szakmai vitája volt. Ahogy megérkezett a repülőtérre, észrevette, hogy otthon hagyta a bőröndjét. Ezért nem tudott felszállni a repülőgépre (és nem tudta volna átvenni bérelt autóját, amivel a helyszínre igyekezett). A késés következtében nem vett részt a konferencia első fél napján.

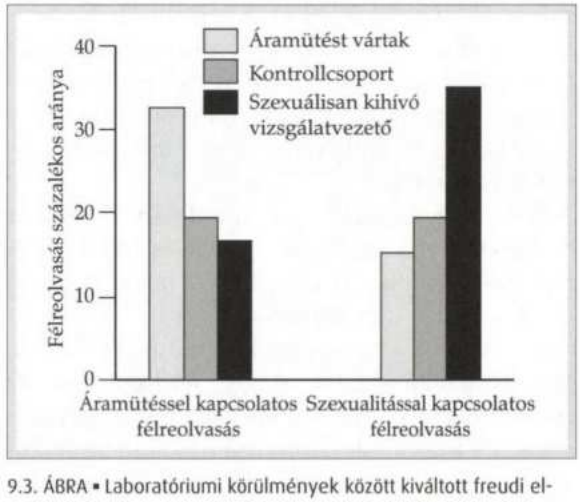
Mélyebben értelmezhető példát közöl Brenner (1957) egy páciens esetleírásából. A páciens nem volt képes felidézni egy barátja nevét, amikor találkozott vele egy összejövetelen. A páciens elmondása alapján világossá vált, hogy ezt a barátját ugyanúgy hívják, mint egy másik, általa nem kedvelt személyt. Az is kiderült, hogy bűntudata van ellenérzése miatt. Végül a páciens azt is megemlítette, hogy barátja mozgássérült, ami azt a vágyát juttatta eszébe, hogy a nem szeretett személyt bántalmazza.

Miért felejtette el tehát a páciens barátja nevét? Valószínű, hogy a mozgássérült barát látványa tudattalanul emlékeztette a másik személyre, akinek szeretett volna fájdalmat okozni. Az ellenséges impulzus tudatossá válását és a vele járó bűntudat megjelenését a páciens úgy védte ki, hogy elfojtotta a nevet, amely megalapozta volna a két személy közötti kapcsolatot. Mivel az elfojtás motivációja és maga az elfojtás is tudattalanul zajlott, a páciens nem tudta azonosítani az emlékezeti kihagyás okát.

Ha a felejtés sikeres elfojtás, akkor az elszólás vagy a nyelvbotlás, akár szóban, akár írásban, *sikertelen* elfojtásnak tekinthető. A személy véletlenül, részben vagy egészében, kifejezi a tudattalan gondolatot vagy kívánságot, annak ellenére, hogy igyekezett azt elrejteni. Mint az elfelejtés esetében, a megfigyelő számára a rejtett jelentés néha nyilvánvaló. Vegyük például azt a hölgyet, akinek szerelmével kapcsolatos ambivalens érzései a következő mondatban fejeződnek ki: „Szeretnélek megölni" („megölelni" helyett). Más esetben nehezebb a mélyebb jelentés megfejtése, és csak annak a személynek a segítségével lehetséges, aki elkövette.

Bizonyítékok vannak arra is, hogy az elszólások kapcsolatban állnak a szorongással, az azonban már kevésbé alátámasztott, hogy a szorongás tudattalan. Motley (1985) és munkatársai vizsgálatukban bizonyosfajta nyelvbotlások feltételeit teremtették meg. Egy szópár félreolvasása egy másik értelmes szópárt eredményezett: például „szikkadt táj" helyett „tikkadt száj". Olyan szópárokat kellett találni ehhez a vizsgálathoz, amelyek könnyen félreolvashatók, és ráadásul ezáltal valamilyen mellékzöngét is kapnak. A vizsgálatban bizonyos szorongásokat ébresztettek, és azt figyelték, hogy ezek a szorongások megjelennek-e az elszólásokban.

Egyik esetben például férfi kísérleti személyeknek attól kellett félniük, hogy elektromos áramütést kapnak. Máskor a vizsgálatot egy kihívóan öltözött nő vezette; a helyzettől azt várták, hogy a szexualitással kapcsolatos szorongásokat mozgósítja. Mindkét feltételben olyan szópárokat alkalmaztak, amelyek vagy az áramütéssel (pl. „államülés" helyett „áramütés"), vagy a szexualitással kapcsolatban (pl. „szellemes keksz" helyett „kellemes szex") olvashatók félre. Ahogyan az a 9.3. ábrán látható, azok a személyek, akik az áramütés miatt aggódtak, több áramütéssel kapcsolatos félreolvasást követtek el, mint a többiek. A szexualitásra hangoltak viszont több szexualitással kapcsolatos hibát vétettek. Egy másik vizsgálatban azt találták, hogy a szexuális elszólások gyakoribbak az olyan férfiaknál, akiknél magasabb szexuális bűntudatot mértek (Motley 1985).



9.3. ÁBRA ▪ Laboratóriumi körülmények között kiváltott freudi elszólások. Amikor a személyek arra vártak, hogy áramütést fognak kapni, az áramütéssel kapcsolatos félreolvasás több volt (bal oldalon). Amikor a vizsgálatot provokáló öltözékben lévő kísérletvezető irányította, több volt a szexuális jellegű félreolvasás (jobb oldalon) (Motley 1985 nyomán)

Freud úgy gondolta, hogy a balesetek gyakran abból a tudattalan vágyunkból fakadnak, hogy kárt okozzunk

A legtöbb ember, ha elszóláson kapják, azt a fáradtságnak, a figyelmetlenségnek vagy a sietségnek tulajdonítja. Freud azonban világossá tette, hogy az ilyen tényezők ugyan elősegíthetik, de nem okozzák az elszólásokat. Az igazi ok mindig a tudattalanban keresendő. Ha valaki fáradt vagy figyelmetlen, nagyobb eséllyel követ el bakit szóban vagy írásban, de az elszólás formáját a tudattalan határozza meg.

A balesetek kérdése már bonyolultabb. Pszichoanalitikus szemszögből azok a balesetek érdekesek, ahol a baj az érintett vigyázatlanságából ered. Ahhoz, hogy eldöntsük, valóban balesetről van-e szó, meg kell vizsgálnunk a körülményeket. Ha csak annyit tudunk, hogy egy búvárt elütött egy motorcsónak, valószínűleg balesetre gondolunk. De ha ugyanerről a tapasztalt búvárról megtudjuk, hogy elmulasztotta jelezni, hogy az adott területen búvár tartózkodik, és felbukkanása előtt nem ellenőrizte, hogy közeledik-e motorcsónak, akkor hajlamosabbak vagyunk azt a következtetést levonni, hogy az illető (valamilyen okból) tudattalanul arra vágyott, hogy megsérüljön.

A balesetek kérdése más okból sem egyszerű. Mivel a balesetek sérülést okoznak, egyszerre több funkciót is betölthetnek. Tudniillik önmagunk sérülésével annak is bántalmat okozunk, akinek fontosak vagyunk. Ilyen értelemben a baleset egyfelől bűnnek minősül (mellyel rossz érzéseket okozunk valaki másnak, aki számára fontosak vagyunk), ugyanakkor büntetés is (saját magunknak, mivel sérülést szenvedtünk).

Álmok

Freud (1953b/1900) véleménye szerint a tudattalan az álmokban is kifejezésre jut. Sőt az álmokat egyenesen a „tudattalanhoz vezető királyi útnak" tekintette. Freud azzal kezdte, hogy kétféle álomtartalmat különített el. A **manifeszt (nyílt) álomtartalmat** az álmodó tényleges álomképei alkotják. Ez az, amire a legtöbben gondolunk, ha álomról beszélünk. Freud szerint érdekesebb a **latens (lappangó) álomtartalom**. Ezt azok a tudattalan gondolatok, érzések és vágyak alkotják, amelyekből a manifeszt tartalom kialakul. A latens tartalom szabja meg az álom formáját. (Az álmok egy másfajta felfogását lásd a 9.3. keretes szövegben.)

Freud úgy gondolta, hogy a latens álomtartalom három forrásból ered. Az első a *szenzoros ingerlés*, amely még alvás közben is bombáz bennünket, például a távoli vihar hangjai, egy elhaladó mentőautó szirénája vagy épp egy kutya csaholása. Ezek a hangok előidézhetik az álmokat, vagy beépülhetnek azokba. Ilyenkor az ingerlés a latens álomtartalom része lesz. Az álmot az „alvás őrzőjének" is nevezik, mivel a külső in-

9.3. AZ ALVÁS ÉS AZ ÁLOM FUNKCIÓI

Az alvás mindig is a kíváncsiság és a titokzatosság tárgya volt. Akár akarjuk, akár nem, a nap huszonnégy órájának tekintélyes részét mindannyian egyfajta lebegésben töltjük, valahol élet és halál között. De mik is az álmok tulajdonképpen? Az alvás alatt tett fantasztikus utazások töredékes emlékei? Az igazság apró kis morzsái, amelyeket istenek súgnak meg nekünk (vigyázva arra, nehogy sokáig emlékezzünk rájuk)? Avagy az elsődleges folyamat megnyilvánulásai, az ösztönén kusza és villódzó játékainak vizuális tükre? Lehet, hogy csupa zagyvaság, az agy mormogása, amely a piros lámpánál veszteglő autóéhoz hasonlít?

Freud idejében keveset tudtak az alvásról és az álmokról. Freud számára természetesnek tűnt a gondolat, hogy az álom a tudattalanhoz vezető út, mivel a szürreális és szimbolikus tulajdonságok olyan nagy mértékben jellemzőek rá. Az elmúlt években azonban a kutatók behatoltak az alvás és az álom titokzatos világába, és ma már sokkal többet tudunk róla (pl. Hobson 1988; Winson 1985, 1990).

De mi az, amit tudunk? Először is, mindenki álmodik, csak nem mindenki emlékszik rá. Kulcsfontosságú eredmény volt (Aserinsky és Kleitman 1953) annak az alvási szakasznak a felfedezése, amelyben gyors szemmozgások jelennek meg, a légzés szabálytalanná válik, a szívfrekvencia megnövekszik, és a mozgás leáll. Mivel a legfontosabb jellegzetesség a gyors szemmozgás (*rapid eye movement*, betűszóval: REM), ezt az állapotot REM-szakasznak nevezték el. A REM-szakaszban ébresztett emberek majdnem mindig beszámolnak álomról. A REM-perióduson kívül felébresztettek viszont csak ritkán mondják, hogy álmodtak. Felnőttek esetében egy éjszaka folyamán négy-öt REM-szakasz figyelhető meg, míg a gyermekek közel nyolc órát töltenek REM-alvásban naponta.

Sok mást is tudunk még a REM-alvásról. A REM-ciklus ugyanúgy létezik az emlősöknél, mint az embereknél. Az emlősökön kívül azonban más állatoknál valószínűleg nem fordul elő. Akármi is történjék a REM-periódusban, arra nyilvánvalóan szükség van. Ha a személyeket megfosztják a REM-szakasztól (felébresztik őket, amint elkezdődik), nagyobb hajlamot mutatnak arra, hogy újra REM-fázisba kerüljenek.

Miért szükséges a REM-alvás? És vajon miről álmodnak annyit a csecsemők, ha a REM az álmodás szakasza? Winson (1985), aki különböző forrásokból gyűjtött össze adatokat, a következőképpen érvel. A biológiai adaptáció alapproblémája az új tapasztalatoknak a régiekkel való egységbe foglalása. Winson szerint ez az integráció az emlősöknél a REM-szakaszban megy végbe. Ha ez így van, akkor ugyanannak a neuronális rendszernek két funkciója lehet, tudniillik irányítja a cselekvést, ha ébren vagyunk, illetve alvás alatt megszilárdítja (konszolidálja) és egységbe rendezi ismereteinket. Ily módon tudjuk a legtöbbet kihozni idegrendszerünkből, mivel a nap huszonnégy órájában használható, nemcsak akkor, amikor ébren vagyunk.

Akkor tehát miért álmodnak olyan sokat a csecsemők? Elképzelhető, hogy azok a folyamatok, amelyek a konszolidációt végzik, az agykérgi fejlődés utolsó szakaszában is működnek. Az is lehet, hogy a személyes történet híján a csecsemőknek nagyobb az integrációs és konszolidációs igényük, mint a felnőtteknek.

Winson (1985) szerint a szimbolikus asszociációk lánca, amely annyira elbűvölte Freudot, valójában prózaibb okokra vezethető vissza. A megszilárdulási folyamat egymást követő asszociációk sorozata, még akkor is, ha ezek a képzettársítások furcsák és csak érintőlegesek. Ebből a nézőpontból tehát az agy alvás közben a házi feladatát végzi, a nap (és a hét) tapasztalatait rendezi megfelelő kategóriákba. A szimbolikus asszociációk valójában csak további kapcsolatokat jelentenek.

Újabb kutatások valamit még hozzátesznek az eddigiekhez. Kiderült ugyanis, hogy az agy két fontos területe kikapcsol REM-alvás alatt (Braun et al. 1998). Az egyik az a kérgi terület, amely a szemből érkező vizuális információt dolgozza fel. Az álmok vizuális aspektusai tehát valahonnan a memóriából erednek, nem pedig azokról a területekről, ahol az „on-line" vizuális feldolgozás folyik. A másik „kikapcsolt" terület a frontális a lebeny, ahol egyebek mellett a munkamemória működik. Ha nincs munkahely a dolgok elkülönítésére, akkor a REM alatti konszolidáció csak rejtett és alacsony szintű lehet. A frontális aktivitás hiánya ugyanakkor magyarázatot ad arra, hogy az álmokban miért fogadunk el kritika nélkül bizarr történéseket.

ger beépítése megakadályozza, hogy az alvó felébredjen.

A latens álomtartalom második forrása az alvó személy nappali éber életében előforduló gondolatok, elképzelések és érzések. Ezek az aktuális **nappali élménymaradványok** akkor is aktívak a tudattalanban, amikor alszunk. A nap folyamán például sokat gondolhatunk a következő vizsgánkra, befejezetlen munkánkra, arra az érdekes emberre, akivel nemrég találkoztunk, vagy éppen anyagi gondjainkra. Ha az ilyen témájú gondolatokat beépítjük álmainkba, akkor megóvhatjuk magunkat attól, hogy ezek a gondolatok, akárcsak a szenzoros ingerek, felébresszenek bennünket.

A latens álomtartalom harmadik forrását az *ösztönén tudattalan impulzusai* jelentik, amelyeket az én az ébrenlét alatt megfosztott a közvetlen kielégülés lehetőségétől. Ezek az impulzusok gyakran gyermekkori konfliktusokhoz kapcsolódnak. Éppen ezért a nyers impulzus formája gyakran infantilis, és tartalma primitív. Freud álláspontja az, hogy minden álom magában foglal valamilyen tudattalan impulzust vagy vágyat.

A manifeszt tartalom tudatos, szenzoros (általában vizuális) benyomásokat tartalmaz. A manifeszt tartalom olyan fantázia, amelyben a latens vágyak és impulzusok kielégülnek. A 8. fejezetben ismertetett kifejezéssel élve, az álom az ösztönén *vágyteljesítése*.

A kora gyermekkorban a latens és manifeszt tartalom közötti kapcsolat eléggé nyilvánvaló. Lássuk például annak a kétéves kisfiúnak az álmát, akinek édesanyja néhány nappal korábban egy kisbabával tért haza a kórházból (Brenner 1957). A kisfiú a következő manifeszt tartalmat közölte: „Láttam kisbabát elmenni." Kis képzelőerő segítségével kitalálhatjuk a latens tartalmat, különösen, ha tudjuk, hogy az édesanya attól a pillanattól kezdve érezte a kisfiú ellenségességét az új jövevénnyel szemben, ahogy tudomást szerzett a közelgő eseményről. Ebben az esetben tehát a manifeszt tartalom közvetlenül átfordítható a latens tartalomra, tudniillik a fiú azt kívánta, hogy a kisbaba többé ne legyen része az életének. A manifeszt tartalom vizuális formában egyszerűen elégítette ki ezt a vágyat.

A későbbi gyermekkorban és a felnőttkorban a manifeszt és latens álomtartalom kapcsolata már kevésbé nyilvánvaló. Sőt az álmok néha teljes zagyvaságnak tűnnek. Hogyan lehet egyáltalán köze az ilyen álmoknak a vágyteljesítéshez? Kérdésünkre a válasz abban rejlik, hogy az évek múlásával egyre fontosabbá válik a latens tartalom torzítása és leplezése. Az én és a felettes én nem lehet tudatában annak, hogy elfogadhatatlan impulzus jutott kifejezésre. Ahogy felnövünk, úgy válik egyre nehezebbé ezek tudattalanban tartása. Így tehát az elhárító mechanizmusok még álmunkban is működnek.

Két folyamat teremti meg annak lehetőségét, hogy a rejtett impulzusok megjelenjenek a manifeszt álomtartalomban. Az egyik a **szimbolizáció**, amikor a latens tartalom közvetlenül, de jelképesen mutatkozik meg a manifeszt tartalomban. A szimbólum olyan forma, amely kevésbé ismerhető fel, ezért kevésbé félelmetes az én és a felettes én számára. A szimbolizáció felfogható a szublimáció álombeli megfelelőjének.

A latens tartalom manifeszt tartalomba való átfordítása **álommunka** révén is történhet. Az álommunka során a latens tartalom más úton torzul és válik rejtetté, hogy elfogadhatóbb legyen az én és a felettes én számára. Az álommunka több mechanizmust foglal magában.

Sűrítés esetén különböző gondolatok zsúfolódnak és kapcsolódnak össze egyetlen gondolatban. Így egyesülve kevésbé ijesztőek, mintha külön-külön léteznének. Amikor több elgondolás összekeveredik, nehezebb megmondani, hogy mi micsoda, s így a félelem csökken.

Az **ellentétbe fordítás mechanizmusa** alapján a latens tartalom elfogadhatatlan elemeinek az ellentéte jelenik meg a manifeszt tartalomban. Ha egy fiú például attól fél, hogy kutyája elszökik, azt álmodja, hogy a kutya hazatér. Egy nő, aki titokban férje halálát kívánja, álmában ünnepséget rendez a tiszteletére. Ez a típusú torzítás az ébrenlétben működő reakcióképzésre emlékeztet.

Mivel az álommunka során az elsődlegesfolyamat-gondolkodás működik, a manifeszt tartalom gyakran zűrzavaros. A manifeszt tartalom értelmesebbé tételének érdekében az álmodó gyakran pótolja a hiányzó elemeket vagy egészíti ki az álom vázlatos részeit (Freud 1933). Az álomnak ez a része nem kapcsolódik a latens tartalomhoz. Az álmok ilyen értelmesebbé tételét **másodlagos megmunkálásnak** nevezzük. A másodlagos megmunkálás szintén csökkenti a félelmet, mégpedig azáltal, hogy tovább leplezi az álom hátterében álló vágyakat és kívánságokat.

9.4. ÁLOMELEMZÉS

Már volt szó arról, hogy Freud szerint sok fontosat tudhatunk meg a személyiségről az álmok elemzése révén. Az álomanalízis első lépése a manifeszt álomtartalom lefordítása a latens (tudattalan) tartalomra. Az álmokban szereplő szimbólumok egy része egyedi, vagyis megértésükhöz szükség van annak ismeretére is, hogy maga az álmodó hogyan viszonyul hozzájuk. Más szimbólumok egyetemesek.

Freud úgy gondolta, hogy a latens tartalom viszonylag kevés számú elemből tevődik össze, amelyek nagyon különböző módokon jelennek meg az álmokban. Az emberi test, a szülők, a gyermekek, a rokonok, a születés, a halál, a mezítelenség és a szexualitás az álmok mögött rejlő legfontosabb tartalmak. Íme néhány gyakori álomszimbólum, pszichoanalitikus értelmezésükkel együtt.

- A tekintélyfigurák, mint a királyok és királynők, rendőrök stb., a szülőket képviselik.
- A kis állatok, például az egerek és mókusok a gyermekeket szimbolizálják.
- Bármilyen utalás a vízre születést jelent, az utazás pedig halált.
- Egyenruhák és egyéb ruhák a meztelenséget helyettesítik (az ellentétbe fordítás mechanizmusa révén).
- A ház az emberi testet szimbolizálja. Ha a falai simák, akkor a férfitestet. Ha található rajta párkány, erkély vagy bármilyen külső kiszögellés, akkor a női testet.

A pszichoanalitikus elmélet más területeihez hasonlóan az álomban a szexuális aktivitás jelenik meg leggazdagabb formában. A férfi és női nemi szerveknek sok-sok szimbóluma van. A hármas szám például a férfigenitáliát mint csoportot jelképezi (tudniillik a heréket és a péniszt). A péniszt magát rengeteg jelkép képviseli. Egy részük a formájuk miatt (pl. botok, esernyők, rudak, golfütők), másik részük azért, mert behatolásra használhatók (kések, tőrök, puskák, pisztolyok), megint mások pedig azért, mert folyadék áramlik belőlük (injekciós tű, tűzoltó fecskendő, vízcsap). Vannak olyanok is, amelyek azért jelképezik a péniszt, mert képesek megnövekedni vagy a gravitációval szemben felemelkedni (pl. repülőgépek, léghajók, léggömbök, kihúzható távcsövek).

A női genitáliákat olyan tárgyak szimbolizálják, amelyekben üreg van, vagy valamit lehet bennük tárolni (pl. gödrök, barlangok, üvegek, korsók, zsebek, cipők). A szobák, szekrények és sütők a méh jelképei. A becsukható és kinyitható dolgok (pl. kapuk, ajtók, ablakok) a hüvelyt szimbolizálják. A mellek jelképei a gyümölcsök (pl. barack, dinnye, alma). Zöldellő tájak és kertek szintén a női nemi szerveknek felelnek meg. Sok egyéb női szimbólumot feltételeznek még, ilyen például a fa és papír, csiga, osztriga, kagyló, templom, kápolna.

A szexuális gyönyör gyakran jelenik meg cukorka vagy cukormázas gyümölcs formájában. A játék – például hangszeren vagy a társasjáték – maszturbációt jelent. A maszturbációt jelképezhetik még olyan cselekvések is, mint a csúszkálás, siklás vagy ráhúzás valamit valamire. A nemi aktust jelölheti minden ritmikus cselekvés, például táncolás, lovaglás vagy futás. A fegyveres támadás vagy erőszak áldozatává válás, illetve autó vagy vonat előli menekülés szintén ezt szimbolizálja.

Nem árt azonban az óvatosság. Felsoroltunk itt néhány gyakori szimbólumot és értelmezésüket, hogy megmutassuk, hogyan nyújthat betekintést az álom a tudattalanba. Hangsúlyozzuk azonban, hogy az álmokat sohasem szabad szigorúan a „tipikus" jelentésük szerint értelmezni. Sok álom jelentése egyedi, ezért elengedhetetlen, hogy megnézzük, mi az álom jelentése az álmodó számára. Ha valaki netán nekifogna megfejteni saját álmait, tartsa szem előtt ezt a szempontot.

Az álomértelmezés a manifeszt tartalom vizsgálata a tudattalan jelentés megértésének érdekében. Freud úgy gondolta, hogy sok álomszimbólum egyedi. Ugyanakkor azt is gondolta, hogy vannak közös szimbólumok, melyek mindenkinél ugyanazt jelentik. Az egyetemes jelképek létezése teszi az álomanalízist könnyebb vállalkozássá (lásd a 9.4. keretes szöveget).

Vicc

Az utolsó forma, amelyben a tudattalan megmutatja önmagát, a vicc (Freud 1960a/1905). A vicc gyakran ijesztő vágyakon és impulzusokon alapszik, amelyeket mulattató formájúra alakítunk. Sok vicc például mögöttes ellenségességet takar, de ahogyan ez nevetségessé torzul, elveszti élét.

Sok vicc legátolt gondolaton alapul. A viccmesélés olyan módszer, amely a gátlás körül settenkedik, eltereli a figyelmet, és elaltatja a belső cenzort. Amikor jön a poén, a rejtett gondolat hirtelen kifejezésre jut, de ekkorra a cenzor már elkésett. Az az energia, melyet addig a rejtett gondolat elfojtására fordítottunk, most nevetésben szabadul fel.

A vicc bizonyos szempontból hasonlít az álomhoz, például abban, hogy sűrítés és szimbolizáció jellemzi. Mindazonáltal fontos dolgokban különböznek is egymástól. Az álom arra teremt lehetőséget, hogy a tudattalan vágyak megjelenhessenek, de csakis szimbolikus és felismerhetetlen formában. A vicc ezzel szemben az egyik ember közlése a másik felé. Amíg tehát az álmok titkolják latens tartalmukat, addig a vicc teljesebben fedi fel a mögöttes tartalmat (Oring 1984). A szimbolizmus és a nevetés valamennyire megvéd a fenyegetéstől, de a latens tartalom sokkal közelebb van a felszínhez, mint az álmok esetében.

PROJEKTÍV MÉRÉSI ELJÁRÁSOK

Az előző részben arra összpontosítottunk, hogyan mutatkozik meg a tudattalan a mindennapi életben. A következőkben azt vesszük szemügyre, hogy a pszichoanalitikus szemlélet szerint hogyan tárható fel a tudattalan formális mérőeljárásokkal.

A tudattalan folyamatok formális mérésének módszereit **projektív eljárásoknak** nevezzük (Frank 1939). Ezek az eszközök nem egyértelmű ingerekkel szembesítik a személyeket. Miután nincsen nyilvánvaló válasz, a személyek reakcióit elsősorban saját érzéseik, attitűdjeik, vágyaik és szükségleteik fogják meghatározni (idézzük fel a TAT projektív technikáról az 5. fejezetben elmondottakat). Ezek a tesztek lehetőséget adnak arra, hogy rejtett érzéseinkkel kapcsolatban a kivetítés elhárító mechanizmusát alkalmazzuk, és azokat belevonjuk a látvány értelmezésébe. Ez a projekció valószínűleg kívül esik a személy tudatos ellenőrzésén, így minden bizonnyal a tudattalant tükrözi.

Számtalan projektív eljárás létezik. Az *asszociációs* eljárásokban a személyek a hívóingerre azzal a szóval vagy gondolattal válaszolnak, ami először eszükbe jut. A *konstruktív* eljárásokban történeteket kell alkotni. A *kiegészítés módszerében* pedig hiányos ingereket kell befejezni, például olyan mondatokat, amelyek úgy kezdődnek: „Azt kívánom, hogy…"

Az eljárások formailag különböznek ugyan, de sok hasonló vonásuk van. Valamennyi bizonytalan ingereket alkalmaz. A vizsgálati személyeknek nem hozzák tudomásukra a teszt valódi célját, az instrukcióban azt hangsúlyozzák, hogy nincs jó vagy rossz válasz, és a vizsgálati személy úgy válaszolhat, ahogyan akar. Végül pedig, mivel az eljárások jellegüknél fogva kétértelműek, és a válaszok szabadon folytathatók (nyílt végűek), a pontozás erősen függ a klinikus szubjektív megítélésétől.

A továbbiakban egyetlen olyan eszközre összpontosítunk, amellyel gyakran mérik fel a tudattalan folyamatokat. Ez a **Rorschach-féle tintafoltteszt**.

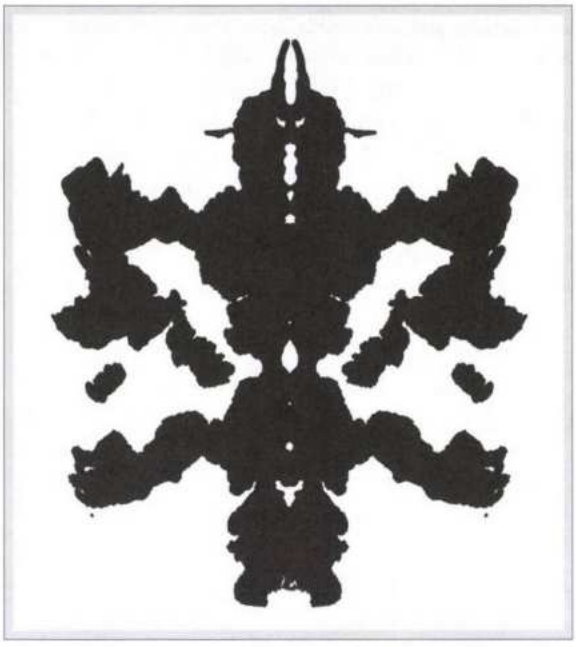
A Rorschach-teszt

Hermann Rorschach svájci pszichiátert általában úgy emlegetik, mint aki a tintafoltmódszert mérésre alkalmas rendszerbe foglalta (Rorschach 1942). Először geometriai mintákkal próbálkozott, de azokat túlságosan rendezettnek találta, majd tintafoltokkal kezdett kísérletezni. Végül tíz foltot választott ki, amelyek alkalmasnak látszottak arra, hogy különböző pszichiátriai betegeknél különböző válaszokat váltsanak ki. (Tehát a teszt kifejlesztésekor a 3. fejezetben tárgyalt kritériumvalidálási módszert alkalmazta.)

A Rorschach-teszt tíz tintafoltja tengelyesen szimmetrikus, vagyis a képzeletbeli, függőleges felezővonal két oldalán megközelítőleg ugyanaz látható (9.4. ábra). Öt kép elkészítésekor csak fekete tintát használtak, de az árnyalatok a feketétől a világosszürkéig változnak. Két képen fekete és piros színű foltok szerepelnek. A maradék hármat különböző színek, a kék, a zöld, a sárga és a narancs árnyalatai alkotják.

A Rorschach-tesztet általában egyéni ülésben és két lépcsőben veszik fel. Először a személy meghatározott sorrendben végignézi a foltokat, és közli, mit lát, mire emlékezteti, mit sugall számára a folt. A vizsgáló eközben lejegyzi a válaszokat. Ezután a személy újra végignézi a tíz táblát, ekkor a vizsgáló emlékezteti őt korábbi válaszaira, és megkérdezi, hogy *mi alapján* mondta éppen azt, amit mondott.

Több pontozási rendszert is kidolgoztak a Rorschach-teszt értékelésére. Ezek közül messze a legnépszerűbb John Exner rendszere (1974, 1986). Exner rendszerében a válaszokat először



9.4. ÁBRA ▪ A Rorschach-tesztben használtakhoz hasonló tintafolt (Jeremy Matthews Scheier és Meredith Matthews Scheier szíves engedélyével)

olyan személyek adataival hasonlítják össze, akiknek ismertek a személyiségvonásai. Ezután a személy saját válaszait vetik össze egymással, hogy nyomon kövessék a tábláról táblára bekövetkező változást. Végül pedig a válaszok tartalmát elemzik a lokalizáció, az úgynevezett determinánsok és a tartalom szerint. A *lokalizáció* azt jelöli, hogy a válasz a tintafolt melyik részére vonatkozik (az egész foltra, valamely szokványosan említett vagy szokatlan részletre, a tintafoltot körülvevő üres területre stb.). A válasz *determinánsai,* függetlenül attól, hogy a válasz a tintafolt mely részére vonatkozik, a következők: forma, szín, árnyék vagy az észlelt mozgás. A *tartalom* a válasz témája. A 9.1. táblázatban bizonyos válaszok szokványos értelmezésére adunk példákat. Fontos azonban, hogy az adott választ csak a teljes teszt ismeretében lehet értelmezni.

A Rorschach-teszt mint mérési eljárás érdekes ugyan, de komoly pszichometriai nehézségekkel küszködik. Belső konzisztenciája, ismételt méréses (teszt-reteszt), valamint értékelők közötti reliabilitása alacsony, és érvényességét is nehéz alátámasztani (lásd Anastasi 1988; Lilienfeld, Wood és Garb 2000). Exner és munkatársai igyekeztek ezeken a jellemzőkön javítani. Munkájukat a közelmúltban azonban komoly támadás érte. Wood, Nezworski és Stejskal (1996a, 1996b) Exnerék vizsgálatait számos metodológiai hiba, többek között reliabilitási és validitási kérdések miatt bírálják. Ugyanakkor Ganellen (1996a, 1996b) arról számol be, hogy a Rorschach-teszt segítségével jobban diagnosztizálhatók a depresszsziós és pszichotikus személyek, mint az MMPI-2-vel. Exner pontozási rendszerének bírálata részben technikai jellegű (pl. a releváns bizonyítékok nagy része nem publikált). Wood és munkatársai következtetéseit Exner vitatja (1996). Világos, hogy ezen a vitán még nem vagyunk túl.

Sokan, akik kedvelik a projektív eljárásokat, másképpen válaszolnak ezekre a bírálatokra. Szerintük a pszichometriai kritérium nem értelmezhető a Rorschach-teszt használhatóságának eldöntésében, a Rorschach-teszt értéke abban rejlik, hogy a vizsgáló számára lehetővé teszi, hogy bepillantást nyerjen a vizsgált személy tudattalan folyamataiba. Talán a pszichológusoknak a Rorschach-tesztet nem tesztként, hanem klinikai eszközként kellene kezelniük. Ebből a nézőpontból a Rorschach kiegészítő segédeszközként, afféle sajátos interjúként szerepelhet a képzett klinikus kelléktárában, amely további vizsgálatra érdemes jelzésekkel és hipotézisekkel szolgálhat.

Korai lenne megmondani, hogy a Rorschach-tesztet (és a hozzá hasonló eszközöket) vajon hogyan fogják a későbbiekben megítélni. A pontozás sztenderdizálására tett további erőfeszítések nyomán talán javíthatók a teszt pszichometriai mutatói. Egyben azonban biztosak lehetünk: még ha a Rorschach-tesztet csupán klinikai segédeszköznek is tekintik, egyhamar nem fogják kidobni a pszichoanalitikus mérés eszköztárából.

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE

Ez a fejezet két elgondolást hangsúlyozott. Az egyik szerint az emberek a legkülönfélébb énvédő elhárításokat alkalmazzák, hogy megvédjék magukat a szorongástól. A második szerint pedig az elnyomott vágyak és emlékek különböző utakon folyamatosan befolyásolják a viselkedést ezeken a mechanizmusokon keresztül. A pszichoanalitikus teoretikusok úgy gondolják, hogy minden ember használ elhárító mechanizmusokat. Pusztán az elhárítások alkalmazása nem jelenti azt, hogy valaki lelki zavarokkal küszködik.

Másfelől viszont, ebben a személyiségfelfogás-

9.5. CSÁBÍTÁSI FANTÁZIÁK, GYERMEKZAKLATÁS, VAGY TÁN EGYIK SEM?

Az 1980-as években vita támadt arról, hogy Freud lemondott a csábításelméletről, amellyel a pszichológiai rendellenességek eredetét magyarázta. Mint már említettük, Freud végül is „rájött", hogy a pácienseitől hallott beszámolók nem szó szerint igazak. A nőket nem csábították el gyermekkorukban. Sokkal inkább az történt, hogy saját szüleik felé irányuló szexuális vágyaikat tudattalanul szimbolikus formába alakították át és kivetítették.

Freud azt állította, hogy rájött az igazságra. 1984-ben azonban Jeffrey Masson megkérdőjelezte ezt az állítást. Korábban publikálatlan levelek alapján Masson azt állította, hogy a csábítások tényszerűen igazak voltak, amit Freud pontosan tudott, és szándékosan döntött úgy, hogy letagadja létezésüket. Masson azt állítja, hogy Freudnak nem volt bátorsága rávilágítani a szégyenletes valóságra, hogy az erőszakos gyermekzaklatás valóban széles körben elterjedt volt abban az időben.

Miért nem volt Freudnak bátorsága kiállni ezért az elméletért, ha hitt benne? Masson szerint lehetséges, hogy Freud szakmai hírnevét védte. Amikor csábítási elméletét először adta elő egy tudományos társaság előtt, az teljesen visszhang nélkül maradt. Masson állítása szerint később nyomatékosan arra kérték, hogy előadását ne publikálja (mások ellenkező véleményen vannak, pl. Ellenberger 1970; Esterson 2002; McCullough 2001). Talán kiútra volt szüksége, hogy mentse szakmai kilátásait.

Masson arról is ír, hogy rettenetesen szerencsétlen a *csábítás* kifejezés használata erre az elméletre. Ez a szó egyáltalán nem jellemző Freud elméletének első megfogalmazására, ahol olyan kifejezéseket is használt, mint *megerőszakolás, zaklatás, támadás, erőszak, agresszió* és *trauma*. Masson szerint az elmélet félretételével és a *csábítás* szó használatával az elmélet következményei már jóindulatúbbaknak tűntek. Mintha végül ez a terminológia is elhárítás lett volna az elfogadhatatlan igazsággal szemben.

Nem mindenkit győztek meg Masson érvei. Az álláspontját bírálók között voltak olyanok, akik még Massonnál is kevésbé hízelgő képet festettek Freudról. Esterson (1993, 2001) azt állítja, hogy a csábításelmélet az elejétől kezdve csalás volt, az úgynevezett bizonyítékok, amelyekkel a páciensek alátámasztották a bántalmazást, soha nem léteztek. Esterson szerint Freud vetítette bele saját előzetes elképzeléseit páciensei beszámolóiba. Freud maga is leírta, hogy páciensei győzködték arról, nem hiszik, hogy felidézett emlékeik szexuális aktusról szólnának. Esterson szerint nem az a kérdés, hogy a páciensek beszámolói emlékek felidézései vagy fantáziák voltak-e. A fontos az, hogy az anyagot nem a páciensek, hanem maga Freud hozta létre (lásd még Schimek 1987).

Mi hát az igazság valójában? Természetesen nem mehetünk vissza Freud korába, hogy megvizsgáljuk a gyermekek zaklatásának gyakoriságát abban az időben. Ha Freud tisztában volt vele, hogy milyen magas a bántalmazás aránya, akkor lehetséges, hogy a szexuális aktusra vonatkozó leghalványabb utalást, akár annak szimbolikus formáját is, ezekben a fogalmakban értelmezte. Esterson szerint azonban még rombolóbb annak a feltételezésnek a következménye, hogy Freud hagyta magát előítéletei által befolyásolni, engedte, hogy saját értelmezései kerüljenek a páciensek beszámolóinak helyére. Ha ez így van, kevés okunk van hinni akár a csábításelméletben, akár az azt felváltó elméletben.

makról feltételezett, hanem azt is, amit a gyermekkori szexualitásról gondolt. Nyilvánvaló lett számára, hogy a szabad asszociáció során fontos momentumok kerülnek elő, de azok nem egészen azonosak azzal, aminek látszanak.

Freud újabb elképzelése szerint a tudattalan tartalmak megjelennek a szabad asszociáción keresztül, de *szimbolikus* formában. A szimbolikus forma teszi lehetővé, hogy a tartalmak ne legyenek annyira ijesztőek a személy számára, hogy egyáltalán megjelenhessenek. A csábítás képzete kevésbé ijesztő, mint a nemi vágyé. A szabad asszociáció gyakran a szimbolikus elemek kusza összevisszaságát hozza létre, amelynek a felszínen nincs értelme. Mégis, mint a keresztrejtvényben, olyan befejezetlen keretet vagy kontextust ad, amelyből a hiányzó elemek kikövetkeztethetők (Erdelyi 1985).

Korábban már említettük, hogy sok lelki probléma, amely elég súlyos ahhoz, hogy viselkedéses zavarokhoz vezessen, elfojtott konfliktusokból és vágyakból, valamint az elnyomott libidinális energiákból ered. A terápia célja a lelki zavarok feltárása és a lekötött libidinális energia felszabadítása (lásd még a 9.6. keretes szöveget). A szabad asszociáció az első lépés az ilyesfajta ka-

9.6. ELFOJTÁS, FELTÁRÁS ÉS EGÉSZSÉG

A fejezet szövegében arra az elképzelésre összpontosítottunk, hogy az elfojtásnak pszichológiai ára van. Az utóbbi időben egyre több bizonyíték halmozódik fel amellett, hogy a gondolatok és érzések visszatartásáért akár *testi tünetekkel* is fizetnünk kell.

Példa lehet az a tanulmány, amelyben mellbiopszián (szövettani vizsgálaton) átesett nőket vizsgáltak (Greer és Morris 1975). Azoknak a nőknek, akik arról számoltak be, hogy elfojtják az érzéseiket (leginkább a dühöt), nagyobb eséllyel lett daganatos betegségük (lásd még Jensen 1987), mint akik nem fojtják el érzéseik kifejezését. Egy másik kutatásban az ateroszklerózis (az artériafal megkeményedésével járó érelmeszesedés) alakulását nézték tízéves időszakban (Matthews, Owens, Kuller, Sutton-Tyrrell és Jansen-McWilliams 1998). Azoknál a nőnél, akik az első interjúban arról számoltak be, hogy dühüket magukban tartják, nagyobb volt az ateroszklerózis mértéke. Nem minden adat támasztja alá, hogy az elfojtás betegséghez vezet (O'Donnell, Fisher, Rickard és McConaghy 2000; Price et al. 2001), de épp elegendő ahhoz, hogy ezt a lehetőséget tovább vizsgálják.

Ha megfordítjuk ezt az elképzelést, arra jutunk, hogy a fenyegető gondolatok és érzések felszabadításának előnyös testi hatásai vannak. James Pennebaker és munkatársai az elfojtott gondolatok feltárásának élvonalbeli kutatói (Pennebaker 1989, 1993; Pennebaker és Graybeal 2001; lásd még Smyth 1998). A vizsgálati személyeket (akik a legtöbb kutatásban megőrizhették anonimitásukat) arra kérték, hogy írják le legmélyebb gondolataikat és érzéseiket vagy egy bizonyos nem traumatikus eseménnyel, vagy pedig az „egész életük leglesújtóbb és legtraumatikusabb élményével" kapcsolatban. Ideális esetben az az esemény, amelyről a személy beszámol (vagy amit leír), olyasmi, amiről általában nem sokszor beszél más emberekkel. Ezért valószínűbb, hogy legalább részben elfojtott tartalmak is szóba kerülnek. A gondolatok és érzések feltárása négy egymást követő napon, alkalmanként körülbelül húsz percet vett igénybe.

A traumatikus eseményekkel kapcsolatos gondolatok és érzések feltárásának rövid távon az a hatása, hogy a személyek nagyobb fokú kellemetlen érzést élnek át. Úgy tűnik azonban, hosszú távon az önfeltárás jótékony hatással van az egészségre. Egy vizsgálatban azok a diákok, akik felfedték traumatikus élményeiket, ritkábban mentek orvoshoz a következő hat hónap folyamán, mint a többiek (Pennebaker és Beall 1986). Egy másik kutatás eredményei szerint a feltárás befolyásolja az immunrendszer működését (Pennebaker, Kiecolt-Glaser és Glaser 1988). Egy másik vizsgálatban holokauszt-túlélők vettek részt, s azok, akik a legmesszebb jutottak emlékeik feltárásában, kisebb valószínűséggel mentek orvoshoz a vizsgálatot követő hetekben (Pennebaker 1989).

Miért lehetséges, hogy a fájdalmas emlékek és a velük kapcsolatos gondolatok és érzések feltárása jótékony hatással van egészségünkre? Pennebaker (1993) azt az elképzelést támogatja, hogy a megoldás a feltárás alatt és után bekövetkező kognitív változásokban rejlik. Bizonyítékokat talált arra, hogy azok a személyek, akik kauzális narratívákba (okokra vonatkozó elbeszélésekbe) rendezik élményeiket, nagyobb jótékony hatással számolhatnak (Pennebaker és Graybeal 2001). Érdekes, hogy nem a koherens történet az, ami segít, hanem a történet mégalkotásának a folyamata.

Pennebaker (1993) szerint a test egyszerre fejezi ki magát nyelvi és biológiai szinten. Amikor azzal küzdünk, hogy feltárjuk a trauma jelentését, akkor a biológiai funkcióinkban is előnyös változásokat hozunk létre. Az eredmény jobb biológiai működés és ennek következtében jobb egészségi állapot lesz. Az érzelemkifejezés következményeinek ez a felfogása várhatóan sok vitát és komoly érdeklődést fog kiváltani az elkövetkezendő években. Ennek az elképzelésnek számos fontos vonatkozása van. Ha a kutatások további megerősítést hoznak, sok-sok ember felfogása fog megváltozni a terápiáról, sőt még az olyan tevékenységekről is, mint a naplóírás.

tarzishoz, mert szimbolikusan hozzáférhetővé teszi a problémát. Szabad asszociációval azonban ritkán érhető el a lelki probléma magja, mivel túlságosan fenyegető az elfojtott anyag.

A páciensek a terápiában ráadásul olykor aktívan küzdenek az elfojtott konfliktusok és impulzusok tudatosulása ellen. Ezt a küzdelmet nevezzük **ellenállásnak**. Az ellenállás lehet tudatos, amikor a személyben szorongáskeltő asszociáció merül fel, de nem számol be róla. Az ellenállás ugyanakkor tudattalanul is jelentkezhet. A tudattalan ellenállás a lehetséges szorongás ellen

9.2. táblázat
A SZEMÉLYISÉGZAVAROK HÁROM FORRÁSA ÉS PSZICHOANALITIKUS KEZELÉSÜK CÉLJAI

Eredet	Cél
Fixáció	Az elsődleges konfliktus újraélése, hogy átdolgozható lehessen
Elfojtott trauma	Az élmények újraélése az érzelmi katarzis eléréséért
Elfojtott alapszükségletek	A szükségletekkel kapcsolatos érzelmi belátás és a szükségletek elfogadása

automatikusan fellépő énvédő mechanizmust tükrözi. Megjelenése jelzi, hogy a személy valami fontos mozzanathoz érkezett, és közel van ahhoz, hogy valami kényes anyagot tárjon fel.

Akár tudatos, akár tudattalan az ellenállás, mindenképpen szemléletesen illusztrálja, hogy érzelmileg milyen fájdalmas lehet a pszichoanalitikus terápiás folyamat. A terápiában részt vevő személy igyekszik feltárni a kellemetlen igazságot, azt az igazságot, amelyet pontosan azért temetett tudattalanjába, mert túlságosan fájdalmas lenne tudnia róla. Kétségtelen, hogy a feltárási folyamat igen nehéz.

A pszichoanalitikus terápia fontos folyamata az **(indulat)áttétel**. Az áttétel összetett *eltolódási* jelenség. Azok az érzések, amelyeket a személy olyanok iránt érez, akikkel kapcsolatban konfliktusai és elfojtott vágyai vannak, eltolódnak (áthelyeződnek) a terapeutára. Ilyen érzés a mögöttes tartalomtól függően akár szerelem és gyűlölet is lehet. Az áttétel elhárításként működik a terápiában, olyan értelemben, hogy a terapeuta végső soron kisebb szorongást idéz elő, mint az érzések eredeti tárgya.

Az áttétel hátráltathatja a terápiát, mert a páciens a terapeuta iránti érzéseinek csapdájába eshet. Ezek az érzések önmagukban nem javítanak az eredeti problémán, mivel a konfliktus valaki másra vonatkozik. Ugyanakkor az áttétel megjelenése rámutathat annak az érzésnek a jelentőségére, amely áthelyeződött. Felbukkanásakor az áttétel értelmezése a terápiás folyamat fontos mozzanata.

A pszichoanalitikus terápia célja a **belátás** elérése, amely ebben az elméleti keretben a személyiség addig tudattalan elemeinek emocionális átélése. A belátás nem intellektuális megértés. Sokkal inkább jelenti az elfojtott konfliktusok, emlékek, vágyak újraélését a maguk emocionális valóságában (lásd még a 9.2. táblázatot). Az intellektuális megértés nem elég erős ahhoz, hogy megváltoztassa a személyt. Ahhoz, hogy a kognitív újraszervezés hasznos legyen, az emocionális katarzis kontextusában kell létrejönnie. Ugyanakkor önmagában az emocionális megkönnyebbülés sem elegendő (Kelly, Klusas, von Weiss és Kenny 2001).

Az igazi belátás teszi lehetővé, hogy a személy felismerje, hogyan befolyásolták életét éveken keresztül konfliktusai és vágyai. A belátás teremti meg annak a munkának az alapját, melynek során a személy elérheti, hogy jobban el tudja fogadni énjének korábban elutasított részeit. Ennek egyik következménye lehet, hogy a személy a jövőben kevésbé szorul elhárításra.

Valóban működik a pszichoanalitikus terápia?

A pszichoanalitikus terápia hosszú (szó szerint évekig tartó) és fájdalmas folyamat. Anyagi és érzelmi költségeit figyelembe véve, fontos kérdés, hogy valóban hatékony-e. Érdekes, hogy ezzel kapcsolatban még Freud álláspontja is változott az évek során. Eredetileg optimista volt a pszichoanalízist mint terápiás eljárást illetően. Úgy gondolta, hogy különösen az okos és művelt páciensek lényegi dolgokban látják hasznát a terápiában szerzett belátásoknak. Azt várta, hogy páciensei jobb és végső soron boldogabb emberek lesznek.

Munkásságának középső időszakában Freud véleménye erről a kérdésről más irányba tolódott. Egyre inkább meggyőződésévé vált, hogy munkájának értéke inkább a lélekről kialakított elméletében rejlik, nem pedig a terápiás eljárásban. Pályafutásának végén pesszimistává vált a

pszichoanalitikus terápia hatékonyságát illetően. Úgy gondolta, hogy ami az emberrel történik, nagyobbrészt olyan biológiai tényezők eredménye, amelyek kívül esnek bárkinek is az ellenőrzésén.

Mennyire hatékony a pszichoanalitikus terápia? A korai összefoglaló tanulmányokban a terápiát, beleértve a pszichoanalízist is, nem tartották túl hatékonynak (Eysenck1961; Feldman 1968; Wolpe 1981). Más összefoglalók ugyanakkor arról számoltak be, hogy a terápiák működnek, és az analitikus terápia ugyanannyira hatékony, mint a többi eljárás (Smith és Glass 1977; Smith, Glass és Miller 1980).

Az ilyen tanulmányok értékelésénél problémát jelent, hogy a terápiás siker sokféle módon definiálható. A terápia sikere attól függ, hogyan határozzuk meg a siker fogalmát. A siker definiálható a terapeuta ítélete alapján, melyet a páciens fejlődéséről mond. Meghatározható az alapján, amit a páciens mond arról, hogy milyen mértékben csökkentek a kellemetlenségei (az olyan tünetei, mint a szorongás vagy a depresszió). A sikerességet valóban ilyen módszerekkel definiálják a hatékonyságvizsgálatokban.

A pszichoanalitikusok hajlamosak azonban arra, hogy a siker más kritériumait alkalmazzák. Bár nincs még teljes egyetértés ebben a kérdésben, a pszichoanalitikus terápiában a sikert leggyakrabban az alapján határozzák meg, hogy a páciens milyen mértékű belátást szerzett belső konfliktusairól és azok dinamikájáról. (Ez mind a páciens, mind a terapeuta szemszögéből megítélhető.) Lehet, hogy a belátás csökkenti a szorongást, de az is lehet, hogy nem. Többen úgy vélik, hogy a pszichoanalízis céljának magának a belátásnak kell lennie, nem pedig a rossz közérzet csökkentésének. A célok ilyen különbözősége miatt még azt is nehéz megmondani, hogy a sikerességre vonatkozó negatív eredmények valójában mit is árulnak el a pszichoanalitikus terápia tényleges sikerességéről (részletesebb összefoglalót lásd Fisher és Greenberg 1977).

Ez a vita még érthetőbbé teszi azt a tényt, hogy a páciensek miért keresik és viselik oly kitartóan a pszichoanalízisre jellemző fájdalmas erőfeszítéseket. Azoknak a pácienseknek, akik alávetik magukat az ilyen kezelésnek, hinniük kell abban, hogy valamit kapnak tőle, különben felhagynának vele. Valószínűnek tűnik, hogy az ilyen emberek értékesnek fogják találni a pszichoanalízist, ha hisznek a pszichoanalitikus szemléletben és a belátás hasznában. Ez a meggyőződés talán a jobb élet reményét jelenti számukra, és ez már önmagában elégséges indok a terápiás folyamatban való részvételre.

PSZICHOANALITIKUS ELHÁRÍTÁS: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

Ebben a fejezetben olyan elképzeléseket mutattunk be, amelyek a 8. fejezetben leírtakat terjesztik ki és mélyítik el. Az elmélet sokkal összetettebben került elénk, különös tekintettel a nehézségekre és a kilátásokra. Ezek az elméletek ugyanakkor saját jogukon is értékelhetők. Hogyan jelennek meg ezek az elképzelések a mai személyiségpszichológiában? Milyen következmények adódnak belőlük a pszichoanalitikus elmélet tágabb alkalmazhatóságát illetően?

Említettük a 8. fejezet végén, hogy a pszichoanalízis egyik problémája, hogy fogalmai nehezen tesztelhetők. Ebben a fejezetben olyan elképzeléseket ismertettünk, amelyek még több nehézséget vetnek fel ebből a szempontból. Különösen az elhárító mechanizmusok értelmezhetők korlátlanul rugalmasan. Gyakorlatilag bármilyen viselkedésmintázat magyarázható a segítségükkel. A rugalmasság jó, mert lehetőséget teremt arra, hogy az elmélettel sok minden magyarázható legyen. Ugyanakkor megnehezíti az előrejelzést. Ha egy elmélet túlságosan rugalmas, akkor bármilyen eredménnyel összeegyeztethető. Ha az elvárással ellentmondó eredményeket „ki lehet magyarázni", akkor a tesztelni kívánt elképzeléseket valójában nem ellenőriztük.

Tegyük fel például, hogy egy kutatót az az elképzelés érdekel, hogy az anális fixáció összefügg-e a rendszeretettel. Amennyiben az adatok szerint az analitás és a rendszeretet pozitív összefüggést mutat, az elképzelést alátámasztotta. Ha azonban az adatok épp az ellenkezőjét igazolják, vagyis hogy az anális karakterrel rendelkező emberek a legrendetlenebbek a világon, akkor csavar egyet az értelmezésen. Azt feltételezi, hogy a rendetlenség valójában elhárító jellegű reakcióképzés, amely megvédi ezeket az embereket a szorongástól, amelyet a mögöttes rend utáni vágy kelt bennük.

A pszichoanalitikus elméletben feltételezett elhárító mechanizmusok segítségével ilyen gondolkodási csavarok könnyen alkalmazhatók. Ha egy vágy túl ijesztő, elfojtjuk. Eltorzított és eltérí-

tett formában merül fel a tudattalanból, akár saját maga tökéletes ellentéteként. Ha ez még mindig túl ijesztő (talán mert az ellentétbe fordítás nem rejti el eléggé a vágy fenyegető jellegét, vagy mert túl „nyilvánvaló"), akkor másik torzítás következik be. Ily módon az elmélet gyakorlatilag bármilyen esetre alkalmazható. Ennek következtében az előrejelzései soha nem cáfolhatók meg. Sajnos azonban, ha egy elmélet semmilyen esetben sem cáfolható meg, akkor soha nem is igazolható.

A bírálatok ellenére az alapvető elképzelés arról, hogy az embereknek vannak elhárításaik és énvédő mechanizmusaik, mélyen beivódott az emberi személyiség modern értelmezésébe. Ez az elv széles körben elfogadottá vált, még azok körében is, akik semmi mást nem fogadnak el a pszichodinamikus megközelítésből.

A pszichoanalitikus megközelítés bírálatának más elemeiről már beszámoltunk ebben a fejezetben, jelesül a személyiség, valamint a terápia mérésének nehézségeiről. A mérés ebből a nézőpontból többnyire a projektív eljárások alkalmazását jelenti. Amint korábban említettük, ezeket az eljárásokat súlyos bírálatok érték. Jelenleg nem világos, hogy a projektív tesztek képesek lesznek-e valaha is megfelelni azoknak a pszichometriai sztenderdeknek, amelyeket a legtöbb személyiségpszichológus megkövetel.

Ami a pszichoanalitikus terápiát illeti, a hatékonyságra vonatkozó viták a célok tekintetében fennálló egyet nem értést tükrözik. További nehézséget jelent a pszichoanalízis mint terápiás eljárás értékelésében, hogy nem mindig áll rendelkezésre megfelelő információ a terápiában bekövetkező belátások igazolására. Ha valaki hirtelen rádöbben, hogy mindig is haragudott az édesanyjára, aki öt évvel azelőtt meghalt, akkor ez „belátás" vagy önbecsapás? Ha valaki elég hosszan asszociál szabadon, gyakorlatilag bárkivel kapcsolatban felmerülhetnek negatív érzései. Sok esetben nehéz azonban megállapítani, hogy mennyire voltak ezek a rossz érzések akkoriban fontosak.

Ha ennyiféle probléma kapcsolódik a pszichoanalitikus elmélethez, vajon miért ilyen népszerű? Az utóbbi években újra megnőtt az érdeklődés iránta, azt követően, hogy egy ideig viszonylag kisebb hatást gyakorolt (az Amerikai Pszichoanalitikai Társaság huszonkét intézményt és centrumot tart nyilván az Egyesült Államokban). A tartós népszerűségnek legalább három oka van. Az első az, hogy Freud volt az első, aki átfogó személyiségelméletet dolgozott ki. Ha valami elsőnek bukkan fel, annak rendszerint sokáig tart a hatása. Másodszor, Freud olyan kérdéseket és témákat vetett fel, amelyek a személyiség lényegét érintik. Hogyan befolyásolja a gyermekkor a későbbi életet? Mit jelent a mentális egészség? Mennyire hozzáférhetők az emberek motívumai önmaguk számára? Voltaképpen az általa feltett kérdések jelölték ki a későbbi személyiségpszichológia területét.

A népszerűség oka végül az, hogy az elmélet fő témái egyfajta intuitív vonzerővel bírnak. Egy metafora azért tud beépülni a nyelvbe, mert átütő és élményszerű módon képes megragadni valamit a valóságból. A pszichoanalitikus elmélet számos képet és metaforát használ. Az olyan fogalmaknak, mint a libido, a tudattalan motiváció, a pszichoszexuális fejlődés vagy az id, az ego és a szuperego konfliktusainak intrapszichés harca, tudományos jelentőségükön túl érzelmi vonzerejük is van. Az elképzelések újak, izgalmasak és érdekesek. Egyszóval csábítóak. Kétségtelen, hogy Freud elmélete részben legalábbis azzal vetette meg a lábát, hogy a személyiséget oly módon írta le, amit az emberek érdekesnek találtak – és találnak ma is.

ÖSSZEFOGLALÁS

A szorongás vészjelzés az én számára. A reális szorongás a külvilág fenyegetéseitől való félelem. A neurotikus szorongás esetében attól félünk, hogy az ösztönén impulzusai felszabadulnak az ellenőrzésünk alól, és bajba sodornak. A morális szorongás félelem a felettes én erkölcsi szabályainak megsértésétől. Az én elhárító mechanizmusok segítségével küzd a szorongás ellen (és néha meg is akadályozza annak megjelenését).

Az alapvető elhárítás az elfojtás, az ösztönén impulzusainak és más fenyegető tartalmaknak a kiszorítása a tudatból. Az elfojtás hasznos, de energiát köt le. A tagadás annak elutasítása, hogy elismerjük valaminek a realitását, ami a pszichén kívül helyezkedik el. A többi elhárítás az elfojtással jellemzően együtt jár. Ilyen a projekció (elfogadhatatlan tartalmaink másvalakinek tulajdonítása), a racionalizáció (viselkedésünk hihető és

elfogadható, ugyanakkor helytelen magyarázata), az intellektualizáció (a gondolatok leválasztása az érzelmekről, és csak a gondolatok tudatba engedése az érzelmek nélkül), a reakcióképzés (a belső impulzusokkal éppen ellentétes viselkedés), a regresszió (visszatérés egy korábbi fejlődési szakaszra jellemző viselkedésmódhoz), az eltolódás (az impulzus áthelyezése egy másik, általában biztonságosabb célra) és a szublimáció (az elfogadhatatlan impulzus elfogadhatóvá tétele).

A pszichoanalitikus felfogás szerint a tudattalan a személyiség kulcsa. Freud szerint a tudattalan a mindennapokban sokféleképpen mutatja meg önmagát. Az elvétések a beszéd vagy az írás apró botlásai, amikor tudattalan vágyaink a tudatos szándékainktól eltérő viselkedésre késztetnek. Hasonló folyamatokat feltételeznek a baleseteknek hátterében is. Tudattalan tartalmak jelennek meg a viccekben és az álmokban is. Megkülönböztetjük a manifeszt álomtartalmat (amely megjelenik az álomban) és a latens álomtartalmat (az álom meghatározóit, melyek közül sok tudattalan). A manifeszt tartalom általában a latens tartalom szimbolikus formája, amely az *álommunka* mechanizmusain keresztül is torzulhat.

A tudattalan formálisabban is feltárható a projektív mérési eljárások segítségével. Ilyen például a Rorschach-teszt. A projektív módszerek lehetővé teszik, hogy a tudattalan többféle szimbolikus úton fejezze ki a fenyegető tartalmakat a nem egyértelmű ingerek leírásakor. A Rorschach-teszt vitatott eszköz, mivel megbízhatóságát és érvényességét csak gyengén támasztják alá kutatási adatok.

A pszichoanalitikus szemlélet szerint a viselkedészavarok az elhárítás túlzott alkalmazásában tükröződnek. A tünetek származhatnak fixációból (a pszichoszexuális fejlődés pregenitális szakaszainak megoldatlan konfliktusaiból), a libidó általános elfojtásából vagy elfojtott traumákból. Valamennyi esetben túl sok energia vész el az ijesztő anyag tudattalanba szorítása során. A terápia célja az elfojtások feloldása és ezzel a pszichés energia felszabadítása.

A pszichoanalitikus terápia szabad asszociációval kezdődik, melynek során a páciensnek mindent ki kell mondania, ami eszébe jut, mindenfajta ellenőrzés nélkül. Ez a módszer jellemzően a szimbolikus jelentések valamiféle befejezetlen mátrixát hozza létre, amelyből a hiányzó elemek kikövetkeztethetők. A terápiában gyakran jelentkezik ellenállás, ami arra mutat, hogy az én igyekszik megvédeni magát valamitől, amit a terápia érintett. A páciens a terápiában gyakorlatilag eltolódás vagy áttétel révén áthelyezi a terapeutára azokat az érzéseit, melyeket az iránt táplál, akivel konfliktusban áll. A terápia célja a belátás, a személyiség addig tudattalan elemeire való érzelmi ráeszmélés.

Freud végül maga is felismerte, hogy a pszichoanalízis mégsem annyira jótékony, mint elsőre gondolta. Ez a pesszimista álláspont alakult ki néhány, a terápia hatékonyságát vizsgáló kutatás során is, bár a közelmúlt vizsgálatai bátorítóbbak. A pszichoanalitikus terápia hatékonyságát nem támogatják jelentős adatok, mégis sokak elkötelezettjei maradnak, mert úgy gondolják, hogy olyasmit kaphatnak tőle, amit a kutatások nem tudnak megfelelően felmérni.

KULCSFOGALMAK

álommunka Azok a folyamatok, melyek a latens álomtartalmat átdolgozzák és manifeszt tartalommá alakítják.

áttétel (indulatáttétel) Valamilyen konfliktusos tárgyra vonatkozó érzelem áthelyezése a terapeutára.

belátás Az élet valamely korábbi konfliktusának érzelmi újraélése a terápia során.

elfojtás Az impulzus vagy gondolati tartalom tudattalanba szorításának folyamata.

elhárító mechanizmus Énvédő stratégia, amely a fenyegetések elfedésével csökkenti a szorongást.

ellenállás A fenyegető tartalmak tudatossá válásának elkerülésére irányuló kísérlet a terápia során.

ellentétbe fordítás mechanizmusa A fenyegető tartalmak ellentétének megjelenése az álomban.

eltolódás Egy ösztönénimpulzus áthelyezése az eredetitől eltérő célra.

elvétés (parapraxis) Szóbeli, viselkedésbeli vagy emlékezeti hibázás.

intellektualizáció Szakszerűnek tűnő érzelemmentes gondolkodás.

latens (lappangó) álomtartalom A szimbolikus álomképek mögöttes tartalma.

manifeszt (nyílt) álomtartalom Azok a képzetek, amelyek a felidézhető álomképeket alkotják.

másodlagos megmunkálás Az álom tartalmának kiegészítése abból a célból, hogy az valamilyen módon értelmessé váljék.

morális szorongás Félelem minden olyan viselkedéstől, amely áthágja a felettes én erkölcsi szabályait.

nappali élménymaradványok Az éber élet aktuális feszültségei.

neurotikus szorongás Félelem attól, hogy az ösztönén impulzusai kiszabadulnak az én ellenőrzése alól, és bajt okoznak.

projekció (kivetítés) Saját fenyegető vágyunk vagy tulajdonságunk másvalakinek tulajdonítása.

projektív eljárások Olyan személyiségmérési módszerek, melyek során a tudattalan valamilyen bizonytalan ingerre vetül ki.

racionalizáció A cselekvés vagy esemény elfogadható, de helytelen magyarázata.

reakcióképzés A belső impulzussal éppen ellentétes viselkedés.

reális szorongás A valós veszélyektől való félelem.

regresszió Visszatérés a fejlődés korábbi szakaszára jellemző megküzdési módhoz.

Rorschach-teszt Projektív teszt, amelyben tintafoltokat használnak bizonytalan ingerként.

sűrítés Az álom során a gondolatok összetömörítése és egyesítése.

szabad asszociáció Terápiás módszer, melyben a páciensnek habozás nélkül ki kell mondania mindent, ami eszébe jut.

szimbolizáció Az elfogadhatatlan latens álomtartalom átalakítása nem fenyegető szimbólumokká.

szorongás Kellemetlen érzés, mely figyelmezteti az ént, hogy valamilyen káros dolog fog bekövetkezni.

szublimáció Az ösztönén impulzusainak átalakítása szociálisan elfogadható cselekvéssé.

tagadás Valós helyzet létezésének elutasítása.

Ötödik rész

NEOANALITIKUS PERSPEKTÍVA

Előszó az ötödik részhez

Ötödik rész
NEOANALITIKUS PERSPEKTÍVA

FŐ TÉMÁK ÉS ALAPFELTEVÉSEK

Amint az a címben szereplő *neoanalitikus* kifejezésből is kitűnik, a következő két fejezetben a személyiség olyan megközelítéseit fogjuk tárgyalni, amelyek jórészt a pszichoanalízisből nőttek ki. Freud sok követőre és munkatársra talált. Ezek a szerzők részben magukévá tették Freud elképzeléseit, részben azonban el is tértek azoktól, méghozzá igen fontos kérdésekben. A pszichoanalízissel kapcsolatos ambivalenciájukat úgy oldották fel, hogy miközben új formába öntötték és gazdagították Freud gondolatait, kevésbé hangsúlyozták elméletének azokat a momentumait, amelyek nem nyerték meg tetszésüket, más elemeit viszont kiemelték vagy kiterjesztették. Ezek a nézeteltérések eléggé alapvetőek ahhoz, hogy e szerzők nézetei világosan megkülönböztethetőek legyenek Freud elképzeléseitől. Ezért úgy döntöttünk, hogy ezeket az elképzeléseket különálló személyiségperspektívaként fogjuk tárgyalni.

A Freud utáni pszichodinamikus elméletalkotók egymástól is sokban különböztek. Ennek az a következménye, hogy annyi „posztfreudiánus" elmélet van, ahány elméletalkotó. Ha minden ilyen elméletet önmagában vennénk sorra, hamar eltévednénk a gondolatok erdejében. Másfelől, bár az elméletek számos ponton eltérnek egymástól, két mozzanatban mégis sokuk osztozik. Emiatt az ezt a részt alkotó két fejezet nem egyszerűen a többitől elkülönítve tárgyalja az egyes elméleteket, hanem azokra az elméletekre összpontosít, amelyek legjobban tükrözik a Freud utáni pszichodinamikus gondolkodás két legfontosabb témáját. Az ezeket az alapgondolatokat kiegészítő, de más szerzők által felvetett kérdéseket a megfelelő helyeken fogjuk tárgyalni.

A neoanalitikus csoportba sorolható szerzők több ponton is eltértek Freudtól. Voltak olyanok, akik szerint Freud túl nagy hangsúlyt helyezett a szexualitásra és arra, hogy a szexualitás már a kisgyermek életében is fontos szerepet játszik. Mások azt kifogásolták, hogy Freud túlhangsúlyozta a tudattalan folyamatok szerepét. A követők leggyakrabban talán azt hiányolták, hogy Freud nem szentelt elég figyelmet az énnek. Ennek megfelelően sok neoanalitikus elmélet az én természetére és működésmódjára összpontosít. Az elméleteknek ez a csoportja azt emeli ki, hogy léteznek énfolyamatok, és azt vizsgálja, hogy ezek hogyan alakulnak ki. Ezt az elméleti vonulatot a 10. fejezetben fogjuk követni.

Az énműködést és énfejlődést hangsúlyozó elméletalkotók sokkal inkább arra összpontosítanak, hogyan működik az én, s kevésbé azokra a problémákra

és helyzetekre, amelyekkel az én szembekerül. A neoanalitikus elméletek másik csoportja inkább arra a kérdésre összpontosít, hogy milyen helyzetek központi jelentőségűek az én és a világ közötti tranzakcióban. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy a szerzők e második csoportja szerint az én elsődleges feladatai a személy másokkal való kapcsolatai mentén szerveződnek. Az ebből a feltételezésből származó elméletek arra összpontosítanak, hogyan lép az én kapcsolatba másokkal, hogyan hatnak rá más egyének és a tágabb szociális, kulturális környezet. A társas kapcsolatokat hangsúlyozó elméletekre a 11. fejezetben térünk ki.

10 FEJEZET
Énpszichológia

AZ ÉNPSZICHOLÓGIA ALAPELVEI
A hangsúly az ösztönénről az énre kerül
Alkalmazkodás és autonómia
Én, alkalmazkodás és a kompetenciamotívum
A kompetenciatörekvés automatikus, vagy csupán a csökkentértékűség orvoslása?
Egokontroll és egorugalmasság
Egokontroll, egorugalmasság és az ötfaktoros modell

AZ ÉNFEJLŐDÉS
A korai énfejlődés
Az énfejlődés közbülső szakaszai: az ösztönkésztetések kontrollja
A fejlődés magasabb szintjei: egyszerre több dolog számbavétele
Az énfejlődés kutatása
Az énfejlődés és az ötfaktoros modell

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK
Az életstílusok feltárása
Az énfejlődés szintjének meghatározása

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE
Kisebbrendűségi és felsőbbrendűségi komplexus
Túlzott és elégtelen kontroll
Terápiás viselkedésváltoztatás

ÉNPSZICHOLÓGIA: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

Jeremy – úgy látszik – ellenállhatatlanul vonzódik a számítógépes és videojátékokhoz. Órákat képes eltölteni a város játéktermeiben, és amikor éppen nem a gépeket tömi negyeddollárosokkal, akkor biztosak lehetünk benne, hogy a számítógépét bűvöli, nem mulasztva el egyetlen frissen piacra dobott játékot sem. Eredményei messze felülmúlják barátaiét, legtöbben már le sem ülnek vele játszani. Jeremy számára mintha csak a géppel való küzdelem létezne. Miért csinálja ezt? Nyilván nem arról van szó, hogy ő akar lenni a legjobb a társai között vagy akár a városban (hiszen az összes játékteremben már réges-régen nem akad legyőzőre). Ha őt kérdezik, vállat von, és azt mondja, egyszerűen csak jobb akar lenni, mint amilyen most. „Hogy is mondjam csak – a legjobbat szeretném kihozni magamból."

Miért gyötörjük magunkat azzal, hogy egyre jobbak legyünk olyan tevékenységekben, amelyeknek kevés vagy semmilyen gyakorlati jelentőségük nincs? Nem tudunk olyan tevékenységet említeni, legyen szó tekéről, golfról, kártyáról, sakkról, táncról vagy éppenséggel videojátékról, amelyben ne törekedne valaki arra, hogy idejét nem kímélve tökéletesítse magát. Miért van ez így? A pszichoanalízis azt állította, hogy mindenre van magyarázat, amit az emberek tesznek: csak meg kell találni a tevékenység hátterében rejtőző szimbolikus jelentést. De mit szólnánk ahhoz az ötlethez, hogy a videojátékokban való jártasság tökéletesítése szimbolikusan az ödipális késztetéseket jeleníti meg?

Ez a kérdés egy általánosabb témát érint. Az emberek többsége ugyanis vegyes érzelmekkel viseltetik a pszichoanalízis iránt. A legtöbben elfogadhatónak találják az elmélet bizonyos megállapításait. Például sokan egyetértenek azzal, hogy a korai tapasztalatok nagy hatást gyakorolnak a személyiségre, vagy hogy konfliktusok rejlenek a személyiség működésében, és azzal is, hogy a viselkedés az öröm keresésére és a fájdalom elkerülésére irányul. Vannak azonban az elméletnek kevésbé meggyőző oldalai is. Elképzelhető, hogy jó néhányan nem értenek egyet Freuddal akkor, amikor túl nagy súlyt fektet a tudattalanra, és elutasítják azt a felvetését is, hogy az emberi viselkedés nagyrészt szexuálisan motivált.

Még Freud legszorosabb követői sem fogadták egyértelműen mesterük tanait, ugyanis több ponton is eltérnek tőle. Leggyakrabban talán azért bírálták, mert Freud nem fordított elegendő figyelmet az énre és annak működésére. (A 10.1. keretes szövegben is egy nézeteltérésről olvashatunk.) Érdekes, hogy élete vége felé mintha maga Freud is hasonlóképpen vélekedett volna, amikor azon tűnődött, vajon az énnek nincs-e fontosabb és önállóbb státusa, mint ahogyan azt korábban képzelte.

Freud halála előbb következett be, mint hogy ki tudta volna fejteni idevágó, fokozatosan változó véleményét. Még legutolsó megjelent közleménye (Freud 1949/1940) sem utal a felfogásában bekövetkezett váltásra. Vannak azonban, akik ismerték Freud informális kijelentéseit, s az azokban fellelhető hangsúlyeltolódást jól összeegyeztethetőnek találják saját gondolataikkal. Ezen felbátorodva kezdték kimunkálni aztán azokat az elméleteket, amelyeket együttesen **énpszichológiának** nevezünk. Amint az elnevezés is mutatja, az énpszichológia olyan pszichodinamikai keretet nyújt, amelyben az énműködés kitüntetettebb szerepet kap, mint Freud elméleteiben.

Az énpszichológia térnyerése fokozatos és lassú folyamat volt, amely valójában már Freud halála előtt megkezdődött. Sőt sokan azt is mondhatnák, hogy a 9. fejezetben szereplő gondolatok egy része legalább annyira sorolható az énpszichológiához, mint a pszichoanalízishez. Az elhárító mechanizmusokról írt alapos elemzésében Anna Freud elképzelései már eltértek apjáétól. Ne feledjük, hogy ezeket a mechanizmusokat az *én* alkalmazza önvédelemből, ezért aztán kézenfekvő, hogy ezeket énfunkcióknak, ennélfogva az énpszichológia tárgyának tekintsük.

AZ ÉNPSZICHOLÓGIA ALAPELVEI

Anna Freud elemzése az elhárító mechanizmusokról átmenetnek tekinthető a hagyományos pszichoanalízis és az énpszichológia között. Az énpszichológia más mozzanatai azonban tisztábban eltérnek a pszichoanalízistől. Freud azt hangsúlyozta, hogy az én elsődleges feladata az id, a felettes én és a külvilág közötti közvetítés.

10.1. EGY MÁSFAJTA PSZICHODINAMIKA ▪ JUNG ANALITIKUS PSZICHOLÓGIÁJA

Ez a fejezet olyan szerzőkről szól, akik az én szerepének hangsúlyozásával és a tudattalan szerepének csökkentésével módosították Freud elképzeléseit. Meg kell említenünk azonban a korszak másik kiemelkedő teoretikusát, aki Freud elméletétől egy másik irányba tért el. Carl G. Jung (pl. 1960/1926, 1968) inkább *kortársa,* mint követője volt Freudnak (jóllehet húsz évvel fiatalabb volt nála). A Freud elméletét formáló szellemi áramlatok nagy része rá is hatást gyakorolt, így kettejük nézeteit eleinte közös nevezőre lehetett hozni.

Freud és Jung hat éven át állt szakmai és személyes kapcsolatban egymással. Ekkoriban Freud úgy tekintett Jungra, mint „koronahercegre", azaz szellemi utódjára (McGuire 1974). Két tényező azonban hamarosan éket vert kettejük közé. Az egyik az volt, hogy elméleteik egész sor kérdésben eltértek egymástól. A másik pedig személyes kapcsolatuk megromlása. Freud Jung apafigurájának tartotta magát, és arra kezdett gyanakodni, hogy Jung el akarja bitorolni hatalmát és tekintélyét (vegyük észre az ödipális felhangokat). Jung nehezen tolerálta ezt a hozzáállást, és végül szakított Freuddal.

Jung elmélete sok tekintetben különbözik Freudétól. A meglehetősen bonyolult elméletnek e helyen csak néhány momentumára térhetünk ki. Jung annyiban egyetért a neoanalitikusokkal, hogy Freud túlhangsúlyozta a szexualitást motívumát. Jung ettől eltérően azt emelte ki, hogy Freud túlságosan alábecsülte az ember szellemi-spirituális világát. Míg Freud úgy képzelte, hogy a spiritualitás a szexuális hajtóerők szublimációjából ered, addig Jung a spiritualitást az emberi lét alapvető aspektusának tartotta.

Jung gondolkodását az **ellentétek elve** uralta. Véleménye szerint az emberi élmények ellentétes minőségekből vagy pólusokból tevődnek össze, amelyek általában kiegyensúlyozzák egymást. Jung egy sor kettősséget feltételezett az emberi működésben, melyeket mások – a hasonlóság okán – valószínűleg az énműködés különböző aspektusainak tartanának. Jung úgy képzelte, hogy az embereket két attitűd – az *introverzió* vagy az *extraverzió* – valamelyike uralja. Az extravertált személyeket teljesen lefoglalják a külső élmények, és életüket az őket körülvevő világgal való interakció tölti ki. Az introvertáltakat ezzel szemben inkább belső élményeik foglalkoztatják, ennélfogva kevésbé társaságkedvelők. Mindkét viszonyulásmód elősegítheti az alkalmazkodást. Attól, hogy az egyik uralkodóvá válik valakiben, a másik is megmarad rejtetten benne az előbbi ellensúlyozására.

Jung két másik ellentétes működéspárt is feltételezett. Az egyik ellentétpár – a *gondolkodás* és *érzés* – abban az értelemben racionális, hogy mindkettő valamiféle ítéletet foglal magában: a gondolkodás arról, hogy mely elképzelések igazak, az érzés pedig arról, hogy valami tetszik-e vagy sem. A másik ellentétpár – az *észlelés* és *intuíció* – abban az értelemben nem racionális, hogy nem gondolkodáson vagy következtetésen alapul. Mindkettő valamiféle észlelésmód, az egyik az érzékszerveket használja, a másik pedig a tudattalant. Ezek a párok is ellentétes pólusokat képeznek, melyekben a párok egyik tagja rendszerint uralja a másikat. Itt valójában még egy polarizációról szó van, nevezetesen a racionális és irracionális közötti ellentétről. Jung úgy képzelte, hogy az imént megnevezett funkciópárok (és az extraverzió–introverzió) dominanciaviszonyai hozzák létre a személyiségek közötti eltéréseket (egyéni különbségeket). Napjainkban ezeket az eltéréseket a Myers–Briggs-féle típusjelző kérdőívvel mérik (Myers és McCaulley 1985), amit széles körben használnak például az üzleti életben vagy a pályaválasztási tanácsadásban (DeVito 1985).

Bár Jung elmélete bizonyos hasonlóságokat mutat az énpszichológiával, jelentősen el is tér tőle. Például Jung ahelyett, hogy csökkentette volna a tudattalan szerepét, még Freudnál is nagyobb hangsúlyt fektetett rá. Jung úgy képzelte, hogy az emberek **kollektív tudattalanban** vagy „faji emlékekben" osztoznak, azaz olyan emlékekben, amelyek emberi – mi több, ember előtti – őseinktől maradtak ránk. Úgy képzelte, hogy ezek a tudatosan nem előhívható emlékek számtalan generációra nyúlnak vissza. Ezek képezik azoknak a képeknek az alapját, amelyeket **archetípusoknak** nevezett el. Az archetípusok a világnak azok a vetületei, amelyek észlelésére és felismerésére az emberek öröklött adottságokkal rendelkeznek. Jung számos archetípust írt le, köztük a születés, a halál, a hatalom, a varázslat, az egység, az Isten és az önkép (self) archetípusait, melyeket szerinte mindenki megtapasztal. Jung szerint ezek mindegyike megtalálható az egyénben, mivel ezek az emberi és ember előtti tapasztalatok részét képezik már évezredek óta.

Az énpszichológia szemszögéből viszont az én sokkal többet tesz ennél. Az én részt vesz abban az *alkalmazkodási* folyamatban, melynek során egyre jobban beilleszkedünk a világba. E felfogás szerint az alkalmazkodás (adaptáció) és az azt végrehajtó tudatos folyamatok sokkal fontosabbak, mint a tudattalan viselkedés (Wolberg 1967).

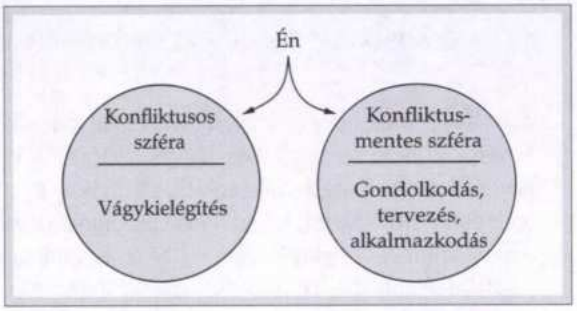
Az énpszichológusok azonban nemcsak ebben az egy kérdésben szakítanak Freuddal, amikor azt feltételezik, hogy az én már a születéstől fogva létezik, és saját energiaforrásokkal rendelkezik. Az egyik énpszichológus (Fairbairn 1952) egyenesen azt állította, hogy ösztönén nem létezik, csakis az én, s amit ösztönénfunkciónak tartanak, az valójában nem más, mint a primitívebb fejlődési szinten lévő én működése. Mindezek az elképzelések az énpszichológusok ama alapfeltevéséből következnek, hogy az énfolyamatok saját jogon is fontossággal bírnak.

A hangsúly az ösztönénről az énre kerül

Mivel a később énpszichológusként ismert szerzők közül sokan Freud követőjeként kezdték, komoly dilemmával kellett megküzdeniük. Elméleteikben az én jelentőségét szerették volna kiemelni, de a pszichoanalízis központi elgondolásait sem akarták aláásni. Hogyan tudták ezt megoldani? Ez elég kemény diónak bizonyult, mert a hagyományos pszichoanalízis ugyan konkrét, de mégiscsak alárendelt szerepet tulajdonított az énnek: az ösztönénkésztetések kifejeződésének elősegítését.

Heinz Hartmann (1958/1939, 1964) leleményes megoldást javasolt: egyszerűen megkerülte a problémát. Véleménye szerint az én egyszerre két szerepet tölt be: egyfelől csökkenti az ösztönén és a felettes én, valamint az ösztönén és a külvilág közötti konfliktusokat, ahogy ezt Freud is képzelte, másfelől pedig a kognitív folyamatai révén a környezethez való alkalmazkodást teszi lehetővé.

Hartmann úgy vélte, hogy az én két különböző módon teljesíti e kétféle feladatát (lásd 10.1. ábra). Amikor az én a konfliktust csökkenti, akkor a személyiség úgynevezett *konfliktusos szférájában* fejti ki működését, amikor pedig az alkalmazkodást segíti elő, akkor pedig a *konfliktusmentes szférában* működik. Hartmann szerint tehát Freudnak ugyanúgy igaza volt az énműködést illetően, mint az éppen kibontakozó énpszichológia képviselőinek. A két elképzelés az énműködés másmás aspektusát emeli ki.



10.1. ÁBRA • Hartmann azt feltételezte, hogy az én kétféle módon tevékenykedik. A konfliktusos szférában arról gondoskodik, hogy az ösztönén vágyai kielégüljenek. A konfliktusmentes szférában saját céljai – a hatékonyabb alkalmazkodás – érdekében cselekszik

Hogyan működhet az én ebben a két szférában? Hartmann azt feltételezte, hogy az én és az ösztönén azonos biológiai forrással rendelkezik, így az élet során az én egy része mindvégig kapcsolatban marad az ösztönénnel. Az énnek ez a része működik a konfliktusos szférában, és ez próbálja kielégíteni az ösztönén szükségleteit. Az én másik része önállóbban fejlődik, és a konfliktusmentes szférában a saját céljai érdekében tevékenykedik. Az énnek ez az utóbbi aspektusa érdekelte Hartmannt és a többi énpszichológust.

Miután elismerte, hogy Freudnak az én konfliktusos szférában való működését illetően igaza van, Hartmann a továbbiakban szinte teljesen mellőzte az énnek ezt a vonatkozását. Így fenn tudta tartani a kapcsolatot a pszichoanalízissel, miközben teljesen új irányba indult el.

Alkalmazkodás és autonómia

Hartmann szerint a viselkedés végső célja a környezethez való alkalmazkodás. Ez a gondolat végigkíséri az énpszichológiát. Többszintű adaptációról beszélhetünk. Fizikai szinten meg kell tanulnunk a testünket úgy mozgatni, hogy oda jussunk el, ahová akarunk, és végre tudjuk hajtani mindazt, amit elképzelünk. Pszichológiai szinten meg kell tanulnunk ösztönkésztetéseink ellenőrzését, módosítását és a megfelelő cselekvésekben való levezetését.

Hartmann egyetértett Freuddal abban, hogy a szexuális és agresszív energiák képezik az emberi viselkedés alapját. Eltérően értelmezte viszont azt, ahogyan az emberek ösztönkésztetéseiket kezelni próbálják. Freud szerint az ösztönkészte-

10.2. A GONDOLKODÁS ÖRÖME ▪ AZ EXPLORÁCIÓ A MEGISMERÉSI SZÜKSÉGLET SZOLGÁLATÁBAN

Az az elképzelés, hogy az énfolyamatok saját jogon is képesek az örömszerzésre, összhangban van az úgynevezett **megismerési szükséglet** irodalmával. Ez a szükséglet arra késztet, hogy elgondolkodjunk azon, amit átéltünk, és értelmes szerkezetbe rendezzük tapasztalatainkat (A. R. Cohen 1957; Cohen, Stotland és Wolfe 1955). Az erős megismerési szükséglettel jellemezhető személyek nagyobb valószínűséggel szervezik, dolgozzák fel és értékelik spontán módon a birtokukba kerülő információt, mint mások; kevésbé hajlamosak az unalomra (Watt és Blanchard 1994); több figyelmet fordítanak mások viselkedésének részleteire (Lassiter, Briggs és Bowman 1991), többet gondolkodnak azok jelentésén (Lassiter, Briggs és Slaw 1991); kevésbé dogmatikusak, és árnyaltan magyarázzák az eseményeket (Fletcher et al. 1986). Ugyanakkor nem szükségszerűen okosabbak az alacsony megismerési szükséglettel rendelkező személyeknél – egyszerűen csak szeretik átgondolni a dolgaikat (Cacioppo, Petty, Kao és Rodriguez 1986; Cacioppo, Petty és Morris 1983).

Ez az énfunkció többféleképpen is tetten érhető (áttekintését lásd Cacioppo, Petty, Feinstein és Jarvis 1996). Gondoljunk például arra, mi történik, amikor meg akarjuk győzni egymást valamiről. Tudjuk, hogy a meggyőzés két egészen különböző módon hat az emberekre. Vannak, akik a meggyőző közlést értékelik és *továbbgondolják*. Mások úgy fogadják el, ahogy hallották. Cacioppo és Petty (1982, 1984) amellett érvel, hogy ez a különbség a megismerési szükségletre vezethető vissza. Értelemszerűen inkább azok értékelik és gondolják tovább a közlést, akikben erős ez a szükséglet, és azok fogadják el minden további nélkül, akikben ez a szükséglet gyengébb.

Cacioppo és munkatársai ezt a kérdést úgy vizsgálták, hogy olyan személyeket kerestek, akiknek egy bizonyos kérdésben egyezett a véleményük, de megismerési szükségletük mértékében különböztek egymástól (Cacioppo et al. 1983; Cacioppo et al. 1986, 1. kísérlet). A személyek olyan rövid dolgozatot olvashattak, amely arra próbálta rávenni őket, hogy változtassák meg véleményüket. Az írásmű vagy gyenge érvekkel volt tele, amelyeket az emberek általában elutasítanak, vagy olyan erős érvekkel, amelyek meggyőzőbbnek bizonyulnak. Mint várható, az erősebb megismerési szükséglettel jellemezhető személyek – a beszámolóik alapján – többet gondolkodtak az érveken, mint a gyengébb megismeréssel jellemezhetőek, és a későbbiekben is több érvet tudtak felidézni.

De vajon az alaposabb gondolkodás és a jobb felidézés eredményesebb meggyőzéssel jár-e? Nem mindig. Az erősebb érvek végiggondolása nagyobb véleményváltozással járt. A gyenge érvek átgondolása nyomán azonban fokozódott a meggyőzéssel szembeni ellenállás. Röviden: az erősebb megismerési szükséglettel rendelkező személyek többet gondolkodnak arról, mennyire „értékesek" az olvasott érvek, és ezt az értékelést aztán útmutatóként használják abbeli döntésükben, hogy megváltoztassák-e a véleményüket. A későbbi kutatás azt találta, hogy ha már megváltozott az erős megismerési igénnyel rendelkező személyek attitűdje, ez a változás tartósnak is bizonyult (Haugtvedt és Petty 1992; Verplanken 1991). Ezek az eredmények összhangban vannak azokkal az énfunkciókkal, amelyeket az énpszichológusok hangsúlyoznak: a külső valóság hatékony és az alkalmazkodást szolgáló kezelésével.

tések gátlására irányuló erőfeszítés (a büntetés és a veszély elkerülésével) a szorongás elkerülésének célját szolgálja. A gátlásra irányuló erőfeszítést Hartmann – más énpszichológusokhoz hasonlóan – az átfogó alkalmazkodási folyamat részének tartotta. A különbség nem abban van, hogy *mi*, hanem inkább abban, hogy mi *miért* történik. Hartmann-nál az ösztönkésztetések ellenőrzése az én saját céljaiban gyökerezik.

Hartmann az én leírásakor az önállóság vagy autonómia fogalmának két fajtáját különböztette meg. Először is, az énfolyamatok már a születéstől fogva saját jogon léteznek, és az ösztönéntől függetlenül képesek működni. Ezt az elvet nevezte Hartmann **elsődleges énautonómiának**. Ez azt jelenti, hogy az énfolyamatok – a gondolkodás, a tervezés, a képzelet, az ismeretek elrendezése stb. – közvetlenül is kielégüléshez vezethetnek (lásd még a 10.2. keretes szöveget). Eszerint a hatékonyság érzése önmagában is örömöt okoz. Az én gyakorlásával egyre ügyesebbek leszünk, s ennélfogva egyre hatékonyabban tudunk foglalkozni a világgal.

A **másodlagos énautonómia** kifejezés részben arra utal, hogy egy énfunkciót, amely eredetileg egy bizonyos cél elérését szolgálta, jóval az ere-

deti cél elérése után is használunk. Lehetséges, hogy az eredeti cél valamilyen más szükségletet (akár ösztönénszükségletet) szolgált, de az énfunkció most már saját jogán jut kielégüléshez. A *másodlagos énautonómia* fogalmának ilyen jelentése hasonlít ahhoz, amit Allport (1961) **funkcionális autonómiának** nevezett. Ha az eredetileg bizonyos célból végzett viselkedés akkor is fennmarad, amikor az eredeti cél már nem áll fenn, akkor azt mondjuk, hogy a viselkedés funkcionálisan autonómmá vált. Olyan ez, mintha a viselkedés önmaga céljává vált volna. Illusztrációképpen gondoljunk arra az emberre, aki fogyókúrás tréningbe kezd, majd a gyakorlatokat a szükséges kilók leadása után is folytatja, mert a testmozgást önmagában is élvezetesnek találja.

Az alkalmazkodást célként maga elé tűző, autonóm én gondolatát sok más elméleti szerző is elfogadta, akik aztán ezt a gondolatot többféleképpen tovább is fejlesztették. Többek között Rapaport (1960), Gill (1959), G. S. Klein (1970) és White (1959, 1963) foglalkozott azzal a kérdéssel, hogy az én miként próbál egyre hatékonyabban alkalmazkodni a világhoz. Bár sok énpszichológus szerint szerez örömet és kielégülést az énfolyamatok gyakorlása, ezt az elképzelést legmeggyőzőbben talán Robert White (1959, 1963) dolgozta ki.

Én, alkalmazkodás és a kompetenciamotívum

White két motivációs fogalmat vezetett be. Az **effektanciamotívum** arra ösztönöz, hogy *hatást gyakoroljunk* a környezetünkre. White az effektanciamotívumot alapvető humán motívumnak tartotta, és úgy vélte, hogy gyermekkorban az én energiáinak ez a fő levezetési módja. Ez a motívum fokozatosan alakul át az összetettebb **kompetenciamotívummá**, amely arra késztet, hogy *hatékonyan* bánjunk környezetünkkel. Mivel a kompetenciamotívum célja a nagyobb hatékonyság, úgy tűnik, hogy ez képezi az alkalmazkodó énműködés alapját. A kompetenciamotívum lehetőségei határtalanok. Mindig új és új készségeket lehet tanulni (és a régieket is egyre magasabb szinten lehet művelni). A kompetenciamotívum így akár soha nem látott készségek megszerzésére is ösztönözheti az embert (emlékezzünk csak a fejezet elején megismert videojátékos Jeremyre.)

White rámutat, hogy lényeges különbség van a célok elérése és a kompetenciamotívum kielégítése között. A cél elérése ugyan kielégíti a cél elérésére irányuló késztetést, de nem biztos, hogy maga a cél szerepet kap a kompetenciaszükségletben. Ha olyan vizsgán érünk el jó eredményt, amelyet érdektelennek vagy túl könnyűnek tartunk, akkor a jó jegytől nem fogjuk magunkat kompetensebbnek érezni.

Most vizsgáljuk meg, hogy az effektancia- és a kompetenciamotívum miként fejeződhet ki a gyermeki viselkedésben. Képzeljünk el egy csecsemőt, akit kiságyában játékok vesznek körül. Egyszer csak nagyot üt öklével az egyik felette függő játékra. A megütött tárgy hangot ad és himbálózni kezd, így a gyermek érzékelhető bizonyítékot szerez arról, hogy mozdulata hatást gyakorolt környezetére. Ez tulajdonképpen az effektanciamotívuma kielégítését jelenti. A tárgyak lökdösése, a játékok rakosgatása, az etetőtálca répafőzelékkel való beterítése – mind-mind olyan tevékenység, amellyel a gyermek a körülötte lévő világra hatással van, így mindegyik alkalmas az effektanciamotívuma kielégítésére. Minden gyermek végez hasonló dolgokat, és szemmel láthatóan mindegyikük örömét leli bennük.

Mi a helyzet a kompetenciával? Képzeljük el, hogy a kisgyermek éppen most tanul felállni. Sokat küszködik, hogy felkapaszkodjon a kiságy rácsain, bár szinte minden kísérlete kudarccal végződik, és senki nincs ott, hogy bátorítsa. Mikor végül sikerül felállnia, ezt nyilvánvaló örömmel, nevetéssel és kiáltásokkal adja hírül. Kifejezi, hogy új módon uralja környezetét, újfajta kompetenciára tett szert. Az a motívum, hogy egyre jobban tudja uralni környezetét, végigkíséri az életét.

White szerint az effektancia- és kompetenciamotívum közvetlenül az agyműködés szerveződési módját tükrözi. Úgy vélte, az ember veleszületett hajlama, hogy a környezet felderítése (explorációja) révén ingereket keressen. Ez a biológiai hajtóerő sokféleképpen megmutatkozhat, de legfejlettebb formája a kompetenciamotívum és az az érzés, hogy képes a világ kompetens kezelésére. Ez lényegénél fogva adaptív szükséglet, mert az embert arra készteti, hogy környezetével a lehető leghatékonyabban lépjen kapcsolatba.

Ez a téma nemcsak az énpszichológiában, hanem több más személyiség-lélektani megközelítésben is felbukkant. Mint a 13. fejezetben látni fogjuk, egyes tanulásteoretikusok szerint a személyes hatékonyság érzése az emberi cselekede-

A gyermekek gyakran éreznek késztetést arra, hogy maguk fedezzék fel a világ dolgait. A környezet sikeres kezelése fontos a kompetenciaérzés kialakulásában

tek egyik fő meghatározója. Könnyen érvelhetünk amellett, hogy ez a gondolat visszavezethető White elképzelésére, amely a környezet uralására irányuló belső vágyat hangsúlyozza. További elméleti hasonlóságra bukkanunk majd, amikor a személyiség humanisztikus személyiségfelfogásáról olvasunk a 14. fejezetben.

A kompetenciatörekvés automatikus, vagy csupán a csökkentértékűség orvoslása?

White szerint az emberek hatékonyságra irányuló kísérleteinek fő hajtóereje a nagyobb kompetenciára való törekvés. Álláspontja eltér egy másik énpszichológus, Alfred Adler (1927, 1929, 1931) elképzeléseitől. Adler is úgy vélte, hogy az emberek nagyobb kompetenciára törekszenek, de ennek okai másban keresendők.

Adler elmélete kidolgozásakor egy orvosi kérdésből indult ki: mitől van az, hogy egyeseknek a szíve, másoknak a légzőszervei, s megint másoknak a gyomra betegszik meg. Adler azt a hipotézist fogalmazta meg, hogy az ember bizonyos testi területei csökkentértékűek, ami a szóban forgó testrészt kevésbé ellenállóvá teszi a különböző betegségekkel szemben. Ezt a gyengeséget Adler **szervi csökkentértékűségnek** nevezte (Adler 1917). Az emberek – folytatta érvelését – ezt úgy próbálják *kompenzálni*, hogy edzés és gyakorlatok segítségével erősítik gyenge szerveiket. Ez az erőfeszítés az ő szavaival a *fölényre törekvés*. Nem kétséges, hogy a kompenzációs törekvés elvét Adler saját életéből merítette. Gyermekkorában sokat betegeskedett, majdnem meg is halt, de jelentős erőfeszítéssel képes volt felülkerekedni egészségi problémáin.

Adler álláspontját támogatja az a kutatás, amelyben mélytengeri búvárok teljesítményét vizsgálták egy nehéz, megerőltető feladatban (Helmreich, LeFan, Bakeman, Wilhelm és Radloff 1972). A kutatók azt találták, hogy a feladatot legjobban teljesítő búvárok gyermekkorukban komoly betegségben szenvedtek. Adler nézőpontjából azt mondhatjuk, hogy ezek a búvárok viselkedéses szinten kompenzálták a korábban érzett testi csökkentértékűségüket.

Adler előbb mindenfajta csökkentértékűségérzésre, majd a személyiségre is kiterjesztette gondolatmenetét. Azt feltételezte, hogy minden olyan esetben, amikor a személynek **kisebbrendűségi érzései** támadnak (fogyatékosnak érzi magát valamiképpen), egy kompenzáló folyamat aktiválódik, és megjelenik a fölényre törekvés (Adler 1927, 1929, 1931). Képzeljük el például azt a rövidtávfutót, aki azért érzi kisebbrendűnek magát, mert nem tud 100 yardot 10 másodpercen belül lefutni. Olyan edzéstervbe kezd, amivel addig tudja növelni a sebességét, amíg le nem győzi a 10 másodperces határt. Boldogsága azonban viszonylag rövid életű. Kisebbrendűségi érzése azonnal feltámad, amint ráébred, hogy még ennél is gyorsabb lehetne, és a küzdelem kezdődik elölről.

Vegyünk egy másik példát: a frissen egyetemre került gólya senkit nem ismer, amikor beül az első órára. Mivel kicsit félénk, néhány percen belül rátör a kisebbrendűségi érzés, mert körülötte mindenki társalog valakivel. Mit tehet? Összeszorítja fogait, odamegy egy háromfős csoporthoz, és bemutatkozik. Pár héten belül gomba módra szaporodnak új kapcsolatai. Most azonban már nem elég az ismeretség – most azért érzi magát kisebbrendűnek, mert kapcsolatai felszínesek. Úgy érzi, néhány embert jobb lenne alaposabban megismerni. Ennek érdekében bekap-

csolódik egy vallásos csoportba, amely hetente egyszer összejön, s ahol lehetőség nyílik arra, hogy a tagok megbeszéljék egyetemi tapasztalataikat is.

A kisebbrendűségi érzésre sokféleképpen lehet válaszolni. Adler az **életstílus** kifejezéssel utalt a személy jellemző kisebbrendűségi érzésére és arra a módra, ahogyan általában a fölényre törekvése megnyilvánul. Az egészséges életstílusok az alkalmazkodást elősegítő módon mozdítják előre a személy fejlődését az élet fontos területein: értelmes célok kiválasztását és jó kapcsolatok kialakítását teszik lehetővé.

Ám Adler szerint léteznek úgynevezett **hibás életstílusok** is. Vannak, akik kisebbrendűségi érzéseikre úgy reagálnak, hogy mások felett próbálnak meg uralkodni, vagy függővé válnak, és másoktól várják dolgaik megoldását, ahelyett hogy maguk munkálkodnának rajta. Mások úgy reagálnak a kisebbrendűségi érzéseikre, hogy megpróbálják elkerülni azokat a helyzeteket, amelyek azokat kiválthatják, és lemondanak minden próbálkozásról. Ismét mások úgy terelik el figyelmüket az ilyen érzéseikről, hogy megpróbálnak a lehető leghasznosabbá válni mások számára, ezzel terelve el a saját figyelmüket a saját kisebbrendűségükről. Ezek az emberek szinte megtagadják saját énjük és érzéseik érvényességét. Ezzel az elképzeléssel összhangban azoknak az embereknek, akik *túlzottan* törődnek mások szükségleteivel, kisebb az önbecsülésük, és nagyobb valószínűséggel hagyják figyelmen kívül saját szükségleteiket – szemben azokkal, akik mértéktartóbban törődnek másokkal (Fritz és Helgeson 1998; Helgeson és Fritz 1998, 1999).

Adler úgy képzelte, hogy a kisebbrendűségi érzés és a fölényre törekvés állandóan váltakozik, aminek az az eredménye, hogy a személy – hacsak nem hibás életstílus jellemzi – folyamatosan azon dolgozik, hogy a lehető legjobban hajtsa végre dolgait (lásd még a 10.3. keretes szöveget). Adler tehát a kompetenciára való törekvést az egészséges énműködés fontos elemének tartotta. „Nagy felhajtóerőnek" nevezte, és úgy vélte, hogy minden egészséges embert ez hajt a mind magasabb szintű integráció és tökéletesség felé.

Adler szerint a tökéletesítés irányába kifejtett erőfeszítés a kisebbrendűségi érzésekből ered és táplálkozik, melyekkel mindenki újra és újra kénytelen szembesülni. Adler szerint ezek az érzések emberi mivoltunk részét képezik. Mivel kisebbrendűségi érzéseink fő következménye önmagunk tökéletesítése, maga a viselkedés pontosan megegyezik azzal, amiről White is írt. A két teoretikus azonban más magyarázatot ad a jelenségre. Míg a kompetenciatörekvés White-nál az én tevékenységének szerves része, addig Adlernél a kisebbrendűségi érzésekre adott válasz, illetve erőfeszítés az ilyen érzések felváltására.

Egokontroll és egorugalmasság

Az idáig említett szerzők azt hangsúlyozták, hogy az én elsődleges célja a világhoz való egyre jobb alkalmazkodás. Vegyük most szemügyre kicsit közelebbről ezt a fogalmat. Az alkalmazkodásnak két vonatkozását fedezhetjük fel. Az alkalmazkodás magában foglalja, hogy meg kell tanulnunk *ösztönkésztetéseink korlátozását*, ami azt

A kisebbrendűségi érzés fölényre törekvést válthat ki

10.3. SZÜLETÉSI SORREND ÉS A SZEMÉLYISÉG

Számos tényező befolyásolja a személy életstílusának kialakulását. Adler szerint ezek közé tartozik a születési sorrend is. Szerinte a családban minden gyermek más-más bánásmódban részesül. A bánásmódbeli különbségek másfajta alkalmazkodást, személyiséget és életstílust eredményeznek (Adler 1964/1933).

Adler amellett érvelt, hogy az *elsőszülöttek* életük kezdetén a család figyelmének a középpontjában állnak. Szüleik sokat várnak tőlük, ami nagy teljesítményre ösztönözheti őket. Az elsőszülöttek azonban kénytelenek átélni a „trónfosztás" kínjait, amint megszületik kistestvérük. Ez a hatalom- és figyelemvesztés megrázó élmény, és az elsőszülöttet élete végéig érzékennyé teheti mindarra, ami a hatalommal kapcsolatos. Ha az elsőszülött még nem elég érett ahhoz, hogy kooperatív életstílust alakítson ki, akkor örökre megharagudhat kistestvérére.

Más a helyzet az *egykékkel*. Őket senki nem taszítja le a trónról, így egész életükben a család figyelmének központjában maradhatnak. Ennek következtében az egykék túlzott fontosságérzést alakíthatnak ki. Ez az érzésük azonban veszélybe kerül, amint elérik az iskoláskort, amikor másfajta trónfosztásra kerül sor. Adler úgy vélte, hogy az egykékben nem alakul ki igazi társas érdeklődés, és inkább azt várják, hogy mások legyenek tekintettel az ő szükségleteikre. Gyakran gyengédek és szeretetteljesek annak érdekében, hogy továbbra is a figyelem középpontjában maradhassanak.

A *másodszülöttek* egészen más helyzetben vannak. Már meglévő családba lépnek be, ahol egy rivális várja őket. Mivel sosem voltak olyan hatalmi helyzetben, mint az elsőszülöttek, ezért általában kevésbé érzékenyek arra, ami a hatalommal kapcsolatos. Másrészt viszont a másodszülötteknek szinte „repülőrajtot" kell venniük, mert életük másból sem áll, mint abból a küzdelemből, hogy behozzák nagyobb testvérükkel szembeni hátrányukat. Adler szerint a második a legjobb hely a születési rangsorban, és ez egybecseng a viselkedésről általánosan vallott elképzeléseivel. Szerinte a másodszülött gyermek olyan, mint a hosszútávfutó, aki néhány méterrel a vezető mögött fut. A kisebbrendűség mindvégig érezhető, mivel az elsőszülött mindig kicsivel előbbre van. Ez állandó fölényre való törekvésre késztet, ami előnyös lehet, ha az erőfeszítést siker koronázza. A másodszülöttekben azonban gyakran alakul ki az az érzés, hogy sohasem lehetnek olyan jók, mint elsőszülött testvérük.

Adlert ugyancsak foglalkoztatta a testvérsor másik vége: a *legkisebb gyermek*. Adler szerint ez a legrosszabb pozíció a családban. A legfiatalabb gyermeket általában elkényeztetik, ami jóleső érzés, ám káros következményekkel járhat. Adler (1958/1931) amellett érvelt, hogy az ilyen bánásmód aláássa a gyermek küzdőszellemét. Itt mintha ellentmondás húzódna, hiszen a legfiatalabb gyermek (definíciószerűen) ugyanabban a helyzetben van, mint a másodszülött (neki is van idősebb riválisa), ennélfogva ugyanúgy kellene törekednie a fölényre. Adler szerint azonban a legkisebb gyermeknek azt az érzését, hogy a céljait saját erőfeszítésével érte el, erősen gyengíti az a körülmény, hogy rendszerint túl könnyen jut hozzá mindenhez. E lehetséges rossz következmények elkerülése érdekében a legfiatalabb gyermekek gyakran kitörnek a családi keretekből, és más területen kezdik keresni azonosságukat. Ha például az apa ügyvéd, és az idősebb testvérek mind jogi pályára készülnek, a legfiatalabb úgy dönthet, hogy festőművész vagy zenész lesz.

Milyen bizonyítékok támasztják alá a születési sorrend ilyen hatásait? Rengeteg anekdotikus adalék szól arról, hogy az elsőszülöttek aránytalanul nagy számban szerepelnek hatalmi és nagy presztízsű pozíciókban. Például a 23 amerikai űrhajós közül 21 elsőszülött. Arra is van bizonyíték, hogy az amerikai elsőszülöttek és egykék magasabb tanulmányi célokat tűznek ki maguk elé, és jobb teljesítményt is érnek el, mint a később született gyermekek (pl. Belmont és Marolla 1973; Breland 1974; Falbo 1981; Paulhus, Trapnell és Chen 1999), bár akadnak kivételek. Ezek az adatok összhangban vannak azzal a gondolattal, hogy az elsőszülöttek a figyelem központjában vannak, és a szülők a legtöbbet tőlük várják (lásd Sulloway 1996). De úgy tűnik, az adatok nem támogatják azt az elképzelést, hogy a másodszülöttek rendelkeznének a legnagyobb fölényre törekvéssel.

A születési sorrendnek a személyiség más vonatkozásaira kifejtett hatásai kevésbé ismertek. Ernst és Angst (1983) a születési sorrendről szóló irodalom nagy részét áttekintve, nem találta megalapozottnak azt az elképzelést, hogy a születési sorrend jelentős szerepet játszana a személyiség alakulásában. Az azóta folytatott vizsgálatok ugyanilyen ellentmondásos eredményekkel jártak (Michalski és Shackelford 2002; Sulloway 1996).

teszi lehetővé, hogy jobban kézben tudjuk tartani a világgal való tranzakcióinkat. Ezzel előzhetjük meg az impulzív cselekvésből adódó hibákat. A sikeres alkalmazkodásnak azonban bizonyos *rugalmassággal* is rendelkeznie kell, vagyis tudnunk kell, hogy mikor kell magunkat visszafogni, és mikor viselkedhetünk szabadabban. A jobb alkalmazkodás érdekében történő impulzuskorlátozás kérdései állnak két mai énpszichológus, Jeanne és Jack Block (1980; J. Block 2002) munkásságának középpontjában. Munkatársaikkal az énműködés e két elkülöníthető vonatkozását vizsgálják.

Az én egyik ilyen funkcióját **egokontrollnak** nevezték el. Ez arra utal, hogy a személy általában mennyire hajlamos gátolni ösztönkésztetései kifejeződését. Az egyik végletet az alulkontrollálók alkotják: ők nem tudják elhalasztani a kielégülést, ezért érzéseiket és vágyaikat azonnal kifejezésre juttatják. Jeanne Block és Jack Block szerint az ilyen emberekre a szalmalángszerű lelkesedés és a csapongó érdeklődés jellemző. Könnyen elterelődik a figyelmük, állandóan új dolgokat keresnek, nem konformisták, átlépik a konvenciókat, s jól tűrik a kétértelműséget és a következetlenséget. Életük tele van rögtönzésekkel.

A másik végletet a túlkontrollálók alkotják: azok a személyek tartoznak ide, akik állandóan késleltetik a kielégülést, akik gátolják cselekedeteiket és érzéseiket, és akik elszigetelik magukat a külvilág csábításaitól. Jeanne Block és Jack Block leírása szerint az ilyen emberek inkább konformisak, mint felfedezők, életük szervezett és rendezett, rosszul érzik magukat a kétértelmű vagy következetlen helyzetekben, továbbá szűk és nehezen változó az érdeklődési körük. Ebből a leírásból kitűnik, hogy a Block szerzőpár szerint a nagy visszafogottság nem szükségszerűen jelent jobb alkalmazkodást is.

A dimenzió középen helyezkednek el azok, akik ugyan gátolják és szabályozzák késztetéseiket, de azt nem viszik túlzásba. Az ilyen emberek kevésbé jól szervezettek, mint az erős egokontrollal rendelkezők, ugyanakkor kevésbé improvizatívak és kaotikusak, mint az alulkontrolláltak. A közepes mértékű egokontrollal rendelkező személyek, úgy tűnik, jobban alkalmazkodnak, mint bármelyik szélsőség.

Az énfunkciók másik jellemzője, amivel a Block szerzőpár foglalkozott, az úgynevezett **egorugalmasság**. *Ez a képesség teszi lehetővé az egokontroll mértékének módosítását* – bármelyik irányban – az adott helyzet követelményeinek megfelelően. A csekély egorugalmassággal jellemezhető személy nem tud kitörni abból a keretből, ahogyan általában viszonyul a világhoz, még akkor sem, ha időnként az egyáltalán nem ártana neki. A nagy egorugalmassággal rendelkező személyek jól és találékonyan alkalmazkodnak a változó körülményekhez. Ha a helyzet úgy hozza, akkor gond nélkül tudnak fegyelmezetten és szervezetten vagy akár „őrülten" és impulzívan is viselkedni. Block és Kremen (1996) szavaival: a rugalmas egóval rendelkező személy célja, hogy „annyira legyen alulkontrollált, amennyire lehet, és annyira túlkontrollált, amennyire szükséges" (351. o.). Más szóval ez azt jelenti, hogy egyszerre legyünk érzékenyek arra, ami lehetséges, és arra is, ami szükséges az adott helyzetben.

Nem meglepő ezek után, hogy a kutatási adatok szerint is a nagyobb egorugalmassággal rendelkező személyek jobban alkalmazkodnak, mint a rugalmatlanabb személyek (Klohnen 1996). Két női mintában azt találták például, hogy a nagyobb egorugalmassággal jellemezhető nők hatékonyabban kezelik a menopauzával jelentkező problémáikat, mint merevebb énű társaik. Nagyobb valószínűséggel folytatták foglalkozásukat, nem tört meg pályájuk íve, és kevesebb egészségügyi gondjuk volt (Klohnen, Vandewater és Young 1996). Egy másik vizsgálatban azt találták, hogy a nagyobb egorugalmasságú gyermekek hamarabb értették meg a barátság lényegét és az erkölcsi okfejtéseket, mint a merevebb énű gyermekek (Hart, Keller, Edelstein és Hofmann 1998).

Csábító az a következtetés, hogy a nagyobb egorugalmassággal jellemezhető személyek egyszerűen okosabbak, mint a merevebb énűek, s így gyorsabban felismerik, hogy egy-egy helyzet mit igényel. Bár ezek a változók összefüggésben vannak egymással, fontos különbség is tehető közöttük (Block és Kremen 1996). A tiszta egorugalmasság – miután kiszűrték az IQ hatásait – a személyközi interakciók világában tetten érhető kompetenciával mutatott kapcsolatot.

Mind az egokontroll, mind az egorugalmasság kapcsolatban van a kielégülések késleltetésében megragadható önkorlátozással (Funder és Block 1989). Egy hatüléses kísérletben 14 éves gyermekek vettek részt, alkalmanként 4 dollár fizetség ellenében). Mindegyik ülés után választhattak, hogy azonnal kézhez kapják a járandóságukat, vagy inkább az egész vizsgálatsorozat végén.

10.1. táblázat
MEGFIGYELŐI ÉRTÉKELÉSRE SZOLGÁLÓ TÉTELEK, AMELYEK A TIZENNYOLC ÉVESEKET HÁROM CSOPORTBA KÜLÖNÍTIK EL

Az első csoport tagjai soha nem használnak drogot (absztinensek), a második csoport tagjai alkalmilag kísérleteznek egyes szerekkel, s végül a harmadik csoport tagjai gyakran fogyasztanak kábítószert (Shedler és Block 1990 nyomán)

A gyakori drogfogyasztókat az alkalmi kísérletezőktől megkülönböztető tételek
Kényezteti magát
Akadályok vagy nehézségek esetén hajlamos a küzdelmet feladni és visszavonulni
Szokatlan módon társít gondolatokat
Viselkedése és érzelmi élete kiszámíthatatlanul változó
Szükségleteit és késztetéseit alig kontrollálja; képtelen a kielégülés késleltetésére
Lázadásra hajlamos és nonkonformista
Megpróbálja kitolni vagy kikezdeni a korlátokat

A teljes absztinenseket az alkalmi kísérletezőktől megkülönböztető tételek
Erkölcsös
Legtöbbször a konzervatív értékeket részesíti előnyben
Büszkén vallja, hogy tárgyilagos és racionális
Túlzott ellenőrzés alatt tartja szükségleteit és késztetéseit; ok nélkül is késlelteti a kielégülést
Arcjátéka és/vagy gesztusai kifejezőek (alacsony pontszám)
Viselkedése, attitűdjei bejósolhatatlanok és változékonyak (alacsony pontszám)
Élvezi az érzéki élményeket – az érintést, az ízlelést, az illatokat, a testi kontaktust (alacsony pontszám)

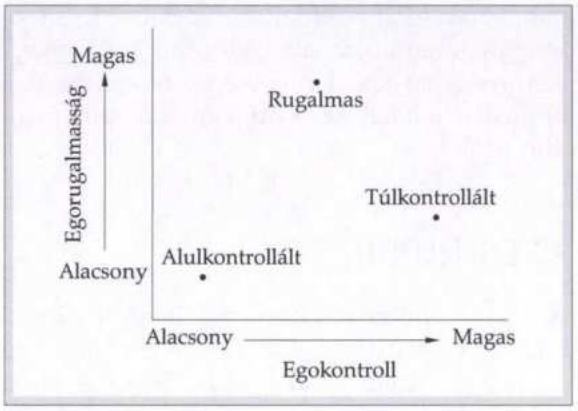
Minden halasztás esetén kis „kamatot" kaptak a pénzükre. A kérdés az volt, hogy az öt alkalomból hányszor választják a gyermekek a késleltetést. A várakozásnak megfelelően a késleltetés összefüggött az egokontroll szintjével (r = 0,45, az egorugalmasság és az intelligencia hatásainak kiszűrése után). Az egorugalmasság is fontos szerepet játszott. Ne feledjük, hogy a késleltetés néha jó taktika, néha nem. Mivel ezt a helyzetet úgy hozták létre, hogy a késleltetés külön bevételt hozzon, itt megéri késleltetni. A rugalmas személyek tehát kapnak az alkalmon, és akkor is a késleltetést választják, ha az nem egyezik megszokott stílusukkal. Ezzel összhangban az egorugalmasság valóban korrelált a késleltetésválasztással (r = 0,41, az egokontroll és az intelligencia hatásainak kiszűrése után).

Ezek az énjellemzők más viselkedésmódokkal is összefüggésben vannak. Az egyik kutatási programban például azt találták, hogy az egokontroll együtt járt a szexuális élet későbbi megkezdésével (Jessor és Jessor 1975; Jessor, Costa, Jessor és Donovan 1983). Más kutatásokban pedig azt találták, hogy az egokontroll hasonló kapcsolatban áll az ivási szokásokkal: az alulkontrolláltság a túlzott alkoholfogyasztásban, a túlkontrolláltság pedig a teljes tartózkodásban nyilvánul meg (M. C. Jones 1968, 1971). Shedler és Block (1990) nemrég a drogok használata kapcsán is hasonló eredményekről számolt be (10.1. táblázat).

Elméletileg az egokontroll és az egorugalmasság két különböző dolog. A kísérleti adatok azonban arra utalnak, hogy a helyzet ennél valamivel bonyolultabb (Eisenberg, Fabes, Guthrie és Reiser 2000). Ugyanis az egokontroll szélsőséges értékei esetén eleve nehéz rugalmasnak lenni az olyan személyekkel összehasonlítva, akiknek közepes az egokontrollértékük. Ha ez így van, akkor az

egokontroll dimenziójának mindkét szélső értékével alacsony énrugalmasságnak kell együtt járnia. Számos újabb kutatásban (Asendorpf és van Aken 1999; Robins, John, Caspi, Moffitt és Stouthamer-Loeber 1996) pontosan erre az eredményre jutottak.

Ezekben a vizsgálatokban azt találták, hogy a személyek három csoportba sorolhatók (10.2. ábra). A túlkontrollált személyek egokontrollja magas, egorugalmassága viszont alacsony. Az alulkontrollált személyeknek mind az egokontrollja, mind az egorugalmassága alacsony. A rugalmas személyek egokontrollja mérsékelt, egorugalmassága viszont magas. A túlkontrollált és alulkontrollált csoportok azokkal a tulajdonságokkal jellemezhetők, mint amelyeket a magas és az alacsony egokontrollal jellemezhető személyek kapcsán említettünk. A rugalmas csoport pedig azokkal a tulajdonságokkal, amelyekkel magas egorugalmasságú személyeket jellemeztük. A téma további kutatásában valószínűleg nagyobb figyelmet fordítanak majd e három mintázatra.

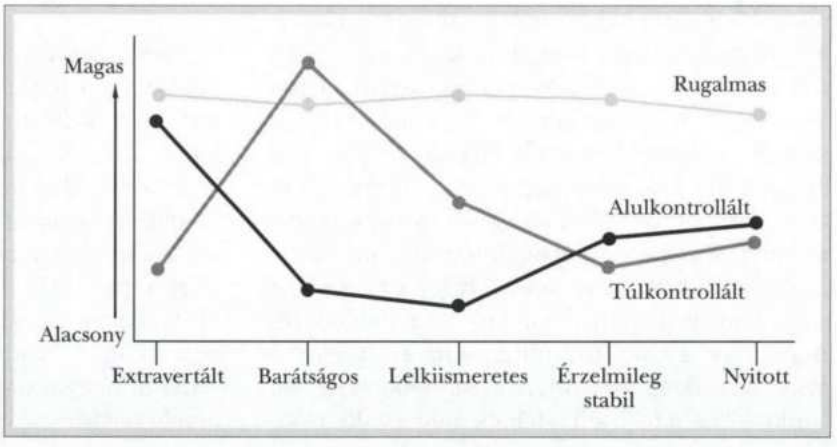


10.2. ÁBRA • A személyek három csoportjának megközelítőleges elhelyezkedése egy kétdimenziós térben. Két csoport az egokontroll két szélsőségén helyezkedik el, a harmadik csoportot nagymértékű énrugalmasság jellemzi (Robins et al. 1996, valamint Asendorpf és van Aken 1999 nyomán)

Egokontroll, egorugalmasság és az ötfaktoros modell

A korábbi fejezetekben megjegyeztük, hogy a vonásszerkezet ötfaktoros elmélete (4. fejezet) iránti érdeklődés sok kutatót késztet annak vizsgálatára, hogy vajon a személyiség más nézőpontjai hogyan illeszthetők ebbe a modellbe. Számos tanulmány foglalkozik ezzel a kérdéssel az imént leírt megközelítés nézőpontjából is (Asendorpf és van Aken 1999; Robins et al. 1996). A különböző vizsgálatok nagyjából hasonló eredményre jutottak. A személyek három csoportjának idealizált ötfaktoros profiljai a 10.3. ábrán láthatók.

Legkönnyebben a rugalmas csoportot lehet jellemezni: ezek a személyek mindegyik skála „jó" végén vannak. Az alulkontrollált csoport éppolyan extravertált, mint a rugalmasok, de ők alacsonyabb értéket értek el a barátságosság és a lelkiismeretesség, és mérsékelten alacsony értéket az érzelmi stabilitás és a nyitottság skáláján. Ebből olyan ember képe rajzolódik ki, aki impulzív, és keveset törődik mások véleményével – ez pedig megfelel a róluk szóló egyéb leírásoknak. Az előző két csoporttal szemben a túlkontrollált csoport tagjai introvertáltak, de ugyanolyan barátságosak, mint a rugalmas csoport. Ők érték el a legalacsonyabb értéket az érzelmi stabilitás terén (vagyis a neuroticizmus értéke náluk a legmagasabb), és csak közepesen nyitottak és lelkiismeretesek. A Block szerzőpár ábrázolásával össz-



10.3 ÁBRA • A rugalmas, alulkontrollált és túlkontrollált személyek idealizált ötfaktoros profilja (Robins et al. 1996, valamint Asendorpf és van Aken 1999 nyomán)

hangban visszafogottnak, konformisnak és szorongónak mutatkoznak. Úgy tűnik tehát, hogy viszonylag egyszerűen egységbe rendezhetők a Block-féle modell és az ötfaktoros modell tulajdonságai.

AZ ÉNFEJLŐDÉS

A fejezet eddigi részében azt hangsúlyoztuk, hogy az én elsődleges funkciója a világhoz való egyre jobb alkalmazkodás. Most kicsit más szögből vesszük szemügyre az én működését. Az eltérések ellenére az alább következők teljesen összeegyeztethetőek az eddig említett témákkal.

Jane Loevinger (1969, 1976) szerint az én elsődleges funkciója a tapasztalatok összefogása és egységbe rendezése (szintetizációja és integrációja). Ez a funkció nyilvánvalóan egybecseng az egyre sikeresebb alkalmazkodás általános céljával. Elképzelése szerint az én úgy alkalmazkodik a világhoz, hogy értelmet ad a tapasztalatoknak. Loevinger amellett érvel, hogy ez az egységesítő funkció nemcsak egy az én sok feladata közül. Ez a működés maga az én. Loevinger számára a szintézis és integráció folyamata alkotja az én lényegét.

Loevinger többszakaszos énfejlődés-elméletet dolgozott ki (Loevinger 1966, 1976, 1987; Loevinger és Knoll 1983). Énfejlődésen ő nem azt a folyamatot érti, melynek során megszületik és kialakul az én, hanem az én szintetizáló funkciójának változásait és kibontakozását az életút során. Loevinger a kognitív fejlődés kutatói, például Piaget elképzeléseire építve úgy gondolja, hogy amiképp a kognitív képességek fejlődésével a tapasztalatok szervezése és rendezése egyre kifinomultabbá válik, úgy lesz az én integráló funkciója is egyre kidolgozottabb.

Loevinger elmélete szakaszelmélet. Eszerint az énműködésben bekövetkező minden váltás az azt megelőző szakasz működéséből ered, és annak függvénye. Ennélfogva a szakaszok meghatározott sorrendben követik egymást. Ahogy a személy magasabb szintekre lép, úgy válik az én szintetizáló munkája egyre árnyaltabbá (differenciáltabbá) és összetettebbé (komplexebbé), ugyanakkor egységesebbé (integráltabbá) is.

Vajon mi hajtja a személyt, hogy egyre magasabb szintre lépjen? Általános az a feltételezés, hogy mind a kognitív, mind pedig az énfejlődés azért következik be, mert a rendelkezésre álló funkciók nem teljesen felelnek meg a valóság követelményeinek. Vagyis, ha valamely énfunkció tökéletesen megfelel, akkor nincs szükség a megváltoztatására, ha azonban nem felel meg, akkor nyomás nehezedik az énre a jobb, vagyis adaptívabb munkamódok kidolgozására (Baumeister 1994; Block 1982). Az énfejlődés részben tehát attól függ, hogy milyen kihívásokkal találkozunk életünk során (lásd még Helson és Roberts 1994).

Loevinger szerint az ember addig halad felfelé a szinteken, amíg elérkezik arra a pontra, ahonnan már nem tud továbblépni. Hogy ki meddig jut el a fejlődésében, azt az öröklődés és az életkörülmények szabják meg (Newman, Tellegen és Bouchard 1998). Loevinger *nem* feltételezi, hogy mindenki végigmegy az összes szakaszon. Lehetséges, hogy valaki már egy viszonylag korai fejlettségi szinten megreked. Az ilyen felnőtt alkalmazkodása (adaptációja) bizonyára nem tökéletes az élet minden egyes bonyolult helyzetében, de ettől még sok más helyzetben megfelelően boldogul. A felnőttkori énfejlődési szintünk tehát az a legmagasabb fejlettségi szint, amit felnőtté válásunk során el tudunk érni.

Ezen a helyen rá kell mutatnunk két nyilvánvaló eltérésre Loevinger és Freud elképzelései között. Először is, Freud úgy vélte, hogy a személyiségfejlődés – beleértve az én kialakulását is – viszonylag korai életkorban lezajlik. Ezzel szemben Loevinger azt állítja, hogy az énfejlődés jócskán belenyúlik a felnőttkorba. Másodszor pedig, Freud pszichoanalitikus elméletében az én működése alapvetően ugyanaz marad, még ha azok a problémák, amelyekkel az én szembekerül, változnak is az évek során. Loevinger azonban amellett érvel, hogy az ént definiáló szintetizáló funkció változik az élet folyamán.

A korai énfejlődés

A Loevinger által azonosított szakaszokat a 10.2. táblázatban foglaltuk össze. Eleinte az én még primitív, fő feladata, hogy megtanulja az ént a nem-éntől megkülönböztetni. Ez a képessége az énfejlődés első szakaszában alakul ki, amelyet Loevinger *szimbiotikus* szakasznak nevez. A szakasz elnevezése onnan származik, hogy a gyermek olyan erősen kötődik anyjához, hogy nem tudja önmagát minden nehézség nélkül elhatárolni tőle. A különállóság érzésének megszilárdulását nagyban elősegíti ebben az életkorban a nyelv fejlődése.

10.2. táblázat
AZ ÉNFEJLŐDÉS SZAKASZAI LOEVINGER FELFOGÁSÁBAN

A szakasz elnevezése	Viselkedéses megnyilvánulások
Szimbiotikus	Munkálkodás az én és nem-én elkülönült érzésének megszerzésén
Impulzív	Az én érvényesítése az ösztönkésztetések kifejezésén keresztül; a másokkal való kapcsolatok kizsákmányoló jellegűek, és az én igényeit szolgálják
Önvédő	A szabályok elsajátításának kezdete; a szabályok a büntetés elkerülésének iránymutatói; nincs morális érzés; személyes érdek és opportunizmus
Konformista	A szabályok átvétele, mert azokat a csoport elfogadja; megfelelő megjelenés a csoport előtt
Öntudatos	A szabályok alóli kivételek felismerése; növekvő introspekció és annak tudatosítása, hogy a személy saját viselkedése sem tökéletes
Lelkiismeretes	Felülvizsgált szabályok alkalmazása a csoportnorma helyett; annak felismerése, hogy az eseményeknek több jelentésük van
Individualista	Az egyéniség világos felfogása; az egyéni különbségek iránti tolerancia
Autonóm	Az emberek közötti kölcsönös függőség felismerése; a saját szükségletek közötti konfliktusok tudatosulása; mások autonómia iránti szükségletének elismerése
Integrált	A követelmények konfliktusának megoldása; puszta tolerancia helyett mások nézőpontjának tisztelete

(Loevinger 1987 nyomán)

Az énfejlődés következő stádiuma az *impulzív szakasz*. Loevinger szerint ezen a szinten a gyermekek szándékosan szabadjára engedik ösztönkésztetéseiket (impulzusaikat), hogy kifejezzék és hangsúlyozzák létezésüket. Az én lényegében azért cselekszik, hogy hatást gyakorolhasson a világra. (Ez nagyon közel áll a White-féle effektanciamotívumhoz.) Ebben az időszakban sokszor (és gyakran hangosan) hallani a gyermektől, hogy *„én* csinálom", *„én egyedül"*. A gyermek a jelenre irányul, nem sokat törődik a jövővel vagy viselkedésének távolabbi következményeivel. Bár nagy szüksége van másokra – mivel nem tud mindent maga megoldani –, a kapcsolatai kizsákmányoló jellegűek: a többieket aszerint értékeli, hogy mit kaphat vagy várhat tőlük.

Érdekes, hogy az ezt a korszakot jellemző viselkedésmódokat a hagyományos pszichoanalitikus nézőpont szerint az ösztönén váltja ki. A viselkedés impulzív és követelőző, és a gyermek nem annyira *viszonyul* a többiekhez, mint inkább *használja* őket. Loevinger amellett érvel, hogy az ilyen cselekedetek nem az ösztönént, hanem a még nem elég fejlett ént tükrözik, amint önmaga érvényesítéséért küzd. Ugyanazon viselkedésjellemzők e kétféle értelmezése jól illusztrálja, hogy az énpszichológusok nézőpontja miben tér el a pszichoanalitikusok nézőpontjától.

Az énfejlődés közbülső szakaszai: az ösztönkésztetések kontrollja

Az ösztönkésztetések szándékos kioldása a világhoz való eltérő viszonyulás lehetőségét teremti meg. Az *önvédő szakasz* jelzi az első lépést az ösztönimpulzusok belső ellenőrzése (az önkontroll) felé vezető úton. Ebben a szakaszban a gyermekek kezdik felfogni, hogy a helyes viselkedésnek vannak szabályai, és hogy e szabályok megszegése büntetést von maga után. A gyermekek azonban még nem értik meg teljesen a szabályokat. Ezen a szinten a szabályok pusztán a világ működéséről informálnak – arról, hogy hogyan kerülhető el a büntetés. Ahogyan Loevinger (1976) fogalmaz, a fő szabály az, hogy „el ne kapjanak". A gyermek erkölcse ezen a szinten a hasznossággal azonos.

A szakasz önvédő jellege abban tükröződik, hogy a megtanult szabályokat a gyermekek elsősorban a saját javukra igyekeznek felhasználni. A viselkedés bizonyos mértékben még mindig kizsákmányoló jellegű marad. Másrészt Loevinger (1987) azt hangsúlyozza, hogy ez a fajta viselkedés nem számító megalkuvást vagy opportunizmust jelent, hanem az önérdek puszta kifejeződését. Loevinger azt állítja, hogy az énműködés önvédő módját legjobban nem a kizsákmányolás, hanem a hosszú távú célok és tervek hiánya jelzi.

Ezen a ponton megint érdemes rávilágítanunk Loevinger és Freud elméletének egymáshoz való viszonyára. Ez az a szakasz, ahol énfelfogását tekintve a két modell leginkább hasonlít egymásra. Emlékezzünk vissza, hogy Freud szerint az én ekkor amorális; azon munkálkodik, hogy amilyen gyorsan csak lehet, jóra és rosszra való tekintet nélkül kielégítse az ösztönén impulzusait. Ennek a viselkedéses megnyilvánulása nagyon hasonlít arra, amit Loevinger az önvédő szakaszról ír. Itt is van azonban egy különbség: Loevinger ezt nem egy újonnan megjelenő személyiségstruktúra működésének tartja, hanem az énnek az alkalmazkodásra irányuló erőfeszítésében, a tapasztalatokat szintetizáló és integráló munkájában bekövetkező változásnak.

A fejlődés következő állomása a *konformista szakasz*, amikor a gyermekek a saját jóllétüket és biztonságukat valamilyen szociális csoporthoz (a családhoz vagy a kortársakhoz) kezdik kötni. Ekkor kezdődik a szabályok valódi beépítése (internalizálása). Ehhez a változáshoz a csoportba vetett bizalom érzésének kialakulására van szükség. A szabályokat már nem azért tartja be a gyermek, mert fél a megszegésükért kiszabott büntetéstől, hanem azért, mert azok az elfogadott viselkedésmódokra vonatkozó társas megegyezést tükrözik. A konformisták pontosan azért engedelmeskednek a szabályoknak, mert azokat a csoport elfogadta. Nem tesznek igazán különbséget a valóban fontos szabályok és a kevésbé fontos társas normák között. A szabály az szabály. A szabályok szociális voltukból merítik erejüket, és ezzel függ össze az is, hogy ezen a szinten a büntetés leghatékonyabb módja a társas rosszallás („Csalódtunk benned" vagy „Nem tetszik, amit tettél").

Ebben a szakaszban az ént az elismerés vagy tisztelet és a társak előtt való megjelenés foglalkoztatja, de ez a megjelenés egydimenziós. Az élet történéseit a gyermek általában a sztereotípiák vagy a közhelyek lencséjén át nézi. Bár az énfejlődés konformis szintjén lévő személyek viselkedése gyakran nagyon konvencionálisnak tűnik, ez utóbbi mégsem jelzi biztosan, hogy valaki elérte a konformista szintet. Az igazi konformisták gyakran igen radikálisan eltérnek az emberek „többségétől", ugyanakkor azonban nagyon is szorosan alkalmazkodnak saját társas csoportjuk normáihoz. Sok kamasz ilyen, és vannak emberek, akik sosem „növik ki" ezt a viselkedésmintát. Ösztönkésztetéseiket az előző szakaszokhoz képest sokkal inkább a szégyen szabályozza (az az érzés, hogy a csoport rossz szemmel nézi őket) (Einstein és Lanning 1998).

Úgy tűnik, hogy a 16 és 26 év közötti amerikaiak többsége az énfejlődés következő szintjére tehető (Holt 1980; Loevinger 1987). Ezt a szakaszt Loevinger *öntudatosnak* nevezi. Az elnevezés azt jelzi, hogy ebben a szakaszban a személy – életében először – többféle lehetőséget lát az énje előtt.

Loevinger e szakasz jellemzését onnan közelíti meg, hogy felteszi a kérdést: vajon milyen nyomás késztet valakit arra, hogy a konformista szintet meghaladja. Szerinte az emberek akkor lépnek előre, amikor észreveszik, hogy nem illik rájuk a „tökéletes ember" sztereotípiája, amelyet a konformista gondolkodásmód kínál számukra. Ez az észlelet, úgy tűnik, azon múlik, hogy milyen mértékben fejlődik ki a személy introspekciós képessége (vagy hajlama). Loevinger azt állítja, hogy a személy ebben a szakaszban kezd különbséget tenni az „ilyen vagyok" és az „ilyennek kéne lennem" között. Az ezen a szinten lévő emberek felismerik, hogy a viselkedési szabályok csak megszorításokkal és kivételekkel érvényesek. Majd megteheted, „ha nagy leszel". Ezt nem teheted, „csak ha megházasodsz". A bonyolult belső életük ellenére az ebben a szakaszban lévő emberek viselkedése még mindig konformista.

Még egy további kognitív változásra van szükség a *lelkiismeretes szakaszba* való elmozduláshoz: annak tudatosítására, hogy az eseményeknek és helyzeteknek több jelentésük van. Ez a változás teszi lehetővé az elvont erkölcsi parancsok megértését és elsajátítását (asszimilációját). Az elvont szabályok végül fontosabbnak tűnnek, mint a csoport által jóváhagyott szabályok. A konszenzus gyengülő hatása azt jelzi, hogy az erkölcsi szabályok már igazán belsővé váltak (internalizálódtak). Ebben a szakaszban és a későbbiek-

ben a szégyen már kisebb szerepet játszik az erkölcsi előírások áthágásának megakadályozásában. Loevinger (1987) szerint e szint elérésének meghatározó jegye a szabályok felülvizsgálata, vagyis ekkor már személyes mércénk mentén hagyjuk jóvá vagy kifogásoljuk saját viselkedésünket, nem pedig valamilyen szociális csoport kívánságai alapján.

A lelkiismeretes szakaszban lévő személy élete gazdagabb és bonyolultabb, mint amit a korábbi szakaszok lehetővé tettek. Másokat nem egyszerűen jónak vagy rossznak tartunk, hanem a maguk összetettségében látjuk őket, jó és rossz oldalukkal egyetemben. A teljesítményt saját értékén becsüljük, nem pedig azért, mert másokkal szemben előnyt lehet vele elérni (ami az önvédő szakaszt jellemzi), vagy azért, mert általa társas elismerést lehet kivívni (ami a konformista szakasz jellemzője). Ezzel egybecsengőek azok az adatok, hogy azok a nők, akik életük középső szakaszára eljutnak a lelkiismeretes szakaszba, olyan személyiségtulajdonságokat is kifejlesztenek, mint az *önálló teljesítmény készsége* és a *tolerancia* (Helson és Roberts 1994).

A fejlődés magasabb szintjei: egyszerre több dolog számbavétele

A lelkiismeretes szakasz és a fejlődés következő teljes értékű szakasza közötti átmeneti szintet Loevinger az énfejlődés *individualista szintjének* nevezte el. Ezen a szinten a személyben fokozottan tudatosul saját egyénisége és sajátos életstílusa. Ezzel összhangban fokozódik benne a másság, az emberek közötti különbségek iránti tolerancia is. Az individualista szinten lévő személyek jobban elfogadják azt, hogy ugyanaz az ember a különböző szerepeiben (mint feleség, anya, leány, szerető, dolgozó nő vagy teniszpartner) más és más lehet.

Ezeket a témákat bontja ki teljesebben, amikor a személy a következőkben eljut az *autonóm szakaszba*. Ezen a szinten az ént a kölcsönös emberi kapcsolatok és az önkiteljesítés foglalkoztatja (és nem a puszta teljesítmény). A személy képes arra, hogy felismerje az eltérő szükségleteket, a különböző kötelességeket, valamint a szükségletek és kötelességek között fellépő konfliktusokat, és képes megbirkózni velük. Képzeljük el például, hogy egész este tanulnunk kell a másnapi vizsgánkra (szükséglet), de ugyanakkor barátunkat is támogatnunk kell (kötelesség), aki nagyon rosszul viseli apja halálát. Az individualista szakaszban úgy tekintjük ezt a konfliktust, mint ami a saját szükségletünk és a kíméletlen világ között húzódik. Az autonóm szakaszban sokkal inkább el tudjuk fogadni, hogy valójában sok ilyen konfliktus léphet fel, még saját kívánságaink és szükségleteink között is.

Az *autonóm* kifejezés némi félreértésre adhat okot, mert e szakasz kulcsát nem a saját önállóságra vagy függetlenségre irányuló törekvés jelenti, hanem a *másik* autonómiaszükségletének elfogadása. Saját belső viharaink hatékony kezelésével együtt jár az is, hogy toleránsabbá válunk aziránt, hogy mások hogyan kezelik konfliktusaikat. Ez jellemzi azokat a szülőket, akik felismerik, hogy gyermeküknek szüksége van arra, hogy saját hibáiból tanuljon, és ezért nem állítják le, ha hibázik. Loevinger meggyőződése szerint az énfejlődésnek ez a szintje viszonylag ritkán valósul meg tökéletesen (vagyis ritka, hogy valaki minden interakciójában ilyen módon viszonyuljon a világhoz).

Az énfejlődés utolsó, úgynevezett *integrált szakaszát* a népességnek kevesebb mint 1 százaléka éri el. Akkor kerülünk ebbe a szakaszba, ha képesek vagyunk megbirkózni belső konfliktusainkkal, hogy megtaláljuk a módját, hogy a gyakran összeütköző követelményeket kielégítsük. Szükség esetén az elérhetetlen vagy nem reális célokat elhagyjuk. Az integrált szakaszban a mások nézőpontjának toleranciája túlmegy a puszta tolerancián, és a másik nézőpontjának őszinte elismerését és tiszteletét is jelenti. Ebben a szakaszban tudatosan törekszünk a megelőző szakaszokban kibontott szálak egységes egésszé szövésére.

Összefoglalva: Loevinger úgy véli, hogy miközben az én ezeken a fejlődési szakaszokon végigmegy, működése egyre összetettebb lesz, és a körülvevő világhoz való viszonya és alkalmazkodásmódja egyre árnyaltabbá válik. Loevinger továbbá amellett érvel, hogy az én játssza a legnagyobb szerepet a morális karakter, vagyis a jellem elsajátításában, az ösztönkésztetések kontrolljában és a viselkedéses szabályok belsővé válásában. Az én lépésről lépésre, hosszú idő és sok tapasztalat után tesz szert ezekre a képességekre.

Ezen a ponton még egy utolsó összehasonlítást érdemes tennünk Loevinger és Freud elmélete között. Sok olyan jellemző, amely Loevinger elméletében az énfejlődés későbbi szakaszaiban nyilvánul meg, hasonló azokhoz a funkciókhoz,

melyeket Freud a felettes énhez kötött. S arra is emlékezhetünk, hogy Loevinger a korai életszakaszokban az ösztönkésztetések kontrolljának *hiányát* az énnek, s nem az ösztönénnek, valamint az erkölcsi érzéket is az énnek, s nem a felettes énnek tulajdonította. Az ilyen elméletekből nyilvánvaló, hogy az énpszichológusok részben azzal emelték az én státusát, hogy olyan működéseket is hozzákapcsoltak, amelyeket Freud az ösztönénnek vagy a felettes énnek tulajdonított.

Az énfejlődés kutatása

Loevinger énfejlődésről szóló elemzését empirikusan is vizsgálták, bár nem könnyűek az ilyen kutatások. Ennek egyik oka az, hogy Loevinger modellje nem tételez egyenes megfelelést az énfejlődési szintek és a megfigyelhető viselkedés között (Hauser 1976). A modell előrejelzései sokkal inkább a viselkedés hátterében meghúzódó mentális dinamikára vonatkoznak. Ennek megfelelően az elmélet igazolására irányuló kutatások jórészt leíró jellegűek.

Tudjuk például, hogy idősebb kamaszok magasabb pontszámot érnek el az énfejlődés mutatóiban, mint a fiatalabbak, és a felnőttek felülmúlják a kamaszokat (Avery és Ryan 1988). Ez egybevág azzal az elképzeléssel, hogy ezek a jellemzők fejlődési folyamatot írnak le. Úgy tűnik, hogy a lányok gyorsabban fejlődnek a gyermekkor derekán és végén, bár felnőttkorra a fiúk beérik őket (Cohn 1991). Azt is kimutatták, hogy az énfejlődés összefügg az erkölcsi gondolkodás képességének fejlődésével (Lee és Snarey 1988). Ez az eredmény a két fogalom konvergens validitása mellett szól, mert van bizonyos logikai hasonlóság a morális gondolkodás változásai és ama változások között, ahogyan az én a valósággal bánik. Hasonló összefüggést találtak az énfejlődés és a személyközi intimitással kapcsolatos gondolkodás érettebbé válása között (White, Houlihan, Costos és Speisman 1990).

Egy másik tanulmány további adatokkal szolgál azokról a pszichológiai jellemzőkről, amelyek az énfejlődés különböző szakaszaihoz kapcsolhatók. Rozsnafszky (1981) kórházba utalt háborús veteránok személyiségvonásait vizsgálta önjellemzések és megfigyelők (nővérek, terapeuták) jellemzései alapján. Az így kapott adatokat egybevetette a vizsgálati személyek énfejlődési szintjével (lásd a 10.3. táblázatot). Az impulzív vagy önvédő szakaszban lévő személyeknél gyenge szocializációt és korlátozott éntudatosságot tapasztalt. A konformista és az öntudatos szakaszban lévők jobban tiszteletben tartották a szabályokat, a tulajdont, a társadalmi konvenciót, és többet törődtek testi megjelenésükkel is. A magasabb szinten lévők sokkal árnyaltabban látták saját személyiségüket és motívumaikat. Ezek az eredmények teljesen egybecsengenek az elméletből fakadó elvárásokkal.

Bár meglehetősen kevés kutatás foglalkozott az énfejlődés viselkedéses velejáróival, akadnak idevágó adatok is. Azt találták például, hogy a konform viselkedés leggyakoribb a konformista és az öntudatos szakaszban lévő személyeknél, és jelentősen csökken a magasabb énfejlődési szinten lévőknél (Hoppe 1972; Westenberg és Block 1993). A kutatásokban azt találták, hogy az énfejlődés összefüggött a munkahelyi karrier vagy a közösség életébe való bekapcsolódás érettségét mutató társjellemzésekkel (Adams és Shea 1979). Egy másik vizsgálatban belvárosi kamasz bűnözők énfejlődési szintje alacsonyabbnak bizonyult, mint a nem bűnöző kamaszoké (Frank és Quinlan 1976).

Más kutatók arra keresték a választ, hogy milyen tényezők befolyásolják a fejlődési szakaszokon való előmenetelt. Azt találták, hogy a loevingeri szakaszokon mutatott előrehaladás a világos és szilárdabb identitással (Adams és Shea 1979) és jó pszichológiai érzékkel (Helson és Roberts 1994; Westenberg és Block 1993) függ össze. Felnőttmintán vizsgálódva az is kiderült, hogy azoknál a nőknél, akik sikerrel birkóztak meg az élet kihívásaival (abban az értelemben, hogy sikeres karriert futottak be), az énfejlődés magasabb szintje volt valószínűsíthető (Helson és Roberts 1994). Valójában az is kedvezően hat az énfejlődésre, ha valakinek sikerül feldolgoznia házassága felbomlási folyamatát és a különválást (Bursik 1991). Az sem érdektelen, hogy az egorugalmasság (az egokontroll rugalmasságának mértéke), amit korábban tárgyaltunk, szintén kapcsolatban van az énfejlődéssel (Westenberg és Block 1993).

Az énfejlődés és az ötfaktoros modell

Vajon hogyan viszonyul ez az énfejlődési elmélet az ötfaktoros személyiségmodellhez? A rendelkezésünkre álló információk birtokában nem sok kapcsolat mutatható ki. Einstein és Lanning

10.3. táblázat
MEGFIGYELŐI ÉRTÉKELÉSRE SZOLGÁLÓ TÉTELEK, AMELYEK FÉRFI VIZSGÁLATI SZEMÉLYEK HÁROM CSOPORTJÁT KÜLÖNÍTIK EL

Az első csoport tagjai az énfejlődés impulzív vagy önvédő, a második csoport tagjai a konformista vagy az öntudatos szakaszában, míg a harmadik csoport tagjai az énfejlődés magasabb szintjein álltak (Rozsnafszky 1981 nyomán)

Impulzív/önvédő
Kizsákmányoló; mások szolgálatait várja el; a „jó" egyenlő azzal, hogy „jó nekem"
Azt nézi, mit vihet el; a szabályokat csak a büntetés elkerülése miatt tartja be
Önvédő, manipulatív és opportunista
Impulzív; ha nem kapja meg, amit akar, akkor impulzivitása akár önmagának is kárt okozhat
Öntudatos
Általában bűntudatot érez, ha nem teljesíti kötelességét
Együttérző, figyelmes és segítőkész módon viselkedik
Az foglalkoztatja, hogy milyen benyomást tesz másokra; éntudatos (zavarba hozható)
Önmagát másokhoz hasonlítja; másokhoz hasonló, „normális" ember szeretne lenni
Magasabb szintű szakaszok
Átlátja saját viselkedését és motívumait
Etikai megfontolások szerint viselkedik; viselkedése következetes
Nem bánja a bizonytalanságot és a bonyolult helyzeteket; igyekszik nem fekete-fehéren látni a világot
Értékeli a saját és mások egyéniségét és egyediségét

(1998) azt találta, hogy a magasabb énfejlettség nagyobb lelkiismeretességgel jár együtt, de csak a férfiaknál. A nőknél viszont a magasabb szintű énfejlődés nagyobb nyitottsággal párosult. A szerzők arra a következtetésre jutottak, hogy a legjobb, ha a két modellt mint egymás kiegészítőit fogjuk fel, ahogyan azt Loevinger (1993) is javasolta.

Elképzelhető azonban, hogy a személyiségmérő eljárások eltérései is szerepet játszanak ezekben a sovány eredményekben. Az öt személyiségvonás valószínűleg másképp és másképp nyilvánul meg az énfejlődés különböző szakaszaiban (Hogansen és Lanning 2001). Az öt személyiségvonást önkitöltős kérdőívek segítségével mérik, amelyek nem teszik lehetővé, hogy ez a változatosság megjelenhessen. Ilyenkor csak azokra a tételekre tudunk válaszolni, amelyek a kérdőíven szerepelnek, azok pedig nem biztos, hogy jól tükrözik azt, hogy miként nyilvánul meg az adott személyiségvonás abban az énfejlődési szakaszban, ahol éppen tartunk. Hogansen és Lanning kidolgozott egy számítási módot arra, hogy hogyan lehet mérni az öt személyiségfaktort az énfejlődés mérésére szolgáló mondatkiegészítéses eljárás használatával. Amikor így pontozták az öt faktort, akkor az énfejlődés szintje erősen kapcsolódott a nyitottsághoz ($r = 0{,}59$), és valamivel kisebb mértékben az introverzióhoz és az érzelmi stabilitáshoz. Bármi legyen is az élményekre/tapasztalatokra való nyitottság tartalma, úgy tűnik, hogy az kapcsolatban van az én fejlettségével. Ami pedig a többi személyiségvonást illeti, a korábbi következtetés érvényes: ezeket leghelyesebb kiegészítő modellekként felfogni.

Sok pszichológus véli úgy, hogy a születési sorrend jelentős szerepet játszik a személyiségfejlődésben

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK

Ebben a fejezetben többször rámutattunk arra, hogy az énpszichológia miben tér el a freudi pszichoanalízistől. Tanulságos lesz, ha ezt a kérdést újra átgondoljuk a mérés kapcsán is. A mérés az énpszichológia nézőpontjából két ponton tér el a hagyományos pszichoanalízis keretében végzett méréstől. Először is, az énpszichológusokat elsősorban az én, és nem annyira a tudattalan konfliktusok érdeklik. Ebből következően az általuk kifejlesztett módszerek az én jellemzőinek mérésére összpontosítanak.

A második különbség (mely kéz a kézben jár az elsővel) magát a módszert érinti. Mivel az elméleteikben a tudattalan folyamatoknak már nincs kiemelt jelentősége, az énpszichológusok nem tartják olyan fontosnak, hogy a tudattalanból projektív módszerek segítségével nyerjenek információt. Ennek következtében az énpszichológusok már nemcsak a projektív tesztek adataiban bíznak meg. Vannak olyan énpszichológusok is, akik teljesen áttértek az objektív önjellemző eszközökre, de legtöbben egyszerre használnak projektív és objektív módszereket.

A rokonság azonban egy ponton mindenképpen megmaradt: az énpszichológusok (csakúgy, mint Freud) készek arra, hogy a formális és informális források széles skálájának felhasználásával keressék a kulcsot a személyiség megértéséhez.

Az életstílusok feltárása

Az énpszichológia némely mérési eljárása nagyon is informálisnak tekinthető. Emlékezhetünk, hogy Adler elképzelése szerint az emberek életstílusokat alakítanak ki. Az életstílus hangol bennünket bizonyos kisebbrendűségi érzésekre és azokra a módokra, ahogyan megpróbálunk ezekkel megküzdeni. Értelemszerűen merül fel a kérdés: hogyan azonosítható a személy életstílusa.

Adler úgy képzelte, hogy az életstílus feltárásának legcélravezetőbb módja az, ha a személyt arra kérjük, hogy idézze fel legkorábbi kisgyermekkori emlékét. Adler szerint ez az emlék adja a kezünkbe a kulcsot azokhoz a témákhoz, amelyek a személy életét végigkísérik. Ezt a feltevést a kutatás is alátámasztotta (Bruhn és Schiffman 1982). Azt találták ugyanis, hogy azok, akik úgy érzik, hogy ők irányítják életük eseményeit, olyan emlékekről számolnak be, amelyek arra utalnak, hogy már egészen korán uralták környezetüket. Az életük eseményeit kevésbé kézben tartó személyek inkább olyan emlékeket idéztek fel, amelyben passzív szerepet játszottak, és az eseményekre nem tudtak hatást gyakorolni.

Érdekes módon Adler nem tulajdonított nagy jelentőséget annak, hogy az emlékek megfelelnek-e a valóságnak. Csak az számít, milyennek látjuk felidézett élményeinket. Vagyis *ahogyan a személy látja az eseményeket,* ez enged bepillantást

a személyt gyötrő gondokba, kisebbrendűségi érzéseinek természetébe és azokra a területekre, ahol a személy fölényre törekszik. Adler valójában úgy gondolta, hogy igen valószínű, hogy az emlékeket az életstílus eltorzítja (vö. Ross 1989). Ha például az életstílusunk a köré a gondolat köré szerveződik, hogy az emberek nem bíznak meg bennünk eléggé, akkor az emlékeink valószínűleg ezt a témát tükrözik. Bármilyen emlék feltáró erejű lehet. Adler úgy vélte, hogy a legtöbbet a legkorábbi emlékek árulnak el, mert ezek tükrözik az ember alapvető életfelfogását. „Kitűnő alkalmat nyújt számunkra, hogy egy pillantással felmérjük, mi a személy fejlődésének kezdőpontja." (Adler 1956, 351. o.)

Adler érdekes eseteket gyűjtött össze az emlékek és az életstílusok kapcsolatának illusztrálására. Egyik példája olyan férfiról szól, aki állandóan attól szorongott és amiatt gyötörték féltékenységi érzések, hogy másokat előnyben részesítenek vele szemben. Legkorábbi emlékében anyja a karjában tartja, majd lerakja őt a földre, hogy felvehesse kistestvérét. Adler saját legkorábbi emlékei betegségről és a halálról szóltak, amelyek összhangba hozhatók az orvosi karrierre irányuló életstílusával (lásd még a 10.4. keretes szöveget). Orvosok első emlékeiben Adler gyakran talált utalást valamelyik családtag súlyos betegségére vagy halálára.

Az énfejlődés szintjének meghatározása

Az énműködés másik mérésre érdemes vetülete az énfejlődés szintje. Loevingernek az én fejlődési szintjeiről szóló elemzése szolgált az Énfejlődés mondatkiegészítéses tesztjének alapjául (Loevinger és Wessler 1970; a teszt legújabb kézikönyvét lásd Hy és Loevinger 1996). Ez a teszt egy sor félbehagyott mondatból áll, amelyeket a vizsgált személyeknek be kell fejezniük. A teszt formáját tekintve tehát projektív eljárás. A projektív tesztek nagy részével ellentétben ennek a tesztnek jók a reliabilitási és validitási mutatói (Lilienfeld et al. 2000).

A válaszokat aszerint sorolják különböző osztályokba, hogy azok a Loevinger-modell melyik szakaszát képviselik – az impulzív szakasztól fölfelé (ezzel az eszközzel a korábbi szinteket nem lehet mérni). A 10.4. táblázatban láthatunk példákat arra, hogy milyen válaszok tükrözik az egyes szakaszokat. Az egyes válaszokra adott kódértékekből egy képlet segítségével olyan mutató képezhető, amely a személy énfejlődésének általános szintjét fejezi ki. Azoknál a kódolóknál, akiket Loevinger mondatbefejezési tesztjének elemzésére képeztek ki, magas pontozók közötti megbízhatóságot mutattak ki, de ugyancsak kedvezőek az adatok a teszt belső konzisztenciájára és ismételt méréses reliabilitására vonatkozóan is (Redmore és Waldman 1975). Ezt a tesztet használták azokban a korábban említett kutatásokban is, amelyekben az énfejlődés szintjét mérték fel Loevinger elmélete alapján.

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE

A különböző énpszichológusok az énműködés más-más vonatkozását hangsúlyozták, de egy dologban mindannyian megegyeznek: az én kulcsfontosságú szerepet játszik a világhoz való alkalmazkodásban. Ennek megfelelően a legtöbb énpszichológus a viselkedészavarokat alkalmazkodási zavarnak tartja.

Az énpszichológusok az alkalmazkodást soha véget nem érő folyamatnak tekintik. Bizonyos értelemben tehát a zavarok az emberi élet elkerülhetetlen velejárói. Mindannyian azért küzdünk, hogy egyre jobbak legyünk, s e küzdelem során a nehézségek elkerülhetetlenek. A zavarok csak akkor válnak súlyossá, ha az alkalmazkodási hiányosságok túlságosan nagyok. Jóllétünk megítélése tehát nem attól függ, vannak-e problémáink, hanem attól, hogy mennyire sikerül leküzdeni őket.

Kisebbrendűségi és felsőbbrendűségi komplexus

Adler példával is alátámasztja ezt a felfogást. Idézzük fel azt az elképzelését, hogy az ember élete során a kisebbrendűségi érzés és a fölényre törekvés folyamatosan váltja egymást. Ennek általában az az eredménye, hogy a személy folyamatosan azon dolgozik, hogy egyre jobb legyen abban, amit csinál, ugyanakkor ismételten kénytelen szembesülni kisebbrendűségi érzéseivel. Zavar csak akkor keletkezik, ha a kisebbrendűségi érzések olyan nyomasztóan erősek, hogy a személyiségen elhatalmasodva korlátot állítanak törekvései elé. A kisebbrendűségi érzés ilyen fel-

10.4. táblázat
PÉLDÁK AZ EGYIK BEFEJEZENDŐ MONDATRA ADOTT VÁLASZOKRA ÉS AZ ÁLTALUK TÜKRÖZÖTT ÉNFEJLŐDÉSI SZINTEKRE

A befejezendő mondat („Azt szeretem magamban, hogy…") a Washington Egyetem mondatbefejezési tesztjéből származik (Hy és Loevinger 1996 nyomán)

A szakasz neve	Válasz	Érintett téma
Preszociális	[Nem mérhető]	–
Szimbiotikus	[Nem mérhető]	–
Impulzív	…kedves vagyok	Vágykielégítés
Önvédő	…szeretnek az emberek	Kizsákmányolás
	… jó vagyok matekból	
Konformista	… sportos vagyok	Sztereotip gondolkodás
	… nem utálok másokat	
Öntudatos	… nagyon tapintatos vagyok másokkal	Módosult sztereotípia
	… egyenes ember vagyok	
Lelkiismeretes	… meg tudok bocsátani, és megmaradnak gondoskodó érzéseim	Társas események
	… képes vagyok a legtöbb dologban a jót keresni	
Individualista	… más vagyok, de ez rendben van – nem is akarok olyan lenni, mint mások	Több nézőpont alkalmazása
	… igazán figyelek másokra és arra, hogy milyen viszonyban vannak velem	
Autonóm	… milyen a személyiségem, hogy mindig kompetensebb akarok lenni, és mégis képes vagyok a türelemre	Kölcsönös autonómiaszükségletek
	… átlátom az életemet, hogy el tudom fogadni az embereket olyannak, amilyenek, és hogy mellettük tudok állni, amikor gondokkal küzdenek	
Integrált	… őszinte tudok lenni önmagammal még akkor is, ha tudom, hogy ez néha csalókának bizonyul	Teljes integráció
	… tudok függetlenül és kreatívan gondolkodni, hogy nem ítélkezem azok felett, akikkel összesodor az élet, és hogy tudok gyerekesen viselkedni, ha úgy tetszik	

erősödése esetén mondjuk, hogy a személy **kisebbrendűségi komplexussal** küszködik.

Adler szerint a kisebbrendűségi komplexus két fő forrásból táplálkozik. Az egyik az elhanyagolás vagy visszautasítás a fejlődés folyamán. Az elhanyagolás következtében a személy oly mértékben érezheti magát értéktelennek és kisebbrendűnek, hogy ezt az érzést már nem tudja leküzdeni. Az ilyen személy valószínűleg függőségen vagy elkerülésen alapuló életstílust fog kialakítani. A másik forrás a gyermekkori elkényeztetés. Mint már korábban jeleztük (10.3. keretes szöveg), a kényeztetés aláaknázhatja a gyermek fölényre törekvését, ami ugyancsak hibás életstílushoz vezet.

A kisebbrendűségi komplexus olykor passzivi-

10.4. AZ ELMÉLETALKOTÓ ÉS AZ ELMÉLET ▪ ADLER ÉLETSTÍLUSA ÉS ABBÓL FAKADÓ ELKÉPZELÉSEI

Alfred Adler munkássága kitűnő példát nyújt arra, hogy valamely elmélet bizonyos mozzanatai miként vezethetők vissza alkotójuk élményeire (Adler szakmai előmeneteléről lásd Hoffman 1994). Több téma azok közül, amelyekkel Adler az énpszichológiához hozzájárult, egyenesen következik saját életéből, és ennek ő maga is teljesen tudatában volt (Bottome 1939). Vegyünk szemügyre néhányat közülük.

Legkönnyebb a dolgunk azokkal a legkorábbi élményekkel, amelyekről már a fejezet főszövegében is szóltunk. Adler életstílusa – elméletét is beleértve – részben az orvoslás és a test iránti érdeklődése köré szerveződött. Legkorábbi emlékei is betegségre vonatkoztak. Adler életstílusa a kisebbrendűségtől való szorongását és félelmét is tükrözte – amire minden oka meg is volt. Mint már említettük, gyermekkorában súlyos betegségen esett át, és egyszer azt is meghallotta, amint szüleinek valaki azt mondta, hogy hiábavaló az ő taníttatása. Adler azonban felvette a küzdelmet ezek ellen az akadályok ellen.

Életstílusának ezt a vonatkozását még jobban kidomborítja egy másik korai emléke. Körülbelül öt éves volt, amikor nagyon félt, mert az iskolába vezető úton a temetőn kellett keresztülvágnia (Adler 1927). Osztálytársai nem mutatták ki félelmüket, ami tovább fokozta kisebbrendűségi érzését. Egy nap aztán, hogy megszabaduljon ettől a félelemtől, többször oda-vissza átszaladt a temetőn. Ettől kezdve minden gond nélkül át tudott menni rajta iskolába menet.

Ez az emlék nagyszerűen kifejezi azt, ahogyan Adler egész életében küzdött félelmei ellen: arra kényszerítette magát, hogy szembenézzen velük. Van azonban még egy mozzanat, ami ezt a példát még érdekesebbé teszi. Sok évvel később Adler találkozott egyik régi iskolatársával, és kérdezett tőle valamit a temetőről. A férfi zavarba jött, és azt válaszolta, hogy *nem* is *volt* ott temető. Miután Adler később több régi iskolatársától is ugyanezt a választ kapta, kénytelen volt elismerni, hogy rosszul emlékszik. Ez az élménye kétségkívül szerepet játszott abban az elképzelésében, hogy ezek az élmények attól függetlenül bírnak feltáró értékkel, hogy igazak-e.

Annak illusztrálására, hogy személyes tapasztalatai miként befolyásolták Adler elképzeléseit, vegyük szemügyre a születési sorrendről szóló elemzését (lásd a 10.3. keretes szöveget). Adler szerint a másodszülött gyermeknek állandósul a kisebbrendűségi érzése, mert fejlődését tekintve óhatatlanul az elsőszülött mögött marad. Ez a másodszülött előnyére válhat, mert állandóan kompenzációs erőfeszítésekre sarkallja, de ugyanakkor élethosszig tartó versengéshez és féltékenységhez is vezethet. Különösen érdekes ebben a tekintetben, hogy Adler maga is másodszülött volt (1870), és egész életében úgy érezte, hogy kénytelen bátyja – egy tehetős üzletember, akinek a neve véletlenül éppen Sigmund – árnyékában élni. Valószínűnek tűnik, hogy ez a személyes élmény vezette Adlert arra, hogy a születési sorrend személyiségre gyakorolt általános hatása mellett érveljen.

Végül emlékezzünk vissza, hogy Adler elmélete legáltalánosabban arról szól, hogy az emberek miként szembesülnek ismétlődően kisebbrendűségi érzéseikkel, és hogyan kompenzálják azokat a folyamatos fölényre törekvéssel. Ez a mindent átitató téma gyakorlatilag Adler minden élettapasztalatát magába sűríti. Testi és lelki eredetű kisebbrendűségi érzései jelentették a felhajtóerőt egész életében. Ez a tapasztalat késztethette aztán Adlert arra is, hogy ezeket a folyamatokat mindenkire jellemzőnek vélje.

tást vagy elkerülést vált ki, de máskor egészen más következményekkel is jár. A kellően erős kisebbrendűségi érzés *túl*kompenzációt válthat ki, ami azt jelenti, hogy a személy nem megfelelő módon vagy túlzott mértékben törekszik a fölényre. A nem megfelelő törekvések néha olyan életstílusban öltenek formát, amely a mások feletti uralom megszerzésére irányul. Más esetekben a személy életstílusát a mindenáron való kitűnés jellemzi. Az ilyen túlzott törekvésekre Adler a **felsőbbrendűségi komplexus** elnevezést alkalmazta.

Adler szerint a viselkedészavarokkal küszködő emberek általában sajátos stratégiákkal szokták védelmezni azt a kevéske fölényt, amely megmaradt nekik. Ezeknek a stratégiáknak a célja a ki-

sebbrendűségi érzések csökkentése. Az egyik ilyen stratégia az, amikor másokat hibáztatunk fogyatékosságainkért vagy kudarcainkért. Az ilyen stratégiát alkalmazó személyt többnyire a megtorlás foglalkoztatja, ahelyett hogy a kudarc kiküszöbölésén fáradozna. Másik ilyen stratégia a mások sikereinek vagy személyes érdemeinek becsmérlése. Ezzel közvetve azt sugalljuk, hogy a mi képességeink sokkal jobbak, mint amilyenek ténylegesen. Ezt a stratégiát nyilvánvalóan olyan esetekben alkalmazzuk, amikor mások „konkurenciát" jelentenek számunkra, de egyéb esetekben is felbukkanhat. Ha valaki például nagyon magas mércét állít fel jövőbeli partnere számára (szóba sem jöhet, aki nem elég jóképű, intelligens, sikeres a szakmájában és gazdag), az arra utalhat, hogy saját kisebbrendűségi érzéseit akarja csökkenteni. Ha egyetlen földi halandó sem elég jó nekünk, akkor magunknak *igazán* jónak kell lennünk.

Túlzott és elégtelen kontroll

A viselkedészavarok másik fajtája az egokontroll fogalmához vezet el bennünket (Einsenberg et al. 2000). Konkrétan: ha valaki szélsőséges értéket vesz fel az egokontroll-dimenzión (és ezzel együtt egorugalmassági értéke alacsony), akkor zavarok támadhatnak (Block 2002). A túlkontrollálók olyan zavarokra hajlamosak, mint a szorongás és a depresszió (Robins et al. 1996). Az alulkontrollálók – mint ahogyan ebből az elnevezésből is kitűnik – kontrollzavarokkal jellemezhetők. Nagyobb valószínűséggel fordulnak elő náluk kamaszkorukban iskolai problémák és magatartászavarok tünetei (Robins et al. 1996). Mint már korábban is említettük ebben a fejezetben, hajlamosabbak az olyan szociálisan problematikus viselkedésmódokra, mint a kábítószerezés, az agresszió és a gátlástalan nemi élet. Mind a túlkontrollálókból, mind az alulkontrollálókból hiányzik az a rugalmasság, amely segítene nekik a világhoz való alkalmazkodásban.

Terápiás viselkedésváltoztatás

A terápiás folyamat is az énpszichológia eddigiekben kifejtett elveit tükrözi. Az énpszichológusok által gyakorolt terápiás eljárásokban a freudi analízishez képest nagyobb hangsúly kerül a jelen problémákra, mint azokra a múltbeli tényezőkre, amelyek a viselkedészavarokhoz vezethettek. A jelen problémáira helyezett hangsúly összhangban van azzal a kérdéssel, amire a mérés tárgyalásakor már kitértünk. Az énpszichológusok a freudi analitikusoknál sokkal inkább készek arra, hogy a viselkedést a névértékén fogadják el, úgy, ahogyan az megnyilvánul, és nem kutakodnak szimbólumok és rejtett jelentések után.

Az énpszichológus terapeuta sokkal több támogatást nyújt, mint a pszichoanalitikus. Másfelől a terapeuta azt is világossá teszi, hogy a viselkedés megváltoztatásának melyek a forrásai. Mivel úgy tartja, hogy a viselkedészavart a páciens mintegy hagyja megtörténni az élete során, ezért a páciensnek felelősséget kell vállalnia a probléma kezeléséért. Ebből a pácienssel való közvetlenebb és őszintébb viszonyból adódik a két terápiás eljárás közötti másik különbség.

Az imént jelzett hangsúlyeltolódás következményeként a terapeuta szinte „munkatársként" vonja be a pácienst a terápia folyamatába. A páciens bevonásának hangsúlyozása az énpszichológia legalapvetőbb feltevéséből eredeztethető, nevezetesen abból, hogy az én feladata a világhoz való alkalmazkodás előmozdítása. Ha viselkedészavarok lépnek fel, akkor az azt jelenti, hogy az én nem jól végzi a feladatát. Ha azt akarjuk, hogy az én változtatni tudjon működésén, a pácienst is be kell vonnunk a munkába.

ÉNPSZICHOLÓGIA: POBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

Sokan tartoznak a neoanalitikusok azon csoportjába, akik énpszichológusként váltak ismertté. Mint csoport, az énpszichológusok viszonylag sokféle elképzelést felvetettek, ám ezek az elképzelések ugyanazt a témát járják körül, nevezetesen azt, hogy a személyiség legfontosabb aspektusa az én. Ez a neoanalitikus gondolkodás homlokterében álló két legfontosabb téma egyike.

Bár az énpszichológiának is megvannak a maga hívei, érdemes egy pillanatra kissé hátralépni és feltenni néhány kérdést vele kapcsolatban. Az egyik ilyen kézenfekvő kérdés az, hogy vajon ezeknek az elképzeléseknek van-e valami közük ahhoz a pszichoanalitikus elmélethez,

amelyből kinőttek. Vajon ezek a neoanalitikus elméletek valóban „analitikusak"? Vagy inkább – annak ellenére, hogy magukba szívták a pszichoanalitikus hagyományokat – ezekben az elképzelésekben már több a közös a személyiség-lélektan más területeinek elméleteivel?

Tartsuk szem előtt, hogy a neoanalitikusok milyen irányból érkeztek. Legtöbbjük saját elképzelést akart kimunkálni, ugyanakkor nem akart túl messzire sem kalandozni Freudtól. Ezek a szerzők végső soron *analitikusok* voltak. Ez volt a szakmai identitásuk mind önmaguk előtt, mind egymás között, mind pedig a külvilág előtt. Analitikusként saját elképzeléseiket inkább Freud elméletének kiegészítéseként fogták fel, mint elkülönült és önálló elméletként.

Azzal, hogy tekintetüket mindig Freudra vetették, bizonyos értelemben nagyon is beszűkült a látóterük. Ennek eredményeként elképzeléseik sokkal forradalmibbnak tűnnek (legalábbis az analitikusok számára), mint amilyenek valójában. Például széles körben vélték úgy, hogy az én fogalmát Freud alkotta meg. Az énpszichológusok kétségtelenül úgy tekintettek önmagukra, mint akik Freud elképzeléseit fejlesztik tovább. Csakhogy Loevinger (1976) szerint Freud elmélete maga is egy *már létező 19. századi énpszichológiával szembeni* reakcióként fogalmazódott meg. Loevinger azt is megjegyzi, hogy saját énfejlődési elméletének előzményei fellelhetők a Freud előtti gondolkodók munkáiban (pl. Bain 1859; Mill 1962/1859; Smith 1969/1759).

Tanulságos egy másik párhuzam is. Az énpszichológia bizonyos vonatkozásai hasonlítanak az elméletalkotók egy másik csoportjának, az úgynevezett humanisztikus pszichológusoknak az elképzeléseire is (róluk később lesz szó). Bár az utóbbi csoport kiindulópontja nagyon eltérő volt a neoanalitikusokétól, a humanisztikus elméletek sok témája hasonlít az énpszichológia témáira. Ennek ellenére az analitikusan orientált szerzők nem vesznek tudomást a humanisztikusokról. Ismét az történik, hogy az analitikusan orientált szerzők Freud elméletéhez viszonyítják saját elképzeléseiket, s nem a jóval színesebb palettájú személyiség-lélektani elméletekhez.

Nem nehéz megérteni, hogy az énpszichológusok írásaikban miért hagyják figyelmen kívül a 19. századi elképzeléseket. A *legtöbb* pszichológus keveset tud a 19. századi elképzelésekről. Az egyéb irodalmak ismeretének hiánya többet is elárul azonban magáról az énpszichológiáról. Konkrétan arról van szó, hogy a pszichoanalízis az Egyesült Államokban régóta az orvoslással fonódik össze. Szinte alig van olyan pszichoanalitikus, aki ne az orvosi diploma megszerzésével kezdte volna pályáját, és nem csak azután szakosodott a pszichoanalízisre. Ez igaz a korai énpszichológusokra is (Adler és Hartmann például orvosok voltak). A szakembereknek természetes hajlamuk van arra, hogy csak a saját köreikből származó elképzeléseket használják fel, és figyelmen kívül hagyják a körön kívülről származó információkat. Mivel az analitikusan orientált elméletalkotók többnyire orvosok voltak, csak a más orvosok elképzeléseit tudták komolyan venni.

Bizonyos mértékig az énpszichológia viszonylag kívülállónak tekinthető a pszichológia többi részétől. A pszichoanalízis egyik ágaként jött létre, amely aztán a pszichológia irányában fejlődött. Ez az évek során változott, ahogy a pszichológusok egyre fontosabb szerephez jutottak a csoportban. Az olyan elméletalkotók, mint a Block szerzőpár és Jane Loevinger, sokat segítettek abban, hogy az énpszichológia közelebb kerüljön az akadémikus személyiség-lélektanhoz. Ez az elmozdulás tette lehetővé, hogy a neoanalitikus elképzelések beágyazódhassanak az akadémikus gondolkodás főáramába. Ennek az integrációnak az is a hozama, hogy az egyetemi tanszékeken dolgozó pszichológusok nagyobb toleranciával és elismeréssel tekintenek manapság a pszichodinamikus elképzelésekre.

Az énpszichológia fejlődése azonban magában hordja a hagyományos pszichoanalitikus elmélettel való teljesebb szakítás csíráit is. A pszichoanalízisben éppen az a kivételes, hogy a tudattalan dinamikájára és az erős primitív ösztönkésztetések jelentős szerepére helyezte a hangsúlyt. Az énpszichológusok egészében véve szakítottak ezzel az elméleti örökséggel. Bár ezeket az elméleteket még mindig gyakran nevezik pszichodinamikusnak, a megmaradó dinamika nagyonnagyon eltér attól, amit Freud hangsúlyozott. Ahogyan az énpszichológia összhangba kerül a pszichológia többi részével, úgy távolodik egyre messzebb Freudtól.

Milyen távlatokat kínál az emberi viselkedés ilyen felfogása? A csoport elképzeléseinek egy része már állandó helyet mondhat magáénak a személyiség-lélektanban – ilyen például White effektancia- és kompetenciafogalma. Abban is

biztosak vagyunk, hogy Loevinger és a Block szerzőpár elméletei továbbra is jelentős befolyást gyakorolnak az emberi fejlődéssel és viselkedéssel kapcsolatos gondolkodásra. Amennyiben ez a két elmélet továbbra is olyan aktív kutatási tevékenységre ihleti a pszichológusokat, ahogyan napjainkban, akkor az énpszichológia továbbra is a személyiség-lélektan alapvető alkotóeleme marad.

ÖSSZEFOGLALÁS

A neoanalitikus elméletalkotók több kérdésben is eltértek Freudtól. Többségük osztja azt a véleményt, hogy Freud nem helyezett elegendő hangsúlyt az énre és annak működésére. Ennek megfelelően olyan elméleteket fogalmaztak meg, melyekben az én központi szerepet játszik. E szerzőket ezért nevezik énpszichológusoknak.

Hartmann például amellett érvelt, hogy az én tevékenysége csak részben irányul az ösztönén késztetéseinek kielégítésére, jórészt azonban autonóm módon működik a környezethez való jobb alkalmazkodás érdekében. Szerinte az én már a születéskor létezik (elsődleges énautonómia), és az énműködések még jóval azután is fennmaradhatnak, hogy elérték eredeti céljukat (másodlagos énautonómia). Más szerzők, például White, azt hangsúlyozzák, hogy az én kompetenciára, vagyis a környezet hatékony kezelésére törekszik. A kompetenciamotívum a jobb alkalmazkodás célját szolgálja.

Az emberek Adler szerint is a jobb alkalmazkodásra törekszenek, de más okból. Adler úgy érvelt, hogy az emberek életük különböző területein újra és újra szembesülni kénytelenek kisebbrendűségi érzéseikkel, és ezeket az érzéseiket fölényre törekvéssel próbálják kompenzálni, azaz tökéletesíteni próbálják magukat. Adler az *életstílus* kifejezéssel utalt a jellemző kisebbrendűségi érzések és a hozzájuk kapcsolódó kompenzációs módok együttesére. Bizonyos életstílusok hatékonyak, mások nem (ez utóbbiakat hibás életstílusoknak nevezte el).

A Block szerzőpár az egyéni különbségek két másik fajtájának – az egokontrollnak (a késztetések kordában tartása) és az egorugalmasságnak (az egokontroll rugalmassága) – a hatásait vizsgálta. A túl szoros és a túl laza egokontroll egyaránt rossz. Az egorugalmasság a jobb alkalmazkodást segíti elő. Mindkét tulajdonság olyan viselkedésekre vonatkozik, amelyek a visszafogottságot vagy az impulzivitást tükrözik, míg az egorugalmasság a társas fejlődéssel függ össze. A kutatási adatok szerint az egokontroll és az egorugalmasság kombinációja alapján a személyek három csoportba sorolhatók: túlkontrollált, alulkontrollált és rugalmas csoportokba. A csoportok jellemzői érdekes módon egy irányba mutatnak a 4. fejezetben megismert ötfaktoros modellel.

Loevinger azt vizsgálta, hogy az én képességei hogyan fejlődnek és válnak egyre összetettebbé különböző szakaszok felnőttkorba nyúló sorozatán át. A korai szakaszokban az én fő célja az, hogy elkülönítse önmagát, és késztetései kifejezése révén saját különálló létezését bizonyítsa. Később viselkedésszabályokat tanulunk és követünk, csak hogy elkerüljük a csoport rosszallását. Még később megtanuljuk a létezéssel és a tapasztalatokkal kapcsolatos különböző nézőpontok változatosságát értékelni. A személyek addig emelkednek egyre magasabb fejlődési szintre, amíg azt képességeik lehetővé teszik, ennélfogva nem mindenki jut el az utolsó szakaszokig. Ez a személyiségmegközelítés egyáltalán nem illeszkedik jól az ötfaktoros modellhez, azt az egyet kivéve, hogy az énfejlődése összefüggésben van az élményekre/tapasztalatokra való nyitottsággal.

Az énpszichológia mérési eljárásai a projektív módszerektől az objektív módszerek irányába tolódnak el (bár Loevinger énfejlődési tesztje projektív eljárás). A mérés tartalmában az énre, illetve az én működésére összpontosít.

Az énpszichológia szempontjából a viselkedészavar csak fokozat kérdése, mert senki sem alkalmazkodhat tökéletesen a világhoz. A küzdelem az élet szerves része, de a súlyos kisebbrendűségi érzések kisebbrendűségi komplexust (küzdésre való képtelenséget) vagy felsőbbrendűségi komplexust (túlkompenzáló törekvéseket) eredményezhetnek. Mindkettő káros hatású. A zavarokat úgy tekinthetjük, mint amelyek vagy a túl szoros, vagy a túl laza egokontroll következtében merülnek fel. Mindkét mintázat túlságosan merev a sikeres alkalmazkodáshoz.

Az énpszichológusok terápiás elvei sokban hasonlóak a pszichoanalitikus elvekhez, de számos fontos kérdésben el is térnek azoktól. Például abban, hogy sokkal inkább a jelen történéseire,

mint az eltemetett fixációkra összpontosítanak. Az énpszichológusok sokkal kevésbé törekszenek a mélyben húzódó jelentések feltárására, és sokkal nagyobb hitelt adnak a kimondott szavaknak. A kezelést igénylő személyt jobban bevonják a terápiás folyamatba, aki így szinte munkatárssá válik a viselkedése megváltoztatását célzó törekvésben.

KULCSFOGALMAK

archetípusok A világnak azok a mozzanatai, amelyek felismerésére vagy észlelésére öröklött hajlammal rendelkezünk.

effektanciamotívum A környezetre gyakorolt hatás szükséglete.

egokontroll Az ösztönkésztetések módosításának vagy gátlásának képessége.

egorugalmasság Az egokontroll módosítására való képesség az új helyzeteknek megfelelően.

életstílus A személy kisebbrendűségi érzéseinek és fölényre törekvéseinek mintázata.

ellentétek elve Az az elképzelés, mely szerint az élet egymásnak ellentmondó és egymást kiegyensúlyozó pólusokból tevődik össze.

elsődleges énautonómia Az az elképzelés, mely szerint az én már a születés pillanatában is önállóan, az ösztönéntől függetlenül létezik.

énpszichológia Azok a neoanalitikus elméletek, amelyek az énműködéseknek tulajdonítanak központi szerepet.

felsőbbrendűségi komplexus Súlyos kisebbrendűségi érzések kompenzálására létrejövő eltúlzott törekvések.

funkcionális autonómia Valamely cselekvésforma fenntartása akkor is, amikor az eredeti cél már nem létezik.

hibás életstílus Olyan életstílus, amely az alkalmazkodásban vagy a fölény elérésében nem hatékony.

kisebbrendűségi érzések Annak felismerése, hogy kisebb-nagyobb mértékben fogyatékosak a képességeink.

kisebbrendűségi komplexus Olyan súlyos kisebbrendűségi érzések, amelyek azt sugallják, hogy képtelenek vagyunk életünk problémáinak a megoldására.

kollektív tudattalan Emberi, sőt ember előtti elődeinktől örökölt emlékeink.

kompetenciamotívum A környezet hatékony kezelésére vagy a hatékony alkalmazkodásra irányuló motívum.

másodlagos énautonómia Az az elképzelés, hogy valamely énműködés önmagában is kielégítő.

megismerési szükséglet Az élmények és tapasztalatok átgondolásának és értelmes szerkezetbe rendezésének igénye.

szervi csökkentértékűség A test valamely részének fogyatékossága vagy sérülékenysége, melynek következtében a személy sérülékenyebb lesz bizonyos megbetegedésekre.

11 FEJEZET
Pszichoszociális elméletek

TÁRGYKAPCSOLAT-ELMÉLETEK
Selfpszichológia
Alapszorongás

A KÖTŐDÉSELMÉLET ÉS A SZEMÉLYISÉG
Felnőttkori kötődésmintázatok
Hányféle mintázat létezik?
Stabilitás és specificitás
A felnőttkori kötődés további jellemzői
Kötődésmintázatok és az ötfaktoros modell

ERIKSON ELMÉLETE A PSZICHOSZOCIÁLIS FEJLŐDÉSRŐL
Énidentitás, kompetencia és krízisélmény
Csecsemőkor
Kisgyermekkor
Óvodáskor
Iskoláskor
Serdülőkor
Fiatal felnőttkor
Felnőttkor
Időskor
Az epigenetikus elv
Az identitás mint élettörténet
Az eriksoni elmélet összehasonlítása más pszichoszociális elméletekkel

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK
Tárgykapcsolatok, kötődés és a mérés fókusza
A játék alkalmazása a személyiségmérésben

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE
A narcizmus mint személyiségzavar
Neurotikus szükségletek
Kötődés és depresszió
A viselkedés megváltozása

PSZICHOSZOCIÁLIS ELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

Christina már a középiskolás évei óta sajátos módon alakítja partnerkapcsolatait. A szerelem kezdetén nagyon lelkes, szinte tapad a fiúra, ám később ellentmondásos viselkedést mutat. Egyfelől igényli a közelségét, másfelől meg igyekszik elvadítani magától a partnerét: veszekszik vele, semmiségeken bosszankodik, és hosszasan duzzog. A fiúnak előbb-utóbb elege lesz mindebből, s a kapcsolat egyre feszültebbé válik. Christina végül elszánja magát, és megszakítja a viszonyt. Ekkor azonban újra kételyek kerítik hatalmukba. Visszatekintve néha úgy véli, az ezt megelőző szerelme túlságosan jó volt neki, máskor meg semmirekellőnek nevezi mindkét fiút. Mindez aggodalommal tölti el a jövőt illetően. „Vajon miért nem tudom megtalálni végre a megfelelő férfit?" – kérdi siránkozva.

Amint az én egyre fontosabb szerepre tett szert a neoanalitikus elméletekben, s egyre részletesebb képet alkottak a funkcióiról, a neoanalitikus pszichológiában kezdetét vette egy másik fontos változás is. Ez azt hangsúlyozta, hogy az én lényegét tekintve társas jelenség. Az elméletalkotók arra hívták fel a figyelmet, hogy a személyiséggel kapcsolatos kérdések szinte mindig érintik a társas kapcsolatokat is.

Ez a megközelítés fontos irányváltást jelöl: amint a 8. és a 9. fejezetben már rámutattunk, Freud a személyiség belső folyamataira összpontosította vizsgálódásait. A külvilág szerinte csak annyiban fontos számunkra, amennyiben sürgető ösztönkésztetéseink kielégítéséhez hozzájárul. Freudhoz hasonlóan sok énpszichológus is a belső folyamatokra összpontosít, hiszen sokkal többet foglalkoznak az én működésével, mint a közte és a külvilág között lezajló kölcsönhatásokkal.

Ez persze nem minden énpszichológiai elméletre igaz, hiszen Adler (1930) például, aki oly sokat foglalkozott a fölényre való törekvés szerepével, egyben a mások iránti érdeklődést és törődést is fontosnak tartotta, s úgy vélte, hogy ez feltétlenül szükséges ahhoz, hogy teljes személyiséggé váljunk. A személyiség társas természetéről vallott adleri felfogás meglehetősen egyszerű. Más elméletalkotók jóval bonyolultabb elképzeléseket fogalmaztak meg ugyanerről. A továbbiakban ezekből ismertetünk néhányat.

TÁRGYKAPCSOLAT-ELMÉLETEK

Olyan elméletekkel kezdjük, amelyek – eredetük és szóhasználatuk különbözősége ellenére – meglepően hasonlóak egymáshoz, s ezért *tárgykapcsolat-elméleteknek* nevezzük őket (áttekintésüket lásd J. Klein 1987; Masling és Bornstein 1994; St. Clair 1986). A **tárgykapcsolat** kifejezésben a „tárgy" a másik *személyt* jelenti, ezért ezek az elméletek tulajdonképpen az egyén másokkal való viszonyával foglalkoznak.

A tárgykapcsolatok fogalma Freud egyik elképzeléséből származik (Eagle 1984). Freud az én által történő megszállást (kathexist) úgy értelmezte, hogy az én pszichés köteléket hoz létre valamely külső „tárggyal". A kathexis célja, hogy az ösztönénből származó energiákat hatékonyan szabadítsa fel. A tárgykapcsolat-elméletek tehát ezekkel a személyre mint tárgyra irányuló kötelékekkel foglalkoznak. Itt nem az ösztönén kielégítéséről van szó. A másik személy iránti kötődés *alapvető énfunkció.* Voltaképpen ez a személyiség „gyújtópontja". A többi neopszichoanalitikus elmélethez hasonlóan a hangsúly itt is az énen van (pl. Fairbairn 1954).

Tárgykapcsolat-elméletet a neoanalitikus iskolán belül többen is kidolgoztak. E szerzők sok tekintetben különböznek egymástól (J. Klein, 1987; St. Clair 1986), fő témáik azonban közösek. Először is, mindannyian azt hangsúlyozzák, hogy az a mintázat, ahogyan másokhoz viszonyulunk, a kora gyermekkori interakciókban gyökerezik. Másodszor pedig azt feltételezik, hogy a korán kialakult mintázatok későbbi életünk során újra és újra felbukkannak és ismétlődnek.

A tárgykapcsolati iskola egyik legnagyobb hatású elméletalkotója Margaret Mahler (1968; Mahler, Pine és Bergman 1975; lásd még Blanck és Blanck 1986). Az ő elgondolása szerint az újszülött a másokkal való pszichológiai összeolvadás (fúzió) állapotában kezdi életét. Mahler szerint a személyiségfejlődés nem más, mint az a folyamat, ahogyan megbontjuk ezt a fúziót, és különálló, másoktól különböző személlyé válunk.

A csecsemőnek az anyával történő ilyetén összeolvadását Mahler **szimbiózisnak** nevezte. Ekkor még nem épülnek ki az anya és a gyermek énje közötti határok (a csecsemő például nem

igazán érzékeli, hogy az anya mellbimbója és az ő saját hüvelykujja két különböző dolog). A fúzió felbomlása hat hónapos kor körül indul meg. A gyermek ekkor kezdi érzékelni, hogy saját, külön léttel rendelkezik. Mahler ezt nevezte **szeparációs-individuációs** folyamatnak. E folyamat során a gyermek a környezet felfedezése érdekében eltávolodik az anyjától, ám ennek fokozatosan kell végbemennie. Ne feledjük, hogy a gyermek mindeddig semmi mást nem ismert a világból, mint az anyjával alkotott fúziót. Ha az eltávolodás túlságosan hirtelen megy végbe vagy túlságosan messzire sikeredik, a kisgyermeket *szeparációs szorongás* keríti hatalmába, s ez ismételten felkelti a vágyat, hogy visszatérjen az anyjához. A kicsi viselkedése tehát egyfajta oda-vissza jelleget mutat, előbb eltávolodik, majd újra közeledik.

Fel kell ismernünk, hogy a gyermekre nehezedő kétirányú nyomás belső konfliktust foglal magában. Az egyik igény arról szól, hogy jó volna a szeretet tárgyához, az anyához bújni, mintegy újra összeolvadni vele. Megjelenik azonban a szeretett tárggyal való túlzott összeolvadással kapcsolatos félelem is, s a vágy, hogy a gyermek kialakítsa saját énjét. Egyfelől tehát jelen van az individuáció és a szeparáció igénye, másfelől a gyermek szeretne visszatérni az egybeolvadás korábbi kellemes élményéhez. E konfliktus a felnőttkori viselkedésben is fontos szerepet játszik.

A gyermek későbbi alkalmazkodóképességét nagymértékben meghatározza az a mód, ahogyan az anya ebben az időszakban viselkedik. Az anyának ügyesen kell lavíroznia az érzelmi elérhetőség és aközött, hogy gyermekét szelíden a függetlenség irányába terelgesse. Ha ugyanis állandóan jelen van a gyermek életében, akkor megakadályozza, hogy a fejlődő személyiség megérezze az önálló lét ízét. Ha pedig túlságosan az individuáció irányába tolja gyermekét, ezzel a visszautasítás és a veszteség érzetét kelti benne.

Végül – a harmadik életév táján – a gyermek kialakítja az anya szilárd mentális reprezentációját. Ettől kezdve az anya szimbolikusan már mindörökre a gyermekkel marad: a „tárgykapcsolat" belsővé vált, internalizálódott. A gyermek a jövőben ezt az internalizált képet kétféle módon használhatja fel. Először is, az így kialakított kép egyfajta szemüveggé válik, melyen át látja anyját a jövőben. Másodszor pedig, ezt a belső képet másokra is általánosítja. A gyermek sok tekintetben úgy viselkedik, mintha a többi ember az anyja (vagy az apja) volna.

A korai életévek gyakran feszültségekkel terhesek – a rideg elutasítás élményét vagy éppen a fojtogató összeolvadás félelmét kelthetik fel a gyermekben. Az ilyen feszültségek belső tárgyreprezentációk révén elkísérnek bennünket egész életünkben. Mivel az internalizáció a legkoraibb szubjektív tapasztalatainkból ered, jelentős torzítás veszélyét hordozza magában. A tárgy leképezése nem mindig tükrözi pontosan a tapasztalatokat. Nem az számít, hogy mi történt *valójában*, hanem az, hogy a gyermek milyen *élményként* élte meg az eseményeket.

Lehet, hogy nem mindenki találja meggyőzőnek azt a gondolatot, hogy úgy viszonyulunk másokhoz, mintha a szüleink volnának. „Hiszen én mindenkivel teljesen egyedi kapcsolatot alakítok ki" – vélheti valaki. A tárgykapcsolat-elmélet képviselője erre azt válaszolná, hogy ezt csak azért hisszük így, mert belső nézőpontból tekintünk önmagunkra (lásd erről Andersen és Chen 2002). Mivel ezek a minták bennünk lakoznak, nem is vehetjük észre őket. Mindössze a mintázatokban megjelenő változatokat észlelhetjük. S vélhetjük ugyan, hogy e változatok nagyon sokfélék, az eltérések valójában csak árnyalatnyiak.

E felfogás szerint tehát kapcsolataink kora gyermekkorban kialakult mintázata egész későbbi életünkre kihatóan meghatározza, hogyan fogunk viszonyulni a körülöttünk élő emberekhez. E mintázat alkotja személyiségünk legbensőbb magját. Ezért ezt – csakúgy, mint személyiségünk egyéb aspektusait – adottnak, magától értetődőnek tekintjük. Ez az a szemüveg, amelyen át nemcsak a szüleinket, hanem az egész világot szemléljük.

Selfpszichológia

Egy másik fontos neoanalitikus szerző, Heinz Kohut szerint maguk a kapcsolatok hozzák létre az úgynevezett selfstruktúrát. Elmélete éppen ezért kapta a selfpszichológia* elnevezést (pl. Goldberg 1985). Az elnevezés különbözősége ellenére a kohuti elmélet is ugyanazokkal az él-

* Az angol *self* szónak nincs meghonosodott magyar fordítása. Kohut maga a self előtaggal különböztette meg elméletét az úgynevezett egopszichológusok elméleteitől. Ez utóbbiakat fordítottuk eddig ebben a kötetben „énpszichológiának". – *A szerk.*

ményminőségekkel foglalkozik, mint amit más szerzők tárgykapcsolatoknak neveznek.

A kohuti gondolatmenet alapja az az elképzelés, mely szerint az emberek olyan narcisztikus (önmagukra irányuló) szükségletekkel rendelkeznek, melyek kielégítése csak másokon keresztül lehetséges. A szerző a **selftárgy** (voltaképpen éntárgy) kifejezést alkotta meg annak a személynek a jelölésére, aki belső szükségleteink kielégítésében fontos szerepet tölt be. Kora gyermekkorunkban az éntárgyakat (a szüleinket) a szó legszorosabb értelmében a saját énünk (selfünk) kiterjesztéseként éljük meg. A későbbiek során az *éntárgy* bármely személyt jelenthet, akit *a saját énstruktúránkon belül tapasztalunk meg*. Az éntárgyak továbbra is az én szolgálatában állnak, hiszen csak az én szemszögéből léteznek, és az én szükségleteit elégítik ki.

Kohut szerint a gyermek a szüleivel történő interakciók révén tesz szert selfre (az énre). A szülők a **tükrözés** fontos szerepét látják el: ez abban áll, hogy pozitív, empátiás és elfogadó módon válaszolnak gyermekükre. Ezzel a gyermek narcisztikus szükségleteit elégítik ki, hiszen a tükrözéssel – legalábbis átmenetileg – az univerzum közepébe helyezik őt. A gyermek fejlődő énérzése kezdetben grandiózus. A mindenekfelett való fontosság eme illúzióját a fejlődés során fenn kell bizonyos fokig tartani, mégpedig annak érdekében, hogy a felnőttkorba át tudjuk vinni önmagunk fontosságának az érzését. Ugyanakkor azonban mérsékelni is kell, máskülönben a gyermek nehezen tud majd megküzdeni az élet során óhatatlanul jelentkező kudarcokkal és frusztrációkkal.

Az egészséges személyiség esetében a grandiozitás módosul, realisztikus tevékenységekbe fordul át, s ambícióvá és önérzetté szelídül. A tükrözés súlyos zavara azonban azzal a veszéllyel jár, hogy a gyermek sohasem lesz képes megfelelő énérzés kialakítására. Ez azt jelenti, hogy mélyebb és sürgetőbb narcisztikus igényekkel nő fel, mint mások, mivel ezek a szükségletek korábban nem elégültek ki. Az ilyen személy továbbra is éretlen módon viszonyul az éntárgyakhoz (a többi emberhez). Ismét csak kényes az egyensúly: a normális fejlődés érdekében a szülőknek elegendő, de nem túlzott mértékű tükrözést kell biztosítaniuk a gyermekük számára. A feladat ugyanaz, mint az imént a Mahlernél említett szeparációs-individuációs folyamat és fúzió egyensúlya esetében.

A tükrözés egész életünk során óriási szerepet játszik emberi kapcsolatainkban (lásd Tesser 1991). A későbbiek során a tükrözés a szülőkről a más éntárgyakra történő áttétel jelenségét is magában foglalja. Az **áttétel** fogalma itt azt jelenti, hogy a szüleink iránt kialakított viszonyunkat mások esetében referenciakeretként használjuk (Andersen és Chen 2002). Arról van szó, hogy más személyek lépnek szüleink helyébe, s azt várjuk tőlük, hogy ugyanúgy tükrözzenek bennünket, ahogy annak idején a szüleink tették. E gondolat hasonló Mahlernek ahhoz az elképzeléséhez, hogy a későbbi kapcsolatok kialakításakor a szüleinkről alkotott belső tárgykapcsolatainkat használjuk fel.

Kohut szeretetfogalma jól illusztrálja a felnőttkori tükrözést. A szeretetkapcsolatban Kohut szerint két ember éntárgyként szolgál egymás számára. Kölcsönösen tükrözik egymást, ezzel erősítve önbecsülésüket (Kohut 1977). Eszerint tehát a felnőttek egészséges narcizmusát – melyet Kohut az élet szerves részének tekintett – megfelelő módon a kölcsönös tükrözés táplálja és elégíti ki.

Alapszorongás

Az általunk tárgyalt témák némelyike már korábban felbukkan egy másik posztfreudiánus elméletalkotó, Karen Horney (ejtsd mint 'horn-eye', azaz 'hornáj') műveiben is (lásd a 11.1. keretes szöveget). Horney (1937, 1945) szerint az emberek már kora gyermekkoruktól érzik azt a bizonytalanságot, amit ő **alapszorongásnak** nevezett el – azt az érzést, hogy szüleink elhagyhatnak bennünket, s gyámoltalanul magunkra maradhatunk, elszigetelődhetünk egy ijesztő és ellenséges világban. Az alapszorongást csökkentheti, ha otthonunk biztonságot, bizalmat, szeretetet, melegséget és toleranciát nyújtott számunkra, de ez az érzés mindvégig velünk marad.

Horney úgy gondolta, hogy az emberek különféle stratégiákat dolgoznak ki alapszorongásuk leküzdésére (Horney 1937). A gyermek megpróbálhat visszaütni mindazoknak, akik elhagyták őt. A felnőtt oly módon igyekezhet visszaszerezni az elvesztett szeretetet, hogy behódol, és sohasem tesz semmit mások akarata ellenében. A bizonytalanságérzés leküzdésének harmadik lehetősége a túlságosan nagyra növelt önérzet: a gyermek, aki már lemondott arról, hogy visszaszerezze szülei szeretetét, talán úgy akar kompenzálni tehetetlenségérzését, hogy mások felett próbál hatalmat szerezni.

11.1. AZ ELMÉLETALKOTÓ ÉS AZ ELMÉLET ▪ KAREN HORNEY FEMINIZMUSA

Bár munkássága jórészt az alapszorongásnak az emberi viselkedésben betöltött szerepével foglalkozik, Horneynak volt mondanivalója a nőkkel kapcsolatos pszichoanalitikus elképzelésekről is. Élesen bírálta Freudot, mondván, hogy ebben a kérdésben szinte mindent sikerült elrontania, amit csak lehetett.

Tudjuk, hogy Freud szerint a nő életét mélyen befolyásolja az a tény, hogy nincs pénisze, s ezért kasztráltnak, alacsonyabb rendűnek érzi magát, és irigyli a férfiakat, egész életében neheztelve rájuk. Horney homlokegyenest ellenkező elképzelést alakított ki (Horney életrajzáról lásd Quinn 1987). Határtalan büszkeség és boldogság töltötte el, amikor gyermeket szült, és anyai teendői közepette ébredt rá, mennyivel szegényesebbek a férfiaknak a gyermekszületéssel kapcsolatos élményei.

A férfi csupán jelentéktelen szerepet játszik az új élet megteremtésében és táplálásában, ami miatt Horney szerint mélységes kisebbrendűségi érzése kell hogy legyen. E felismerést Horney saját terápiás tapasztalatai is megerősítették, hiszen férfi páciensei sok-sok tanújelét adták annak, hogy mennyire irigylik a nőket azért, hogy képesek gyermeket szülni.

Kisebbségi érzésüket a férfiak a teljesítményeik révén próbálják kompenzálni. Az egész üzleti és kereskedelmi élet voltaképpen egyfajta kísérlet a teremtésre, az alkotásra, ám ez sohasem mérhető a nőknek ahhoz a képességéhez, hogy gyermeket képesek alkotni. A teljesítményhajsza mellett a férfiak azzal is a kisebbrendűségi érzésüket próbálják leplezni, hogy lebecsülik, leértékelik a nőket. Még a nők jogainak megkérdőjelezésével sem tudják azonban önmaguk előtt elrejteni a tényt, hogy sohasem válhatnak a társadalomnak a nőkhöz foghatóan értékes tagjaivá.

Horney harcosan érvelt amellett, hogy a nők kisebbrendűségi hajlama nem a péniszirigységből ered, hanem abból a kulturális közegből, amelyben élnek. Ha a nők értéktelennek tekintik magukat, az csak attól van, hogy a férfitársadalom jó ideje ekként kezeli őket. A nők nem péniszt akarnak maguknak, hanem arra vágynak, hogy a társadalom teljes jogú tagjaiként fogadják el őket. (Horney 1885-ben született, s ne feledjük, hogy kora kultúrája a jelenleginél jóval nagyobb mértékben korlátozta a nőket.)

Vajon mit gondolt minderről (az akkor még élő) Freud? Ő maga sohasem válaszolt közvetlenül Horney érveire, ám élete vége felé mégiscsak írt valamit, amivel valószínűleg Horneynak üzent: „Nem volnánk túlságosan meglepve azon, ha egy női analitikus, aki még nem kellően győződött meg saját péniszirigységének intenzív mivoltáról, elmulasztana megfelelő fontosságot tulajdonítani e tényezőnek a saját páciensei kapcsán." (Freud 1949/1940.) Freud szerint tehát Horney elméletének forrása a szerző péniszirigységében keresendő.

Horney számos olyan témát vetett fel, amelyek előrevetítették a pszichológiai elméletek és tágabb értelemben a nyugati kultúra későbbi fejlődését. A feminista mozgalom előfutáraként nem állt egyedül, amikor azt hangoztatta, hogy a nő identitása nem pusztán a férje identitásának a tükörképe. A nőknek – vallotta Horney – ki kell alakítaniuk a saját identitásukat, fejleszteniük kell képességeiket, és sikeres életpályát kell befutniuk. Karen Horney tehát valóban megelőzte korát.

Horney az **ördögi kör** elnevezést alkalmazta az alapszorongásból eredő mintázat leírására. Eszerint a bizonytalanságérzés óriásira nőtt szeretetigényt vált ki. Ha ezt az elérhető stratégiák révén nem sikerül kielégíteni (s ez gyakran így van!), akkor ettől még tovább súlyosbodik a szorongás és a bizonytalanságérzés. A kör csak azáltal törhető meg, ha a szeretetigény ténylegesen kielégítődik.

A KÖTŐDÉSELMÉLET ÉS A SZEMÉLYISÉG

Az eddig tárgyalt elképzelések sok szempontból hasonlóak azoknak a szerzőknek az álláspontjához, akik az anya-gyermek **kötődést** vizsgálták (pl. Ainsworth, Blehar, Waters és Wall 1978; Bowlby 1969, 1988; Sroufe és Fleeson 1986). A kötődés érzelmi kapcsolatot jelent. Az ilyen kötelék iránti igény az emberi tapasztalat egyik talpköve

(lásd Baumeister és Leary 1995). Az első kötődésteoretikus John Bowlby volt. Ő úgy gondolta, hogy ha az anya hordozza vagy szorosan követi kicsinyét, ezzel fontos biológiai célt szolgál: közel tartja az utódot önmagához, s ezáltal növeli annak túlélési esélyeit.

A kötődéselmélet alapgondolata, hogy a csecsemőért felelős anya (vagy más gondozó) biztos alapot nyújt a gyermek számára. A csecsemőnek szüksége van arra, hogy tudja, életének legfőbb személyére *mindig számíthat*, akármi történjék is. Ez a biztonságérzés nyújtja számára azt a kiindulópontot, ahonnan megkezdheti a világ felfedezését, s ez szolgál menedékül, ha veszély fenyeget (lásd a 11.1 ábrát).

A kötődéselmélet kutatói azt is feltételezik, hogy a gyermek belső mentális „munkamodelleket" épít fel önmagáról, másokról és a másokkal való kapcsolat jellegéről, s később ezeket használja a világgal való viszonyának kialakításában (Bowlby 1969). A gondolatmenet nem áll távol a jövőbeli tapasztalatokat vezérlő mahleri internalizált tárgyreprezentációk és a kohuti éntárgyak fogalmától.

A kötődés vizsgálatára Mary Ainsworth és munkatársai (Ainsworth et al. 1978) kidolgozták az úgynevezett **idegenhelyzet-eljárást**. Ennek az eseménysorozatnak a szereplői a csecsemő, az anya és egy idegen személy. A kísérlet középpontjában két kitüntetett időpillanat áll: amikor a csecsemő egyedül marad az idegennel, és amikor az anya visszatér. A kutatók gondosan figyelik a csecsemő magatartását, s legfőképpen az érdekli őket, hogyan viselkedik akkor, amikor anyja újra belép az ajtón.

Ennek az eljárásnak a segítségével többféle mintázatot azonosítottak. A *biztos kötődést* az mutatja, ha a csecsemő az anya távozásakor sírva fakad, visszatértekor pedig boldogan, lelkesen fogadja őt. Ezzel szemben áll a *bizonytalan kötődés* három típusa. Az *ambivalens* (vagy *ellenálló*) csecsemő először az anyjába kapaszkodik, és szokatlanul idegessé válik, ha anyja távozik. Az anya visszatértekor a közelítés és elutasítás, illetve düh sajátos keverékét mutatja. Ölbe kéredzkedik, de aztán mindenféle simogatást mérgesen elhárít. Az *elkerülő* mintázatban a csecsemő az anya távoztakor nyugodt marad, visszatértekor pedig elkerülő, elutasító módon fogadja. Mintha eleve várná, hogy anyja hagyja el őt, s ekképp torolná meg ezt.

A kötődés típusában mutatkozó különbségekre a vizsgálati személyek otthonában végzett

11.1. ÁBRA • A kötődés három meghatározó vonása és három funkciója: a kötődés biztonságos kiindulópontot kínál a környezet felfedezéséhez, közeli és biztonságos helyen tartja a csecsemőt, és komfortérzést nyújt (Hazan és Shaver 1994 nyomán)

vizsgálatok során találtak magyarázatot (Ainsworth 1983; Ainsworth et al. 1978). A biztonságosan kötődő csecsemő édesanyja fokozottan odafigyel a gyermek sírására, mosolyát pedig szinte azonnal észleli és nyugtázza. Az ilyen mamák „szinkron" módon viselkednek – azaz a csecsemő változatos megnyilvánulásaira mindig megfelelő választ adnak (Isabella, Belsky és von Eye 1989). Az ambivalens kisbaba anyja következetlen: olykor válaszol, olykor nem. Az elkerülő csecsemő anyja távolságtartó, érzelmileg nem megközelíthető, sőt néha leplezetlenül elutasítja és semmibe veszi gyermekét.

Érdekes módon nem mindig az anyák tényleges viselkedése az, ami megkülönbözteti a csoportokat. A biztonságosan és az elkerülő módon kötődő csecsemők esetében az édesanyák nem különböznek abban, hogy összességében mennyi ideig tartják ölben gyermeküket. Megfigyelték azonban, hogy gyakoribb, hogy az elkerülő csecsemő anyja *nem akkor veszi fel a gyermekét, amikor az jelzi, hogy igényt tart rá*. Az időzítés, úgy látszik, rendkívül fontos szerepet játszik.

A fenti eredmények fényében Hazan és Shaver (1994) a következő kérdésre adható válaszok alapján jellemezték a biztonságos, az ambivalens és az elkerülő kötődés mintázatait: „Vajon számíthatok-e arra, hogy a kötődésem tárgyát képező személy szükség esetén elérhető lesz, és rám figyel majd?" A lehetséges válaszok – az „igen", a „nem" és az „esetleg" – éppen az említett kötődési mintázatoknak felelnek meg.

Kezdetben úgy gondolták, hogy minden csecsemő besorolható a fenti három csoport valamelyikébe. A későbbiek során azonban egy ritkábban előforduló csoportot is azonosítottak, amelyet zavart *(dezorganizált/dezorientált)* kötődési típusnak neveztek el (Main és Solomon 1986). Az

A korai kötődésmintázatok befolyásolhatják a későbbi társas kapcsolatok minőségét

ilyen gyermekek némelyike ellentmondásosan viselkedik (pl. közeledik, de úgy, hogy közben félrefordítja a fejét). Mások dezorientáltnak tűnnek (megmerevednek, mintha szédülnének). Az ilyen gyermek viselkedése a két szülőhöz való viszonyában sokszor nagyon eltér (Main és Solomon 1986), mintha az egyik szülővel biztonságban érezné magát, a másikkal pedig nem.

Elméletileg a bizonytalan kötődésen úgy lehet túljutni, ha a későbbiek során sikerül olyasvalakit találni, akivel biztonságosabb kötődés alakítható ki. Ez azonban gyakran azért nehéz, mert a bizonytalan kötődés olyan viselkedésmintázathoz vezet, amely elidegenít másokat. Ez pedig hátráltatja az új kötődés kialakítását. Az ambivalens mintázatot jellemző egyidejű ragaszkodás és elutasítás igen nehezen kezelhető (emlékezzünk a fejezet bevezetőjében leírt Christina példájára, akit e probléma felnőttváltozata jellemez). Hasonló a helyzet az elkerülő mintázatnál jelentkező tartózkodás és távolságtartás esetén. E mintázatok elriasztanak tőlünk másokat, s ez újra csak azt a tapasztalatunkat erősíti, amely ennek a mintázatnak a kialakulásához vezetett. A bizonytalan kötődési minták ilyképpen mindig újraszülik önmagukat.

Az egyéves kori mintázatok hatéves korban még mindig jelen vannak, még ha kissé módosult formában is (lásd a 11.1. táblázatot). Egy vizsgálatban a gyermekek 84 százalékánál visszakövetkeztethető volt a csecsemőkori kötődés mintázata annak alapján, hogy a jelen helyzetben a gyermek hogyan reagál a szüleire (Main és Cassidy 1988, 1. vizsgálat). A korábban biztosan kötődő gyermekek később is biztosan kötődtek, az elkerülők később is elkerülők voltak, az ambivalensek pedig továbbra is függőnek és barátságtalannak bizonyultak. A zavart csoport esetében azonban változás történt. Azt találták, hogy ezek a gyermekek csaknem felnőtt módjára irányították szüleiket, s ennek során néha zavarbaejtően, máskor gondoskodó módon viselkedtek.

Felnőttkori kötődésmintázatok

A gyermekkori kötődési viselkedés roppant izgalmas kutatási terület, ám bennünket itt jobban érdekelnek ennek felnőttkori kihatásai. Az e téren folytatott vizsgálódások kiindulópontja az, hogy a gyermekkorunkban kialakított kapcsolati munkamodelleket magunkkal hozzuk a felnőttkori életünkbe is (bár időközben történnek módosulások). Ezek a munkamodellek hatással vannak a felnőttkori kapcsolatokra is. Ennélfogva ezek a személyiségünk magját képezik.

Az elmúlt évtizedben óriási mértékben megszaporodtak a felnőttkori kötődésmintázatokkal kapcsolatos kutatások (lásd Cassidy és Shaver 1994; Hazan és Shaver 1994; Simpson és Rholes 1998; Sperling és Berman 1994). Az első kutatás Cindy Hazan és Phillip Shaver (1987) nevéhez fűződik. A résztvevők bizonyos leírások alapján önmagukat sorolták be aszerint, hogy biztonságos, ambivalens vagy elkerülő kötődésűnek tartják-e magukat. Ezután több skálán értékelték életük addigi (múltbeli vagy jelenlegi) legfontosabb szerelmi kapcsolatát (11.2. ábra).

A biztonságosan kötődő felnőttek a szerelmi kapcsolatukat a másik két csoporthoz képest boldogabbnak, barátságosabbnak és megbízhatóbbnak írják le. A kapcsolataik általában hosszabb ideig is tartanak. Az elkerülők a többieknél kevésbé fogadják el partnerük hibáit. Az ambivalensek megszállottan merülnek el a szerelemben, melyben a viszonzás és az egybeolvadás iránti vágy kínzó hangulati ingadozással, vad fellángolásokkal és féltékenységi rohamokkal keveredik. Ugyanők gyakrabban számolnak be arról, hogy első látásra estek szerelembe.

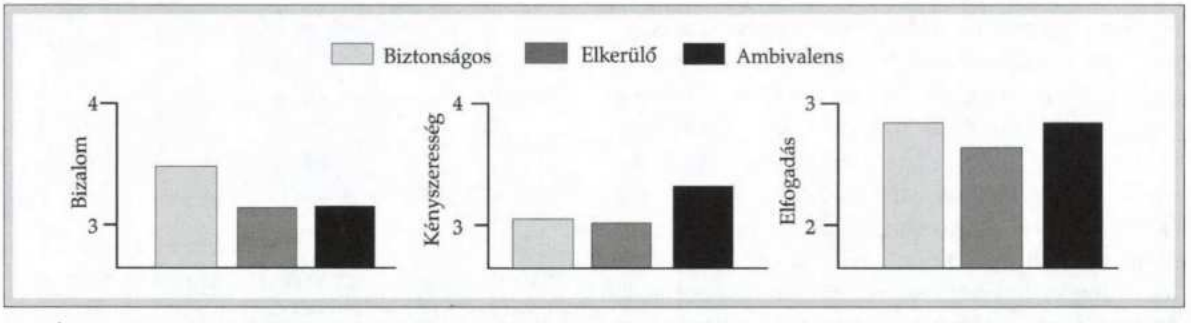
Hazan és Shaver a kapcsolatok jellegét meghatározó mentális modelleket is vizsgálták (lásd a 11.2. táblázatot). A biztonságosan kötődő felnőttek lényegében azt mondták, hogy a szerelem va-

11.1. táblázat
A KÖTŐDÉSSEL ÖSSZEFÜGGŐ VISELKEDÉS NÉGY FORMÁJA AZ ELSŐ ÉS A HATODIK ÉLETÉV ÖSSZEHASONLÍTÁSA ALAPJÁN

Az egyéves kori kötődésmintázat elnevezése	Az egyéves kori viselkedés	A hatéves kori viselkedés
Biztonságos	Interakciót, közelséget, kapcsolatot keres a visszatérő szülővel. Könnyen megnyugtatható, és könnyen visszatér a játékához.	Beszélgetést kezdeményez a visszatérő szülővel, vagy reagál annak közeledésére. Végig nyugodt marad.
Elkerülő	Aktívan elkerüli és figyelmen kívül hagyja a visszatérő szülőt, félrenéz, a játékával foglalkozik.	A lehető legkisebbre csökkenti a visszatérő szülővel való interakciós alkalmakat, röviden pillant rá, és keveset beszél hozzá. Hamar visszatér a játékaihoz.
Ambivalens	A szeparáció okozta distresszt a szülő nehezen tudja oldani. A gyermek kapcsolatot keres, ám a harag nyílt vagy finomabb jeleit mutatja.	A testtartás és a hanghordozás az intimitás és a függőség fokozott érzését kelti, ám a gyermek bizonyos fokú ellenállást, sőt az ellenségesség finom jeleit mutatja.
Zavart/dezorientált*	A zavar (ellentmondásos jelzések) vagy a dezorientáció („lefagyás") egy vagy több jelét mutatja, ám rendszerint csak az egyik szülő felé.	Részleges szülői szerepet vesz fel a szülővel való kapcsolatában. Megpróbálja ellenőrizni és irányítani a szülő viselkedését, akár a szülő megalázása, akár aggályoskodó gondoskodás révén.

* Hatéves kortól ezt a mintázatot inkább kontrollálónak címkézik.
(Main és Cassidy 1988 nyomán)

lóságos, és ha bekövetkezik, akkor meg is marad. Az elkerülők cinikusabbak voltak, és azt állították, hogy a romantikus szerelem nem lehet tartós. Az ambivalensen kötődők természetesen ambivalensen nyilatkoztak: szerintük szerelembe esni gyerekjáték, ez gyakran meg is történik velük, ám szinte sohasem tartós. Más vizsgálatok azt találták, hogy az ambivalens egyetemi hallgatók gyakrabban alakítanak ki elvakult és függő jellegű kapcsolatokat (Collins és Read 1990). Az elkerülők kevésbé voltak hajlamosak úgy nyilatkozni, hogy jelenleg szerelmesek vagy a múltban azok voltak (Feeney és Noller 1990). A biztonságosan kötődők szerelmi kapcsolata a leginkább olyan, ami a kölcsönös függőségre, az elkötelezettségre és a bizalomra épül (Mikulinzer 1998b; Simpson 1990).



11.2. ÁBRA • A biztonságosan kötődő felnőttek jobban megbíznak szerelmi partnerükben, mint a többi csoport tagjai; az ambivalensen kötődők rögeszmésen vetik bele magukat a kapcsolatba, míg az elkerülők kevésbé fogadják el, hogy partnerük nem tökéletes (Hazan és Shaver 1987 nyomán)

11.2. táblázat
A SZERELEM MENTÁLIS MODELLJEI HÁROM KÜLÖNBÖZŐ KÖTŐDÉSMINTÁZATÚ CSOPORTBA TARTOZÓ FELNŐTTEKNÉL

A biztonságosan kötődő felnőttek másoknál *nagyobb arányban* értettek egyet azzal, hogy:

Bizonyos kapcsolatokban a romantikus szerelem valóban hosszan tartó, s nem halványul el az idők folyamán.

A biztonságosan kötődő felnőttek másoknál *kisebb arányban* értettek egyet azzal, hogy:

A regényekben és filmekben ábrázolt, testet-lelket elborító, romantikus szerelem a valóságban nem létezik.

Az elkerülően kötődő felnőttek másoknál *nagyobb arányban* értettek egyet azzal, hogy:

A lángoló, romantikus szerelem a kapcsolat kezdetén gyakran előfordul, ám ritkán tart örökké.

Nehéz olyasvalakit találni, akivel igaz szerelembe lehet esni.

Az ambivalensen kötődő felnőttek másoknál *nagyobb arányban* értettek egyet azzal, hogy:

Szerelembe esni nagyon könnyű.

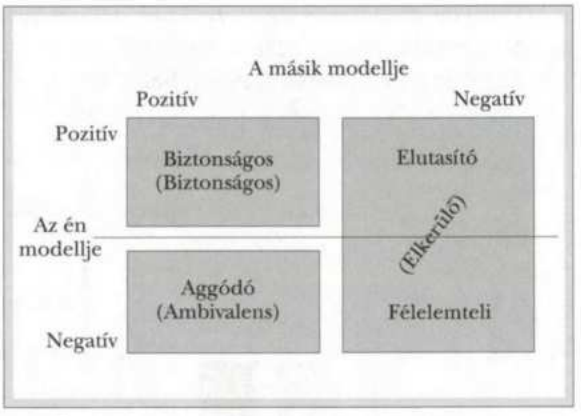
Gyakran kapom azon magam, hogy már megint szerelmes vagyok.

(Hazan és Shaver 1987 nyomán)

Hányféle mintázat létezik?

A felnőttkori kötődést vizsgáló kutatások elszaporodása számos problémát vetett fel, kissé bonyolítva a képet. A korábbi vizsgálatokban a csecsemőkkel végzett kutatásokból származó három fő kategóriát használták, ám emellett egy másik megközelítés is megjelent. Bartholomew és Horowitz (1991) Bowlby munkamodell-elképzeléséből indult ki, ám ők nem annyira a kapcsolati modellre, mint inkább az én és a másik modelljére összpontosítottak. E szerzők két dimenziót javasoltak. Az egyik az én pozitív kontra negatív modellje (azaz szerethető-e az én, vagy sem). A másik dimenzió pedig a másik pozitív kontra negatív modellje (megbízhatom-e másokban, vagy sem). E dimenziókat gyakran illetik a szorongás, illetve az elkerülés elnevezésekkel (Brennan, Clark és Shaver 1998). Ebben a megközelítésben e két dimenzió mentén tesztelik a hipotéziseket, azaz a személyeket az én és a másik modelljei alapján sorolják csoportokba (11.3. ábra). E csoportok közül kettő pontosan megfelel az imént tárgyalt megközelítésben szereplő biztonságos, illetve ambivalens csoportnak. Az imént elkerülőnek nevezett csoport azonban itt kettébomlik, mégpedig egy elutasítóra és egy félelemtelire, attól függően, hogy jelen van-e szorongás.

A felnőttkori kötődés kutatásának irodalma megoszlik aszerint, hogy a szerzők a két megközelítés közül melyiket választják. Mindkettőnek megvan a maga elméleti erőssége. A háromkategóriás megközelítés azt ragadja meg, hogy a jelentős másik személy elérhető, kiszámíthatatlan vagy nem elérhető lehet. A kétdimenziós (vagy négykategóriás) megközelítés viszont azt fogja



11.3. ÁBRA ▪ Az én és a másik pozitív és negatív felfogásának kombinációi négy kötődési mintázatot eredményeznek. A háromkategóriás modell megfelelő mintázatainak nevét zárójelben adtuk meg (Bartholomew és Horowitz 1991 nyomán)

meg, hogy a kötődési válasz valójában két különböző témát érint. Kétségtelen, hogy ez a kérdés a jövőben is sok vitát fog még kiváltani.

Stabilitás és specificitás

A személyiség e perspektívájával kapcsolatban két további kérdés merül fel: a stabilitás és az általánosíthatóság kérdése. Ha ugyanis a kötődési mintázat a személyiség részét alkotja, akkor viszonylag stabilnak kell lennie. Vajon ez valóban így van? Ha a kötődés életünk kulcsfiguráit érinti, akkor vajon ugyanezeket a mintázatokat használjuk-e az alkalmi kapcsolatainkban vagy csoportjainkban?

Nézzük először a stabilitást. Bár az eredmények vegyesek, a kötődés viszonylag hosszú időn át mérsékelten stabilnak tűnik. Számos vizsgálat áttekintése után Fraley (2002) arra a következtetésre jutott, hogy a közeli kapcsolatok prototípusa csecsemőkorban alakul ki, és az új élmények hatására nem változik meg. Másfelől azonban a mérsékelt stabilitás nem jelent teljes stabilitást. Vannak emberek, akik változnak, és némelyek nagyobb mértékben változnak, mint mások. Bizonyíték van arra, hogy azok a személyek, akik idővel megváltoztatják az önmagukról alkotott képüket, a lelkük mélyén bizonytalan kötődők, ám egyes időszakokban biztonságosabban kötődőnek érezhetik magukat (Davila, Burge és Hammen 1997).

Mi a helyzet a specificitással? Vajon minden ember csupán egyetlen mintázattal rendelkezik, amellyel másokhoz viszonyul, vagy pedig ahány kapcsolat, annyiféle mintázat áll rendelkezésünkre? A válasz – úgy tűnik – inkább ez utóbbi. Korábban már említettük, hogy csecsemők esetében is előfordul, hogy az egyik szülővel más kötődési mintázatot alakítanak ki, mint a másikkal. A kötődési viselkedés eme sokfélesége felnőtteknél is megjelenik (Baldwin, Keelan, Fehr, Enns és Koh-Rangarajoo 1996; Bartholomew és Horowitz 1991; Cook 2000; La Guardia, Ryan, Couchman és Deci 2000; Pierce és Lydon 2001). Az egyik vizsgálatban például arra kérték a résztvevőket, hogy jellemezzék tíz legközelebbi kapcsolatukat a három kategória alkalmazásával. A tíz leírás során csaknem mindenki legalább két mintázatot említett, a résztvevők csaknem fele pedig mind a hármat felsorolta (Baldwin et al. 1996). Bizonyíték van arra is, hogy az emberek a csoportok iránt is sajátos kötődésmintázatot mutatnak, és ez nem azonos azzal, ami a közeli kapcsolataikat jellemzi (Smith, Murphy és Coats 1999). Arra is van adat, hogy a vallásos hit megint más kötődésmintázatot foglal magában (Kirkpatrick 1998).

Így tehát azt mondhatjuk, nagy változatosság tapasztalható abban, ahogy az emberek másokhoz – még a jelentős másokhoz is – kötődnek életük során. Elképzelhető, hogy az új kapcsolatok létesítésére létezik egy „általános" orientáció, illetve a személyek által követett orientációk között létezik egy „központi tendencia" (Crittenden 1990; Pierce és Lydon 2001). Mindezek pedig jó eséllyel eredhetnek a kora gyermekkori élményekben. A felnőtt viselkedés azonban sokkal komplexebb annál, mintha mindannyian csupán egyféleképpen kötődnénk másokhoz.

A felnőttkori kötődés további jellemzői

Meglepően sokféle viselkedésről derült ki, hogy összefügg a szoros kapcsolatokban megnyilvánuló kötődési mintázatokkal. Hazan és Shaver (1990) azt vizsgálta, vajon a kötődésmintázatok a munkához való hozzáállást is befolyásolják-e. Tudjuk, hogy az ambivalens kötődés mindig bizonytalanságérzéssel jár. Ezzel összhangban az ambivalens személyek gyakrabban számolnak be arról, hogy elkedvetlenítően kevés elismerést kapnak a munkahelyükön, és soha nem érzik magukat biztonságban az állásukban. Többen nyilatkoznak közülük úgy, hogy munkájukat az elismerés utáni vágy motiválja. Az elkerülő kötődésmintázatú személyek arról számolnak be, hogy szeretnek a munkájukba merülni, és még szabadidejükben sem nagyon keresnek maguknak társas kapcsolatot. Hazan és Shaver szerint az elkerülők a munkát arra használják, hogy ne kelljen szembenézniük kapcsolataik szegényességével.

Megvizsgálták a felnőttkori kötődésmintázatok és a stresszhelyzetben mutatott komfortkeresés és gondoskodás kapcsolatát is. Az egyik kutatás során (Simpson, Rholes és Nelligan 1992) nőket kértek arra, hogy szorongáskeltő feladatot hajtsanak végre. Ezután öt percen át várakoztatták őket partnerük társaságában – akik egyébként másfajta feladatot kaptak. A nők kötődésmintájuknak megfelelően reagáltak. A szorongás növekedésével a biztonságosan kötődő nők több támogatást kértek partnerüktől, elmesélték neki,

mit éreznek, és így tovább. Az elkerülő típusú nők éppen ellenkezően viselkedtek. Minél jobban szorongtak, annál *kevesebb* támogatást igényeltek.A férfiak sem viselkedtek egyformán. A biztonságosan kötődő férfiak annál jobban támogatták partnerüket, minél jobban szorongott. Az elkerülő férfiak azonban épp fordítva viselkedtek: minél jobban szorongott a partnerük, annál *kevésbé* nyugtatgatták őt (lásd még Kobak és Hazan 1991). Más kutatók azt találták, hogy az elkerülő férfiak még akár méregbe is gurulhatnak, ha partnerük a distressz jeleit mutatja (Rholes, Simpson és Oriña 1999).

Ezeket az eredményeket többféle módon is igazolták és kiterjesztették. Azt a tendenciát, hogy stresszállapotban lévő partnerük számára kevesebb támogatást nyújtanak, az elkerülő nőknél és férfiaknál egyaránt megfigyelték (Simpson, Rholes, Oriña és Grich 2002). A támogatásnyújtás ilyen mintázatát Feeney és Collins (2001) más módszerekkel is igazolta. Azt találták, hogy az elkerülés fordított módon viszonyult az érzékeny gondoskodás, illetve a proszociális orientáció, a bizalom és a kölcsönös függés mutatóihoz. A szorongás a kényszeres gondoskodás magas szintjével, illetve az önző motiváció magasabb, valamint a bizalom alacsonyabb szintjével mutatott összefüggést.

A támogatáskeresést és támogatásnyújtást más helyzetekben is megvizsgálták. Fraley és Shaver (1998) például párokat figyelt meg a repülőtéren, amint egyikőjük éppen elutazni készült. Azt találták, hogy az elkerülő nők kevésbé keresték a kontaktust, kevésbé voltak gondoskodóak, és több elkerülést fejeztek ki a viselkedésükben, mint a biztonságosan kötődő nők. Westmaas és Silver (2001) egy nem szerelmi jellegű helyzetet vizsgált. Azt figyelték, hogy egyetemi hallgatók hogyan reagáltak egy idegenre, akiről azt hitték, hogy rákbetegséggel kezelik. Az elkerülő hallgatók kevésbé viselkedtek támogatóan, és kevesebb interakcióba léptek a beteggel.

Ezek az eredmények arra vonatkoztak, hogyan viselkednek az emberek páros (diadikus) kapcsolatokban. Egy másik kutatás a stresszre adott egyéni megküzdési válaszok különbségeit vizsgálta. Ennek során azt figyelték, hogy az emberek hogyan kezelik azt a fenyegetést, amit Izraelben a rakétatámadások jelentenek (Mikulincer, Florian és Weller 1993). Az elkerülők a többieknél távolságtartóbb megküzdési taktikákat alkalmaztak (pl. megpróbáltak nem belegondolni a valódi helyzetbe). Az ambivalensek több hatástalan emóciófókuszú reakciót adtak (magukat bírálták, és azt kívánták, bárcsak másként éreznének). Itt is a biztonságosan kötődők voltak azok, akik a félelem feloldására mások társaságát keresték.

Emlékezzünk, hogy a biztonságos csecsemőkori kötődés fontos eleme a biztonságos alap érzése. A kötődésnek ezt az aspektusát felnőtteknél is több vizsgálatban tanulmányozták. A biztonság érzése az explorációs orientációval mutat összefüggést (Green és Campbell 2000), talán azért, mert a biztonságérzet azt idézi elő, hogy az emberek semleges ingerekre is pozitívabban reagálnak (Mikulincer, Hirschberger, Nachmias és Gillath 2001). A biztonságérzet tovább csökkenti a külső csoportokra adott tipikus negatív reakciókat is (Mikulincer és Shaver 2001), ami valószínűleg ugyancsak növeli az explorációs késztetést. Az érem másik oldalán pedig bizonyítékok sorakoznak arra vonatkozóan, hogy az elkerülő mintázat arra sarkallja az embereket, hogy ellenséges szándékot észleljenek mások viselkedésében (Mikulincer 1998).

Érdekes kérdés az is, hogyan viszonyulnak egymáshoz a különböző kötődésmintázatú partnerek. Nem meglepő, hogy a biztonságosan kötődők a legelégedettebbek, és ők jönnek ki legjobban egymással (Collins és Read 1990). Mindkét partner elégedetlen azokban a kapcsolatokban, ahol vagy a férfi elkerülő, vagy a nő ambivalens. Másfelől az adatok szerint az elkerülő férfi és az ambivalens nő közötti kapcsolat tartósnak bizonyul (Kirkpatrick és Davis 1994). Vajon miért? Talán azért, mert az elkerülő férfi a konfliktust is kerüli, s elsimítja az utat a kapcsolat előtt. Az ambivalens nő viszont keményen dolgozik a kapcsolat fennmaradása érdekében.

Elkerülő és elkerülő, valamint ambivalens és ambivalens személy roppant ritkán lép egymással párkapcsolatba (Kirkpatrick és Davis 1994). Ez összhangban van azzal, hogy a bizonytalanul kötődő személyek ódzkodnak az olyan kapcsolatoktól, amelyekben ugyanúgy kezelik őket, mint amit gyermekkorukban megszoktak. Az elkerülők nem vonzódnak az érzelmileg megközelíthetetlen partnerekhez, s az ambivalensek is húzódoznak a kiismerhetetlen, inkonzisztens társtól (Collins és Read 1990; Kirkpatrick és Davis 1994; Pietromonaco és Carnelley 1994; Simpson 1990).

Az eredmények ilyen mintázata általában azt sugallja, hogy az emberek rendkívül érzékenyek

azokra a problémákra, amelyek korábban gondot jelentettek a számukra. Abból a mentális modellből kiindulva, hogy az emberek cserben fogják hagyni őket, az elkerülők vélhetően csak az olyan embereket veszik számításba, akik több közelséget nyújtanak, mint amennyi korábban jutott nekik. S abból a mentális modellből kiindulva, hogy az emberek kiszámíthatatlanok, az ambivalensek csupán azokat az embereket veszik számításba, akik kiszámíthatók (konzisztenciát nyújtanak) – még akkor is, ha ez a konzisztencia csupán konzisztens távolságot jelent.

Kötődésmintázatok és az ötfaktoros modell

A felnőttkori kötődéssel kapcsolatos kutatás a személyiségpszichológia egy másik területéről származó kérdéseket is felvet. Emlékezzünk arra, hogy sokakat érdekel, hogy a személyiség különféle perspektívái miképpen viszonyulnak a vonásszerkezet ötfaktoros modelljéhez. Ezt a kérdést a felnőttkori kötődésmintázatok kapcsán is felvetették. Legalább két csoport talált jelentős korrelációt a felnőttkori kötődés mutatói és az ötfaktoros modell két vonása között (Carver 1997a; Shaver és Brennan 1992). Ezekben a vizsgálatokban a kötődés háromkategóriás elképzelését alkalmazták. Azt találták, hogy az elkerülők introvertáltak, a biztonságosan kötődők extravertáltak, az ambivalensek pedig magas pontszámot érnek el a neuroticizmusra és a szorongásra való hajlam terén.

A kötődés alternatív megközelítése még ennél is erősebb együttjárásra utal. Tudjuk, hogy ez két dimenzión alapszik. Mint már korábban említettük, a dimenziókat néha elkerülésnek (a közeli társas kapcsolatok kerülése értelmében), illetve (a társas viszonyokban fellépő) szorongásnak szokták nevezni. Bár e megközelítésben a hangsúly a kapcsolat kontextusán van, e dimenziók mégis erősen emlékeztetnek az introverzió–extraverzió, illetve a neuroticizmus dimenziókra. Lehetséges, hogy az elkerülők pusztán azért nem érdeklődnek a társas kapcsolatok iránt, mert introvertáltak. Ez összhangban állhat azokkal az eredményekkel, amelyek szerint az elkerülők a biztonságosan kötődőknél kevesebbet jegyeznek meg (kódolnak) abból, ha magnószalagon kapcsolatokról hallanak (Fraley, Garner és Shaver 2000).

Ha ehhez még azt is hozzátesszük, hogy az extraverzió felfogható a társas ösztönzők iránti vágynak (lásd a 7. fejezetet), és hogy a neuroticizmus lényegében nem más, mint szorongásra való hajlam, akkor még szorosabb lesz az összeillés. Ha a kapcsolatokat kontextusokként tekintjük, akkor akár még azt is mondhatjuk, hogy a kötődési mintázatok az extraverzió és a neuroticizmus egyfajta fókuszált változatait képviselik. Vagy másképp fogalmazva: az extraverzió és a neuroticizmus sajátos helyzetekben való megjelenéséről van szó.

Vajon a személyiség ilyen mintázatai valóban a szülői gondoskodás mintázataiból erednek (ahogy a pszichoszociális elméletalkotók gondolják)? Vagy pedig genetikailag meghatározott vonások manifesztációi, amelyek történetesen a társas közegben jelennek meg (amint ezt mások gondolják)? Egy nagyon terjedelmes országos (amerikai) felnőttmintán végzett vizsgálatban azt találták, hogy az interperszonális trauma (a bántalmazástól a fegyveres fenyegetésen át a szülői erőszakig) összefüggésben áll a bizonytalan felnőttkori kötődéssel (Mickelson, Kessler és Shaver 1997). Ugyanilyen összefüggést mutatott a szülői depresszió és a szorongás is. Ezek az eredmények a mintázatok társas eredetét látszanak alátámasztani. Simpson és munkatársai (2002) azt jelentették, hogy az extraverzió és a neuroticizmus mértéke nem kettőzi meg a kötődési mintázatok hatását. Így tehát, ha van is átfedés, a kötődési dimenzió akkor sem tűnik azonosnak a „big five" vonásokkal. Mindazonáltal, még több információra van szükség e probléma megoldásához.

ERIKSON ELMÉLETE A PSZICHOSZOCIÁLIS FEJLŐDÉSRŐL

Most áttérünk a minden bizonnyal egyik legkidolgozottabb pszichoszociális elméletre, amely Erik Erikson (1950, 1963, 1968) nevéhez fűződik. A szerző osztja Freud nézetét arról, hogy a személyiség egymást követő szakaszok során válik egyre fejlettebbé. Míg azonban Freud elmélete a pszichoszexuális fejlődésről szól, Erikson elképzelése pszichoszociális elmélet, amely az életút során bekövetkező társas jelenségek személyiségfejlődési hatásaival foglalkozik.

A másik különbség a vizsgált életszakasz terje-

Az egész életen át tartó fejlődés elvének értelmében életünk minden szakasza egyaránt fontos, a csecsemőkortól a felnőttkoron át – egészen az időskorig

delmére vonatkozik. A Freud által leírt pszichoszexuális szakaszok az élet első néhány évére terjednek ki. Erikson ezzel szemben úgy véli, hogy a személyiség az egész életút során – a születéstől az érett koron át a halálig – fejlődőképes. Szerinte egyik szakasz sem kitüntetett fontosságú a többihez képest. Erikson tehát az elsők között vetette fel azt a gondolatot, hogy a **fejlődés az egész életen át tart.** Sokak szerint ez volt az egyik legjelentősebb hozzájárulása a pszichológiához.

Énidentitás, kompetencia és krízisélmény

Erikson elméletének központi témája az **énidentitás** és annak fejlődése (Erikson 1968, 1974). Az énidentitás nem más, mint a társas valósággal való kölcsönhatás nyomán kialakuló, tudatos énélmény. A személy énidentitása a társas környezet változásaira adott válaszul állandóan változik. Erikson szerint az erős énidentitás kialakítása és megőrzése döntő jelentőségű. Az eriksoni elmélet másik fő gondolatköre a kompetenciával és személyes megfelelőséggel kapcsolatos. Amint rövidesen látni fogjuk, az egyes szakaszok valamiképpen mindig a dolgok uralásával függenek össze. Egy-egy szakasz sikeres teljesítése után növekszik a személy kompetenciaérzése, sikertelenség esetén pedig alkalmatlanságérzés lép fel. Erikson elméletének e vezérmotívuma – tehát az, hogy tetteink mozgatórugója a kompetenciatörekvés – némiképp hasonló White 10. fejezetben tárgyalt kompetenciaelméletéhez.

Az emberi fejlődést Erikson úgy tekintette, mint olyan szakaszok sorozatát, amelyekben egy-egy megoldandó probléma különösen fontossá válik. Elképzelése szerint minden egyes fázisban **pszichoszociális krízist** vagy **konfliktust** élünk meg. A *krízis* és a *konfliktus* fogalma ez esetben felcserélhető. Itt mindkét szónak speciális a jelentése, ami különbözik a mindennapos szóhasználattól. Erikson szerint a krízis *fordulópontot* jelent – olyan életszakaszt, amely óriási növekedési lehetőséget rejt magában, ám egyben fokozottabban sérülékennyé is teszi a személyt. Az egyes krízisidőszakok viszonylag hosszúak (egyikük sem rövidebb egy teljes évnél), s van olyan is, amely kifejezetten hosszú (akár harminc év is lehet). Erikson szóhasználatában tehát a *krízis* nem annyira az időnyomást, hanem a megoldandó probléma jelentőségét hangsúlyozza.

Az egyes krízisekben a „konfliktusok" nem személyek között, sőt nem is a személyiségen belül jelentkeznek, hanem arra utalnak, hogy sikerül-e elérnünk bizonyos pszichológiai „minőséget" vagy sem. Erikson szerint egy-egy konfliktus soha nem ér véget: még ha sikerrel is kezeljük abban az időszakban, amikor a legintenzívebben lép fel, akkor sem uralhatjuk egyszer s mindenkorra. A konfliktus bizonyos mértékig mindig velünk marad, életünk során különböző formában újra és újra szembesülünk vele.

Erikson összesen nyolc pszichoszociális szakaszt írt le. Az első négy lényegében párhuzamosan halad a freudi pszichoszexuális fejlődés szakaszaival. Mindegyik szakasz a társas környezettel való interakció valamely mozzanata köré szerveződik. Mindegyik szakaszban egy sajátos konfliktus vagy krízis lép fel. Minden konfliktus két, egymással ellentétes kimeneteli lehetőséget

kínál. Ezek egy-egy pszichológiai „minőség" ellenpontjaként jelennek meg, s ezek egyike mindig adaptívabb, mint a másik. Az egyes szakaszok eriksoni elnevezése a krízis természetére utal.

Az emberek úgy jutnak túl az egyes szakaszokon, hogy valamiféle egyensúlyt alakítanak ki a két érintett minőség között. Nem pusztán arról van szó, hogy a „jó" minőséget kell elérni. Az is fontos, hogy a fejlődő én a konfliktus *mindkét* pólusát, ha kismértékben is, de megélje. A kívánatos pólus túlhangsúlyozása egyoldalúsághoz, ez pedig újabb problémákhoz vezet. Ha például valaki az első szakasz konfliktusából csupán az „alapvető bizalom" élményét ismeri, és fogalma sincs az „alapvető bizalmatlanságról", nem tud majd hatékonyan megbirkózni a világgal, amely – mint tudjuk – korántsem mindenkor megbízható.

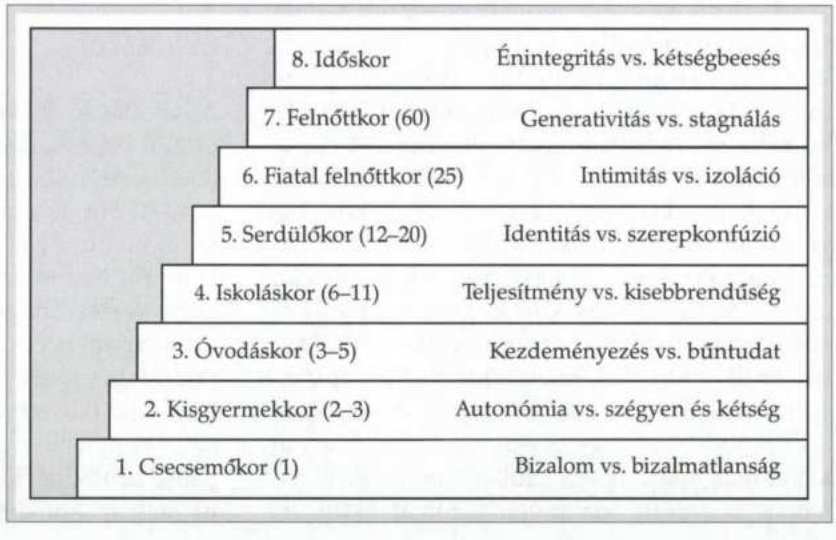
Mindazonáltal az egyes szakaszokon való sikeres túljutás mégiscsak azt kívánja meg, hogy a mérleg a végén inkább a pozitív pólus felé billenjen. Ha ezt elértük, akkor pozitívabban nézhetünk az adott konfliktussal kapcsolatos események elébe. Erikson többféle szóval próbálta jellemezni ezt a pozitív orientációt, például **énminőségről**, **énerőről**, sőt **erényről** *(virtue)* beszélt (Erikson 1964; Stevens 1983). Ha egyszer egy énminőségre szert tettünk, akkor az személyiségünk része marad.

Erikson erősen ódzkodott attól, hogy életkori normákat határozzon meg az egyes szakaszok behatárolására. Úgy gondolta, hogy bár mindannyian sorra átmegyünk minden szakaszon, ám mindannyian eltérő időrendben. Nagyon nehéz ugyanis meghatározni, hogy egy-egy szakasz mikor veszi kezdetét, és mikor ér véget. Az alább jelzett életkori határok tehát csupán durva becslések.

Csecsemőkor

Az eriksoni elméletben az első pszichoszociális szakasz (lásd a 11.4. ábrát) a csecsemőkor, vagyis nagyjából az élet első esztendeje. E szakasz konfliktusa – az élet első és legfontosabb krízise – az *alapvető bizalom* és az *alapvető bizalmatlanság* között feszül. A csecsemő ebben az időszakban még teljesen kiszolgáltatott, hiszen alapvető szükségleteinek kielégítését másoktól kell várnia. Ha ezt megkapja, akkor a biztonság és a bizalom érzését éli meg – ezt abból láthatjuk, hogy jól eszik, békésen alszik, és rendben működik az anyagcseréje. Gondozói nyugodt lélekkel magára hagyhatják egy időre anélkül, hogy az feszültséget (distresszt) váltana ki, minthogy már megtanulta, hogy bízhat abban, hogy vissza is fognak térni hozzá. A bizalmatlanságot a nyugtalan alvás, a szeszélyes étvágy, a székrekedés és a magára hagyás okozta fokozott distressz jelzi.

A bizalomérzés rendkívül fontos. Ez képezi az alapját annak a meggyőződésünknek, hogy a világban, különösen az emberi kapcsolatokban a dolgok előre láthatók. A bizalomérzést olyan társas interakciók fokozzák, amelyekben a gondozók figyelmesek, szeretetteljesek és érzékenyek a gyermekre. A bizalmatlanság érzését a következetlen bánásmód, az érzelmi elzárkózás vagy az elutasítás váltja ki. E leírás nagyon emlékeztet a fejezetünkben korábban taglalt gondolatokra a tárgykapcsolatokról, az alapszorongásról és a kötődési mintázatokról. Ha legbensőbb érzéseinket inkább a bizalom, mint a bizalmatlanság uralja, akkor erősödik a reményre való képességünk, ami énerőfunkció. A *remény* nem más, mint hogy



11.4. ÁBRA • Az Erikson-féle nyolc pszichoszociális szakasz, a becsült életkori határokkal és az egyes periódusok legfontosabb krízisével

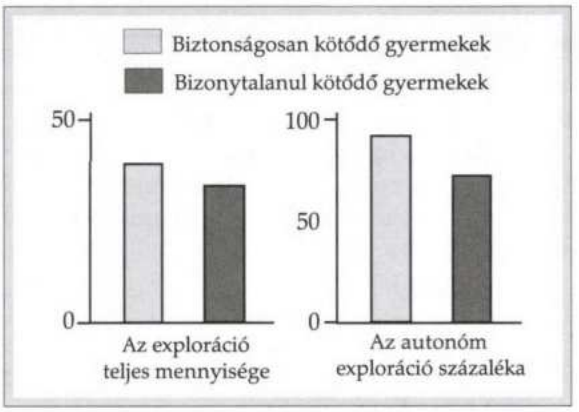
tartósan hinni tudunk abban, hogy vágyaink teljesülnek, s így az élettel kapcsolatos optimizmus egyik válfaja.

Kisgyermekkor

A második pszichoszociális szakasz a második–harmadik életévet öleli fel. A kisgyermek erőfeszítései lassan arra irányulnak, hogy ellenőrzést gyakoroljon a saját cselekedetei felett. A szakasz krízise éppen ezekkel az erőfeszítésekkel kapcsolatos: a cselekvési *autonómia* érzésének kifejlesztése áll szemben az önálló tetteit kísérő *szégyennel és kétséggel*.

Erikson Freudot követi abban, hogy a szobatisztaságra szoktatást a szakasz fontos eseményének tekinti, bár más okokból, mint ő. Szerinte a hólyag és a belek feletti uralom jó esélyt ad az autonómia (önirányítás, függetlenség) érzésének a kifejlesztésére. Az e funkciók feletti ellenőrzés ugyanis a kontroll érzését nyújtja, ellentétben azzal, amikor a gyermek a saját testi impulzusainak van kiszolgáltatva. De ez csak az egyik útja az ilyen érzés megszerzésének. Amikor a gyermek hatékonyan lép kapcsolatba a világ tárgyaival és a környezetében élő emberekkel, akkor erősödik benne az autonómia és a kompetencia érzése. Ha azonban az erőfeszítései kudarcot vallanak, kigúnyolják vagy állandóan bírálják őt, vagy ha a szülők megakadályozzák, hogy önállóan cselekedjék, akkor a gyermek szégyellni fogja magát, és kételkedni fog önmagában. Erikson úgy gondolta, hogy e konfliktus sikeres megoldása az *akarat* énminőségét fejleszti ki: az eltökéltséget, hogy szabadon cselekedjünk.

Az eriksoni elmélet fényében végzett kutatások többsége akörül forog, hogy az egyik szakasz krízisének sikeres megoldása előkészíti a személyt a következő fázis krízisének hatékonyabb kezelésére. Nézzük, hogyan alkalmazható ez az elképzelés az első két szakaszra. Az alapvető bizalomérzés a biztos kötődésben tükröződik. Egy vizsgálatban a gyermekek kötődését egyéves korukban mérték fel. Ugyanezeket a gyermekeket aztán két és fél éves korukban édesanyjukkal együtt ismét behívták a laboratóriumba, ahol az a lehetőség várta őket, hogy felderítsenek egy játszóterületet (Hazen és Durett 1982). A megfigyelők azt kódolták, hogy egy-egy gyermek hány alkalommal ment át egyedül új területre, illetve hányszor vezette oda anyját. Az ilyen aktusok a



11.5. ÁBRA ▪ Az egyéves korukban nagyobb fokú alapvető bizalommal és biztonsággal rendelkező gyermekek két és fél évesen többet explorálnak, mint kevésbé biztonságosan kötődő társaik, s explorációs tevékenységük nagyobb hányadát kezdeményezik önmaguk. Ez az eredmény azt sugallja, hogy az első krízis sikeres megoldása előkészíti a gyermeket a második krízis jobb kezelésére (Hazen és Durrett 1982 nyomán)

szerzők szerint az autonómia és a kezdeményezőkészség mértékét jelzik. Azt is kódolták, hogy hány olyan alkalom volt, amikor *az anya vezette át* a gyermeket az új területre. Ezeket az eseteket a *nem* autonóm viselkedés jeleként értékelték.

Amint a 11.5. ábra mutatja, a másfél évvel korábban biztonságosan kötődő gyermekek nagyobb fokú explorációs tevékenységet végeztek, mint kevésbé biztonságosan kötődő társaik. Továbbá, a biztonságosan kötődő gyermekek nagyobb arányban kezdeményezték az explorációt, vagyis autonómabb módon viselkedtek, mint a többiek. Több más kutató is lényegében hasonló eredményekről számolt be (pl. Matas, Arend és Sroufe 1978). Az alapvető bizalom érzése tehát a későbbiekben nagyobb autonómiát eredményez.

Óvodáskor

A következő szakasz az óvodáskor (harmadik–ötödik életév). Az autonómia és a cselekedetek feletti kontroll fontos kezdet, ám mégis csupán kezdet. Ha az ember egyre ügyesebben képes manipulálni a világ tárgyaival, akkor óhatatlanul felmerül benne az igény, hogy hatást fejtsen ki környezetére, hogy ő maga mozgassa a dolgokat – egyszóval felébred benne az *uralom* iránti vágy (McAdams 1985). Ez a fejlődési szakasz éppen a freudi fallikus szakasszal esik egybe. Freud úgy látta, hogy ebben az időszakban jön létre az ödipális konfliktus. Korábban már említettük, hogy némely szkeptikus szerző az ödipális konfliktus

freudi leírását csupán egyfajta metaforaként, mégpedig a szülő és a gyermek közötti fokozott hatalmi harc letéteményeseként kezeli. Erikson is erre a jelenségre összpontosít.

E szakasz konfliktusa a *kezdeményezés a bűntudattal szemben.* A kezdeményező gyermek éberen fürkészi, mikor érvényesítheti újonnan szerzett akaratérzését a körülötte lévő világban. Kielégíthetetlen kíváncsisággal explorálja és manipulálja a világot, és mindenre rákérdez a környezetében. (E mintázat a 10. fejezetben tárgyalt Loevinger-féle elmélet impulzív szakaszára emlékeztet.)

A tettek és a szavak azonban veszélyesek is lehetnek. A túl jól sikerült akció fájdalmat okozhat másoknak (ha megszerezzük a vágyott játékot, ez elkeseríthet a másik gyermeket). Ha túl sok kérdést teszünk fel, a felnőttek idegeire megyünk. Ha a kezdeményezés érvényesítése túl gyakran torkollik büntetésbe vagy helytelenítésbe, bűntudatérzés lép fel. Mivel a folyamatosan gyakorolt hatalom szinte bizonyosan helytelenítéssel jár, ezért ennek elkerülésére a kezdeményezési törekvéseket ajánlatos némileg mérsékelni. E krízis sikeres kezelése a *szándék* énminőségét alakítja ki: azt a fajta bátorságot, melynek révén elérhetjük nagyra becsült céljainkat – mégpedig a büntetéstől való félelem érzése nélkül.

A kutatások arra kérdeznek rá, hogy vajon az első életévben kialakított alapvető bizalom elősegíti-e a későbbi kezdeményezést. Az egyik ilyen kutatásban (Lütkenhaus, Grossmann és Grossmann 1985) egyéves csecsemők kötődését vizsgáltak, majd hároméves korukban (otthonukban) újra felkeresték őket. A biztonságosan kötődő gyermekek hamarabb kezdeményeztek az idegen látogatóval való interakcióban, mint a bizonytalanul kötődők. Egy olyan játékban, ahol a gyermekek időnként kudarcot vallhattak, a biztonságosan kötődők növelték, míg a bizonytalanul kötődők csökkentették erőfeszítéseiket. Újra csak azt látjuk tehát, hogy az alapvető bizalom érzése teremt alapot a kezdeményezés és a szándék képességének mint énminőségnek a kialakulásához.

Iskoláskor

A következő szakasz a freudi latenciakorral (hatodik–tizenegyedik életév) esik egybe. Freudtól eltérően azonban Erikson úgy gondolta, hogy ennek a fázisnak is megvan a maga konfliktusa, mégpedig a *teljesítmény* és *a kisebbrendűségi érzés között.* A teljesítmény terminus arra a tényre utal, hogy a gyermek továbbra is azon igyekszik, hogy hatást gyakoroljon társas (és nem társas) környezetére. E törekvés azonban már új jelentésárnyalatot nyer.

Ekkor ugyanis már nem elegendő a puszta kezdeményezés és a hatalom gyakorlása. Ugyanis a gyermek kénytelen azt tapasztalni, hogy olyan dolgokat kell tennie, amit mások jónak tartanak, mégpedig két értelemben. A teljesítmény immár nemcsak abból áll, hogy egyszerűen *megteszünk valamit,* hanem olyasmiket kell tennünk, amit mások *jónak, értékesnek* ítélnek. S ráadásul mindezt a *mások által megfelelőnek és helyesnek tartott módon* kell elvégeznünk!

A teljesítménnyel kapcsolatos krízis akkor lép fel, amikor a gyermek iskolás lesz. Ez korántsem véletlen egybeesés, hiszen az iskola intézményét már eleve azért hozták létre, hogy ott a gyermekeket a társadalom hasznos és felelősségteljes tagjaivá neveljék. Az iskoláskor az első olyan időszak, amelyben a gyermek intellektuális képességeit tesztelik. Azt várják tőle, hogy jól tanuljon, és eredményeit intézményes módon értékelik.

Az iskolai tapasztalat bizonyos szociális szerepek tanulását is magában foglalja. A gyermek lassan-lassan megismeri a felnőttmunka természetét is, megismerkedik annak bizonyos eszközeivel is. Régen ez a földművelés, az ácsmesterség vagy a házimunka szerszámait jelentette, ma sokkal inkább a számítógépet. A másik új szerep az állampolgári viselkedés. A gyermek teljesítményét tehát innen kezdve főként abból a szempontból ítélik meg, hogy mennyire elfogadható a magatartása a társas közösség számára. A teljesítményre törekvő gyermekek több szempontból különböznek kevésbé szorgoskodó társaiktól (Kowaz és Marcia 1991). Egyrészt jobban kedvelik a valóságban gyökerező tevékenységeket, és kevésbé menekülnek saját fantáziavilágukba, másrészt világosabban látják, hogy egy-egy eredmény elérésében mekkora szerepet játszik a törekvés, és mekkorát a veleszületett készség. Az iparkodó gyermekek jobb jegyeket kapnak az iskolában, és jobban hajlanak arra, hogy egyetértsenek a társadalmilag kívánatos tartalmú megállapításokkal.

A gyermek úgy léphet túl sikeresen ezen a szakaszon, ha úgy érzi, hogy mások által elfogadott módon képes ellátni feladatait. A veszélyt ebben az időszakban a kisebbrendűségi érzés kialakulá-

sa jelenti. Ez akkor történhet meg, ha a gyermeket a szülei, a tanárai vagy az iskolatársai olyan helyzetbe hozzák, melynek révén elégtelennek, hibásnak vagy erkölcsileg rossznak látja mindazt, amit csinál. A teljesítmény és a kisebbrendűségi érzés közötti konfliktus sikeres kezelésével kialakuló énminőséget Erikson *kompetenciának* nevezte – ez az az érzés, hogy képesek vagyunk olyasmit tenni, amit mások pozitívan értékelnek.

Serdülőkor

A következő szakasz a serdülőkor, amely a pubertás testi változásaival kezdődik, és mintegy a huszadik életévig tart. E szakasz nagyobb szakítást jelent a múlttal, mint az összes előző. A leválást a pubertás okozta testi változások indítják meg. Testünk nemcsak megnő, hanem soha nem látott változásokon megy át. Új, ismeretlen vágyak lépnek fel. Mintha immár nem egészen ugyanazok lennénk, mint annak előtte. De hát kik is *vagyunk* valójában?

A múlttal való szakítás részben abban tükröződik, hogy tudatosan elkezdünk gondolkodni önmagunkról és arról, hogy életünk hogyan kapcsolódik a felnőttek világához. Helyet kell találnunk e világban, ám ehhez el kell döntenünk, mely szerepek felelnek meg identitásunknak. Ehhez viszont tudnunk kell, kik is vagyunk voltaképpen.

E szakasz krízise tehát az *identitás* alakuló érzése és a *szerepkonfúzió* között feszül. Az identitás az integrált énérzést jelenti. Voltaképpen az arra a kérdésre adott válasz, hogy „Ki vagyok én?". A *szerepkonfúzió* egyrészt azt jelenti, hogy az énképnek (self) sok olyan összetevője van, amely más összetevőkkel nehezen egyeztethető össze. Minél nagyobb az össze nem illés, annál nehezebb az elemeket összetartani, és annál inkább összezavarodunk. Sőt, ami még rosszabb, olyan helyzetbe is kerülhetünk, hogy *egyetlen* elemet sem érzünk saját identitásunk részének.

A serdülőkorból akkor kerülhetünk ki erős identitásérzéssel, ha énfogalmunk két szempontból is fejlődik. Először is, értelmes módon ötvözve, meg kell szilárdítanunk a korábbi szakaszokból származó énfogalmainkat. Ezután ezt az integrált énfogalmat összhangba kell hoznunk a mások által rólunk alkotott elképzelésekkel. Ez utóbbi azt jelenti, hogy az identitás olyasvalami, amit azokkal egyetértésben dolgozunk ki, akikkel kapcsolatban vagyunk. Csak e két szempont együttes figyelembevételével alakulhat ki a teljes identitás érzése.

Erikson szemszögéből tehát az identitás a személyes és a társas énfogalom ötvözete. Ez az integráció eredményezi a személyes folyamatosság és a belső összhang élményét. Erikson az identitásérzés kialakulását rendkívül fontosnak, úgyszólván az élet legfőbb feladatának tekintette (lásd a 11.2. keretes szöveget).

Ha valakinek nem sikerül szilárd identitást kialakítania, akkor szerepkonfúzió lép fel, s az énérzés iránytű nélkül marad. A szerepkonfúzió abban jelenik meg, hogy a személy nem képes hivatást (vagy ehhez vezető megfelelő képzést) találni magának. A szerepkonfúzió vezet oda is, hogy a meglévő űrt sokan azzal próbálják kitölteni, hogy népszerű hősökkel, sztárokkal vagy csoportokkal (vagy éppenséggel „antihősökkel") azonosulnak. A sikeres identitás kialakulásával együtt járó erény a *hűség*. A hűség itt őszinteséget jelent, azt a képességet, hogy megfeleljünk önmagunknak akkor is, ha vállalt értékeink esetenként óhatatlanul is szembekerülnek egymással.

A serdülőkori identitásfejlődésről kifejtett eriksoni gondolatok számos kutatót ösztönöztek további vizsgálódásokra. A munka oroszlánrészét James Marcia (1966, 1976, 1980) és munkatársai végezték. Marcia azzal kezdte, hogy némileg kitágította Erikson elméletét. Véleménye szerint az identitás fejlődése megkívánja, hogy a személy **identitáskrízist** éljen meg, és hogy elköteleződjön valamely identitás mellett. Marcia itt Eriksonhoz hasonló értelemben használja a *krízis* szót. Az identitáskrízis azt jelenti, hogy aktívan keressük, hogy milyen módon szemléljük önmagunkat, és komolyan elgondolkodjunk e különböző módok következményein.

Marcia (1966) interjúmódszert dolgozott ki az énidentitás mérésére. Ebben a krízis és az elköteleződés két kritériumát három működési területre – a személy foglalkozására (tudatosan vállalt munkaszerep), világnézetére (vélekedéseire és értékeire) és a szexuális életére – alkalmazza. Marcia négy **identitásállapotot** különböztet meg (lásd a 11.3. táblázatot).

Az *identitás elérése* annál a személynél valósul meg, aki megélte a krízis szakaszát, és el is kötelezte magát. A *moratórium* állapotában az van, aki éppen krízist él át (különböző lehetőségeket próbálgat), de még nem köteleződött el. A *korai zárás* annak a személynek a sajátja, aki már elkötelező-

11.2. AZ ELMÉLETALKOTÓ ÉS AZ ELMÉLET ▪ ERIKSON ÉLETHOSSZIG TARTÓ IDENTITÁSKERESÉSE

Erikson élettörténete közvetlenül hatott elméletének alakulására, nevezetesen arra, hogy az identitás érzésének oly kiemelkedő fontosságot tulajdonított (az életrajzi összefüggésekről lásd Friedman 1999). Erikson Németországban született 1902-ben, dán szülők gyermekeként. Apja még az ő megszületése előtt elhagyta anyját, aki három évvel később feleségül ment egy Theodor Homburger nevű zsidó orvoshoz. Eriknek sokáig nem mondták meg, hogy Homburger nem az igazi apja – amit ő később „kegyes csalásnak" minősített.

A fiú tehát Erik Homburgerként, skandináv kinézetű zsidóként nőtt fel. A zsidók nem zsidónak, a nem zsidók pedig zsidónak tartották. Ezért egyik csoport sem fogadta be igazán, s Erikson egyre inkább a kívülálló képét kezdte kialakítani magáról. Serdülőkorában jutott tudomására, hogy örökbe fogadott gyermek, s identitáskonfúzióját csak tovább bonyolította a tény, hogy felmenői még csak nem is németek, hanem dánok voltak.

Húszéves kora után európai vándorútra indult, s identitáshiányának érzése egyre inkább elmélyült. Portréfestéssel próbálkozott, de nem volt elég rendszeres munkája ahhoz, hogy művészidentitás-érzését kialakíthassa. Tanulmányait a művészeti főiskolán olykor megszakította, hogy folytathassa identitáskereső vándorlásait. Végül tanári állást vállalt Bécsben, mégpedig abban az iskolában, amelyet Freud pácienseinek és barátainak a gyermekei számára alapítottak. Ott ismerkedett meg több pszichoanalitikussal, köztük Anna Freuddal, akihez aztán kiképző analízisbe is járt. 1933-ban Homburger kivándorolt az Egyesült Államokba, ahol gyermekanalitikusként kezdett működni. Erik Homburger néven tagja lett annak a – Henry Murray által alapított – kutatócsoportnak, melynek tevékenységéről a személyiség motivációs megközelítése kapcsán az 5. fejezetben már beszéltünk.

Homburger 1939-ben megkapta az amerikai állampolgárságot, s ezzel egyidejűleg Eriksonra változtatta a nevét. Ez az esemény – s különösen a névválasztás – kétségtelenül sokat jelentett a számára, hiszen ez szimbolizálta identitásának teljes elérését.

Későbbi éveiben Erikson a gyermeknevelést és a kulturális élet egyéb vonatkozásait tanulmányozta a dél-dakotai sziú és az észak-kaliforniai irokéz indiánok körében. E vizsgálódások két okból is jelentősek voltak számára. Először is, igazolták azt az elképzelését, ami munkásságát aztán mélyen áthatotta, hogy a kultúra és a társadalom fontos szerepet játszik az identitás kialakulásában. Másodszor pedig, nyilvánvalóvá tették számára, milyen következményekkel jár, ha egy személyt vagy népet elszakítanak és megfosztanak kulturális gyökereitől. E törzsek tagjai éppúgy elvesztették identitásérzetüket, mint annak idején maga Erikson. Erikson hasonló jelenségeket fedezett fel a második világháborúból hazatért és érzelmi problémákkal küszködő veterán katonák életében is.

Mindeme tapasztalatokból Erikson azt a következtetést vonta le, hogy az identitás érzésének elérése és fenntartása – ami nem független, hanem a személy saját társadalmába mélyen beágyazódó folyamat – a felnőtté válás kritikus fontosságú feladata. S ez a gondolat vált a személyiségről alkotott elképzeléseinek egyik talpkövévé.

dött, ám csak csekély krízist élt át. Ennek jó példája az a fiatalember, aki csakis azért lett sebész, mert már apja és nagyapja is sebészek voltak. Az *identitásdiffúzió* állapotában sem krízis, sem elköteleződés nem következett be. Nem meglepő, hogy az elköteleződés mindenképpen előnyösebb, akár az identitás elérése, akár korai zárás révén jött létre, hiszen az elkötelezettek általában jobban érzik magukat, mint azok, akik nem köteleződnek el (Prager 1982).

E négyféle identitásállapot mára már polgárjogot nyert a pszichológiában, és a kutatók egyre többet tudnak arról, hogy milyenek az egyes állapotokba sorolható emberek, és mi játszik szerepet az ilyen állapotok kialakulásában (Bourne 1978a, 1978b; Marcia 1980; Waterman 1982). Úgy tűnik, hogy a korán záró személyek a többieknél közelebbi kapcsolatot tartanak fenn a szüleikkel, mint más csoportokkal. A korán záró férfiak hajlamosabbak arra, hogy családjukat is beavassák az életük fontos eseményeit illető döntésekbe. E szoros kötelékek az identitáskrízis megelőzését hivatottak szolgálni: a személy anélkül köteleződik el, hogy aktívan megharcolt volna azért,

11.3. táblázat
A MARCIA ÁLTAL MEGHATÁROZOTT NÉGY IDENTITÁSÁLLAPOT

Az alábbi mátrix két, kérdés formában megfogalmazott kritérium alapján készült. Minden lehetséges válaszpár egy-egy identitásállapotot határoz meg

		Volt-e identitáskrízis?	
		Igen	**Nem**
Létrejött-e elköteleződés?	**Igen**	Az identitás elérése	Korai zárás
	Nem	Moratórium	Identitásdiffúzió

hogy meghatározza, milyen ember is szeretne lenni.

Az identitáskrízist megtapasztalt személyek (a már kész identitással rendelkezők és a még moratóriumban lévők) kritikusabbak a szüleik iránt, és kevésbé akarnak megfelelni a szüleik elvárásainak. Az életüket érintő fontos döntések előtt magukba fordulnak, s nem a családjukhoz (valószínűleg ez hozzájárult az identitáskrízisük kialakulásához). Bár e két utóbbi csoport egyike sem kötődik túlságosan a szüleihez (e tekintetben tehát autonómak), abban azért mégis különböznek, hogy milyennek látják szüleiket. A moratóriumban lévők ambivalensen éreznek a szüleik iránt – sokszor úgy látják, hogy szüleik éppen azt példázzák, amilyenné ők maguk semmiképpen sem szeretnének válni. Feltehetően az ambivalencia jelzi azt, hogy ezeknél a személyeknél a krízis éppen folyamatban van.

Az identitásdiffúzió állapotában lévő személyeket a legnehezebb jellemezni. Úgy tűnik, hogy ők egyszerűen visszakoztak az identitáskeresés gondjaitól (pl. Berzonsky és Neimeyer 1994). Az ilyen személyek arról számolnak be, hogy a partvonalon kívül érzik magukat, és szociálisan elszigetelődtek (Donovan 1975) – ez pedig nem sok jóval kecsegteti őket a következő fejlődési szakaszban. Elmondják, hogy szüleiktől lélekben eltávolodtak, ami arra utal, hogy valami baj történhetett annak idején az alapvető bizalom kialakulása körül.

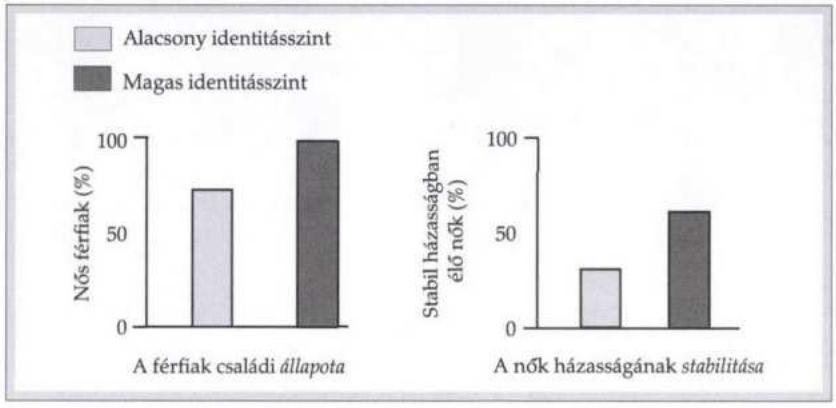
Fiatal felnőttkor

Erikson elméletének következő szakasza a fiatal felnőttkor, mely nagyjából a húszas életévek közepéig tart. E fázis konfliktusa az *intimitás iránti igény* és az *izoláció* között feszül. Az intimitás meleg, meghitt kapcsolat valakivel, ami magában foglalja az illető iránti elkötelezettséget is. Erikson mindenfajta kapcsolatban fontosnak tartotta az intimitást, a szexuálisakban éppúgy, mint a nem szexuális jellegűekben.

Az igazi intimitás azt kívánja meg, hogy nyitott és szeretetteljes módon alakítsuk kapcsolatainkat, és készek legyünk arra, hogy önmagunk legszemélyesebb dolgait 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 vélte, hogy csakis a kiforrott identitású emberek rendelkeznek az intimitás képességével.

A szakasz ellentétes pólusa az izoláció, amikor távol érezzük magunkat másoktól, és képtelenek vagyunk elkötelezett kapcsolatot teremteni velük. Elszigetelődhetünk akkor is, ha a körülmények teszik lehetetlenné az intimitást – ha például nincs senki, aki kielégíthetné ezt a szükségletünket. Olykor azonban az emberek saját kezdeményezésükből húzódnak vissza, például ha úgy érzik, hogy a kapcsolat a saját identitásérzésüket fenyegeti. A visszahúzódásnak azonban más következményei is vannak: némelyek annyira önmagukba fordulnak, hogy nem lesznek képesek intim kapcsolatok kialakítására a jövőben (Erikson 1982). Az intimitással összefüggő énminőség a *szeretet:* ez olyan kölcsönösség, amely legyőzi a különálló identitásokból fakadó ellentmondásokat.

Ezúttal is érvényes az állítás, hogy az egyik szakasz krízisének megoldása előkészíti a személyt a következőre. Erikson szerint kiforrott identitásérzésre van szükség ahhoz, hogy az ember képes legyen az intimitásra. Vajon igaz-e ez? Egy kutatásban az egyetemi évek alatti identitás



11.6. ÁBRA • A főiskola befejezését követő tizennyolc éves időszakban nős családi állapotú férfiak aránya és az ugyanezen időszak alatt férjhez ment és ugyanabban a házasságban élő nők aránya a korábban felmért identitásalakulás függvényében (Kahn et al. 1985 nyomán)

és a későbbi felnőttkori intimitás összefüggéseit vizsgálták (Kahn, Zimmerman, Csikszentmihalyi és Getzels 1985). Az intimitásra való képességet annak alapján becsülték meg, hogy a megkérdezett személyek voltak-e házasok, s ha igen, akkor elváltak-e a későbbiekben. Az eredmények világos összefüggést mutattak az identitás erőssége és az intimitásra való későbbi képesség között. A nők és a férfiak azonban némileg különböztek e téren (11.6. ábra). Az erősebb identitású férfiak a vizsgált tizennyolc év során nagyobb arányban kötöttek házasságot. Az identitás viszont nem jelezte előre, hogy a nők férjhez mennek-e, ám azok közül, akik házasságban éltek, az erős identitásúak kisebb arányban váltak el. Más kutatók is lényegében hasonló következtetésekre jutottak (pl. Orlofsky, Marcia és Lesser 1973; Schiedel és Marcia 1985; Tesch és Whitbourne 1982).

E szakasz konfliktusának másik pólusa, az izoláció már önmagában is kivívta a kutatók érdeklődését (pl. Peplau és Perlman 1982; Shaver és Rubenstein 1980; Weiss 1973). Az izoláció két aspektusa különböztethető meg egymástól. A *szociális izoláció* azt jelenti, hogy a személynek nem sikerül beilleszkednie a társadalomba. Azok az emberek, akik távol tartják magukat minden szociális csoporttól, nem tudják kifejleszteni a valakihez tartozás érzését. Az *érzelmi izoláció*, magyarán szólva, a magányosság az intim kapcsolatok kialakításának sikertelenségét jelenti.

Az érzelmi izoláció önmagát táplálja. Ne feledjük, hogy az intimitás élményéhez az is hozzátartozik, hogy megnyíljunk, kitárulkozzunk másoknak. A magányos emberek ezt nem teszik (Jones, Hobbes és Hockenberg 1982; Mikulincer és Nachshon 1991). Ők kevésbé figyelnek oda a többiekre, kevesebbet beszélgetnek, kevesebb kérdést tesznek fel, és sokszor egyáltalán nem érdekli őket, amit a másik mond. Ezért ők maguk kiismerhetetlennek tűnnek, és végül valószínűleg egyedül is maradnak.

Felnőttkor

Az ifjúkort követő felnőttkor a leghosszabb pszichoszociális szakasz, s általában a hatvanas életévek közepéig tart. A felnőttkor krízise arról szól, hogy képesek vagyunk-e létrehozni valamit és felnevelni valakit. A központi konfliktus ennélfogva az *alkotóképesség (generativitás) versus stagnálás* ellentétpárral ragadható meg.

Az alkotásvágy azt jelenti, hogy olyasvalamit hozzunk létre, ami túlél bennünket (Kotre 1984). Az egyik ilyen lehetőség a gyermeknemzés, hiszen ha a miénkből fakadó életeket hozunk létre (alkotunk), akkor szimbolikusan a jövőben is létezni fogunk. Ezzel összhangban McAdams és de St. Aubin (1992) azt találta, hogy a gyermekkel rendelkező férfiak magasabb pontszámot értek el az alkotóképességet mérő önjellemző skálán, mint a gyermektelenek. Az alkotóképesség kapcsolatban áll azzal, hogy az ént mennyire tekintjük gyermekeink számára szerepmodellnek és a bölcsesség forrásának (Hart, McAdams, Hirsch és Bauer 2001), s összefügg az autonómiát elősegítő szülői nevelési stílussal is (Pratt, Danso, Arnold, Norris és Filyer 2001).

Bár az alkotóképesség részben annyit tesz, hogy megteremtjük és felneveljük a következő generációt, a fogalom ennél tágabb tartományú. Magában foglalja azt is, ha eszméket vagy fizikai tárgyakat hozunk létre, vagy ha nem a saját gyermekeinket tanítjuk – egyszóval mindent, ami pozitívan befolyásolja a jövőt (11.4. táblázat). Erikson úgy vélte, hogy az alkotóképesség iránti

11.4. táblázat
AZ ALKOTÓKÉPESSÉG ASPEKTUSAI

Aspektus	Leírás
Biológiai	Gyermekek világra hozása, gondozása és nevelése
Szülői	Gyermekek gondozása, nevelése, alakítása és szocializálása, a családi hagyományok továbbadása
Technikai	A kultúra megtestesülését alkotó készségek tanítása, az új nemzedék oktatása
Kulturális	A kultúra szellemét alkotó jelrendszerek megteremtése, megváltoztatása és fenntartása, valamint ezek áthagyományozása a következő nemzedékre

(Kotre 1984, 12. o. nyomán)

vágy eltolódást jelent a közeli kapcsolattól (az intimitástól) a társadalom egészének irányába.

Ezzel az elképzeléssel összhangban, a nagymértékben generatív személyek magas szintű elköteleződést mutatnak a fiatal nemzedék segítése iránt; az ilyen emberek integrálni képesek ezt az elköteleződést és az én mint cselekvő (ágens) érzését (Mansfield és McAdams 1996; lásd még McAdams, Diamond, de St. Aubin és Mansfield 1997). Néha az elköteleződés élménye jóvátételjelleget is ölthet, valami rossz jóra fordítását (McAdams, Reynolds, Lewis, Patten és Bowman 2001). Ha az alkotóképesség érzése egyszer kialakul, akkor onnan kezdve az egész életen át fennmaradhat (Zucker, Ostrove és Stewart 2002).

Azok a felnőttek, akiknél kudarcot vall az alkotóképesség érzésének kialakítása, a stagnálás állapotába merülnek. A stagnálás annyit tesz, hogy valaki képtelen vagy nem hajlandó a jövőnek szentelni magát. Az ilyen emberek saját magukkal vannak elfoglalva. Énközpontúak és énféltőek, s ez megakadályozza őket abban, hogy mélyebben beágyazódjanak környező világukba. Bizonyíték van arra is, hogy az alkotóképesség

A generativitás megnyilvánulásának egyik módja a következő nemzedék oktatása és nevelése

hiánya a pszichológiai jóllét alacsonyabb szintjével van összefüggésben (Vandewater, Ostrove és Stewart 1997).

Ha az alkotóképesség mérlege pozitív, akkor kialakul a *gondoskodás* mint énminőség. Ez kiterjed mindenre, amit életünk során létrehoztunk, így gyermekeinkre, munkánkra vagy bármire, ami másokkal való kapcsolatunkból született.

Időskor

A végső szakasz az érettség kora, az időskor. Ez az ember életének zárófejezete. A visszatekintés, a számadás ideje, amikor sorra vesszük döntéseinket, sikereinket, kudarcainkat, életünk fordulatait (lásd a 11.3. keretes szöveget). A krízis az *énintegritás* és a *kétségbeesés* között feszül. Ha a mérleg azt mutatja, hogy az életünk alapjában véve értelmes volt, választásaink és tetteink alapjában véve helyesek voltak, akkor elérkezünk az énintegritás-érzés állapotába. Elégedettséget érzünk, hogy véghezvittük, amit akartunk, és elmondhatjuk, hogy akkor sem élnénk alapvetően másként az életünket, ha újra születnénk.

A konfliktus ellenpólusa a kétségbeesés: a kínzó gondolat, hogy elvesztegettük az életünket. Hogy mai fejjel már mindent másként tennénk, ám erről már lekéstünk. Ahelyett, hogy életünk történetét értékes ajándékként fogadnánk el, csak azon kesergünk, hogy milyen rosszul alakult a sorsunk.

Ha múltunk áttekintése az integritás érzésével zárul, akkor a *bölcsesség* mint énminőség jelenik meg. A bölcsesség jelentőségtulajdonítást és jóindulatot jelent (Helson és Srivastava 2002). Visszafogottan ugyan, de azért aktívan törődünk az élet dolgaival még akkor is, ha tudjuk, nemsokára elérkezik az idő, amikor végleg el kell hagynunk e világot (lásd még Baltes és Staudinger 1993).

Az epigenetikus elv

Erikson elmélete kapcsán még egy gondolatot meg kell említenünk: nevezetesen azt az elképzelést, hogy valamely konfliktus nem csupán abban a szakaszban létezik, amikor központi szerepet tölt be. Az **epigenezis** fogalmát Erikson az embriológia fogalomtárából kölcsönözte. Ez az a folyamat, amelyben egyetlen sejt komplex organizmussá válik. A kezdet kezdetén tehát léteznie kell valamilyen tervvázlatnak, amely a későbbi változásokat és ezek sorrendjét vezérli. Az eriksoni elméletben az epigenetikus elv annyit jelent, hogy az összes bekövetkező krízisre való hajlam már születésünkkor jelen van. Az egyes szakaszokra jellemző fő konfliktus a maga kitüntetett szakaszában a legfontosabb, de ezek a konfliktusok az egész életünket végigkísérik.

Az epigenetikus elv számos következtetést von maga után. Egyrészt azt jelenti, hogy egy adott krízishez való viszonyunkat befolyásolja az összes előző szakasz kimenetele, másrészt pedig azt, hogy egy-egy szakasz fő krízisének megoldása egyben (nyers formában) előkészíti az ezután következő válságok megoldását is. Ha tehát serdülőkorunkban sikerrel megküzdünk az identitás és a szerepkonfúzió problémájával, azzal nagyot lépünk afelé, hogy megbirkózzunk az intimitás és az izoláció krízisével is. Az epigenetikus elv végül azt is jelenti, hogy a krízisek nem oldhatók meg egyszer s mindenkorra, hiszen előző konfliktusaink megoldásai új és új köntösben visszaköszönnek (Whitbourne, Zuschlag, Elliot és Waterman 1992).

Az identitás mint élettörténet

Az epigenetikus elv működése jól nyomon követhető Dan McAdams néhány munkájában. A szerző részben a személyiséget mozgató motivációs erőket veszi górcső alá (lásd az 5. fejezetet), részben pedig azt az elképzelést, hogy az emberek elbeszélések (narratívumok), azaz élettörténetek formájában szerkesztik meg identitásukat (McAdams 1985, 1993, 2001). Elképzelése szerint az ember életének „meséje" az élet utolsó pillanatáig nem ér véget, egyfolytában „íródik". Mindemellett állandóan újra is szerkesztődik, csakúgy, mint identitásunk, amely egész életünk során, egyfolytában változik és fejlődik.

Mint minden jó könyvben, az életelbeszélésben is a nyitófejezetek azzal kezdődnek, hogy megalkotjuk a színpadot, ahol a későbbiekben történő események majd lejátszódnak. A jövőbeni események néha már korán felsejlenek, máskor pedig a korai fejezetekben történő események olyan feltételeket teremtenek, amelyekre a későbbiekben vissza kell majd térnünk. Amint a fejezetek egyre szaporodnak, a szereplők újraértelmezik a korábban átélt eseményeket, vagy

11.3. LÉTEZIK-E ÉLETKÖZEPI VÁLSÁG?

Erikson nézőpontja szerint életünk utolsó évei a visszatekintés jegyében telnek, górcső alá vesszük életünk fontos választásait, azokat az értékeket, amelyeket szem előtt tartottunk, és azokat a szenvedélyeinket is, amelyekkel időközben felhagytunk. Erikson úgy látta, hogy ez a visszatekintés már késő, amikor a változtatás lehetősége már elmúlt.

Más szerzők is beszélnek az életre való visszatekintésről (Gould 1980; Levinson 1978; Stewart és Vandewater 1999; Vaillant 1977), de azt korábbi időszakra, úgy a negyvenes életévek tájára helyezik, s emiatt e jelenséget népszerű nevén „életközepi válságként" emlegetik. Arról van szó, hogy a negyvenedik életévük tájékán sokan szinte mindent megkérdőjeleznek, amit addigi felnőttéletük során tettek: korábbi döntéseik és választott céljaik értelmét, egész élethelyzetüket – szinte mindent, amit addig elértek. Ez az életkor az újraértékelés ideje, mely ugyanakkor esélyt kínál arra, hogy addig változtassunk a dolgainkon, amíg nem késő. Új döntéseket hozhatunk, átrendezhetjük dolgaink fontossági sorrendjét, állást változtathatunk, helyrehozhatjuk a házasságunkat, vagy akár ki is léphetünk belőle.

Az életközepi krízis fogalma részben azon alapszik, hogy általában hogyan ütemeződnek az emberek fontosabb életeseményei a nyugati országokban. Az Egyesült Államokban az emberek a húszas életéveik elején fejezik be tanulmányaikat és állnak munkába, a húszas és harmincas éveikben házasodnak meg és alapítanak családot. Attól függően, hogy mikor születtek a gyermekek, a szülők negyvenes–ötvenes éveire lassan felnőnek, és elhagyják a családi fészket. Ekkorra már sokan elveszítik egyik vagy mindkét szülőjüket is. Az élet delén bekövetkező változások tehát mélyrehatóak és sokszor fájdalmasak is. Csoda-e hát, ha az emberek úgy érzik, hogy újra kell gondolniuk addigi életüket?

A válsághoz az is hozzájárul, hogy a társadalom bizonyos, kultúrától függő elvárást alakít ki az életesemények ütemezését illetően. Ezért olykor önvizsgálatot tartunk, vajon nem maradtunk-e le a többiektől. Ha már a harmincas éveink közepét tapossuk, vajon keresünk-e annyi pénzt, amennyi elvárható? Rendben haladunk-e előre a karrierünkben? Ha negyven felé közeledünk, és még nincs gyermekünk, akkor egyre hangosabban halljuk a biológiai óra sürgető ketyegését – sietni kell, máskülönben örökre lemaradunk erről az élményről. Igen sok kutakodnivaló akad a lelkünkben, ha a „normális" élet eme mutatóihoz hasonlítjuk saját életünket.

Létezik-e tehát életközepi válság? Mi ketten, e sorok írói már jócskán túlhaladtuk a negyvenedik életévünket, és hajlunk arra, hogy elismerjük, lehet a dologban valami. Mi nagyon is jól ismerjük az általunk tárgyalt jelenségeket (azt is tudjuk, miért vásárolt egyikünk néhány évvel ezelőtt motorkerékpárt). Életük delén az emberek megbánást tanúsítanak, és ez néhányunkat (bár korántsem mindegyikünket) arra sarkall, hogy változtatásokat hajtsunk végre az életvitelünkben (Stewart és Vandewater 1999).

A kutatási adatok azonban nem arra utalnak, hogy az életközepi válság jelensége nagyon általános jelenség lenne. Két meglehetősen nagy mintán végzett longitudinális vizsgálat vajmi kevés bizonyítékot talált e jelenség széles körű elterjedtségére (Clausen 1981; Haan 1981). Másfelől tudnunk kell, hogy e vizsgálatok résztvevői két nagyon nehéz történelmi korszakot is átéltek – a gazdasági világválságot és a második világháborút –, s ezek túlélése éppen elegendő ahhoz, hogy életük delén ne kérdőjelezzék meg választásaikat és értékeiket. Lehetséges, hogy az életközepi válság csupán az úgynevezett „baby-boom" (a gyermekszületések számának megugrása) velejárója.

Az is elképzelhető, hogy az életközepi válság nem is annyira az „életközép" jelensége, hanem az aggodalomra való hajlam egy megnyilvánulási formája. Ezt látszik alátámasztani Costa és McCrae (1980) vizsgálata, akik azt kutatták, hogyan változik az élettel való elégedettség az idő függvényében. Azt találták, hogy az elégedettség mértéke a vizsgált tíz év alatt nagyjából azonos szinten maradt, az elégedetlenség pedig a neuroticizmus személyiségvonásának függvényében alakult. Akik tehát egész életükben sokat aggódnak, azoknál előfordul, hogy ez a hajlamuk az élet derekán szembetűnőbbé válik.

más módon kezdik megérteni a korábbi történéseket. Minden történetdarabkának megvan az esélye arra, hogy elnyerje a helyét egy teljes s integrált képben, az így kialakuló kép pedig mindenből magában foglal valamennyit a korábbi történések jellemzőiből. McAdams tehát az identitáskrízist nagyon átfogóan értelmezi, amely minden ember teljes élettörténetén végigvonul (lásd McAdams 2001).

Igen érdekes, hogy a narratív témák kategóriái miként sorakoznak fel sok ember életében. McAdams és munkatársai azt találták például, hogy a kiemelkedően alkotóképes középkorú emberek gyakran úgy mesélik el élettörténetüket, hogy kezdetben viszontagságokon mentek keresztül, ráébredtek mások szenvedéseire, majd olyan személyes világnézetet alakítottak ki, amelyben nagy szerepet kaptak a proszociális értékek; s míg végül elkötelezték magukat arra, hogy a társadalom érdekében fognak tevékenykedni. Az ilyen szerkezetű beszámolókat McAdams elköteleződéstörténeteknek nevezi. Az efféle elbeszélések gyakran a *jóvátétel* témáját is érintik, azaz olyan eseteket, amelyekben valamely rossz helyzet a későbbiek során jóra fordul (McAdams et al. 2001).

A magas generativitású felnőttek körében rendkívül ritkán (az alacsony generativitásúak körében azonban annál nagyobb valószínűséggel) fordulnak elő olyan történetek (*kontaminációs* témák), amelyekben valamely jó helyzet valamiképpen rosszra fordul.

Az eriksoni elmélet összehasonlítása más pszichoszociális elméletekkel

A fejezetben tárgyalt elméletekre visszatekintve érdemes még egy utolsó kérdést feltennünk. Ezen elméletek mindegyike eredeti módon járul hozzá az összképhez. Ám ezek témája bizonyos értelemben megegyezik azzal, ami az eriksoni elmélet legelső krízisét jelenti: az alapvető bizalom és az alapvető bizalmatlanság. Nagyrészt erről szól a kötődéselméletek biztonságfogalma. Burkoltan ez rejlik a tárgykapcsolat-elméletekben is, és ezt tükrözi Karen Horney alapszorongás-fogalma is. Ez a konfliktus Erikson elméletének is talpköve: lényegében erre az alapra épül a személyiség.

Úgy tűnik, mi, emberek nem boldogulhatunk anélkül, hogy ne bíznánk életünk fontos kapcsolataiban. Sok elméletalkotó hangsúlyozza, hogy a bizalom elengedhetetlen a megfelelő működéshez. A mélységesen bizalmatlan személyek s azok, akik állandóan kapcsolataik elvesztésétől rettegnek, voltaképpen sérült és eltorzult életet élnek. E sérülés lehet kicsiny, alig észrevehető, de lehet rendkívül súlyos is. Az emberi lét egyik fő feladata tehát, hogy kiküszöböljük – elkerüljük vagy, ha már jelen van, felismerjük és legyőzzük – a bizalmatlanságot és a másokkal kapcsolatos alapvető kétségeinket.

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK

Most pedig térjünk rá a pszichoszociális szempontból végzett személyiségmérés kérdésére. Ez lényegében az énpszichológiában leírtakhoz hasonlatos. Van azonban két konkrét sajátosság, amely kifejezetten a pszichoszociális szempontú mérésre jellemző.

Tárgykapcsolatok, kötődés és a mérés fókusza

Az egyik különbség abban áll, hogy voltaképpen mi is a mérés tárgya. Azt mondhatjuk, hogy a pszichoszociális elméletekben minden más megközelítéshez képest jóval nagyobb hangsúly esik arra, hogy miképpen vélekedik a személy a társas kapcsolatairól.

A társas kapcsolatokra vonatkozó személyes mentális modellek felmérésének több módja ismeretes. Az eljárások a nyílt végű vizsgálódásoktól (pl. Blatt, Wein, Chevron és Quinlan 1979) a strukturált önjellemzésekig (pl. Bell, Billington és Becker 1986) terjednek. Egyes megközelítések a kapcsolatok minél több oldalát igyekeznek feltérképezni (Bell et al. 1986), mások konkrétan a személyekhez való kötődésre koncentrálnak (pl. Bartholomew és Horowitz 1991; Carver 1997a; Collins és Read 1990; Griffin és Bartholomew 1994; Simpson 1990).

A Bell és munkatársai (1986) által kidolgozott tárgykapcsolatmérő kérdőív jól szemlélteti, hogy mi a mérés tartalma ebből megközelítésből. A kérdőívnek négy skálája van. Az *elidegenedettségskála* az alapvető kapcsolati bizalom hiányát, a közelségre való képtelenséget méri. A magas pontszámú személyek gyanakvók, tartózkodók és elszigeteltek, s mélyen meg vannak győződve

A gyermekek sokszor a játék révén tárják fel érzéseiket

arról, hogy mások előbb-utóbb úgyis cserbenhagyják őket. Ez a kép az elkerülő típusú kötődésre emlékeztet. A második skála a *bizonytalan kötődést* méri az ambivalens mintázathoz hasonló módon. Azt térképezi fel, hogy a vizsgált személy mennyire érzékeny a visszautasításra, és mennyire fontos neki, hogy szeressék és elfogadják. A magas pontszám arra utal, hogy az ilyen személyek kínosan keresik a biztonságot kapcsolataikban, és rendkívül érzékenyek az elhagyási jelzésekre.

A harmadik skála, az *énközpontúság* a narcizmust, az énvédő és a másokat kizsákmányoló kapcsolati beállítódást tükrözi. A magas pontszámú személyek hajlanak arra, hogy másokat csak a saját szükségleteik és céljaik viszonyában lássanak. Az utolsó skála, a *szociális inkompetencia* azt jelzi, ha valaki olyannyira szégyenlős és bizonytalan, hogy még a legegyszerűbb társas interakció is gondot jelent számára. Akik ezeken a skálákon magas pontszámot kapnak, azok nehezen barátkoznak, érzéketlenek mások jelzéseire, és érzelmileg eltompultak.

Ettől eltérő mérési megközelítést képvisel a Blatt és munkatársai (1979) által kidolgozott nyílt végű eljárás. Ehhez egy kódrendszer tartozik, amely a fejlődési érettség szintje szerint osztályozza a személyek társas kapcsolatokra vonatkozó észleléseit. A vizsgálati személyt arra kérik, jellemezze anyját és apját. Az érettség alacsony szintjén e jellemzés akörül forog, hogy szüleink milyen mértékben elégítik ki szükségleteinket. A fejlettség magasabb fokán már a szülők értékei, gondolatai és érzései is megjelennek a leírásban. A legmagasabb szinten a személy már képes érzékelni a szüleit gyötrő belső ellentmondásokat, és látja, hogyan változnak ők maguk is az idők folyamán. Az eljárás tehát a szülőtől való szeparáció és az individuáció fokát méri.

A játék alkalmazása a személyiségmérésben

A pszichoszociális személyiségmérés egy másik aspektusa azt a tényt tükrözi, hogy ez a szemléletmód a gyermekkori élményeket tekinti a személyiség meghatározóinak. Ebből adódóan az ebbe a körbe tartozó kutatók minden más megközelítésnél nagyobb hangsúlyt helyeznek a gyermekek vizsgálatára.

A gyermekek vizsgálatában igen fontos szerep jut a játéknak mint mérőeszköznek. Gyakran hallani, hogy a játékban megjelennek a gyermek problémái (pl. Axline 1947, 1964; Erikson 1963; M. Klein 1935, 1955a, 1955b). A játék segíti a gyermeket abban, hogy kifejezze a szavakba még nem önthető gondjait. Erikson (1963) standardizált játékhelyzetet alakított ki, melyben meghatározott játékkészletet helyeznek az asztalra. A gyermeket megkérik, hogy képzelje az asztalt színháznak vagy mozinak, a játékokat pedig színészeknek és kellékeknek. A feladat az, hogy adjon elő egy jelenetet, és mondja el, hogy mi történik. Más kutatók kevésbé strukturált kiindulóhelyzettel dolgoznak, ám a felkínált játékok között mindig szerepelnek különféle személyek (anya, apa, idősebb személy, gyerekek, csecsemők stb.).

Ez lehetőséget teremt arra, hogy a gyermek a saját problémavilágához illeszkedő szereplőket választhasson ki.

A játékhelyzet projektív jellegű, hiszen a gyermek többértelmű ingeranyagból építi fel a történetet. Két objektív jellemző azonban minden ilyen vizsgálatban közös. Az egyik a *viselkedés feljegyzése*. Ez nemcsak arra terjed ki, mit mond a gyermek a jelentről, vagy hogyan írja le a jelenetet, hanem a játék felépítésében követett lépésekre is. A másik sajátosság, hogy a projektív tesztekben szokásostól eltérően itt nagyobb figyelmet kap a gyermek viselkedésének és szavainak *konkrét jelentése*. A kutatók tehát nem abból indulnak ki, hogy a gyermek minden megnyilvánulása eleve valamilyen rejtett értelmet takar.

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE

Minthogy a pszichoszociális elméletek alkotói az emberi kapcsolatok természetével foglalkoznak, természetes, hogy a viselkedészavarokat a kapcsolati nehézségeket tükröző jelenségeknek tekintik. Az alábbiakban bemutatunk három példát arra, hogy ez a megközelítés miképpen alkalmazható a viselkedészavarok értelmezésére és kezelésére.

A narcizmus mint személyiségzavar

Az egyik pszichoszociális megközelítés kifejezetten a **narcizmussal** foglalkozik. Valóban, ez a rendellenesség volt a kiindulópontja Kohut selffel kapcsolatos vizsgálódásainak. A kóros narcizmus lényege, hogy a személy szinte mindenkit és mindent a saját énje (selfje) kiterjesztett részének tekint, s azok egyetlen feladata, hogy az énjét szolgálják. A narcisztikus személyeket saját fontosságuk felnagyított (grandiózus) érzése és a mások folyamatos figyelmének igénye jellemzi. Örökös *jogot* formálnak arra, hogy mások szüntelenül dicsérjék őket. Ennek következtében rendszerint ki is használják embertársaikat.

A kutatások alátámasztják ezt az elképzelést. A narcisztikus személyek kezdetben kellemesnek tűnnek, a róluk alkotott véleményünk azonban hamarosan rosszabb lesz, ha kicsit is huzamosabban időzünk velük (Paulhus 1998). Az ilyen emberek azonnal kapnak az alkalmon, ha önmaguk fontosságát hangsúlyozhatják (Wallace és Baumeister 2002). Imádják besöpörni a sikereket, ám haragra gerjednek, ha kudarcot vallanak, vagy bírálat éri őket (Rhodewalt és Morf 1998). A narcisztikusok valóban félelmetes dühkitörésekre képesek, ha vágyaik teljesítése akadályokba ütközik (Bushman és Baumeister 1998; Stucke és Sporer 2002), és igencsak romboló hatású, ahogy másokra kényszerítik gyermekes követeléseiket.

Már említettük, hogy Kohut szerint mindannyian a grandiózus narcizmus állapotában kezdjük életünket, amit aztán a fejlődés folyamán jelentősen mérséklünk. Néhányan azonban sohasem szabadulnak meg tőle. Kohut szerint a probléma abban gyökerezik, hogy az ilyen személy nem kapott megfelelő tükrözést a szüleitől, aminek következtében nem elégültek ki a gyermek természetes narcisztikus igényei, ami meggátolja a megfelelő személyiségszerkezet kialakulását (Kohut 1977). Ehhez hasonlóan Kernberg (1976, 1980) is úgy véli, hogy a narcizmus oka a szülői elutasítás, melynek eredményeként a gyermek egyre inkább úgy kezd vélekedni, hogy a világon a számára egyetlen megbízható (s következésképp az egyetlen szeretetre méltó) személy van, s az nem más, mint ő maga. Jól illeszkedik ebbe a képbe, hogy a narcisztikusok sokkal jobban szeretnek olyan szerelmi partnert választani, aki őket csodálja, mint aki intimitást nyújt (Campbell 1999). Az ilyen személyek kapcsolataikban kevéssé elkötelezettek, s mindig azt fürkészik, vajon hol találhatnának a jelenleginél jobb társat (Campbell és Foster 2002). Azok a személyek, akiknek a narcizmusa nem elégül ki, többféleképpen is torzítják a valóságot, hogy az a saját narcisztikus igényeiket szolgálja. Saját teljesítményeiket például következetesen felnagyítják (John és Robins 1994), s ha valaki ezt a véleményüket veszélyezteti azzal, hogy például arról beszél, hogy másvalaki bizony túlszárnyalta őket, akkor dühösen letorkolják az illetőt (Morf és Rhodewalt 1993).

Neurotikus szükségletek

Karen Horney alapszorongás-elmélete is értelmezési keretet kínál bizonyos viselkedészavarokra. Horney úgy gondolta, hogy az alapszorongás legyőzésére szolgáló stratégiák túlzott használata a személyiség részeként rögzülhet. Ezért Horney (1942) összeállított egy listát, ame-

11.5. táblázat
HORNEY LISTÁJA A SZORONGÁSSAL VALÓ MEGKÜZDÉSRE IRÁNYULÓ STRATÉGIÁK TÚLZOTT HASZNÁLATÁBÓL EREDŐ NEUROTIKUS SZÜKSÉGLETEKRŐL

Neurotikus szükséglet az elfogadásra és a helyeslésre. Mindig igyekszik mások kedvére tenni, mások elvárásainak megfelelni. Túlzottan érzékeny az elutasítás vagy a barátságtalanság legkisebb jelére.

Neurotikus igény az életét irányító partner iránt. Attól retteg, hogy partnere elhagyja őt, s így örökre magányos marad.

Neurotikus igény arra, hogy életét szűk határok közé korlátozza. Nem követel meg semmit másoktól a maga számára, kevéssel is beéri, szeretne észrevétlen maradni.

Neurotikus hatalomigény. Hataloméhes, csodálja az erőt, és megveti a gyengeséget. Ez a szükséglet intellektuális kizsákmányolásban is megnyilvánulhat.

Neurotikus igény mások kizsákmányolására. A saját érdekében használ ki másokat.

Neurotikus presztízsigény. Önértékelése a nyilvános megmérettetésen alapszik.

Neurotikus csodálatigény. Azt kívánja, hogy mások az ő túlméretezett énképét, és ne a valódi lényét csodálják.

Neurotikusan túlzott személyes ambíciók. Mindig a legjobb akar lenni, s alapvető bizonytalanságérzete egyre nagyobb teljesítményekbe hajszolja.

Neurotikus igény az önállóságra és a függetlenségre. Elszakítja magát másoktól, „magányos farkassá" válik, aki nem kötődik senkihez és semmihez, mert korábbi csalódásai miatt már nem hisz abban, hogy meleg és boldog kapcsolatba kerülhet másokkal.

Neurotikus igény a tökéletességre és a hibátlanságra. Arra törekszik, hogy makulátlanul élje életét. Éberen vadászik saját hibáira, hogy kijavíthassa őket, mielőtt mások tudomást szereznének róluk.

(Horney 1942, 1945 nyomán)

lyen tíz olyan szükséglet szerepelt, amelyek a rendellenes kapcsolatokkal való megküzdés során alakulnak ki (11.5. táblázat). Ezeket **neurotikus szükségleteknek** nevezte el, mivel ezek nem segítenek a problémák hatékony megoldásában, viszont igen gyakran ördögi kört képeznek.

Horney szerint a neurotikus szükségletek három fő interakciós stílust eredményeznek, attól függően, hogy az adott igény mások *felé*, másoktól *el* vagy éppen mások *ellen* fordít-e bennünket (Horney 1945, 1950). A szeretetre és a mások helyeslésére irányuló neurotikus szükséglet ugyan mások felé fordít, de nagyon tapadós függőséggel (akárcsak az ambivalens kötődési mintánál). A függetlenség és az önmegvalósítás neurotikus igénye eltávolít másoktól (akárcsak az elkerülő kötődési mintázat). S az olyan szükségletek, mint a hatalomra és a mások kizsákmányolására való neurotikus törekvés, mások ellen fordítják a személyt. Mint minden énvédő mechanizmus, ezek is lehetnek hasznosak, ám túlzott alkalmazásuk zavarokat is okozhat. S valóban, bármelyik stílus túlzásba vitele korrelációban van a személyiségzavarok mutatóival áll (Coolidge, Moor, Yamazaki, Stewart és Segal 2001).

A jól alkalmazkodó személyek egyszerre rendszerint csak egy stílust érvényesítnek, s ha úgy hozza a helyzet, rugalmasan átváltanak a másikra. Bár előfordulhat, hogy az egyik stílust a másik kettőnél jobban kedvelik, mégis mind a hármat képesek alkalmazni. Ez a rugalmasság a normális alkalmazkodás fokmérője. A neurotikus személyek mereven ragaszkodnak a három irány egyikéhez, és ezen akkor sem változtatnak, ha valamelyik másik stílus az adott helyzetben hasznosabbnak bizonyulna.

Kötődés és depresszió

Újabb ablakot nyit a zavarok természetének megértésére az a felvetés, hogy a depresszió egyik fő oka az interperszonális elutasításban keresendő (Blatt és Zuroff 1992). A depresszió ilyen háttere és az elkerülő kötődésmintázat vélt oka között nagyfokú hasonlóság áll fenn, hiszen tudjuk, hogy ez utóbbi a nemtörődöm vagy elutasító szülői gondozás következménye, ami szomorúságot, kétségbeesést s végül érzelmi elsivárosodást eredményez (Hazan és Shaver 1994; lásd még Carnelley, Pietromonaco és Jaffe 1994). Nagy tömegű adat bizonyítja, hogy az interperszonális elutasítás depresszióhoz vezet (Blatt és Zuroff 1992).

Az elkerülő kötődési mintázatot a stressz során megélt nagymértékű érzelmi distresszel is összefüggésbe hozták (Berant, Mikulincer és Florian 2001). A vizsgálatban olyan nők vettek részt, akik két héttel korábban tudták meg, hogy újszülött gyermekük veleszületett szívbetegségben szenved. Az elkerülő (és szorongásos) kötődésmintázattal jellemzett nők nagyobb distresszt éltek meg. Az elkerülő mintázat az egy évvel későbbi érzelmi jóllét további romlását is előre jelezte.

Felmerült, hogy az elkerülő kötődésmintázat és az ebből származó depresszió egyaránt átörökíthető a következő nemzedékekre. Az érvelés inkább viselkedéses, mint genetikai. A gyermekként megtanult kötődésmintázat munkamodellként szolgál akkor is, ha immár a saját gyermekünket neveljük. Ha a korai szülői elutasítás miatt magunk is elkerülő – különösen, ha depresszív elkerülő – típusú felnőtté válunk, akkor vajon milyen szülők leszünk? Annyi bizonyos, hogy érzelmileg távolságtartó. Könnyen lehet, hogy a saját gyermekünk elutasító szülőnek lát majd bennünket – nem azért, mintha nem szeretnénk őt, hanem azért, mert oly nagy távolságot tartunk tőle. Ha érzelmeink elérhetetlenek, akkor könnyen lehet, hogy éppoly elkerülő gyermeket nevelünk, mint amilyenek mi magunk vagyunk.

A szülők a következő generációnak tehát pontosan ugyanazokat a kötődési mintákat adhatják át, amelyek őket magukat is boldogtalanná tették. Az elutasítás és a depresszió kapcsolatára vonatkozó gondolatmenetet kutatási adatok is alátámasztják (Whitbeck et al. 1992). Az ambivalens kötődésmintázat átadására alkalmas felnőttkori viselkedésmintára is találtak bizonyítékot (Elder, Caspi és Downey 1986).

A viselkedés megváltozása

A pszichoszociális elméletek szemszögéből nézve a terápiás viselkedésváltoztatás folyamata az énpszichológiánál leírtakhoz sokban hasonló témákat érint. A terápiás eljárások ezúttal is az „itt és most"-ra koncentrálnak, és elvárják a páciens aktív közreműködését a terápiás folyamatban.

A pszichoszociális hagyományhoz tartozó szerzők azonban néhány további eljárást is kidolgoztak. Erikson (1963), Virginia Axline (1947) és Melanie Klein (1955a, 1955b) például a gyermekek kezelésére **játékterápiás** módszereket fejlesztettek ki. Az ilyen módszerek lehetőséget adnak a gyermeknek arra, hogy szülői nyomás, beavatkozás, noszogatás és kritika nélkül, szabadon kifejezhessék érzéseiket. A játékhelyzetben a gyermek maga teremtheti meg a távolságot másoktól (ha attól tart, hogy megfojtja az állandóan jelen lévő szülő), eljátszhatja haragját vagy a közelség iránti vágyát (ha úgy érzi, hogy elutasítják vagy nem kívánják). A játszószoba a gyermek világát képviseli, ahol a gyermek felszínre hozhatja érzéseit, megbirkózhat velük, és esélyt kap arra, hogy pozitív irányban változtasson kapcsolatai és énje munkamodelljein (Landreth 1991).

Mivel a tárgykapcsolati és a selfelméletek úgy tartják, hogy a zavarok kialakulásában nagy szerepet játszanak a társas kapcsolatok, ezek az elméletek ezért a terápiás eljárásokban is a kapcsolatokat hangsúlyozzák. A terapeuta megpróbál olyanfajta kapcsolatot nyújtani, amilyet a páciens igényel annak érdekében, hogy a páciens helyreállíthassa énje sérült részeit. A gyógyulást a narcizmus vagy a kötődés újbóli, sikeres megélése eredményezi (a terapeuta afféle pótszülőként viselkedik), ami felváltja a korábbi érzelmi kudarcokat.

E terápiás eljárások mintegy visszaadják a páciensnek a másokhoz tartozás élményét. A múltban kiépített kapcsolatreprezentációk módosítása révén utat nyitnak arra, hogy a személy a jövőben sikeres kapcsolatokat teremthessen. Az irányzatnak a múltbeli, zavart okozó élmények helyreállítását illető terápiás optimizmusát jól tükrözi a mondás: „Soha nincs késő arra, hogy boldog gyermekkorunk legyen."

PSZICHOSZOCIÁLIS ELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

Miként az énpszichológiára is igaz volt, úgy a pszichoszociális neoanalitikus megközelítést is számos elméletalkotó vallja magáénak. Bár kiindulópontjaik különbözőek, a munkájuk hátterét képező témák jelentős egyezést mutatnak. Mindegyikük azt feltételezi, hogy az emberi élet legfontosabb elemét az emberi kapcsolatok jelentik, és e kapcsolatok kezelése a személyiség kulcskérdése. Mindegyikük azt feltételezi, hogy az emberek a korai tapasztalataikból kapcsolati munkamodelleket alakítanak ki, és a későbbiekben ezeket használják új kapcsolataik kereteiként. Az az elgondolás is közös bennük, hogy az egészség feltétele az, hogy meg tudjuk-e teremteni az egyensúlyt különállóságunk és autonómiánk, illetve a másokkal alkotott szoros kapcsolataink között (lásd még Helgeson 1994; Helgeson és Fritz 1999).

A pszichoszociális elméletek erőssége abban áll, hogy olyan irányokba vezetnek bennünket, amerre más elméletek nem. Ha például a kötődésmintázatok terminusaiban gondolkodunk a személyiségről, akkor olyan hipotéziseket fogalmazhatunk meg, amelyek más megközelítésekből nem feltétlenül következnek. A kötődéselméleten alapuló kutatómunka jobban elősegíti annak megértését, hogy a személyiség miként boldogul vagy miként sérül meg társas helyzetekben. A személyiségnek ezt az oldalát valószínűleg sohasem rajzoltuk volna fel, ha nem a kötődési modellt vesszük kiindulási alapul. Továbbá, ha a kötődés témáit komplexebb elméletekhez – például Erikson teóriájához – kapcsoljuk, akkor az egész életen átívelő változás és fejlődés olyan képe tárul elénk, amelyet más megközelítésekből csaknem lehetetlen lenne megrajzolni. A pszichoszociális megközelítés valóban rendkívül fontos szemponttal járul hozzá a személyiség megértéséhez.

Mindezzel korántsem kívánjuk azt mondani, hogy ebben a megközelítésben ne maradtak volna megoldatlan kérdések. Az egyik fontos probléma a pszichoszociális elméletek, illetve a vonáspszichológia és a viselkedésgenetika elméletei között feszülő, meglehetősen mély ellentmondás. A felnőttkori kötődési mintázatok manifesztációi ugyanis jól megfeleltethetők a genetikailag befolyásolt vonásoknak. Az elkerülők lényegében introvertáltak, a biztonságosan kötődők pedig extravertáltak, a szorongó-ambivalensek pedig a neuroticizmus dimenzión adnak magas értéket. Vajon ezek a mintázatok a nevelésből fakadnak, vagy pedig genetikailag determináltak? Mindkét magyarázat mögött erős érvek állnak. Ez olyan kérdés, amelyet az elkövetkező években nyilván közelebbről megvizsgálnak majd.

S valóban, ha ennek a megközelítésnek a jövőbeni kilátásairól beszélünk, akkor határozottan kijelenthetjük, hogy a pszichoszociális szemszögből végzett kutatások tovább folytatódnak. A felnőttkori kötődés és az ehhez kapcsolódó kutatások jelenleg a személyiségpszichológia egyik legaktívabban művelt területének tekinthetők. A kutatási lendület ebben a témában nem látszik lanyhulni. Azok a kutatások, amelyek azt vizsgálják, hogy a kötődési mintázatok milyen hatást gyakorolnak a gyermek – és a felnőtt – életére, egészen új felismeréseket ígérnek az ember tapasztalati világáról. Ennek a munkának, akárcsak e megközelítés egészének, ragyogóak a kilátásai a közeljövőben.

ÖSSZEFOGLALÁS

A pszichoszociális elméletek azt hangsúlyozzák, hogy a személyiség természeténél fogva társas lény, és a személyiséget firtató legfontosabb kérdések is arra vonatkoznak, hogy az emberek hogyan viszonyulnak egymáshoz. A pszichoszociális elméletek jó része az élet korai szakaszával foglalkozik. Mahler tárgykapcsolat-elmélete szerint a csecsemő az anyjával való pszichológiai összeolvadás (fúzió) állapotában kezdi életét, s ez a fúzió az első három életév során szeparációs-individuációs folyamat révén bomlik meg. A személy későbbi társas alkalmazkodóképességét ennek a szakasznak a történései határozzák meg.

Kohut selfpszichológiája nem áll távol a tárgykapcsolat-elméletek gondolatkörétől. Kohut szerint az ember narcisztikus szükségletekkel rendelkezik, melyeket a selftárgyként reprezentálódó, szimbolikus személyek képesek kielégíteni. Ha a gyermek a selftárgyak (elsősorban az anya) részéről elegendő tükrözésben (jóindulatú figyelemben) részesül, akkor énje megfelelően fog fejlődni. Ha túl sok a tükrözés, akkor a gyermek

nem tud megbirkózni a frusztrációkkal. A túl kevés tükrözés pedig gátolja az énfejlődést.

A tárgykapcsolati és selfpszichológiai iskolák számos témáját már Horney elővételezte, amikor arról írt, hogy az ember az elhagyatottság, az elszigeteltség és a magányosság érzésétől, az ezek által okozott alapszorongástól szenved. Mindannyian különféle stratégiákat dolgozunk ki e szorongás elkerülésére. Ha stratégiáink révén sem sikerül gyengédséget és szeretetet keltenünk magunk iránt, akkor az egyre fokozódó szorongás ördögi körébe kerülünk.

E témák jó része visszhangzik a kötődés problémájával foglalkozó elméletalkotók, például Bowlby és Ainsworth munkásságában. A biztonságos kötődés szilárd alapot nyújt a környezet felderítéséhez. Léteznek bizonytalan (ambivalens és elkerülő) kötődésmintázatok is, melyek a következetlen bánásmód, az elhanyagolás és az elutasítás termékei. Az elméletalkotók egyre gyakrabban hangoztatják, hogy a gyermekkori kötődésminták fennmaradnak, és befolyásolják a felnőtt személyiséget is. Napjainkban szerteágazó kutatások folynak ebben a témában, és a felnőttkori kötődést többféleképpen próbálják mérni. Bár az emberek számos különböző módon viszonyulnak társas környezetükhöz, ebben mégiscsak létezik egy fő tendencia. A felnőttkori kötődési mintázatok a viselkedés számos aspektusát befolyásolják – egyebek között azt, hogy az emberek miképpen viszonyulnak a munkatevékenységükhöz, miképpen keresnek és nyújtanak érzelmi támogatást, és azt is, hogy miképpen viszonyulnak szerelmi partnereikhez.

A pszichoszociális elméletek körében kiemelt jelentőségű Erikson pszichoszociális fejlődéselmélete. Erikson a csecsemőkortól a késői felnőttkorig tartó életutat krízisek sorozataként fogta fel. E krízisek megoldása növeli az énerőt, ami befolyásolja az énidentitást: az énérzés tudatos élményét. Erikson feltételezte, hogy minden krízis egy bizonyos fejlődési szakaszban válik központi jelentőségűvé, de mindegyik krízis jelen van az egész életen át, ha nem is olyan nyilvánvaló formában.

Az első krízis az *alapvető bizalom* érzésének kialakulásával kapcsolatos. Ezután a gyermek figyelme a saját testének ellenőrzésére s az ezzel kapcsolatos *autonómia* érzése felé fordul. A következő feladat a *kezdeményezés,* melynek során a gyermek a saját hatalmát gyakorolja. Az iskoláskorba lépve a gyermek felismeri, hogy társas környezete *teljesítményt* követel tőle. Serdülőkorában új életszakaszba lép, melynek központjában az *identitás* krízise áll. Fiatal felnőttkorban az *intimitás,* felnőttkorban pedig az *alkotás* feladata kerül előtérbe. Végül az élet utolsó szakaszában a személy élete teljességével, azaz *integritásával* szembesül.

A pszichoszociális szempontú személyiségmérési eljárások hasonlóak az énpszichológiában használatosakhoz, de inkább az emberi kapcsolatok természetére összpontosítanak. Ez a megközelítés vezetett a játék mint mérési (diagnosztikai) módszer alkalmazásához gyermekeknél. A pszichoszociális szemlélet abból indul ki, hogy a viselkedészavarok a társas kapcsolatok zavaraiban gyökereznek. Kohut azt sugallta, hogy a patológiás narcizmus a helytelen gyermekkori tükrözés következménye. Horney úgy vélte, hogy az alapszorongás leküzdésére olyan mechanizmusokat fejlesztünk ki, amelyek vagy mások felé vezetnek bennünket, vagy eltávolítanak társainktól, vagy ellenük fordítanak bennünket. Az adaptív működésmód megkívánja, hogy szükség szerint rugalmasan váltogassuk stratégiáinkat. A rossz alkalmazkodás abból ered, hogy mereven ragaszkodunk egy-egy stratégiához. Az is felmerült, hogy a bizonytalan kötődés a depresszió kockázatával jár.

Ezek az elméletek a terápiához is az énpszichológiához hasonlóan közelítenek, ám újfajta eljárásokat is bevezetnek. Ilyen például a gyermekek körében alkalmazott játékterápia. A tárgykapcsolati iskolák és a kötődéselméletek egyaránt fontosnak tartják a terapeutával való kapcsolatot, aki lehetővé teszi az énérzés helyreállítását és a biztonságos kötődés megalapozását.

KULCSFOGALMAK

alapszorongás A biztonság hiányának érzése, az az érzés, hogy elhagyottak és elszigeteltek vagyunk.

áttétel Az a jelenség, amikor az eredetileg a szülőkre kifejlesztett éntárgy-reprezentációink fényében látunk másokat.

egész életen át tartó fejlődés Az az elképzelés, mely szerint a fejlődési folyamatok életünk végéig nem zárulnak le.

énidentitás A társas valósággal való tranzakciók által létrehozott általános énérzés.

énminőség (**énerő** vagy **erény**) Olyan jellemző, amely valamely krízis sikeres megoldása révén válik a személyiség részévé.

epigenezis Az embriológiából átvett elgondolás, mely szerint a fejlődés belső terve már az élet kezdetén jelen van.

idegen helyzet A csecsemők anyjukhoz való kötődésmintázatait vizsgáló eljárás.

identitásállapot Azt írja le, hogy bekövetkezett-e az identitáskrízis, és sikerült-e valamilyen identitást elérni.

identitáskrízis Az az időszak, amikor a személy intenzíven kutatja önmaga alternatív szerepleheto̊ségeit.

játékterápia A játék mint módszer alkalmazása a gyermekkel folytatott terápiában.

kötődés Más személyhez fűződő érzelmi kapcsolat.

narcizmus Az én grandiózus fontosságának és különleges jogok birtoklásának érzése.

neurotikus szükségletek A szorongás leküzdésére használt stratégiák túlzott alkalmazásából eredő, az alkalmazkodást nem szolgáló szükségletek.

ördögi kör Amikor gyengédségre és szeretetre vágyunk, ám ezt nem érjük el, s ezáltal a szükséglet felerősödik.

pszichoszociális krízis (vagy **konfliktus**) Az a szakasz, amikor a személy valamely interperszonális problémával küzd, s amikor a növekedési potenciál és a sérülékenység egyaránt fokozott.

selfpszichológia Kohut elmélete arról, hogy az én (self) struktúráját a társas kapcsolatok alakítják ki.

selftárgy A self (én) funkcióit szolgáló másik személy mentális szimbóluma.

szeparáció-individuáció A különálló identitás elérésének folyamata; az anyával alkotott fúzió felbomlása.

szimbiózis Az a szakasz, amelyben a csecsemő élményeiben mintegy összeolvad az anyjával.

tárgykapcsolatok Az individuum szimbolikus viszonya más személyekhez (főként a szüleihez).

tükrözés Másik személynek nyújtott pozitív figyelem és támogatás.

Hatodik rész

TANULÁSELMÉLETI PERSPEKTÍVA

Előszó a hatodik részhez

Hatodik rész
TANULÁSELMÉLETI PERSPEKTÍVA

FŐ TÉMÁK ÉS ALAPFELTEVÉSEK

Élettapasztalataink nyomán mindannyian változunk, mégpedig törvényszerű és előre jelezhető módon. Ez a központi feltevés szolgál a személyiség tanulási megközelítésének alapjául. A tanulási folyamatok régóta foglalkoztatják a kutatókat. Eleinte ez az érdeklődés az alacsonyabb rendű állatok tanulmányozására irányult, és elsősorban kisebb viselkedésegységekre korlátozódott.

Az ismeretek növekedésével azonban nyomasztó lehetőség körvonalazódott. Néhányan gyanítani kezdték, hogy a tanulás elvei képezhetik a viselkedés alapvető építőköveit, bármilyen viselkedésről legyen is szó. S ez nemcsak a laboratórium ketrecében szaladgáló patkányokra igaz, hanem a világban „közlekedő" emberek tetteire is. A személyiség e nézőpontból a korábbi tapasztalatok nyomán tanult viselkedéstendenciák összessége.

Sokszor hallani, hogy a tanulási nézőpont alapmetaforája az ember mint afféle kísérleti patkány. Ez bizonyos értelemben igaz, hiszen a viselkedéskutatók táborában sokan gondolják úgy, hogy a tanulási folyamatok egyetemesek („univerzálék"), vagyis gyakorlatilag minden állatfajnál ugyanúgy mennek végbe. Ilyen vonatkozásban az emberi lény semmi egyéb, mint – a tanulási folyamatokat kutatók figyelmét (és ketrecét) lefoglaló – patkányok és egerek jóval bonyolultabb változata. Ezt a metaforát hallgatólagosan elfogadták azok a tanulásteoretikusok is, akik eredményeiket a személyiség magyarázatára alkalmazták. E kutatások alapvető elképzeléseit a 12. fejezetben tárgyaljuk.

Bár a fenti metafora hasznos kiindulópontnak bizonyult, sok tanuláselméleti kutató mégis túlságosan egyszerűnek találta. Az emberi tanulási folyamatok némileg bonyolultabbnak mutatkoztak, mint ahogyan azt először képzelték. Ennek eredményeképpen árnyaltabb tanuláselmélet kidolgozására és másfajta metafora bevezetésére lett szükség. Az új metafora az embert továbbra is tanuló lényként kezeli, de most már olyan tanulóként, aki önmagát nagyobb mértékben irányítja, s akinek a tudása nemcsak apródonként, hanem nagyobb lépésekben is növekedhet. A tanulást továbbá úgy szemlélik, mint ami kognitív folyamatokat is magában foglal, melyek önmagukban is fontos szerepet játszanak a viselkedésben. Azokról az elméletekről, amelyek ebből a kiterjesztett metaforából táplálkoznak, a 13. fejezetben lesz szó.

A személyiség tanulási nézőpontja egyfajta filozófiai érvelést is táplált, amely a tanulási megközelítéssel együtt fejlődött és módosult. A vita, némileg leegyszerűsítve, arról folyik, hogy honnan történik a viselkedés vezérlése és ellenőrzése. Vajon a viselkedés a személyen belülről kontrollált, vagy a szemé-

lyen kívül eső folyamatok és események irányítása alatt áll? A tanuláselmélet legelső kutatói arra az álláspontra helyezkedtek, hogy a viselkedést elsődlegesen külső események, a környezetből származó ingerek és hatások formálják. Ezt az elképzelést nem mindenki fogadta lelkesedéssel, részben talán azért sem, mert nem fest túlságosan hízelgő képet az emberi természetről. Újabban sok tanuláskutató lépett vissza ettől a felfogástól.

Ennek ellenére egyetlen témakör változatlan maradt a tanulási nézőpont mindkét változatában: a viselkedés a tapasztalatok nyomán előre jelezhető módon változik. Tágabban értelmezve tehát, a személyiségnek is képesnek kell lennie arra, hogy az egyedi történetét jelentő események hatására formálódjon, módosuljon és csiszolódjon.

12 FEJEZET
Kondicionáláselméletek

KLASSZIKUS KONDICIONÁLÁS
Alapelemek
A klasszikus kondicionálás mint anticipációs tanulás
Diszkrimináció, generalizáció, kioltás és a klasszikus kondicionálás
Érzelmi kondicionálás

INSTRUMENTÁLIS KONDICIONÁLÁS
Az effektus törvénye
Megerősítés (jutalom) és büntetés
Diszkrimináció, generalizáció, kioltás és az instrumentális kondicionálás
Viselkedésformálás
Megerősítési tervek és a viselkedés tartóssága (perszisztencia)
Az „irracionális" viselkedés elsajátítása
Egyes viselkedéses dimenziók megerősítése

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK
Mérési módszerek

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE
Az érzelmi válaszok klasszikus kondicionálása
Az averzió klasszikus kondicionálása
Kondicionálás és kontextus
Instrumentális kondicionálás és maladaptív viselkedés
A konfliktus instrumentális kondicionálása
Instrumentális kondicionálás és zsetongazdaság
Instrumentális kondicionálás és biofeedback

KONDICIONÁLÁSELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

Lisa a pasztellszíneket szereti. Ha megkérdezzük tőle, hogy miért, kikerekedik a szeme, és bevallja, hogy maga sem érti. Csak arra emlékszik, hogy ez már legalább nyolcéves kora óta így van, amikor is születésnapjára meglepetésként csodálatos partit rendeztek, ahol mindent halvány rózsaszínbe, zöldbe és lilába öltöztettek.

Cindy keményen dolgozik munkahelyén a könyvtárban. Ülésről ülésre rohangál, elsimítja a munkatársai között támadó nézeteltéréseket, segíti őket feladataik elvégzésében. A kollégák sokféleképpen – mosollyal, „köszönöm"-ökkel – fejezik ki elismerésüket, a múlt hónapban pedig hivatalosan is csoportvezetővé léptették elő. Minél több visszajelzést kap arról, hogy jó munkát végez, annál lelkesebben lát neki reggelente.

Miért éppen ilyenek ezek az emberek, amilyenek? Miért kedveljük éppen azokat a dolgokat, amiket kedvelünk? Mi késztet sokakat arra, hogy munkájukat nagy erőbedobással végezzék, miközben mások ilyen késztetést nem éreznek? Az egyik lehetséges válasz szerint a viselkedésnek ezeket a jellemzőit, amelyek oly sokban hozzájárulnak személyiségünk egyediségének kialakulásához, tanulás révén sajátítjuk el.

A személyiség tanuláselméletének előzményei távoli időkre nyúlnak vissza. A tanulás rejtélye, az elsajátítás folyamata a világ minden táján foglalkoztatta a tudósokat. A bonyolult feladványt nem egyszerre, hanem apránként oldották meg, és való igaz, hogy máig akadnak nyitott kérdések. A kutatók például még mindig nem értenek egyet abban, hogy a tanulás egységes folyamat-e, amelynek különböző megjelenési formái vannak, vagy inkább több különböző folyamatból tevődik össze (pl. Locurto, Terrace és Gibbon 1980; Rescorla 1987; Staats 1996).

Tanulási nézőpontból a személyiség azokból a tanult viselkedéstendenciákból áll össze, amelyeket a személy élettapasztalatai nyomán elsajátított. Ha a személyiség tanulási folyamatok eredménye, akkor természetesen fontos tudnunk, hogyan megy végbe maga a tanulás. A fejezetnek ebben a részében főleg azokkal a tanulási elvekkel foglalkozunk, amelyek a viselkedésminták és érzelmek kialakulását magyarázzák (a téma bővebb tárgyalását lásd például B. Schwartz 1989).

A könnyebb érthetőség kedvéért abból a felfogásból indulunk ki, amit kimondva-kimondatlanul a legtöbb elméletalkotó elfogad: a tanulásnak különböző típusai, s ezek mindegyikének különböző szabályai vannak. Ez a fejezet két, *kondicionálásnak* nevezett tanulási formára összpontosít: a klasszikus és az instrumentális kondicionálásra. Az e területen végzett kutatások nagy részét nem embereken, hanem állatokon végezték. Ennek ellenére sok elméletalkotó úgy gondolja, hogy ezek a folyamatok állhatnak ama emberi minőségi jegyek mögött, amelyekre mindannyian mint személyiségre gondolunk.

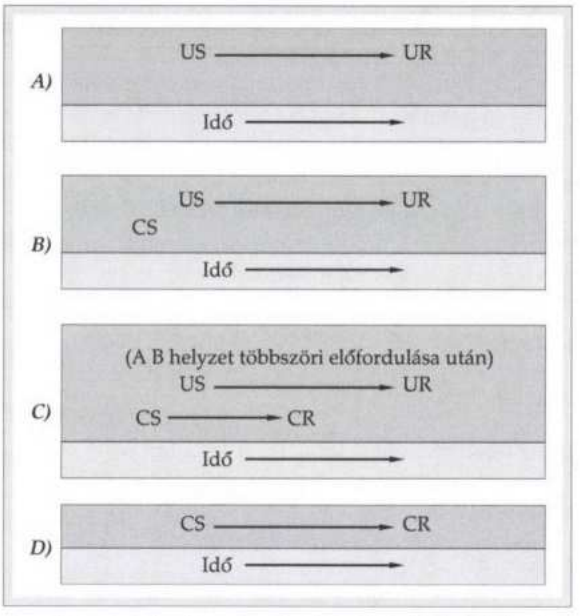
KLASSZIKUS KONDICIONÁLÁS

A tanulás megértésére tett erőfeszítések egyik legkorábbi eredménye az a felfedezés volt, hogy viselkedéses válaszokat el lehet sajátítani ingerek társítása révén. Ezt a fajta tanulást **klasszikus kondicionálásnak** nevezik. Néha pavlovi kondicionálásként is emlegetik, miután Ivan Petrovics Pavlov orosz tudós úttörő munkája nyitotta meg a jelenség megértése felé vezető utat (pl. Pavlov 1927, 1955).

Alapelemek

A klasszikus kondicionálás létrejöttéhez legalább két tényezőre van szükség. Először is, a szervezetnek képesnek kell lennie arra, hogy reflexszerűen válaszoljon ingerek valamely osztályára. Vagyis a válasznak *megbízhatóan és automatikusan meg kell jelennie az inger minden előfordulása esetén.* A **reflex** tehát olyan kapcsolat az inger és a válasz között, amelyben az előbbi mintegy előhívja az utóbbit.

Lássunk néhány példát a reflexekre a mindennapi életből. Amikor valami szárazat, savasat vagy savanyút veszünk a szánkba (pl. limonádét vagy savanyú cukrot), nyálmirigyeink dolgozni kezdenek. Ha azt látjuk, hogy egy tárgy hirtelen megnő, mintha gyorsan közeledne felénk, reflexesen hátrébb lépünk. Amikor a nemi szervünkhöz közel eső bőrterületeket valaki megérinti,



12.1. ÁBRA ▪ A tipikus klasszikus kondicionálási eljárás különböző lépései (az idő múlása balról jobbra értendő minden egységben). *A)* Előzetesen reflexes kapcsolat létezik az inger (US) és a válasz (UR) között. *B)* Egy semleges ingert (CS) időben és térben többször az US-hez társítanak. *C)* Az eredmény új válasz kialakulása, amit feltételes válasznak (CR) hívunk. *D)* Amikor a kondicionálás megtörtént, a CS egyedüli előfordulása is kiváltja a CR-t

szexuális izgalom keletkezik bennünk. Ha forró kályhához vagy forró tányérhoz érünk, automatikusan elrántjuk a kezünket. Amikor valaki kedvesen ránk mosolyog, egyszerre csak jól érezzük magunkat. Ezek a reakciók a legtöbb emberben reflexesen váltódnak ki. Van ezek között olyan, amely veleszületett, és van olyan is, amely tanult. A lényeg az, hogy ezekben az esetekben az inger megbízhatóan és közvetlenül vezet bizonyos válaszhoz.

A klasszikus kondicionálás második feltétele az, hogy a reflexes választ kiváltó inger térben és időben másik ingerhez kapcsolódjon. A második inger először általában (bár nem minden esetben) semleges. Ez azt jelenti, hogy amikor önmagában jelenik meg, semmilyen különleges választ nem vált ki azonkívül, hogy észrevesszük. Semmilyen egyéb követelmény nincs ezzel az ingerrel kapcsolatban. Nagyjából bármi lehet – szín, hang, tárgy vagy ember.

Az érthetőség kedvéért gyakran különböző szakaszokkal vagy lépésekkel írják le a klasszikus kondicionálás folyamatát (12.1. ábra). Az első szakasz a kondicionálás *előtt* fennálló helyzet. Ezen a ponton csak a reflex létezik – az inger, amely automatikus választ vált ki. Ezt az ingert **feltétlen ingernek** (**US** – *unconditioned stimulus*), a választ pedig, amelyet beindít, **feltétlen válasznak** (**UR** – *unconditioned response*) nevezik. A „feltétlen" szó itt annyit jelent, hogy a válasz megjelenésének nincs semmilyen egyéb vagy sajátos feltétele. Automatikusan bekövetkezik, amikor az inger előfordul (12.1. ábra, *A* sor).

A második szakaszban alakul ki a feltételes kapcsolat, vagyis itt történik maga a kondicionálás. Ebben a szakaszban a semleges inger a feltétlen ingerrel rendre egy időben vagy kicsivel az előtt jelenik meg (12.1. ábra, *B*). Innentől kezdve a semleges ingert **feltételes ingernek** (**CS** – *conditioned stimulus*) nevezzük. Nem nehéz megérteni, hogy ez mit is jelent. Először is, ez az az inger, amit „kondicionálunk", vagyis amire a feltételes kapcsolatot kiépítjük. Másodszor pedig, erre az ingerre a válasz csak azzal a feltétellel jelenik meg, ha a CS-t az US követi. Az US hatására az UR automatikusan, reflexesen váltódik ki (emlékezzünk vissza: ez az a válasz, amely – függetlenül minden egyéb körülménytől – *minden esetben* megjelenik, ha az US előfordul).

Ha az US gyakran fordul elő a CS-sel együtt, akkor valami lassanként változni kezd (12.1. ábra, *C* sor). A CS-nek fokozatosan kialakul az a képessége, hogy önmaga is kiváltsa a választ. Ez utóbbit **feltételes válasznak** (**CR** – *conditioned response*) nevezik. A CR gyakran nagyon hasonlít az UR-hez, sőt a kettő sokszor teljesen azonosnak tűnik (12.1. táblázat, *A* sor), legfeljebb annyi eltéréssel, hogy a feltételes válasz valamivel kevésbé intenzív, mint a feltétlen. Más esetekben a kettőt jól meg lehet különböztetni (pl. Hall 1966). Egy fontos dologban azonban mindenképpen hasonlítanak, mégpedig abban, hogy ha az UR-nek kellemetlen volt a minősége, akkor a CR-nek is kellemetlen lesz (12.1. táblázat, *A* sor), s ha az UR kellemes volt, akkor a CR is kellemes lesz (12.1. táblázat, *C* és *D* sor).

Mi köze mindennek a mindennapi élethez? Térjünk vissza a reflexek illusztrálására használt példákhoz. Tegyük fel, hogy valaki rászokott arra, hogy esténként olyan étteremben időzzön, amelynek specialitása az olasz bor és a szicíliai népzene. Minden alkalommal, amikor kortyol egyet a különlegesen száraz chiantiból (US), a savanyú ízre válaszul a mirigyei féktelen nyáltermelésbe (UR) kezdenek. E reflexélményhez társul még körítésként a szicíliai népzene hangja (CS). Egyszer csak azt vesszük észre, hogy a nyálazási válasz (CR) magára a zenére is kialakul.

Másik példa: tegyük fel, hogy az illető ebben a

12.1. táblázat
A KLASSZIKUS KONDICIONÁLÁS ELEMEINEK BEMUTATÁSA KÉT GYAKORI KÍSÉRLETI ELJÁRÁS, EGY SZOKVÁNYOS GYEREKKORI ÉS EGY GYAKORI FELNŐTTKORI ÉLMÉNY ESETÉN

Az elemeket itt ingerek és a hozzájuk kapcsolódó válaszok mentén, és nem időbeli sorrendben rendeztük el

	US	UR	CS	CR
A)	Citromlé a szájban	Nyálazás	Hang	Nyálazás
B)	Áramütés a lábra	Fájdalom	Fény	Félelem
C)	Jégkrém a szájban	Kellemes ízérzet	Fagyiskocsi csengője	Mosoly
D)	Romantikusan csábító partner	Szexuális izgalom	Hangulatos zene	Szexuális izgalom

kis bárban találkozik valakivel (US), aki meglepően heves szexuális izgalmat ébreszt benne. Amint a gyertyafényben üldögél, a körülötte lévő zöld borosüvegek, karmazsinvörös tapéta és egy szicíliai szerelmes dal lágy futamai (mind-mind CS) hatására feltételes szexuális válasz alakulhat ki a helyszínnek ezekre a korábban semleges mozzanataira. Lehet, hogy a gyertyafény soha nem lesz már a régi. A dal, amit hallott, ettől kezdve különleges helyet foglal el a szívében.

Ha annyit tudunk, hogy az US valamely semleges ingerrel együtt többször előfordult, akkor honnan tudjuk eldönteni, hogy megtörtént-e a kondicionálás? Ha a CS önmagában, az US nélkül jelenik meg, és a CS egyedül is kiváltja a választ, akkor a kondicionálásnak meg kellett történnie. Ha nincs válasz, akkor nem következett be kondicionálás. Általánosabban fogalmazva, minél gyakrabban társul az US a CS-sel, annál valószínűbb, hogy ennek kondicionálás lesz az eredménye. Ámbár, ha az US nagyon erős – ha nagyon intenzív UR-t vált ki –, akkor a kondicionáláshoz elég lehet egyetlen társítás is. Rákbetegek például sokszor erős hányingerrel reagálnak a kemoterápiás kezelésre, ami erős CR-ré válik a környező ingerekre.

A klasszikus kondicionálás mint anticipációs tanulás

Felmerült az a gondolat, hogy a CR-ek valójában nem mások, mint előkészítő vagy anticipációs válaszok (Zener 1937; lásd még Rescorla 1972), vagyis a CR-ek akaratlan módon a küszöbönálló US-t jelzik előre, vagy arra készítenek fel. Gondoljunk vissza korábbi példáinkra. Ha hangot hallunk, mielőtt citromlé érne a szánkhoz, a hang a citromlé közeli érkezésének jelzésére szolgál. A CR (nyálazás) előkészíti a száj belső felszínét a savas folyadék fogadására. Másik (kísérleti) példa: ha fényt látunk éppen, mielőtt áramütést kapunk, a fény előre jelzi az ütést és a reflexes fájdalmat. A CR (félelem, esetleg remegés) a fájdalom elővételezését jelenti.

Arra, hogy a CR-ek előkészítő reakciók lehetnek, abból is következtethetünk, hogy bizonyos helyzetekben könnyebben alakulnak ki, mint másokban. Korábban azt mondtuk, hogy kondicionálás az US és a CS többé-kevésbé egyidejű megjelenése esetén következik be. Ám valójában a klasszikus kondicionálás akkor a leghatásosabb, ha a CS kicsivel megelőzi az US-t (mint a 12.1. ábrán). Kevésbé hatásos, ha a két inger egyidejű, s még *kevésbé* az, ha a CS az US *után* jön (pl. Schneiderman és Gormezano 1964; Spetch, Wilkie és Pinel 1981; Spooner és Kellogg 1947). Ez szintén arra utal, hogy előkészítő reakció kialakulásáról lehet szó.

Nem szabad úgy elképzelnünk, hogy az anticipátoros válasz az US *tudatos* előkészítése lenne. Vagyis a hangnak elméletileg nem kell felidéznie a citromlé képét, a lépések zaja nem vezet szükségszerűen ahhoz a következtetéshez, hogy áramütés várható. A szigorúan vett kondicionáláselemzés értelmében *a CR magához a CS-hez kapcsolódik, és nem az US képéhez*, ami felidéződik bennünk, amikor a CS megjelenik. A CS és a személy erre adott válasza ezen a ponton valószínűleg már összekapcsolódott, vagyis az egyik reflexesen kiváltja a másikat (bár erről lásd a 12.1. keretes szöveget).

12.1. MI TÖRTÉNIK VALÓJÁBAN A KLASSZIKUS KONDICIONÁLÁS SORÁN?

A klasszikus vagy más néven pavlovi kondicionálás évtizedek óta szerepel a pszichológiai kurzusok törzsanyagában. Az általános vélekedés szerint ez az a folyamat, amit már a tanuláselméletek kidolgozásának kezdetén feltártak, és azóta sem kellett sok újat hozzátenni. Nem mindenki ért azonban egyet ezzel a véleménnyel, és az érdeklődés újra felpezsdülőben van olyan kérdések iránt, amelyek eddig a felszín alatt húzódtak.

A pavlovi kondicionálást szokásosan alacsony szintű folyamatként ábrázolják, amelyben a válasz (vagy viselkedés) feletti ellenőrzés – azáltal, hogy egy időben jelennek meg – egyik ingerről egy másikra tevődik át. Robert Rescorla (1988) azt állítja, hogy valójában ez nem így van. Úgy gondolja, hogy a kondicionálás a külvilág eseményei között fennálló *viszonyokra* vonatkozik. Nézete szerint a világ különböző mozzanatai közötti viszonyokról szerzett tapasztalataikat az élőlények arra használják, hogy a valóság szerkezetét leképezzék a maguk számára. Nem az idő- és térbeli egybeesés az, folytatja Rescorla, ami meghatározza a kondicionálást. Inkább az az információ a fontos, amit az egyik inger a másikról nyújt. Rescorla szerint a tanulás olyan folyamat, amely révén az élőlény mentális reprezentációit a világ valós állapotához igazítja. Az élőlények csak akkor tanulnak, amikor valami, ami velük történik, „meglepetésként" éri őket.

E gondolatmenet egyik következménye, hogy két, egyszerre átélt inger nem mindig kapcsolódik össze egymással. Figyeljünk meg például két állatot (Kamin 1968). Az egyik olyan próbákon ment keresztül, amelyek során fényt (CS) áramütéssel (US) párosítottak. A másiknak nem volt ilyen tapasztalata. Azután egy újabb próbasorozatban mindkét állatnál mind a fényt, mind a hangot (*két* CS) áramütéssel (US) párosítják. Az az érdekes, hogy a második állat elsajátítja a hangra a CR-t, de az első nem. A korábbi, egyedül a fénnyel kapcsolatos tapasztalat szemmel láthatóan fölöslegessé tette a hangot. Vagyis, mivel a fény már jelzi, hogy az US bekövetkezik, semmi szükség a hang kondicionálására.

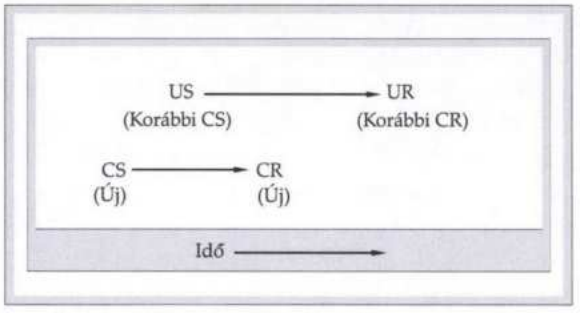
Ugyanilyen módon kemoterápiában részt vevő rákbetegeknél valamilyen speciális élelmiszerrel szemben kondicionált averzió váltható ki, ha a kemoterápia előtt szokatlan élelmiszert kapnak (Bernstein 1985). Ezzel az eljárással a szokatlan étel „bűnbakká" tehető, és így kivédhető a kondicionált averzió kialakulása egyébként szokványos élelmiszerekkel szemben.

Rescorla a hagyományos szemléletnek nemcsak ezt az egyetlen aspektusát kérdőjelezi meg. Amellett is érvel, hogy hamis az a feltételezés, miszerint a klasszikus kondicionálás lassú folyamat, amely számos ingerpárosítást igényel. A leggyakoribb, állítja, az öt vagy hat próba után létrejövő tanulás. Álláspontját összefoglalva, Rescorla így fogalmaz: „A pavlovi kondicionálás nem buta folyamat, melynek révén az élőlény akarva-akaratlan kapcsolatokat képez bármely két, véletlenül együtt megjelenő inger között. Helyesebb, ha az élőlényt információkereső szervezetként fogjuk fel, amely az események közti logikai és perceptuális viszonyokat saját feltevéseivel együtt arra használja, hogy ezekből a világ kifinomult leképezését alakítsa ki." (1988, 154. o.)

Rescorla nincs egyedül azzal az elképzelésével, hogy a mentális események fontosabbak a kondicionálásban, mint azt korábban képzelték. Holyoak, Koh és Nisbett (1989) újabban a klasszikus kondicionálás hasonló – bizonyos szempontból még inkább kognitív jellegű – elemzését javasolta. Modelljüket részben a kognitív pszichológia *konnekcionizmusnak* nevezett elképzeléseire építik (McClelland és Rumelhart 1986). E modell bennünket érdeklő legfontosabb mozzanata az, hogy a klasszikus kondicionálást *szabálytanulásként* fogja fel.

A Rescorla, valamint a Holyoak és munkatársai által vallott felfogás nyilvánvaló ellentmondásban van azzal, amiről e fejezet túlnyomó részében szólunk. Az általuk megfogalmazott gondolatok olyan szélesebb problémakört vetítenek előre, ami a következő fejezetben kerül előtérbe, nevezetesen: a megismerés szerepét a tanulási jelenségekben.

Miután a kondicionálás megtörtént, a CS–CR kapcsolat ugyanúgy működhet tovább, mint bármely más reflex. Vagyis miután megszilárdult, ez a kombináció US-ként és UR-ként szolgálhat további klasszikus kondicionálás kialakulásához (12.2. ábra). Ha például a gyertyafény már szexuális izgalmat vált ki, akkor ez a fény felhasználható arra, hogy más dolgokhoz, például bizonyos *ételekhez* is izgalomemelkedést kondicionáljunk, amelyeket gyertyafény mellett fogyasztunk el. Ezt a folyamatot **magasabb rendű kondicionálásnak** nevezik.



12.2. ÁBRA • Miután klasszikus kondicionálás révén az inger és a válasz között létrejött a kapcsolat, ez az új reflex US–UR párként szolgálhat a további kondicionálási folyamatban, amit *magasabb rendű kondicionálásnak* nevezünk

Az új esetekre való kiterjesztéssel ily módon a klasszikus kondicionálás mindenre kiható folyamattá válhat. A kondicionálás révén egyre több ingernek lesz meg az a képessége, hogy reflexes válaszokat váltson ki, így újabb és újabb kondicionált kapcsolatok jöhetnek létre. Vannak e folyamatnak persze korlátai is. A leghatékonyabb US-ek azok, amelyek a legintenzívebb UR-eket váltják ki. A biológiai reflexektől távolodva, fokozatosan csökken a reflexek erőssége, és egyre gyengébbek lesznek a kondicionált kapcsolatok is.

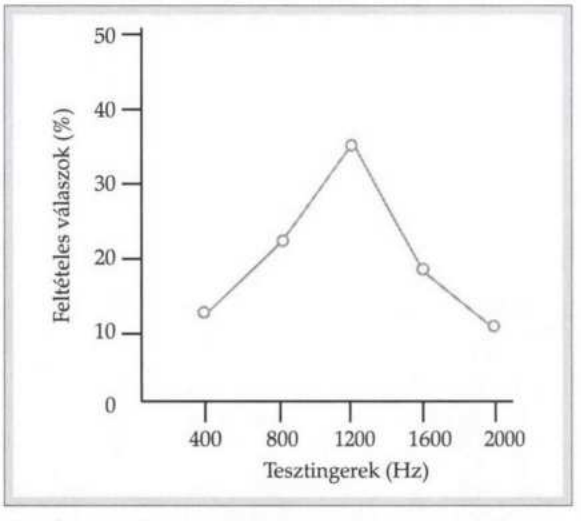
Diszkrimináció, generalizáció, kioltás és a klasszikus kondicionálás

A klasszikus kondicionálás mechanizmusa révén a korábban semleges ingerekhez új válaszok kapcsolódhatnak. A CS később szinte soha nem jelenik meg pontosan az eredeti formájában, viszont gyakran találkozunk olyan ingerekkel, amelyek legalábbis valamennyire hasonlítanak hozzá. Mi történik ilyenkor?

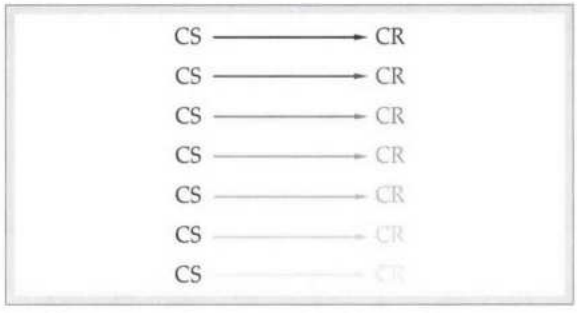
A tanulással foglalkozó kutatók a **generalizáció** és a **diszkrimináció** fogalmaival magyarázzák a jelenséget. Diszkrimináción az események egymástól való megkülönböztetését értjük. Formálisabban megfogalmazva, ez azt jelenti, hogy különböző ingerekre különböző válaszokat adunk. Képzeljük el például, hogy a szicíliai borozóban szerzett élményeink alapján a gyertyafényt, a karmazsinvörös tapétát és a borosüvegeket (CS-ek) a szexuális izgalomhoz (CR) kapcsoltuk. Ha belépünk egy olyan szobába, amely a borozóra emlékeztet (a többi körülménytől most tekintsünk el, és vegyük változatlannak), valószínűleg enyhe izgalmat (CR) éreznénk. Ha viszont olyan szobába lépünk, ahol fluoreszkáló fény és kék falak fogadnak, ez az izgalom minden bizonnyal elmarad. Kondicionált válaszainkkal *különbséget teszünk (diszkriminálunk)* az ingerek két osztálya között.

S most egy nehezebb kérdés: mi történne, ha olyan szobába lépnénk, ahol lámpafény, burgundi vörös falak és zöld üvegvázák fogadnak bennünket? Ezek nem pontosan azok az ingerfeltételek, amelyek a szexuális izgalomhoz kapcsolódtak, de azokhoz nagyon hasonlóak. Ilyenkor lép működésbe a generalizáció mechanizmusa. Minden valószínűség szerint izgalmat éreznénk, bár az talán nem lenne olyan erős, mint az első alkalommal a bárban. Ahogy az ingerjellemzők távolabb és távolabb kerülnek az eredeti CS jellemzőitől, a reakció erőssége egyre csökken (Hovland 1937; Moore 1972). Más szóval, az új ingerek minél jobban különböznek az eredeti CS-től, a generalizáció annál inkább átadja helyét a diszkriminációnak (lásd a 12.3. ábrát).

Még egy kérdést meg kell válaszolnunk a klasszikus kondicionálással kapcsolatban ahhoz, hogy teljes legyen a kép. Eltűnnek-e valaha is a kondicionált válaszok? A kondicionálásról szóló tanulmányokban nem használják a *felejtés* kifejezést. A feltételes válaszok mégis gyengülnek, mégpedig a **kioltás** folyamata révén. Kioltásról akkor beszélünk, ha a CS többször az US nélkül fordul elő (Pavlov 1927). A CS megjelenése eleinte meg-



12.3. ÁBRA • A klasszikus kondicionálás útján elsajátított válasz generalizációja a CS-hez hasonló és diszkriminációja a CS-hez kevésbé hasonló ingerekre. A CS 1200 Hz-es hang. Az ehhez hasonló hangok (800 Hz, 1600 Hz) kiváltják a CR-t (generalizáció), a kevésbé hasonló hangok (400 Hz, 2000 Hz) viszont kevesebb választ eredményeznek (diszkrimináció) (Moore 1972 két csoporton összesített adatai)



12.4. ÁBRA ▪ Kioltás klasszikus kondicionálás estén. Ha a CS újra és újra US nélkül fordul elő, akkor a CR egyre gyengébb lesz, és végül (ha nem is teljesen) eltűnik

bízhatóan CR-hez vezet (12.4. ábra). Aztán fokozatosan, többszöri US nélküli előfordulás után a CR halványulni kezd. Vitatott kérdés, hogy a CR ténylegesen eltűnik-e vagy sem. Még ha a válaszadás az ingersorozat végére le is áll, másnap „spontán felújulást" tapasztalhatunk (pl. Wagner, Siegel, Thomas és Ellison 1964). Sokan vélik úgy, hogy a klasszikus kondicionálás olyan tartós nyomot hagy az idegrendszerben, amelynek a hatásai gyengíthetők, de soha nem törölhetők ki véglegesen (lásd Bouton 1994, 2000).

Érzelmi kondicionálás

Bizonyára feltűnt, hogy a klasszikus kondicionálás példáinak nagy részében érzelmi jegyeket tartalmazó válaszokkal találkoztunk. Vagyis azok az ingerek, amelyek legegyértelműbben vezetnek reflexes válaszokhoz, kellemes érzéseket (remény, öröm, izgalom) vagy kellemetlen érzéseket (félelem, harag, fájdalom) váltanak ki. Az **érzelmi kondicionálás** kifejezést a klasszikus kondicionálás olyan eseteiben használják, ahol a CR-ek érzelmi válaszok.

Az érzelmi válaszok kondicionálása két okból is fontos a személyiség tanulási szempontú megközelítésében. Először is, sokan amellett érvelnek, hogy kedvelt és nem kedvelt dolgaink, a személyiség meghatározásában oly fontos preferenciák és elfogultságok érzelmi kondicionálás útján alakulnak ki (De Houwer, Thomas és Baeyens 2001). A preferenciák semleges ingerek és reflexesen jó vagy rossz érzést kiváltó események között létrejött kapcsolatok termékei. A semleges inger kellemes eseményhez kapcsolása pozitív preferenciához vezet (Razran 1940; Staats és Staats 1958). Ha a semleges ingert kellemetlen eseményhez kapcsoljuk, annak averzió lesz az eredménye (Watson és Raynor 1920; lásd még Cacioppo és Sandman 1981; Riordan és Tedeschi 1983; Staats, Staats és Crawford 1962). Ha csak azt halljuk, hogy valaki jó vagy rossz tulajdonságot mond valaki másra, akkor ezt a tulajdonságot a fejünkben a beszélőhöz kapcsoljuk (Skowronski, Carlston, Mae és Crawford 1998).

Különböző emberek különböző tapasztalatokat szereznek a világról, következésképpen az általuk átélt érzelmiizgalom-mintázatok is eltérőek lesznek. Ezen túlmenően, különböző emberek ugyanazt az eseményt is saját, egyedi „történetük" szemszögéből élik át. Ahogy azt már a 6. fejezetben is megjegyeztük, az ugyanabból a családból származó gyermekek számára ugyanaz a környezet más-más élményt nyújt (Daniels és Plomin 1985). Ezeknek az eltéréseknek megfelelően az emberek jelentősen eltérő preferenciamintázattal (mi az, amit kedvelnek, és mi az, amit nem) nőnek fel (12.2. keretes szöveg), ezért az

Az üzleti ebédek egyik célja, hogy a vállalatot és annak termékeit (CS) a kellemes étteremben elfogyasztott kitűnő ebéd által keltett pozitív érzésekhez (CR) kapcsolják

12.2. KLASSZIKUS KONDICIONÁLÁS ÉS AZ ATTITŰDÖK

Honnan származnak attitűdjeink? Az egyik lehetséges válasz szerint attitűdjeinkre klasszikus kondicionálás révén teszünk szert. Ez a fejezet arról szól, hogyan válthat ki semleges inger (CS) érzelmi választ (CR), miután együtt fordul elő olyan ingerrel (US), amely már korábban kiváltott hasonló reakciót. Az attitűdök kialakulásának kondicionálásos megközelítése szerint az emberek pontosan így kezdenek el az attitűdtárgyakra – dolgok, emberek, gondolatok vagy események osztályaira – érzelmi választ adni. Ha az attitűdtárgyat érzelemkeltő ingerrel párosítják, maga is előbb-utóbb kiváltja ezt az érzelmet. Attitűdjeink alapját tehát ez az érzelmi válasz képezi.

Az attitűdök klasszikus kondicionálásával kapcsolatosan végzett első, több mint hatvan évvel ezelőtti kísérletek egyike Razran (1940) nevéhez fűződik. A kutatás kezdeti szakaszában különböző politikai szlogeneket mutatott be a kísérleti személyeknek, és megkérte őket, hogy jelezzék minden esetben, mennyire értenek egyet velük. Később három különböző helyzetben – miközben ingyenebédet ettek, vagy kellemetlen szagokat voltak kénytelenek belélegezni, vagy jellegtelen, semleges környezetben üldögéltek – ismét bemutatta a szlogeneket. Ezután a kísérleti személyek másodszor is értékelték a szlogenekkel való egyetértésük mértékét.

Razran azt találta, hogy az ingyenebéddel párosított szlogeneket utóbb pozitívabban, a kellemetlen szagokhoz társított szlogeneket viszont negatívabban ítélték meg, mint azelőtt. A semleges szobában bemutatott szlogenek értékelése nem változott az előzőekhez képest. (Hasonló eredményekre jutott Nunnally, Duchnowski és Parker 1965.) Ezek az eredmények pontosan megfelelnek a klasszikus kondicionálás elvei alapján elvárható értékváltozásoknak.

Ezt a megközelítést később a szavakhoz kapcsolódó attitűdök kondicionálására is kiterjesztették (Staats, Staats és Crawford 1962). Szavak egy csoportját negatív érzelmi választ kiváltó inger, ebben az esetben (enyhe) elektromos áramütés kíséretében mutatták be. Többszöri párosítás után a szavakat az elektromos áramütés nélkül mutatták be, és a kísérleti személyeknek azt kellett osztályozniuk, hogy melyik mennyire tetszik nekik. Ezeket a szavakat negatívabban értékelték, mint azokat, amelyekhez korábban nem társítottak áramütést (lásd még Berkowitz és Knurek 1969; Zanna, Kiesler és Pilkonis 1970 hasonló eredményeit). Még az áramütés puszta *fenyegetése* is alkalmas volt a kondicionálás létrehozására – ebben az esetben az a személy kapott negatív jelentést, aki történetesen jelen volt ebben a pillanatban (Riordan és Tedeschi 1983).

Nemcsak ilyen mesterséges ingerek vezetnek attitűdök kialakulásához. Walther (2002) eredményei szerint, ha semleges személyek fényképeit kedvelt vagy nem kedvelt személyekhez társítják, azt követően a semleges személy iránt is pozitív vagy negatív attitűd alakul ki. Ezek az attitűdök is ellenállónak bizonyultak a kioltással szemben.

Itt lehetőség van a magasabb rendű kondicionálásra is. A semleges és a nem kedvelt személy társításával kialakított negatív attitűdök további kondicionálást eredményezhetnek a most már negatív személyről egy újabb semleges személyre (Walther 2002). S gondoljunk csak arra a tényre, hogy a *jó* és *rossz* szavak a legtöbb ember tapasztalataiban pozitív és negatív eseményekhez kapcsolódnak (Staats és Staats 1957, 1958), és ezért valószínűleg önmagukban is érzelmi választ eredményeznek. Folyamatosan más szavakkal együtt használjuk ezeket a szavakat, lehetőséget teremtve ezzel a magasabb szintű kondicionálásra.

Számos vizsgálat megmutatta, hogy a klasszikus kondicionálás szerepet játszhat az attitűdök kialakításában (De Houwer et al. 2001), de arról nem szólnak, hogy az attitűdök gyakran alakulnak-e ki ily módon. Mennyire tűnik ésszerűnek ez a gondolat? A mindennapi életben gyakoriak az érzelmi válaszokat kiváltó események: ilyenkor nyilvánvalóan működésbe léphet a klasszikus kondicionálás. Vegyünk például egy hagyományos „üzleti ebédet": ez a helyzet figyelemre méltó hasonlóságokat mutat Razran kísérleti elrendezésével. Mindannyian gyakran találkozunk aktuálisan semleges emberekkel olyanok társaságában, akiket szeretünk vagy nem szeretünk. Úgy tűnik tehát, nem teljesen értelmetlen az a feltételezés, hogy klasszikus kondicionálási folyamatok állhatnak az emberek, események, helyek, gondolatok és dolgok iránt mutatott preferenciáink hátterében. Minthogy ezek a preferenciák a személyiség lényeges vetületei, a klasszikus kondicionálás folyamatai jelentősen hozzájárulnak személyiségünk alakulásához.

érzelmi kondicionálásnak nagyon fontos szerepe lehet a személyiség egyediségének kialakulásában (Staats és Burns 1982).

INSTRUMENTÁLIS KONDICIONÁLÁS

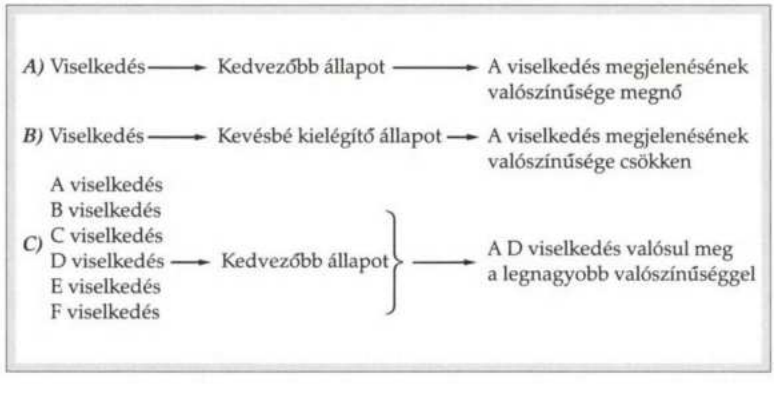
A kondicionálás másik formája, amely szintén hozzájárul a személyiség alakulásához, az **instrumentális kondicionálás**. (Ezt a kifejezést gyakran kölcsönösen felcserélhető értelemben használják az *operáns kondicionálással*, annak ellenére, hogy van köztük némi jelentésbeli eltérés.) Az instrumentális kondicionálás több mozzanatban is különbözik a klasszikus kondicionálástól. A klasszikus kondicionálás például passzív folyamat. A feltételes válasz kialakulásához láthatóan nincs szükség semmifajta *cselekvésre* – csupán jelen kell lennünk, és fel kell fognunk az ingereket. Ezzel szemben az instrumentális kondicionálás aktív folyamat (lásd Skinner 1938). Az instrumentális kondicionálást meghatározó események a saját viselkedésünkkel kezdődnek (még akkor is, ha ez a „viselkedés" történetesen az a választásunk, hogy nyugton maradunk).

Az effektus törvénye

Az instrumentális kondicionálás valóban egyszerű, bár rendkívül széles körben ható folyamat. Legáltalánosabban fogalmazva, a következőképpen működik: ha valamely cselekvést jobb vagy kielégítőbb állapotok követnek, a jövőben a cselekvés megjelenési valószínűsége hasonló helyzetekben nagyobb lesz (12.5. ábra, *A*). Ha a viselkedést a dolgok rosszabb vagy kevésbé kielégítő állása követi, akkor kevésbé valószínű, hogy ez a viselkedés később ismét megjelenik (12.5. ábra, *B*).

Ez az egyszerű leírás – a cselekvés, a következmény és a jövőbeli cselekvés valószínűségváltozásának összekapcsolása – az „effektustörvény", amit Thorndike vezetett le egy évszázaddal ezelőtt (Thorndike 1898, 1905). Az effektustörvény egyszerű, de alapvető fontosságú. A viselkedés szabályosságának egyik lehetséges magyarázata. Bármely helyzet sokfajta viselkedést tesz lehetővé (12.5. ábra, *C*). Ezek közül néhány elég rendszeresen megjelenik, mások egyszer lezajlanak, aztán eltűnnek, és soha nem térnek vissza. Megint mások alkalmanként, de csakis alkalmanként jelennek meg. Vajon miért van ez így? Valószínűleg azért, mert némely cselekedet kielégítő eredménnyel járt, mások viszont nem.

Az adott helyzetben végezhető összes lehetséges viselkedést úgy képzeljük el, mint amelyek **szokáshierarchiát** alkotnak, más szóval, a lehetséges válaszok nem egyenrangúak (Miller és Dollard 1941). A hierarchia a korábbi kondicionálás eredménye. Néhány válasz megjelenése nagyon valószínű (mert korábban kielégítőbb állapot követte őket), mások kevésbé, és megint mások még ennél is kevésbé valószínűek. Ha például a délidőt a kollégium kávézójában töltjük, valami ennivaló beszerzése és elfogyasztása a nagyon valószínű viselkedések közé tartozik, az iskolai feladatokkal való foglalatoskodás viszont kevésbé (bár az is lehet, hogy nem a lista legvégén lesz). Az viszont nagyon *valószínűtlen*, hogy minden ruhadarabunkat levetve Shakespeare-t szavalunk. Vagy másik példa: ha a szülőktől kell pénzt kérnünk, vannak fortélyaink, amiket ilyenkor bevetünk, mert eddig beváltak, és vannak olyanok is, amelyeket nem használunk, mert nem voltak sikeresek a múltban. A szokáshierarchiák folyamatosan alakulnak ki, annak megfelelően, ahogyan a különböző cselekvéseinket kielégítő vagy kevésbé kielégítő állapotok követik.



12.5. ÁBRA ▪ Instrumentális kondicionálás. *A)* A viselkedést kielégítőbb állapot követi, így valószínűbb, hogy a jövőben megjelenik. *B)* A kevésbé kielégítő eredménnyel járó viselkedés megjelenésének csökken a valószínűsége. *C)* Ez az elv magyarázza, hogy (az idő múlásával és a tapasztalatok gyarapodásával) a sok lehetséges viselkedés közül néhány az adott helyzetben szokásos válaszként jelenik meg

Megerősítés (jutalom) és büntetés

A **megerősítő** vagy **jutalom** (angolul: *reinforcer*) fogalma nem is olyan régen váltotta fel a körülményes „kielégítőbb állapot" kifejezést. Az újabb terminus onnan származik, hogy a jutalmak *növelik* vagy *erősítik* a megelőző cselekvés megjelenési tendenciáját.

A jutalom lehet bármi, ami fokoz valamely viselkedéstendenciát: biológiai szükségletet elégít ki (pl. élelem vagy víz), vagy szociális vágyat elégít ki (pl. mosoly vagy szociális elfogadás). Bizonyos dolgok közvetett módon tesznek szert megerősítő hatékonyságra (pl. a pénz). Még arra is van bizonyíték, hogy vizuális érzékletek is (ha valami olyat látunk, ami tetszik) szolgálhatnak jutalomként (Hayes, Rincover és Volosin 1980). A különböző fajta megerősítőknek különböző az elnevezésük. Az *elsődleges megerősítők* vagy *jutalmak* biológiai szükségletet elégítenek ki. A *másodlagos megerősítők* vagy *jutalmak* valamely elsődleges jutalommal való korábbi asszociáció (azaz klasszikus kondicionálás) révén vagy pedig azon tulajdonságuknak köszönhetően tettek szert megerősítő hatékonyságra, hogy általuk elsődleges jutalomhoz juthatunk (lásd Wolfe 1936; Zimmerman 1957).

A **büntetés** kifejezés kellemetlen vagy averzív következményekre vonatkozik. A büntetők csökkentik az őket megelőző viselkedés megjelenési tendenciáját, bár sokáig vita folyt arról, hogy valójában mennyire hatásosak a viselkedés megváltoztatásában (Rachman és Teasdale 1969; Solomon 1964; Thorndike 1933). A megerősítéshez hasonlóan a büntetés is lehet elsődleges vagy másodlagos. Néhány esemény veleszületetten averzív (pl. a fájdalom), más események viszont azért kellemetlenek, mert korábban elsődleges büntetőkkel társultak.

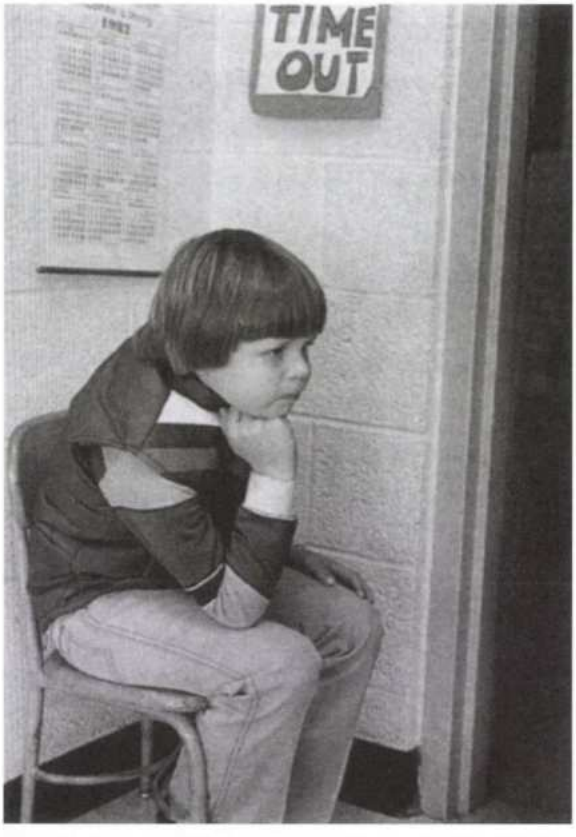
A következő megkülönböztetés ugyancsak fontos. A megerősítésről (jutalomról) valószínűleg kellemes, vágyott dolgok jutnak eszünkbe – kedvenc ételeink, ajándék, pénz, kellemes helyekre utazás és így tovább. A büntetés kapcsán először valószínűleg valamilyen fájdalomra gondolunk – megütnek, esetleg kiabálnak velünk, vagy haragosan néznek ránk. A jutalom és a büntetés fogalma ennél valójában tágabb és árnyaltabb.

A jutalom minden esetben a személy állapotának pozitív irányba történő elmozdulását jelenti. Ez kétféleképpen történhet. Az egyik módja természetesen az, hogy megkapjuk azokat a jó dolgokat, amelyek a jutalomról könnyen eszünkbe jutnak (ajándék, pénz). Ilyen esetekben pontosabb **pozitív megerősítésről** beszélni. A pozitív valami „jó hozzáadását" jelenti. Amikor a pozitív megerősítés bekövetkezik, az azt megelőző viselkedés újbóli megjelenése valószínűbbé válik.

A megerősítés másik fajtájáról, a **büntetéselmaradásról** akkor beszélünk, ha valami *averzív* vagy kellemetlen esemény *elmarad* vagy megszűnik (pl. amikor az egyébként kellemes szobatársunk végre-valahára lemond a „Söröshordó-polka" újbóli és újbóli meghallgatásáról). Valamely kellemetlen dolog elmaradása is pozitív irányba – a kellemetlentől a semleges felé – mozdítja a személy állapotát, tehát ez is jutalom. A büntetéselmaradás ugyanolyan hatékony lehet, mint a pozitív megrősítés.

A jutalomhoz hasonlóan a büntetésnek is lehetnek különböző formái. A legtöbben úgy gondolják, hogy a büntetés fájdalommal jár, s így a személy semleges állapotát rosszabbra fordítja. Néha azonban a büntetés valami jó elmaradását, elvesztését jelenti, ami pozitívról semlegesre (és így kevésbé kielégítőre) változtathatja állapotunkat. Ez az elv – miszerint kellemes dolgok megvonásával is lehet büntetni – áll annak a széles körben használt eljárásmódnak a hátterében, amellyel gyermekek nemkívánatos viselkedését próbálják visszaszorítani. **Megvonásnak** (vagy **kiállításnak**: *time out*) nevezik – ami „a pozitív megerősítés megvonása" kifejezés rövidítése (Drabman és Spitalnik 1973; Risley 1968). Megvonás esetén a gyermeket megfosztjuk attól a tevékenységtől, amit végez, és olyan helyzetbe hozzuk, ahol semmi érdekeset nem lehet csinálni. Ezt a gyakorlatot a gyermekekkel foglalkozó szakemberek közül sokan azért találják vonzónak, mert humánusabbnak vélik, mint mondjuk a verést. Megvonáskor a gyermek lényegében „kevésbé kielégítő állapotba kerül", így ennek ugyanolyan hatással kell lennie a viselkedésére, mint bármilyen más büntetésnek.

Végül a megerősítéssel kapcsolatban foglalkoznunk kell azzal a kérdéssel is, hogy milyen nehéz abszolút értékben meghatározni, mennyire „kielégítő" (és így milyen mértékben megerősítő hatékonyságú) a viselkedés valamely következménye. A következmény értékét részben az határozza meg, hogy a személy milyen helyzetben van. Az éhező számára egy zacskó pattogatott kukorica jó következménynek számít. Ha viszont valaki épp most evett valami pazar ebédet,



A megvonás (vagy kiállítás) a nemkívánatos magatartás csökkentésének hatékony módja gyermekeknél

a pattogatott kukorica semmit sem jelent. Hasonlóképpen, az üres gyomrú férfira nem tesz mély benyomást egy gyönyörű nő közeledése, bár más körülmények között ez bizonyára *rendkívül* kielégítő állapotot jelentene számára.

Mindezek miatt sok kutató arra gondolt, hogy az instrumentális kondicionálás elsősorban akkor megy végbe, ha a személy olyan motivációs állapotban van, amelyre a megerősítő releváns (lásd a 12.3. keretes szöveget). Az *instrumentális* jelzőt sokan jóval szélesebb, a kondicionálási folyamatokon túlmutató értelemben használják. A szó ilyen használata a „célirányos" jelentéstartalmat is magában foglalja: a viselkedés olyan eszköz, amivel a kívánatos következmény elérhető.

Diszkrimináció, generalizáció, kioltás és az instrumentális kondicionálás

Több fogalom, amelyet a klasszikus kondicionálással összefüggésben már megemlítettünk, kisebb jelentésmódosítással alkalmazható az instrumentális kondicionálásra is. A diszkrimináció például itt is azt jelenti, hogy különböző ingerek jelenlétében különbözőképpen válaszolunk. De ebben az esetben a válaszok eltérését a korábbi megerősítések eltérései okozzák.

Az ilyen válaszbeli eltérések megértéséhez képzeljük el, hogy bizonyos inger minden alkalommal jelen van, amikor a viselkedést megerősítés követi. Amikor viszont az inger nincs jelen, a viselkedés *soha* nem vezet megerősítéshez. Az inger jelenléte vagy hiánya ily módon fokozatosan tesz szert arra a képességre, hogy előre jelezze, hogy az adott viselkedés megjelenik-e vagy sem. **Megkülönböztető inger**, vagyis olyan inger lesz belőle, amely képes a viselkedés „be- vagy kikapcsolására". Az elnevezés onnan származik, hogy az ingert helyzetek, és így válaszok megkülönböztetésére használjuk. Ezt Miller és Dollard (1941) az inger *jelzőfunkciójának* nevezték. A diszkriminatív inger által irányított viselkedést pedig *ingervezérelt* viselkedésnek nevezzük.

Illusztráljuk a diszkriminatív inger fogalmát egy olyan példával, amely saját emlékeinkhez talán jobban illeszkedik. Képzeljünk el egy merev, vaskalapos középiskolai tanárt, aki nem tűri a bíráló megjegyzéseket vagy a szellemeskedéseket az órán. Ez a tanár néha betegség miatt hiányzik. A helyettesítő tanár lazább és könnyedebb, inkább tölti kellemesen az időt az osztállyal, mint hogy az óratervhez ragaszkodjon. Azokon a napokon, amikor ő van benn, az órai beszólások több megerősítést kapnak, mint a másik tanárnál. Nagy valószínűséggel előre jelezhető, hogy a szigorú tanár jelenlétében csend uralja az osztályt, viszont a helyettes óráin az osztály egyre kötetlenebbül viselkedik. Mivel ez a váltás a tanár személyének (a diszkriminatív inger változásának) függvényében jelenik meg, a diákok viselkedése *ingervezéreltnek* tekinthető.

Korábban már volt szó róla, hogy minden ember szokáshierarchiával (a különböző viselkedései egyfajta megjelenési rangsorával) rendelkezik. Akkor azt is megjegyeztük, hogy ez a hierarchia állandóan változik, s nemcsak az aktuális megerősítő (és nem megerősítő) események folyamatos áradata következtében, hanem amiatt is, hogy a helyzet minden változása a jelzőingerek (diszkriminatív ingerek) tulajdonságainak a változását jelenti. Mivel a jelzőingerek sugallják azt, hogy milyen viselkedés megerősítő az adott helyzetben, a jelzőingerek változása átrendezi a hierarchiát.

12.3. ELMÉLETI VITA ▪ MILYEN SZEREPET JÁTSZIK A MOTIVÁCIÓ AZ INSTRUMENTÁLIS KONDICIONÁLÁSBAN?

Amint arra már rámutattunk, a szervezet jelenlegi állapotát figyelembe kell vennünk, ha tudni szeretnénk, mi jelent számára megerősítést. Erről is többféleképpen gondolkodhatunk. Neal Miller és John Dollard (1941; Dollard és Miller 1950), akik elsőként próbálkoztak a teljes emberi személyiség tanulási fogalmakkal való leírásával, úgy tartották, hogy a megerősítés természete szorosan kapcsolódik a motivációhoz.

A megerősítés természetéről vallott elképzelésük Clark Hull (1943) motivációelméletére épült. Hull szerint, ha a szervezet valamilyen létfontosságú anyagban (pl. élelemben vagy vízben) hiányt szenved, akkor **drive**-szintjének megemelkedését tapasztalja. A drive megnövekedése fokozza a szokáshierarchiában magasan elhelyezkedő viselkedések megjelenési tendenciáit. Ha előbb-utóbb sikerül pótolni azt, amiből hiányt szenvedtünk, drive-szintünk lecsökken. Miller és Dollard szerint *a drive-szint csökkenése jutalomértékű*. Eszerint tehát ahhoz, hogy tudjuk, mi jutalmazó a személy számára, tisztában kell lennünk szükségleteivel és motívumaival.

Nem minden kondicionálásteoretikus szerint segítenek a motivációfogalmak. B. F. Skinner (pl. 1953, 1974) alternatív megközelítést javasol: úgy érvel, hogy a viselkedés magyarázatára tett erőfeszítéseket semmiben sem segíti, ha azt találgatjuk, mi megy végbe a szervezet belsejében. Meglehetősen szókimondó volt ama felfogását illetően, hogy a motívum, a kívánság és a vágy fogalmai – hogy a megismerésről ne is beszéljünk –, ahelyett, hogy tisztáznák, csak összezavarják a képet.

Skinner megállapítása szerint a *motívum* és *vágy* kifejezéseket használó magyarázatok gyakran körben forgók. Vagyis gyakran az alapján döntjük el, hogy az emberek motiváltak-e valamely cselekedet megtételére, hogy megteszik-e. A mögöttes motívum létezését a viselkedés bizonyítja. Skinner ezek után feltette a kérdést: miért nem vetjük el végre a motívumokat, és miért nem egyszerűen magát a viselkedést elemezzük. Skinner valójában úgy érezte, hogy a *drive* és a *motívum* kifejezések egyenesen félrevezetők, mert a magyarázat benyomását keltik, anélkül hogy ténylegesen bármit is megmagyaráznának.

A drive-okról és szükségletekről szóló szónoklatok helyett Skinner szerint egyszerűen csak az úgynevezett *deprivációt*, illetve *szatiációt* ingerfeltételeit kellene leírnunk. A depriváció az az időszak, amikor nincs fogyasztási vagy konszummátoros viselkedés (pl. evés vagy ivás). A szatiáció az intenzív fogyasztási (vagy konszummátoros) viselkedéssel töltött periódus vége. Mindkét esemény megfigyelhető és mérhető, és a korábbi megerősítési kontingenciákkal együtt mindazt az információt megadja, ami a viselkedés előrejelzéséhez szükséges. Ezt az álláspontot gyakran **radikális behaviorizmusnak** nevezik, mert annak a gondolatnak a szó szerinti (ennélfogva radikális) alkalmazását jelenti, hogy nem kell képzelt mechanizmusokat feltételeznünk ott, ahol a viselkedést megfigyelhető eseményekkel is meg lehet magyarázni (O'Donohue és Kitchener, 1999).

Az eddigieket összefoglalva tehát, e két elméleti modell egy dologban egyetért, egy másikban viszont nem. Mindkettő úgy gondolja, hogy fontos a szervezet „jelenlegi körülményeinek" figyelembevétele, de nagyon különbözőképpen képzelik el, mit is értsünk e jelenlegi körülményeken.

A diszkriminatív inger fogalma fontos a személyiség megerősítéses elméletei szempontjából, mert a viselkedés összetettségét magyarázza. Az ingermezőben történő nagyon apró változások is drámaian megváltoztathatják a megjelenő viselkedést. Ha a közlekedési lámpa zöldre vált, elindulunk, ha a lámpa piros lesz, megállunk. Ha az óra tizenkettőt mutat, felállunk az íróasztalunktól és ebédelni megyünk, amint az óramutató az egyeshez ér, sietünk vissza dolgozni. Ezek a viselkedésváltozások nagy léptékűek, noha a környező ingerelrendezés igen apró változásai váltják ki őket.

A generalizáció elve fontos itt is, hiszen ez kelti a viselkedés folyamatosságának érzését. Ha új környezetbe kerülve, olyan tárgyakkal és emberekkel találkozunk, amiket és akiket még soha nem láttunk azelőtt, általában könnyen és automatikusan reagálunk. Ezt az új körülmények és a régebbi diszkriminatív ingerek közötti hasonlóság teszi lehetővé. Viselkedésünket egyik helyzetről a másikra általánosítjuk, és a cselekvés gördülékenyen halad előre. Előfordulhat, hogy még soha nem láttunk egy bizonyos formájú kanalat, de nem valószínű, hogy nagyon el fogunk gondolkozni azon, hogy a leveshez vajon azt hasz-

náljuk-e, vagy valami mást. Lehet, hogy még sohasem vezettünk egy bizonyos márkájú autót, de ha a kölcsönzőszolgálat ezt bocsátja a rendelkezésünkre, akkor valószínűleg mégiscsak elboldogulunk vele.

A generalizáció elve teszi lehetővé a kondicionálással foglalkozó kutatók számára, hogy „vonásszerű" jellemzőkről beszéljenek. Egy személytől elvárhatjuk, hogy következetesen viselkedjen különböző időpontokban és körülmények között, ha a diszkriminatív ingerek ezekben az időpontokban és körülmények között viszonylag hasonlóak. Mivel a kulcsfontosságú ingertulajdonságok a különböző helyzetekben valóban azonosak maradnak (még akkor is, ha más tulajdonságok lényegesen megváltoznak), a személy viselkedéstendenciája is változatlan marad az ilyen helyzetekben. Ennek következtében a külső megfigyelő számára úgy tűnik, hogy a szóban forgó személy állandó vonás- vagy diszpozíciókészlettel rendelkezik. Ebből a nézőpontból tehát a környezet hasonlósága vezet a viselkedés következetességéhez (vö. a viselkedés konzisztenciájáról vagy következetességéről írtakat a 4. fejezetben).

A kioltás az instrumentális kondicionálás folyamatában akkor jelenik meg, amikor az a viselkedés, amely valaha megerősítéshez vezetett, többé nem vezet eredményre. Ahogyan a viselkedés újra és újra megerősítés nélkül marad, megjelenésének valószínűsége csökken. Oly mértékben halványul el, hogy lényegében már nem érzékelhető (bár, csakúgy, mint a klasszikus kondicionálás esetén, van némi tendencia a spontán felújulásra, ami miatt sokan vélik úgy, hogy valójában soha nem tűnik el véglegesen, lásd Bouton 1994). A kioltás tehát az a folyamat, amely során a viselkedéstendenciák gyengülnek.

Viselkedésformálás

A jutalom és büntetés fogalmaival válik lehetővé, hogy a viselkedés megjelenési valószínűségének növekedését vagy csökkenését leírjuk. Eddig azonban még nem foglalkoztunk azzal, hogy miként változhat meg a viselkedés megjelenési formája. A hiányzó láncszem az úgynevezett **formálás** *(shaping)* folyamata.

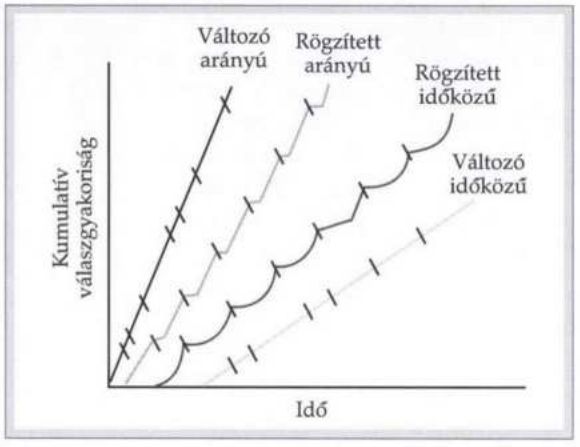
Nézzük először, hogyan történik a viselkedésformálás a laboratóriumban. Az instrumentális kondicionálás tanulmányozása során sokszor nem praktikus megvárni a kívánt viselkedés megjelenését, és csak aztán megerősíteni azt. Ehelyett eleinte a kívánt viselkedést nagyjából *megközelítő* vagy *hasonló* viselkedésmozzanatokat erősítik meg, amelyek így egyre gyakrabban jelennek meg. A továbbiakban fokról fokra csak a kívánt viselkedéshez egyre közelebb eső, hasonló cselekvéseket erősítik meg. Ezt a módszert **szukcesszív közelítésnek** nevezik. Ennek révén a szervezet viselkedése egyre specifikusabb lesz, vagyis a viselkedést a kívánt irányba „formálhatjuk". Ha másképpen akarjuk jellemezni a folyamatot, azt mondhatjuk, hogy amit az élőlény tanul, nem más, mint folyamatosan változó diszkrimináció.

Azt gondolnánk, hogy ez csupán szokványos laboratóriumi eljárás, ám nagyjából ugyanez történik az emberi viselkedéssel a laboratóriumon kívül is. Véletlenül vagy szándékosan, először gyakran valamilyen általános viselkedéstendenciát erősítenek meg (pl. az iskolába járást). Ezeket az általános tendenciákat aztán a megerősítési mintázatok változtatásával specifikusabb tendenciákra (pl. a politikatudomány tanulására) szűkítik le. Ez a formáló tevékenység végül nagyon specifikus és erősen leszűkített viselkedéstendenciát (jogi egyetemre való beiratkozás vagy parlamenti képviselővé jelöltetés) eredményezhet. A formálás fogalma tehát azt teszi érthetővé, hogy a viselkedés (és ezzel voltaképpen a személyiség) hogyan fejlődik folyamatosan a változó megerősítési mintázatoknak megfelelően.

Megerősítési tervek és a viselkedés tartóssága (perszisztencia)

Az a kérdés, hogy a viselkedésformák fennmaradnak-e, vagy elhalványulnak és eltűnnek, fontos abból a szempontból is, hogy hogyan gondolkodunk a személyiségről – különösen a személyiség fejlődéséről és változásáról. A kioltás a tanult viselkedés tartósságának, perszisztenciájának megértésében fontos elv, de nem az egyetlen, amit figyelembe kell vennünk. Kiderült, hogy valamely viselkedéstendencia fennmaradását jelentősen befolyásolja az, hogy a megerősítés a múltban milyen *mintázatban* fordult elő.

Az instrumentális kondicionálással ismerkedvén gyakran az a benyomásunk, hogy a megerősítésnek mindig meg kell jelennie, amikor a kívánt viselkedés véletlenül felbukkan. De a józan ész és saját tapasztalataink is azt sugallják, hogy



12.6. ÁBRA • Négy különböző megerősítési terv nyomán létrejött viselkedéses tendenciák. A megerősítések összesített száma a négy esetben hosszú távon megegyezik. A viselkedést ezen az ábrán kumulatív válaszgyakorisággal – egymás után összeadott válaszokkal – jellemeztük. A görbéken a vonalkák a megerősítések megjelenését jelzik. Amint látható, bizonyos megerősítési mintázatok a viselkedés megjelenésének nagyobb gyakoriságát és egyenletesebb előfordulását eredményezik (Reese 1966 nyomán)

az életben ez nem egészen így történik. A megerősítések olykor gyakoriak, máskor azonban kevesebbszer és csak nagyobb időközönként fordulnak elő. A gyakoriság és mintázat változatait *megerősítési terveknek* nevezik. Legegyszerűbb a folyamatos és részleges megerősítési tervek szétválasztása. **Folyamatos megerősítés** során a viselkedést *minden egyes alkalommal* megerősítő esemény követi. **Részleges megerősítés** esetén a viselkedést nem követi megerősítés minden egyes alkalommal.

A részleges megerősítésnek sokféle mintázata létezik. A megerősítő esemény bekövetkezhet a viselkedés *meghatározott számú megjelenése* után (a tanár az óráján minden ötödik hozzászólásunk alkalmával mosolyog és mondja, hogy „rendben van"). Ezt a mintázatot *rögzített arányú* megerősítési tervnek hívják. A megerősítés függhet a viselkedés megjelenése mellett megadott időtartamtól is (a tanár legkevesebb egy hét múlva hajlandó ismét mosolyogni és azt mondani, hogy „rendben van", függetlenül attól, hogy hányszor szóltunk hozzá az órán). Ezt a mintázatot *rögzített időközű* (intervallumú) megerősítési tervnek nevezik. Az alkalmazott mértékek lehetnek nagyok (minden tizedik alkalommal történik megerősítés) vagy kicsik (minden második alkalommal); a számok lehetnek rögzítettek (pontosan minden hatodik alkalommal) vagy változóak (véletlenszerűen, de átlagosan minden hatodik alkalommal).

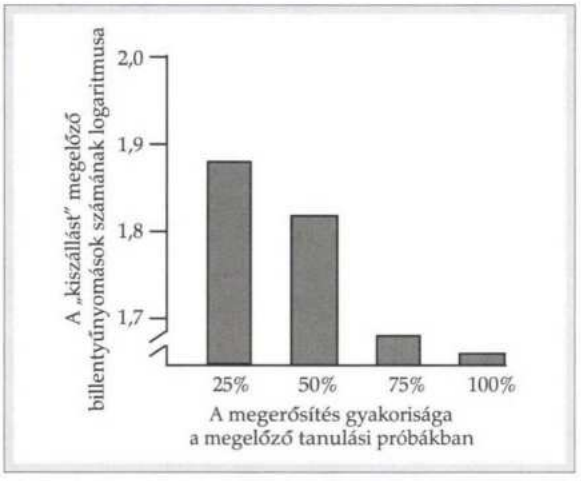
A különböző megerősítési tervek az idő függvényében különböző viselkedéstendenciákhoz vezetnek. A 12.6. ábrán ábrázoljuk, hogy melyik megerősítési tervhez milyen viselkedéstendencia tartozik (forrás: Reese 1966; lásd még Lundin 1961). A viselkedéstendenciát az ábrán az úgynevezett kumulatív válaszfrekvenciával – időben göngyölített (összeadott) válaszgyakorisággal – szemléltetjük. A görbéken látható vonalkák a megerősítés megjelenését jelzik.

A *rögzített arányú* terv magas válaszgyakoriságot eredményez, rövid szünetekkel közvetlenül a megerősítés után. Az emberi viselkedésben ennek a tervnek a darabbérért végzett munka feleltethető meg, ahol a személy minden darabért (az összeszerelt termékért vagy zöldséggel teleszedett ládáért stb.) kiszabott árat kap. A *változó arányú* terv még magasabb válaszgyakorisághoz vezet, és a megerősítés utáni szünetek is elmaradnak. A változó arányú tervre jó példa a szerencsejáték, ami alkalmanként és kiszámíthatatlanul jár eredménnyel.

A *rögzített időközű* tervek görbéjét kifejezett „csipkézettség" jellemzi: a közvetlenül a megerősítés utáni teljes válaszelmaradást a válasz felújulása követi, ami a következő megerősítés megjelenéséig egyre fokozódik. Jó példa erre annak a diáknak a viselkedése, akinek meghatározott időtartamok elteltével zárthelyit kell írnia, és aki a legtöbbet a dolgozatot közvetlenül megelőző időben tanul. Bátorítólag hathat az a tény, hogy az Egyesült Államok Kongresszusának magatartását is ugyanez a minta jellemzi: a legtöbb törvényjavaslatot közvetlenül az ülésszak berekesztése előtt szavazza meg (Weisberg és Waldrop 1972).

Az előző görbére jellemző csipkézettség egyáltalán nem látható az utolsó, a *változó időközű* terv görbéjén. Ezt – csakúgy, mint a változó arányú megerősítési tervet – konzisztens viselkedés jellemzi, de általában kisebb a válaszgyakoriság. Ezt a tervet szemlélteti annak a diáknak a viselkedése, akit a tanár váratlan időpontokban kérdez ki, és kiszámíthatatlan időszakokban írat vele dolgozatokat.

Láthatjuk, hogy a megerősítés mintázatai egészen bonyolulttá válhatnak. A legfontosabb azonban az, hogy a ritka és bejósolhatatlan megerősítés másképpen hat a viselkedésre, mint a gyakori és bejósolható megerősítés. Két eltérés van. Megérzéseinkhez közelebb áll az, hogy gyorsabban elsajátítunk valamely viselkedésfor-



12.7. ÁBRA ▪ A részleges megerősítés és a folyamatos megerősítés hatása a tanult viselkedés tartósságára (perszisztenciájára). A kísérlet résztvevői addig játszhattak pénzbedobós automatával, ameddig csak akartak, miután az előző tanulási próbák 25, 50, 75, illetve 100 százalékát erősítették meg. Láthatjuk, hogy a részleges megerősítés esetén nagyobb a kioltásnak való ellenállás, mint a folyamatos megerősítés esetén. Vagyis azok a csoportok, melyeknek próbáit kevesebb mint 100 százalékban jutalmazták, kitartóbbak, mint amikor már minden jutalom elmarad. Ezenkívül a részleges megerősítést minél kisebb százalékban adják, annál nagyobb mértékű az ellenállás a kioltással szemben (Lewis és Duncan 1956 nyomán)

mát, ha a megerősítés folyamatos. Végeredményben az időnként megszakított megerősítés is viszonylag magas szintű teljesítményhez vezethet, csak hosszabb idő alatt.

A másik hatás, amit **részleges megerősítési hatásnak** nevezünk, kevésbé könnyen belátható, de fontosabb. Ez a hatás akkor jelenik meg, amikor a megerősítést megvonják (12.7. ábra). A megerősítők megvonását követően a folyamatos megerősítéssel kiépített viselkedés gyorsan eltűnik. Az a viselkedés azonban, amelyet részleges (kevésbé gyakori) megerősítés nyomán sajátítunk el, jobban *ellenáll a kioltásnak* (Amsel 1967; Humphreys 1939).

Ez a hatás nyilvánvalóan nem pusztán annak a kérdése, hogy milyen nehéz megjelölni a kioltási periódus kezdetét (Jenkins 1962; Theios 1962). Úgy tűnik, inkább abban van halvány különbség, hogy mit kondicionáltunk először (Amsel 1967). Részleges megerősítés esetén a megerősítés elmaradása diszkriminatív ingerré válik, ami tulajdonképpen a *perszisztencia* jelzőingere (hiszen ha tovább próbálkozunk, valóban kapunk megerősítést). A meg nem erősített állapotok ezután még sokáig diszkriminatív ingerként szerepelnek, még akkor is, ha a megerősítő már végleg elmaradt. Ezzel szemben, amikor folyamatos megerősítéssel kezdünk, a megerősítés elmaradása és a kitartás közötti kapcsolat soha nem jön létre. Amikor a megerősítés eltűnik, nem marad semmi, ami továbbra is fenntartaná a viselkedést.

Hasonló szellemben érvelhetünk amellett is, hogy az emberek azáltal lesznek szorgalmasak, hogy olyan megerősítési mintázatokat kapnak, amelyek eredményeképpen az erőfeszítés érzékelése a kitartás kulcsingerévé válik (Eisenberger 1992). Ily módon az erőfeszítés érzését nem fogjuk kellemetlennek találni, hiszen kívánatossá és jutalmazóvá válik. Ezek után elképzelhetünk olyan helyzetet is, amelyben valamilyen még kellemetlenebb élmény, például a félelem válik a kitartás diszkriminatív ingerévé. Ebben az esetben valamiféle „kondicionált bátorságról" beszélhetünk.

A részleges megerősítési hatás fontos üzenetet hordoz számunkra. Ha azt akarjuk, hogy valamely magatartásforma viszonylag hosszú ideig fennmaradjon, jobb, ha a viselkedést nem erősítjük meg minden alkalommal, amikor előfordul. Valójában minél alacsonyabb a megerősítési arány (feltéve, hogy még egyáltalán képes a viselkedés fenntartására), annál erősebb a kapcsolat a megerősítés *elmaradása* és a perszisztencia között. Különös, hogy miközben ez a megközelítés általában a megerősítés fontosságát hangsúlyozza a viselkedés alakításában, egyben a megerősítés elmaradásának jelentőségét is aláhúzza a tartós viselkedés kondicionálása során.

Az „irracionális" viselkedés elsajátítása

A viselkedést a kondicionálás elvei alapján elemzők gyakran hangsúlyozzák, hogy a viselkedésnek és a megerősítésnek nem kell ok-okozati kapcsolatban lennie ahhoz, hogy a kondicionálás létrejöjjön. A megerősítésnek pusztán *követnie* kell a viselkedést. Bármilyen viselkedés előzze is meg a megerősítést, az a megerősítés hatására fokozódni fog.

Ennek az összefüggésnek lehet néhány furcsa következménye, amire Skinner (1948) galambok tanulmányozása alapján hívta fel a figyelmet. Képzeljük el, hogy a galamb a kalitkában szabályos időközönként megerősítést (kis ennivalót) kap, függetlenül attól, hogy mit csinál. A jutalom minden megjelenése erősíti a megelőző viselkedést. Először, mivel a madár viselkedése lényegében véletlenszerű, különböző viselkedéseket jutalmaznak. Idővel azonban néhány viselkedéses

mozzanat már elég gyakran kap megerősítést ahhoz, hogy lassan uralkodóvá váljon. Miután ez a viselkedés most már gyakrabban jelenik meg, valószínű, hogy még többször jut megerősítéshez. A végeredmény az lesz, hogy a galamb valamilyen különös, „mesterkélt" viselkedést hajt végre egészen szabályszerűen.

Mivel a galamb úgy tesz, mintha ezek a különös tevékenységei idéznék elő a megerősítést, Skinner ezekre a cselekvésekre a *babonás viselkedés* kifejezéssel utalt. Úgy érvelt, hogy az olyan emberi viselkedés, amely nyilvánvalóan irracionális és értelmetlen, valószínűleg pontosan ugyanilyen módon alakul ki. A viselkedéstől független okokból bekövetkező megerősítések építik ki és alakítják jelenlegi formájára a viselkedést. Meg kell jegyeznünk, Skinner nem feltételezte, hogy a galamb a megerősítés okáról elmélkedne, csak azt, hogy viselkedése kívülről ezt a látszatot kelti (lásd a 12.4. keretes szöveget).

Hangsúlyoznunk kell, hogy elvileg semmi különbség nincs az irracionális viselkedés elsajátítási folyamata és bármely más viselkedés elsajátítási folyamata között. A viselkedés irracionalitása és értelmetlensége vagy adaptivitása és funkcionális értéke pusztán a külső megfigyelő értékítéletén múlik. A kondicionálás kutatói szerint minden viselkedést ugyanúgy – megerősítés eredményeként – sajátítunk el. Másrészt felhívjuk a figyelmet egy másik fontos különbségre a Skinner által tanulmányozott helyzet és azon helyzetek között, amelyekkel az emberek általában szembe találják magukat. Skinner teljesen ellenőrzése alatt tartotta a madarak környezetét, így könnyű volt biztosítania, hogy a megerősítések teljesen tetszőleges mintázatokban jelenjenek meg. Ezzel szemben az emberi viselkedés mindennapos közege a legtöbb esetben nem követi a fenti elrendezést. Az emberek esetében a megerősítések leggyakrabban valamilyen tényleges viselkedés következményei. Ezek az együttjárások alakítják az emberi viselkedést rendezett mintázatokká, amelyek csak ritkán tűnnek babonásnak vagy irracionálisnak.

Egyes viselkedéses dimenziók megerősítése

Még valamit meg kell említenünk az instrumentális kondicionálás útján történő tanulással kapcsolatban: mindennapos intuíciónknak nagyon

Számos egyéni kabala vagy babona véletlenszerű részleges megerősítés révén alakul ki

megfelel az a gondolat, hogy a megerősítés megjelenése valamely *cselekedet* jövőbeli megjelenését valószínűbbé teszi. Néha azonban úgy tűnik, hogy ami valószínűbbé válik, az nem a konkrét cselekvés, hanem a cselekvés valamely *dimenziója* (Eisenberger és Selbst 1994). Például az *erőfeszítés* megerősítése az egyik helyzetben fokozhatja az erőfeszítésre való készséget más helyzetekben is (Mueller és Dweck 1998). Ha az egyik feladatban megerősítik a pontos teljesítményt, akkor pontosabbak leszünk más feladatokban is. Ugyanígy a gyorsaság megerősítése más feladatokban is növelheti a gyorsaságot. A divergens (kreatív jellegű) gondolkodás megerősítése a divergens gondolkodás gyakoribb alkalmazásához vezet (Eisenberger és Rhoades 2001), míg a (szabályra) összpontosító gondolkodás megerősítése csökkenti a divergens gondolkodást más helyzetekben is (Eisenberger, Armeli és Pretz 1998).

A megerősítés tehát nemcsak az adott viselkedést változtathatja meg, hanem a viselkedés dimenzióit átfogóan. Ez a gondolat kiszélesíti azoknak a lehetőségeknek a körét, amelyek révén a megerősítés elve az emberi viselkedésre alkalmazható. Azt sugallja, hogy megerősítés az absztrakció több szintjén működhet. Csakugyan lehetséges, hogy a viselkedésünk sok szempontból és sok szinten nyer *egyidejű* megerősítést, amikor a korábbinál kielégítőbb állapotba kerülünk. Ez a lehetőség a fejezet korábbi részeinél sokkal összetettebb képet fest a kondicionáláson keresztül létrejövő viselkedésváltozásokról.

12.4. A BEHAVIORISTÁK ÁLLÁSPONTJA A GONDOLKODÁS SZEREPÉRŐL A KONDICIONÁLÁSBAN

A kondicionáláselmélet hívei úgy vélik, hogy a viselkedéstendenciákat megerősítési mintázatok alakítják ki. A legtöbben azt feltételezik, hogy a gondolkodási folyamatok irrelevánsak ennek a folyamatnak a szempontjából (Rachlin 1977). Lehet ugyan, hogy Skinner galambjai úgy viselkedtek, *mintha* azt gondolták volna, hogy adott cselekvés megerősítéshez vezet, a látszat azonban megtévesztő. Még ha a galambok tudnának is gondolkodni (ami kétséges), nem a gondolataik állnak a viselkedésük mögött. A viselkedés hátterében megerősítési terveket találunk.

Az azért nehezen tagadható, hogy az emberek – szemben például a galambokkal – képesek beszélni és gondolkodni. A kondicionáláskutatók szemében azonban ezek az emberi tendenciák csak azt a tényt tükrözik, hogy a verbális viselkedés (a hangos beszéd és a rejtett gondolat is) speciális módon kondicionálódik (pl. Miller és Dollard 1941). Az emberek arra kondicionálódtak, hogy adott mintázatokban gondolkodjanak és bizonyos módokon beszéljenek cselekedeteikről. Mindazonáltal mindhárom jelenség – a viselkedés, a beszéd és a gondolatok – valódi okát a megerősítési tervekben kell keresnünk.

A behavioristák, amennyire csak lehet, megpróbálják elkerülni az olyan fogalmak használatát, mint a *szándék, gondolat, megismerés* és *tudatosság,* mert úgy látják, hogy ezek mind szükségtelenek az emberi viselkedés magyarázatához (lásd Skinner 1987), sőt még talán félrevezetőek is lehetnek. Sok behaviorista a mentális eseményeket **epifenoméneknek** tekinti – azaz olyan jelenségeknek, amelyeknek sem oki, sem más értelmes szerepük nincsen. Egyszerűen csak a viselkedés kísérői vagy a viselkedés előidézte szubjektív származékok (lásd Rachlin 1977). Ezzel kapcsolatban Skinner (1989) rámutatott, hogy sok olyan szó, amit ma mentális állapotok leírására használunk, eredetileg a viselkedés leírására szolgált. Ez a történeti momentum is jól illeszkedik ahhoz a véleményéhez, hogy valójában a viselkedés számít egyedül.

Ez az álláspont az évek során több mint ellentmondásosnak bizonyult. A behaviorista táboron kívül egyáltalán nem fogadták jól (átfogó tárgyalását lásd Catania és Harnad 1988). A behaviorista álláspont bírálói rámutatnak, hogy a kondicionáláselméletnek nehézségei támadnak bizonyos jelenségek (pl. a nyelv gyermekkori elsajátítása) magyarázatában (Chomsky 1959). Ez a bírálat arra késztetett néhány szerzőt, hogy a kondicionáláselméleteket helytelennek minősítse. A tanulási nézőponttal inkább szimpatizáló kutatókat viszont arra sarkallja, hogy elméleteiket e bírálatok fényében módosítsák. Ezt a lehetőséget a következő fejezetben vizsgáljuk.

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK

A kondicionáláselméletek szempontjából a személyiség nem más, mint kondicionált viselkedéstendenciák halmaza (Ciminero, Calhoun és Adams 1977; Hersen és Bellack 1976; Staats 1996). Felnőttkorunkra különböző ingerekre különböző kondicionált érzelmi válaszokkal rendelkezünk, amelyeket attitűdökként és preferenciákként élünk meg. Kondicionált hajlamaink vannak arra is, hogy különböző cselekvéseket hajtsunk végre. Ezeknek a tendenciáknak eltérő a megjelenési valószínűségük, a kioltással szembeni ellenállásuk, és különbözőek az őket kiváltó diszkriminatív ingerek is.

E megközelítésnek legalább három következménye van a személyiségmérés szempontjából. A legegyszerűbb az, hogy a személyiségmérésnek magukra a viselkedéses jegyekre kell koncentrálnia, és nem az emberek fejében kerengő gondolatokra, elhomályosítva mindazt, ami igazán fontos. A javasolt vizsgálati eljárások az érzelmi reakciók megfigyelhető vetületeit vagy magukat a viselkedéstendenciákat vizsgálják, s nem valamiféle általános benyomást próbálnak kialakítani arról, hogy „milyen is az ember" (Kanfer és Saslow 1965).

A megközelítés második következménye abból a feltételezésből adódik, hogy az érzelmi válaszok meghatározott CS-ekhez kapcsolódnak, és a cselekvést diszkriminatív ingerek határozzák meg (olyan ingerek, amelyeket a múltban a cselekvés megerősítéséhez társítottunk). Ez az elképzelés azt jelenti, hogy az érzések és a cselekvések a helyzetek adott osztályaihoz vagy a helyzeteken belüli jelzőingerekhez kötődnek. A mérésnek tehát a helyzetek és válaszok bizonyos osztályaira, s nem a személyiségre vonatkozó merész általánosításokra kell összpontosítania.

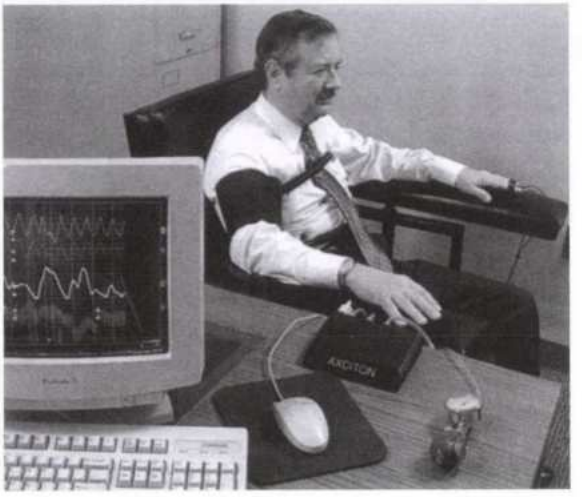
E nézőpont végső következménye az, hogy a

mérésnek nincs jobb módszere, mint a viselkedés közvetlen megfigyelése. Az emberek beszámolhatnak érzéseikről és viselkedéstendenciáikról, de ezek a beszámolók biztosan nem megbízhatóak és pontosak. A reakciók vizsgálatának legjobb módszere az egyszerű megfigyelés. Vigyük a személyt az általunk vizsgálni kívánt helyzetbe, és hagyjuk, hogy úgy érezzen és viselkedjen, ahogy az természetesen adódik, aztán a lehető legközvetlenebb módon és a lehető legkevesebb értelmezés beiktatásával mérjük, ami történik.

Mérési módszerek

Ehhez a személyiségmegközelítéshez kétfajta mérési módszer köthető. Az egyik az érzelmi válaszok mérésére összpontosít, a másik a jelenségek szélesebb körét ragadja meg. Az első eljárás, a **fiziológiai mérés** az abból adódó lehetőségeket használja ki, hogy az érzelmi válaszok több összetevőből állnak. A szubjektív pszichológiai élmény mellett az érzelmeknek fiziológiai velejáróik is vannak (Cacioppo és Petty 1983; Greenfield és Sternbach 1972). Átélt érzelmeink – különösen, ha erősek – testi változásokkal járnak együtt: változik az izmok feszültsége, a szívritmus, a vérnyomás, az agyi elektromos tevékenység, az izzadságmirigyek aktivitása és még sok minden más. Ezek a változók belső viselkedésként foghatók fel.

Az ilyen válaszok a fiziográfnak nevezett eszközzel mérhetők. Az így mért reakciók az érzelmi élmények megfigyelhető megnyilvánulásai. Konkrétan a fiziológiai válasz nagysága az érzelmi reakció *intenzitását* mutatja. Hogy világosabb legyen, képzeljük el, hogy elektródákon keresztül egy fiziográfhoz vagyunk kapcsolva, amely adatokat gyűjt testi válaszainkról. Amint ott ülünk, különböző ingereket mutatnak be – kígyót, pókot, egy magas ház tetejéről feltáruló kilátást és így tovább –, amelyek félelmi válaszokat válthatnak ki. A testi válaszaink mutatói jelzik félelmi reakcióink intenzitását. A mérés eredménye alapján a megfigyelő például levonhatja azt a következtetést, hogy a magasságtól félünk, viszont a kígyók egyáltalán nem izgatnak bennünket. Az egész vizsgálat végbemehet anélkül, hogy akár csak egy szót is szólnánk, a belső testi válaszok hordozzák az összes információt. Vannak, akik úgy gondolják, hogy az ilyen módszerek különösen hasznosak lehetnek az úgynevezett poszttraumás stresszbetegség vizsgálatában (Keane et al. 1998; Orr et al. 1998).



A fiziológiai válaszok az érzelmi reakciók intenzitásának mutatóiként használhatók

A fiziológiai mérés közvetlen és objektív, ugyanakkor munka- és műszerigényes. Inkább a kutatásban, mint a klinikumban alkalmazzák. Egy második eljárás szintén az érzelmi válaszok mérésére használható. **Viselkedésmérésnek** nevezik (Barlow 1981; Haynes és O'Brien 2000; Staats 1996), s ezen a személy nyílt viselkedésének közvetlen megfigyelését értjük valamely vizsgálni kívánt szituációban. Az olyan érzelmek, mint például a félelem, viselkedéses mutatók – remegés, sápadtság, távolságtartás és így tovább – révén mérhetők. Ez a módszer is szélesebb körben használható, például annak mérésére, hogy az emberek milyen tevékenységeket folytatnak, mennyi ideig és milyen mintázatban.

A viselkedésmérés nagyon változatos lehet, attól függően, hogy ténylegesen hogyan végzik. A megfigyelő olykor egyszerűen leszámlálja az adott típusú cselekvéseket, máskor előre megadott listáról ellenőrzi az előforduló viselkedéslehetőségeket, vagy megnézi, hogy egy viselkedéssorban a személy meddig jut el (Lang és Lazovik 1963; O'Leary és Becker 1967; Paul 1966). Más esetekben az eljárás kidolgozottabb, automatikus eszközöket használnak annak a rögzítésére, hogy a vizsgált személy milyen hosszú ideig folytat bizonyos tevékenységeket.

Gyermekek viselkedésvizsgálatában például gyakran többcsatornás regisztrálóberendezéseket használnak, hogy külön tudják rögzíteni az olyan tevékenységek gyakoriságát és időtartamát, mint a beszéd, a szaladgálás, az egyedül

ücsörgés (Lovaas, Freitag, Gold és Kassorla 1965). Ez utóbbi eljárás során a megfigyelő adott kategóriába tartozó viselkedés előfordulása esetén megnyom egy gombot, és mindaddig lenyomva tartja, amíg a gyermek azt a tevékenységet végzi.

Ezek az eljárások mind hasznosak, de megvannak a hátulütőik. A legnyilvánvalóbb az, hogy túlontúl aprólékosak, és így elég nehéz őket alkalmazni. A másik nehézség abból fakad, hogy a különböző eljárások nem mindig vezetnek ugyanarra az eredményre. Az adott helyzetben megfigyelhető viselkedéses elkerülés mennyisége olyan mutató, amelytől azt várnánk, hogy magasan korrelál az átélt félelemmel, valójában azonban nem mindig jár együtt a félelemről szóló beszámolókkal (Bernstein 1973). A fiziográf felvételei pedig esetleg egyetlen más mutatóval sem korrelálnak. Ilyen eltérések esetén nehéz eldönteni, hogy melyik mutató képviseli a félelem „valódi" szintjét.

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE

Ha a személyiség valamiképp a klasszikus és instrumentális kondicionálás eredménye, akkor ugyanez érvényes az alkalmazkodási zavarokra, azaz az úgynevezett maladaptív viselkedésformákra is. Az emberek olykor olyan dolgokat tanulnak meg, amelyek akadályozzák életvezetésüket, máskor pedig nem sikerül megtanulniuk olyan dolgokat, amelyek megkönnyíthetnék életüket. Ez a nézőpont alapot kínál a különböző személyiségzavarok értelmezésére, és terápiás kezelésükre is többféle módszert javasol. A kezelési eljárásoknak ezt a csoportját **viselkedésmódosításnak** vagy **viselkedésterápiának** nevezik (átfogó áttekintését lásd Craighead, Kazdin és Mahoney 1981). E kifejezések azt tükrözik, hogy ez a nézőpont a *viselkedés* megváltoztatására törekszik.

Az érzelmi válaszok klasszikus kondicionálása

A viselkedészavarok egyik osztályába azok az érzelmi válaszok tartoznak, amelyek gátolják a személy hatékony működését. Például vannak, akik olykor erős, kellemetlen szorongást éreznek, amikor bizonyos ingerekkel találják szembe magukat. Ez a szorongás nem helyénvaló, hiszen ugyanezek az ingerek másokból nem váltanak ki hasonló szorongást.

Az erős irracionális félelmeket **fóbiáknak** hívják. A fóbiás személy mindig félelmet él át, amikor bizonyos inger jelen van, és gyakran szorongani kezd akkor is, ha csak rá gondol. Bár fóbiás reakció szinte bármilyen ingerhez kapcsolódhat, néhány fóbia gyakoribb a többinél (a 12.2. táblázatban felsorolunk néhány fóbiafajtát). A fóbiák leggyakoribb úgynevezett fokális pontjai (amelyek a félelmet kiváltják) az állatok (pl. kutyák, kígyók, pókok), a zárt terek (pl. lift), a nyitott vagy szabad terek (pl. korlátos erkélyek) és a fertőző bacilusok.

Kondicionálási nézőpontból ezek a fóbiás válaszok klasszikusan kondicionált reakciók (bár lásd a 12.5. keretes szöveget). E felfogás szerint a személynek valamikor a múltban erős félelmet kellett átélnie annak az ingernek a jelenlétében, amely most a fóbia fókuszában áll (lásd Watson és Raynor 1920). A korábban semleges inger klasszikus kondicionálás révén átvette a szorongásreak-

12.2. táblázat
NÉHÁNY TÖBBÉ-KEVÉSBÉ GYAKORI FÓBIA ELNEVEZÉSE ÉS A FÓKUSZUKBAN ÁLLÓ INGEREK

A fóbia elnevezése	A félelmet kiváltó inger
Akrofóbia	Magasság
Agorafóbia	Nyitott terek
Klausztrofóbia	Zárt terek
Mizofóbia	Piszok, baktériumok, fertőzések
Xenofóbia	Idegenek
Arakhnofóbia	Pókok
Ofidiofóbia	Kígyók
Künofóbia	Kutyák
Muzofóbia	Egerek
Trichofóbia	Szőr
Antofóbia	Virágok
Asztrafóbia	Villámlás
Brontofóbia	Vihar
Tanatofóbia	Halál

12.5. A FÓBIÁK ÉS A SZORONGÁSRA ADOTT VÁLASZOK ALTERNATÍV ÉRTELMEZÉSE

Miller és Dollard némileg különböző magyarázatot javasolt a fóbiás viselkedés kialakulására. Álláspontjuk *instrumentális* kondicionálási folyamatokra épít, és nem csupán a klasszikus kondicionálást veszi figyelembe. Miller és Dollard úgy gondolta, hogy az emberek új drive-okat biológiailag beépített drive-okra alapozva, klasszikus kondicionálás révén tanulnak meg (Miller 1948, 1951). A félelem szerintük olyan tanult drive, amely fájdalmas tapasztalatok nyomán alakul ki. Miután a félelmi drive-ot elsajátítottuk, a félelmet kiváltó jelzőingerek újabb drive-ot váltanak ki a félelmi drive elkerülésére. Ne feledjük, hogy e szerzők a drive-redukciót azonosnak tekintették a megerősítéssel. Ha elkerüljük azt, ami kiváltja a félelmet, a drive lecsökken. A drive-redukció megerősíti az elkerülő vagy menekülő viselkedést, s valószínűbbé teszi, hogy ugyanez a viselkedés a következő alkalommal ismét megjelenik.

Nézzünk egy példát: képzeljük el, hogy reggel két úton juthatunk el az egyetemre. A rövidebb, gyorsabb útvonalon haladva magas, félelmetes hídon kell átmennünk, és ez az élmény szorongást vált ki belőlünk. Ahogy közeledünk a hídhoz, a félelem egyre nő – és vele együtt nő a drive is a félelem elkerülésére. Egy napon hirtelen úgy döntünk, hogy a hosszabbik utat választjuk, és elkerüljük a hidat. Ahogy távolodunk a hídtól, drive-szintünk egyre csökken, és az elkerülő viselkedés megerősítést nyer. Ennek következtében megnő annak a valószínűsége, hogy a jövőben elkerüljük a rövidebb utat. Ha ezt gyakran tesszük, fóbiánk alakul ki erre a hídra.

Sok szorongást kiváltó ingert nem lehet nyílt viselkedés útján elkerülni, mert az ingerek belülről származnak – lévén saját gondolataink. Hogyan tudjuk a félelmi drive-ot csökkenteni, amikor a félelmet saját gondolataink váltják ki? A válasz lefegyverzően egyszerű: *ne gondoljunk arra, ami félelmet vált ki bennünk*. A sikeres *rá nem gondolás* vagy *gondolatelterelés* megszabadít a félelemtől, ezáltal tehát drive-redukciót okoz, ami megerősíti ezt a gondolatelterelési tendenciát. Miller és Dollard úgy vélték, hogy ugyanilyen szellemben, a kondicionálás fogalmai segítségével értelmezhetjük a pszichoanalitikusok által leírt elfojtás jelenségét is. Az elfojtás szerintük egyszerű rá nem gondolás, ami azért rögzül, mert csökkenti a félelmi drive-ot. Valójában a rá nem gondolás válasza már azelőtt megjelenik, hogy a félelemkeltő gondolat eszünkbe jutna, így a gondolat soha nem válik tudatossá.

Az a tény, hogy Miller és Dollard elmélete képes volt e pszichoanalitikus jelenség megragadására, nem csupán érdekes mellékes velejárója gondolataiknak. Elméletükben általában a pszichoanalitikus fogalmak tanulási elvekkel való magyarázatára tettek kísérletet. A fóbiás viselkedés és az elfojtás elemzése az ilyen irányba tett erőfeszítéseiknek csupán egy-egy példája (lásd még J. S. Brown 1948, 1957; Miller 1944). Amint ez a példa is mutatja, a tanulás nyelvén lehetségessé vált olyan események megértése is, melyeket Freud és mások egészen eltérő nyelven fogalmaztak meg.

ció kiváltásának képességét. Ugyanez az elv a félelemkiváltó inger mibenlététől függetlenül alkalmazható.

A fóbiák kialakulásának példájaként lássuk Allison esetét, aki majdnem megfulladt egy vízi balesetben három évvel ezelőtt. Az intenzív félelem, amit akkor átélt, a korábban semleges (vagy esetleg pozitív) ingerek széles osztályához kötődött – olyan ingerekhez, mint az apja csónakja, a tó, amin evezett, és a környezet más elemei. Azóta Allison képtelen csónakba szállni vagy kimenni a kikötőbe anélkül, hogy ne kapna heves szívdobogást és ne sápadna halálra. Még autóval sem tud úgy elmenni a tó közelében, hogy ne legyen ideges.

A kondicionáláselmélet a fóbiák kezelésére is ajánl módszereket (M. C. Jones 1924). Ebben két elképzelés játszik szerepet. A kioltás folyamata során a szorongásos reakció egyre gyengébbé válik, ha a CS (a fóbiás inger) ismételten az US (vagyis bármilyen inger, ami a félelmet a kondicionálás során kiváltotta) nélkül jelenik meg. Különös módon az Allisonhoz hasonló fóbiás személyek éppen azáltal akadályozzák meg a kioltás folyamatát, hogy mindennapos tevékenységeik során aktívan elkerülik a fóbiás reakciót kiváltó ingereket.

A másik elképzelés szerint *ugyanahhoz* az ingerhez *más* érzelem is kondicionálható. Ha az új érzelem összeegyeztethetetlen a félelemmel, akkor fokozatosan háttérbe szorítja a félelmet. Ezt a folyamatot **ellenkondicionálásnak** nevezik. Bár

12.3. táblázat
AZ AKROFÓBIA (MAGASSÁGTÓL VALÓ FÉLELEM) SZISZTEMATIKUS DESZENZITIZÁCIÓJÁBAN FELHASZNÁLHATÓ SZORONGÁSHIERARCHIA

A személy teljesen relaxált állapotban minden jelenetet aprólékosan maga elé képzel, a legkevésbé ijesztő jelenettől (legalul) a leginkább szorongáskeltő felé (legfelül) haladva

Lenézek az Empire State Building tetejéről
Körbesétálok az Empire State Building legfelső emeletén
Kinézek egy tizenkét szintes ház ablakán
Átnézek egy négyemeletes épület erkélykorlátján
Kinézek egy négyemeletes épület ablakán
Felnézek egy harmincemeletes épületre egy aprócska parkból
Történetet olvasok egy felhőkarcoló megépítéséről
Történetet olvasok, amelyben említést tesznek az Empire State Building tetején lévő étteremről
Újságcikket olvasok, amely megemlíti a város magas épületeit
A tévében híradórészletet látok, ahol a háttérben magas épületek láthatók

ez a két folyamat – a kioltás és az ellenkondicionálás – némileg eltér egymástól, gyakorlatilag ugyanolyan típusú terápiás eljárás következik belőlük (pl. Davison és Wilson 1973; Wolpe 1961).

Az úgynevezett **szisztematikus deszenzitizáció** során a személyeket először arra tanítják meg, hogyan lazíthatják el teljesen magukat. Ez a relaxációs válasz lesz aztán később az az ellentétes „érzelem", amely felülkerekedhet a félelmen. A terapeuta és a fóbiás személy szorongáshierarchiát is összeállít – olyan listát, amelyben a félelemkeltő ingereket vagy helyzeteket a kiváltott szorongás mértéke alapján rangsorolják (12.3. táblázat). Ez a hierarchia személyről személyre változik, attól függően, hogy kinek milyen helyzetek okozzák a legnagyobb félelmet.

A deszenzitizációs folyamat során a személy előbb annyira ellazít, amennyire csak tud, és azután megpróbálja vizuálisan elképzelni a hierarchia legkevésbé ijesztő jelenetét. A fantáziakép keltette szorongást hagyják elcsitulni. Aztán a relaxáció fenntartása mellett a személy ismét elképzeli a jelenetet. A legkevésbé félelmet keltő jelenetet a személy relaxált állapotban újra és újra maga elé képzeli egészen addig, amíg az már egyáltalán nem vált ki szorongást. Ezután a hierarchia következő szintjére lépve, fokozatosan egyre fenyegetőbb jeleneteket is képes lesz szorongás nélkül elképzelni. Végül az elképzelt jelenetek helyébe a valóságos félelemkeltő ingerek lépnek. Mivel a szorongást ellensúlyozza a relaxáció, a személy egyre hatékonyabban tud kapcsolatba lépni azzal az ingerrel is, ami korábban erős félelmet váltott ki belőle.

A szisztematikus deszenzitizáció nagyon hatékonynak bizonyul a félelmi reakciók leépítésében, főleg akkor, ha a félelmek egy bizonyos inger köré csoportosulnak (pl. Brady 1972; Davison és Wilson 1973). Sokkal gyorsabban működik, mint más terápiás eljárások, és így kevésbé költséges is. A módszer rendkívül előnyös azok számára, akiknek a teljesítményét károsítja a szorongás. Hogy mennyire káros egy fóbia, az természetesen attól függ, hogy mi van a fókuszában. Az elefántoktól való félelem a legtöbb ember életére valószínűleg nem hat ki túlságosan, de az attól való félelem, hogy bemenjünk egy olyan üzletbe, amely tele van emberekkel, az egész életünket tönkreteheti.

Az ilyen eljárásoknak másodlagos előnyeik is vannak. Először is, nagy előrelépést jelentettek az olyan szégyenérzet csökkentésében, amit akkor érzünk, ha cselekedeteinket az érzelmeink gátolják. A tanulási szemlélet megtanítja az embereket arra, hogy a félelem érzése nem ok a szégyenkezésre. A félelem nem a beteg személyiség

jele. Ellenkezőleg, a klasszikus kondicionálás folyamatain keresztül akár irracionális félelmek is kialakulhatnak a mindennapokban.

További előnyök származhatnak a relaxációs módszer elsajátításából is. Ez olyan eljárás, amely széles körben alkalmazható: bármikor, amikor szorongunk vagy idegesnek érezzük magunkat (Goldfried 1971; Goldfried és Merbaum 1973). Ezek a módszerek tehát azon a terápiás kezelési helyzeten túlmenően is kifejtik jótékony hatásukat, ahol először megtanultuk őket.

Bár a fóbiák jól példázzák, miként lehet a klasszikus kondicionálás fogalmait a viselkedésproblémák kezelésére használni, korántsem ez az egyetlen alkalmazási terület. Gyakran adódnak más kondicionált érzelmi válaszaink is, amelyektől szívesen megszabadulnánk. Ilyen például a harag. Ezeket a nemkívánatos reakciókat ugyanúgy lehet kezelni, mint a félelmet: a válasz kioltásával vagy ellenkondicionálással.

Nem győzzük eléggé hangsúlyozni, hogy ez a fajta terápiás megközelítés mennyire eltér attól, mint amit más elméletek javasolnak. A pszichoanalitikus terapeuta (9. fejezet) például a fóbiában nem a klasszikus kondicionálás egyik példáját látná, hanem megpróbálná feltárni a mélyben rejtőző gyermekkori konfliktusokat. A pszichoanalitikus számára – ha egyáltalán számítana valamit, hogy milyen ingerek váltanak ki szorongást a jelenben – ez az ismeret csak arra lenne jó, hogy szimbolikus úton rávezessen a valódi problémára. Ez a két megközelítés alapjaiban tér el egymástól.

Az averzió klasszikus kondicionálása

A terápiában a klasszikus kondicionálással többnyire valamilyen kondicionált választól szeretnénk megszabadulni. Olykor azonban az emberek bizonyos kondicionált választ szeretnének *elsajátítani*. Ezek azok az esetek, amikor pozitív érzelmi válaszok kapcsolódnak bizonyos ingerekhez, amelyeket pedig jobb lenne nem kívánni és elkerülni. Ez a helyzet például azoknál, akik a dohányzásról vagy az ivásról szeretnének leszokni (Cannon, Baker, Gino és Nathan 1986; Hackett és Horan 1979), vagy elfogadhatatlannak tartott szexuális szokásaiktól szeretnének megszabadulni (Feldman és MacCulloch 1971). Az ilyen viselkedésekhez kapcsolódó ingerek (alkohol, cigaretta és így tovább) kellemes érzésekhez kötődnek. Könnyebb lenne őket elkerülni, ha a továbbiakban *kellemetlen* érzéseket váltanának ki.

A kondicionáláselmélet fogalmainak ilyen helyzetekre történő alkalmazását **averzív kondicionálásnak** vagy **averzív terápiának** nevezik (lásd Rachman és Teasdale 1969). A gondolatmenet meglehetősen hasonlít a szisztematikus deszenzitizáció hátterében álló gondolatmenetre, de a cél némileg különbözik attól. Most az a cél, hogy *negatív* (és ne semleges) érzelmi választ kondicionáljunk olyan ingerekhez, amelyek jelenleg pozitív választ váltanak ki. Ezeknek a kapcsolatoknak a kialakítása azt kívánja, hogy a CS-ként funkcionáló ingert olyan US-sel adjuk együtt, amely biztosan negatív reakciót vált ki. Ilyen például, ha hányingerkeltő szereket társítanak US-ként az alkohol ízéhez és az ivással kapcsolatos helyzetekhez (Cannon et al. 1986), vagy elektromos áramütést (US) a cigaretta érintéséhez (Powell és Azrin 1968).

Az averzív kondicionálást nem használják olyan széles körben, mint a szisztematikus deszenzitizációt. Ennek részben az az oka, hogy az eljárás etikai alapon megkérdőjelezhető, részben pedig azért, mert más módszerekkel összehasonlítva a hatékonysága is kétségbe vonható (Lichtenstein és Danaher 1976; Powell és Azrin 1968). Bár a hatásmechanizmusával kapcsolatban is felmerültek kérdések, bizonyos helyzetekben mégis hasznosnak tűnik (Cannon et al. 1986; Rachman és Teasdale 1969).

Kondicionálás és kontextus

A kioltáson és ellenkondicionáláson alapuló eljárások lényege az, hogy egy nemkívánatos választ egy semleges vagy az eredetivel ellentétes válasszal helyettesítenek. Van néhány kérdés azonban, amely bonyolultabbá teszi a dolgokat. Az egyik például az, hogy manapság általában úgy gondolják, hogy a kioltás nem tünteti el az eredeti kondicionálást (Bouton 1994, 2000). Ehelyett egy második kondicionált választ alakít ki, amely elnyomhatja az eredetit. Néha azonban az eredeti válasz visszatér. Hogyan lehet ennek a valószínűségét csökkenteni?

Ebben fontos szerepe van a kontextusnak. Az eredeti kondicionálás körülményei, azaz a kontextusa gyakran eltér a kioltásra (vagy ellenkondicionálásra) tett terápiás erőfeszítések körülményei-

től. Gyakorlatilag minden kontextus megkülönböztető ingerek együttesét jelenti. A személyek a terápiás szobában (kioltás révén) semleges választ alakítanak ki a célingerre. De ha visszatérnek abba a környezetbe, ahol az eredeti választ megtanulták, a régi válasz újból megjelenhet (Bouton 2000). Hogyan lehetséges ez? Úgy, hogy az eredeti környezet ingerei *nem voltak jelen a kioltásnál*. Vagyis még mindig a CR-hez kapcsolódnak.

Ahhoz, hogy a semleges válasz uralja a személy tapasztalatát, két feltétel közül legalább az egyiknek teljesülnie kell. Először is, a személy olyan környezetben sajátíthatja el a semleges választ, amely hasonlít arra, ahol a régi választ tanulta. Ennek következtében az új válasz az eredeti környezetre generalizálódhat. A másik lehetőség az, hogy a személy elkerüli az eredeti környezetet. A visszaesés elkerülését célzó több megközelítés is ezért hangsúlyozza, hogy távol kell tartanunk magunkat azoktól a körülményektől, ahol az eredeti választ elsajátítottuk.

Konkrét példa gyanánt vegyük a visszaeső dohányosokkal kapcsolatos vizsgálatokat. Nem a nikotinmegvonás a leszokás egyetlen problematikus pontja (Perkins 1999). A visszaesési arányok akkor is elérik a 60 százalékot, ha a leszokással próbálkozók más úton hozzájutnak a nikotinhoz (Kenford et al. 1994). Ráadásul sokan azok közül, akik abbahagyták a dohányzást, jóval a nikotinmegvonás vége után szoknak vissza (pl. Brandon et al. 1994). Mi ennek az oka? A válasz az, hogy a dohányzás bizonyos kontextusokhoz (étkezés utáni, szexuális együttlét utáni vagy társas iszogatás közbeni helyzetekhez) kondicionálódott. Maga a kontextus a dohányzás megkülönböztető ingere marad jóval azután is, hogy a nikotin utáni sóvárgás már megszűnt (Carter és Tiffany 1999).

A leszoktatóprogramok manapság a dohányzáshoz kapcsolódó kontextuális jelzésekre adott válaszok kioltására helyezik a hangsúlyt. A kontextuális jelzéseket önmagukban, a dohányzás nélkül mutatják be. Abban reménykednek, hogy a nem dohányzás válasza kondicionálódik ezekhez a jelzésekhez, és így a személy ellenállóvá válik a visszaeséssel szemben. Az ilyen programok csak korlátozott sikereket tudtak elérni (Conklin és Tiffany 2002). Ennek talán az lehet az oka, hogy „normatív", nem pedig személyre szabott dohányzásjelzéseket használtak. Mivel mindenkinek egyedi a dohányzási története, a jelzések egyedibbé tétele növelheti a sikereket (Conklin és Tiffany 2001).

Instrumentális kondicionálás és maladaptív viselkedés

A viselkedészavarok másik csoportja az instrumentális kondicionálással hozható összefüggésbe. Az érvelés itt ahhoz a gondolathoz nyúl vissza, hogy az emberek viselkedéstendenciái megerősítés útján épülnek ki, és hogy e tendenciák elsajátíthatók oly módon is, hogy ellenálljanak a kioltásnak.

Hogyan lehet ezt a gondolatmenetet a viselkedészavarokra alkalmazni? Képzeljük el, hogy bizonyos viselkedést vagy viselkedésosztályt (pl. hisztérikus jelenet rendezését, ha a kívánságaink nem teljesülnek) életünk bizonyos szakaszában megerősítették azzal, hogy szüleink végül is engedtek követelőzésünknek. A megerősítés növeli a tendenciát az ilyen viselkedés megismétlésére. Ha a megerősítés elég gyakori, ráadásul részleges, akkor ez a fajta viselkedés nemcsak gyakori, hanem a kioltással szemben is ellenálló lesz.

Később – ahogy felnövünk – az ilyen viselkedés már kevésbé lesz elfogadható. Már nem erősítik meg olyan gyakran, bár egyesek olykor még megpróbálják bevetni. (Meglepő, hogy milyen gyakran jutalmazzuk éppen azt a viselkedést, amit szeretnénk megszüntetni.) Bár a megerősítés ritka, a részleges megerősítési hatásnak köszönhetően a viselkedés mégis fennmarad. A külső megfigyelő számára a viselkedés ésszerűtlennek tűnik, de a kondicionálás elvei szerint egyszerűen csak a kioltással szembeni ellenállás egyik esetével állunk szemben.

Az instrumentális kondicionálás elvei azt sugallják, hogy a viselkedést a megerősítési tervek megváltoztatásával lehet módosítani. Pontosabban szólva, az lenne a legjobb, ha a kívánatos alternatív viselkedés után növelnénk a megerősítések számát, míg (ha lehetséges) tovább csökkentenénk a nemkívánatos viselkedés utáni megerősítést. Ilyen eljárással a viselkedés adaptívabbá, vagyis elfogadhatóbbá formálható. Ezt a megközelítést néha **kontingenciakezelésnek** nevezik.

Vegyünk egy példát az egészségpszichológia területéről. A gyerekkori elhízás komoly felnőttkori egészségügyi problémák rizikófaktora. Ez részben az ülő életmód (tévénézés mozgás helyett), részben pedig a rossz étrend következménye. Újabb kutatások szerint a kevésbé passzív tevékenységek megerősítése egyszerre okozza az ilyen tevékenységek szaporodását és az ülő életmódot jellemző tevékenységek csökkenését

(Epstein, Saelens, Myers és Vito 1997). Ugyanígy, ha a gyümölcsök és zöldségek fogyasztását erősítjük meg a rágcsálnivalókkal szemben, növekedhet a hajlandóság az egészséges ételek választására (Goldfield és Epstein 2002).

Kontingenciakezelést kipróbáltak már alkoholés drogfogyasztás csökkentésére is. Ennek segítségével a nemkívánatos viselkedést idővel, még a leszokás előtt az absztinencia irányába lehet formálni (Preston, Umbricht, Wong és Epstein 2001). Hasznos lehet az alkoholfüggőség (Petry, Martin, Cooney és Kranzler 2000) és a kokainhasználat kezelésében is (Higgins, Wong, Badger, Haug, Ogden és Dantona 2000).

A konfliktus instrumentális kondicionálása

A személyiségproblémák kialakulásának másik lehetséges oka a következetlen megerősítés, amikor adott cselekvést néha jutalom, máskor pedig büntetés követ. Ha a jutalom és a büntetés más helyzetekben fordul elő, akkor a személy diszkriminációt tanul. Ám ha a jutalom és a büntetés is ugyanabban a helyzetben jelenik meg (vagy ha a diszkriminációt szolgáló jelzőingereik nehezen különböztethetők meg egymástól), akkor a személy **konfliktust** él át (Dollard és Miller 1950; Miller 1944), mert a jutalom a végrehajtás tendenciáját fokozza, a büntetés pedig azt a tendenciát, hogy ne hajtsuk végre az adott viselkedést.

Feltehetően az a tendencia érvényesül a nyílt viselkedésben, amelyik az erősebb. A másik tendencia jelenlétére viszont az utal, hogy bizonyos kényelmetlenséget érzünk a viselkedés végrehajtásakor (vagy nem végrehajtásakor). Ha a helyzet eléggé konfliktusos, akkor a személy akár meg is tanulhatja a büntetést a viselkedés *továbbfolytatására* biztató diszkriminatív ingerként kezelni – amennyiben a kitartást végül jutalom követi. A személy viselkedése különösen ésszerűtlennek tűnik, sőt önpusztító is lehet, de a következetlen megerősítésnek éppen ez az előre jelezhető eredménye.

Ez a kérdés különös figyelmet érdemel a gyermeknevelés során, mivel a szülők könnyen esnek abba a hibába, hogy ugyanazt a viselkedést egyszer jutalmazzák, máskor pedig büntetik. Érdekes, hogy a gyermekkor ilyen szempontból nehéz átmeneti időszakai – az elválasztás, a szobatisztaságra nevelés, a szülő-gyermek közti hatalmi viszonyok kialakítása – megegyeznek a Freud által sok évvel ezelőtt leírt szakaszokkal. Freud ezeket konfliktuskeltő helyzeteknek tartotta (a bennük rejlő szexuális késztetéseknek köszönhetően). Ugyanezek a helyzetek a következetlen szülői nevelés következményeiként is elemezhetők.

Instrumentális kondicionálás és zsetongazdaság

Az instrumentális kondicionálás elvei jóformán minden viselkedésre alkalmazhatók. Az elveket még súlyos elmebetegek viselkedésének a formálására is felhasználták. Az e téren tett erőfeszítések közvetlen célja, hogy a betegek viselkedését egészségesebb, ennélfogva adaptívabb mintázatúvá alakítsák. Hosszabb távú célja pedig az, hogy a személyt visszaállítsák az élet normális kerékvágásába, helyreállítván azokat a hétköznapi megerősítési viszonyokat, amelyek a legtöbb ember viselkedését alakítják. Ezáltal csökkenhet a betegek gondozóktól való függősége, beleértve mindennapos szükségleteik ellátását is.

Ilyen programokat jórészt olyan intézetek vállalnak magukra, ahol szigorú ellenőrzés alatt lehet tartani a válaszmegerősítési viszonyokat (bár használtak ilyen módszereket már más, ugyancsak jól strukturált helyzetekben is, például iskolai osztályban). Röviden összefoglalva, a stratégia lényege az, hogy az intézeten belül kis gazdaságot hoznak létre. Mivel általában zsetonokat (és nem pénzt) használnak, ezeket gyakran **zsetongazdaságnak** hívják (pl. Ayllon és Azrin 1965, 1968; Kazdin 1977; Krasner 1970). A zsetonok a pénzhez hasonlóan másodlagos megerősítőként funkcionálnak, vagyis be lehet őket váltani finomságokra vagy különjuttatásokra (némely programban a mindennapi ellátáshoz és szolgáltatásokhoz is zsetonokért lehet hozzájutni).

A betegek szociálisan kívánatos viselkedésükért (ha például beágyaznak vagy párbeszédbe elegyednek más betegekkel vagy a személyzet tagjaival) zsetonokat kapnak megerősítésképpen. Az instrumentális kondicionálás elveinek megfelelően ez a megerősítés növeli a kívánatos, és csökkenti a nemkívánatos viselkedéstendenciákat. Az ilyen programok hatékonynak bizonyultak olyan hospitalizált szkizofrén betegek viselkedésének formálásában, akiknek a magatartását különben igen nehéz megváltoztatni (pl. Ayllon és Azrin 1968; Krasner 1970).

Ez az eljárás azonban nem teljesen problémamentes. Például nem valószínű, hogy az intézet falain belül zsetonokkal megerősített viselkedés ugyanilyen gyakran vagy ugyanilyen módon kap megerősítést az intézet falain kívül is. Az adaptív viselkedés tehát lehet, hogy nem marad fenn az intézet védett környezetén kívül, hacsak nem próbálják meg az átmenetet fokozatossá tenni. Korlátai ellenére a zsetongazdaság fontos fegyver a terápiás viselkedésmódosítás arzenáljában.

Instrumentális kondicionálás és biofeedback

Az instrumentális kondicionálás fogalmainak a terápiában használatos másik módja a belső vagy rejtett viselkedésre összpontosít. Ezek a viselkedések általában kis léptékű izommozgások – például az izomfeszültség fejfájást okozó vagy vérnyomást befolyásoló változásai, izomgörcsök, amelyek fájdalmat okoznak a nyakban és a deréktájon, vagy bénult területek apró izommozgásai. Amint ezekből a példákból is látható, ez a terápia főleg a fájdalommal és a betegségek más hasonló velejáróival foglalkozik.

Korábban úgy gondolták, hogy az ilyenfajta belső viselkedések nem irányíthatóak akaratlagosan, néhány éve azonban felfedezték, hogy az emberek képesek megtanulni belső viselkedésük irányítását instrumentális kondicionálásra építő eljárások révén. Az ilyen eljárásokat **biofeedbacknek** hívják.

A biofeedbacktréningen részt vevő személy feladata, hogy bizonyos értelemben specifikus, más vonatkozásban viszont kevésbé körülírt belső viselkedést produkáljon. Például arra kérhetnek bennünket, hogy emeljük kezünk hőmérsékletét, csökkentsük izmaink feszültségét a homlokunkban, vagy vigyük le a pulzusszámunkat. Azt nem mondják meg, hogy ezt *hogyan* csináljuk, csak azt, hogy próbáljuk meg a célt elérni. Próbálkozásaink közben hozzácsatolnak bennünket egy olyan berendezéshez, amely fény- vagy hangváltozásokkal folyamatosan jelzi, hogy sikeresek voltunk-e vagy sem. A fény vagy hang – azaz a visszacsatolás – erősíti meg, amit éppen tettünk. Ilyen gyakorlás eredményeként nagyon finom belső viselkedést is elsajátíthatunk. Ha egyszer ezt jól megtanultuk, vélhető, hogy a továbbiakban biofeedback nélkül is képesek leszünk erre.

Ezt az eljárást egy sor olyan testi probléma kezelésére javasolták, amelyekben a finom izomaktivitásoknak van szerepük (Blanchard és Epstein 1978). Sokan például biofeedback révén meg tudják változtatni a vérnyomásukat, de ez a hatás nem generalizálódik megbízhatóan a tréningen kívüli helyzetekre (Shapiro és Surwit 1979). A biofeedbackmódszert a fájdalom számos fajtájának a kezelésére is használják, például migrénes fejfájások esetében (Elmore és Tursky 1981). Az is felmerült, hogy a biofeedback szerepet kaphat az izmok újraedzésében bénulást okozó agyvérzés után (Fernando és Basmajian 1978; Runck 1980). Ez nyilvánvalóan olyan kutatási terület, ahol még sok az elvégzendő feladat az elkövetkezendő években.

KONDICIONÁLÁSELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

A személyiség tanulási nézőpontja igen jelentős hatást gyakorolt napjaink személyiségpszichológusaira – különösen azokra a kutatókra, akik aktívan részt vesznek a személyiség laboratóriumi-kísérleti tanulmányozásában, és azokra a klinikusokra is, akik a viselkedésterápiák fénykorában vettek részt a képzésben. Erre a két csoportra a tanulási nézőpont két különböző okból gyakorol vonzerőt. Ez a két ok egyben e személyiségmegközelítés erősségeit is jelenti.

Először is, a tanulási megközelítés – minden megelőző elmélettől eltérően – a kísérleti kutatás olvasztótégelyéből bontakozott ki. Ebben a szemléleti keretben az elképzeléseket tesztelhető – igazolható vagy cáfolható – formában kellett megfogalmazni. Sok elképzelést valóban körültekintően vizsgáltak, és az azokat alátámasztó bizonyítékok tekintélyesnek mondhatók. Ez az empirikus anyag alapvető fontosságú. A kutatók számára megnyugtató érzés, ha olyan személyiségelmélettel dolgozhatnak, amely körültekintő, objektív megfigyeléssel igazolható.

A tanulási megközelítés vonzereje másodszor a viselkedés-, illetve a kognitív-viselkedésterápiás eljárások hatékonyságából adódik. A klinikai pszichológusok azt tapasztalták, hogy az emberi viselkedészavarok jelentős része viszonylag egyszerű eljárásokkal hatékonyan kezelhető. Ennek a felismerése nyomán kezdtek a klinikai pszichológusok is alaposabban utánajárni azoknak az el-

veknek, amelyek ezeket az eljárásokat megalapozhatják. A tanulási nézőpont azért tűnik fontosnak és hihetőnek e pszichológusok számára, mert viszonylag jól magyarázza a viselkedésváltoztatás általuk alkalmazott eljárásainak hatékonyságát.

Bár sok pszichológus vélekedik kedvezően a tanulási nézőpontról, az elméletnek megvannak a maga problémái, és bírálatból is kapott eleget. A bírálatok egy része éppen az irányzat egyik fent említett erényét érinti: a laboratóriumi kutatás hangsúlyozását. Egészen konkrétan a kondicionáláskutatók a laboratóriumi állatok tanulmányozásának hasznosságát hangsúlyozták. Ha a tanulás elvei minden fajnál ugyanazok, akkor nem számít, milyen állatokat vizsgálnak. Sokan azonban nem hisznek az e stratégia alapjául szolgáló feltevésben, vagyis a tanulási folyamatok fajtól független azonosságában. Ez a kételkedés segítette a tanuláselméletek második generációjának kialakulását, amellyel a 13. fejezetben foglalkozunk.

Ennél valamivel árnyaltabb bírálat arra vonatkozik, hogy az ilyen kutatás a tanulmányozni kívánt helyzet drasztikus leegyszerűsítésével jár. Az egyszerűsítés a kísérleti kontroll érdekében történik. A kísérleti kontroll segít az ok-okozati viszonyok tisztázásában. Az ilyen eljárás azonban sokszor olyan kísérleti helyzetet teremt, amely rendkívül kevés viselkedéslehetőséget kínál. Ennélfogva olykor-olykor felmerül a gyanú, hogy a megfigyelt viselkedés azért jelenik meg, mert nagy a nyomás ebbe az irányba, és a kísérleti személynek kevés a lehetősége, hogy *másképp* viselkedjék. Mi történik akkor, amikor a személy elhagyja a laboratóriumot? A nagyobb választási lehetőséggel vajon továbbra is érvényesülnek-e a feltárt szabályszerűségek?

Ez kérdés az állatkísérletekben is fontosnak bizonyult, nemcsak az embereknél. Breland és Breland (1961), amikor operáns eljárásokat alkalmaztak állatok betanítására, csalódottan fedezték fel, hogy a megerősítések hatása gyakran sokkal gyengébb, mint az állatok természetes viselkedéstendenciái. Egy mosómedvét például arra próbáltak megtanítani, hogy pénzérméket szedjen föl, és rakja őket a „bankba", de kiderült, hogy sokkal nagyobb a medve hajlama arra, hogy az érméket megtartsa és egymáshoz dörzsölje. Zsugorinak tűnt, pedig csak azzal próbálkozott, amit a folyami rákokkal tenni szokott a természetes környezetében: azért mossa és dörzsöli őket, hogy eltávolítsa a páncéljukat. Hasonló problémák jelentkeztek, amikor sertéseket próbáltak arra tanítani, hogy faérméket gyűjtsenek. A sertések leejtették az érméket, beletaposták a talajba, és feldobálták a levegőbe. Brelandék ezek után felteszik a kérdést: vajon az instrumentális tanulás laboratóriumi tanulmányozása pontos képet ad-e arról, ahogyan az élőlények a természetes környezetükben viselkednek? Vajon nem torzított képet kapunk-e ily módon?

A másik gond ezzel a megközelítéssel az, hogy itt valójában nem személyiségelméletről van szó, hanem a viselkedés meghatározóiról. Néhányan úgy gondolják, hogy ez a nézőpont túlságosan leegyszerűsített ahhoz, hogy értelmes személyiségképpel szolgálhasson. A tanulást megvalósító folyamatok alighanem állandóan, ám mintegy egymástól elkülönítetten és rendszertelenül, véletlenszerűen működnek. Az emberi tapasztalat viszont rendkívül bonyolultnak és rendezettnek tűnik. A véletlenszerű tanulási folyamatok hogyan hozhatnak létre ilyen rendezett terméket, amilyen a személyiség?

Másként fogalmazva, a kondicionáláselméletek sokat mondanak arról, hogy adott viselkedés megjelenése hogyan válik egyre inkább vagy egyre kevésbé valószínűvé, de alig tudhatunk valamit arról a személyről, aki viselkedik. Az elméletekben leírt folyamatok hidegek és gépiesek. A tanulási szemléletben, úgy tűnik, kevés tér marad a „személyesség" szubjektív érzése és a selfet jellemző folytonosság és koherencia számára. Mindent egybevetve, az ilyen személyiségelemzés sokak számára egyszerűen nem mond semmit arról a szubjektív élményről, amit a személyiség átélése jelent. A kondicionálási megközelítés képviselői előtt álló talán legnagyobb kihívás tehát az, hogyan tudják meggyőzni a kételkedőket arról, hogy képesek lesznek kielégítő módon értelmezni olyan bonyolult szubjektív jellemzőket is, amelyek a személyiség oly fontos tényezői.

ÖSSZEFOGLALÁS

A személyiség kondicionáláselméletei a tanulás két fajtáját hangsúlyozzák. Klasszikus kondicionálás esetén a semleges ingert (CS) olyan másik ingerrel (US) társítják, amely reflexes választ (UR) vált ki. Ismételt párosítások után a CS már önmagában is képes lesz az UR-hez hasonló válasz (CR) kiváltására. A CR valószínűleg olyan előkészítő válasz, amely felkészít az US megjelenésére.

Ezt az alapjelenséget módosítja a diszkrimináció (amikor különböző ingerek különböző válaszokhoz vezetnek) és kiterjeszti a generalizáció (amikor különböző ingerek hasonló válaszokhoz vezetnek). A feltételes válaszok (CR) intenzitása csökken, ha a CS többször az US nélkül jelenik meg – ezt a folyamatot kioltásnak nevezik. A személyiség szempontjából a klasszikus kondicionálás különösen akkor jelentős, ha a kondicionált válaszok érzelmi reakciók (érzelmi kondicionálás). A klasszikus kondicionálás alapján érthetők meg az emberek egyedi preferenciái és ellenszenvei s elemezhetők bizonyos pszichológiai zavarok, például a fóbiák.

Az instrumentális kondicionálás során (amely sokkal „aktívabb" folyamat) a viselkedést pozitív vagy averzív eredmény követi. Ha a viselkedés pozitív következménnyel jár, akkor megerősödik az adott viselkedés megjelenési tendenciája. Ha a következmény averzív (büntetés), akkor ez a viselkedéstendencia lecsökken. Instrumentális kondicionálásban a diszkrimináció a különböző helyzeti jelzőingerekre adott eltérő válaszokat, a generalizáció pedig a különböző ingerekre adott hasonló válaszokat jelenti. A kioltás a viselkedéstendencia lecsökkenése a megerősítés elmaradása után. Új viselkedésformákat lehet kialakítani, ha a kívánt viselkedéshez egyre hasonlatosabb viselkedésmódokat erősítünk meg (formálás). A megerősítések mintázatait megerősítési terveknek nevezzük. A megerősítési tervek közötti legfontosabb eltérés az, hogy a kihagyásokkal történő (intermittens vagy részleges) megerősítéssel jutalmazott viselkedés a megerősítés elmaradása esetén általában jobban ellenáll a kioltásnak, mint a folyamatos megerősítés révén elsajátított viselkedés.

A kondicionáláselméletek szerint a személyiség az egyén kondicionált viselkedéstendenciáinak összessége. A személyiségmérés ebből a nézőpontból a konkrét helyzetekben megjelenő viselkedéstendenciák különböző aspektusainak a megfigyelését jelenti. A mérés továbbá fiziológiai válaszokra, nyílt viselkedésre és a különböző ingerekre adott érzelmi válaszokról szóló beszámolókra irányulhat.

A kondicionáláselméletek azt feltételezik, hogy a viselkedészavarok ugyanolyan kondicionálási folyamatok termékei, mint amelyek a normális viselkedést kialakítják. A klasszikus kondicionálás erős és irracionális félelmet okozhat, amelyet fóbiának nevezünk; instrumentális kondicionálás révén olyan viselkedési formák alakulhatnak ki, amelyek akkor is fennmaradnak, amikor már nem szolgálják az alkalmazkodást. Az ilyen problémákat ugyancsak kondicionálásos eljárásokkal lehet kezelni, amelyeket együttesen viselkedésterápiának vagy viselkedésmódosításnak nevezünk. A szisztematikus deszenzitizáció során relaxációval ellenkondicionálják a félelmet. Az averzív terápia a pozitív reakciók helyébe negatív reakciókat állít. Az instrumentális kondicionálás elvei számos különböző terápiás eljárás alapjául szolgálnak. Az általában intézeti körülmények között alkalmazható zsetongazdaságban a páciensek másodlagos megerősítőket (zsetonokat) kapnak a kívánt viselkedésformákért. A biofeedbacktréning során bizonyos belső folyamatokat tanulunk meg szabályozni annak érdekében, hogy például a fájdalom felett ellenőrzést tudjunk gyakorolni.

KULCSFOGALMAK

averzív kondicionálás (terápia) Averzív válasz kapcsolása egy jelenleg pozitív ingerhez.

biofeedback A belső viselkedés ellenőrzésének tanulása instrumentális kondicionálás útján.

büntetés Olyan esemény, amely csökkenti a megelőző viselkedés megjelenési valószínűségét.

büntetéselmaradás Egy averzív inger elmaradása vagy megszűnése.

diszkrimináció Különböző válaszok tanulása különböző ingerekre.

drive Motivációs állapot, amely a szokáshierarchiában magasan álló viselkedések megjelenési valószínűségét növeli.

ellenkondicionálás Olyan érzelem társítása valamely ingerhez, amely különbözik attól az érzelemtől, amit az inger jelenleg kivált.

epifenomén Olyan jelenség, amely a viselkedéssel együtt jelenik meg, de nincs oki szerepe a viselkedésben.

érzelmi kondicionálás Olyan klasszikus kondicionálás, amelyben a CR érzelmi válasz.

feltételes inger (CS) Olyan kezdetben semleges inger, amit a kondicionáláskor a feltétlen ingerrel együtt mutatnak be.

feltételes válasz (CR) Klasszikus kondicionálás útján elsajátított válasz a feltételes ingerre.

feltétlen inger (US) Olyan inger, ami reflexes (feltétlen) választ vált ki.

feltétlen válasz (UR) Reflexes válasz a feltétlen ingerre.

fiziológiai mérés Érzelmi válaszok fiziológiai vetületeinek a mérése.

fóbia Megalapozatlanul erős félelem az ingerek bizonyos osztályától.

folyamatos megerősítés Olyan terv, amelyben valamely viselkedés minden egyes megjelenését megerősítés követi.

formálás A viselkedés megváltoztatása a viselkedés bizonyos mozzanatainak megerősítése révén.

generalizáció Hasonló válaszadás egymástól valamennyire különböző ingerekre.

instrumentális kondicionálás Olyan eljárás, amelyben a viselkedés megjelenési valószínűsége valamely kívánatos esemény következtében nő.

kioltás Klasszikus kondicionálásban a CR elhalványulása, amikor a CS többször fordul elő US nélkül; instrumentális kondicionálás esetén a viselkedéstendencia csökkenése a megerősítés elmaradása miatt.

klasszikus kondicionálás Semleges inger feltétlen ingerrel való párosítása.

konfliktus Két egymással összeegyeztethetetlen viselkedéstendencia időben egybeeső megjelenése.

kontingenciakezelés Olyan program, amely során a kívánatos viselkedéseket követően a megerősítést fokozzák, a nemkívánatos viselkedések után pedig visszatartják.

magasabb rendű kondicionálás Ahol egy korábbi CS a kondicionálás során US-ként szerepel.

megerősítő (jutalom) Olyan esemény, amely fokozza a megelőző viselkedést.

megkülönböztető inger Valamely viselkedés megjelenését irányító jelzőinger.

megvonás (kiállítás, *time out***)** Fegyelmezési eljárás, amelynek során a gyermeket távol tartják valamely élvezetes tevékenységtől.

pozitív megerősítés Olyan megerősítés, amely valamely kívánt inger megszerzésével jár.

radikális behaviorizmus Az az álláspont, amely szerint a viselkedést kizárólag megfigyelhető eseményekkel szabad magyarázni.

reflex Olyan esemény, amelyben az inger automatikus választ vált ki.

részleges megerősítés Olyan eljárás, amelyben a viselkedést nem erősítik meg minden egyes alkalommal, amikor megjelenik.

részleges megerősítési hatás A részleges megerősítésen keresztül elsajátított viselkedés jobban ellenáll a kioltásnak.

szisztematikus deszenzitizáció Terápiás eljárás a félelem kioltására.

szokáshierarchia A személy lehetséges válaszainak megjelenési valószínűségük szerinti rangsora.

szukcesszív megközelítés A kívánt viselkedéshez egyre közelebb eső viselkedések megerősítése révén történő formálás.

viselkedésmérés A személy nyílt viselkedésének közvetlen megfigyelésén alapuló eljárások.

viselkedésmódosítás (viselkedésterápia) A viselkedés kondicionálási folyamatok révén történő megváltoztatására irányuló terápiás eljárás.

zsetongazdaság Főleg intézeti körülmények között alkalmazható viselkedésformáló eljárás, amelyben zsetonokat használnak megerősítőként.

13 FEJEZET

Szociális-kognitív tanuláselméletek

A KONDICIONÁLÁSI FOLYAMATOK TOVÁBBI KIDOLGOZÁSA
Szociális megerősítés
Behelyettesítő (vikariáló) érzelmi arousal
Behelyettesítő (vikariáló) megerősítés
Szemantikus generalizáció
Szabálytanulás
A következményekre vonatkozó elvárások
Kontrollhelyelvárások
Hatékonysági elvárások

MEGFIGYELÉSES TANULÁS
Elsajátítás és teljesítmény

A KOGNITÍV ÉS SZOCIÁLIS TANULÁS MEGNYILVÁNULÁSI MÓDJAI
Modellkövetés és a nemi szerepek elsajátítása
Agresszív modellek követése és a „médiaerőszak" kérdése

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE
A viselkedészavarok elméleti felfogása
A készséghiányok terápiája modellkövetéssel
Modellkövetés és a félelem legyőzése
A hatékonyságelvárások terápiás megváltoztatása
Öninstrukciók és kognitív viselkedésmódosítás

SZOCIÁLIS-KOGNITÍV TANULÁSELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

„A minap kétéves gyermekemet figyeltem a konyhában, amint éppen elérte és minden további nélkül kinyitotta az egyik gyermekbiztos szekrényajtót, aztán benyúlt a szekrénybe egy serpenyőért. Meglepetésemben leesett az állam. Hogyan jöhetett rá, hogy mit kell tennie? Csak tőlem leshette el, azt hiszem."

„A munkám sokat változott, mióta egy évvel ezelőtt elszerződtem. Az üzlet rendkívül gyorsan terjeszkedik. Az az igazság, hogy a főnökeimnek nincs mindig idejük arra, hogy új eljárásokat dolgozzanak ki minden munkafázisra. Sokszor nekünk magunknak kell kitalálni, hogyan is lenne a legjobb. Azért ez nem annyira szörnyű. A legtöbbször, azt hiszem, jó ötleteink vannak. Néhányszor persze csak sokkal később derül ki, jól döntöttünk-e, de ez csak érdekesebbé teszi az egészet."

Amint azt már a 12. fejezetben láttuk, a tanulási fogalmak hatékony eszközöknek bizonyulnak a viselkedés elemzésében. A kondicionálás ott leírt elvei élményeink két nagy csoportját is jól magyarázzák. Számot adnak érzelmi válaszainkról, valamint attitűdjeinkről és preferenciáinkról is, amelyek minden bizonnyal ezekben az érzelmi válaszokban gyökereznek. Azt is megmagyarázzák, hogy viselkedéstendenciáink hogyan erősödnek meg és halványulnak el, attól függően, hogy jó vagy rossz eredményre vezettek-e.

Bármilyen hatékonyak is legyenek ezek az elméletek, még azoknak a körében sem találtak teljes elismerésre, akik úgy képzelik, hogy a személyiség megértéséhez a kulcsot a tanulás törvényei adják a kezünkbe. Néhányan azért ábrándultak ki a kondicionáláselméletekből, mert azok elhanyagolják az emberi viselkedés bizonyos, laboratóriumon kívül egyértelműen megmutatkozó mozzanatait. Például azt, hogy gyakran tanulunk abból, hogy megfigyeljük egymást, vagy gyakran az alapján döntjük el, megtegyünk-e valamit, hogy előre elgondoljuk tettünk következményeit.

Hogyan tudnak a kondicionáláselméletek számot adni arról, ha a kisgyermek egyszer csak olyan bonyolult dolgot művel, amilyet azelőtt sohasem? Mit kezdenének annak a fiatalembernek a döntési folyamataival, aki éppen azon töri a fejét, hogy milyen egyetemre járjon, hogy a lehető legjobban felkészülhessen a pályájára? A kondicionáláselméletek persze nem rosszak, sok mindent jól magyaráznak, de nem mindent.

Ebből az elégedetlenségből – és abból a munkából, amit ez kiváltott – fejlődött ki mindaz, amiről mint a tanuláselméletek második generációjáról beszélhetünk. Ezek az elméletek a személyiséget ugyan a tanulás szempontjából vizsgálják, de a korábbiaknál nagyobb fontosságot tulajdonítanak a mentális eseményeknek. Emiatt *kognitív* tanulási elméleteknek nevezik őket. S mivel a korábbiaknál a tanulás társas aspektusát is jobban kiemelik, gyakran mint *szociális* tanuláselméletekre hivatkoznak rájuk.

A KONDICIONÁLÁSI FOLYAMATOK TOVÁBBI KIDOLGOZÁSA

Az újabb tanuláselméletek megfogalmazói nem adták fel a kondicionálás elveit. Ehelyett ezeknek az elveknek további kidolgozását javasolták. Az újabb elképzelések tárgyalását talán a legegyszerűbb ezeknek az újabb elemeknek a bemutatásával kezdeni.

Szociális megerősítés

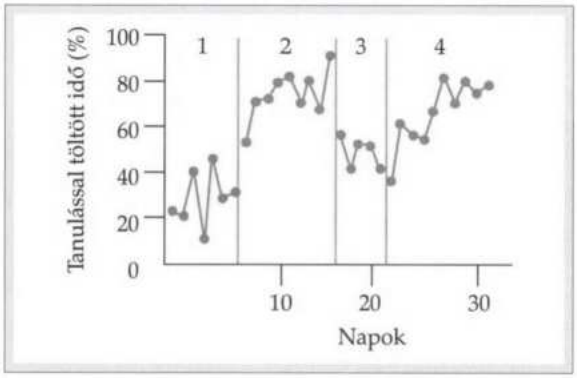
A szociális tanuláselmélet kidolgozásának kezdetén a kutatók újra górcső alá vették, vajon menynyire hasznos az emberi viselkedés szempontjából az alacsonyabb rendű állatok tanulmányozása. Laboratóriumi patkányok viselkedése alapján megfelelően elemezhető-e az emberi viselkedés, vagy bölcsebb lenne a figyelmet magára az emberi viselkedésre fordítani? Mely változók számítanak leginkább az *emberi* tanulás szempontjából? E kérdéseknek a felvetése a megerősítés fogalmának újfajta felfogásához vezetett.

A legtöbb teoretikus felismerte, hogy az emberi tapasztalatokban (legalábbis a gyermekkoron túl) a megerősítésnek kevés köze van a fiziológiai szükségletekhez. Az emberek számára inkább a **szociális megerősítők** – elfogadás, mosoly, ölelés, dicséret, egyetértés, érdeklődés és mások figyelme – fontosak (Rotter 1954, 1982; lásd még

Az emberi viselkedést befolyásoló megerősítések jelentős része szociális természetű

Bandura 1978; Kanfer és Marston 1963). A legtöbb megerősítés szociális természetének felismerése az egyik oka annak, hogy ezeket a tanuláselméleteket szociálisnak nevezzük (a szociális megerősítés részletesebb tárgyalását lásd Brokaw és McLemore 1983; A. H. Buss 1983; Stevenson 1965; Turner, Foa és Foa 1971).

A szociális megerősítés erősségére vagy hatékonyságára példaként lássuk Hall, Lund és Jackson (1968) egyik kísérletét. A kísérleti személyek olyan gyermekek voltak, akik az iskolában eltöltött idejüknek csekély hányadát fordították tanulásra. A tanulásra fordított idő alapszintjének megállapítása után a kutatók szociális megerősítést adtak figyelem és kisebb dicséretek formájában, amikor a gyermekek éppen tanultak. Amint az a 13.1. ábrán is látszik, ennek drámai hatásai voltak. A gyermekek, ha ilyen módon jutalmazták őket, több mint kétszer annyit tanultak, mint amikor nem kaptak megerősítést.



13.1. ÁBRA ▪ A szociális megerősítés hatása egy harmadik osztályos fiú tanulási viselkedésére. A fiú alapszinten meglehetősen keveset tanult (1. szakasz). Amikor tanulási magatartását rendszeresen figyelemmel és helyesléssel erősítették meg, jelentősen megnövekedett a tanulással töltött időt (2. szakasz). Annak ellenőrzésére, hogy a hatás valóban a szociális megerősítésnek köszönhető-e, a figyelmet visszavonták, ami a tanulás szintjének csökkenését eredményezte (3. szakasz). A szociális megerősítés visszaállítása (4. szakasz) ismét növelte a tanulással töltött időt (Hall et al. 1968 nyomán)

A szociális megerősítés fontosságának hangsúlyozása egy másodlagos elméleti következménnyel is jár, nevezetesen azzal, hogy a szociális tanulás teoretikusainak nincs szükségük a drive fogalmára, amikor megerősítésről beszélnek (lásd pl. Bandura 1977a; Rotter 1954, 1982). Véleményüket részben arra alapozzák, hogy a szociális megerősítés láthatóan nem a fizikai szükségletállapotokon keresztül érvényesül, vagyis nem elengedhetetlen, hogy a megerősített személy hiányállapotban legyen.

A szociális megerősítés tárgyalásakor szóba kell hoznunk az **önmegerősítés** fogalmát is. Ennek a kifejezésnek valójában két eltérő jelentése van. Az első arra vonatkozik (Bandura 1976; Goldiamond 1976; Heiby 1982), hogy az emberek olykor megjutalmazzák magukat, miután megtettek valamit, amit elhatároztak. Például hat óra kemény tanulás után megjutalmazhatjuk magunkat egy jó pizzával, vagy a sikeresen lezárt egyetemi félév után vehetünk magunknak valami komolyabb dolgot.

Az önmegerősítés második jelentése érdekesebb, és közvetlenebbül levezethető a szociális megerősítés fogalmából. Itt arról van szó, hogy amiképp mások cselekedeteire, úgy saját cselekedeteinkre is egyetértéssel vagy egyet nem értéssel reagálhatunk. Ha sikeres cselekedeteinkért megdicsérjük magunkat, akkor ez megerősítést

Az empátia teszi lehetővé, hogy átéljük mások érzelmeit. Mások bánata szomorúságot vált ki belőlünk, boldogságuk láttán viszont örömöt érzünk. Ezt a képet szemlélve valószínűleg ugyanazt kezdjük érezni, mint amit a képen szereplő emberek éreznek

jelent, ha sikertelen cselekedeteinkért vádoljuk magunkat, akkor az büntetést. Ez a fajta önmegerősítés és önbüntetés fontos szerepet tölt be a viselkedés és a viselkedésmódosítás kognitív-szociális elméleteiben (Bandura 1977a, 1986; Kanfer 1977; Kanfer és Hagerman 1981; Mischel 1973, 1979).

Behelyettesítő (vikariáló) érzelmi arousal

A kondicionáláselméletek további kimunkálása abból a tapasztalatból származik, hogy az események zömét behelyettesítő módon is át tudjuk élni – vagyis közvetett módon, valaki más közvetítésével tapasztaljuk meg. A behelyettesítő folyamatok révén az emberi tanulás más értelemben is szociálissá válik, ugyanis legalább két embert igényel: egyet, aki közvetlenül él át valamit, és egy másikat, aki közvetett úton tapasztalja meg ugyanazt.

A behelyettesítő tapasztalat egyik fajtája az úgynevezett **behelyettesítő (vikariáló) érzelmi arousal** vagy más néven *empátia*. Ez akkor jelenik meg, amikor valamilyen erős érzelem megfigyelőiként magunk is átéljük (bár általában kevésbé intenzíven) ugyanazt az érzelmet. Az empátia nem azonos az együttérzéssel, amikor aggodalmat és sajnálatot érzünk, ha valaki szenved (lásd Gruen és Mendelsohn 1986; Wispé 1986). Empátia esetén ugyanazt az érzést – legyen az jó vagy rossz – éljük át, mint a másik személy (Stotland 1969a). Mindenki ismeri ezt az élményt, de nagyok az egyéni különbségek abban, hogy ki milyen mértékben rendelkezik ezzel a képességgel (Eisenberg et al. 1994; Levenson és Ruef 1992; Marangoni et al. 1995).

Az empátiára könnyű példát találni (lásd még a 13.1. keretes szöveget). Ha barátunkkal valami csodálatos dolog történik, ami feldobja őt, akkor mi is boldogságot érzünk. Rémült ember társaságában magunk is idegesek leszünk. A nevetés gyakran ragályos, még akkor is, ha fogalmunk sincs, mások min nevetnek. Azt is kimutatták, hogy ha olyasvalakivel találkozunk, aki zavarban van, mi is zavarba jövünk (Miller 1987).

A behelyettesítő érzelmi arousal élménye *maga* nem tanulás, de megteremti a tanulás lehetőségét. Idézzük fel az érzelmi kondicionálás fogalmát az előző fejezetből. Érzelmi kondicionálás során valamely érzelem átélése adott inger jelenlétében azt eredményezi, hogy ez az inger is képes lesz hasonló érzelem kiváltására. A jelenség lefolyása szempontjából nem számít, hogy mi váltotta ki az érzelmet. Mindössze annyi szükséges, hogy az érzelem *jelen* legyen. Az érzelmet nemcsak a közvetlenül tapasztalt inger válthatja ki, megjelenhet behelyettesítő úton is. A behelyettesítő érzelmi arousal teremti meg tehát a klasszikus kondicionálás lehetőségét. Ezt a jelenséget **behelyettesítő (vikariáló) klasszikus kondicionálásnak** nevezzük.

Vegyük például azt a kísérletet, amelyben a kísérleti személyeknek az volt a feladatuk, hogy egy másik személyt figyeljenek. Egyszer csak egy hang (semleges inger) hallatszott, és a megfigyelt személy áramütést kapott, és arckifejezése fájdalmi reakciót mutatott. Néhány hang-áramütés pá-

13.1. EMPÁTIA ÉS ALTRUIZMUS

A fejezetnek ebben a részében azt járjuk körül, hogy behelyettesítő folyamatok miként befolyásolják a tanulást. Az empátia tárgyalása kapcsán szeretnénk rámutatni az emberi viselkedés egy másik olyan területére is, ahol az empátia fontos szerepet játszik: az altruizmusra vagy segítségnyújtásra. A segítségnyújtás általános felfogása szerint, ha valakit szenvedni látunk, akkor az empatikus válaszunk késztet bennünket arra, hogy segítsünk. A jelenség okára vonatkozóan azonban ettől eltérő elképzeléseket is megfogalmaztak.

Robert Cialdini és kollégái elméletükben (pl. Cialdini, Schaller et al. 1987) úgy vélik, hogy az empátia ilyen helyzetben kellemetlen érzést, a distressz élményét váltja ki. Ennek a kellemetlen érzésnek úgy tudunk véget vetni, ha teszünk valamit a másik ember szenvedésének csökkentésére. Vagyis az empátia azért késztet segítségnyújtásra, hogy a *saját* magunk által átélt kellemetlen érzéseket csökkentsük. A másik ember haszna ennek a folyamatnak csupán mintegy a mellékterméke. Daniel Batson és kollégái (Batson 1990, 1991; Batson, Dyck et al. 1988) viszont azt állítják, hogy az empátia világosan és egyszerűen azt a vágyat kelti fel, hogy könnyítsünk a másik ember szenvedésén.

Melyik magyarázatnak van igaza? Lehet, hogy mindkettőnek. Már van arra bizonyíték, hogy a másik ember distresszérzése nem csupán egyetlen érzelmet, hanem érzelmek egész sorát váltja ki bennünk (Batson, Fultz és Schoenrade 1987; Fultz, Schaller és Cialdini 1988). Ezek közé az érzelmek közé tartozik a distresszérzés, a szomorúság és az együttérzés. Ezek a különböző érzelmi minőségek egészen eltérő motivációt válthatnak ki.

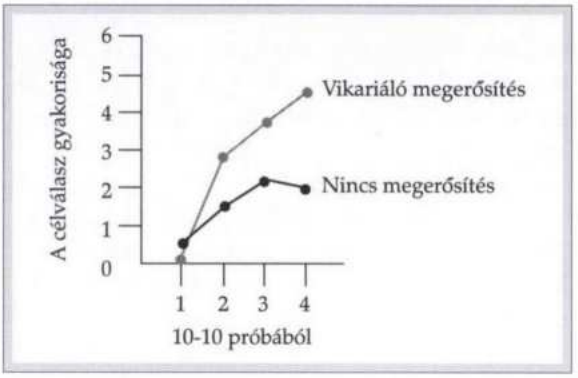
Az ezen a területen végzett kutatásoknak nemcsak ezekkel a kérdésekkel, hanem más bonyolult problémákkal is meg kell küzdeniük. Bizonyos ellentmondásos adatok ellenére (Batson, Bolen, Cross és Neuringer-Benefiel 1986; Smith, Keating és Stotland 1989) az adatok azt sugallják, hogy az empatikus aggodalom felkelti a vágyat arra, hogy könnyítsünk a másik ember szenvedésén, és ez különbözik attól a vágytól, hogy saját feszültségünkön enyhítsünk (Batson 1990). Az a vágy is fontos szerepet játszik azonban, hogy saját feszültségünket enyhítsük, és olykor ez lehet a legfontosabb (Maner, Luce, Neuberg, Cialdini, Brown és Sagarin 2002). Bárhogyan is történjék, az empátia egyértelműen fontos szerepet játszik abban, hogy az emberek egymás segítségére sietnek.

rosítás után a megfigyelők akkor is érzelmi választ adtak, amikor a hangot csak önmagában (áramütés nélkül) szólaltatták meg (Berger 1962; lásd még Bandura és Rosenthal 1966; Craig és Weinstein 1965; Vaughan és Lanzetta 1980). Ez akkor is igaz volt, ha a megfigyelők soha nem élték át a fájdalmat közvetlenül. Ez a változás valószínűleg a behelyettesítő klasszikus kondicionálás megtörténtét jelenti.

Behelyettesítő (vikariáló) megerősítés

A másik egyszerű folyamat, az úgynevezett **behelyettesítő (vikariáló) megerősítés** talán még ennél is fontosabb lehet. Ha megfigyelünk valakit, aki olyan tevékenységet végez, amit megerősítés követ, valószínűbb, hogy mi magunk is hasonlóan cselekszünk (Kanfer és Marston 1963; Liebert és Fernandez 1970). Ha azt látjuk, hogy valakit valamiért megbüntetnek, kevésbé valószínű, hogy magunk is ugyanazt fogjuk tenni. A jutalmat vagy büntetést a másik személy kapta, de cselekvési tendenciáink úgy változnak meg, mintha azokból mi magunk is részesültünk volna (13.2. ábra).

Ez a folyamat nagyon fontos az emberi tanulás szempontjából. Ezzel válik lehetővé, hogy az instrumentális kondicionálás próba-szerencse folyamatainak nagy része csak „másodkézből" menjen végbe. Nem kell egyfolytában „viselkednünk": elég, ha mások viselkedését és viselkedésük következményeit figyeljük meg. A tanulásnak ez a módja teszi lehetővé, hogy sok olyan helyzetből is tanuljunk, amelyben mások vesznek részt, olyan helyzeteket is beleértve, melyeket közvetlenül valószínűleg sohasem élnénk át. Ily módon megóvhatjuk az önbecsülésünket is, hiszen mások hibáiból és sikereiből tanulhatunk. Néha a behelyettesítő megerősítés hatékonyabb tanuláshoz vezet, mint a közvetlen megerősítés. Mintha a behelyettesítő helyzet tenné lehetővé, hogy fi-



13.2. ÁBRA • A vikariáló megerősítés hatása. A kísérleti személyeket arra kérik, hogy amikor jelzést hallanak, mondják mikrofonba azt a szót, ami eszükbe jut. A személyek olykor egy másik ember hangját hallják, akiről azt hiszik, hogy szintén kísérleti személy, és aki időnként ugyancsak szavakat mond. Az egyik feltételben a kísérletvezető minden egyes alkalommal a „helyes" szóval erősíti meg, amikor a hang élőlényt mond. A kérdés az, hogy milyen gyakran említ a kísérleti személy élőlényt a hangjelzésre. Amint látható, a másik személynek adott megerősítés határozottan megemelte a kísérleti személy tendenciáját arra, hogy élőlényt mondjon, annak ellenére, hogy ő maga sohasem kapott megerősítést (Kanfer és Marston 1963 nyomán)

gyelmünket, amit egyébként a „viselkedésre" fordítanánk, a „tanulásnak" szenteljük (Berger 1961; Hillix és Marx 1960).

Hogyan hat a behelyettesítő megerősítés és büntetés? Ha azt látjuk, hogy valakit megjutalmaznak, az feltehetően arra a következtetésre késztet bennünket, hogy bizonyosan mi is ugyanazt a jutalmat kapnánk, ha ugyanígy viselkednénk (Bandura 1971). Ha valakit megbüntetnek, akkor arra következtetünk, hogy velünk is ugyanez történne, ha ugyanúgy viselkednénk (Bandura 1973; Walters és Parke 1964). Ezek a hatások gyakran árnyaltabb következtetésekhez vezetnek. Például következtetéseinket csupán a megfigyelthez hasonló helyzetekre korlátozhatjuk. Másképp fogalmazva, *diszkriminációt* behelyettesítő módon is tanulhatunk. A megfigyelés révén például megtanulhatja a diák, hogy az óra alatti beszélgetés szidáshoz vezet, de azt is, hogy csak bizonyos órákon.

A behelyettesítő megerősítés hatása, úgy tűnik, magában foglalja valamely implicit (vagy akár explicit) elvárás – vagyis mentális modell – kialakítását a cselekvések és megerősítők közötti kapcsolatokról. Ez a kognitív-szociális tanuláselmélet egyik általánosabb témájának, az elvárások tanulásban játszott szerepének sajátos esete. Ezt a kérdést a fejezet során később közelebbről is meg fogjuk vizsgálni.

Szemantikus generalizáció

A fejezet elején már jeleztük, hogy az újabb elméletek a korábbiaknál sokkal inkább szociális és kognitív jellegűek. Eddig azt vizsgáltuk, hogy milyen értelemben szociálisak; most azt nézzük meg, hogy mennyiben tekinthetők kognitívnak.

A kondicionálás elveinek másik irányú továbbfejlesztése a generalizáció jelenségének alaposabb vizsgálatából indult ki. A generalizáció hasonló reakciót jelent olyan ingerekre, amelyek hasonlóak ugyan ahhoz, amelyre a kondicionálás eredetileg történt, de mégsem egyeznek meg vele. A legtöbb állat képes a fényre vagy hangra adott válaszainak generalizációjára, de az ember másfajta, az úgynevezett **szemantikus generalizációra**, a *jelentés* valamely dimenziója mentén történő általánosításra is képes, s ezt igen gyakran és teljesen magától értetődő módon teszi.

A jelentésgeneralizáció – csakúgy, mint a generalizáció bármely más fajtája – megjelenhet klasszikus és instrumentális kondicionálás esetén is (Diven 1936; Maltzmann 1968). Annak szemléltetésére, hogy hogyan alkalmazható ez az elv a klasszikus kondicionálásra, képzeljük el azt az embert, aki igen csúnya körülmények között éppen most jutott túl a válásán, és aki most negatív érzelmi reakcióval (dühvel vagy idegességgel) reagál a *válás* szó puszta említésére is. Valószínű, hogy igen könnyen generalizálja érzelmi válaszát olyan szavakra, amelyek ehhez szemantikailag közel állnak, mint például a *bírósági tárgyalóterem, megegyezés, tartásdíj* vagy *különélés*.

A szemantikus generalizáció magyarázatában azt feltételezik, hogy a kondicionálás nem pusztán a környezeti ingerre, hanem olyan kognitív elemekkel kapcsolatosan megy végbe, amelyek az inger bizonyos jellemzőit képviselik. Generalizáció akkor keletkezik, amikor a mentális asszociációk kiterjednek más, hasonló jelentésű szavakra is. Az itt tárgyalt elméletek ilyen kidolgozott mentális struktúra létezését feltételezik. Ez a másik oka annak, hogy jelen esetben „kognitív" tanuláselméletekről beszélünk.

Szabálytanulás

A kondicionáláselmélet további kibővítését az az elképzelés sugallta, hogy az emberek az instrumentális tanulást *szabályok*, s nem egyszerűen viselkedések elsajátítására használják. A kondicio-

nálás elvei szerint viselkedéstendenciáinkat felhalmozódó módon (inkrementálisan) sajátítjuk el: minden megerősítés kicsit növeli a viselkedés előfordulási valószínűségét. Minél hosszabb a megerősítés története, annál erősebb lesz a tendencia az adott viselkedés végrehajtására.

Jó néhány eset azonban nem illeszthető ilyen egyszerűen ebbe a képbe. Az emberi viselkedés esetében a szabályok alkalmazásának legkézenfekvőbb példája talán a nyelvelsajátítás. A nyelvben kidolgozott szabályok tömegét használjuk. Szabályok szerint rendezzük sorba a mondatrészeket, és szabályok alapján képezzük az igeidőket és a főnévi alakokat.

Kezdetben a gyermekek nem figyelnek túlságosan ezekre a szabályokra. Meglehetősen lefoglalja őket az egyes szavak jelentésének megtanulása. Amint azonban idősebbek lesznek, és beszédük egyre bonyolultabbá válik, elkezdenek új szóalakokat (pl. múlt idejű igéket) használni, amelyeket – úgy tűnik – szavanként sajátítanak el. Egy idő múlva azonban a gyermekek felismerik a nyelv bizonyos szabályosságait, és elkezdik ezeket alkalmazni beszédükben. Lehet, hogy nem tudják megmondani, hogy mi a szabály, de a szabály használatba lép minden egyes alkalommal, amikor beszélni kezdenek. Honnan tudhatjuk, hogy a gyermek megtanult egy szabályt? Onnan, hogy ebben az időszakban rendszerint *túláltalánosítják a szabályt*, vagyis ott is használják, ahol az nem alkalmazható.

Vegyük az angol múlt idő képzésének szabályát, amely szerint múlt időben *ed*-et kell tenni a szavak végére (pl. a *cook*ból *cooked* lesz). Rengeteg kivétel van a szabály alól: olyan igék, amelyeknek a múlt idejét eltérően képezzük (a *go*ból *went* lesz, *take*-ből *took*, a *break*ből *broke*). A gyermekek tökéletesen használják ezeket a kivételes alakokat, amikor először tanulják meg őket, s nyilván azért, mert csupán a szavakat vésik emlékezetükbe (ami akár felhalmozódó, inkrementális kondicionálási folyamat révén is történhet). A szavakat helyesen használják pontosan addig az időszakig, amíg el nem kezdik a szabályok alkalmazását. Ekkor a gyermek minden igére, még a kivételekre is alkalmazza a szabályt, tehát ez utóbbiak esetében hibázik. Az az angol gyermek, aki néhány héttel ezelőtt még helyesen azt mondta: *„I went into the backyard"*, most azt kezdi mondani: *„I goed into the backyard"* – ami erős bizonyíték amellett, hogy a gyermek szabályt sajátított el.

Attól fogva, hogy kezdetét veszi a szabálytanulás, az emberi tanulás mindent átható jellemzőjévé válik. A tapasztalt eseményekre kora gyermekkortól kezdve implicit szabályok és konceptuális elvek elsajátításával válaszolunk. Azzal, hogy megtanuljuk, hogyan készüljünk fel a történelemvizsgára, a vizsgákra való készülés általános elveit is elsajátítjuk. Amikor tanulunk autót vezetni, nemcsak a mozdulatok sorát, hanem sokkal inkább az előrehaladásra, megállásra, más autók kikerülésére és sok egyébre vonatkozó szabályok halmazát tesszük magunkévá. Ha megtanultuk a szabályt, számos különböző helyzetben tudjuk alkalmazni (pl. új vizsgára való felkészülésben vagy ismeretlen terepen való vezetésben).

Mi tehát a felhalmozódó kondicionálás szerepe a viselkedésben? Elképzelhető, hogy az ilyen inkrementális tanulás azt befolyásolja, hogy szabály vagy elv hogyan bukkan fel először. Vagyis a megerősítési folyamatok terelnek apránként a megfelelő irányba, egészen addig, amíg nem azonosítjuk a szabályt. Amikor a szabály a fókuszba kerül, a fogalmi tanulás kerekedik felül, és a tanulás felgyorsul.

A következményekre vonatkozó elvárások

Az ebben a fejezetben tárgyalt tanuláselméletek egy olyan mozzanatot is magukban foglalnak, amely kétféleképpen – a kondicionáláselméletek továbbfejlesztéseként, de a kondicionáláselméletektől való elmozdulás kiindulópontjaként – is értelmezhető. E mozzanat okán is nevezhetjük ezeket az elméleteket kognitívnak. Ezek az elméletek ugyanis mind azt feltételezik, hogy az emberek elvárásokat alakítanak ki arra vonatkozóan, hogy valamely viselkedés a kívánt eredményre vezet-e (Rotter 1954). Ez az elvárás (expektancia) az emberi cselekedetek fontos meghatározója.

Az elvárásokat gyakran a motiváció expektancia-incentív elméletével összefüggésben tárgyalják (amit már az 5. fejezetben érintettünk). Az **incentív** az az érték, amelyet valamely cél a személy számára képvisel. Az incentívek nem feltétlenül függenek a szervezet hiányállapotától, ami ezt a fogalmat több fontos vonatkozásban is elkülöníti a drive fogalmától. Az **elvárás** (**expektancia**) ebben az összefüggésben annak implicit megítélése, hogy bizonyos viselkedések milyen valószínűséggel vezetnek a cél elérésé-

hez. E felfogás szerint a személy viselkedésének az előrejelzése csak az incentívek figyelembevételével lehetséges (Feather 1982).

Az a gondolat, hogy az elvárások befolyásolják az emberek cselekedeteit, nem volt új, amikor beépült a szociális tanuláselméletbe (pl. Brunswik 1951; Lewin 1951b; Postman 1951; Tolman 1932). Az elvárások ilyen vagy olyan módon való hangsúlyozása azonban a személyiség szóban forgó megközelítésének sarokkövévé vált (Rotter 1954; lásd még Bandura 1977a, 1986; Kanfer 1977; Mischel 1973).

Fontos, hogy világosan megfogalmazzuk, ez a felfogás miben különbözik a kondicionáláselméletektől (lásd még a 13.2. keretes szöveget). A kondicionálásteoretikusok azt feltételezik, hogy a megerősítésnek közvetlen hatása van a viselkedés bekövetkezésének későbbi valószínűségére. *Nem* feltételezik, hogy a mentális reprezentációknak (az elvárásoknak) ebben szerepük lenne. A kognitív-szociális tanuláselméletek képviselői ezzel szemben úgy vélik, hogy az emberek a számukra elérhető tapasztalati adatokon – viselkedésük korábbi következményein és a jelen helyzeten – elgondolkodnak, és megítélik a kívánatos következmények esélyeit. Ezek az expektanciaítéletek tehát oki szerepet játszhatnak a viselkedés megválasztásában (pl. Kirsch 1985).

Abban a kérdésben, hogy milyenfajta elvárásoknak van jelentőségük, nincs egyetértés e megközelítés képviselői között. A főbb elméletek az elvárások két sajátos válfaját tárgyalják. Ezeket az elképzeléseket mutatjuk be kialakulásuk sorrendjében a következő két szakaszban.

Kontrollhelyelvárások

Az elképzelést először megfogalmazó Julian Rotter (1954, 1966) terápiás megfigyelései alapján arra az egyszerű következtetésre jutott, hogy különböző személyek ugyanazon eseményből mástmást tanulnak meg. Konkrétabban: a megerősítésre egyesek az instrumentális kondicionálás elveinek megfelelően reagálnak, mások viszont úgy viselkednek, mintha semmit sem tanultak volna.

E megfigyelés illusztrálására képzeljünk el két főiskolás fiatalembert, a nevük legyen Bert és Ernie, akiknek gondot okoz, hogy beszélgetést kezdeményezzenek az ellenkező nem képviselőivel. Mindketten a lelki tanácsadó központhoz fordulnak segítségért, ahol a terapeutától ötleteket kapnak a beszélgetés témájára, a párbeszéd gördülékennyé tételére és hasonlókra vonatkozóan. Némi gyakorlás után a terapeuta megkéri mindkét fiatalembert, hogy menjen át a szomszédos irodába, és beszélgessen el az ott dolgozó vonzó hölggyel.

A nő mindkét esetben kellemes és pozitív módon válaszol. Bert a terapeutához visszatérve ezt mondja: „Azt tettem, amit tanácsolt, és azt hiszem, megtetszettem a hölgynek. Mostantól kezdve emlékezni fogok a javaslataira, mert valóban hasznosnak látszanak." Ernie viszont a következőt mondja, amikor visszatér: „Azt tettem, amit tanácsolt, és a nő is barátságosan viselkedett, de fogalmam sincs, hogy miért. Az biztos, hogy nem attól volt kedves, amit én tettem." Bert válasza instrumentális tanulásról tanúskodik: ha valami elég jól működik ahhoz, hogy jutalom kövesse, akkor valószínű, hogy megismételjük. De hogyan értelmezhetjük Ernie válaszát?

Rotter meggyőződött arról, hogy az emberek különböznek abban, hogy milyen mértékű ok-okozati kapcsolatot tételeznek fel viselkedésük és az azt követő megerősítések között. Rotter – a szociális tanuláselmélet legtöbb teoretikusához hasonlóan – azt feltételezte, hogy az összefüggés észlelése elengedhetetlen az instrumentális tanulás létrejöttéhez. Azokat befolyásolja a megerősítés, akik (mint Bert) kapcsolatot látnak viselkedésük és a megerősítés között. Azok viszont, akik nem észlelnek ilyen kapcsolatot (mint Ernie), véletlenszerűen reagálnak a megerősítőkre. Az ilyen személyek esetében az instrumentális kondicionálás egyáltalán nem biztos, hogy végbemegy.

Ezt az elképzelést a szerzők a **kontrollhely (a kontroll lokusza)** fogalmával fejezik ki (Rotter, Seeman és Liverant 1962; Rotter 1966, 1990). Az úgynevezett belső kontrollos személyek úgy látják, hogy a megerősítés bekövetkezését mintegy belülről, azaz saját cselekedeteik révén tartják kézben. A külső kontrollos személyek viszont úgy látják, hogy a megerősítések megjelenése valami rajtuk kívül álló tényezőtől, s nem saját cselekedeteiktől függ. Bár a „kontrollhely" folytonos dimenzió, gyakran a két végpontja alapján, a *külső* (external) és a *belső* (internal) kifejezésekkel írják le, s a *K-B* (angol szövegben az *I-E*) betűkkel utalnak rá.

A kutatások kitértek e dimenzió kísérletes feltárására és az egyéni különbségeket érintő kérdé-

13.2. ELMÉLETI VITA ▪ HOGYAN MEGY VÉGBE A TANULÁS?

Eddig úgy kezeltük a kognitív-szociális tanuláselméleteket, mint amelyek a korábbi kondicionáláselméleteket fejlesztik tovább. A célunk végig az volt, hogy megmutassuk, hogyan lehet a különböző változtatásokat beilleszteni a tanulási folyamat 12. fejezetben megrajzolt képébe. Néhány fejlemény azonban komoly kérdéseket vet fel azokkal a kondicionálási fogalmakkal kapcsolatban is, amelyeket ezek a változtatások elsőre csak finomítani látszottak. Itt most a kérdés két aspektusát vizsgáljuk meg röviden (lásd még Brewer 1974).

A tudatosság szerepe

Az első kérdés a tudatosság kondicionálásban betöltött szerepére vonatkozik. Sokáig azt feltételezték, hogy a kondicionálás – különösen a klasszikus kondicionálás – automatikusan megy végbe (lásd Skinner 1953). Ennek ellenére alapos a gyanúnk, hogy e hatásokban a megismerésnek is szerepe van. Például különböző kutatások arra engednek következtetni, hogy a klasszikus kondicionálásnak kevés vagy egyáltalán semmiféle jelét nem mutatjuk, ha nem vesszük észre, hogy az ingerek együtt járnak (pl. Chatterjee és Eriksen 1962; Dawson és Furedy 1976; Grings 1973). Az érem másik oldala viszont az, hogy néha valamely kellemetlen esemény (US) puszta elvárása is kiválthat kondicionált választ más ingerekre (Bridger és Mandel 1964; Spacapan és Cohen 1983). Arra is van bizonyíték, hogy megerősítés hatására csak akkor változtatjuk meg viselkedésünket, ha tudatában vagyunk annak, hogy mi az, ami megerősítést kapott (Dulany 1968; Spielberger és DeNike 1966).

Lehetséges, hogy a kioltás is kognitív közvetítéssel megy végbe. A félelmi válasz klasszikus kondicionálása után az a közlés, hogy a fájdalmas US többé nem fordul elő, olykor eltünteti a CS-től való félelmet (Bandura 1969; Grings 1973). A klasszikus kondicionálásról azt feltételezték, hogy automatikus és a gondolkodástól független. Az ingerek közvetlenül kapcsolódnak a válaszokhoz. A fentiekhez hasonló eredmények azonban azt mutatják, hogy az elvárások talán még a külső ingereknél is fontosabb a szerepet játszanak (Bandura 1968).

A megerősítés fogalma

A második kérdés a megerősítés fogalmára, következésképpen magának az instrumentális kondicionálásnak a természetére vonatkozik. A kondicionálásteoretikusok szerint a megerősítők a megelőző viselkedések előfordulási tendenciáját növelik. Bandura (1976, 1977a), a szociális tanuláselmélet kiemelkedő képviselője azonban határozottan elutasítja a megerősítő fogalmának ilyen értelmezését, miközben a *megerősítés* kifejezést magát továbbra is használja (lásd még Bolles 1972; Brewer 1974; Rotter 1954).

Ha a megerősítők nem növelik a viselkedéstendenciát, akkor mire valók? Bandura válaszában két mozzanatra utal. Egyfelől azzal, hogy információt szolgáltatnak a viselkedés következményeiről, a megerősítők hipotézisek (elvárások) megfogalmazásához vezetnek arra vonatkozóan, hogy milyen helyzetekben milyen viselkedés jár haszonnal. Másfelől a jövőbeni megerősítő mentális elővételezésén (anticipációján) keresztül megteremtik a jövőbeni motivációs állapotok alapját is. Ehhez hasonlóan Henderlong és Lepper (2002) amellett érvelt, hogy a dicséret azon keresztül növeli a motivációt, hogy a viselkedés következményeit ellenőrizhető okokhoz köti. Sokan egyetértenek Bandurával abban, hogy ezek fontos funkciók, de vajon van-e értelme annak, hogy ezeket a funkciókat „megerősítésnek" tekintsük? S ha nem, akkor beilleszthetők-e az instrumentális tanulás folyamatába?

Az itt vizsgált két kérdés – a megerősítés természete és a tudatosság szerepe a kondicionálásban – egy általánosabb kérdést is felvet: ha a megerősítés nem növeli a választendenciát, és ha a kondicionálás nem is valódi kondicionálás, akkor milyen erős elméleti kapcsolat marad a kondicionáláselméletek és a belőlük kinőtt kognitív-szociális elméletek között?

seire. A kísérletekben a kontroll helyét időlegesen megváltoztatják olyan módon, hogy néhány személlyel azt közlik, hogy a feladat eredménye az ügyességüktől (belső kontroll), másokkal pedig azt, hogy a véletlentől (külső kontroll) függ. Az egyik ilyen kísérletben Phares (1957) azt találta, hogy az ügyességi utasítással dolgozó személyek elért eredményeiket jövőbeli teljesítményeik mércéjéül használják. Nem ez volt a helyzet azoknál, akik azt hihették, hogy eredményeik a szerencsén múlnak (lásd még Holden és Rotter 1962; Walls és Cox 1971).

Szó szerint tanulmányok százaiban hatalmas adathalmaz gyűlt össze a kontrollhelyelvárásban

mutatkozó egyéni különbségekről (ezek áttekintését lásd Lefcourt 1976; Phares 1976). A belső kontrollos személyek siker után emelik, kudarc után pedig csökkentik elvárásaikat. A külső kontrollosok elvárásai viszont ezzel *ellentétes* irányban mozdulnak el (ahogyan az a véletlen helyzetekben is történik; lásd Battle és Rotter 1963; Feather 1968; Lefcourt és Ludwig 1965). Ezek a tanulásbeli különbségek fontos következményekkel járnak más, összetettebb viselkedésekre vonatkozóan, beleértve az egyetemi eredményességet is (a téma áttekintését lásd Findley és Cooper 1983).

E kérdés kutatásában legtöbbször a Rotter (1966) által kidolgozott kontrollhelyskálát alkalmazták. Ezt a módszert azonban több szempontból is bírálat érte: részben azért, mert csak általánosított elvárásokat mér, részben pedig azért, mert összemossa a saját viselkedés következményei fölött gyakorolt kontroll észlelését a társadalmi intézmények – mint például a kormányok – fölött gyakorolt kontroll észlelésével (lásd Gurin, Gurin, Lao és Beattie 1969; Mirels 1970). Végül pedig úgy tűnik, hogy a külső kontrollos személyek között nagyobbak az eltérések, mint a belső kontrollosok között, mert a külsőkontroll-orientáció többféle formát ölthet (Hersch és Scheibe 1967).

Ezek a bírálatok új skálák kidolgozásához vezettek (Lefcourt 1981). Több munkacsoportban is olyan skálákat készítettek, amelyek csupán egy-egy viselkedéstartományra összpontosítanak (Lefcourt, Martin, Fick és Saleh 1985; Lefcourt, Von Baeyer, Ware és Cox 1979; Paulhus 1983; Paulhus és Christie 1981; Wallston és Wallston 1978, 1981). A másik törekvés az oki hatások szétválasztására irányult. Levenson (1973, 1981) skálájában például a következmények külső forrásaként véletlen tényezőket és hatalmat birtokló személyeket különböztetett meg.

Bár a kontrollhelyre vonatkozó elképzelésnek nagy volt a hatása, elméleti problémák is felvetődtek vele kapcsolatban. Emlékezzünk vissza a hátterében álló érvre, nevezetesen arra, hogy az instrumentális kondicionáláshoz a cselekvés és következménye közötti kapcsolat észlelése szükséges. Rotter (1966) feltételezése szerint ez a kapcsolat attól függ, hogy a kontrollt belülre lokalizáljuk-e, vagyis úgy képzeljük-e, hogy a kontrollt a saját kezünkben tartjuk. Mások azonban (pl. Weiner, Heckhausen, Meyer és Cook 1972) kétségbe vonták ezt a tételt, mondván, hogy a releváns bizonyítékok nagy része két különböző minőségű tényezőt összekever.

Vegyük azokat a korábban említett kísérleteket, amelyekben a feladatot vagy úgy határozták meg, mint ami az ügyességen, vagy úgy, mint ami a szerencsén múlik. Ez a két leírás azonban nemcsak a következmények észlelt okainak forrásában különbözik, hanem más módon is eltér egymástól. Az ügyesség például *stabil* oki tényező, míg a szerencse *változékony*. Nos, melyik tényező befolyásolja a következményekre vonatkozó elvárásokat: a kontroll helye vagy stabilitása? A kutatások azt támasztják alá, hogy a stabilitásnak nagyobb a szerepe (pl. Diener és Dweck 1978; McMahan 1973; Meyer 1980; Weiner et al. 1972; Weiner, Nierenberg és Goldstein 1976).

Ez általánosabb kérdéseket is felvet a kontrollhely irodalmának értelmezésével kapcsolatban. Például nem keveredik-e össze a K-B személyiségskálában a hely és a stabilitás? Ez a kérdés ma még megválaszolatlan. Újabban az is felmerült, hogy a K-B skála összemossa a helyet a következményekre vonatkozó magabiztossággal, mivel a belső kontrollos személyek magabiztosabbak, mint a külső kontrollosok (Carver 1997b). Ez felveti azt a lehetőséget, hogy a jövőben a figyelemnek inkább a jó következményekre vonatkozó elvárásokra, mint a kontroll észlelt helyére kellene irányulnia.

Hatékonysági elvárások

A széles értelemben vett elvárások második válfajára részben szintén klinikai tapasztalatok hívták fel a figyelmet. Albert Bandura (1977b) amellett érvelt, hogy a viselkedészavarokkal küszködő emberek általában pontosan tudják, hogy milyen cselekvést kellene végrehajtaniuk, hogy elérjék azt, amit akarnak. Ennek ellenére, úgy látszik, csupán annak tudása, hogy mit kell tenni, még nem elég. Biztosnak is kell lennünk abbéli képességünkben, hogy a viselkedést végre tudjuk hajtani. A kívánt cselekedet végrehajtásának ez az észlelt képessége az, amit Bandura **hatékonysági elvárásnak** vagy **énhatékonyságnak** *(self-efficacy)* nevez. Bandura szerint a terápia akkor működik, ha visszaállítja a személy hatékonyságérzését vagy bizalmát abban a képességében, hogy végre tudja hajtani mindazt, ami korábban problémát jelentett számára.

A hatékonysági elvárás fogalma több korábbi

forrásból merít, beleértve White (1959) elemzését a kompetenciamotívumról (amit a 10. fejezetben mutattunk be). White amellett érvelt, hogy a kompetenciamotívum központi szerepet játszik az emberi viselkedésben. Bandura pedig konkrétan azt igyekszik alátámasztani, hogy az énhatékonyság érzése elengedhetetlen a kitartó és következetes küzdelemhez (lásd még a 13.3. keretes szöveget).

A hatékonysági elvárás fogalma a felszíni hasonlóság ellenére sem azonos a belső kontroll fogalmával. A belső kontrollos személyek mind a jó, mind a rossz következményeket saját cselekvéseiktől függőnek tartják. Ugyanakkor nem szükségszerűen érzik úgy, hogy megvan a képességük a hatékony cselekvésre. Elméletileg éppen olyan valószínű, hogy a rossz eredményeket gyenge képességeiknek tulajdonítsák azon a területen, ahol próbálkoznak. Képzeljük el például, hogy Joe belső kontrollos személyiség, ami abban a véleményében tükröződik, hogy a jó jegyek megszerzése közvetlen kapcsolatban van a vizsgákra való megfelelő felkészüléssel. Ugyanakkor úgy érzi, hogy nem tudja, miként kell a vizsgákra megfelelően felkészülni. Ily módon a belső kontrollos személyeknek lehetnek alacsony elvárásaik énhatékonyságukat illetően.

Mit mondhatunk e tekintetben a külső kontrollos személyről? Ez a kérdés valamivel bonyolultabb. Az énhatékonyság fogalma értelemszerűen jóval kevésbé releváns az ilyen emberekre. Ha viselkedésük következménye a sors szeszélyein vagy a hatalom birtokosain múlik, akkor nincs sok értelme hatékonyságról beszélni. Érvelhetünk úgy, hogy a személyes kontroll érzésének hiányából az énhatékonyság-érzés alacsony foka következik. Másrészről viszont Bandura a külső tényezők, például gyógyszeres kezelés hatékonyságába vetett hitet a saját személyes hatékonyságba vetett hittel egyenértékűnek tekinti. Ez azt sugallja, hogy a külső kontrollos személyeknek is lehetnek hatékonysági elvárásaik, ha magukat szerencsésnek vagy jó kapcsolatokkal rendelkezőknek látják.

A Bandura elképzeléseivel foglalkozó kutatások először a terápiás élményhez kapcsolódó viselkedéses és kognitív változásokra összpontosítottak. A kutatás azóta sok más témára is kiterjedt (e kutatások áttekintését lásd Bandura 1986, 1997). Brown és Inouye (1978) például azt találta, hogy a magas énhatékonyságot észlelő emberek kitartóbbak a problémák megoldásában, mint azok, akik alacsony hatékonyságúnak észlelik magukat. Wood és Bandura (1989) eredményei szerint a hatékonyságba vetett hit befolyásolta közgazdászhallgatók teljesítményét szimulált vezetői feladatban. Manning és Wright (1983) a hatékonyságészlelés alapján előre tudták jelezni, hogy nők mennyire képesek szülési fájdalmaikat kontroll alatt tartani (lásd még Litt 1988), Cozzarelli (1993) pedig azt találta, hogy a hatékonyságészlelés összefüggésben van azzal, hogy a nők milyen mértékben képesek az abortusz élményéhez alkalmazkodni. Bauer és Bonano (2001) eredményei azt mutatták, hogy a jobb énhatékonyság-észlelés kevesebb fájdalommal jár a hozzátartozó elvesztéséhez való alkalmazkodás idején. S végül arra is van adat, hogy a hatékonyságérzés jó hatással van az immunműködésre (Wiedenfeld et al. 1990).

E közvetlen kapcsolatokon túl úgy tűnik, hogy a hatékonyságészleletek más változók pozitív hatásaiba ágyazódnak. Az adatok arra utalnak, hogy a hatékonyságészlelés jelenti azt az ösvényt, amelyen keresztül a szociális támogatás jó közérzethez vezet (Major et al. 1990). Arra is van bizonyíték, hogy az önértékelés és az optimizmus a hatékonyságészlelésen keresztül működik (Major, Richards, Cooper, Cozzarelli és Zubek 1998).

MEGFIGYELÉSES TANULÁS

Amint már korábban szó volt róla, a szociális tanuláselmélet sok aspektusát a klasszikus és instrumentális kondicionálás további kimunkálásának tekinthetjük. Van azonban az elméletnek legalább egy olyan momentuma, amely felhagy a kondicionálás fogalmaival, és a tanulás folyamatát teljesen új alapokra helyezi. Az úgynevezett **megfigyeléses tanulás** folyamatában legalább két ember játszik szerepet, még egy okot szolgáltatva a *szociális tanuláselmélet* kifejezés használatára.

Megfigyeléses tanulás akkor történik, ha valaki szemtanúja annak, hogy valaki más (a modell) végrehajt valamilyen cselekvést, és a megfigyelő ennek nyomán tesz szert arra a képességre, hogy megismételje a megfigyelt cselekvést (Bandura 1986; Flanders 1968). Hogy félreérthetetlenül megfigyeléses tanulásról beszélhessünk, a viselkedésnek olyannak kell lennie, amit a megfigyelő még nem ismer, de legalábbis ezt megelőzően

13.3. AZ ELMÉLETALKOTÓ ÉS AZ ELMÉLET ▪ BANDURA A SZEMÉLYES HATÓERŐT HANGSÚLYOZZA, ÁM ELISMERI A VÉLETLENEK SZEREPÉT IS

Albert Bandura jelentős mértékben járult hozzá a személyiség tanulásszemléletű kutatásához; úttörő munkát végzett a megfigyeléses tanulás és a szociális jutalom hatásának feltárásában. Újabban az énhatékonyság-érzés fontossága mellett érvel kitartóan. Mégis, éppen ő, aki ilyen nagy hangsúlyt fektetett a személyes hatóerőre, mutat rá beszédesen a véletlen találkozások szerepére az emberek életében, köztük a sajátjában is.

Bandura 1925-ben a kanadai Észak-Alberta egyik kisvárosában született, lengyel származású gabonatermesztő családban. A városi iskolának csak két tanára és maroknyi diákja volt, de ahhoz mégis elég jó volt, hogy eljuttassa őt a British Columbia Egyetemre. Az egyetemre reggelente együtt utazott más szakos diákokkal, és itt olyan véletlenszerű alkalom adódott, amely megváltoztatta az életét. Barátainak, akik javarészt orvosnak vagy mérnöknek készültek, nagyon korán kezdődtek az órái. Mivel nem volt jobb dolga ezekben a korai órákban, Bandura elhatározta, hogy pszichológiakurzusokon üti agyon az időt. Ezek annyira megtetszettek neki, hogy elhatározta, pszichológus lesz (Evans 1989).

Hasonló véletlen miatt kezdte érdekelni a *klinikai* pszichológia is. Egy nyáron Yukonban az alaszkai autópályán dolgozott útjavító munkásként, ahol egészen különös jellemek társaságában találta magát, akik a legkülönfélébb kétes ügyletek miatt tévedtek a messzi északra. Ez a véletlen találkozás e furcsa személyiségekkel késztette arra Bandurát, hogy belemerüljön „a hétköznapi élet pszichopatológiájának" kérdéseibe, ami azután évekre lekötötte az érdeklődését.

Egy harmadik véletlen találkozás is említésre méltó Bandura élettörténetében, amit maga is fontosnak ítélt (Bandura 1982b). Felsőéves hallgató korában egy napon a barátjával golfozott, amikor játék közben véletlenül két vonzó fiatal nő mögött következtek sorra. A kétszemélyes játék négyszemélyessé alakult, majd idővel e két nő egyike Bandura felesége lett. Amint Bandura írta (1982b), e véletlen nélkül „rendkívül valószínűtlen", hogy ők ketten valaha is találkoztak volna.

Ez a történet természetesen nem egyedülálló. Sok életre szóló kapcsolat kezdődik valószínűtlen és előre nem látott találkozásokkal. Valójában Bandura csak arra hívta fel a figyelmet, hogy az életet milyen gyakran befolyásolják drámai és döntő módon véletlenszerű események. Valahol mégis a sors iróniája, hogy a véletlenszerű találkozások ilyen fontos szerepet játszottak egy olyan tudós életcéljainak meghatározásában, aki elméletében kiemelt jelentőséget tulajdonított az emberek személyes hatékonyságának.

még nem kötötte ahhoz a kontextushoz, amelyben a viselkedést megfigyelte.

A megfigyeléses tanulás teszi lehetővé az emberek számára, hogy hatalmas mennyiségű információt vésseneK gyorsan az emlékezetükbe. Ennélfogva tehát rendkívül jelentős folyamatról van szó. Megfigyeléses tanulás már az élet első évében is történik (Meltzoff 1985). A legszembetűnőbb a folyamat egyszerűsége. Úgy tűnik, alig kíván többet, mint hogy a megfigyelő észrevegye és megértse, ami előtte történik.

Ez az utolsó állítás számos megszorítást igényel, amelyek ugyanakkor jobban megvilágítják, mit is jelent a megfigyeléses tanulás (13.1. táblázat). Először is, a megfigyeléses tanulás azt kívánja, hogy a megfigyelő *odafigyeljen* a modellre (a megfigyelt személyre). Ha a személy nem figyel a modell viselkedésének megfelelő momentumára, akkor nem mehet végbe a viselkedés olyan fokú kódolása, hogy az felidézhető legyen.

Ebből az elvből számos következmény adódik. Például az, hogy a megfigyeléses tanulás bizonyos modellek esetében nagyobb hatásfokú, mint másoknál. A leghatékonyabbak azok a modellek lesznek, akik valamilyen okból, például hatalmuknál vagy vonzerejüknél fogva, magukra vonják a figyelmet. A figyelmi elv azt is magában foglalja, hogy bizonyos *cselekvéseket* más cselekvésekhez képest nagyobb valószínűséggel kódolunk. A különösen szembetűnő viselkedéseknek nagyobb a hatásuk, mint a kevésbé feltűnő jegyekkel rendelkezőknek (lásd McArthur 1981;

13.1. táblázat
A MEGFIGYELÉSES TANULÁST ÉS A TELJESÍTMÉNYT BEFOLYÁSOLÓ VÁLTOZÓK NÉGY KATEGÓRIÁJA, PÉLDÁKKAL EGYÜTT

Figyelem

A modell jellemzői:

Vonzó, hatalommal bíró vagy szakértő-e a modell?

A viselkedés jellemzői:

Elkülöníthető, világos és egyszerű-e a viselkedés?

A megfigyelő jellemzői:

A megfigyelő motivált-e arra, hogy figyeljen, vagy képes-e figyelni?

Megőrzés

Képek használata kódolási stratégiaként

A nyelv használata kódolási stratégiaként

Mentális újrajátszás az emlékezeti rögzítés elősegítésére

Produkció

A megfigyelő képessége a szükséges válaszok létrehozására

A megfigyelő korábbi tapasztalatai a viselkedés egészével kapcsolatban

A megfigyelő korábbi tapasztalatai a viselkedés összetevőivel kapcsolatban

Teljesítmény

Következmények a modell számára:

Büntetést vagy jutalmat kap-e, vagy nincs semmiféle következmény?

Következmények a megfigyelő számára:

Büntetést vagy jutalmat kap-e, vagy nincs semmiféle következmény?

(Bandura 1977a és 1986 nyomán)

Taylor és Fiske 1978). Számításba veendők a megfigyelő képességei, szándéka és az is, hogy figyelmét nem tereli-e el valami – például zene – arról, amit a modell éppen csinál.

A megfigyeléses tanulás folyamatainak másik csoportja az emlékezetet érinti (Zimmerman és Rosenthal 1974). A megfigyelt történéseknek ilyen vagy olyan módon le kell képeződniük a memóriában (ebből következően válik ez a fajta tanulás nemcsak szociálissá, hanem kognitívvá is).

Az emberi tanulást két kódolási stratégia uralja. Az egyiket *képi kódolásnak*, a másikat *verbális kódolásnak* nevezzük. A képi kódolás azt jelenti, hogy mentális képeket készítünk arról, amit látunk. Verbális kódolás alatt pedig azt értjük, hogy leírást készítünk magunknak a látottakról. Bármelyik stratégia olyan emléket eredményez, ami később a viselkedés megjelenítéséhez felhasználható (Bandura és Jeffery 1973; Bandura, Jeffery és Bachicha 1974; Gerst 1971). A mentális gyakorlás vagy újrajátszás szintén segíti az emlékezetbe vését (Jeffery 1976).

Miután a cselekvés rögzült az emlékezetben, a cselekvés végrehajtásának még egy feltétele marad. A látottakat olyan formába kell lefordítani, amelyet saját cselekvéseinkkel *meg tudunk valósítani*. Ennek a sikeressége részben attól függ, hogy ismerős-e a látott viselkedés néhány összetevője. Könnyebb megismételni a cselekvést, ha rendelkezünk a végrehajtásához szükséges képességekkel, vagy ismerjük azokat a mozgásösszetevőket, amelyekből a viselkedés felépül. Emiatt tudnak tapasztalt atléták gyakran olyan könnyen áttérni egyik sportágról a másikra. Általá-

Jeff MacNelly: PATKÓ

Ha vannak könnyen elérhető összefoglaló címkéink a cselekvéssorokra, akkor nagyban leegyszerűsödik az emlékezetben való tárolás (A Tribune Media Services engedélyével)

ban már hasonló mozgások birtokában vannak, mint amilyenek az új sportághoz szükségesek.

A hozzáférhető összetevők a kódolási folyamatokban is fontosak (lásd Johnson és Kieras 1983). Ha például már ismerjük a modellált cselekvés összetevőinek az elnevezéseit (vagy jó képeink vannak ezekről), kevesebb dolgot kell az emlékezetünkbe vésni. Ha minden egyes apró mozzanatra emlékezni kell, bonyolultabbá és nehezebbé válik mindennek az észben tartása. Gondoljunk csak a bonyolultságbeli különbségre az olyan címkék vagy megnevezések között, mint például „pirítsd meg a hagymát" (vagy „szereld szét a karburátort"), és a között a fizikai cselekvéssor között, amire ezek a címkék vonatkoznak. Gondoljuk meg, mennyivel egyszerűbb csak a címkére, mint a cselekvéssor minden egyes elemére visszaemlékezni. A címke, mint afféle mentális gyorsírás, leegyszerűsíti az emlékezet feladatát. Természetesen csak akkor alkalmazhatjuk ezt a stratégiát, ha tudjuk, hogy a címke mire utal (lásd a karikatúrát).

Elsajátítás és teljesítmény

A megfigyeléses tanulás bonyolult műveletek gyors tanulását teszi lehetővé. Az eddig tárgyalt folyamatok ismeretében úgy tűnik, hogy itt is arról van szó, hogy „Minél többet tudunk, annál könnyebb tanulni". Fontos különbséget kell azonban tennünk a viselkedéses képesség *elsajátítása* és a tényleges viselkedéses *teljesítmény* között. Nem mindig valósítjuk meg azt a viselkedést, amit másoktól látunk, sőt sok olyan dolgot is megtanulunk, amit aztán soha nem hajtunk végre.

Ahhoz, hogy tudjuk, vajon a megfigyeléses tanulás megnyilvánul-e a viselkedésben, sok minden mást is tudnunk kell. Ismernünk kell a személy motívumait, pontosabban incentíveit (Bandura 1977a, 1986), és azt, hogy milyen megerősítésre vagy büntetésre számíthat, ha végrehajtja a szóban forgó viselkedést. Az elsajátítás és teljesítmény közötti különbségtételt jól illusztrálja Bandura (1965) egyik gyermekekkel végzett kísérlete. A kísérleti személyek ötperces filmet láttak, amelyben a modell különlegesen agresszív módon viselkedik egy felfújható játék babával. A modell minden egyes agresszív cselekedetét szóval kíséri. Amikor például krikettütővel veri a baba fejét, azt mondja: „Ott maradsz, te disznó!"

Ezen a ponton a film három változatát felhasználva, három kísérleti feltételt vezettek be. Az egyik feltételben egy másik felnőtt lép a színre, és közli a modellel, hogy „igazi hős", és ez a kiváló teljesítmény különleges elismerést érdemel. Aztán üdítőitalt és cukorkát ad át, és még egyszer kifejezi, hogy a modell ezeket a jutalmakat és a szociális elismerést agresszív cselekedeteinek köszönheti.

A második feltételben (a következmény nélküli kontrollcsoportban) ezt az utolsó jelenetet egyszerűen elhagyták. A harmadik feltételben az utolsó jelenetben a bejövő felnőtt megbünteti a modellt agresszív viselkedéséért. A modellt durvának, erőszakosnak, csúnya verekedősnek minősíti, és a fenekére is ráüt, így téve egyértelművé, hogy a büntetést a modell agresszív tettei váltották ki.

Miután a három film közül az egyiket megnézték, a kísérletben részt vevő gyermekeket egyenként a szomszédos megfigyelőszobába vitték, ahol rengeteg játék volt. A játékok között szerepelt a filmben látottal azonos felfújható játék baba is. A gyermeket valamilyen ürüggyel tíz percre magára hagyták, és feljegyezték, hogy az előzőleg modellált agresszív cselekedetek közül mennyit ismétel meg játék közben. A megismételt cselekedetek száma volt a spontán *teljesítmény* mércéje.

Tíz perccel később a kísérletvezető visszatért a szobába, és gyümölcslé és képes matrica jutalom

A gyermekek sok bonyolult viselkedést megfigyeléses tanulás útján sajátítanak el

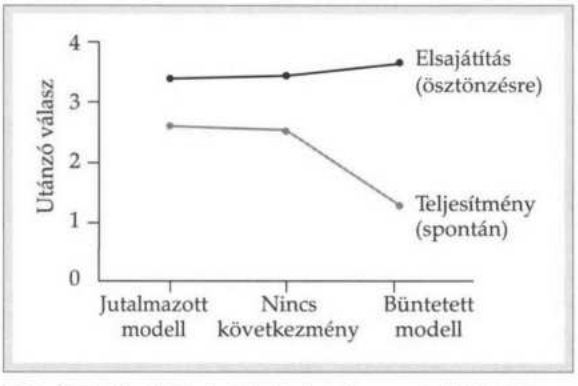
kilátásba helyezésével arra kérte a gyermeket, hogy mutasson be annyi korábban megfigyelt agresszív cselekedetet, amennyit csak fel tud idézni. A helyesen bemutatott elkülöníthető viselkedések száma alkotta az *elsajátítás* mércéjét.

Ennek a kísérletnek az eredményei nagyon tanulságosak. A 13.3. ábra felső görbéjén azoknak a viselkedéseknek a száma látható, amelyeket a gyermekek az ösztönzők (incentívek) fejében helyesen reprodukáltak a három kísérleti feltételben (az elsajátítás mutatója). Az látható, hogy az elsajátítás tekintetében a csoportok között nyoma sincs különbségnek. A modell megerősítésének vagy megbüntetésének nem volt hatása erre a mutatóra.

A spontán teljesítmény görbéjére pillantva azonban már más képet látunk. A modell viselkedésének következményei befolyásolták, hogy a megfigyelők (a gyermekek) milyen viselkedést voltak hajlandók maguktól is produkálni. A büntetés hatása nagyobb volt, mint a jutalomé, ahogyan azt sok más vizsgálatban is találták (Thelen és Rennie 1972), bár arra is van bizonyíték, hogy mind a jutalom, mind a büntetés hatásos lehet ilyen helyzetben (pl. Kanfer és Marston 1963; Liebert és Fernandez 1970; Rosekrans 1967).

Levonhatjuk tehát a következtetést, hogy a vikariáló (behelyettesítéses) megerősítés befolyásolja, hogy a spontán teljesítményben megjelenik-e a megfigyelés útján elsajátított viselkedés vagy sem. Ez a hatás pontosan megfelel a behelyettesítő megerősítés bármely más esetének, ennélfogva behelyettesítő instrumentális tanulást tükröz. Ezzel szemben a modell megerősítésének nem volt hatása a viselkedéses képesség elsajátítására. Vagyis a megfigyeléses tanulás és az instrumentális tanulás egymástól eltérő folyamatok.

Bár a megerősítés nem befolyásolja közvetlenül a megfigyeléses tanulást, lehetnek közvetett hatásai. Emlékezzünk vissza, hogy a kódoláshoz elengedhetetlen a modellált cselekvésre való odafigyelés. Ne feledjük, hogy a valamire való odafigyelés is viselkedés, elvileg hasonló minden más viselkedéshez. Gyakoriságát és valószínűségét befolyásolhatják a megerősítéses kontingenciák. Ha jutalmat várhatunk azért, hogy valamire nagyon odafigyelünk (pl. 50 dollárt kapunk akkor,



13.3. ÁBRA ▪ Elsajátítás és teljesítmény. A gyermek kísérleti személyek agresszív modell cselekedeteit látták, amelyeket vagy jutalom, vagy büntetés követett, vagy nem jártak semmilyen következménnyel. Aztán a gyermekeknek alkalmuk nyílt a modell spontán utánzására (teljesítmény). Végül megkérték őket, hogy mutassák be, mire emlékeznek a modell viselkedéséből (elsajátítás). A kísérlet azt mutatja, hogy a modell megerősítése semmilyen hatással nincs az elsajátításra, de befolyásolja a spontán teljesítményt (Bandura és Walters 1963 nyomán)

ha fel tudjuk idézni a modell cselekedeteit), akkor nyilván nagyon oda fogunk figyelni. Tehát a megerősítés befolyásolhatja azt a tevékenységet, amitől az elsajátítás függ.

A megfigyeléses tanulás az emberi tanulás rendkívül hatékony folyamata (és néhány más állat tanulásában is fontos szerepet játszik; Zentall, Sutton és Sherburne 1996). A személyiségfejlődés szempontjából a jelentősége abban rejlik, hogy viselkedésrepertoárunk hatalmas mennyiségű információval való bővítését teszi lehetővé rövid idő alatt. Sokkal gyorsabb folyamat, mint az instrumentális kondicionáláson keresztül történő formálás vagy a behelyettesítő instrumentális kondicionálás. Másrészt úgy tűnik, ez a folyamat azt nem határozza meg, hogy melyik viselkedés milyen helyzetben jelenik meg (ez inkább motivációs és megerősítési változóktól függhet). Inkább arra való, hogy különböző viselkedéses lehetőségeket sajátítsunk el majdani használatra. Bandura (1977a) szavaival fogalmazva, ha egyszer a megfigyeléses tanulásra való képességet (gyermekkorban) elsajátítottuk, akkor lényegében lehetetlen megakadályozni bennünket abban, hogy mindazt megtanuljuk, ami a szemünk elé kerül.

A KOGNITÍV ÉS SZOCIÁLIS TANULÁS MEGNYILVÁNULÁSI MÓDJAI

Az imént leírt folyamatok jó eszközt kínálnak a viselkedés elemzésére. Annak érzékeltetésére, hogy milyen széles körben alkalmazhatók, a következő két szakaszban olyan területeket mutatunk be, amelyeken a fenti folyamatok központi szerepet játszanak (lásd még a 13.4. keretes szöveget). A szóban forgó folyamatok természetesen mindkét területen egymásba fonódnak, ám elméletileg szétválaszthatók, és a továbbiakban magunk is külön próbáljuk kezelni őket.

Modellkövetés és a nemi szerepek elsajátítása

A **nemi szerepek** olyan viselkedéses jegyek, amelyekről adott kultúrában élő emberek úgy vélik, hogy az egyik nem képviselőinél inkább helyénvalók, mint a másiknál (lásd Bussey és Bandura 1999; Deaux és Lewis 1984; Eagly 1987; Eagly és Wood 1999). Mint minden szerep, ezek is elvárások vagy implicit szabályrendszerek arra nézve, hogy hogyan viselkedjünk. Az amerikai társadalom meglehetősen sztereotip nemi szerepkészlettel rendelkezik, bár ezek tartalma valamennyire folyamatosan változik.

A nemi szerepeket életünk korai szakaszában sajátítjuk el. Úgy tűnik, hogy a jelen fejezetben tárgyalt folyamatoknak része van e tudás megszerzésében. Bizonyos információ explicit szabályokból származik („A kislányok nem fociznak" vagy „A kisfiúk nem hordanak szoknyát"), de a megfigyeléses tanulásnak is szerepe van ebben (lásd Sears, Rau és Alpert 1965). A fiúk, akik figyelik apjukat, amint borotválkozik vagy a csavarkulccsal bajlódik, az ilyen viselkedések legkülönbözőbb vetületeit kódolják. A lányok pedig, akik azt látják, hogy az anyjuk házimunkát végez és főz, ezeknek a tevékenységeknek a jellemzőit kódolják.

De álljunk meg egy percre. A gyermekek talán nem mindkét szülőt figyelik? Nem ugyanazokat a dolgokat kellene-e mindkét nembeli gyermekeknek elsajátítaniuk a megfigyeléses tanulás útján? Igen is, meg nem is. Természetesen a fiúk és a lányok is rengeteg információt kódolnak mindkét nem viselkedéséről. De bizonyos adatok szerint már a kódolásban is vannak különbségek. Maccoby és Wilson (1957) egyik kísérlete például azt sugallja, hogy a gyermekek több mindent kódolnak az azonos nemű modell viselkedéséből, mint az ellenkező neműéből (bár egy másik vizsgálatban – Bussey és Bandura 1984 – nem találtak ilyen különbséget).

Miből fakad ez a különbség a kódolásban? A Maccoby és Wilson kísérletében szereplő gyermekek arról számoltak be, hogy jobban tetszettek nekik az azonos nemű szereplők, és jobban is azonosultak velük, mint az ellenkező neműekkel. Más vizsgálatok is azt mutatják, hogy a gyermekek előnyben részesítik az azonos nemű felnőtteket (Stevenson, Hale, Hill és Moely 1967; lásd még Mischel 1970). Feltehető, hogy általában jobban odafigyelünk az olyan modellekre, akik tetszenek nekünk, mint az olyanokra, akik nem, és ez jobb kódolást tesz lehetővé.

A nemiszerep-viselkedés kialakulásában sokkal inkább közvetít azonban a közvetlen és a behelyettesítő szociális megerősítések szövevényes hálózata. A gyermekeket jutalmazzák azért, ha az azonos nemű gyermekekre és felnőttekre figyelnek, s ha ezeknek megfelelően viselkednek.

13.4. MODELLKÖVETÉS ÉS A SZÜKSÉGLETKIELÉGÍTÉS KÉSLELTETÉSE

A kognitív-szociális tanuláselméletek azt hangsúlyozzák, hogy az emberek cselekedeteit a viselkedésük lehetséges következményére vonatkozó ismereteik határozzák meg (Kirsch 1985). Ez összhangban van az **önkontroll** fogalmával, vagyis azzal a gondolattal, hogy szabályozni és korlátozni tudjuk saját cselekedeteinket.

Az önkontroll fogalmával hosszan foglalkoztunk a 10. fejezetben. Amint azt már ott is megjegyeztük, az emberek gyakran kerülnek ama választás elé, hogy most azonnal zsebeljék be a vágyott hasznot, vagy inkább jobb eredményre számítsanak valamivel később. Ez utóbbi döntést – a szükségletek kielégítésének késleltetését – egyáltalán nem olyan könnyű meghozni. Képzeljük el, hogy négy hónap spórolás után elmehetnénk két hétre egy tengerparti nyaralóhelyre. Tudjuk, hogy további tíz hónapi spórolással megcsinálhatnánk végre azt az európai körutat, amire mindig is vágytunk. Az egyik esemény időben közelebb van, a másik viszont vonzóbb, de nagyobb önkontrollt igényel: tíz hónap nagy idő nyaralás nélkül.

Mint korábban már jeleztük, a késleltetési képességet sok változó befolyásolja. A mi szempontunkból most a modellkövetés szerepe az érdekes (Mischel 1974). Ennek szemléltetésére lássuk Bandura és Mischel (1965) egyik vizsgálatát, amelyet olyan negyedik és ötödik osztályos általános iskolásokkal végeztek, akik (egy előző felmérés alapján) vagy az azonnali, vagy a késleltetett jutalmazást kedvelték inkább. A gyermekek e két csoportja a következő három kísérleti feltétel egyikében vett részt. Az egyik feltételben a gyermekek olyan felnőtt modellt láttak, aki nagyon kívánatos és kevésbé kívánatos dolgok között választott többször egymás után, de míg az előzőek esetében késleltetnie kellett, az utóbbiakat azonnal megkaphatta. A modell következetesen a gyermekek előzetesen felmért preferenciáival ellentétes módon választott. A második feltételben a gyermekek csupán olvastak a modell választásairól. A harmadik feltételben (ez volt a kontrollcsoport) nem volt semmiféle modellálás.

Közvetlenül ezután és egy hónappal később minden gyermeket szükségletkielégítés-késleltetési választás elé állítottak. Azok a késleltetést preferáló gyermekek, akik korábban az azonnali jutalmat választó modellt látták, hajlamosabbak lettek az azonnali jutalom választására. Ugyanilyen módon a késleltetett jutalmat választó modell növelte a közvetlen jutalmat kedvelő gyermekek tendenciáját a késleltetésre. Ezek a tendenciák hónapokkal később is fennmaradtak. Ugyanilyen hatásokat mutattak ki olyan tizennyolc és húsz év közötti börtönlakóknál is, akik gyenge szükségletkielégítés-késleltetési tendenciákkal rendelkeztek, mielőtt az erős késleltetési preferenciát mutató modellt megfigyelhették (Stumphauzer 1972).

Hogyan fejtik ki ezt a hatásukat a modellek az önkontrollra? Feltehetően behelyettesítő megerősítés révén. Bandura és Mischel (1965) vizsgálatában például a modell hangosan kommentálta, hogy miért választ úgy, ahogyan választ. Mondatai arra utaltak, hogy a választásai kielégítőek voltak (lásd még Bandura, Grusec és Menlove 1967; Mischel és Liebert 1966; Parke 1969). Tehát abból is információhoz juthatunk, ha látjuk, mások hogyan reagálnak a tapasztalataikra, és ezt az információt saját cselekedeteink irányítására fel is használjuk.

A kis Tommy több mosolyt és szeretetet kap azért, ha azt nézi, ahogy apja olajat cserél az autóban, mint ha azt figyeli, hogy az anyja miként sminkeli magát. A kis Suzyt épp ellenkezőleg kezelik. E megerősítési mintázat nyomán Tommy és Suzy több időt tölt az egyik felnőtt cselekedeteinek a megfigyelésével, mint a másikéval. Valószínűleg különbözőképpen látják ezeket a cselekvésformákat abban a tekintetben is, hogy menynyire relevánsak számukra.

Annak ellenére, hogy a gyermekek a saját nemű modelleket részesítik előnyben, kétségtelenül igaz, hogy sok mindent megtanulnak a másik nem viselkedéséből is. Az a tény, hogy nem *végzik el* ezeket a cselekvéseket, csupán az elsajátítás és a teljesítmény különbségére mutat rá. A gyermekek már nagyon korán észreveszik, hogy milyen viselkedés felel meg a nemüknek, és spontán módon kezdik végrehajtani a csak a nemüknek megfelelő cselekvésformákat végezni (Bussey és Bandura 1984). Vajon miért? Vélhetően a jutalom és büntetés következmények miatt, amelyeket tapasztalataik alapján elővételeznek (Fagot 1977; Raskin és Israel 1981). Suzy dicséretet és ölelést várhat, ha kisminkeli magát, de ha Tommy tenne ugyanígy, nem valószínű, hogy

ugyanilyen reakciókra számíthatna (és persze Mikey sem téveszti szem elől az üzenetet, ha éppen szemtanúja az eseményeknek).

Bár az élő modellek (más gyermekek és felnőttek) jelentős szerepet játszanak a nemi szerepek és egyéb viselkedésfajták elsajátításában, modern világunkban az úgynevezett **szimbolikus modellek** ugyancsak fontosak. A pszichológusok valójában csak újabban fedezik fel, hogy ezek milyen széles körben hatékonyak. A szimbolikus modellek a tévé, a mozi, az újságok és a könyvek szereplői. Az ezekben megjelenő magatartás és az ezekkel együtt járó megerősítési mintázatok nagy hatással vannak a megfigyelők elsajátítási és teljesítménybeli tendenciáira. Ha a tévé gyengének és minden hatalom nélkülinek mutatja be a nőket, a nézők mint megfigyelők azt tanulják meg, hogy a gyengeség a női viselkedés jellemzője. Ha a film úgy mutatja be a férfiakat, mint akik elrejtik az érzelmeiket, a megfigyelők is úgy kezdik tekinteni, hogy a férfiasság azt jelenti, hogy az érzelmeinket nem mutatjuk ki.

A fokozott aggodalom attól, hogy a média formálja a nemi szerepekről kialakított fogalmainkat, a nemi szerepek iránti széles körű érdeklődésnek csupán egyik vetülete. A szociális tanulási nézőpontból az következik, hogy a szerepek viselkedéses tartalmának meghatározásában nincs semmi varázslatos. Ebből a szempontból némiképp minden szerepmeghatározás esetleges. Mivel mindkét nemi szerepben van valami értékes, felvetődik a kérdés, nem lenne-e kézenfekvő az embereket arra bátorítani, hogy mindkét nemi szerep pozitív tulajdonságait elsajátítsák.

A „férfias" tulajdonságok (pl. rámenősség, versenykészség) és a „nőies" tulajdonságok (kedvesség, együttérzés) együttes birtoklását **androgíniának** nevezik (lásd például S. L. Bem 1974, 1975; Kaplan és Bean 1976; Kaplan és Sedney 1980). Ezek a kutatók azt sugallják, hogy a vonásoknak ez a sokfélesége az embereket alkalmazkodóbbá és rugalmasabbá teszi (lásd Taylor és Hall 1982 áttekintését).

Agresszív modellek követése és a „médiaerőszak" kérdése

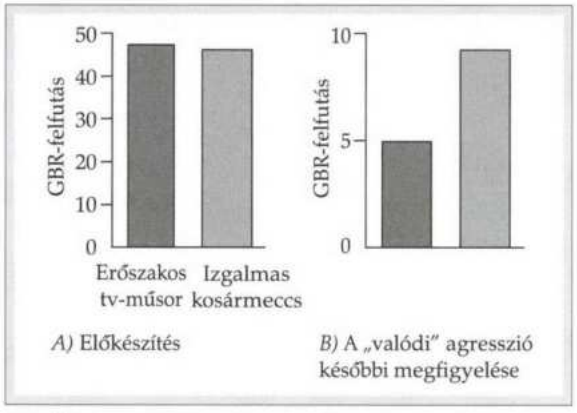
A szimbolikus modellek agresszióban betöltött szerepét illetően már sokkal kisebb az egyetértés a kutatók között. Ez különösen kényes téma, mivel a tévé műsorán és a mozifilmekben nagyon nagy az agresszió előfordulási aránya (egy 1992-es becslés szerint tizennyolc éves korára egy átlagos gyerek 40 000 gyilkosságot lát a tévében, és ez a szám folyamatosan növekszik). Ebben a kérdésben többé-kevésbé minden olyan folyamat érintett, amely révén a modell befolyásolhatja a megfigyelőt. Legalább három hatásról beszélhetünk, és mindegyik mellett jól megalapozott érvek szólnak (bár lásd Freedman 1986 idevágó figyelmeztető észrevételét).

Először is, ha (élőben vagy a televízióban) újszerű agresszív viselkedésmódot látunk, akkor ezt a módszert megfigyeléses tanulás útján mint viselkedéses lehetőséget sajátíthatjuk el, és valóban el is sajátítjuk. Vagyis a megfigyeléses tanulás *valóban* bekövetkezik mindenütt, ahol bekövetkez*het*. Ezt igazolja Heller és Polsky vizsgálata (1975; a további kutatások áttekintését lásd Geen 1998). Mivel a filmforgalmazók azért küzdenek, hogy minden évben „új és más" filmekkel léphessenek a piacra, ez az elv egyre jelentősebbé válik. Az újdonság forrásai között elkerülhetetlenül ott vannak a fájdalomokozás új módszerei is.

Másodszor, a megengedett, elnézett, sőt jutalmazott agresszió megfigyelése elősegíti annak az attitűdnek a kialakulását, hogy a konfliktusok vagy nézeteltérések rendezésének megfelelő módja az erőszak. A behelyettesítő megerősítés ily módon megnöveli annak valószínűségét, hogy a megfigyelők saját életükben is ilyen taktikákat alkalmazzanak. (Lényegében emiatt aggódnak sokan, hogy a tévé műsorán és a mozivásznon túl sok a szex.)

A válasz arra a vádra, hogy a média felerősíti az agressziót, általában az, hogy a „rosszfiúkat" a tévé- és mozifilmekben megbüntetik a gaztetteikért. Két dolgot azonban meg kell jegyeznünk. Először is, a büntetés a történetben többnyire túl későn érkezik, miután az agresszió már sok rövid távú megerősítést kapott. Így az agresszió szorosabban kapcsolódik a jutalomhoz, mint a büntetéshez. Másodszor pedig, a „jófiúk" viselkedése gyakran éppen olyan agresszív, mint a negatív szereplőké, ráadásul az ő cselekedeteiket kiadós megerősítés követi. Így tehát, függetlenül attól, hogy a negatív szereplőket megbüntetik-e vagy sem, az összkép azt a világos üzenetet közvetíti, hogy az agresszió a problémák elintézésének alkalmas módszere.

Vajon az „elfogadható" agresszió látványa megnöveli-e annak valószínűségét, hogy saját éle-



13.4. ÁBRA ▪ Az agresszió habituációja az agresszió látványa következtében. *A)* A kísérleti személyek először izgalmas kosárlabda-mérkőzés vagy egy erőszakot ábrázoló tévéműsor részletét nézték meg, amelyek egyforma mértékben voltak izgalomfokozó hatásúak (a GBR felfutó görbéje szerint). *B)* A valódinak tűnő fizikai erőszakkal végződő összetűzést bemutató videofelvételre később kevésbé reagáltak azok, akik az erőszakot bemutató műsort látták először, mint a másik csoport. A tévében bemutatott erőszak látványa valószínűleg érzéketlenebbé tette őket a „való életbeli" erőszakkal szemben (Thomas et al. 1977, 1. kísérlete nyomán)

tünkben is agresszióhoz folyamodjunk, amikor valami felbosszant bennünket? Néhány kivételtől eltekintve, a kutatások túlnyomó többsége igenlő választ ad erre a kérdésre. Legyen akár élő (pl. Baron és Kempner 1970), akár szimbolikus (pl. Bandura 1965; Liebert és Baron 1972), az agresszív modell látványa fokozza a megfigyelők agresszióját.

Az utolsó kérdés, amit meg kell itt említenünk, a hatás átható, diffúz volta. Arról van szó, hogy az agresszió ismételt látványa érzéketlenné teszi, *deszenzitizálja* a megfigyelőt az emberi szenvedés következményeivel szemben. Azt a sokkhatást és felindultságot, amit a szélsőséges erőszak az emberek nagy részében kivált, az erőszakos ingerek többszöri előfordulása kioltja. Washington rendőrfőnöke jegyezte meg 1991-ben: „Amikor erőszakos cselekményt elkövető fiatalokkal beszélek, általában semmi megbánást nem tanúsítanak – egyszerűen nem érzik, hogy amit elkövettek, morálisan helytelen."

Az ilyen deszenzitizáció bekövetkezését több forrásból származó adatok is bizonyítják (pl. Cline, Croft és Courrier 1973; Geen 1981; Thomas, Horton, Lippincott és Drabman 1977). Az egyik ilyen vizsgálat eredményeit a 13.4. ábrán mutatjuk be (Thomas et al. 1977, 1. kísérlet). A kísérleti személyeket olyan készülékhez kapcsolták, amely az érzelmi válaszokat az arousal hirtelen megemelkedésével jelezte (úgynevezett galvános bőrreakció vagy GBR). Először egy izgalmas bajnoki kosárlabda-mérkőzés vagy pedig egy erőszakos műsor videofelvételét nézték meg. Amint azt a 13.4. ábra mutatja, a két felvétel nagyjából egyforma izgalomemelkedést váltott ki. Később a személyek olyan fizikai erőszakban végződő összecsapás rövid felvételét látták, amelyről azt tudhatták, hogy igazán megtörtént. Amint a 13.4. ábrán látható, azok, akik előzetesen az erőszakos műsort látták, kevésbé reagáltak erre a filmre, mint a másik csoport. Az erőszak tévébeli látványa valószínűleg érzéketlenebbé tette őket „a való életbeli" erőszakkal szemben.

E folyamat hosszú távú következményei komoly aggodalomra adnak okot. Az erőszakra adott érzelmi reakcióink kioltásával az áldozattá válást (és mások áldozattá tételét) egyre inkább az élet természetes velejárójának tekintjük. Nehéz az ilyen folyamatok hatásait teljes mértékben felmérni. A hatások azonban elég kiterjedtek ahhoz, hogy valódi veszélyt jelentsenek a társadalomra.

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK

Térjünk most át arra, hogyan néz ki a személyiségmérés a kognitív-szociális tanuláselmélet nézőpontjából. Ebben a részben általános kérdésekkel foglalkozunk, és a mérés hátterét képező gondolatmenetet igyekszünk megvilágítani.

Három kérdésre térünk ki. Az első – a viselkedéses megfigyeléssel szemben – az önjellemző módszerek széles körű használatát érinti a személyiségvizsgálatban. Emlékezzünk vissza, hogy a tanulás kognitív megközelítése a gondolatok viselkedésben betöltött szerepét hangsúlyozza. Ilyen szempontból természetes, hogy az emberek beszámolói saját viselkedéstendenciáikról, különböző ismereteikről és érzéseikről megfelelő és hasznos információforrásul szolgálnak.

A második kérdés a mért változók fajtáit érinti. Megint csak annak a feltételezésnek megfelelően, hogy a kognitív folyamatok a viselkedés fontos meghatározói, e nézőpontból a vizsgálatnak főleg az *élménybeli* változókra kell összpontosítania. Vagyis a viselkedés feltérképezése helyett ezekben a vizsgálatokban gyakran azt kérdezik a személyektől, hogyan éreznek bizonyos helyzetekben, vagy milyen gondolatok futnak át a fejükben (lásd a 13.2. táblázatot). Kiemelt szerepet

13.2. táblázat
A PSZICHOLÓGIAI ÉLMÉNYEK MÉRÉSE NEHÉZ VIZSGAHELYZETEKBEN

A tételek első csoportja (amelyekre ötfokú skálán kellett válaszolni) a vizsgára adott érzelmi válaszokat vizsgálja, a második csoport pedig azokat a gondolatokat, amelyek a vizsgán nyújtott teljesítményt megzavarhatják (A tételek Morris, Davis és Hutchings 1981 tanulmányából származnak)

Emocionalitás

Úgy érzem, gyorsan ver a szívem.

Annyira feszült vagyok, hogy görcsbe rándul a gyomrom.

Kellemetlen feszültség gyötör.

Ideges vagyok.

Úgy érzem, kitör rajtam a pánik.

Aggodalom

Sajnálatra méltónak érzem magam.

Attól tartok, hogy többet kellett volna tanulnom erre a vizsgára.

Úgy érzem, mások csalódni fognak bennem.

Úgy érzem, nem teljesítek olyan jól ezen a vizsgán, ahogy tudnék.

Nem vagyok biztos abban, hogy jól teljesítek ezen a vizsgán.

kapnak a kontrollra, a megküzdésre és az énhatékonyságra vonatkozó elvárások. Ez a hangsúly természetesen nem meglepő, ismervén az elvárások különös szerepét a viselkedés szóban forgó magyarázatában.

A harmadik és egyben utolsó kérdés az előzőekből következik. A kognitív-szociális tanulási megközelítés mérési módszerei a helyzetek konkrét kategóriáira adott válaszokat tárják fel. Ez jellemzi a személyiség tanulási megközelítéséhez kapcsolódó vizsgálati módszereket általában is. Ez azt a tényt tükrözi, hogy a viselkedés egyik helyzetről a másikra jelentősen változhat. A kognitív-szociális tanulási szemlélet azonban annyiban eltér a kondicionáláselméletek nézőpontjától, hogy nagyobb figyelmet fordít a helyzetek *személyes* jelentésére, mint *objektív* meghatározóira (Mischel 1973). Az egyik hallgató szerint a filozófiaóra kitűnő lehetőséget nyújt új és új dolgok megismerésére, a másik viszont ugyanarra az órára úgy tekint, mint ami a jó tanulmányi átlagát veszélyezteti. E megközelítés szerint a személy kognitív reprezentációi határozzák meg, hogyan cselekszik, ennélfogva ezeket kell figyelembe venni a személyiség mérése során.

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE

Térjünk rá két utolsó témánkra: kognitív-szociális nézőpontból hogyan ragadhatók meg a viselkedészavarok, és milyen eljárások javasolhatók kezelésükre. E témák tárgyalása során ismét összekapcsoljuk a kondicionáláselméletek fogalmait a kognitív és szociális elképzelésekkel.

A viselkedészavarok elméleti felfogása

A kondicionálás elvei azt sugallják, hogy az alkalmazkodást zavaró érzelmek, mint például a félelem, klasszikus kondicionálás eredményei. Hasonlóképpen, az alkalmatlan viselkedéstendenciák is lehetnek a korábbi megerősítési mintázatok következményei. A kognitív-szociális tanuláselmélet három további tényezőre hívja fel a figyelmet: a behelyettesítő kondicionálásra, az elvárásokra és a megfigyeléses tanulásra.

A behelyettesítő folyamatok szerepéről szóló elképzelések két ponton módosítják a korábbi

elemzéseket. Először is, az érzelmi válasz (pl. a félelem) kialakulásához nem kell közvetlen kapcsolatban lennünk az ingerrel. Behelyettesítő módon is elsajátíthatunk érzelmi válaszokat. Másodszor, a megjelenő viselkedésmintázatot az is befolyásolhatja, ha mások viselkedésének a következményeit megfigyeljük. A behelyettesítő megerősítés még akkor is formálhatja a viselkedést, ha a viselkedés nem adaptív vagy nem kívánatos. A behelyettesítő büntetés csökkentheti valamely viselkedés megvalósulási tendenciáját még akkor is, ha a viselkedés ténylegesen adaptív, azaz az alkalmazkodást szolgálja.

Az elképzelések szerint mindezeket a hatásokat az elvárások közvetítik (lásd Bandura 1986). Ha azt *várjuk,* hogy erős félelmet fogunk átélni a magasban (még ha ez az elvárás alaptalan is), kerülni fogjuk az ilyen helyeket. Ha azt *várhatjuk el,* hogy társaink elismerését váltja ki, ha bántalmazunk valakit, akkor lehet, hogy meg fogjuk ezt tenni. Ha az az *elvárásunk,* hogy visszautasít bennünket, aki tetszik nekünk, vagy hogy rosszul fogunk teljesíteni a vizsgán vagy az „életben" (Scheier és Carver 1992), akkor lehet, hogy eleve felhagyunk a próbálkozással. Ilyen elvárások kialakulhatnak közvetlen tapasztalataink, behelyettesítő tapasztalataink, mások üzenetei vagy saját okoskodásunk alapján.

Bárhogyan is sajátítsuk el az elvárásainkat, cselekvéseinkre és érzéseinkre igen nagy hatással lehetnek. Kedvezőtlen elvárásaink megakadályozhatják, hogy további erőfeszítéseket tegyünk mindazért, ami iránt kétségeink támadtak, s ezzel elvágnak bennünket a siker esélyétől is. Az a meggyőződésünk, hogy nem leszünk sikeresek, olyan mintázatot alakít ki, amelyet alacsony motiváció és csökkent erőfeszítés jellemez – s amit **tanult tehetetlenségnek** neveztek el (lásd még a 13.5. keretes szöveget).

A szociális tanulási megközelítés szempontjából a viselkedési problémák utolsó forrása némileg specifikusabb. A zavarok ugyanis olykor egyszerűen a **készségek** vagy a **hozzáértés hiányát** tükrözik. A problémák abból fakadnak, hogy a személy nem tud valamit megtenni, amit pedig meg kellene vagy jó lenne megtennie. A hozzáértés hiányának egyik magyarázata a megfigyeléses tanulás fogyatékosságaira utal. Vagyis, ha valakinek bizonyos területeken hiányosságai vannak, az gyakran abból adódik, hogy soha nem voltak előtte jó modellek, akiktől eltanulhatta volna a megfelelő viselkedésformákat. Ha nem tudjuk megtanulni, hogyan kell az élet többé-kevésbé fontos dolgaiban eljárni (pl. főzni, órán jegyzetelni, táncolni stb.), akkor életvitelünkben zavarok támadhatnak.

Vegyük észre, hogy a hozzáértés vagy a készségek hiánya az elvárások fejlődésére is hatással lehet. Aki tudja, hogy bizonyos jártasságoknak nincsen birtokában, kedvezőtlen következményeket előlegez meg azokban a feladatokban, ahol ezekre a jártasságokra szüksége lehet. (Akik azt gondolják magukról, hogy nincsen meg a megfelelő szociális készségeik, a legrosszabbra fognak számítani a társas helyzetekben.) Az ilyen készségek birtokában lévők viszont úgy érezhetik, hogy személyes ellenőrzést gyakorolnak a helyzetek fölött (Lefcourt et al. 1985).

A készséghiányok terápiája modellkövetéssel

Bizonyára nem okoz meglepetést az a felfedezés, hogy a modellkövetés fontos szerepet játszik a kognitív-szociális tanulási nézőponthoz kötődő terápiás eljárásokban. A modellnyújtó eljárásokat két területen használják: a készséghiányok és az érzelmi problémák kezelésében.

Az alkalmazkodást szolgáló, ám hiányzó viselkedésmódokat vagy készségeket gyakran a megfelelő modellek segítségével lehet pótolni. A modell egy olyan helyzetben, amelyben a személy készségei nem bizonyultak elégségesnek, a helyzetnek megfelelően cselekszik. A megfigyelőt (a terápiában részt vevő személyt) aztán arra bátorítják, hogy ismételje meg a látott viselkedést. Ez az ismétlés lehet nyílt (valódi cselekvés) vagy rejtett (a viselkedés mentális gyakorlása). Voltaképpen a modellkövetés is lehet rejtett, ha a személy azt a feladatot kapja, hogy megfelelő forgatókönyv alapján képzeljen el valakit, aki az adott cselekvést végzi (Kazdin 1975).

A modellkövetés elvileg bármilyen készségbeli hiányosság pótlására alkalmas lehet. Az ezen a területen végzett kutatások középpontjában azonban leginkább az alapvető szociális jártasságok (pl. La Greca és Santogrossi 1980; La Greca, Stone és Bell 1983; Ross, Ross és Evans 1971) és az önérvényesítés vagy asszertivitás (Goldfried és Davison 1976; Kazdin 1974, 1975; McFall és Twentyman 1973; Rosenthal és Reese 1976) áll. Önérvényesítésről akkor beszélhetünk, amikor úgy lépünk fel jogaink érdekében, hogy mások jogait

13.5. TANULT TEHETETLENSÉG ▪ ESETTANULMÁNY EGY ELMÉLETRŐL

A tanult tehetetlenség fogalma abból a felfedezésből származik, hogy ha kutyákat fájdalmas, ugyanakkor elkerülhetetlen áramütések sorozatának teszik ki, akkor ez megnehezíti, hogy elkerülési vagy menekülési választ sajátítsanak el még akkor is, amikor ez a válasz már megvalósítható lenne (Overmier és Seligman 1967; Seligman és Maier 1967). Ez a felfedezés emberekkel végzett vizsgálatok áradatát idézte elő. E kutatások jellegzetes eljárása során azt vizsgálják, hogy a hosszan tartó kudarcnak milyen hatása van a későbbi teljesítményre. A tartós kudarc gyakran gátló, sőt romboló hatást gyakorol a későbbi teljesítményre (pl. Hiroto és Seligman 1975; Miller és Norman 1979; Roth 1980). Ez a felfedezés bizonyos viselkedészavarok, például a depresszió elemzésében különös jelentőséggel bír (Abramson, Metalsky és Alloy 1989; Abramson et al. 1978).

A tehetetlenség elméleteinek fejlődése izgalmas esettanulmány tárgya lehet. Különösen érdekes, ha ezt összevetjük a 13.2. keretes szöveg témájával – a kondicionálási és kognitív szociális tanulási elméletek viszonyával. A tehetetlenségi hatás első magyarázata, bár kissé lazán, a kondicionálás elveire épült. Az elkerülhetetlen áramütésekkel találkozva az állat azt tanulja meg, hogy a következmény (a fájdalom megszűnése) nem függ a saját viselkedésétől (az elkerülési próbálkozásoktól). Az eredmény az erőfeszítések csökkenése lesz, egészen addig, amíg az állat már egyáltalán nem próbálkozik. A *tanult tehetetlenség* kifejezés onnan származik, hogy az állat mintha azt tanulná meg, hogy az áramütésekkel szemben nincs mit tennie. A kondicionáláselmélet fogalmaival kifejezve: az előzetes kezelés kioltja a menekülési kísérleteket. Az állat már akkor sem próbálkozik az elkerüléssel, amikor az már hatásos lehetne.

Amikor aztán emberekre is kiterjesztették ezeket a kutatásokat, az elmélet természetszerűleg vált fokozatosan egyre inkább kognitív jellegűvé. Az emberi tehetetlenség magyarázatai általában a jövőbeli következmények előrejelezhetetlenségének (Abramson et al. 1978) vagy ellenőrizhetetlenségének elvárásán alapulnak (Wortman és Brehm 1975). Egyszerűbben fogalmazva, a személy (átmenetileg) azt az elképzelést alakítja ki, hogy nem számíthat cselekedetei jó következményeire, mert azok nincsenek összefüggésben a tetteivel.

A tehetetlenség újabb magyarázatai más kognitív folyamatokkal is számolnak. Több elemzés is hangsúlyozza az attribúciós változók jelentőségét annak magyarázatában, hogyan alakulhatnak ki a rossz következményekre vonatkozó elvárások (Abramson et al. 1978; Miller és Norman 1979; Roth 1980). Úgy tűnik, hogy ebben a behelyettesítő és a verbális-szimbolikus folyamatok is fontos szerepet játszanak. Ha azt figyeljük meg például, hogy valaki nem tapasztal együttjárást viselkedése és annak következményei között (főleg, ha azt is gondoljuk, hogy az illető képességei nagyjából megegyeznek a sajátunkéval), akkor az károsíthatja a mi viselkedésünket is (Brown és Inouye 1978; DeVellis, DeVellis és McCauley 1978). Ezek a különböző hatások arra utalnak, hogy az ellenőrizhetetlenség *ismerete,* nem pedig a valós ellenőrizhetetlenség a perdöntő a tehetetlenség jelenségében.

Ha mindezt még mindig nem találnánk eléggé kognitívnak, akkor egy másik megközelítés a fentieket a gondolkodási folyamatok újabb rétegével bővíti. Az elképzelés (Frankel és Snyder 1978; Snyder, Stephan és Rosenfield 1978) szerint elhúzódó kudarc után azért teljesítünk rosszul, mert a kudarc az önértékelésünket fenyegeti. Ahelyett, hogy azt a kockázatot vállalnánk, hogy legközelebb ügyetlennek bizonyulunk, inkább abbahagyjuk a próbálkozást. Az erőfeszítés visszavonása ugyan elősegít bizonyos presztízsmentő attribúciót, de eközben (ironikus módon) éppen azt a gyenge teljesítményt eredményezi, amitől eredetileg féltünk (Frankel és Snyder 1978).

Miközben tehát az állati kondicionálást vizsgáló laboratóriumokban felfedezett jelenséget az emberi viselkedésre is kiterjesztették, a jelenséget vizsgáló kutatók egyre több kognitív folyamatot vezettek be a jelenség magyarázatába. Ez az eljárás azonban több kérdést is felvet. Vajon ugyanazok a folyamatok érvényesek-e az emberi, mint a többi fajnál tapasztalt tehetetlenségre? Valószínűleg senki sem érvelne úgy, hogy a kutyák azért hagyják abba menekülési próbálkozásaikat, mert féltik az önértékelésüket. De mit mondhatunk a többi folyamatról – az elvárásokról és az attribúciókról? Jelenleg nincs egyértelmű válasz ezekre a kérdésekre.

nem sértjük. Néha nehéz lehet eldönteni, hogyan viselkedjünk kellő határozottsággal (asszertivitással) a nehéz helyzetekben, de a megfelelő választ nyújtó modellek ebben sokat segíthetnek (különösen, ha kis gyakorlással lehetővé válik, hogy a megfelelő viselkedést magunk is biztosan végre tudjuk hajtani).

A készségbeli hiányokkal foglalkozó terápiákban a megfigyeléses tanulást és a behelyettesítő megerősítést gyakran vegyítik. Vannak azonban esetek, amikor inkább az egyik vagy a másik játszik fontosabb szerepet. Van olyan, amikor a szó szoros értelmében nem tudjuk, hogyan viselkedjünk. Ilyenkor a megfigyeléses tanulás a fontosabb, mert új válaszokat kínál. Máskor nem azt nem tudjuk, hogy mit kell tenni, hanem inkább aziránt vannak kétségeink, hogy kellő eredményre vezet-e, ha éppen azt tesszük. Ezekben az esetekben a behelyettesítő megerősítésnek jut nagyobb szerep.

Ha azt látjuk, hogy valaki más sikeresen küzd meg azzal, amitől félünk, akkor ez segíthet abban, hogy kifejlesszük magunkban a sikeres megküzdés képességét

Modellkövetés és a félelem legyőzése

A modellkövetés és a félelemmel kapcsolatos viselkedészavarok tárgyalásakor kétfajta modellt különböztethetünk meg: az uraló és megküzdő modelleket (pl. Meichenbaum 1971). A **uraló modell** *(mastery model)* egyáltalán nem mutat félelmet az olyan helyzetekben, amelyekben a terápiában részt vevő személy fél. Ez a fajta modell feltehetően a kondicionált félelmi válasz behelyettesítő kioltása révén fejti ki hatását, mivel a megfigyelő azt láthatja, hogy a modell semmiféle feszültséget nem él át (M. C. Jones 1924; lásd még Denney 1974).

Ezzel szemben a **megküzdő modell** először félni látszik, de legyőzi félelmét, és egy idő után jól kezeli a helyzetet. Az ilyen modell hatékonysága feltételezhetően azon múlik, hogy a modell *ugyanabban a helyzetben* van, mint a megfigyelő, de aztán (észrevehetően) aktív erőfeszítés révén képes legyőzni a félelmét. Ebben sokkal nagyobb szerepet játszanak kognitív hatások, mint az uraló modell esetében. Bár a bizonyítékok nem teljesen egybehangzóak, a félelem terápiás kezelésében a megküzdő modellek hatékonyabbnak tűnnek, mint az uraló modellek (Kornhaber és Schroeder 1975; Meichenbaum 1971). Ez a hatékonyság a kognitív folyamatoknak a félelem leküzdésben játszott erőteljes szerepét igazolja.

Meg kell különböztetnünk az olyan modellkövetést, amelyben a megfigyelő csak megfigyel, az úgynevezett **résztvevő-modellkövetéstől**, amelyben a modell (gyakran a terapeuta) a másik személy előtt hajtja végre a viselkedést, aki azután megismétli azt. A résztvevő-modellnyújtás általában nagyon sok verbalizálással, utasítással és személyes megerősítéssel jár, ezért jobban igénybe veszi a terapeutát, viszont igen hatékony viselkedésmódosító eljárás (pl. Bandura 1982a; Bandura, Adams és Beyer 1977).

A valamilyen konkrét félelmekre irányuló jellegzetes modellkövető terápiában a modell megközelíti a rettegett ingert, kapcsolatba lép és foglalkozik vele. Miközben ezt teszi, hangosan beszámol érzéseiről és azokról a mentális stratégiákról, amelyeket a megküzdésre használ. Aztán a megfigyelő próbálja meg ugyanezt először a terapeuta segítségével, azután önállóan. Ezt a módszert számos területen alkalmazták hatékonyan a félelem csökkentésére és a megküzdési erőfeszítések növelésére. Sikeresen alkalmazták például az állatoktól – kutyától és kígyótól – való félelem (Bandura, Adams és Beyer 1977; Bandura, Grusec és Menlove 1967; Bandura és Menlove 1968), a sebészeti beavatkozások, injekció és a fogorvosi kezelés által keltett félelem (Melamed és Siegel 1975; Melamed, Weinstein, Hawes és Katin-Borland 1975; D. T. A. Vernon 1974), valamint vizsgától való félelem esetén (Cooley és Spiegler 1980; Malec, Park és Watkins 1976; Sarason 1975).

A hatékonyságelvárások terápiás megváltoztatása

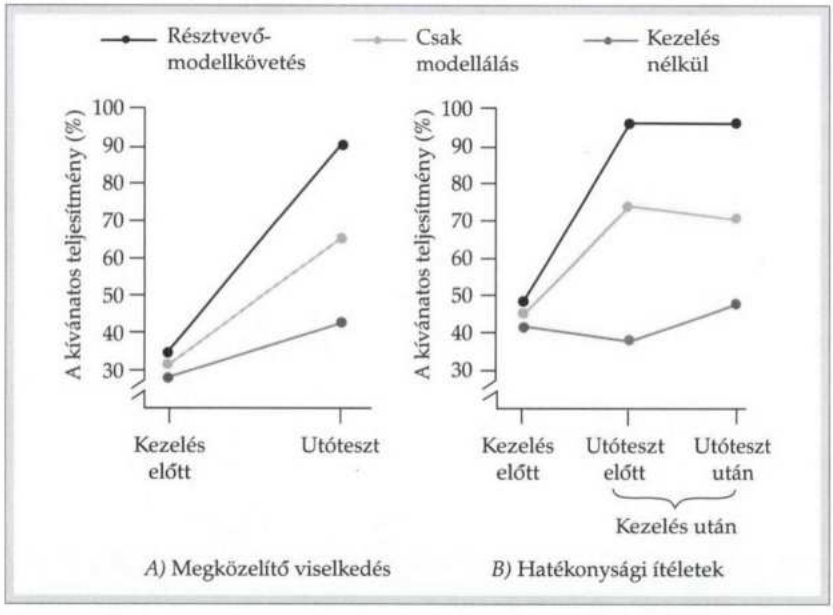
Az előbbiekben felvázolt kutatás azt jelzi, hogy az olyan modell, aki képes megküzdeni a nehézségekkel, segíthet a félelmek leküzdésében. De ez hogyan történik? Bandura (1977b) szerint ezek a hatások a viselkedésmódosítás egy átfogóbb elvét szemléltetik. Nevezetesen, ha a terápia hatásos (bármilyen módszert is alkalmazzunk), akkor ezt a hatását az adott helyzet kezelésére vonatkozó énhatékonyság-érzés növelésén keresztül fejti ki. Bandura szerint, amikor a modell azt mutatja, hogy képes legyőzni a félelmét, akkor ezzel a megfigyelőben annak az érzésnek vagy gondolatnak a kialakulását segíti elő, hogy ő is le tudja küzdeni a félelmét. Az énhatékonyság észlelése tehát fokozott erőfeszítést és kitartást eredményez.

Ezeket a fejezetben korábban már bevezetett elképzeléseket számos, a terápiás folyamatról szóló tanulmányban ellenőrizték (pl. Avia és Kanfer 1980; Bandura et al. 1977; Bandura, Adams, Hardy és Howells 1980; Bandura és Schunk 1981; DiClemente 1981; Gauthier és Ladouceur 1981). Szemléltetésként vegyük szemügyre Bandura és munkatársai (1977) egyik kísérletét, amelyben kígyóktól irtózó személyekkel három helyzetben foglalkoztak. A résztvevő-modellkövetési helyzetben a kísérleti személyek azt figyelhették meg, amint a terapeuta egyre veszélyesebb dolgokat művel egy élő kígyóval. Ezt követően a terapeuta segítségével a kísérleti személy is megpróbálta ugyanezeket a műveleteket végrehajtani. A csak modellnyújtó helyzetben a személyek látták a modellt, de ők maguk nem gyakorolhatták a műveleteket. A kontrollcsoport tagjait semmilyen terápiás eljárásnak nem vetették alá.

A kísérleti személyeket a terápia előtt és után viselkedéses elkerülési próbákon tesztelték. A próbák során egyre szorongáskeltőbb tevékenységeket kellett végrehajtaniuk a kígyóval segítség nélkül. A személyek osztályozták azt az elvárásukat is, hogy mennyire lesznek képesek az elkerülési teszt próbáit végrehajtani. Az osztályozást háromszor végezték el: a viselkedéses előteszt után, valamint a viselkedéses utóteszt előtt és után. Ez az önjellemzés képezte az észlelt énhatékonyság mutatóját.

A 13.5. *A)* ábra azt mutatja, hogy a résztvevő-modellkövetésnek nagyobb hatása volt a megközelítő viselkedésre, mint a gyakorlás nélküli modellkövetésnek, amelynek viszont a kezelés teljes hiányánál volt nagyobb hatása. Ezek a viselkedésbeli különbségek párhuzamba állíthatók a hatékonyságra vonatkozó állításokkal (13.5. *B* ábra). Ezenkívül – különösen a „részt vevő modell"-csoportban – mind a megközelítő viselkedés, mind pedig a hatékonysági ítéletek generalizálódtak egy olyan kígyóra is, amely világosan különbözött attól, amelyik a kísérletben szerepelt.

Bandura szerint ezek az eredmények több megállapítását is alátámasztják (ezek részletesebb áttekintését lásd Bandura 1986, 1997). Ezek közül a legáltalánosabb az, hogy a hatékonysági elvárásokban bekövetkező változások viselkedé-



13.5. ÁBRA • A félelmetes inger megközelítésének *(A)* és a személyes hatékonyság megítélésének szintje *(B)*. Mind a viselkedést, mind a hatékonyságészlelést értékelték a terápia előtt (mindkét ábra bal oldalán) és után (mindkét ábra jobb oldalán). A hatékonyságészlelést a viselkedéses utóteszt előtt és közvetlenül utána is mérték (Bandura, Adams és Beyer 1977 nyomán)

ses változásokat közvetítenek. Vagyis a viselkedés azért változik meg, *mert* változás állt be a hatékonysági elvárásokban. Két másik megállapítása a hatékonysági észleléseket meghatározó tényezőket érinti. Vegyük észre, hogy ebben a vizsgálatban az elvárásosztályzatok arra a terápiás beavatkozásra változtak a leginkább, amelyben a személyeknek alkalmuk volt bebizonyítani maguknak, hogy képesek megküzdeni a helyzettel (résztvevő-modellkövetés). Ez jól illeszkedik Bandura elképzeléséhez, miszerint a *tényleges teljesítmény* hat leginkább a hatékonyságészlelésre.

A vizsgálat azonban egy második hatást is alátámaszt, amely befolyással bír a hatékonysági észleletekre: a *behelyettesítő élményekét*. A csak modellkövető csoport ugyanis jobban teljesített, mint a kontrollcsoport, és nagyobb hatékonyságérzésről is számolt be. A következmények behelyettesítő észlelésének ugyan nincs olyan erős hatása, mint a saját viselkedés következményeinek, de határozottan van szerepük. Bandura (1977b) azt is állítja, hogy a *szóbeli meggyőzés* és az *érzelmi arousal* is befolyásolhatja a hatékonyságészlelést, bár ezekkel a vizsgálat nem foglalkozott.

Bandura elképzelései nagy hatást gyakoroltak, bár némi bírálatot is kiváltottak (a mellette és ellene szóló érvek megtalálhatók Rachman 1978-as cikkében). A vitában leginkább azt a kérdést feszegetik, hogy a hatékonysági észlelések a viselkedésnek okai vagy csupán következményei-e, de felmerültek más kérdések is. Például úgy tűnik, hogy nem minden ember számára hasznos, ha a hatékonysági elvárásokra összpontosít. Sokan jobban szeretik, ha a viselkedésváltozásért valami mást tehetnek felelőssé (Burger 1989; Chambliss és Murray 1979). Ez felveti azt a kérdést, hogy vajon az énhatékonyság észlelése az, ami döntő, vagy egyszerűen az arra vonatkozó elvárások, hogy a kívánt eredmények bekövetkeznek-e (Carver és Scheier 1986, 1998).

Öninstrukciók és kognitív viselkedésmódosítás

Az utolsó terápiás módszer, amelyről említést teszünk, a **kognitív viselkedésmódosítás** (Meichenbaum 1971, 1972, 1977; Meichenbaum és Goodman 1971). Ez a megközelítés azon a feltételezésen alapul, hogy a problémák azokból a csekély hatékonyságú vagy romboló gondolatokból származnak, amelyek észrevétlenül beférkőznek a fejünkbe. Gyakran elhitetjük magunkkal, hogy problémáink nagyobbak vagy jóval nehezebben megoldhatóak, mint amilyenek valójában, sőt azt is, hogy egyáltalán nem tudunk velük megbirkózni. Ha rossz eredményre számítunk, nem is próbálkozunk. A kognitív viselkedésterápiák célja, hogy rávezessék a személyeket hibás, az alkalmazkodást gátló (maladaptív) gondolkodásmódjukra, és megtegyék a megfelelő kiigazításokat.

Az eljárás során a személyt megtanítják arra, hogyan azonosíthatja a negatív gondolatait előidéző ingereket. Ezután a terapeuta és a kliens a negatív gondolatok felváltására kidolgoznak egy sor adaptív és működőképes utasítást (13.3. táblázat). Ez utóbbiak általában a következő stratégiát követik: 1. A helyzet olyan konkrét összetevőkre történő lebontását, amelyekkel egyenként már meg tudunk birkózni; 2. annak tudomásulvételét, hogy léteznek problematikus érzelmek, úgymint szorongás, harag vagy félelem, de azok nem feltétlenül kerítenek hatalmukba bennünket; 3. olyan viselkedéses eszközök alkalmazását, amelyekkel a helyzet hatékonyan kezelhető, elkerülve az amiatti folyamatos aggodalmaskodást, hogy vajon jól fogunk-e teljesíteni.

A megküzdési kísérlet után még néhány énre vonatkozó állítást is bevezetnek. Ezek azt hangsúlyozzák, hogy a haladás fokozatos – ha még nem ment olyan jól, mint reméltük, legközelebb majd jobban fog sikerülni. Az énre vonatkozó ilyen jellegű állítások meggátolják, hogy elbátortalanodjunk (azzal, hogy kedvezőtlen elvárásokat alakítunk ki). Ha az ilyen mentális állításokat már kidolgoztuk és megtanultuk, akkor mindig használhatjuk őket, ha a kezelni kívánt problémával szembesülünk.

A kognitív-viselkedéses terápiák gyakran olyan konkrét problémákra összpontosítanak, mint például a vizsgaszorongás (Meichenbaum1972), a düh (Novaco 1978), a fizikai fájdalom (Turk 1978) vagy a gyermeki impulzivitás (Meichenbaum és Goodman 1971). Nyilvánvaló azonban, hogy ezek másfajta stresszélményekre is generalizálhatók. Az egyik vizsgálat eredményei szerint például a vizsgaszorongás kezelésére elsajátított megküzdési képességek általában csökkentik a szorongást, javítják az iskolai teljesítményt, és fokozzák a saját hatékonyság generalizált érzését (Smith 1989). Olykor a **stressz elleni „beoltás"** kifejezéssel hivatkoznak arra az eljárásra, amikor arra tanítják meg a résztvevőket, hogy ezeket a

13.3. táblázat
PÉLDÁK A KOGNITÍV TERÁPIÁBAN HASZNÁLATOS MEGKÜZDŐ ÁLLÍTÁSOKRA

A terápia célja az itt felsoroltakhoz hasonló hatékony öninstrukciók gyakoroltatása. Ezek válthatják fel azokat a negatív gondolatokat, amelyekkel stressz- vagy félelemkeltő helyzetekben általában megtömjük a fejünket (Meichenbaum 1974 nyomán)

Felkészülés a stresszingerre

Pontosan mit is kell tennem?

Készíthetek egy tervet, hogy mit kezdjek vele.

Semmi aggodalom, az aggodalmaskodás nem vezet sehová.

Csak semmi rosszat magamról – gondolkozzunk csak ésszerűen!

Szembenézés és megküzdés a stresszorral

Egyszerre mindig csak egy lépés, és máris tudom kezelni a helyzetet.

Az orvos erről a szorongásról mondta, hogy jelentkezni fog. Csak arra emlékeztet, hogy elő kell vennem a megküzdési tudományomat.

Nem kell egyszerre megszabadulni minden félelemtől – csak kézben kell tartani.

Ha rám tör a félelem, egy kis szünetet tartok.

A jelenre kell összpontosítanom, itt és most mit kell tennem.

A megküzdési próbálkozás után

Minden egyes alkalommal jobb lesz valamivel, ha ezt a módszert használom.

Elégedett lehetek, szépen haladtam előre.

módszereket ne csak az adott problémára, hanem a stresszkeltő események széles körére alkalmazzák (Meichenbaum 1985).

SZOCIÁLIS-KOGNITÍV TANULÁSELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

A személyiség szociális-kognitív tanulási szempontú felfogása több évtizede rendelkezik tekintéllyel a személyiségpszichológiában. Ennek okai részben megegyeznek a kondicionáláselméletek kapcsán már említettekkel. Vagyis az idetartozó elképzeléseket is alapos kutatásokban tesztelték, és általában meg is erősítették. S a kognitív-viselkedéses terápiás eljárások is nagyon hatékonynak bizonyultak számos különböző problémával kapcsolatban.

A szociális-kognitív tanulási megközelítésnek további előnye, hogy kezelni tud olyan problémákat, amelyeket a kondicionáláselméletek nem. A kondicionálási megközelítés bírálói szerint, ahogy azt a 12. fejezetben említettük, a kondicionáláskutatás általában nagyon leegyszerűsített laboratóriumi helyzetekben folyik. Ez a bírálat sokkal kevésbé alkalmazható a szociális-kognitív megközelítésre. Azok a kutatók, akik ebben az elméleti keretben dolgoznak, nagyon sok különböző elrendezésben és kontextusban vizsgálták az emberi viselkedést. A kontrollhely és a hatékonyságészlelés kérdéseit a személyiség bármely más megközelítéseihez hasonlóan változatos helyzetekben vizsgálták.

A kondicionáláselméleteket másodszor azzal bírálták, hogy kevés helyet hagytak a „személyesség" érzésének, vagyis annak a folytonosságés koherenciaérzésnek, amely az ént jellemzi. Ez a bírálat ugyancsak kevésbé érvényes a szociális-kognitív tanulási elméletekre. Az olyan fogalmak, mint az énhatékonyság érzése, közel állnak az énérzéshez, még akkor is, ha ez csak a személyiség szűkebb tartományára korlátozódik adott pillanatban. Az az elképzelés, hogy önmagunkat a vágyott incentívek eléréséhez viszonyítva értékeljük, ugyancsak a személyesség érzését kelti.

Mindkét tanulási nézőpontból felmerül még

egy probléma, nevezetesen az, hogy mi e két megközelítés egymáshoz való viszonya. A tanulás 12. és 13. fejezetekben leírt két megközelítése olyan alapvető nézetkülönbség mentén válik szét, hogy nehezen elképzelhető, miként lehet e két darabot egyetlen megközelítéssé összekovácsolni. Ezt a kérdést némiképp háttérbe szorítottuk az elméleti elvek bemutatása során, de érdemes újból elővenni.

A probléma a következő. A viselkedésmagyarázat kondicionáláselvű megközelítése a megfigyelhető eseményekre szorítkozik. A viselkedéstendenciákat a korábbi tapasztalatok és a jelenleg ható kiváltó ingerek függvényében magyarázza. A magyarázathoz semmi másra nincs szükség. Ha kogníció létezik is, nem releváns – csupán „tajték" a viselkedésfolyamon, ami – még ha ugyanazok az erők is alakítják, mint a viselkedést – nem igazán fontos a viselkedés megértésében. A szociális-kognitív tanulási megközelítés ezzel a felfogással élesen szemben áll. Az elvárások a viselkedés okai. A tettek a gondolkodásból következnek, s nem csupán azzal párhuzamosan jelennek meg.

Ez utóbbi nézőpont jobban illeszkedik mindennapos introspekciónkhoz. Mint azt már korábban említettük, ha a kogníciót a viselkedés okaként kezeljük, akkor lehet, hogy el kell vetnünk néhányat a kondicionálási megközelítés legalapvetőbb elvei közül. A kognitív szemlélet szerint a klasszikus és instrumentális kondicionálás elvárásoktól és mentális modellektől függ, nem pedig tudatosságon kívüli felhalmozódó folyamatoktól. A megerősítés ezek szerint a jövőbeni incentívekről (ösztönzőkről) szolgáltat információt, és nem közvetlenül fokozza a viselkedéses tendenciákat.

Nemcsak az elvárások és más kogníciók hangsúlyozása vezet összeütközéshez e megközelítések között. A szociális-kognitív tanuláselmélet képviselői annak ellenére értenek egyet azzal, hogy a megerősítés szükséges a viselkedés fennmaradásához, hogy a megerősítés fogalmáról a kondicionálásteoretikusoktól alapjaiban eltérő nézetet vallanak. Ha nincs jelen semmilyen nyilvánvaló külső megerősítés, akkor e kutatók szerint a viselkedést az önmegerősítés támogatja. Az önmegerősítés fogalma persze messze nem kielégítő, sem a kondicionáláskutatók, sem a tanuláselmélet táborán kívül állók számára. Ha az önmegerősítés *időnként* számot adhat a viselkedésről, akkor miért ne adhatna számot *minden esetben?* Miért van *egyáltalán* szükség külső megerősítésre? Mi alapján tudjuk eldönteni, mikor van erre szükség, és mikor nincs?

A szociális-kognitív tanuláselmélet képviselői számára a közeljövő kihívása éppen az, hogy elképzeléseiket hogyan tudják összebékíteni – ha ez egyáltalán lehetséges – a kondicionálás elveivel. Az új elméletek vajon csak a korábbiak kiterjesztései lesznek-e, vagy alapvetően fognak különbözni tőlük? Össze lehet őket olvasztani, vagy ugyanazért az elméleti pozícióért versengenek? Vannak, akik szerint a tanulási perspektíva újabb változatainak egyszerűen *fel kellene váltani* a kondicionáláselméleteket – a kondicionálási nézőpont téves, és az emberi tanulás egyszerűen nem így történik.

Néhányan felhagytak az integrációra való törekvéssel, és az egész kérdéssel nem foglalkoztak többet. Az utóbbi években például Bandura kihagyta a *tanulás* szót az elmélete leírására használt kifejezésből, s egyszerűen szociális-kognitív elméletnek nevezi (Bandura 1986). Ez felveti azt a kérdést, hogy vajon jelenlegi elképzeléseit (korábbi gondolataival szemben) egyáltalán a személyiség tanulási nézőpontjához tartozónak tekinthetjük-e.

Az, hogy Bandura megváltoztatta az elnevezést, a tanulási nézőpontból induló kutatók szemléletében egy általánosabb tendenciát tükröz. Ezere a szerzőkre az elmúlt huszonöt évben jelentős befolyást gyakorolt a kognitív pszichológia. Sokan azok közül, akik régebben szociális tanulási nézőponthoz sorolták magukat, ma elbizonytalanodtak. Néhányan ma már más elnevezéssel illetnék az elképzeléseiket, amely nagyobb valószínűséggel tartalmazna olyan kifejezéseket, mint *kognitív* és *önszabályozás*. Fokozatosan kirojtosodott a szociális tanulási megközelítés széle, és ma már egyre inkább összeolvad az újabb kognitív önszabályozási elméletekkel. Ez az átfedés a későbbi fejezetekben még nyilvánvalóbb lesz.

A gondolatok ilyen elmosódása és összecsúszása felvet egy utolsó kérdést is a szociális-kognitív tanulási megközelítéssel kapcsolatban. Vajon ez a megközelítés megőrzi-e mint aktív kutatási terület az identitását az elkövetkezendő években, vagy szétszóródik, és kutatási témáit más nézőpontok olvasztják magukba?

ÖSSZEFOGLALÁS

A kondicionálásmegközelítéssel való elégedetlenség a tanulási elméletek második generációjának kidolgozásához vezetett. Ezek az elméletek egyfelől kognitívak, mert a gondolkodási folyamatok viselkedésben betöltött szerepét emelik ki, másfelől szociálisak, mert azt hangsúlyozzák, hogy az emberek gyakran tanulnak egymástól. Ezen elméletek több aspektusát tekinthetjük a kondicionáláselméletek továbbfejlesztésének, bár e fejlemények közelebbi vizsgálata megkérdőjelezi maguknak a kondicionálási elveknek az érvényességét is.

A kondicionáláselméletek további kidolgozásakor a viselkedés formálásában a szociális megerősítésre helyezik a hangsúlyt. A szociális megerősítést, például az egyetértést vagy elfogadást önmagunkra is alkalmazhatjuk. Mivel az emberi lények rendelkeznek az empátiára (az érzelmek behelyettesítéses átvételére) való képességgel, a klaszszikus kondicionálás behelyettesítő vagy vikariáló módon is bekövetkezhet. A megerősítést és büntetést is megtapasztalhatjuk behelyettesítő módon, vagyis a viselkedéstendenciáinkra valaki más viselkedésének következményei hatnak. A diszkrimináció és generalizáció funkcióit ezek az elméletek olyan jelenségekre terjesztik ki, mint a jelentésgeneralizáció. E felfogás szerint az emberi tanulás nem minden esetben felhalmozódó jellegű, gyakran tanulunk szabályokat és alkalmazzuk őket új helyzetekre.

Az emberi tanulás sok mozzanatát magyarázza az az elv, hogy a bekövetkező eseményekre és azok kimenetelére vonatkozó elvárásaink fontos szerepet játszanak a válaszaink meghatározásában. A kutatók leginkább két elvárásfajtára összpontosítottak. Rotter szerint azok, akik arra számítanak, hogy eredményeiket saját cselekedeteik határozzák meg (belső kontrollos személyek), tanulnak a megerősítésekből, szemben azokkal (külső kontrollos személyek), akik arra számítanak, hogy eredményeik nem függenek saját tetteiktől. Bandura szerint az énhatékonyság vagy kompetencia észlelése határozza meg, hogy kitartunk-e a stressz körülményei között is.

A személyiség e megközelítésének egyik vetülete – a viselkedéstendenciák megfigyeléses tanulás útján való elsajátítása – már teljesen független a kondicionálás elveitől. Ez a folyamat mindössze annyit kíván meg, hogy a megfigyelő odafigyeljen a modellre (aki valamit tesz), emlékezetében megőrizzen valamennyit abból, amit látott (általában vizuális vagy verbális emlékkép formájában), és meglegyenek a megfelelő képességei arra, hogy megismételje a látott viselkedést. Az elsajátításnak ezt a folyamatát nem befolyásolják közvetlenül a megerősítési kontingenciák, bár a megerősítés közvetetten befolyásolhatja, hogy a megfigyelő mennyi figyelmet fordít a modellre. Másrészt viszont az elsajátított viselkedés spontán végrehajtását nagyban befolyásolják az észlelt megerősítési kontingenciák.

Nem nehéz észrevenni, hogy a kognitív szociális tanulás különböző folyamatai milyen fontos szerepet játszanak az élet sok területén. Bővebben foglalkoztunk a nemi szerepek elsajátításával, az agresszivitásra való hajlammal és a szükségletkielégítés késleltetésére szolgáló stratégiákkal.

A személyiségmérés ebben a keretben önjellemző eszközök használatát hangsúlyozza. Ezek közül sokat olyan szubjektív jegyek mérésére terveztek, mint például az érzések, ismeretek, elvárások (miután e megközelítés ezekre a viselkedésmeghatározókra helyezi a hangsúlyt). Újabban egyre jelentősebbek azok a vizsgálatok, amelyek a személy saját helyzetdefinícióit helyezik előtérbe.

Viselkedészavarok kialakulhatnak behelyettesítő és közvetlen tanulás útján is. Abból is problémák adódhatnak, ha valakinek nem volt lehetősége arra, hogy a szükséges viselkedésmódokat megfelelő modellektől tanulja meg. A kognitív-szociális tanulási megközelítésen alapuló terápiás módszerek gyakran modellkövető eljárásokat foglalnak magukban: a készséghiányokat próbálják megszüntetni megfigyeléses tanulás révén, vagy behelyettesítő megerősítés révén azt próbálják bemutatni, hogy milyen haszonnal járhatnak a megküzdési képességek. Ezek a módszerek akkor tűnnek a leghatékonyabbnak, amikor a személyek a terapeuta irányítása mellett maguk is elvégzik a problematikus viselkedést, ami Bandurát annak a következtetésnek a levonására késztette, hogy a tanulást voltaképpen a hatékonyság növekvő érzése közvetíti. Más terápiák arra helyezik a hangsúlyt, hogy az emberek gyakran azzal okoznak gondot maguknak, hogy negatív gondolatokat ápolnak a fejükben. Ezek a terápiák arra tanítanak, hogy felhagyjunk az ilyen önmagunkra vonatkozó negatív állításokkal, és ezeket olyanokkal helyettesítsük, amelyek az aktív megküzdést hangsúlyozzák.

KULCSFOGALMAK

androgínia A férfias és nőies tulajdonságok együttes birtoklása.

behelyettesítő (vikariáló) érzelmi arousal Mások érzelmeinek átélése, más néven empátia.

behelyettesítő (vikariáló) klasszikus kondicionálás Olyan kondicionálás, amelyben az UR empátia révén jelenik meg.

behelyettesítő (vikariáló) megerősítés Egy valaki más által tapasztalt megerősítés megerősítő hatása a személy saját viselkedésére.

elvárás (expektancia) Annak megítélése, hogy valamely konkrét viselkedés milyen valószínűen vezet valamely cél eléréséhez.

hatékonysági elvárás (énhatékonyság) Mennyire bízunk abban, hogy valamit képesek leszünk sikeresen megcsinálni.

incentív Valamely viselkedés következményének szubjektív értéke.

készséghiány (a hozzáértés hiánya) Valamely szükséges viselkedés vagy jártasság elégtelensége vagy hiánya.

kognitív viselkedésmódosítás Olyan terápiás eljárás, amely a viselkedést a gondolkodási mintázatok megváltoztatásával próbálja módosítani.

kontrollhely (a kontroll lokusza) Abból a meggyőződésből adódó személyiségdimenzió, hogy viselkedésünk következménye tőlünk vagy külső erőktől függ.

megfigyeléses tanulás Új viselkedési készség elsajátítása valaki más megfigyelése révén.

megküzdő modell Olyan modell, aki kifejezi félelmét, de végül képes lesz félelme leküzdésére.

nemi szerep Olyan viselkedésformák, amelyeket inkább az egyik, mint a másik nemhez kapcsolunk.

önkontroll Saját viselkedésünk szabályozása, olykor korlátozása.

önmegerősítés Valamely sikeres cselekedetért önmagunknak adott jutalom.

résztvevő-modellkövetés A nehézséget okozó viselkedés gyakorlása a terapeuta mint modell segítségével.

stressz elleni „beoltás" Olyan képességek kifejlesztése terápiás úton, amelyek segítségével a stresszorok széles skálájával leszünk képesek megküzdeni.

szemantikus generalizáció Valamely jelentésdimenzió mentén történő általánosítás.

szimbolikus modellek A sajtóban, mozifilmeken vagy tévében megjelenő modellek.

szociális megerősítés Más személy(ek)től kapott dicséret, szeretet, elfogadás vagy egyetértés.

tanult tehetetlenség A motiváció és erőfeszítés alacsony szintje kontrollálhatatlan helyzetek sorozatos átélése nyomán.

uraló modell Az a modell, aki nem mutat félelmet.

Hetedik rész

FENOMENOLÓGIAI PERSPEKTÍVA

Előszó a hetedik részhez

Hetedik rész
FENOMENOLÓGIAI PERSPEKTÍVA

FŐ TÉMÁK ÉS ALAPFELTEVÉSEK

Minden valaha élt ember egyedi lény, különbözik mindenki mástól. Nincs két ember, aki ugyanúgy viszonyulna az élethez, aki ugyanazt az eseményt ugyanúgy élné át. Ez attól függetlenül igaz, hogy perceptuális (látunk vagy hallunk valamit) vagy kognitív (elgondolkozunk valamiről vagy valamilyen következtetésre jutunk), vagy viselkedéses (így vagy úgy cselekszünk) eseményről van szó. Mindannyian kicsit más fizikai nézőpontból figyeljük az eseményeket, amelyeknek tanúi vagyunk. S ugyanígy mindannyian külön pszichológiai nézőponttal rendelkezünk, s ebből adódóan a világból felvett összes információt némiképp megszemélyesítve értelmezzük.

A személyiség fenomenológiai megközelítése az ember vonatkoztatási keretének egyediségében gyökerezik. E megközelítés alaptémája a valóság szubjektív átélése, megtapasztalása. A személyes vonatkoztatási keret, ami megkülönböztet bennünket mindenki mástól, rendkívül erőteljes hatást fejt ki életünk minden mozzanatára. A *fenomenológia* kifejezés szó szerint „az egyén szubjektív tapasztalataira" utal. A szubjektív és a személyes jelentőségének végletekig fokozása azt sugallja, hogy az „objektív" valóság maga lényegtelen. Ami igazán számít, az a szubjektív vonatkoztatási keret, amely mentén az egyén a valóságot *megtapasztalja* vagy *átéli*.

A fenomenológiai megközelítés másik jellemző témája az az elképzelés, hogy az emberek képesek meghatározni – valójában meg *kell* határozniuk – önmaguk számára azt, hogy milyen legyen az életük. Az öndetermináció – vagy szabad akarat – az emberi természet szerves része, így bárki, aki ezt választja, gyakorolhatja vagy élhet vele. Sajnálatos módon sokan képzelik úgy, hogy nem rendelkeznek ezzel a képességgel. Sokakon annyira elhatalmasodik a múlt feletti sajnálkozás vagy a jövő miatti aggodalom, hogy vakká válnak a jelen lehetőségei iránt. A fenomenológiai megközelítés szerint ez csakis akkor következik be, ha az emberek szem elől tévesztik az öndeterminációnak azt a szabadságát, amivel pedig valójában rendelkeznek.

Végül még egy feltevés, amely e személyiségmegközelítés alapját képezi: eszerint az emberek természetükből adódóan jó és önmagukat tökéletesítő lények. E szemléletben az ember természeténél fogva állhatatosan törekszik arra, hogy egészséges, érett és önálló legyen, hacsak nem túl erős az ezzel ellentétes irányba ható külső nyomás. Ily módon az idetartozó elméletek optimisták – figyelmük középpontjában nem annyira a korlátozások és a megkötések, hanem inkább a lehetőségek és a képességek állnak. Ha lenne olyan

metafora, mely a fenomenológiai megközelítést jellemezhetné, akkor az az emberi lényt nyíló virágként vagy növekvő faként ábrázolná, amely természetéből adódóan válik egyre szebbé és teljesebbé.

A személyiség fenomenológiai megközelítését kétféle elméletcsoport képviseli. Ezeket az elméleteket általában külön-külön tárgyalják az alapján, hogy a fenti témák közül mit hangsúlyoznak. A fenomenológiai megközelítés néhány képviselője a nagyobb hangsúlyt az öndeterminációra és az ember lényegéből fakadó pozitív természetére helyezi. A megközelítésnek ezt a vetületét a 14. fejezetben tárgyaljuk. Ugyancsak ezt a megközelítést képviseli az a szerző, aki elsősorban az észlelés és megismerés szubjektív természetét emeli ki, s úgy képzeli, hogy a szó szoros értelmében megteremtjük a magunk számára saját egyedülálló és személyes tapasztalati világunkat. A fenomenológiai megközelítésnek ezt a vetületét a 15. fejezetben fogjuk tárgyalni.

14 FEJEZET
Humanisztikus pszichológia: önmegvalósítás és önértékelés

ÖNMEGVALÓSÍTÁS
A pozitív figyelem vagy elfogadás szükséglete

ÖNMEGHATÁROZÁS
Introjekció és identifikáció
A kapcsolódás (összetartozás) szükséglete
Énösszhang (énkonkordancia)
Szabad akarat

ÉNKÉP ÉS ELHÁRÍTÓ FOLYAMATOK
Inkongruencia, dezorganizáció és elhárítás
Az önbecsülés fenntartása és növelése
Önsorsrontás

ÖNMEGVALÓSÍTÁS ÉS A MASLOW-FÉLE MOTÍVUMHIERARCHIA
Az önmegvalósító személyek jellemzői
A csúcsélmény

AZ EGZISZTENCIALISTA PSZICHOLÓGIA: LÉTEZÉS ÉS HALÁL
Az egzisztenciális dilemma
Üresség
A rettegés leküzdése

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK
Interjú alkalmazása a mérésben
Az énfogalom mérése Q-rendezéssel
Az önmegvalósítás mérése
Az autonómia és kontroll mérése

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE
Kliensközpontú terápia
A terápián túl, a személyes növekedés felé

HUMANISZTIKUS ELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

Julia idejének nagy részét azzal tölti, hogy mások érdekében ügyködik. Gyakran beszél az anyjával, akinek élete sohasem megy simán, és aki, úgy tűnik, mindig többet kíván tőle, mint amennyit Julia adni tud. Amikor az anyjával beszél, Julia sokszor úgy érzi, mintha ingoványra lépett volna, de soha nem panaszkodik. Aztán ott van Eric, a fiú, akivel randizni szokott. Eric élete eléggé zűrös, és gyakran késő éjszaka hívja fel Juliát vigasztaló szavakért és némi tanácsért. Julia, bár nagy szüksége lenne az alvásra, sohasem tagadja meg a fiútól az együttérző meghallgatást. Úgy tűnik, hogy Julia a saját életét mindig háttérbe szorítja mások kedvéért. Mintha azt gondolná, hogy az ő személye értéktelen lenne, ha nem így tenne. Legbelül, mélyen persze megszólal egy vékonyka hang, amely azt súgja, hogy nem cselekszik helyesen (bár általában túlságosan elfoglalt ahhoz, hogy ezt meghallja), és nagy ritkán az az érzése támad, hogy egészen másfajta sors várna rá, már ha szabaddá tudná tenni magát, hogy rátaláljon.

Emberi létünk megtapasztalása titokzatos, izgalmas és kihívásokkal teli. Az események, érzések, gondolatok és választások sajátos mintázata megkülönböztet bennünket mindattól, amit a valaha múltban élt vagy a majdani jövőben élő bármely emberi lény tapasztalt vagy tapasztalni fog. Folytonosan „valakivé válunk", önmagunk egyszerűbb változatából fejlődünk ugyanazon énünk bonyolultabb, összetettebb változatává. Ez sokszor zavarba ejtő, mert nem mindig értjük, mit és miért érzünk. De az a tény, hogy az életünk a sajátunk, csak és kizárólag hozzánk tartozó érzékletek halmaza, ezt a tapasztalatot egyben izgalmassá és lenyűgözővé is teszi.

Honnan tudja énünk, *hogyan* „váljon valakivé"? Amint életünk során fejlődünk, hogyan maradunk mégis azonosak önmagunkkal? Miért érezzük néha úgy, mintha lényünk egyik része az egyik irányba, a másik pedig a másik irányba fejlődne tovább? Miért van az, hogy amikor érzéseink több irányba „rángatnak" bennünket, akkor is egyetlen integrált személyiségnek éljük meg magunkat? Mik azok a sajátosságok, melyek az emberi lét élményét olyan mássá és különlegessé teszik? Ilyen és ezekhez hasonló kérdéseket tesznek fel azok a teoretikusok, akiknek elgondolásai a személyiség fenomenológiai megközelítését alkotják. Ebben a fejezetben azokból a válaszokból vizsgálunk meg néhányat, amelyet ezek az elméletalkotók adtak ezekre a kérdésekre.

E fejezet tárgyát gyakran a **humanisztikus pszichológia** vagy a *mozgalom az emberi lehetőségek (humán potenciál) kibontakoztatására* (Schneider, Bugental és Pierson 2001) kifejezésekkel jelölik. Ezek a kifejezések azt a feltevést tükrözik, hogy a világon minden ember képes a növekedésre és a fejlődésre. A szó szoros értelmében senkiről sem mondható el, hogy eleve rossz, tehetetlen vagy érdemtelen lenne. A humanisztikus pszichológia egyik célja, hogy hozzásegítse az embereket ahhoz, hogy önmagukkal kapcsolatban mindezt felismerjék, s így lehetőségük nyíljon a „növekedésre", vagyis a fejlődést jelentő kibontakozásra.

ÖNMEGVALÓSÍTÁS

A humanisztikus pszichológia kiemelkedő alakja, Carl Rogers elgondolásai egyfajta módot kínálnak arra, hogy az emberi lehetőségek megvalósulásáról, illetve annak gátjairól beszéljünk. Rogers szerint a pozitív, egészséges növekedés lehetősége természetes módon fejeződik ki minden személy viselkedésében, ha ezt nem gátolják erős ellentétes hatások. Ezt a növekedési folyamatot **megvalósításnak** vagy **aktualizációnak** nevezte el. Az aktualizáció a képességek olyan módon való kifejlesztése, amely *fenntartja vagy növeli a szervezetet* (Rogers 1959). Rogers azt feltételezi, hogy ez az erő minden élőlényben működik.

A megvalósító vagy aktualizáló tendencia részben a fiziológiai működésben tükröződik. Testünk például nemcsak akkor valósítja meg (aktualizálja) önmagát, amikor növekszik és erősebbé válik, hanem akkor is, amikor az egészségünk megóvása érdekében az immunrendszerünk felveszi a harcot a betegséget okozó kórokozók ellen. A megvalósító tendencia a személyiségre is alkalmazható. Amikor az aktualizáció az én fenntartását vagy kiteljesítését szolgálja, akkor **önmegvalósításnak** vagy **önaktualizációnak** nevezik. Az önmegvalósítás nagyobb önállóságot (autonómia), az élettapasztalatok kiterjesztő-

14.1. AZ ELMÉLETALKOTÓ ÉS AZ ELMÉLET ▪ CARL ROGERS MINT TELJESSÉGGEL MŰKÖDŐ SZEMÉLY

Bár Carl Rogers nyilván nem tudatosan merített saját életéből, amikor elméletét megfogalmazta, életútja elméletének valamennyi elméleti alapgondolatát megtestesítette. Rogers életét a változatosság keresése és a tapasztalatokkal szembeni nyitottság jellemezte. Sokszor hagyta maga mögött az ismerős vidék biztonságát és indult új utakra, mindössze intuícióira és érzéseire hagyatkozva. Rogers nagyon is az a teljességgel működő és önmegvalósító személy volt, akit elméletében elénk tár.

Rogers az Illinois állambeli Oak Parkban született 1902-ben egy nagy család középső gyermekeként. Szülei konzervatívok és buzgó keresztények voltak. Rogers egyetemista korában elhatározta, hogy a lelkészi hivatást választja. Ugyanekkor részt vett egy hat hónapos valláskonferencián Kínában. Ez az utazás mély benyomást tett rá. A különböző kultúrákhoz tartozó vallási vezetőkkel való találkozása megváltoztatta vallásos kérdésekkel kapcsolatos gondolkodásmódját. Arra a felismerésre jutott ugyanis, hogy mindaz, amiben addig hitt, valószínűleg nem igaz – Jézus csupán ember, s nem isten volt. Ekkor Rogers írt szüleinek, és bár teljességgel tudatában volt annak, hogy milyen érzelmi árat kell fizetnie cselekedetéért, bejelentette, hogy szakít addigi vallásos nézeteivel.

Rogers történelemből szerzett diplomát, aztán a vallás iránti érdeklődésének megfelelően folytatott tanulmányokat, mialatt pszichológiai előadásokat is hallgatott. Egy ideig próbált egyensúlyozni a különböző tudományágak között, később azonban végérvényesen letért a vallástudomány ösvényéről, és a pszichológiát főtárgyként kezdte tanulni. Doktori címének megszerzése után Rogers Rochesterben, New York államban kezdett dolgozni. Itt két élménye nagyban befolyásolta gondolkodásmódját. Először is, klinikai tapasztalata nyilvánvalóvá tette számára, hogy a pszichoanalitikus terápia, ami uralkodó volt abban a csoportban, ahol dolgozott, gyakran hatástalan. Másodszor, ráébredt, hogy tapasztaltabb kollégái egészen eltérő felfogást vallanak az egyes esetek kezelésével kapcsolatban. Úgy tűnt számára, hogy a hagyományos bölcsesség nem működik, és a szaktekintélyek nem képesek megegyezni egymással a tennivalókat illetően. Rogers számára eljött az idő, hogy egyedül gyürkőzzön neki és fejlessze ki saját módszerét a személyiségzavarok kezelésére.

Rogers 1939-ben jelentette meg az általa kifejlesztett terápiás módszerről szóló első könyvét. Ez számos egyetemen egy sor tudományos kinevezést jelentett számára. Életének későbbi szakaszában otthagyta az ismerős egyetemi berkeket, és még egyszer nekivágott, hogy új utakat keressen. Pályafutásának utolsó szakasza részben a kaliforniai Nyugati Viselkedéstudományok Intézetéhez (Western Behavioral Sciences Institute, Kalifornia) – ahol a különféle csoportterápiák iránti érdeklődését elégítette ki –, részben pedig a Személytanulmányozási Központhoz (Center for Studies of the Person) kötődött.

sét vagy gazdagítását és a kreativitás növelését jelenti. Az önmegvalósítás a személyen belüli **összhangot (kongruencia)**, *egészlegességet* vagy *integrációt mozdítja elő*, és minimálisra csökkenti a rendezetlenséget vagy inkongruenciát.

Rogers szerint a megvalósító vagy aktualizáló tendencia az emberi természet szerves részét képezi. Ezt tükrözi az általa használt másik kifejezés, az úgynevezett **organizmikus értékelő folyamat** is, amely arra utal, hogy az organizmus automatikusan értékeli tapasztalatait és cselekedeteit abból a szempontból, hogy azok előmozdítják-e az aktualizációt. Ha nem mozdítják elő, akkor az organizmikus értékelő folyamat azt a gyötrő érzést kelti, hogy valami nincs rendben.

Rogers a **teljességgel működő személy** kifejezést az önmagát megvalósító ember leírására használta. A teljességgel működő személyek nyitottak saját érzéseik megtapasztalására, nem félnek tőlük, bármilyenek legyenek is. Bíznak érzéseikben, és nem kérdőjelezik meg azokat. A teljességgel működő személy nyitott a világ megtapasztalására, vagyis értelemmel, kihívással és személyes izgalommal teli életet él, sőt, ha úgy hozza a sors, még a fájdalmaktól sem riad vissza. Az ilyen személy nem egy *bizonyosfajta személy*. Sokkal inkább olyan *működési mód*, amit bárki magáévá tehet, aki úgy határoz, hogy ilyen módon kíván élni (lásd a 14.1. keretes szöveget is).

A pozitív figyelem vagy elfogadás szükséglete

Bármilyen fontos is az önmegvalósítás, nem ez az egyetlen jelentős tényező, amely az emberi viselkedést befolyásolja. Ugyancsak erős az a szükségletünk is, hogy mások – főként azok, akik akik számítanak nekünk, az úgynevezett *jelentős mások* – elfogadjanak bennünket, és szeretettel, barátsággal és gyengéd érzelmekkel viseltessenek irántunk. Rogers az ilyen elismerésre a **pozitív figyelem** vagy röviden az **elfogadás** kifejezéssel utalt.

A pozitív figyelem vagy elfogadás kétféle lehet, és ez a megkülönböztetés igen fontos. A feltételekhez nem kötött – minden „kikötés" nélküli – szeretetet **feltétel nélküli pozitív elfogadásnak** nevezzük. Olykor azonban csak akkor jutunk szeretethez, ha bizonyos feltételeket teljesítünk. Ezek a feltételek esetenként nagyon eltérőek lehetnek, de az elv ugyanaz: szeretni foglak és elfogadlak, de csak akkor, *ha* bizonyos módon cselekszel. Ezt **feltételhez kötött pozitív elfogadásnak** nevezzük. Az a szeretet, amelyben mindennapjaink során részesülünk, jórészt feltételekhez kötött.

A feltételhez kötött elfogadáshoz kapcsolódik az úgynevezett **értékfeltétel** (kevésbé megszokott, de talán pontosabb fordításban: „érdemfeltétel") fogalma. Azokról a feltételekről van szó, amelyek alapján a személyt elfogadásra, pozitív figyelemre méltónak vagy érdemesnek ítélik. Amikor annak érdekében változtatjuk meg a cselekedeteinket, hogy azok megfeleljenek valamilyen értékfeltételnek, akkor ezt nem azért teszszük, mert a cselekvés *belsőleg* kívánatos, hanem azért, hogy mások elfogadását, pozitív figyelmét elnyerjük (lásd a karikatúrát).

Rogers úgy véli, hogy azok után, hogy a bennünket körülvevő személyek hosszú éveken át értékfeltételeket alkalmaztak velünk szemben, mi is értékfeltételeket kezdünk állítani *önmagunk* elé (Sheldon és Elliot 1998). Csak akkor szeretjük és fogadjuk el önmagunkat, ha oly módon cselekszünk, ami ezeknek a feltételeknek megfelel. Az önelfogadásnak (és önelutasításnak) ezt a formáját nevezzük **feltételhez kötött önelfogadásnak**. A feltételhez kötött önelfogadás késztet arra, hogy viselkedésünket az önmagunkkal szemben támasztott értékeknek megfelelően módosítsuk (Crocker és Wolfe 2001).

Az értékfeltételek és a feltételhez kötött elfogadás következménye rendkívül jelentős. *Viselkedésünknek, értékeinknek vagy céljainknak az elfogadás érdekében történő megváltoztatása ugyanis ellentétbe vagy összeütközésbe kerülhet az önmegvalósítással.* Mivel az önmegvalósítás fontosabb, mint a különféle értékfeltételek teljesítése, elsőbbséget kellene kapnia. A pozitív figyelem vagy elfogadás szükséglete azonban oly kiemelkedő és szembeszökő, hogy gyakran ennek kielégítését érezzük sürgetőbbnek.

Nézzünk néhány példát annak szemléltetésére, hogy ez a két motívum hogyan kerülhet szembe egymással. Az ifjú Joel azért adta fel zenei karrierjét, mert apjának segítségre volt szüksége a családi vállalkozásban. Ezzel a döntéssel Joel a családja vele szemben támasztott értékfeltételeire válaszolt. Azzal azonban, hogy meghajolt a családi értékfeltételek előtt, vélhetően olyas-

Jeff MacNelly: PATKÓ

Az emberek néha megkísérelnek értékfeltételeket szabni mások számára (A Tribune Media Services engedélyével)

Mindannyiunknak szükségünk van arra a tapasztalatra, hogy mások elismerjenek, pozitívan értékeljenek bennünket, és érezzük, hogy szükség van ránk, elfogadnak és tisztelnek

valamit tagadott meg, ami igazán fontos lett volna neki, ami valóban részét képezte annak, ami ő maga.

Ugyanezt a konfliktust éli át bizonyos fokig Julia is, az a nő, akit a fejezet elején mutattunk be. Julia – ha emlékszünk még rá – idejének és energiájának nagy részét másoknak szenteli. Tetteit mindazonáltal mintha az a szükséglet irányítaná, hogy bebizonyítsa: ő maga értékes emberi lény. Úgy tűnik, hogy értékfeltételeket alkalmaz önmagával szemben. Azáltal, hogy Julia megpróbál megfelelni ezeknek az állandó követelményeknek, önmagát gátolja abban, hogy meghallja az önmegvalósítás üzenetét, hogy a saját módján fejlődjön és bontakozzon ki.

Végül gondoljunk Jayne-re, aki nagyon vágyik arra, hogy karriert csináljon, de szülei azt szeretnék, hogy hamar menjen férjhez és alapítson családot. Ha szülei csak akkor fogadják el őt maradéktalanul, ha behódol kívánságaiknak, akkor értékfeltételt állítanak elé. A feltétel elfogadása összeütközésbe kerülhet Jayne önmegvalósításával. Ne feledjük azonban, hogy az értékfeltételeket nem mindig kívülről erőltetik ránk. Az is lehetséges, hogy Jayne karrier iránti vágya maga is értékfeltétel, mégpedig saját maga által szabott feltétel (csakúgy, mint Julia azon szükséglete, hogy saját értékességét odaadással bizonyítsa). Jayne úgy dönthet, hogy csak akkor fogadja el önmagát teljes személyként, ha karriert csinál.

A valódi vágyak megkülönböztetése az értékfeltételektől néha nagyon nehéz feladat (Janoff-Bulman és Leggatt 2002). Az értékfeltételt úgy határozhatjuk meg, mint ami az *elfogadás előfeltételét* képezi, legyen szó akár önelfogadásról vagy mások általi elfogadottságról. Az értékfeltétel mindig kényszerítő erejű – arra késztet, hogy teljesítsük, amit várnak tőlünk. Amikor ilyen feltétel felmerül, az akadályozhatja az önmegvalósítást.

ÖNMEGHATÁROZÁS

Lényegében Rogers gondolatai köszönnek vissza az **önmeghatározás** (**öndetermináció**) Ed Deci (Deci 1975) által megfogalmazott, majd Deci és Richard Ryan (1980, 1985, 1991, 2000; Ryan 1993; Ryan és Deci 2001; lásd még Vallerand 1997) által továbbfejlesztett újabb keletű elméletében. Deci és Ryan szerint három szükségletünket kell kielégítenünk annak érdekében, hogy életünk a növekedés, a teljesség és a jóllét jegyében teljen. Ezek a szükségletek az autonómia (önmeghatározás), a kompetencia és a kapcsolódás. Újabban kutatási adatok bizonyítják, hogy az emberek általában ezeket a szükségleteket tekintik a legfontosabbnak (Sheldon, Elliot, Kim és Kasser 2001).

A kutatások kiindulópontjaként az az elgondolás szolgált, hogy az emberek viselkedése többféle mögöttes dinamikát tükrözhet: bizonyos cselekvések *önmeghatározottak* – ezeket azért végezzük, mert a cselekvéshez belső érdekeink fűződnek, vagy értékesek számunkra; más cselekvések pedig *kontrolláltak* – ezeket vagy azért végezzük, mert fizetséget kapunk értük, vagy azért, hogy eleget tegyünk a külső nyomásnak. A viselkedés akkor is kontrolláltnak számít, ha a kontroll teljes egészében csak a fejünkben létezik. Ha kizárólag azért teszünk meg valamit, mert tudjuk, hogy bűntudatot éreznénk, ha nem

tennénk, akkor az általunk végrehajtott cselekvés kontrollált.

Abból, hogy a viselkedés kontrollált vagy önmeghatározott-e, számos eltérő következmény adódik. Az egyik arra vonatkozik, hogy milyen hosszan képes lekötni érdeklődésünket az éppen végzett tevékenység. Amikor cselekedeteink önmeghatározottak, érdeklődésünk hosszabb ideig marad fenn. Számos adat támasztja alá, hogy ha jutalmat ígérünk valamely tevékenység elvégzéséért, az aláaknázhatja a személy érdeklődését az adott tevékenység iránt (Deci, Koestner és Ryan 1999). Ezt a hatást kimutatták gyermekeknél csakúgy, mint felnőtteknél. Gyermekeknél a jelenséget „a játék munkába fordításának" nevezték el (Lepper és Greene 1975, 1978).

Nyilvánvaló azonban, hogy nem maga a jutalom felelős ezért a hatásért. A döntő az, hogy önmeghatározottnak tekintjük-e cselekedeteinket vagy sem. Ha megtudjuk, hogy fizetséget kapunk a feladat elvégzéséért, akkor gyakran azt a következtetést vonjuk le, hogy a viselkedésünk nem önmeghatározott. Ennek eredményeképp elveszítjük érdeklődésünket.

Olykor azonban a jutalom nem csökkenti, hanem növeli a motivációt (Elliot és Harackiewicz 1994; Harackiewicz 1979; Henderlong és Lepper 2002). Vajon miért? Azért, mert a jutalomnak két vetülete van (Deci 1975). A jutalom mint *kontrolláló* azt sugallja, hogy cselekedeteink nem önmeghatározottak. Ugyanakkor a jutalom *információt* is hordoz: saját magunkról árul el valamit. Ha a jutalom azt fejezi ki, hogy nagyobb kompetenciával rendelkezünk, akkor növeli a motivációt (Eisenberger és Rhoades 2001; Koestner, Zuckerman és Koestner 1987). Megfelelő feltételek teljesülése esetén a jutalom még az autonómia érzését is növelheti (Henderlong és Lepper 2002). Ha azonban a jutalom értékfeltételt állít, vagyis azt sugallja, hogy a tevékenységet kizárólag a jutalomért végezzük, akkor a kontrolláló vetülete kerül előtérbe, és a motiváció csökken.

Deci és Ryan úgy véli, hogy az emberek minden helyzetben autonóm lénynek szeretnék érezni magukat. Ebből a nézőpontból szemlélve teljesítményeink – mint például a jó iskolai előmenetel – csak akkor jelentenek kielégülést, ha erőfeszítéseinket az önmeghatározás érzése kíséri. Kevésbé leszünk elégedettek és motiváltak, ha úgy érezzük, hogy kényszerítettek vagy mások bírtak rá arra, amit tettünk (Flink, Boggiano és Barrett 1990; Grolnick és Ryan 1989). Arra is van adat, hogy az is csökkentheti a belső motivációnkat, ha *önmagunkat* kényszerítjük jó teljesítményre (Ryan 1982). Ez az eredmény egybevág azzal a gondolattal, hogy az emberek értékfeltételeket kényszeríthetnek saját magukra.

Introjekció és identifikáció

Deci és Ryan, valamint munkatársaik további fogalmakat is kidolgoztak a kontrollált és önmeghatározott viselkedés leírására. *Introjektált szabályozás* akkor történik, amikor a személy ugyan alkalmazza a viselkedéséhez tartozó értéket, de ezt az értéket „kényszerűnek" vagy „elvártnak" tekinti. Azaz a személy csakis a bűntudat elkerülése, illetve az önelismerés elnyerése miatt cselekszik adott módon. Ha valaki csak azért akar jól teljesíteni az iskolában, hogy ne kelljen bűntudatot éreznie amiatt, hogy szülei pénzét elpocsékolja, akkor a viselkedése introjektált. Az introjektált viselkedés kontrollált, de a kontroll a személyen belülről jön. Ha valaki azért akar jól teljesíteni az iskolában, nehogy szülei lenézzék őt, akkor bár viselkedése kontrollált, mégsem introjektált.

Az *identifikált szabályozás* esetében a személy az idők során a viselkedést önmaga számára értelmesként és értékesként fogadta el. Ha valaki azért próbál jól szerepelni az iskolában, mert úgy érzi, hogy az ott megszerezhető információ fontos a személyes fejlődése szempontjából, akkor identifikált szabályozásról beszélünk. Az identifikált szabályozás önmeghatározott. Bár nem annyira, mint az intrinzik motivációjú viselkedés (ahol az érdeklődés a kezdetektől természetesen adott), de elég hasonló ahhoz. Ezek az elképzelések sokféleképpen alkalmazhatók. Például, mi az, amit életünk során el szeretnénk érni? A kutatások szerint a pénzügyi sikerek előtérbe helyezése (ami általában a viselkedés kontrollált orientációját tükrözi) rosszabb lelki egészségi állapottal kapcsolódik össze, míg a közösség iránti elköteleződés jobb lelki egészségi állapottal jár együtt (Kasser 2002; Kasser és Ryan 1993). Természetesen az számít, hogy a személy törekvéseinek *mi az oka* (Carver és Baird 1998). Ha a közösség iránti elkötelezettség kontrolláló okokra vezethető vissza (pl. arra a vágyra, hogy az emberek szeressenek), akkor nem jó hatású. Viszont a pénzügyi sikerek előtérbe helyezése is lehet kedvező hatású, ha ez a vágyunk valóban önmeghatározott (magát a folyamatot találjuk élvezetesnek).

Az introjektált szabályozáshoz vezető nyomás abból a vágyunkból fakad, hogy mások elfogadjanak bennünket, illetve hogy elkerüljük a másoknak vélhetően nem tetsző cselekedeteink miatt érzett bűntudatot. Ez egybevág Rogers elképzelésével, miszerint a pozitív értékelés iránti vágyunk útját állhatja önmegvalósításunknak. Sok múlik azon is, hogy vajon jelentős mások támasztanak-e értékfeltételeket velünk szemben. Például a korlátozó szülői attitűd olyan felnőtté nevel, aki a konformitást többre értékeli az önállóságnál (Kassner, Koestner és Lekes 2002).

Úgy tűnik, az autonómia érzésének megtapasztalása szintén az autonómiára való törekvést táplálja. Egy kutatásban azok az orvostanhallgatók, akikkel elhitették, hogy tanáruk támogatja autonómiatörekvéseiket, idővel még autonómabbá váltak a tanulmányaik során (Williams és Deci 1996). Ezenfelül kompetensebbnek érezték magukat azokban a készségeikben, amelyeket elsajátítottak, s végül másokkal is úgy bántak, hogy az elősegítse a másik személy autonómiáját.

A kapcsolódás (összetartozás) szükséglete

Deci és Ryan úgy véli, hogy az ember természetéből adódó belső igénye a valakihez való kapcsolódás, az összetartozás (Baumeister és Leary 1995). Első pillantásra úgy tűnhet, hogy a kapcsolódás iránti szükséglet ellentétes az autonómia szükségletével. Deci és Ryan elméletében azonban az autonómia nem jelent másoktól való függetlenséget – így az összetartozás hiányát sem. Az autonómia az önmeghatározás szabadságának érzését jelenti (Deci és Ryan 1991, 2000), s ez nem ütközik a valódi összetartozással.

Számos vizsgálat igazolta, hogy az autonómia és a kapcsolódás jól megfér egymás mellett. Egy több különböző vizsgálatot átfogó kutatás azt mutatta ki, hogy az autonómia és az összetartozás valójában kiegészítik egymást: mindkettő, egymástól függetlenül, befolyásolja a jóllétet (Bettencourt és Sheldon 2001). Egy másik vizsgálatban azt találták, hogy az autonóm viselkedés mérőszámai *magasabb fokú* összetartozással állnak összefüggésben, mégpedig oly módon, hogy az autonómia elősegíti a jelentős másokkal folytatott nyílt és pozitív kommunikációt. Azok a személyek pedig, akiknek életére a kontrollált szabályozás volt jellemző, a másokkal folytatott interakcióikban a védekezést helyezték előtérbe (Hodgins, Koestner, és Duncan 1996). Egy további kutatás pedig azt mutatta ki, hogy az autonóm beállítódás kapcsolatfenntartó megküzdési stratégiákkal és a kapcsolatok megbeszélése során pozitív válaszokkal párosult (Knee, Patrick, Vietor, Nanayakkara és Neighbors 2002).

Az összetartozás szükséglete valamiképpen hasonlónak tűnhet az elfogadás vagy pozitív figyelem szükségletéhez. Ezért felmerülhet a kérdés, vajon az összetartozás szükséglete nem ütközik-e az önmegvalósítással. Erre a kérdésre, úgy tűnik, nemmel felelhetünk. Deci és Ryan összetartozás-fogalma a másokhoz fűződő valódi és őszinte kapcsolatra – feltétel nélküli elfogadásra –, s nem pedig nyomásgyakorláson és követelőzésen alapuló kapcsolatra utal. Pontosabb lenne ezt a szükségletet a *feltétel nélküli* elfogadás szükségletével párhuzamba állítani.

Énösszhang (énkonkordancia)

Az önmeghatározás elméletéből adódó másik következtetés az emberek céljaival kapcsolatos. A könyv más részeiben (pl. a 17. fejezetben) olvashatunk arról, hogyan fejeződik ki a személyiség az egyén által kitűzött célokban. De a célok eltérőek lehetnek egyrészt a tekintetben, hogy mit jelentenek az adott személy számára, másrészt, hogy mennyiben járulnak hozzá az egyén jóllétéhez. A lényeg az, hogy olyan célokat jó követni, melyek megfelelnek belső értékeinknek; ezt a helyzetet írja le az **énösszhang (énkonkordancia)** fogalma (Sheldon és Elliot 1999). Az ilyen célok iránt jobban el tudunk köteleződni, és az ilyen célok eléréséből többet is hasznosítunk, mint az olyanokból, melyek nem felelnek meg belső értékeinknek. Ezt az érvelést több forrás is alátámasztja (Brunstein, Schultheiss és Grässmann 1998; Sheldon és Elliot 1999; Sheldon és Kasser 1998).

Bebizonyították, hogy az énnel összhangban lévő célok követése hosszú távon jótékony hatások spirálját indítja be (Sheldon és Houser-Marko 2001). Amikor önazonos célokat próbálunk elérni, akkor keményebben próbálkozunk, nagyobb elégedettséget érzünk, és jóllétérzésünk is javul. Ez az élmény aztán tovább motivál a következő önazonos cél elérésére, s így ez a folyamat ciklikusan ismétlődik.

Szabad akarat

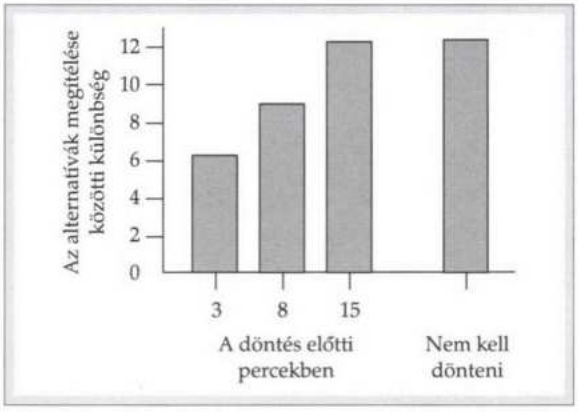
A humanisztikus pszichológusok azt az elképzelést hangsúlyozzák, hogy az emberek szabadon döntenek arról, hogyan cselekedjenek és mivé váljanak. Rogers például úgy képzelte, hogy az emberek szabadon választanak abban a tekintetben, hogy önmegvalósító módon cselekednek-e, vagy elfogadják az értékfeltételeket. Deci és Ryan pedig úgy képzeli, hogy az emberek az akaratukat gyakorolják, amikor az önmeghatározott cselekvést választják.

A szabad akarat fogalma éppolyan ellentmondásos, mint amilyen érdekes. Szinte lehetetlen bizonyosságot szerezni afelől, hogy valóban rendelkezünk-e szabad akarattal, de bizonyos, hogy mindannyian azt *gondoljuk,* rendelkezünk vele. Ez a hitünk tükröződik az **ellenállás** vagy **reaktancia** jelenségében (Brehm 1966; Brehm és Brehm 1981). Reaktancia akkor jön létre, amikor azt érezzük, hogy szabadságunkban áll valamit megtenni, de ezt a szabadságunkat valami miatt veszélyeztetve látjuk. Ez arra késztet bennünket, hogy megkíséreljük visszaszerezni vagy helyreállítani a szabadságunkat. Számos példát találhatunk erre. Minél jobban tiltunk valamit kisgyerekeknek, annál jobban szeretnék azt megtenni. S ugyanígy, ha azt játsszuk, hogy „nehéz bennünket megszerezni", akkor növekszik a vonzerőnk. A reaktancia legjobb példája talán mégis az a reakció, amit gyakran hallunk, amikor megpróbálunk nyomást gyakorolni valakire: „Ne szólj bele abba, hogy mit teszek!"

Mi magunk is fenyegetést jelenthetünk saját szabadságunkra, ha például bizonyos preferenciával rendelkezünk valami iránt. Képzeljük el, hogy egy kellemes vendéglőben vacsorázunk. Miután egész nap egy finom sült garnélarák lebegett a szemünk előtt, óhatatlanul bizonyos preferenciával rendelkezünk. *Ez a preferencia gátolja abbéli szabadságunkat, hogy valami mást válasszunk.* Ezért aztán határozatlanok leszünk. Ilyen helyzetben az ember visszalép az előzetes preferenciájától, és elkezd érdeklődni az alternatívák iránt (pl. Lindner és Crane 1970; Lindner, Wortman és Brehm 1971). Minél inkább közeledik a döntés pillanata, annál nagyobb lesz a döntésképtelenség (lásd a 14.1. ábrát).

Bár az emberek úgy képzelik, hogy rendelkeznek szabad akarattal, Wegner és Wheatley (1999) kutatása megkérdőjelezi ezt. Olyan helyzetet hoztak létre, ahol két ember együtt mozgatott egy számítógépegeret (ahogy a spiritiszta szeánszokon használt betűtáblát szokás). A pár egyik tagja (aki valójában a kísérletvezető beépített embere volt) meghatározott pillanatokban állította

Amikor nem tehetjük azt, amit szeretnénk, fokozódik a tiltott tevékenység iránti vágyunk



14.1. ÁBRA ▪ Az időnyomás nehezebbé teszi a döntést. Ebben a kísérletben a résztvevők úgy tudták, hogy két személy között kell majd választaniuk, akik közül az egyik interjút fog készíteni velük egy sor kényes témáról. (A kontrollcsoport nem tudta, hogy ilyen döntést kell hoznia.) Minden résztvevő megkapta a két interjúkészítő írásos jellemzését, aztán megkérték őket, hogy alakítsanak ki előzetes véleményt mindkettőjükről. Ha úgy tudták, hogy dönteniük csak később (15 perc múlva) kell, akkor jelentősen eltérő véleményt nyilvánítottak a két interjúkészítőről, ami előzetes preferenciájukat tükrözte. Ha úgy tudták, hogy a döntést hamarosan meg kell hozniuk (3 perc múlva), akkor a két interjúkészítő értékelése hasonlóan alakult. Minél közelebb van tehát a döntés, az emberek annál határozatlanabbak (Linder és Crane 1970 nyomán)

meg az egeret úgy, hogy a kurzor a számítógép képernyőjén adott tárgyakra mutasson. A kutatók pedig bonyolult módszerekkel elérték, hogy a kísérleti személyek vagy a kurzor megállítása előtti, vagy az az utáni pillanatban éppen arra a tárgyra gondoljanak, amin a kurzor megállt. Amikor a kísérleti személyek a kurzor megállítása (amit a beépített személy idézett elő) előtti pillanatban gondoltak a tárgyra, arról számoltak be, hogy szándékosan állították meg a kurzort. Az ilyen és hasonló adatok indították arra Wegnert (2002), hogy a szabad akaratot illúziónak nyilvánítsa. A téma természetesen továbbra is vita tárgyát képezi.

ÉNKÉP ÉS ELHÁRÍTÓ FOLYAMATOK

Térjünk most rá az énkép (self) fogalmára. Mivel Rogers ennek a fogalomnak kiemelt jelentőséget tulajdonított, gyakran *énteoretikusként* hivatkoznak rá. Sok más elméletalkotóhoz hasonlóan Rogers is azt feltételezte, hogy énkép (self) a születéskor még nem létezik, és a csecsemő fokozatosan különíti el azt, ami az énhez, s azt ami nem az énhez tartozik. Ahogyan a gyermek növekszik, úgy válik énképe egyre kimunkáltabbá és összetettebbé. Az énkép folyamatosan fejlődik, de sohasem ér el valamiféle végállapotot.

Rogers az *énkép (self)* kifejezést többféle módon használta. Olykor a létezés szubjektív tudatosságára utalt vele (Rogers 1965), máskor az *énfogalommal (self-concept)* felcserélhetően használta. Az énfogalom azokat a sajátságokat, tulajdonságokat, képességeket, minőségi jegyeket tartalmazza, melyeket a személy önmaga részének tekint (hasonlóan az énidentitás fogalmához, lásd a 11. fejezetet). Az énfogalmat alkotó elemek többféleképpen is feloszthatók. Az egyik jól ismert felosztás az aktuális (valós vagy megtapasztalt) énkép és az ideális énkép (énideál) között tesz különbséget. Az **ideális énkép** voltaképpen egy olyan személy képe, amilyenné lenni szeretnénk, az **aktuális énkép** pedig az, amilyennek magunkat a jelen pillanatban gondoljuk.

Ne feledjük, hogy az önmegvalósítás a kongruenciát mozdítja elő. A kongruencia szoros összeillést, egybevágóságot jelent. A kongruencia egyik fajtája az aktuális és ideális énkép említett felosztásával áll közvetlen kapcsolatban. Konkrétan arról van szó, hogy az önmegvalósítás nagyobb megfelelést teremt az aktuális és az ideális énkép között: énképünk egyre inkább olyanná válik, amilyenné válni szeretnénk.

Létezik egy másikfajta kongruencia, amely ugyancsak fontos: az aktuális énkép és a tényleges tapasztalatok közötti kongruencia. Az életünk során szerzett tapasztalatainknak összhangban kell lenniük azzal, amilyennek önmagunkat elképzeljük. Ha valaki például azt gondolja magáról, hogy kedves, de egyszer csak azt veszi észre, hogy érzéketlenül és barátságtalanul viselkedik, akkor inkongruencia áll fenn énképe és tapasztalatai között. Ha valaki azt gondolja magáról, hogy okos, de azt tapasztalja, hogy gyengén szerepel az egyetemi órákon, akkor is inkongruencia lép fel énképe és tapasztalata között. Az önmegvalósítás valószínűleg ezen a téren is a kongruencia fokozódását mozdítja elő.

Inkongruencia, dezorganizáció és elhárítás

Az inkongruencia voltaképpen dezorganizáció, az egységes énérzés megbomlása. Ez nem mindig érzékelhető tudatosan, de az organizmikus értékelő folyamat automatikusan regisztrálja. Rogers szerint az inkongruencia (legyen akár a

valós és az ideális énkép eltérésének észlelése vagy olyan tapasztalat, amely nem felel meg az énképnek) szorongást eredményez.

Az inkongruencia megtapasztalása sebezhetővé tehet bennünket más zavarokra is. Az alacsony önértékelés (az aktuális és ideális énkép közötti inkongruencia) hatására jelentősen alábecsülhetjük, hogy a jelentős mások mennyire fogadnak el bennünket (Murray, Holmes és Griffin 2000; Murray, Holmes, Griffin, Bellavia és Rose 2001). Az ilyen téves észlelés miatt gyakran rosszul reagálunk partnerünkre. Pesszimistán ítéljük meg a kapcsolatot, nem őszintén cselekszünk, ami végül a kapcsolatot magát is megronthatja.

Tökéletes kongruencia olykor egyáltalán nem valósulhat meg. Rogers azt feltételezte, hogy az emberek azért hárítják el a dezorganizáció megtapasztalását már az *észlelés* szintjén is, hogy elkerüljék azt a szorongást, amit okoz. Az inkongruencia észlelését elhárító módok két csoportba sorolhatók, amelyek nem túlságosan térnek el a pszichoanalitikus elmélet által leírt elhárításmódoktól (lásd a 9. fejezetben).

Az elhárítások egyik csoportjába a *tapasztalatok torzításai* tartoznak. Ennek egyik példája a racionalizáció: elfogadható, de hamis ok kitalálása a történések magyarázatára. Másfajta torzítás történik akkor, amikor egy eseményt másnak észlelünk, mint amilyen az valójában. Ha például valami olyat mondunk, amitől valaki megbántódik, akkor ezt úgy háríthatjuk el, hogy elhitetjük magunkkal, hogy a másikat nem is bántotta a dolog.

Az elhárítások második csoportja a *fenyegető tapasztalatok tudatosulásának megakadályozását* foglalja magában. A tagadás – annak visszautasítása, hogy egy tapasztalat vagy helyzet fennáll – ezt a funkciót szolgálja. Például tagadással hárít az a nő, aki figyelmen kívül hagy számos jelet, ami barátja hűtlenségére utal.

A tapasztalat tudatosulása közvetett módon is megakadályozható, ha például eleve elkerüljük azokat a helyzeteket, ahol ilyen tapasztalat egyáltalán *bekövetkezhet*. Azáltal, hogy lépéseket teszünk a helyzet elkerülésére, a tapasztalat tudatba jutását gátoljuk. Ez kifinomult elhárítási mód. Az a személy például, aki fenyegetve érzi énképét, ha idegenek jelenlétében szexuális vágyat érez, nem jár strandra, vagy nem látogat éjszakai klubokat, és ezáltal védi ki az ilyen élmény bekövetkezését.

Az önbecsülés fenntartása és növelése

Az elhárító folyamatok az énkép belső összhangjának (kongruitásának) vagy egységességének (integritásának) fenntartása és fokozása érdekében működnek. Másképpen fogalmazva: az elhárítások óvják és növelik az önbecsülést (bár lásd a 14.2. keretes szöveget). Az az elképzelés, hogy az emberek mindent megtesznek önértékelésük védelme érdekében, már régen felmerült, és különféle címkék alatt – úgymint az önértékelés fenntartása, énmegerősítés, énvédő mechanizmusok és egotizmus (énkultusz) – ma is folyamatos kutatás tárgya (pl. Darley és Goethals 1980; M. L. Snyder, Stephan és Rosenfield 1976, 1978; Steele 1988; Tesser 1986, 1988; Tesser és Campbell 1983).

Gyakran érvelnek amellett, hogy két feltétel szükséges ahhoz, hogy valakit egyáltalán foglalkoztatni kezdjen önbecsülésének fenntartása (vagy növelése) (Snyder et al. 1978). Először is, olyan eseménynek kell történnie, melyet saját magunknak tulajdoníthatunk, hiszen az ellenőrzésünkön kívül eső okokból bekövetkezett eseményeknek nincs személyes jelentőségük. Másodszor, az eseménynek jónak vagy rossznak kell lennie, ami jelentőséggel bírhat önbecsülésünk szempontjából.

Mi történik akkor, amikor önbecsülésünket fenyegeti valami? Rogers elképzelésének megfelelően vagy az észlelést torzítjuk, vagy az élmény tudatosulását gátoljuk. Ha önbecsülésünket fenyegetés éri, vagy minimálisra csökkentjük az esemény „negatív vonatkozásait", ezáltal torzítva észlelésünket, vagy megpróbáljuk úgy beállítani az eseményt, hogy az ne legyen az énkép állandó jellemzőinek tulajdonítható, ezzel tagadva az esemény jelentőségét.

Nézzünk néhány példát. Az önbecsülésünket érintő gyakori fenyegetés a kudarc. A kudarc (legyen akár iskolai, társas vagy bármely más területet érintő) a legtöbb embert elégtelenségérzéssel tölti el. Mit teszünk, ha kudarcot vallunk valamiben? Leggyakrabban kifogásokat keresünk (C. R. Snyder és Higgins 1988), a kudarcért való felelősséget olyan tényezőkre hárítjuk át, melyek ellenőrzésünkön kívül esnek. Kudarcainkat sokszor a feladat nehézségének, véletlen tényezőknek, valaki másnak vagy – ha sarokba szorítanak – annak tulajdonítjuk, hogy nem dolgoztunk teljes erőbedobással (pl. Bradley 1978; Snyder et al. 1976, 1978). Ez történik, függetlenül attól, hogy

14.2. HOGYAN KEZELHETŐ KÉTFAJTA KONGRUENCIA EGYSZERRE?

A fejezetnek ebben a részében arról van szó, hogy az emberek hogyan óvják vagy gazdagítják énképüket annak érdekében, hogy az aktuális és ideális énképük közötti inkongruenciát ne kelljen észlelniük. Ne feledjük azonban, hogy a másikfajta – az énkép és a tapasztalat között fennálló – inkongruencia olykor ugyancsak nyomasztóan hat. Sajnálatos módon bizonyos körülmények között, miközben az egyikfajta inkongruenciát elkerüljük, a másik „karmai között" találjuk magunkat.

Milyen körülmények között lehetséges ez? William Swann és munkatársainak az önigazolással kapcsolatos munkájában láthatunk erre példát (Swann 1987, 1990). E kutatás hátterében az az elv húzódik meg, hogy ha kialakul valamiféle elképzelésünk arra vonatkozóan, hogy milyenek vagyunk, akkor arra törekszünk, hogy mások reakciói megerősítsék énfogalmunkat. Az emberek tehát arra törekszenek, hogy tapasztalataik kongruensek legyenek énfogalmukkal. Ha például azt gondoljuk, hogy jó sportolók vagyunk, akkor azt szeretnénk, ha ezt mások is elismernék. Ha valaki félénk, akkor azt szeretné, hogy ezt mások is elfogadják. Bármilyen furcsán is hangzik, az önmagunkról alkotott elképzelések igazolására való törekvésünk még azokra a mozzanatokra is kiterjed, melyek nem hízelgőek ránk nézve (Swann, Wenzlaff és Tafarodi 1992). Ha valaki azt gondolja magáról, hogy nem igazán jóképű, akkor szívesebben veszi, ha ezzel mások is egyetértenek, mint ha az ellenkezőjét mondanák.

De számolnunk kell azzal a problémával is, hogy akinek az énképe negatív, eleve konfliktust él át az önigazolás és az énvédelem között. Az önigazolás az énkép és a tapasztalatok között fennálló inkongruenciát igyekszik felszámolni. Az énvédelemmel pedig a vágyott énkép és a tényleges énkép inkongruitásának tudatosulása kerülhető el. Sajnálatos módon a kétfajta inkongruitás csökkentésére irányuló erőfeszítések egymással ellentétes irányba hatnak.

Swann és munkatársai úgy érvelnek, hogy e két erő mindegyike jelen van mindenkiben. Az, hogy adott pillanatban melyik az uralkodó, a személy választási lehetőségeinek függvénye. Ne feledjük, hogy a legtöbb ember énfogalma egyaránt tartalmaz pozitív és negatív tulajdonságokat (Swann, Pelham és Krull 1989). Tegyük fel tehát, hogy lehetőségünk nyílik arra, hogy – valaki mástól vagy akár egy személyiségtesztből – információt szerezzünk önmagunkról. Vajon inkább arról szeretnénk-e tudni, ami szerintünk a legjobb tulajdonságunk, vagy inkább arról, amiről úgy gondoljuk, hogy a legrosszabb? Ha ezt az alternatívát kínálják fel, akkor a legtöbbünk inkább arról szeretne többet tudni, amit jónak vél. Ez összevág énvédő hajlamunkkal.

De tegyük fel, hogy azt a tulajdonságot, amivel kapcsolatban információhoz juthatunk, rossznak tartjuk. Vajon milyen információt részesítenénk előnyben? Olyat, ami azt tanúsítja, hogy mégiscsak jók vagyunk ebben a tekintetben, vagy inkább olyat, ami azt, hogy rosszak vagyunk? Swann és munkatársai (1989) azt kapták, hogy az emberek általában a kedvezőtlen információt keresik azokkal a tulajdonságaikkal kapcsolatban, melyeket rossznak tartanak.

Összegezve, az énvédő tendencia, úgy tűnik, arra hat, hogy hol keresünk (vagy nem keresünk) információt, mikor az aktuális és vágyott énképünk viszonya az érintett. Általában a kedvező énjellemzőket részesítjük előnyben. Ha azonban valamilyen konkrét énjellemzőt veszünk szemügyre, akkor az önigazolási hajlam befolyásolja, hogy milyenfajta információt helyezünk figyelmünk fókuszába. Arra az információra figyelünk, amely megerősíti az önmagunkra vonatkozó elképzeléseinket – azaz a megtapasztalt énképünket aktuális énképünkhöz igazítja. A hatás mindegyik esetben az észlelt kongruencia növekedése, ami egybecseng a Rogers által megfogalmazott gondolatokkal.

olyan jelentéktelen eseményről van-e szó, mint egy laboratóriumi feladat elrontása vagy olyan életbe vágó eseményről, mint a házasság felbontása (Gray és Silver 1990). Valami vagy valaki más hibáztatása távolságot teremt a kudarc és önmagunk között. Ha sikerül elég nagy távolságot teremtenünk, a kudarc nem fenyegeti önbecsülésünket.

Amikor viszont valamiben sikert érünk el, lehetőségünk nyílik önbecsülésünk *növelésére*. Ennek az a módja, hogy a sikert saját képességeinknek tulajdonítjuk (Agostinelli, Sherman, Presson és Chassin 1992; Bradley 1978; Snyder et al. 1976, 1978; Taylor és Brown 1988). Az adatok is amellett szólnak, ahogyan az emberek általában gondolják, hogy a pozitív tulajdonságaik saját ellenőr-

zésük alatt állnak, így lehetővé válik, hogy sikereiket saját érdemeikként könyveljék el (Alicke 1985).

Az ember azonban másfajta észlelési torzításokkal is védheti önbecsülését. Mint már korábban említettük, valamely esemény csak akkor releváns az önbecsülés szempontjából, ha a hatása jónak vagy rossznak minősíthető. Úgy is védhetjük énünket, ha az észlelésünket oly módon torzítjuk, hogy az esemény hatását minimalizáljuk. Az iskolai kudarc nem kudarc, ha a kurzus nem fontos számunkra. Az sem baj, ha rossz benyomást teszünk olyasvalakire, aki nem érdekel bennünket. Úgy tűnik, ilyenfajta torzítás is előfordul. Egy vizsgálatban például arról tájékoztatták a személyeket, hogy jól, illetve gyengén teljesítettek egy bizonyos tesztben (Greenberg, Pyszczynski és Solomon 1982). Ezután arra kérték őket, hogy jelezzék, mennyire tartják érvényesnek a tesztet, és mennyire volt fontos számukra, hogy jól teljesítsenek benne. Azok, akik azt gondolták, hogy rosszul teljesítettek, kevésbé érvényesnek és kevésbé fontosnak ítélték a tesztet.

Önsorsrontás

Észleléseink eltorzítása kedvezőtlen kimenetel esetén megóvja önbecsülésünket. De létezik más módszer is – a tudatosulás megakadályozása. Gondoljunk csak az **önsorsrontásnak** nevezett jelenségre (pl. Arkin és Baumgardner 1985; Higgins, Snyder és Berglas 1990; Jones és Berglas 1978; Jones és Pittman 1982). Az önsorsrontás olyan cselekedeteket jelent, melyekkel pontosan azokat a feltételeket teremtjük meg, amelyek nagy valószínűséggel kudarchoz vezetnek. Ha például holnap vizsgázunk, akkor önsorsrontás lenne egész éjszaka fennmaradni és tanulás helyett szórakozni. Ha pedig jó benyomást szeretnénk valakire gyakorolni, akkor ugyancsak önsorsrontó lehet, ha részegen vagy mosdatlanul jelenünk meg előtte.

De miért is tennénk ilyet saját magunkkal? Ha el akarunk érni egy bizonyos célt, miért teremtünk olyan körülményeket, amelyek megnehezítik a dolgunkat? Az elmélet szerint a nehezen elérhető cél fenyegetést jelent az önbecsülésre, mert nagy a kudarc esélye. Ha azonban a sikert ellenőrzésünkön kívül eső körülmények akadályozták meg, akkor a kudarc bélyege elkerülhető. Ha megbukunk a vizsgán vagy rossz benyomást keltünk magunkról, akkor azt mondhatjuk, hogy *senki sem* tudott volna jól teljesíteni ilyen körülmények között. Ezért nem is beszélhetünk igazi kudarcról, s ezzel megakadályozzuk a kudarc tudatosulását. Jegyezzük meg, hogy az önsorsrontó stratégia sikerének az a feltétele, hogy *ne legyünk tudatában annak, hogy élünk vele.* Ha ráébredünk, hogy korlátokat állítottunk önmagunk elé, akkor a korlátoknak már nem ugyanaz a pszichológiai jelentése.

Az önsorsrontás sokkal gyakoribb, mint gondolnánk (lásd Higgins et al. 1990). Az elméletet még olyan, általában más keretekben értelmezett jelenségekre is kiterjesztették, mint a vizsgaszorongás. Mindenki ismer olyan személyeket, akik azt állítják magukról, hogy vizsga alatt annak ellenére leblokkolnak, hogy tudják az anyagot. A vizsgaszorongásra való hivatkozás szintén önsorsrontó funkcióval bírhat, ami az önbecsülés megóvását segíti (Greenberg, Pyszczynski és Paisley 1984; Smith, Snyder és Handelsman 1982). Azaz a vizsgaszorongás jó magyarázatot kínál a kudarcra, amely ennélfogva már nem az egyén képességeit tükrözi.

Bár lehet, hogy az önsorsrontás gyakori jelenség, mégsem tekinthető jó dolognak. Az önsorsrontásra hajlamos személyek rosszul birkóznak meg a stresszel (Zuckerman, Kieffer és Knee 1998). Tegyük világossá: az önsorsrontás gyakran éppen azt a kudarcot idézi elő, ami ellen védekezni akartunk (Zuckerman et al. 1998).

ÖNMEGVALÓSÍTÁS ÉS A MASLOW-FÉLE MOTÍVUMHIERARCHIA

Nem Rogers volt az egyetlen elméletalkotó, aki az önmegvalósítás fontosságát hangsúlyozta. Abraham Maslow (1962, 1970) érdeklődése elsősorban azokra a személyekre irányult, akik a legtöbbet hozzák ki az életükből – a legteljesebben működő, a legegészségesebb és a világgal leginkább harmóniában élő személyekre. Munkásságának nagy részében azt próbálta megérteni, mi teszi lehetővé az ilyen személyek képességeinek legteljesebb mértékű kibontását és érvényesülését (lásd a 14.3. keretes szöveget).

Kutatásai részeként Maslow közelebbről azt tanulmányozta, hogyan élik életüket az ilyen emberek. Végül is a motiváció és a motívumok szer-

14.3. AZ ELMÉLETALKOTÓ ÉS AZ ELMÉLET ▪ MASLOW POZITÍV SZEMLÉLETE

Maslow munkásságának központjában szinte kizárólag az emberi élmények pozitív oldala állt. Az érdekelte, hogy mi késztet bizonyos személyeket arra, hogy kiemelkedjenek életükben, és sikert érjenek el ott, ahol mások kudarcot vallanak. A növekedés és az emberi lehetőségek megvalósulásának kérdései foglalkoztatták. Nyilvánvaló, hogy ilyen irányú érdeklődését közvetlenül befolyásolták saját életének eseményei.

Maslow 1908-ban született Brooklynban, orosz zsidó bevándorlók hét gyermeke közül a legidősebbként. Otthoni élete egyáltalán nem segítette elő személyes fejlődését. Apja nem tartotta sokra, sőt nyilvánosan megszégyenítette külseje miatt. Ez az élménye vezette a fiatal Maslow-t arra, hogy üres kocsit keressen, akárhányszor metróra ült, hogy megkíméljen másokat attól, hogy látniuk kelljen őt. Édesanyja bánásmódja, ha lehet, még apja bánásmódjánál is rosszabb volt. A család anyagi helyzete miatt például anyja lakatot tartott a hűtőszekrényen, hogy a gyermekeket távol tartsa tőle, és étkezni csak akkor lehetett, amikor ő jónak látta. Maslow egyszer úgy jellemezte: „kegyetlen, tudatlan és ellenséges nőszemély, aki olyannyira szeretetlen, hogy szinte őrületbe kergeti gyermekeit" (Hoffmann 1988, 7. o.).

Maslow később azt állította, hogy a személyiség pozitív oldalának központba állítása egyenes következménye volt annak, ahogyan az édesanyja bánt vele: „reakcióképzés" mindarra, amit anyja tett vele, és azokra a tulajdonságokra, amelyeket anyja képviselt (Maslow 1979, 958. o.). Így nehézségekkel induló élete érlelte meg benne az elhatározást, hogy megértse mindazt, ami a legmagasabb rendű és a legjobb az emberek tapasztalati világában.

Maslow jogi egyetemre jelentkezett, de hamarosan kiábrándult, mivel a jog óhatatlanul a gonoszságra, s nem a jóságra összpontosít. Ekkor kezdett pszichológiával foglalkozni. Maslow úgy érezte, ekkor kezdődött igazán az élete. A neves főemlőskutató, Harry Harlow irányítása alatt végzett doktori kutatásának témája az volt, hogyan alakul ki a dominancia a majmok között. Maslow-t még az állatokkal végzett kutatásai során is az érdekelte, hogy mi emeli ki a különleges egyedeket a többiek – a kevésbé különlegesek – közül.

Maslow kutatási érdeklődése a második világháború körüli időszakban tevődött át az emberekre. Az 1930-as és 1940-es években New Yorkban gyülekeztek Európa legjelesebb gondolkodói közül sokan, akik a náci Németországból menekültek el. Ezek az emberek lenyűgözték Maslow-t, aki megpróbált mindent megtudni róluk, ami lehetséges. Miközben azt kutatta, hogyan váltak ezek a személyiségek olyanná, amilyenek, Maslow a későbbi formális kutatásai magját vetette el. Ezt a formális kutatást részben a háború kitörése ösztökélte. Azaz Maslow-t mélyen megindította a háború okozta szenvedés és fájdalom, és megesküdött, hogy életét annak szenteli, hogy bebizonyítsa, az emberek valami jobbra is képesek, mint a háború, az előítélet és a gyűlölet. Az önmegvalósítás folyamatának tanulmányozása éppen ebbe az irányba vezette tovább.

veződésének kérdéseit kezdte vizsgálni. Jóllehet Maslow motivációteoretikus volt, a motivációról vallott nézetei nagyban eltérnek az 5. fejezetben tárgyalt elképzelésektől.

Maslow úgy látta, hogy a különböző emberi szükségletek hierarchiát alkotnak (Maslow 1970), amit gyakran piramis formájában jelenítenek meg (14.2. ábra). Maslow rámutatott, hogy a szükségletek különböznek abban, hogy mennyire igényelnek közvetlen kielégítést, és milyen erősségűek. Bizonyos szükségletek rendkívül primitívek, alapvetőek és sürgetőek. A piramis alapját azok a fiziológiai – levegő, víz, táplálék és hasonlók iránti – szükségletek képezik, melyek nyilvánvalóan elengedhetetlenek a túléléshez. A hierarchia eggyel magasabb szintjén található jegyek sem nélkülözhetők a túléléshez, de nem annyira sürgetőek. Idetartoznak a *biztonság* és a (fizikai) *védettség* szükségletei – menedék az időjárás viszontagságai elől, védelem a ragadozók ellen és így tovább.

Maslow a szükségleteknek ezt a második osztályát kevésbé alapvetőnek tartotta, mint az elsőt, mivel a biztonsági szükségletek ritkább kielégítést igényelnek, mint a fiziológiai szükségletek, és a kielégítő állapot is tovább marad fenn. Néhány másodpercen belül oxigénhez, néhány órán belül vízhez és legalább naponta kétszer

14.2. ÁBRA • A Maslow-féle elméleti szükséglethierarchia. A hierarchia alján található szükségletek sürgetőbbek és az állatokra is inkább jellemzőek. A feljebb található szükségletek egyre gyengébbek, de annál kifejezettebben emberiek

élelemhez kell jutnunk. De ha sikerül lakást szereznünk, akkor elég sokáig biztosítva van a fizikai menedékünk (ameddig legalábbis fizetni tudjuk a lakbért). Ha a lakásunk és a levegőkészletünk egyszerre kerülne veszélybe, egész biztosan a levegő utánpótlásáról gondoskodnánk először, és csak később kezdenénk a lakás miatt aggódni.

A hierarchia következő szintjein a szükségletek kezdenek egyre inkább szociális jelleget ölteni. A biztonsági szükségletek szintje fölött közvetlenül találhatók a *szeretet* és a *valahová tartozás* szükségletei, melyek a bajtársiasságra, a gyengédségre és az elfogadásra irányulnak (hasonlóan a Rogers által feltételezett pozitív figyelem vagy elfogadás szükségletéhez). Ezek a szükségletek a másokkal való interakciók során elégülnek ki.

A piramis még magasabb szintjén találhatók a *megbecsülés iránti* szükségletek, melyek az értékeléssel (és az önértékeléssel) vannak összefüggésben. Idetartozik az ügyesség és az erő, valamint a másoktól származó elismerés érzésének szükséglete (Leary és Baumeister 2000). Vegyük észre, hogy ez az utóbbi nem ugyanaz, mint az előző bekezdésben említett elfogadás és gyengédség. Az *elfogadás* nem biztos, hogy értékelő jellegű, az *elismerés* viszont igen. Ez utóbbi esetben bizonyos tulajdonságunkat vagy tulajdonságainkat értékelik és becsülik meg. Az elismerés ennélfogva körülhatároltabb szükséglet, mint az elfogadás.

A hierarchia csúcsán áll az *önmegvalósítás*. Maslow ezt a szót nagyrészt Rogershez hasonlóan használta azon törekvésünk kifejezésére, hogy azzá váljunk, amit képességeink lehetővé tesznek – hogy önmagunkat a képességeink határaiig terjesszük ki. Az önmegvalósítás Maslow szerint a legmagasabb rendű emberi motiváció.

Az ilyesfajta hierarchikus szerveződésnek több folyománya van. A piramis Maslow központi feltevésének vizuális analógiája. Maslow azt feltételezte, hogy az alacsonyabb rendű szükségletek primitívebbek és sürgetőbbek, mint a hierarchia magasabb szintjein állók. Mint ahogy említettük, a levegő szükséglete sürgetőbb, mint a menedék iránti szükséglet. Maslow feltevése ennél azonban átfogóbb. Azt is feltételezte ugyanis, hogy a fizikai menedék iránti szükséglet sürgetőbb, mint az elfogadottság érzésének szükséglete, és hogy a valahová tartozás érzésének szükséglete sürgetőbb, mint az elismerés vagy hatalom szükséglete. Maslow tehát úgy képzelte, hogy a motívumok erőssége minden lépcsőfokon csökken, ahogy egyre feljebb haladunk a piramison.

Másrészt viszont, amint felfelé mozgunk a hierarchián, a szükségletek egyre megkülönböztethetőbben csak az emberekre lesznek jellemzőek. Maslow szerint tehát egyfajta csereviszony áll fenn a biológiai kötöttség és a sajátosan emberi jellemzők között. Bizonyos szükségleteink megkülönböztetnek bennünket más élőlényektől, ezek közül az önmegvalósítás a legmagasabb rendű és a legfontosabb. De nem szabadulhatunk meg azoktól a motívumainktól sem, amelyekben más élőlényekkel osztozunk. Ha ezeket a szükségleteket kielégítetlenül hagyjuk, akkor jóval kényszerítőbb erővel hatnak, mint a sajátos emberi szükségletek.

Általánosságban véve tehát, előbb azokkal a szükségletekkel kell foglalkoznunk, amelyek a hierarchia alsóbb szintjein találhatók, és csak ezután irányíthatjuk figyelmünket a magasabb rendű szükségleteinkre. Ennek két további következménye van. Az első az, hogy ha alacsonyabb szinten szükséglet keletkezik, miközben egy magasabb rendű szükséglet kielégítésével vagyunk elfoglalva, akkor *a kialakuló alacsonyabb rendű szükséglet elvonhat bennünket a magasabb rendűtől*. Figyelmünket valósággal „lehúzza", és arra kényszerülünk, hogy az alapvetőbb szükséglettel foglalkozzunk (lásd Wicker, Brown, Wiehe, Hagen és Reed 1993).

A második következmény azzal kapcsolatos, hogy hogyan juthatunk fel a szükséglethierarchia csúcsára. Lehetséges, hogy erre akkor van mód, ha felszabadulunk az alacsonyabb rendű

szükségletek követelménye alól, s képesek vagyunk „ráhangolódni" az önmegvalósítás halkabb hangjára. Ne feledjük, hogy minél feljebb haladunk a piramison, annál kifinomultabb és annál kevésbé a túléléshez kötött a motívum. A legmagasabb szintű motívum, az önmegvalósítás a legutolsó, amit tekintetbe veszünk. Csak ha már a többi szükségletet „elcsendesítettük", akkor leszünk képesek arra is odafigyelni.

A hierarchia különböző szintjei más szempontból is különböznek egymástól. Maslow úgy vélte, hogy a piramis alján lévő motívumok **hiányalapúak**, míg a magasabb szinteken lévő motívumok (főként az önmegvalósítás) **növekedésalapúak** (Maslow 1955). Azaz az alacsonyabb rendű motívumok valamilyen hiányból származnak, s az ilyen szükségletek kielégítése bizonyos kellemetlen állapottól való megszabadulást jelent. Az önmegvalósítás ezzel szemben a személyiség még megvalósulatlan lehetőségeinek „távoli hívását" jelenti. E szükséglet kielégítése nem valamilyen kellemetlen állapot elkerülésével, sokkal inkább a növekedés keresésével függ össze (lásd még Markus és Nurius 1986; Sheldon et al. 2001).

Végül röviden kitérünk Maslow és Rogers elképzeléseinek egymáshoz való viszonyára. Rogers két motívumot hangsúlyozott. Az első az önmegvalósítási tendencia volt, ő ezt tartotta legfontosabbnak. A második a pozitív figyelem – a másoktól kapott gyengédség és elfogadás – szükséglete, amit ugyancsak fontosnak és nagyon erősnek vélt.

Bizonyos hasonlóságot fedezhetünk fel Rogers ilyen elképzelése és a Maslow által kidolgozott, valamivel árnyaltabb szerkezet között (14.2. ábra). A Maslow-féle piramis alsó két szintje olyan szükségletekre utal, melyeket Rogers nem vett figyelembe. Rogers figyelmének központjában a szociális szükségletek álltak, melyek Maslow-nál a harmadik szinten kezdődnek. Maslow Rogershez hasonlóan azt feltételezte, hogy az elfogadottság szükséglete sürgetőbb, mint az önmegvalósítás szükséglete. A hierarchia szerkezetéből egyértelműen az következik, hogy a pozitív figyelem szükséglete eltérítheti az embert az önmegvalósítástól.

A Maslow-féle piramis középső szintje – a megbecsülés iránti szükséglet – voltaképpen a pozitív figyelem vagy elfogadás szükségletének részletesebb kidolgozásaként is felfogható. A megbecsülés iránti szükségletek több szempontból is hasonlítanak a Rogers-féle értékfeltételekhez. A két szerző némiképp eltér abban, hogy hogyan képzelték el ezt a motívumot. Rogers szerint káros, ha meghajlunk az értékfeltételek előtt. Maslow számára a megbecsülés iránti szükséglet az emberi lét velejárója, bár kevésbé fontos, mint az önmegvalósítás szükséglete. Mindketten egyetértettek azonban abban, hogy ez a szükséglet az önmegvalósítás útjába állhat. Összegezve tehát azt mondhatjuk, hogy annak ellenére, hogy a két szerző mindegyike egyedi módon gondolkodott a személyiségről, elméleti elképzeléseikben sok egybeesés található.

Az önmegvalósító személyek jellemzői

Az önmegvalósítás fogalma sok szempontból a legrokonszenvesebb és a legérdekesebb a fenomenológus szerzők által bevezetett fogalmak közül. Bár Maslow átfogó képet festett az emberi motívumokról, az önmegvalósítás volt az, amely leginkább lekötötte érdeklődését és képzeletét, s mint már említettük, munkásságának döntő részét is ennek tanulmányozására szentelte.

Maslow szerint mindenkinek megvan a lehetősége az önmegvalósításra, és mindenkinek megvan az a belső vágya, hogy képességeinek megfelelően a lehető legtöbbet hozza ki magából. Mivel az önmegvalósítás meglehetősen tág határú, képlékeny jellemző, ezért szinte bármilyen viselkedésben megnyilvánulhat. Nemcsak a festő, a zenész, az író vagy a színész lehet önmegvalósító, hanem bárki, akinek a személyisége a kongruencia, az integráció és a teljesség irányába változik.

Bár Maslow úgy képzelte, hogy mindenki előtt nyitva áll ez az út, azt is felismerte, hogy néhány ember gyakrabban él az önmegvalósítás lehetőségével, mint mások. Az önmegvalósítás folyamatának jobb megértése érdekében Maslow olyan embereket keresett, akiknél az önmegvalósítás jellemzői gyakrabban voltak megfigyelhetők. Komoly erőfeszítést tett az ilyen személyek leírására, már csak azért is, mert az önmegvalósítás fogalma igen nehezen megragadható. Azt remélte, hogy leírásai hozzásegíthetnek másokat ahhoz, hogy saját életükben felismerjék önmegvalósító tapasztalataikat.

Maslow arra a felismerésre jutott, hogy a gyakori önmegvalósítók elég sok közös vonással rendelkeznek (Maslow 1962, 1968). Íme néhány

14.1. táblázat
AZ ÖNMEGVALÓSÍTÓ SZEMÉLYEK JELLEMZŐI

Az önmegvalósító személyek...

- hatékonyan és pontosan *észlelik* a valóságot
- elfogadják önmagukat, más embereket és a természetet
- gondolatai és érzelmei *spontánok,* természetesek és mesterkéletlenek
- problémaközpontúak, az örök filozófiai kérdések foglalkoztatják őket
- függetlenek és *autonómak,* ha szükségleteik kielégítéséről van szó
- állandóan készek a hétköznapi események *friss látásmódjára*
- gyakran tapasztalják az *„óceánérzést"*, a természettel való egység érzését, ami túllép időn és téren
- az egész *emberiséggel azonosulnak* – demokratikusak,, és tisztelnek másokat
- mély kapcsolatokat létesítenek, de *csak néhány emberrel*
- a tevékenységek *folyamatát* önmagáért *méltányolják*
- humorérzékük *filozofikus,* gondolatgazdag és nem ellenséges tartalmú
- kreativitásuk és *találékonyságuk* gyermeki és friss
- belső *függetlenségüket* őrzik attól a *kultúrától,* amelyben élnek
- elég *erősek,* függetlenek és saját meglátásaik által irányítottak ahhoz, hogy néha *szeszélyesnek, indulatosnak,* sőt akár *könyörtelennek* is tűnjenek

(Maslow 1968 nyomán)

ezekből a jellemzőkből (a teljesebb listát lásd a 14.1. táblázatban): az önmegvalósítók *hatékonyan* észlelik a valóságot, azaz tapasztalataikra különösen élesen képesek összpontosítani. Az önmegvalósítók képesek felismerni mások zavaros észlelésmódját, és képesek átvágni az ily módon keletkezett gubancokat. Azok az emberek, akik gyakrabban élnek az önmegvalósítással, egyben önmaguk és mások elfogadására is képesek. Önelfogadásuk nem önelégült önbizalom. Az önmegvalósítók felismerik, hogy milyen messze járnak a tökéletestől, és teljesen elfogadják önmagukat olyannak, *amilyenek,* tökéletlenségeikkel egyetemben. Ugyanez igaz arra is, ahogyan a körülöttük lévő emberekhez viszonyulnak. Mások gyarlóságait lényük részeként fogadják el.

Az önmegvalósító személy egy másik jellemzője a szellemi *spontaneitás.* Ez a mesterkéltség nélküli, folyamatosan működő kreativitásban tükröződik. Ehhez gyakran társul az élet *friss szemmel való értékelése,* az élet mint izgalmas folyamat felismerése. Van olyan adat, amely szerint a kreativitás az önmegvalósítással áll kapcsolatban (Amabile 1985). Ebben a vizsgálatban arra kértek fel írókat, hogy alkotói tevékenységüket vagy a külső ösztönzés (így a Maslow-féle hierarchia alacsonyabb szintjén álló motívumok), vagy pedig olyan sajátosságok mentén gondolják át, melyek a tevékenységből magából fakadnak (ezen tulajdonképpen az önmegvalósítást érthetjük). Ezután arra kérték őket, hogy írjanak egy verset. Később független megítélők rangsorolták a versek kreativitásértékét. A külső ösztönzőkön való elmélkedés után írt versek általában kevésbé kreatívak voltak, mint az önmegvalósítási beállítódás hatására írottak.

Az önmegvalósító személyre gyakran mondják, hogy *problémaközpontú,* de ez a kifejezés kissé félrevezető. A *probléma* szó itt a makacs filozófiai vagy etikai kérdésekre utal. Az önmegvalósítók széles látókörűek, egyetemes kérdésekkel foglalkoznak. Mindezzel a saját kultúrától és a közvetlen környezettől való bizonyos függetlenedés jár együtt. Az önmegvalósító ember elsősorban az univerzum polgára, és csak másodlagos kérdés, hogy éppen melyik lakásban, városban vagy országban él. A gyakori önmegvalósítók tudják, hogy a kapcsolatok erőfeszítést igényelnek (és kapcsolati szükségleteik általában kielégülést is nyernek). Kötődéseik mélyek, mivel a kapcsolatok fontosak számukra, ám kötődéseik gyakran nagyon kevés emberre korlátozódnak.

Élete vége felé Maslow különbséget tett kétféle önmegvalósító személyiség között (Maslow 1971). Az egyiket már leírtuk. A másikat **transzcendens önmegvalósítónak** nevezte el. Ez utóbbiak oly sokat áldoznak az önmegvalósító tapasztalatokért, hogy ez válik életük legbecsesebb alkotóelemévé. Tudatosabban motiválják őket az olyan egyetemes értékek vagy célok, melyek felettük vagy rajtuk kívül állnak (mint például a szépség, az igazság és az egység), mint az önmegvalósítók másik csoportját. Holisztikus módon viszonyulnak a világhoz, s az izgatja őket, hogyan képeznek egységet a világ alkotóelemei. Az én fokozottabban transzcendálódik, így az önmegvalósítás szinte az „univerzum megvalósításává" válik. Tapasztalataik valamiképp megszentelődnek számukra. Önmagukat képességeik kifejeződésének eszközeként, és nem képességeik tulajdonosának tekintik. Ebből a jellemzésből származik a *transzperszonális* (személyen túli) kifejezés is, mellyel olykor az emberi lehetőségek ilyen szemléletére utalnak (lásd még a 14.4. keretes szöveget).

A csúcsélmény

Az önmegvalósítás folyamatának leírásakor Maslow azokra a pillanatokra is felfigyelt, amelyekben az önmegvalósítás a legtisztábban fordul elő. Ne feledjük, hogy nem minden cselekvés foglal magában önmegvalósítást, még a jellemzően önmegvalósító személyeknél sem. Maslow a **csúcsélmény** kifejezéssel utalt az intenzív önmegvalósítás pillanataira.

A csúcsélmény bekövetkezésekor úgy érezzük, mintha össze lennénk kapcsolva környezetünk elemeivel. A színek és hangok élénkebbnek tűnnek – az érzékleteink tisztábbak és élesebbek (lásd Privette és Landsman 1983). Az időérzék elvész a tapasztalás folyamatos áramában. A csúcsélménnyel kapcsolódó érzés az áhítat, a rácsodálkozás vagy az eksztázis. A csúcsélmény mintegy önmagunkon kívülre helyez bennünket – nem önmagunkra gondolunk, hanem inkább arra, hogy az éppen átélt tapasztalatainkat olyan mélyen éljük át, amennyire csak lehetséges.

Csúcsélmények akár passzív módon is létrejöhetnek (például egy remekmű élvezete során), de leginkább akkor fordulnak elő, amikor belefeledkezünk valamilyen tevékenységbe (Csikszentmihalyi 1975; Privette és Landsman 1983).

Csúcsélmény akkor fordul elő, amikor az ember olyan mélyen merül el valamilyen tevékenységbe, hogy szinte a pillanat rabja lesz. Képzeljük el, hogyan érezhet a képen látható rögbijátékos, miután sikerült pontot szereznie

Léteznek adatok arra vonatkozóan, hogy ilyen élmények gyakrabban fordulnak elő munka, mint pihenés közben (Csíioszentmihalyi és LeFevre 1989). A csúcsélményt átélő ember annyira belemerül a tevékenységbe, hogy a személy és a tevékenység teljesen összeforr egymással, a tevékenység „válik" magává a személlyé. Csíkszentmihályi az **áramlás** *(flow)* kifejezéssel utalt az ilyesfajta élmények megjelölésére (Csikszentmihalyi 1990; Csikszentmihalyi és Csikszentmihalyi 1988).

Ismételten aláhúzzuk, hogy az nem feltétel, hogy a tevékenység művészi alkotás vagy valami ilyesféle legyen. Nem az a fontos, hogy *mit* teszünk, hanem sokkal inkább az, hogy hogyan. Ha teljesen belemerülünk, s ha a tevékenység emberi lényünket mintegy kiteljesíti, akkor csúcsélményről beszélhetünk.

AZ EGZISZTENCIALISTA PSZICHOLÓGIA: LÉTEZÉS ÉS HALÁL

Eddig a humanisztikus megközelítés több témáját érintettük. Ezek között szerepelt, hogy az ember természetes hajlammal rendelkezik a fejlődésre, képes életét a szabad akarat gyakorlása révén megváltoztatni, elhárítja az inkongruens észleleteket, és igyekszik meggátolni azok felbukkanását, illetve hogy a növekedési motívum a szükséglethierarchia csúcsán áll.

14.4. ÖNMEGVALÓSÍTÁS A SAJÁT ÉLETÜNKBEN

Már sok szó esett az önmegvalósításról, és könnyen lehet, hogy az egész túlontúl elvontan hangzik. Hogy megfoghatóbbá váljon ez az elképzelés, próbáljunk néhány percet arra fordítani, hogy elgondolkozzunk, hogyan alkalmazható mindez a saját életünkre.

Gondolkozzunk el például azon, hogyan tudnánk a Maslow-féle szükséglethierarchiát saját életünkre vonatkoztatni. A hierarchia mely szintje uralja mindennapi tapasztalatainkat? Főként az foglalkoztat-e bennünket, hogy fenntartsuk valamely társadalmi csoporthoz való tartozásunk érzését (vagy talán az elfogadottság és közelség érzését egy bizonyos személlyel)? Vagy inkább az a szükségletünk áll ebben a pillanatban az előtérben, hogy mások jól értékeljenek és elismerjenek bennünket? Vagy talán az izgat bennünket, hogy a lehető legjobban megvalósítsuk azt, amit a bennünk rejlő terv hordoz, amely lehetőségeink titkát őrzi?

Most gondoljunk vissza harmadikos középiskolás korunkra, és idézzük fel, milyen volt az életünk akkor. Mik voltak a szükségleteink, mivel foglalkoztunk abban az időszakban? Vajon azóta felfelé mozdultunk-e a hierarchián, vagy inkább lefelé, vagy még mindig nagyjából ugyanazon a szinten vagyunk?

Vagy gondoljunk életünk jelenlegi „küldetésére", arra a célra, amely köré életünk szerveződik, és amely értelmet ad neki. Honnan származik ez a cél? A szüleink (vagy valaki más) sugallta ezt számunkra, vagy mélyebbről, saját bensőnkből fakad? Mennyire vagyunk *biztosak* abban, hogy a célunk a sajátunk, és nem valaki más által kijelölt feladat mint értékfeltétel? Mennyire vagyunk *biztosak* abban, hogy nem mi magunk jelöltünk-e ki *önmagunk számára* ilyen feladatot? Milyen érzés lenne életünk hátralévő részét ilyen kijelölt feladatok teljesítésével tölteni?

Vagy lássuk a következő kérdést: nem tehetjük mindig azt, amit akarunk, ezt mindenki tudja. Néha olyan dolgokat csinálunk, amit meg *kell* tennünk. De mennyi ideig? Mennyi időnket – *önmagunkból* mennyit – kell még kötelességeink teljesítésére, az értékfeltételeknek való megfelelésre szánnunk, mielőtt végre más szükségleteinkkel is foglalkozhatunk? Milyen veszélyeket hordoz, ha azt mondjuk magunknak, hogy még ezt és ezt a feladatot vagy kötelezettséget teljesítjük – egy ideig, akár egész kicsi ideig, de néhány hét, hónap vagy év elteltével már valóban azokkal a dolgokkal fogunk foglalkozni, amivel szeretnénk? Mennyire lehetünk biztosak abban, hogy nem kerülünk-e mókuskerékbe, és egy idő múlva már ezeket a feladatokat tartjuk majd az életünk egyedüli valóságának? Mennyire lehetünk biztosak abban, hogy sok év elmúltával képesek leszünk meghozni azt a döntést, hogy immár csak önmagunk megvalósításával törődünk, amikor már olyannyira szokásunkká vált, hogy értékfeltételeket teljesítünk?

Az életben nem minden tapasztalat szolgálja az önmegvalósítást. Még a többnyire önmegvalósító emberek is megtorpannak néha, és nehézséget tapasztalnak ezzel kapcsolatban. Mikor *mi* magunk úgy találjuk, hogy képtelenek vagyunk az önmegvalósításra, mi akadályozza ezt? Mik a növekedés korlátai, amelyekkel időről időre szembekerülünk? Talán más sürgető szükségletek? Lehet, hogy az akadályok a szüleinkhez, a családunkhoz vagy a barátainkhoz fűződő kapcsolatunkból származnak? Esetleg az akadályokat mi magunk állítjuk önmagunk elé?

Természetesen nem könnyű ezekre a kérdésekre válaszolni. Nem várhatjuk, hogy mindössze néhány perc alatt választ találjunk rájuk. Emberek egész életüket töltik a válaszok keresésével. Ezek a kérdések mindazonáltal alapvető jelentőségűek, s ha akár csak rövid ideig is elgondolkodunk rajtuk, előbb képet kapunk arról, hogy mi foglalkoztatja a fenomenológiai megközelítés képviselőit.

A növekedés és az emberi lehetőségek kérdése azonban más szemszögből is tárgyalható: az önmegvalósítás lehetőségének ugyanis ára van. Mégpedig a felelősség kérdését vonja magával. Ez az üzenete a fenomenológiai irányzatot képviselő pszichológusok másik csoportjának, az úgynevezett **egzisztencialista pszichológusoknak**. Az *egzisztencialista* kifejezés a *létezés (existence)* szóval van kapcsolatban. Ahhoz a filozófiai nézethez kapcsolódik, amely azt hangsúlyozza, hogy az ember mindössze a létével rendelkezik. Minden emberi lény egyedül áll a mérhetetlen univerzumban. Ez a megközelítés azt hangsúlyozza, hogy minden embernek felelősséget kell vállalnia az élete során hozott döntéseiért. Azzal, hogy az egyén személyes valóságélményét emeli ki, ez a szemlélet a fenomenológiai irányzathoz sorolható.

Az egzisztenciális dilemma

Az egzisztencialista szemlélet központi jelentőségű fogalma a **Dasein**. Ennek a német szónak szokásos fordítása „a világban való lét". Ezt a kifejezést alkalmazzák ugyanakkor az én mint autonóm, különálló és fejlődő entitás élményének a teljességére is (Binswanger 1963; Boss 1963; May 1958). A *Dasein* azt is kifejezi, hogy az ember nem létezik a világon kívül, és hogy a világnak sincs jelentése a benne élő embereken kívül.

Az egzisztencialisták szemében az ember alapvető problémája az, hogy élete elkerülhetetlenül halálban végződik, amely bármely pillanatban bekövetkezhet (Becker 1973). A halál az egyetlen olyan esemény, ami elől nincsen menekvés, függetlenül attól, hogy mennyire önmegvalósítók a tapasztalataink. A halál elkerülhetetlenségének tudata olyan szorongást (az eredeti kifejezés: *Angst*), rettegést, gyötrődést kelt, mely jóval mélyebb, mint az inkongruencia miatt átélt szorongás. Csak a lét és a nemlét létezik, és állandóan szembesülnünk kell ezzel a dilemmával.

Hogyan válaszolhatunk erre a felismerésre? Az egzisztencialisták számára ez az élet kulcskérdése. Az ember vagy azt választja, hogy visszavonul a nemlétbe, a semmibe, vagy veszi a bátorságot a *létezéshez*. Legszélsőségesebb formájában arról kell döntenünk, hogy az öngyilkosságot választjuk-e, ezzel elkerülve az élet mindenféleképpen halállal végződő abszurditását. De a semmi választásának kevésbé szélsőséges formái is előfordulhatnak. Az ember dönthet úgy, hogy feladja a hiteles cselekvés, a céloknak való elköteleződés és a felelősségvállalás szabadságát, s pusztán a tömeghez csapódva sodródik. Amikor az emberek nem vállalják a felelősséget az életükért, akkor a nemlétezést vagy a semmit választják.

De miből áll a létezés választása? Az egzisztencialisták szerint az életnek csak akkor van értelme, ha mi magunk adunk jelentést neki. Mindenkinek, akinek van bátorsága, magának kell értelmet adnia saját létezésének. Azáltal adunk értelmet az életünknek, ha hitelesen cselekszünk, ha azok vagyunk, akik vagyunk. Már magának az egzisztenciális dilemmának a felismerése is fontos lépés ebbe az irányba. May (1958, 47. o.) megfogalmazásában: „Ahhoz, hogy megértsük, mit jelent létezni, fel kell fognunk a tényt, hogy egyszer csak nem létezünk."

Az ilyen szabadság gyakorlása azonban nem könnyű. Nehéz lehet megtalálni az utat önmagunk megismeréséhez, és nehéz szembenézni a halállal. Sokkal könnyebb, ha hagyjuk, hogy mások döntsék el helyettünk, mi jó és helyes, és mit kell cselekednünk. De az egzisztencialista pszichológusok azt tartják, hogy minden ember felelős azért, hogy a legtöbbet hozza ki létezése minden pillanatából, és hogy létezését a legjobb képességei szerint teljesítse ki (Boss 1963; lásd még Frankl 1969; May 1969). Nem bújhatunk ki ez alól a felelősség alól, és nem is vehetjük könnyedén.

Bár az emberek felelősek a döntéseikért, még a legőszintébb döntéseik sem mindig jók. Nem mindig bánunk megfelelően azokkal az emberekkel, akiket szeretünk. Néha szem elől tévesztjük a természethez fűződő kapcsolatunkat. Még ha bölcsek is döntéseink, akkor is ránk fog nehezedni az **egzisztenciális bűntudat**, hogy nem leszünk képesek megvalósítani az életünkben rejlő minden lehetőséget. Ez a bűntudat akkor a legerősebb, amikor a személy, akinek szabadságában áll a választás, nem él ezzel a lehetőséggel. De a tudatos ember sohasem mentesülhet teljesen az egzisztenciális bűntudattól, mivel lehetetlen minden lehetőséget megvalósítani az életben. Azáltal, hogy bizonyos képességeinket megvalósítjuk, más képességeink kifejeződését gátoljuk. Ennélfogva az egzisztenciális bűntudat elkerülhetetlen. Ez is a létezés ára.

Üresség

Az egzisztencialisták az üresség életérzésének, az értékekben való hit elvesztésének problémáját is központi kérdésként kezelik (May 1953). Sokan részben azért vesztik el saját értékességükben való hitüket és méltóságérzetüket, mert nem áll hatalmukban, hogy olyan erőket befolyásoljanak, mint a kormányzat és az üzleti élet. Bolygónk felmelegszik, és mi semmit nem teszünk, hogy megállítsuk a folyamatot. Bankjaink és vállalataink több milliárd dolláros dotációra szorulnak, és a számlát nekünk kell állni. Országunk vezetői háborúk mellett kötelezik el magukat anélkül, hogy ezt a lépésüket igazolnák, vagy hogy azokat egyáltalán háborúnak nyilvánítanák, s a következményeket ismét csak nekünk kell viselnünk.

Az egzisztencialisták rámutatnak, hogy amikor képtelenek vagyunk bizonyos értékek mellett elköteleződni, akkor az üresség és értelmetlenség érzését éljük át. Amikor az emberek így

éreznek, akkor másokhoz fordulnak válaszért. Választ azonban nem találnak, mert a probléma valójában a személyen belül létezik. Ez ismét azt az egzisztencialista álláspontot illusztrálja, hogy minden embernek felelősséget kell vállalnia tetteiért, és hogy az igazság csakis belülről, saját tetteinkből eredhet.

A rettegés leküzdése

Az egzisztencialista pszichológia egyes gondolatai köszönnek vissza a rettegés leküzdésének elméletében (Greenberg, Pyszczynski és Solomon 1986). Az elmélet kiindulópontja az, hogy a halál elkerülhetetlenségének tudata egzisztenciális szorongást vagy rettegést kelt (Becker 1973). Az emberek rettegésre adott válasza pedig az, hogy értelmes és értékekben gazdag életet próbálnak élni. Az elmélet ezen része pontosan megegyezik azzal, amit már kifejtettünk az egzisztencialista pszichológiával kapcsolatban.

A rettegés leküzdésének elmélete azonban továbblép, és azt állítja, hogy a legtöbb ember nem önállóan próbál értelmet adni életének, hanem társadalmi és kulturális konszenzusok által. Ez azt jelenti, hogy a csoporttal való azonosulás fontos szerepet játszik abban, hogy miképpen igazoljuk életünk értékességét. Hajlamosabbá válunk saját kulturális értékeink védelmezésére, ha emlékeztetnek minket halandó voltunkra (Greenberg, Solomon és Pyszczynski 1997). Azáltal, hogy szorosan beágyazódunk egy jelentéssel bíró kulturális szövetbe, egy olyan szövedékbe, ami jóval halálunk után is fennmarad, megerősítjük, hogy értékes emberi lények vagyunk.

Ez az elmélet számos kutatáshoz vezetett az elmúlt két évtizedben (ezek összegzését lásd Greenberg et al. 1997). Néhány kutatás megmutatta, hogy halandóságunk tényének reflektorfénybe helyezése úgy hat ránk, hogy kedvezőbben viszonyulunk azokhoz, akiknek világnézete hasonló a miénkhez, és negatívabban azokhoz, akik nem osztják a mi világnézetünket. A halandóság kiugróvá válása továbbá arra sarkall bennünket, hogy mi magunk is jobban betartsuk a kulturális normákat. Az amerikaiak hazafiasabbá váltak, a dzsihád hívei pedig saját ügyük mellett köteleződtek el jobban (Pyszczynski, Solomon és Greenberg 2002). A halandóság kiugróvá válása altruista cselekedeteket is ösztönözhet – például jótékonysági szervezetek támogatását (Jonas, Schimel, Greenberg és Pyszczynski 2002), de csak akkor, ha ezek a szervezetek saját kultúránkhoz kötődnek.

A halandóság kiugróvá válása azonban nem minden esetben jár saját csoportunk támogatásával, csakis abban az esetben, ha a csoportunkat pozitívan ítéljük meg. Mi történik akkor, ha kételyeink vannak csoportunk megfelelő voltával

Ha az emberek kénytelenek emlékezetükbe idézni saját halandóságukat, akkor még inkább megpróbálnak beágyazódni a társadalom szövetébe

kapcsolatban? Ebben az esetben a halandóságra való emlékeztetés a csoporttal való azonosulás megtagadását, a saját csoport lekicsinylését is előidézheti (Arndt, Greenberg, Schimel, Pyszczynski és Solomon 2002).

A kutatások nagy része ezen a területen azt vizsgálja, hogyan erősítik meg az emberek kulturális világnézetüket azután, hogy emlékeztették őket saját halandóságukra. Létezik azonban legalább egy vizsgálat, amely az én értékeinek megerősítését elemezte (McGregor, Zanna, Holmes és Spencer 2001, 4. vizsgálat). Halandóságuk manipulációval történő hangsúlyozása után a résztvevőkkel kitöltettek egy identitáskeresést és a közeljövő céljait mérő kérdőívet. Azok, akiket emlékeztettek a saját haladóságukra, az identitáskeresés magasabb szintjét mutatták, mint mások. Ezek az emberek továbbá olyan célokért kívántak munkálkodni, amelyek inkább voltak énazonosnak tekinthetők, mint amilyeneket a többiek megjelöltek.

A rettegés leküzdésének elmélete más érdekes gondolatokat is felvet. Az egyik az, hogy önmagában az az elképzelés, hogy magunkat másnak tekintjük, mint az állatokat, szintén a rettegés leküzdését szolgálja. Ha úgy kell gondolnunk magunkra, mint állatra, az egyben azt is jelenti, hogy emlékeztetjük magunkat saját halálunkra, hiszen minden állat meghal egyszer. Ezzel az elgondolással összhangban azt találták, hogy a halandóság kiugróvá válásának hatására az emberek nagyobb ellenszenvet mutatnak az állatok iránt, és lelkesebben támogatják azt az elképzelést, hogy az emberek különböznek a többi állattól (Goldenberg, Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Kluck és Cornwell 2001).

Az elméletnek a szexualitásra vonatkozóan is vannak következményei (Goldenberg, Pyszczynski, Greenberg és Solomon 2000). A szexualitás szintén állati természetünkre emlékeztet bennünket; s talán ez lehet az oka, hogy sok ember miért olyan ideges, amikor a szexualitást szóba hozzák: halandóságukra emlékezteti őket. Az emberek sokféleképpen próbálják kijátszani ezt az emlékeztetőt: esztétikai értéket rendelnek a szexuális aktushoz, vagy éppen romantikába burkolják, hogy elvonják saját figyelmüket állatias vonásaikról (Florian, Mikulincer és Hirschberger 2002). A szépséget kulturális mércével mérik, ami idealizált és szimbolikus: így formálják át az állatiast spirituálissá.

Amint látjuk, ez az elmélet nagyszámú, szerteágazó kutatás ösztönzője volt. Most azonban próbáljuk az eredményeket újra összekapcsolni az egzisztencialista szemlélettel. A kutatás alapján egyértelmű, hogy ha az embereket elkerülhetetlenül bekövetkező halálukra emlékeztetjük, az arra sarkallja őket, hogy megpróbálják megerősíteni: életük értékes. Ezt legtöbbször úgy érik el, hogy magukévá teszik a saját kultúrájuk által vallott értékeket. Kevés bizonyíték mutat abba az irányba, hogy az ember egyedül próbálná megteremteni élete értelmét. Vajon ez azt jelenti, hogy a legtöbb ember válasza az egzisztenciális szorongásra az, hogy „Hadd döntsék el mások, mi a helyes, én majd követem őket"? Ez egész biztosan kétségbeeséssel töltené el az egzisztencialista pszichológusokat. Lehet, hogy ez egyszerűen csak annyit jelent, hogy az értékek természetüknél fogva sokkal inkább konszenzus által meghatározottak, mint azt korábban az egzisztencialisták hitték.

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK

A személyiségmérés egyik alapvető kérdése az, hogy egyáltalán hogyan fogjunk hozzá, hiszen a különböző elméletek más és más megközelítést javasolnak. A fenomenológiai nézőpontból is sajátos eljárás merült fel.

Interjú alkalmazása a mérésben

A fenomenológiai irányultságú pszichológusok kevésbé kötődnek konkrét, jól szerkesztett mérőeszközökhöz, mint más pszichológusok. Számukra a mérés nem annak vizsgálatából áll, hogy hogyan reagál egy személy egy adott ingersorra. Szerintük a mérés az a folyamat, amely során – bármilyen elérhető eszközzel – feltárható, hogy *a személy milyen*. Ebből a felfogásból fakadóan leginkább otthonosan az interjút kezelik mint mérési módszert. Az interjú kínálja a legnagyobb rugalmasságot: megengedi, hogy a vizsgált személy mindazt elmondja, ami felmerül benne, s megengedi az interjúkészítő számára is, hogy eltérjen a tárgytól, amit más módszerek esetében nem tehetne meg. Az interjúkészítő számára lehetővé válik továbbá, hogy az *interakció* során szubjektív benyomást alakítson ki a vizsgált személyről.

Ahhoz, hogy ily módon feltárhassuk, milyen is

a személy, empátiára van szükségünk. Végtére is az interjúkészítő a személy magánvilágába próbál meg behatolni. Az empátia nem automatikus: szükség van hozzá a kis változások iránti érzékenységre. Újra és újra ellenőriznünk kell, mennyire pontosak érzéseink, hogy megbizonyosodjunk arról, hogy nem haladunk-e rossz irányba. (Természetesen az empátia nemcsak az interjúkészítés során bír fontossággal. Rogers szerint fontos a terápia folyamatában is, és a teljességgel működő személyiségnek is elengedhetetlen jellemzője.)

Az alapos interjú töméntelen információt ont magából, ami **tartalomelemzés** alá vethető. Ennek során az egyén kijelentéseit valamilyen szempontból csoportokba soroljuk, és megnézzük, hogy hány állítás esik az egyes csoportokba. Például egy interjú során Susan 2 öndicsérő vagy önelfogadó, 18 önbíráló és 15 ambivalens kijelentést tett. Ebből kézenfekvően adódik az a következtetés, hogy Susan nem igazán elégedett önmagával.

Ez a módszer a terápia során bekövetkezett javulás mérésére is felhasználható. Három hónap elmúltával, egy második interjú során Susan például 5 helyeslő, 5 bíráló és 8 ambivalens kijelentést tett magáról. Az ebből levonható egyik következtetés az lehet, hogy Susan már kevésbé táplál negatív érzéseket önmaga iránt.

A rugalmasság, ami az interjú módszerét oly hasznossá teszi, egyben nehézségek forrása is. Hacsak nem strukturált interjúról van szó, akkor nagyon nehéz az egyik interjút a másikkal összehasonlítani. Ha Jane több önbírálatot fogalmaz meg, mint Sally, akkor vajon ez bizonyosan abból adódik-e, hogy Jane kevésbé szereti önmagát, mint Sally? Vagy csak arról van szó, hogy az interjúkészítő Jane énképének történetesen különösen kellemetlen összetevőit követte nyomon? Ha Susan kevesebb önbírálatot fogalmaz meg a terápia után, mint előtte, akkor ez vajon azért van-e, mert később elégedettebb lett önmagával, vagy azért, mert az interjúkészítő kerülte az önkritika által érintett területeket a második interjú folyamán?

Az is nyilvánvaló, hogy amit az interjúalany elmond, más változók függvényében is erősen változhat. Az ember sokkal kitárulkozóbb például, ha az interjúkészítő jó kapcsolatot alakít ki vele (Jourard 1974). Valójában az interjúkészítő verbális viselkedésének egészen kis különbségei is nagy eltéréseket hozhatnak létre abban, hogy mit mondanak el a személyek önmagukról (Matarazzo és Wiens 1972). Ezért sokan az interjút elsősorban a személyes benyomás kialakításának eszközeként kezelik, s nem tekintik mérési módszernek.

Az énfogalom mérése Q-rendezéssel

A méréssel kapcsolatban felmerülő másik alapkérdés az, hogy milyen jellemzőket mérjünk. A fejezetben tárgyalt elméletalkotók többféle választ sugallnak. Az egyik válasz az, hogy mivel az énfogalom a személyiség nagyon fontos aspektusa, a mérésnek arra kell összpontosítania, hogyan látják az emberek önmagukat.

Az a módszer, melyet Rogers az énfogalom mérésére legjobbnak tartott, az úgynevezett **Q-rendezés** (pl. Block 1961; Rogers és Dymond 1954). Ennek a módszernek sok változata van, de az eljárás alapjában mindegyiknél ugyanaz. A Q-rendezés során a személyeknek sok állítást (tételt) adnak, külön kártyákra írva. A tételek gyakran olyan önértékelő állítások, amilyeneket a 14.2. táblázatban látunk, de lehetnek kifejezések, szavak, esetleg valami más is. A Q-rendezést végző személyt megkérik, hogy válogassa csoportokba a kártyákat (lásd a 14.3. ábrát). Az egyik szélső csoportba azokat a tételeket kell tennie, melyek *leginkább jellemzők rá*, a másik szélső csoportba pedig azokat, melyek *legkevésbé jellemzőek*, a közbülső csoportok pedig a két szélsőség közötti fokozatokat képviselik.

Vannak megkötések arra vonatkozóan is, hogy hány állítás kerülhet egy-egy csoportba (14.3. ábra). A személyek a rendezést legtöbbször általános kategóriák mentén kezdik (illik rám, nem illik rám, vagy egyik sem), aztán tovább válogatnak. Mire befejezik a rendezést, alaposan meg kellett nézniük az állításokat, és el kellett dönteniük, hogy melyik egy vagy kettő érvényes *valóban* rájuk, és melyik a legkevésbé. Ez a módszer a tulajdonságok összevetése révén kényszeríti a személyt arra, hogy eldöntse, mi is jellemzi őt valójában. A Q-rendezés ebben a tekintetben eltér az osztályozó skáláktól, ahol minden válasz külön szerepel. Az osztályozó skálák esetén elvileg az is lehetséges, hogy minden állítást egyformán jellemzőnek tartsunk. Ez nem fordulhat elő a Q-rendezés esetén.

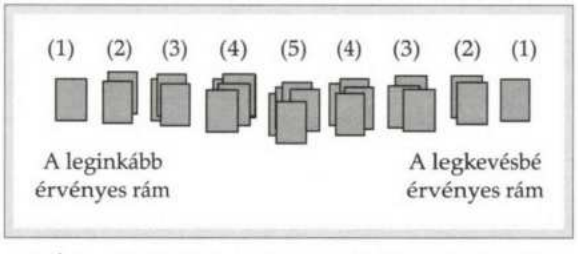
A legegyszerűbb Q-rendezés abból áll, hogy az állításokat szétválogatjuk aszerint, hogy megíté-

14.2. táblázat
A Q-RENDEZÉSI ELJÁRÁSOKBAN GYAKRAN HASZNÁLT ÁLLÍTÁSOK

Intelligens vagyok.	Törekvő vagyok.
Gyakran érzek bűntudatot.	Impulzív személy vagyok.
Optimista vagyok.	Könnyen ideges leszek.
Szabadon kifejezem érzelmeimet.	Nagyok az elvárásaim önmagammal szemben.
Megértem önmagam.	Könnyen kijövök másokkal.
Lusta vagyok.	Gyakran hajszoltnak érzem magam.
Általában boldog vagyok.	Megállok a lábamon.
Hangulatember vagyok.	Magam vagyok felelős a bajaimért.

lésünk szerint *éppen most* milyenek vagyunk. A Q-rendezés arra is felhasználható azonban, hogy összetettebb információt nyerjünk. Annak megfelelően is szétválogathatjuk az állításokat, hogy milyenek voltunk életünk korábbi szakaszában, és megvizsgálhatjuk, hogy a két rendezés menynyire fedi egymást. A kettő közötti eltérések azt jelzik, hogy milyen változások következtek be az énfogalomban az eltelt időszakban.

Elvégezhető a rendezés az ideális énképre is (milyen szeretnék lenni), és megvizsgálható, hogy mekkora az eltérés vagy a hasonlóság az ideális és az aktuális énkép szerinti rendezés között. A hasonlóság ebben az esetben a *kongruenciát* tükrözi, vagyis azt, hogy milyen közel van az ideális énkép az érzékelt énképhez.



14.3. ÁBRA ▪ A Q-rendezés során a személyek kártyára nyomtatott állításokat válogatnak szét csoportokba. A sor egyik végén lévő csoportba egyetlen állítás sorolható, amit a személy leginkább jellemzőnek tart önmagára; a másik végén lévő csoportba pedig az az egyetlen állítás, mely a legkevésbé jellemző rá. A többi csoport fokozatokat képvisel e két szélső pont között. Mint a zárójelekben található számokból láthatjuk, a középtájon található csoportokba több kártya válogatható, mint a szélső pontokhoz közelebb lévő csoportokba. Ez az eljárás arra kényszeríti a vizsgált személyt, hogy eldöntse, mely tételek a legjellemzőbbek, illetve a legkevésbé jellemzőek rá

Az önmegvalósítás mérése

A személyiségkutatók másodszor az önmegvalósítási tendencia mérését tűzték célul maguk elé. Azt próbálták meghatározni, hogy az emberek milyen mértékben rendelkeznek a gyakori önmegvalósítással együtt járó vonásokkal.

A Személyesorientáció-leltárt (*Personal Orientation Inventory* – POI) erre a célra fejlesztették ki (Shostrom 1964, 1974; lásd még Knapp 1976). A POI állításpárokból áll. Azt az állítást választhatjuk minden párból, amellyel a leginkább egyetértünk. A POI-nak két fő skálája van, az egyiket *idői kompetenciának* nevezik. Ez részben azt tükrözi, hogy a személy milyen mértékben él a jelenben, szemben azzal, hogy mennyire köti le a múlt és a jövő. Ugyanakkor amint azt a *kompetencia* szó is sugallja, a skálának összetettebb jelentése is van. Az idői kompetenciával bíró személyek hatékonyan képesek összekötni a múltat és a jövőt a jelennel. Érzékelik a folytonosságot e három időreláció között.

A második skála azt méri, hogy mennyire vagyunk *belülről irányítottak* az értékek és az élet értelmének keresésében. Az önmegvalósítókról úgy vélik, hogy fokozottabban igénylik a belülről irányítottságot értékeik kiválasztásában, mint a kevésbé önmegvalósító személyek. Azt találták, hogy a POI-pontszámok javulnak csoportterápia hatására (Dosamantes-Alperson és Merrill 1980).

Jones és Crandall (1986) egy másik eszközt fejlesztett ki az önmegvalósítás mérésére. Skálájuknak négy faktora van, amelyek az önirányítást, az önelfogadást, az érzelmek elfogadását és az interperszonális kapcsolatokban tetten érhető fele-

lősségvállalást és bizalmat tükrözik. A POI-hoz hasonlóan az adatok azt mutatják, hogy a csoportterápia következtében az ezen a mérőeszközön elért pontszámok is változnak (Crandall, McCown és Robb 1988).

Az autonómia és kontroll mérése

Egy másik tulajdonság, amely ebben a fejezetben fontos szerepet kapott, a cselekedetek autonóm, illetve kontrollált volta. Létezik néhány olyan önjellemzésen alapuló mérőeszköz, amely az ebben meglévő egyéni különbségek mérésére szolgál. Az egyik ilyen kérdőív azt vizsgálja, hogy a személy általában milyen mértékben hajlamos önmeghatározott módon élni az életét (Sheldon, Ryan és Reis 1996). Az önmeghatározottság ilyen általános mérőszáma segítségével hozzávetőleges képet alkothatunk a személy különféle helyzetekben mutatott viselkedéséről. Ezzel mutatták ki például, hogy a magas önmeghatározottsággal bíró személyek szükségletei és céljai összhangban vannak egymással (pl. Thrash és Elliot 2002).

Több mérőeszközt is kidolgoztak annak vizsgálatára, hogy az emberek hogyan viselkednek az életük bizonyos területein. Ryan és Connell (1989) például a gyerekek iskolai és proszociális viselkedésének mérésére fejlesztett ki mérőeszközt. A kérdőívben szereplő tételek aziránt érdeklődnek, hogy a gyerekek miért tesznek bizonyos dolgokat, és olyan válaszlehetőségeket kínálnak, amelyek a kontrollált vagy az autonóm motivációt tükrözik. Egy másik kutatásban Black és Deci (2000) olyan kérdőívet dolgozott ki, amely azt vizsgálja, hogy egyetemisták milyen okból tanulnak meg bizonyos dolgokat a kurzusokon. Itt is kontrollált és autonóm okok közül lehetett választani. Hasonló eszközt készítettek a vallásos viselkedés hátterében álló motiváció vizsgálatára is (Ryan, Rigby és King 1993).

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE

Vajon ebből az elméleti perspektívából hogyan kezelhetők a viselkedészavarok, és a viselkedésváltoztatás milyen lehetőségei körvonalazódnak? Emlékezzünk arra, hogy a teljességgel működő személyek az aktualizáló tendenciára hangolódnak, és a konzisztencia és koherencia érzését élik meg. Az ilyen emberek nem az értékfeltételeknek megfelelően próbálnak élni, hanem önmagukkal azonosak. Rogers (és mások) szerint az énképen belüli kongruitás hiánya pszichológiai zavarokat okoz (az ezt alátámasztó különféle bizonyítékokat lásd Deci és Ryan 1991; Higgins 1987, 1990; Ryan, Sheldon, Kasser és Deci 1996).

Rogers szerint a tapasztalat és az énfogalom közötti vagy az énfogalmon belüli inkongruitást szorongásként éljük meg (a téma komplexebb megközelítését lásd a 14.6. keretes szövegben). A szorongás ennélfogva az organizmikus értékelő folyamatból származó jelzés arra vonatkozóan, hogy az egészleges énképben dezorganizáció következett be. Annak ellenére, hogy módunkban áll megvédeni énképünket az ilyen fenyegetésektől (mint azt a fejezetben korábban már láttuk), a szorongás felszínre törhet. Ennek bekövetkezése főként akkor valószínű, ha a személy túlzottan az értékfeltételekre összpontosít, és olyan tevékenységet folytat, amely ellentétben áll az önmegvalósítással. Ha az inkongruencia túlságosan naggyá válik, akkor az ember úgy kezd viselkedni, amit általában *neurotikusnak* szoktunk címkézni. Ha a dezorganizáció túlzott mértékűvé válik, akkor *pszichotikus* zavarokról beszélhetünk.

Amikor a holisztikus énképet a bizonytalanság érzése fenyegeti, a személy nemcsak kellemetlenül érzi magát (distresszt érez), hanem merevebbé is válik (McGregor et al. 2001). Ez a korábban létező énkép fenntartására irányuló erőfeszítésként fogható fel. Azok az emberek, akik énjük valamely vonatkozásával kapcsolatban inkongruenciát élnek át, hirtelen magabiztosságukat hangsúlyozzák más dolgokban, nyilvánvalóan azért, hogy így kompenzáljanak fenyegetettségükért. Fanatikusabbá vagy szélsőségesebbé válnak, ha meggyőződésükről és személyes értékeikről van szó. McGregor és munkatársai (2001) valójában azt sugallják, hogy éppen ez történik a fejezetben korábban tárgyalt rettegésleküzdési reakciók során.

Rogers szerint a terápia alapvetően a részlegesen dezorganizált én újraszervezésének (újraintegrálásának) folyamata. Ez a védekező folyamatok visszafordítását jelenti annak érdekében, hogy a személy az élményelemei közötti ütközésekkel szembesülhessen. Ezt azonban nem ilyen könnyű megtenni. Rogers úgy gondolta, hogy egy fontos feltételnek teljesülnie kell ahhoz, hogy ezek a változások létrejöhessenek.

14.5. ÉNKÉPELTÉRÉSEK ÉS AZ ÉRZELMEK

Rogers úgy képzelte, hogy mindenféle inkongruitás szorongást vált ki. Ezt az elképzelést kérdőjelezi meg Tory Higgins (1987) és kollégáinak munkája. E szerzők amellett érvelnek, hogy a helyzet ennél valamivel bonyolultabb. Higgins szerint három, és nem csupán két énképösszetevőt kell számításba venni: az *aktuális* és az *ideális* mellett az úgynevezett *elvárt* énképet is. Higgins szerint az ideális énkép az, amit saját magunknak kívánunk, amilyenné válni törekszünk. Az elvárt énképet kötelességeink és a ránk rótt kötelezettségek határozzák meg. Az elvárt énkép azt képviseli, amit mintegy kikényszerítenek belőlünk, s nem azt, amire vágyunk. Az elvárt énkép sokban hasonlít az értékfeltételhez. Higgins az ideális és az elvárt énképre mint az **énkép vezérfonalaira** *(self guides)* utal, mivel az aktuális énkép számára összehasonlítási keretként és a viselkedés iránymutatójaként szolgálnak.

Higgins Rogershez hasonlóan azt feltételezi, hogy az énkép vezérfonalai és az aktuális énkép közötti össze nem illés (inkongruitás) negatív érzéseket kelt. Rogerstől eltérően azonban Higgins különbséget tesz kétféle érzelem között, amelyek két különböző inkongruitás következményei. Higgins nevezetesen azt vetette fel, hogy az aktuális és az *ideális* énkép közötti eltérés (diszkrepancia) a depresszió vagy lehangoltság érzését kelti. Az aktuális és az *elvárt* énkép közötti diszkrepancia viszont szorongást okoz.

Higgins és munkatársai több vizsgálatban tanulmányozták az elmélet alapján megfogalmazható előrejelzéseket, és a vizsgálatok következetesen alátámasztották gondolatmenetüket (pl. Higgins, Bond, Klein és Strauman 1986; Strauman 1989; Strauman és Higgins 1987). A legtöbb vizsgálatban az énfogalmat úgy mérték, hogy a személyekkel először felsoroltattak tíz olyan tulajdonságot, amelyek szerintük az aktuális énképüket jellemzik, aztán tíz olyan tulajdonságot, melyek ideális énképükhöz tartoznak, és végül tíz olyan tulajdonságot, melyek megítélésük szerint az elvárt énképük részei. Az aktuális és ideális énkép közötti eltérés mutatója az volt, hogy hány tulajdonság egyezett a két listán, és hány ellentétes tulajdonság szerepelt. Hasonlóan jártak el az aktuális és elvárt énkép közötti eltérés mérésekor is. Vagy még ugyanabban az ülésben, vagy másik alkalommal a személyek beszámoltak hangulatukról, beleértve a lehangoltság és a szorongás érzését is.

Ez a kutatás általában azt az eredményt hozta, hogy az aktuális-ideális énképeltérés kizárólag a depresszióhoz kapcsolódott (a szorongáshoz nem), az aktuális-elvárt eltérés pedig kizárólag a szorongással járt együtt (a depresszióval pedig nem). Ezek az eredmények különösen izgalmasak annak fényében, hogy a depresszió és a szorongás olyan érzelmek, amelyek általában együtt jelennek meg. Sok pszichológus ezeket az érzéseket ugyanazon jelenség különböző oldalainak tekinti. Megoldást találni a kettő megkülönböztetésére nem csekély teljesítmény.

Az sem érdektelen, hogy az elvárt énkép elméletileg összefügg az értékfeltétel fogalmával. Vagyis az elvárás voltaképpen kötelezettségnek vagy kötelességnek tekinthető. Az ideális énkép ezzel ellentétben nem kapcsolódik értékfeltételekhez. Ez a kutatási vonulat tehát Rogers álláspontjának módosítását sugallja. Az az inkongruitás, amely az *értékfeltételek* kielégítésének elmulasztásából származik, úgy tűnik, szorongáshoz vezet, míg az az inkongruitás, mely az önmegvalósítás kudarcából származik, a lehangoltságban tükröződik.

Nevezetesen, meg kell szabadulni azoktól az értékfeltételektől, melyek a múltban a viselkedést eltorzították. A személynek azonban továbbra is pozitív értékelésre van szüksége, s ennek *feltétel nélkülinek* kell lennie. Csak ebben az esetben fogja a személy képesnek érezni magát arra, hogy szembenézzen énképe egymással ütköző vonatkozásaival. Az értékfeltételek eltávolítása teszi lehetővé, hogy a személy nagyobb figyelmet szenteljen az organizmikus értékelő folyamatnak, annak a halk belső hangnak, ami tudja, hogy mi jó és mi rossz az ő számára. Ez azután lehetővé teszi az én újraszervezését vagy újraintegrálását. Ezt támasztják alá azok az adatok is, hogy az emberek sokkal kevésbé viselkednek védekezően, ha azt érzik, hogy önmaguk miatt fogadják el őket, mint amikor az elfogadást értékeléshez, feltételekhez kötik (Arndt, Schimel, Greenberg és Pyszczynski 2002; Schimel, Arndt, Pyszczynski és Greenberg 2001).

A terápia kulcsa tehát a feltétel nélküli pozitív elfogadás. Csakhogy ez sem ilyen egyszerű. Ahhoz ugyanis, hogy hatékony legyen, a feltétel nélküli pozitív elfogadást a *saját szociális referen-*

ciakeretünkön belülről kell kapnunk. Az az elismerés vagy elfogadás, ami olyan személytől származik, aki semmit sem tud rólunk vagy az érzéseinkről, aligha számítható igazi elfogadásnak. Ez a másik ok, amiért oly fontos, hogy a terapeuta erős empátiás érzékkel rendelkezzen. Empátiára először ahhoz van szükség, hogy a terapeuta helyesen érzékelje, hogy milyen a kliens. Másodszor pedig ahhoz, hogy a terapeuta oly módon nyújthasson feltétel nélküli pozitív elfogadást, hogy az elősegítse a kliens személyiségének újraintegrálását.

Itt azonban egy másik probléma merülhet fel. Az emberek néha csak azért mennek el terápiába, hogy mások értékfeltételeinek megfeleljenek. Logikusnak tűnik, hogy azok a személyek, akik autonóm okokból próbálnak változtatni életükön, nagyobb sikerrel járnak, mint azok, akik ezt a változtatást bizonyos értékfeltételek kielégítése céljából teszik. Erre vonatkozóan kutatási adatok is rendelkezésre állnak a változtatás egyik területén, nevezetesen a fogyás terén. A súlyukat autonóm megfontolásokból csökkenteni igyekvők többet fogytak és tovább is tudták tartani a súlyukat, mint azok, akik inkább kívülről jövő okokból fogtak fogyókúrába (Williams, Grow, Freedman, Ryan és Deci 1996).

Kliensközpontú terápia

Többfajta humanisztikus megközelítésű terápia létezik (Cain és Seeman 2002). A legismertebb ezek közül a Rogers (1951, 1961; Rogers és Stevens 1967) által kifejlesztett úgynevezett **kliens-** vagy **személyközpontú terápia**. Amint azt az elnevezés is sugallja, ennek során a kliens felelős saját javulásáért. Emlékeztetnénk arra, hogy Rogers azt feltételezte, hogy minden ember belső hajlammal rendelkezik önmaga megvalósítására. Ha a problémákkal küszködő személyt olyan helyzetbe hozzuk, amelyből a fő eltérelő tényezőket és az értékfeltételeket eltávolítjuk, akkor természetes hajlama folytán a személy óhatatlanul újraintegrálja önmagát. Nagyjából ugyanilyen megfontolásból helyezünk kötést sebeinkre. A kötés maga nem gyógyít, de azáltal, hogy steril környezetet biztosít, elősegíti a természetes gyógyulási folyamatot.

A személyközpontú terápiában a terapeuta empátiával és feltétel nélküli pozitív elfogadással viszonyul a személyhez. Ez lehetővé teszi a kliens számára, hogy átmenetileg kibújjon az értékfeltételek szorításából, és élményeinek olyan összetevőit is feltárja, amelyek nem egyeztethetők össze énfogalmával. A folyamat során a terapeuta nem irányít, nem értékel, nem mutat érzelmet, és nem ad tanácsot. A terapeuta szerepe az, hogy *felszabadítson* az értékfeltételek nyomása alól. Azáltal, hogy kerüli az értékelő megjegyzéseket (azzal, hogy nem mondja el, hogy mit tart jónak vagy rossznak), a hatékony terapeuta azt is elkerüli, hogy további értékfeltételekkel terhelje kliensét.

Értékelés helyett a terapeuta abban próbál segítséget nyújtani, hogy kliense tisztábban lássa saját érzéseit és tapasztalatait. Ez tulajdonképpen azt jelenti, hogy a terapeuta kissé eltérő formában tükrözi vissza azt, amit a kliens elmond, ami lehetővé teszi, hogy a kliens más szemszögből újravizsgálja az elképzeléseit. Ennek az eljárásnak két változata van.

Az első változat az **érzések tisztázása**. Amit a kliens a terápiás foglalkozások alkalmával tesz, jórészt emocionális jellegű: közvetlenül szavakban vagy valamilyen közvetett módon kifejezi érzéseit bizonyos dolgok iránt. A kifejezett érzelmeket a terapeuta időnként szavakba foglalja. A cél az, hogy a kliens jobban tudatosítsa, melyek a valódi érzései. Azzal, hogy felhívják a figyelmét az érzéseire, ez könnyebben bekövetkezhet.

E módszer eredményessége talán nem is annyira meglepő. Az érzelmek gyakran mulandóak. Gyakran észre sem vesszük, amikor szavakban vagy tettekben kifejezzük érzéseinket, és néhány pillanattal később már nem is vagyunk tudatában, hogy egyáltalán átéltük őket. Ha érzéseink fenyegetőek, akkor aktívan védekezünk az ellen, hogy szembesüljünk velük, egyáltalán, felismerjük őket. A visszatükrözés eljárása teszi lehetővé, hogy érzéseinek természete és intenzitása nyilvánvalóbbá váljon a kliens számára. A kliens ezáltal jobban megismeri, szorosabb kapcsolatba kerül az élményeivel és tapasztalataival.

A személyközpontú terápiában szereplő másodikfajta tükrözés kevésbé érzelmi, mint inkább intellektuális természetű. Ezt a **tartalom újrafogalmazásának** nevezik. Ez az eljárás az imént leírtak megfelelője, de ebben az esetben a kliens állításaiban szereplő *gondolatok*, az általa mondottak kognitív tartalma kerül előtérbe.

Vajon hatékony-e a kliensközpontú terápia? Ez nagyon is lehetséges (Smith és Glass 1977). A módszer hatékonyságával foglalkozó tanulmá-

nyok az énkép változására összpontosítanak, és azt támasztják alá, hogy a kliensközpontú terápia következtében a személyek valóban megváltoztatják az önmagukról alkotott képüket, mégpedig oly módon, hogy érzékelt énképük kongruensebbé válik ideáljaikkal (pl. Butler és Haigh 1954; Truax és Mitchell 1971).

A terápián túl, a személyes növekedés felé

A humanisztikus pszichológusok számára a terápia nem egy különleges eljárás, amely során megjavítunk valamit, ami elromlott, majd megfeledkezünk az egészről. A terápia a többi életélménnyel azonos kontinuumon helyezkedik el. Rogers felfogásában az a személy, aki a legteljesebben éli az életét, az életben is nagyjából olyasfajta folyamatok részese, mint amilyenek a terápia során történnek. Ezek az eljárások arra valók, hogy a hétköznapi – sőt a boldog – emberek tapasztalatait tovább gazdagítsák, hogy még teljesebben valósíthassák meg önmagukat.

Rogers elképzelését az ideális életmódról a *teljességgel működő személy* fogalma ragadja meg. Rogers úgy képzelte, hogy mindannyiunk célja az egész életen át tartó személyes növekedés. A növekedés feltételei ugyanazok, mint amelyek a hatékony terápiához is szükségesek. A növekedéshez az szükséges, hogy a velünk interakcióban állók minden eltitkolástól és hamis illúzióktól mentesen hitelesek és nyitottak legyenek. A növekedés feltétele az empátiás megértés és a feltétel nélküli pozitív értékelés. A növekedés ilyen megközelítése hasonló Maslow önmegvalósításal kapcsolatos álláspontjához: a növekedés nem olyan cél, melyet egyszer elérünk, majd túllépünk rajta. Sokkal inkább életmód, amelyet egész életünk során követnünk kell.

HUMANISZTIKUS ELMÉLETEK: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

A fenomenológiai látásmód sokak szerint az intuitívan leginkább „megfogható" személyiségmegközelítés. Az intuitív vonzerő részben abból származik, hogy ez a megközelítés elismeri az ember egyedi, szubjektív tapasztalatainak érvényességét. Mi több, ebből a nézőpontból a személyek szubjektív tapasztalata elsődleges fontosságú. A személyes tapasztalat vagy élmény ilyen kiemelése jól illeszkedik ahhoz, ami sokunknak először jut eszébe akkor, amikor a *személyiségre*, kiváltképp, ha a *saját* személyiségünkre gondolunk. Éppen ezért a fenomenológiai megközelítést sokan testközelinek és természetesnek érzik.

A fenomenológiai nézőpontnak legalább még két erénye említhető. Először is, az emberi természetet általában optimista és pozitív módon fogja fel. A humanista pszichológus Rogers, Maslow, Deci és Ryan kitartóan érvelt és érvel amellett, hogy az emberek alapvetően jók – természetes módon motiváltak arra, hogy a lehető legjobbak legyenek. Felfogásuk szerint ez a motívum mindenkinél kifejeződésre jut, amennyiben más körülmények nem gátolják ezt meg túlságosan.

Az ember optimista felfogása a fenomenológiai megközelítés „gyakorlati" erényeiben is tükröződik. Ez az orientáció a szubjektív valóságunk teljes megtapasztalásának és értékelésének, illetve az érzéseinkkel való szoros kapcsolat fenntartásának fontosságát hangsúlyozza. Olyan életstratégiát kínál, melyet sokan életük gazdagításának eszközeként használhatnak. A jótékony hatások sokszor formális terápiás eljárásokon keresztül érvényesülnek. De ne feledjük, hogy sok fenomenológus szerint nincs lényeges különbség a terápia és a mindennapos „életvezetés-korrekció" között. A személyes gazdagodás felé irányuló lépéseiket sokan informális úton teszik meg. Ez tulajdonképpen nem más, mint valamiféle önvezérelt felderítési folyamat arra vonatkozóan, hogy hogyan tehetnénk jobbá életünket.

Bár a humanisztikus pszichológia kétségtelenül jelentős erényekkel rendelkezik, bizonyos problémákkal is meg kell küzdenie. Az egyik ilyen általános probléma a pontosság hiánya. Gyakran nem könnyű a teoretikusok megállapításaiból tesztelhető kutatási hipotéziseket alkotni. Vegyük például az önmegvalósítás kérdését. Az önmegvalósítás tanulmányozásához ismernünk kell az életnek azokat a területeit, ahol ez a tendencia minden egyes vizsgált személy esetében relevanciával bír. Csakhogy azt is tudjuk, hogy az aktualizáció minden embernél más módon megy végbe. Elméletben tehát annyifajta viselkedést kellene tanulmányozni, ahány embert vizsgálunk. Ez bármely megfigyelés értékelését megnehezíti.

Ez súlyos gond, amit nem szabad félvállról venni és könnyedén kezelni. Ugyanakkor napjaink pszichológusai sokat tettek az ilyen nehézsé-

gek leküzdéséért. Deci és Ryan, valamint munkatársaik, akik a korábbi humanisztikusok sok alapvető feltevését magukévá tették, olyan hipotéziseket fogalmaznak meg, amelyek jól ellenőrizhetők. Ez nyilvánvalóan abból adódik, hogy e szerzők érdeklődése szűkebb problémakörre irányul, mint a Rogersé és a Maslow-é. E kutatások eredményei – amelyek például az önmeghatározással kapcsolatosak – erőteljesen alátámasztják a fenomenológiai megközelítés sok feltételezését.

A fenomenológiai nézőpontot érintő második kritikai vonulat azt a jellemzőt érinti, amit éppen az imént említettünk e szemlélet erényeként: az emberi természetről alkotott optimista, pozitív felfogást. Ezt a felfogást a bírálók önkényesnek, naivnak, szentimentálisnak és romantikusnak vélik. Sokak szerint ennek a felfogásnak más alapja nincsen, mint az elméletalkotók azon mély meggyőződése, hogy az emberek belülről fakadóan jók. Csakhogy nem mindenki hisz abban, hogy minden ember eleve jó (Baumeister és Campbell 1999).

Az önmegvalósításra vonatkozó feltételezését sokan ugyancsak önkényes volta miatt illetik bírálattal. Azt mondják, hogy ha e feltételezéseket a végletekig visszük, akkor ebből az következne, hogy minden embernek meg kellene engednünk, sőt mindenkit bátorítanunk kellene arra, hogy a lehető legteljesebb életet élje, tekintet nélkül arra, hogy ez milyen következményekkel jár másokra nézve. Az ilyen korlátok nélküli önkifejeződés valószínűleg káoszhoz vezetne. Ez a fajta életvezetés mindannyiszor súlyos konfliktushoz vezetne, valahányszor az egyik ember önmegvalósító törekvése valaki másét gátolná, ami pedig elkerülhetetlenül bekövetkezne.

Érdemes azt is megemlíteni, hogy a fenomenológiai megközelítést átható optimista hangvétel szinte teljesen hiányzik az egzisztencialista szerzők írásaiból. Míg a humanisztikus Rogers és Maslow azt hangsúlyozta, hogy azzal, hogy önmagunk útját járjuk a világban, kiteljesítjük önmagunkat, addig az egzisztencialisták ennek az útnak a nehéz és néha rendkívül fájdalmas voltát emelik ki. Az őszinte élet a nyers valósággal és abszurditással való szembesülést és a rajta való felülemelkedést jelenti. Ez a kép nagyon különbözik attól, amit Rogers és Maslow festett fel. Nehéz lehet összeegyeztetni az egyik megközelítés szívmelengető és ragyogó optimizmusát a másik szorongató voltával.

A személyiség e nézőpontjával kapcsolatos következő vitapont a szabad akarat kérdését érinti (Carver és Scheier 2000). A humanisztikusok hajlanak arra a feltételezésre, hogy az emberek életük bármely pillanatában el tudják dönteni, hogy mit tegyenek. Mások azonban a szabad akarat ilyen fogalmát olyan közkeletű fikciónak vagy illúziónak tartják, amely a legjobb esetben is félrevezető. Az kétségtelen, hogy az emberek úgy cselekednek, mintha azt *gondolnák,* hogy szabad akarattal rendelkeznek. Ám máig nehezen megválaszolható kérdés, hogyan lehet a szabad akarat *létezését* kimutatni. Ma már létezik bizonyíték annak az álláspontnak az alátámasztására, hogy az akarat észlelése illuzórikus (Bargh és Ferguson 2000; Wegner 2002).

Milyenek ezek után a fenomenológiai nézőpont kilátásai? Bár sok kérdés vár még válaszra, a nézőpont jövőjét sokkal fényesebbnek látjuk, mint néhány évvel ezelőtt. A több területen újabban felélénkülő lelkes kutatómunka eredményei számos ponton összhangban vannak a fenomenológusok korábban megfogalmazott feltételezéseivel. Az önmeghatározással, valamint a különféle énképeltérésekkel és a hozzájuk kapcsolódó érzelmi reakciókkal kapcsolatos kutatás ma sem vesztett lendületéből. Az ilyen elképzelések fejlődése és kutatása kifejezetten biztató a fenomenológiai megközelítés kilátásait illetően.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az ebben a fejezetben szereplő elméletalkotók azt hangsúlyozzák, hogy minden ember belülről fakadó tendenciával rendelkezik az önmegvalósításra. Az önmegvalósítás képességeink olyan módon való fejlesztése, amely fenntartja vagy növeli-fejleszti az énképet. Ez a törekvés fokozza a személyen belüli kongruencia vagy integráció érzését, s e törekvés hatékonyságát az organizmikus értékelő folyamat ellenőrzi.

Az embereknek pozitív figyelemre vagy elfogadásra van szükségük – arra, hogy mások szeretettel viseltessenek irántuk. Az elfogadás vagy pozitív figyelem lehet feltétel nélküli, de köthető bizonyos viselkedéshez is. Az ilyen értékfeltéte-

lek azt jelentik, hogy a személyt csak akkor tartják „értékesnek", ha megfelelő módon cselekszik. Az értékfeltételek – amelyeket nemcsak mások, hanem a személy is maga elé állíthat – azt idézhetik elő, hogy a személy az önmegvalósítással ellentétes módon cselekedjen.

Az önmeghatározás elmélete az önmeghatározott és a más módon kontrollált viselkedés közötti különbséget állítja középpontba. Az emberek jobban élvezik, ha úgy érzik, hogy valamit belső érdeklődésből és nem külső jutalomért tesznek. Kevésbé egészségesnek bizonyulnak azok, akiknek életét kontrollált tevékenységek uralják, mint akik önmaguk határozzák meg az életüket.

A humanisztikus szerzők többsége feltételezi, hogy az ember szabad akarattal rendelkezik. Ez nagyon nehezen ellenőrizhető feltételezés, de úgy tűnik, hogy az emberek úgy viselkednek, mintha szabad akaratuk lenne. A reaktanciával kapcsolatos kutatások azt mutatják, hogy az emberek ellenállnak a vélt szabadságukat érintő fenyegetéseknek. Más kutatások azonban azt firtatják, hogy vajon a szabad akarat nem puszta illúzió-e.

Minden olyan viselkedés, amely ellentétes az aktualizációs törekvéssel, az énérzés dezorganizációját idézi elő. A dezorganizáció kétfajta védekezéssel csökkenthető. A fenyegetés csökkentése érdekében torzíthatjuk valóságészlelésünket, vagy oly módon cselekedhetünk, amely megakadályozza a fenyegető élmények tudatosulását – például úgy, hogy figyelmen kívül hagyjuk őket. Ilyenfajta védekezést ismerhetünk fel abban, amikor rajtunk kívül álló tényezőket hibáztatunk kudarcainkért, míg sikereinket saját érdemünknek tulajdonítjuk. Az önsorsrontó stratégia úgy szolgálja az önbecsülés védelmét, hogy a kudarc eshetőségére már annak bekövetkezte előtt magyarázatot kínál. Az önsorsrontás alkalmazása ugyanakkor ellentétes hatású, mivel ez a stratégia a kudarc valószínűségét növeli.

Maslow az önmegvalósítás gondolatát a (legalapvetőbb) fizikai szükségletektől az önmegvalósításig terjedő motivációs hierarchia felvázolásával bontotta tovább. Az alapvető szükségletek sürgetőbbek, mint a magasabb rendűek, amelyek – mivel gyengébbek – lényegében csak az alacsonyabb rendű szükségletek kielégítése után érvényesülhetnek. A Maslow-féle hierarchia középső szintjei mintha a pozitív értékelés szükségletével lennének rokonságban, ami arra is magyarázatot sejtet, hogy miért oly nehéz figyelmen kívül hagyni azt a vágyat, hogy mások elfogadjanak bennünket.

Az egzisztencialista pszichológusok arra mutatnak rá, hogy a szabadsággal együtt jár annak a felelőssége is, hogy értelmet adjunk életünknek. A választóvonal az élet értelemmel való felruházása és a semmibe való visszahúzódás között húzódik. Amikor az emberek saját halandóságukat idézik emlékezetükbe, akkor fokozottan próbálnak a kulturális értékeikbe kapaszkodni. Még ha meg is próbálunk értelmet adni életünknek, akkor sem menekülhetünk meg az egzisztenciális bűntudattól. Sohasem bontható ki az életünkben rejlő összes lehetőség, mivel minden választással más lehetőségek megvalósítását zárjuk ki.

E személyiségmegközelítés képviselői számos mérési módszert alkalmaznak, többek között az interjút és az önjellemzést. A mérés tartalmát tekintve az énfogalmat, az önmegvalósítást és az önmeghatározást helyezik a középpontba. Az énfogalmat mérhetjük Q-rendezéssel, melyben egy sor állítást rendezünk csoportokba aszerint, hogy mennyire illenek ránk. További információk érdekében különféle „rendezések" hasonlíthatók össze.

Ebből a nézőpontból a viselkedészavarok az össze nem illésből vagy inkongruenciából erednek. Nagyfokú inkongruencia neurózist idézhet elő, s a szélsőséges inkongruencia akár pszichózishoz is vezethet. A terápia tulajdonképpen a részlegesen dezorganizált énkép újraintegrációjának folyamata. Ahhoz, hogy ez az újraintegráció létrejöhessen, a kliensnek a feltétel nélküli pozitív elfogadás érzését kell tudnia átélni. A kliensközpontú terápiában a személyeket arra vezetik rá, hogyan figyeljenek a zavaraikkal kapcsolatos érzéseikre. A minden értékeléstől tartózkodó terapeuta egyszerűen abban segíti a kliensét, hogy érzéseit tisztázza. Ebben a megközelítésben a terápiás folyamatok beleolvadnak a mindennapi élet történéseibe, s a közös cél a folyamatos személyes növekedés megtapasztalása.

KULCSFOGALMAK

aktuális énkép Ahogyan a személy a jelenben látja önmagát.

aktualizáció (megvalósítás) Olyan növekedésre irányuló hajlam, mely fenntartja vagy kiteljesíti az organizmust.

áramlás *(flow)* Adott tevékenységbe való teljes belemerülés élménye.

csúcsélmény Az intenzív önmegvalósítás szubjektív átélése.

Dasein A „világban való lét", az autonóm személyes létezés teljessége.

egzisztenciális bűntudat Abból fakad, hogy életünk során képtelenek vagyunk beteljesíteni minden lehetőségünket.

egzisztencialista pszichológia Az a felfogás, amely szerint az emberek maguk felelősek azért, hogy értelmet adjanak életüknek.

énképvezérfonalak Azok az énjellemzők, amelyekkel a személy rendelkezni szeretne (ideális énkép), vagy amelyekkel mások szerint rendelkeznie kellene (elvárt énkép).

énösszhang (énkonkordancia) Olyan célok követése melyek megfelelnek belső értékeinknek.

értékfeltételek A pozitív figyelem és elfogadás feltételhez kötése.

érzések tisztázása Az az eljárás, mely során a terapeuta újrafogalmazza a kliens által kifejezett érzéseket.

feltételhez kötött önelfogadás A személy önmagát bizonyos követelmények teljesítése esetén ismeri el vagy értékeli pozitívan.

feltételhez kötött pozitív elfogadás A másoknak nyújtott szeretet bizonyos követelményekhez kapcsolása.

feltétel nélküli pozitív elfogadás Odafigyelés és szeretet, amely nem kötődik teljesítendő követelményekhez.

hiányalapú motívumok A személyen belül fellépő olyan hiányállapot, amelyet ki kell elégíteni.

humanisztikus pszichológia A pszichológiának az az ága, mely a személyes növekedés vagy fejlődés univerzális képességére helyezi a hangsúlyt.

ideális énkép (énideál) Azok a személyes értékek, melyek felé a személy törekszik.

kliensközpontú (személyközpontú) terápia Az értékfeltételek felfüggesztése vagy felszámolása révén a klienst arra készteti, hogy szembenézzen érzéseivel, és elvállalja azokat.

kongruencia (összhang) Az énkép egységessége (integritása), valamint az énkép és a tapasztalatok összhangja (koherenciája).

növekedésalapú motívumok Önmagunk kiterjesztését és kibontását tükröző motívumok.

organizmikus értékelő folyamat Az önmegvalósítás folyamatáról tájékoztató belső jelzés.

önmeghatározás (öndetermináció) Amikor a személy maga dönt arról, hogyan cselekedjen.

önmegvalósítás (önaktualizáció) Az énképet fenntartó vagy kiteljesítő növekedési folyamat.

önsorsrontás Olyan helyzetek választása, amelyekben nehéz sikert elérni, így a személy megmenekülhet attól, hogy saját magát kelljen hibáztatnia kudarcai miatt.

pozitív figyelem (elfogadás) Elismerés és szeretet nyújtása.

Q-rendezés Olyan mérési módszer, amely során a vizsgált személyek aszerint csoportosítanak személyiségleíró állításokat, hogy azok menynyire illenek rájuk.

reaktancia (ellenállás) Arra irányuló motiváció, hogy visszaszerezzük vagy megerősítsük fenyegetett szabadságunkat.

tartalomelemzés Interjúban szereplő állítások csoportosítása különféle kategóriák mentén és az egyes csoportokba kerülő állítások számának összehasonlítása.

tartalom újrafogalmazása Olyan eljárás, amely során a terapeuta más szavakkal megismétli a kliens által kifejezett gondolatokat.

teljességgel működő személyiség A tapasztalatokra nyitott, önmagát megvalósító személy.

transzcendens önmegvalósítók Azok a személyek, akiknél az aktualizációs folyamat az énképet meghaladva, az egyetemes léthez kapcsolódik.

15 FEJEZET
Személyes konstrukciók

SZEMÉLYES KONSTRUKCIÓK ÉS A SZEMÉLYISÉG
A konstrukciók alkalmazása
A konstrukciók kétpólusúak
Az ismétlődés szerepe
A konstrukciók érvényességi tartománya és fókusza
A konstrukciós rendszerek kidolgozottsága és változása
A konstrukciók szerveződése
A konstrukciók egyedisége
Személyek közötti hasonlóságok és különbségek
Szerepfelvétel
Személyes konstrukciók és a viselkedés konzisztenciája

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK
Kelly szerepkonstrukció-repertoár tesztje

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE
Személyes konstrukciók és pszichológiai distressz
A szorongás és fenyegetés kezelése
Rögzítettszerep-terápia

A SZEMÉLYES KONSTRUKCIÓK ELMÉLETE: PROBLÉMÁK ÉS KITEKINTÉS

ÖSSZEFOGLALÁS
KULCSFOGALMAK

Rachel és Jerry, kis szünetet tartva a tanulásban, a társalgóban ül le beszélgetni. Egy új film kerül szóba, amit mindketten néhány napja láttak. Véleményük határozottan eltér abban, hogy milyen volt a film. Rachel azt állítja, hogy a forgatókönyvet finom cselekményszövés és enyhe feszültség jellemzi. Jerry szerint viszont a filmnek egyáltalán nincs cselekménye, és az egész nagyon vontatott. Ennél a pontnál csatlakozik hozzájuk Susan, és ő is elmondja a véleményét. Ő nem érzékeli a forgatókönyv finomságait, amire Rachel utalt, viszont a film árnyalt szimbolizmusára mutat rá. Jerry meglepve ingatja a fejét.

A bennünket körülvevő világ mindannyiunk számára ugyanaz. Az utca túloldalán növekvő tölgyfa ugyanaz a fizikai tárgy, amikor *én* nézek rá, mint amikor valaki más. Az épület ugyanaz a tégla és vakolat, nem számít, ki tartózkodik benne, ki áll előtte, vagy ki hajt el mellette. A fizikai valóság elvégre fizikai valóság.

Ugyanakkor a világról kialakult tapasztalataink nem teljes egészében a fizikai valóságon alapulnak. Rachel, Jerry és Susan ugyanazt a filmet látta, az átélt tapasztalat azonban távolról sem ugyanaz hármójuk számára. Ugyanez érvényes minden tapasztalatunkra az életben. Nézzük például a tölgyfát az utca túloldalán. Amikor *én* tekintek rá, a természet rejtelmes, tüneményes szüleményét látom benne. Valaki más a forró napon ugyanebben a fában a hűsítő árnyék forrását fedezi fel. A szomszédnak csak nyűg, mert óriási koronája teleszórja a kertjét levéllel, amit nem győz összegereblyézni. S végül olyan is akad, aki bútornak való kitűnő keményfát lát benne. A fizikai valóság mindannyiunk számára ugyanaz, de ennek *megtapasztalása* személyről személyre jelentősen változik.

Ugyanez igaz önmagunk, a körülöttünk lévő emberek, saját cselekvéseink és életeseményeink megtapasztalására is. Nézzük például Johnt, aki egyetemi hallgató, és szorgalmasan tanul, még a hétvégéit is a könyvtárban tölti, ahelyett hogy szórakozni járna. John azt állítja, hogy erőfeszítései arra irányulnak, hogy megragadja a lehetőséget, és mindent megtanuljon, amit csak lehet. John apja inkább úgy látja, hogy a fia a jó tanulmányi eredményekkel egy jól fizető állás megszerzésének esélyeit növeli. John egyik tanára a fiú viselkedését a kisebbrendűségi érzéseinek kompenzációjaként értelmezi. Egyik barátja, Dan szerint John az értelmetlen megszállottság mintapéldánya, másik barátja, Susan viszont úgy véli, hogy oktalanság annyit tanulni, és John különben is hihetetlenül unalmas alak.

Hogyan lehetséges az, hogy az emberek ennyire különbözőképpen tapasztalják meg ugyanazt a valóságot? Honnan származnak ezek az értelmezésbeli különbségek? Néhány pszichológus ezekre a kérdésekre azzal válaszol, hogy az emberi tapasztalás lényege nem a fizikai realitásban rejlik. A fizikai realitás csupán „nyersanyag". Senki sem képes e nyersanyag teljességét áttekinteni – erre senkinek nincs ideje. Ugyanakkor arra sem vagyunk képesek, hogy *pusztán* csak a nyersanyaggal foglalkozzunk. Szerveződést kell belevinnünk ebbe a nyersanyagba, hogy rendet teremtsünk a káoszban. Ezért tehát *mintát veszünk* a nyersanyagból, és személyes képet vagy elképzelést alkotunk arról, hogyan szerveződik a valóság. Az ilyen mentális reprezentációk alapozzák meg azután a későbbi észlelésünket, értelmezéseinket és cselekvéseinket (Jussim 1991).

Felmerülhet az a gondolat, hogy a személyiség tulajdonképpen nem más, mint azoknak a mentális struktúráknak a szerveződése, amelyeken keresztül a személy a valóságot látja (vagy amit mintegy „ráhelyez" a valóságra). Lényegében ezt a nézetet vallja George Kelly; az ő gondolataival foglalkozunk ebben a fejezetben (Kelly 1955; áttekintésre lásd Adams-Webber 1979; Bannister 1970, 1985; Bonarius, Holland és Rosenberg 1980; Mancuso és Adams-Weber 1982).

Mivel az ember szubjektív világképének egyediségére helyezi a hangsúlyt, Kelly elképzeléseit a fenomenológiai megközelítés keretében tárgyaljuk. Elképzeléseit olvasva bizonyosan számos hasonlóságot találunk a 14. fejezetben tárgyalt kérdésekkel, például azzal a gondolattal, hogy az emberek maguk választják meg, hogy miképpen gondolkodjanak a valóságról, és hogyan bánjanak vele. Ugyanakkor sok tekintetben Kelly elképzelései vetítették előre annak a kognitív megközelítésnek az árnyékát is, amely közel két évtizeddel később kristályosodott ki (lásd a 16. fejezetben). Célszerű úgy felfogni Kelly elméletét, mint ami a fenomenológiai nézőpont és egy olyan új perspektíva között vert hidat, amely akkor még nem létezett.

SZEMÉLYES KONSTRUKCIÓK ÉS A SZEMÉLYISÉG

Kelly úgy érvelt, hogy a személyiséget akkor érthetjük meg legjobban, ha az embert afféle tudósként képzeljük el. Lényegében ugyanezt javasolta abban az időben Fritz Heider (1958), a szociálpszichológia egyik korai kognitív teoretikusa is. A tudósokhoz hasonlóan mindannyian szeretnénk előre jelezni az eseményeket, és szeretnénk megérteni mindazt, ami körülöttünk történik. Akárcsak a tudósok, mi magunk is elméleteket alkotunk a valóságról.

Az előrejelzés az élet alapvető szükséglete. A viselkedés minden mozzanatában tetten érhető. Ezt általában észre sem vesszük, amíg el nem gondolkodunk ezen. Valójában előrejelzést teszünk akkor is, amikor kinyitjuk a csapot, és azt várjuk, hogy víz csobogjon belőle. Előrejelezést tesztelünk mindenkor, amikor az ajtókilincset lenyomjuk (és azt várjuk, hogy az ajtó kinyíljon), vagy amikor eszünk valamit (és azt várjuk, hogy nem lesz gyomorrontásunk). S valóban, szinte nem is tudunk olyan cselekvést elképzelni, amely ne tartalmazna rejtett előrejelzést a valóság szerveződésére vonatkozóan. Attól, hogy ezek az előrejelzések gyakran nem tudatosan, hanem automatikusan mennek végbe, még előrejelzéseknek számítanak.

Mivel az emberi élet jórészt társas interakciókból áll, az előrejelezhetőség igénye különös jelentőséggel bír a társas eseményekben. Valahányszor valakinek az arckifejezése vagy gesztusai alapján következtetünk az érzéseire, a szociális valóságot jelezzük előre. Gyakorlatilag minden szociális esemény – még az olyan egyszerűek is, mint a bolti bevásárlás – számos rejtett előfeltevést és előrejelzést foglal magában. Ahhoz, hogy saját cselekvéseinket meg tudjuk választani, meg kell értenünk vagy értelmeznünk kell mások cselekedeteit.

Az előrejelzésre vonatkozó szükségletünket általában úgy elégítjük ki, hogy saját vagy személyes elképzelést alakítunk ki a világról és annak működésmódjáról. Ez az elképzelés vagy elmélet vezérfonalként szolgál a jövőbeli események előrejelzésére és értelmezésére. Vagy ahogyan Kelly fogalmaz, az emberek egy sor **személyes konstrukciót** (voltaképpen: fogalmat) hoznak létre, majd ezeket alkalmazzák a valóságra. Kelly szerint az emberek nem közvetlenül, hanem saját konstrukcióik „szemüvegén" át tapasztalják meg a világot. Ez a lényege annak, amit Kelly az emberi viselkedés „alapvető posztulátumának" nevezett: *az emberek viselkedését, gondolatait és érzéseit azok a konstrukciók határozzák meg, amelyeket az események elővételezésére vagy előrejelzésére alkalmaznak.*

Kelly azért tartotta a konstrukciókat ilyen fontosnak, mert úgy képzelte, hogy az életben minden esemény többféleképpen értelmezhető (lásd a 15.1. keretes szöveget). Kelly a **konstruktív alternativizmus** kifejezéssel utalt erre, továbbá arra a feltételezésre is, hogy az emberek maguk döntik el, hogy milyen konstrukciót használnak egy-egy eseményre. Kelly úgy vélte, hogy mindig, akár visszamenőlegesen is képesek megváltoztatni tapasztalataikat azáltal, hogy másképpen építik fel (konstruálják meg) azokat.

Talán érdemes néhány szót szólnunk az *esemény* szó jelentéséről, mielőtt továbbmegyünk. Kelly ezt a szót tág értelemben használta, gyakorlatilag mindazt beleértette, ami a személy tapasztalatában előfordulhat. Itt most mi is ebben az értelemben fogjuk használni. Az *esemény* tárgyakra, személyekre, érzésekre, tapasztalatokra, illetve tényleges fizikai eseményekre egyaránt vonatkozhat. S még egy szót arról, hogy mit értünk *konstruáláson*. Ez a kifejezés a mentális folyamatokra utal, amelyek a percepciótól a megértésig és értelmezésig terjednek. E kifejezés fogalmi tartománya szélesebb, mint ez utóbbiak bármelyike, mivel minden ilyen folyamatot magában foglal. Ugyanakkor specifikusabb is a jelentése, amennyiben kifejezetten aktív nézőpontfelvételre utal.

A konstrukciók alkalmazása

A konstrukciók alkalmazása egy-egy esemény értelmezésére egyáltalán nem olyan egyszerű, mint az az első pillantásra tűnhet. A folyamat hasonló ahhoz, ahogy a tudós az elméletével dolgozik. Amikor ugyanis valamilyen konstrukcióval élünk, kimondatlanul is azt feltételezzük, hogy a konstrukció alkalmazható adott eseményre. Ezt a hipotézist azután a konstrukció alkalmazásával és valamely következmény előrejelzésével *tesztelük*. Ha az előrejelzés igazolódik, akkor a konstrukció alkalmazható, és mint hasznos eszközt megtartjuk. Ha azonban az előrejelzés nem jár sikerrel, akkor újra végiggondolhatjuk, milyen esetekben alkalmazható a konstrukció, felülvizsgálhatjuk tartalmát, de akár le is mondhatunk

15.1. ÉRTÉKELÉS ÉS STRESSZ

Kelly ama álláspontja, hogy a személyes konstrukciók határozzák meg, hogy az emberek hogyan szemlélik a világot, számos más elméletben is feltűnik. Az egyik példa erre Richard Lazarus, Susan Folkman és munkatársaik pszichológiai stresszelmélete (pl. Lazarus 1966; Lazarus és Folkman 1984). Mindannyiunk fejében bizonyosan él valamilyen elképzelés arról, hogy mit jelent a *stressz* szó. A pszichológusok ugyanakkor nemigen tudnak megegyezni abban, hogy miben is áll annak pontos természete. Lazarus jellegzetesen „kognitív" nézőpontból vizsgálja a fogalmat, ami nagyon jól illeszkedik az ebben a fejezetben tárgyalt elképzelésekhez.

Lazarus úgy érvel, hogy a stresszélmény három folyamatot foglal magában. Az úgynevezett **elsődleges értékelés** a bekövetkező fenyegető veszély észlelésének a folyamata. A **másodlagos értékelés** során azt határozzuk meg, hogy a rendelkezésünkre álló lehetőségekből mit tegyünk a fenyegetés elkerülésére. A harmadik elem a **megküzdés**, az erőfeszítés a kiválasztott cselekvés végrehajtására. Nyilvánvaló, hogy ez a stresszelemzés erőteljesen támaszkodik az értékelés, más szóval: (fel)becslés fogalmára. Az értékelés itt a perceptuális nyersanyag súlyozását jelenti. Az *értékelés* ebben az értelemben nagyon közel áll a *konstruálás* jelentéséhez.

Lazarus mindig hangsúlyozta, hogy mindkét értékelési folyamat döntően a személy belső valóságreprezentációjára támaszkodik. Ebből könnyen adódik az a gondolat, hogy számos „stressz" sokkal inkább az észlelő fejében jön létre, mint a külvilágban. Vagyis a fenyegetés (vagy a fenyegetés hiányának) az észlelése nagyrészt annak függvénye, hogy az emberek hogyan konstruálják meg azt a helyzetet, amelyben vannak. Ugyanaz a forgalmas utca teljességgel ártalmatlannak tűnhet az egyik, izgalmasnak a másik és veszélyekkel terhesnek egy harmadik ember számára.

S hasonlóképpen, az, hogy az észlelt fenyegetésre hogyan válaszolunk (pontosabban: milyen választ választunk), részben attól függ, hogyan konstruáljuk meg a különböző cselekvési lehetőségeket. Míg a fenyegetés előli kitérés az egyik ember számára szégyent és gyengeséget, addig a másik számára hatékonyságot és az erőkkel való takarékosságot jelenti. Mindkét esetben a személyes értelmezés dönti el, hogy a személy mit él át, és hogyan cselekszik az adott helyzetben.

Lazarus azt is feltételezi, hogy gyakran *újraértelmezzük* az események jelentését – vagy menet közben, vagy az eseményeket követően. Az ilyen újraértelmezéseket vagy a helyzet megváltozása, vagy pedig a személy helyzetre vonatkozó konstrukcióinak a változásai indítják be (pl. Holmes és Houston 1974). Az úgynevezett **védekező (defenzív) újraértékelés** esetében a cél a lehető legjobb konstrukció létrehozása, még ha az nem is reális. Más esetekben azonban az újraértelmezés mégiscsak az eseményhez jól illeszkedő értelmezés megtalálását jelenti. Azzal, hogy az embereket képesnek tartja a stresszorok értelmezésének újraszervezésére, Kelly nagyon közel áll ahhoz a filozófiai irányzathoz, amit *konstruktív alternativizmusnak* nevezett.

róla. Azok a konstrukciók, amelyek az esetek többségében sikeresen jelzik előre az eseményeket, nagyfokú **prediktív (előrejelzési) hatékonysággal** rendelkeznek.

Az iméntiek szemléltetésére lássuk Ann elképzelését (konstrukcióját) arról, hogy egyes férfiak a nőket egyéniségeknek tekintik, akik mindenki mástól eltérő tulajdonságokkal rendelkeznek, míg mások sztereotípiákban gondolkodnak róluk. Amikor Ann először találkozik és beszélget Jimmel, olyan férfiként konstruálja meg őt, mint aki a nőben egyéniséget lát. Azzal a burkolt előrejelzéssel készül tesztelni ezt a feltételezését, hogy a fiú érdeklődni fog az ő kedvenc hétvégi foglalatossága, a motorversenyzés iránt. Ha Jim érdeklődést mutat, vagy tetszik neki a lány hobbija, akkor a lány előrejelzése alátámasztást nyer. Ha azonban Jim rémülten visszahőköl, vagyis az előrejelzés nem bizonyul helyesnek, akkor konstrukciója tartalmát vagy az erre az esetre való alkalmazását Ann kénytelen felülvizsgálni.

Kelly kiindulópontja az volt, hogy az emberek konstrukcióikat az események előrejelzésére és elővételezésére használják. Ezt az alapgondolatot Kelly egy sor szűkebb érvényű megállapítással, úgynevezett *korollárriummal* egészítette ki a konstrukciókról és azok használatáról. Néhány korollárriumot a következőkben veszünk szemügyre.

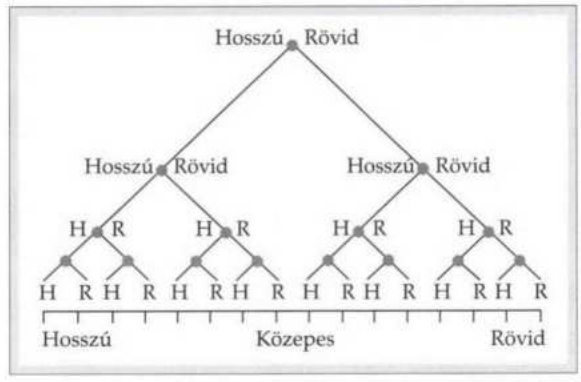
A konstrukciók kétpólusúak

Kelly azt feltételezte, hogy a személyes konstrukciók kétpólusúak, vagyis ellentétes tulajdonságpárokból tevődnek össze. Ilyen például a „barátságos versus barátságtalan" és a „stabil versus változékony". Az a pólus, amit az esemény konstrukciójára alkalmazunk, a konstrukció **kiemelkedő (emergens) pólusa**. Ha valakiről azt gondoljuk, hogy barátságos, akkor a barátságosság konstrukciónkat alkalmazzuk, amelynek kiemelkedő pólusa a „barátságos".

A konstrukció másik pólusa, amelyiket *nem* alkalmazzuk aktívan az eseményre, az úgynevezett **hallgatólagos (implicit) pólus** vagy kontraszt. A hallgatólagos pólus ugyanolyan fontos a konstrukció természetének meghatározásában, mint a kiemelkedő pólus. Értelmetlen a barátságos minősítés, ha nem tételezzük fel hallgatólagosan, hogy az emberek lehetnek *nem* barátságosak, azaz barátságtalanok is. Ennélfogva a konstrukció puszta létezése feltételezi mindkét végpont meglétét, még ha a konstrukció használatakor ezt nem is mindig tartjuk fejben.

Kelly úgy gondolta, hogy a konstrukciók nemcsak kétpólusúak, hanem ketté is válnak, azaz dichotómak is. Úgy képzelte, hogy a konstrukciót „igen-nem" jelleggel használjuk, s nem mint kontinuumot, amely változó értékeket vehet fel. Miközben elismerte, hogy az emberek a fokozatosságot észlelik, Kelly ezt sajátos módon kezelte (Kelly 1955). Azt feltételezte ugyanis, hogy a fokozatosság az egymással kapcsolatban lévő dichotóm konstrukciók sorozatából adódik. A sorozat egyre finomabb megkülönböztetéseket tesz lehetővé, amint a magasabb szintű dichotóm döntést újabb döntések követik az alacsonyabb szinteken (15.1. ábra).

Lássuk például a „hosszú versus rövid" konstrukciót. Képezzünk belőle ellentétpárt (dichotómiát), és az így nyert fogalmakkal újra és újra ismételjük meg ezt a műveletet. Olyan ez, mintha valaminek a hosszúságát kis lépésekkel próbálnánk meghatározni. Először azt döntjük el, hogy ez a valami alapvetően hosszú-e vagy rövid. Vegyük úgy, hogy hosszúnak ítéltük. Ezzel a skála másik felét (a 15.1. ábrán a skála jobb felét) elvetjük. Ezután eldöntjük, hogy a „hosszú" tartományán belül ez a valami inkább hosszabb-e vagy rövidebb. Ez a döntés a maradék skálát ismét a felére csökkenti, és bármelyik megmaradt részen belül ismét döntést hozhatunk. Ha ezt elég sokszor tesszük, az egymást követő döntéseink olyan finom skálát eredményeznek, amely megfeleltethető egy kontinuumnak.



15.1. ÁBRA ▪ Az egyre finomabb egységekben megismételt dichotóm döntés egy sor olyan lehetőséget teremt, mely megduplázza a változatok számát a kontinuum mentén. Az itt bemutatott egyszerű döntéssor 16 fokozatot eredményez. Néhány további döntést követően az eredmény megkülönböztethetetlen lenne egy folyamatos skálától

Kelly általános elképzeléseivel összhangban vannak azok a kutatási eredmények, amelyek arra utalnak, hogy az emberek hajlamosak polarizálni észleléseiket, s különösen a szociális percepció során látják fekete-fehérben a világot. Különböző szociális csoportok tagjai például hajlamosak csoportjaikról a „mi szemben ők" fogalmaiban gondolkodni (Tajfel és Turner 1986). Ugyanígy, amikor magánéletünkben szorosan elköteleződünk valaki mellett, a potenciálisan szóba jöhető partnerek vonzerejének alábecslése révén hajlamosak vagyunk polarizálni az észleléseinket (Johnson és Rusbult 1989).

Az ismétlődés szerepe

A konstrukciók olyan minőségi jegyeket tükröznek, amelyek a személy tapasztalataiban *visszavisszatérnek*. Egyetlenegyszer előforduló esemény alapján ritkán képződik konstrukció. A konstrukciók az idővel ismétlődő tapasztalatok nyomán alakulnak ki. A konstrukcióknak az események sorozatából való megalkotása tovább bonyolódik azáltal, hogy nincs két pontosan egyforma esemény, még ha az események ugyanazon „családjából" származnak is. Képzeljük el például azt, ahogyan a benzinkútnál tankolunk. Bár ez a tapasztalat többnyire ugyanolyan minden alkalommal, mégsem mondható azonosnak.

Az a tény, hogy a konstrukciók visszatérő moz-

zanatokra épülnek, abból az elképzelésből nyeri értelmét, amivel a gondolatmenetet kezdtük: az emberek személyes elméleteik alapján megpróbálják előre jelezni az eseményeket. Nyilván olyan elméletnek van értelme, amely *sok*, nem csak néhány esemény konstrukciójában bizonyul hasznosnak. Ebből az következik tehát, hogy a konstrukcióknak *visszatérő* témákon vagy minőségi jegyeken kell alapulniuk.

A konstrukciók érvényességi tartománya és fókusza

Bár az ismétlődés fontos feltétel, azt is fel kell ismernünk, hogy a legtöbb konstrukció nem alkalmazható mindenütt a tapasztalati világunkban. Néhány konstrukció, mint például a „jó–rossz", az események széles körére használható. De a legtöbb konstrukció szűkebb terjedelmű. Például a „barátságos–barátságtalan" kevesebb eseményre alkalmazható, mint a „jó–rossz", a „támogató–nem támogató" még kevesebb, „hajlandó órajegyzetet kölcsönadni versus nem hajlandó órajegyzetet kölcsönadni" pedig egészen kevés eseményre alkalmazható. Az eseményeknek azt a körét, amelyre az adott konstrukció használható, **érvényességi tartománynak** nevezzük. Egyes konstrukciók érvényességi tartománya tágabb, másoké szűkebb.

Ha a konstrukciót az érvényességi tartományán kívül akarjuk alkalmazni, akkor többnyire veszít az előrejelzési hatékonyságából. Például a „boldog–szomorú" konstrukció érvényességi tartománya emberekre, néhány állatra, dalokra, bizonyos társasági eseményekre és olyan dolgokra terjed ki, mint a felhők vagy virágok. Ugyanezt a konstrukciót már nehezebb lenne például a kövekre vagy a spagettire alkalmazni. Ha ezt mégis *megpróbálnánk*, valószínűleg csökkenne az előrejelzés hatékonysága. Általában nem túl gyakori, hogy az emberek a konstrukciókat azok érvényességi tartományán kívüli eseményekre próbálnák alkalmazni.

A konstrukciók érvényességi tartománya ugyanakkor nincs tartósan rögzítve, mert néha kifejezetten az érvényességi tartományukon *kívül* használjuk őket, ráadásul sikeresen. A konstrukció **áthatolhatósága (permeabilitás)** azt jelöli, hogy a konstrukció érvényességi tartománya milyen mértékben terjeszthető ki új eseményekre. Míg az áthatolható konstrukció viszonylag könnyen enged érvényességi tartományába újfajta eseményeket, addig a nem áthatolható konstrukció jóval merevebb, és kevésbé fogad magába új eseményeket.

A konstrukciók más oldalról az **érvényesség fókuszával** jellemezhetők: azokkal az eseményekkel, amelyekre a konstrukció *leginkább előre jelző értékű*. Az érvényességi fókusz és tartomány, noha kapcsolódnak egymáshoz, nem azonosak. A konstrukció érvényességi fókusza csupán *része* az érvényességi tartománynak.

A különbség szemléltetéséhez tekintsük a „szociábilis versus nem szociábilis" és az „udvarias versus udvariatlan" konstrukciókat, továbbá azokat a helyzeteket, amelyekre ezek alkalmazhatók. Ha azt akarjuk előre jelezni, hogy Jane hány emberrel fog beszélgetni a bulin, akkor valószínűleg jobban járnánk a szociabilitás, mint az udvariasság konstrukciójával. Ez az esemény mindkettő érvényességi tartományában megtalálható, ugyanakkor a bulin való beszélgetés szinte a szociabilitás definíciójával azonos, és ezért nyilvánvalóan benne van az érvényesség tartományában is. Ha azt szeretnénk előre jelezni, hogy Jane hogyan fog válaszolni a mogorva bolti eladónak, valószínűleg megtenné a szociabilitás konstrukció is, ám bizonyosan jobban járunk, ha az „udvariasság" fogalmát használjuk. Ez utóbbi érvényességi fókusza a szerepviselkedésekre, illetve konkrét társadalmi konvenciókat megtestesítő eseményekre vonatkozik. A buli és az eladóval folytatott interakció egyaránt belefér mindkét konstrukció érvényességi tartományába. Az érvényességi *fókuszuk* eltérése miatt azonban az egyik konstrukció valamivel előnyösebb a másiknál.

A konstrukciós rendszerek kidolgozottsága és változása

Amint azt már korábban jeleztük, a konstrukcióink idővel, a tapasztalataink nyomán alakulnak ki. Változás többféleképpen is bekövetkezhet. Ha egy konstrukció továbbra is jól jelzi előre az eseményeket, akkor egyre árnyaltabbá, kifinomultabbá válik. Ha a konstrukció újfajta és érdekes előrejelzéseket tesz lehetővé, akkor fejlődik.

Kelly e kétfajta változást külön elnevezéssel is illette. Az úgynevezett **meghatározás (definíció)** esetén a konstrukciót a szokásos módon alkalmazzuk minden olyan eseményre, amelyre nagy valószínűséggel ráillik. Ezáltal a konstrukció egy-

re kifejezettebbé, árnyaltabbá és pontosabbá válik. Például gyakorta úgy derítjük ki, hogy az avokádó elég érett-e, hogy megnyomkodjuk. Az „érett" konstrukció voltaképpen arra vonatkozó előrejelzés, hogy mit találunk, amikor az avokádót felvágjuk. E módszer ismételt alkalmazásával egyre árnyaltabb ismeretre tehetünk szert arról, hogy milyen fokú puhaság utal a tökéletes érettségre.

A **kiterjesztés** esetén a konstrukciót olyan esemény előrejelzésére vagy megkonstruálására használjuk, amelyre azt korábban még nem alkalmaztuk. Ilyen esetben nagyobb az előrejelzési hiba esélye, mert az esemény még ismeretlen, ugyanakkor lehetőség van a konstrukció kidolgozására is. Amennyiben a konstrukció jól jelez előre az ismeretlen területen, akkor szélesebb körben bizonyul hasznosnak, mint annak előtte, s több információval szolgál, mint a definíció. Aki például már ismeri az avokádót, de még nem volt dolga a sárgadinnyével, kipróbálhatja a nyomogatási metódust a dinnye érettségének a megállapítására is. Ha az ebben foglalt előrejelzés pontosnak bizonyul, akkor az „érettség" konstrukciójának kiterjesztéséről beszélhetünk. A kiterjesztés elve szorosan kapcsolódik az előbb tárgyalt áthatolhatóság fogalmához. Az áthatolható konstrukciók könnyebben alkalmazhatók az új eseményekre, mint a kevésbé áthatolhatóak. Ennélfogva a kiterjesztés folyamata révén könnyebben módosíthatók.

Mind a meghatározás, mind a kiterjesztés fontos és szükséges folyamat. Ugyanakkor néhány fontos szempont mentén el is térnek egymástól. Legáltalánosabban úgy fogalmazhatunk, hogy a kettő közül a meghatározás a „biztonságosabb", míg a kiterjesztés informatívabb, azaz több tanulsággal szolgál.

Számos tényezőtől függ, hogy melyik folyamat jelenik meg nagyobb valószínűséggel. Vannak olyan emberek, akik megrögzötten hajlamosak a „járt utak elhagyására", a konstrukciók új módon való alkalmazására, ami a kiterjesztés kiindulópontja. Sok ember szinte szokásszerűen keresi a kiterjesztés lehetőségeit (lásd a 15.2. keretes szöveget is). Másrészt azonban az is ritka, hogy valaki ezt a műveletet egyszerre végezze el az egész konstrukciós rendszerével. Vagyis amikor bizonyos területen a meghatározást alkalmazzuk, akkor ezt a biztonságérzetünk megteremtése érdekében tesszük. Ezután már könnyebben próbálkozunk a kiterjesztéssel – ami pszichológiailag jóval kockázatosabb – valamely más területen.

Valószínűleg átmeneti, helyzeti faktorok is belejátszanak abba, hogy a meghatározás vagy inkább a kiterjesztés kerül-e előtérbe. A zavar vagy szorongás (ami esetleg a korábbi pontatlan előrejelzésből adódik) gátolhatja a kiterjesztést. Ha valamivel kapcsolatban bizonytalanná válunk, ez arra késztethet bennünket, hogy más dolgokban nagyon biztosak legyünk (McGregor, Zanna, Holmes, és Spencer 2001). Ezzel szemben az unalom a kiterjesztést serkentheti (Sechrest 1977). Ha tudni akarjuk, hogy melyik fog bekövetkezni adott pillanatban, akkor azt kell tudnunk, vajon a személy biztonságra vagy kalandra motiváltabb-e éppen.

A konstrukciós rendszer meghatározáson és kiterjesztésen alapuló fejlődése növekedést jelent. Mindkét folyamatba beleértendő ugyanis a választás a konstrukciók alkalmazási módja között. Mindkettő elég fokozatosan történik. Néha azonban a körülmények *kényszerítik ki* a változást, és az ilyen változás romboló hatású lehet. Amikor különösen szokatlan eseménnyel találkozunk, elképzelhető, hogy egyszerűen nem áll rendelkezésünkre konstrukció annak értelmezésére. Ha a létező konstrukció kudarcot vall, vagy ha úgy érezzük, hogy *nincs* alkalmazható konstrukciónk, akkor hirtelen változás következhet be a konstrukciós rendszerben. A kényszerű változás kérdésére a fejezet későbbi részében visszatérünk, amikor azzal foglalkozunk, hogyan értelmezhetők az alkalmazkodási zavarok.

A konstrukciók szerveződése

Ebben az elméletben az elemzés alapegysége a személyes konstrukció. A konstrukciók azonban nem összevissza bedobált elemek az emberi elmében, amelyek darabonként alkalmazhatók. Kelly azt feltételezte, hogy minden egyes személy konstrukciói szervezett és koherens módon kapcsolódnak össze. Konkrétan amellett érvelt, hogy a konstrukciók hiearchiát alkotnak, melyben egyes konstrukciók az absztrakció alacsonyabb (alárendelt) szintjén, míg mások az absztrakció magasabb (fölérendelt) szintjén foglalnak helyet, s ez utóbbiak magukban foglalják az alacsonyabb szinten lévőket (lásd még Epstein 1983). Például a „jó versus rossz" konstrukció magában foglalhatja a „nagyvonalú versus zsugori", a „barátságos versus barátságtalan" és az „elromlott versus ép" konstrukciókat egyaránt. A jó–rossz így a többihez képest fölérendeltnek

15.2. AZ ELMÉLETALKOTÓ ÉS AZ ELMÉLET ▪ GEORGE KELLY AZ ÚTTÖRŐ FOGALOMALKOTÓ

Az egyénekhez hasonlóan az elméletalkotóknak is ki kell dolgozniuk, majd tovább kell bővíteniük konstrukciós rendszereiket. George Kelly olyan elméletalkotó volt, aki mindig kész volt olyan irányban változtatni konstrukciós rendszerén, amit ő maga megfelelőnek érzett, függetlenül attól, hogy mások mit gondoltak róla. Gondolatai kifejezetten olyan utakon haladtak, amelyeken kora személyiségpszichológusai még nem jártak. Munkásságában igazi úttörő szellem jutott kifejezésre, amelynek párját a személyes történetében is felfedezhetjük.

Kelly 1905-ben született egy kansasi farmon. Amikor négyéves volt, a család Coloradóba telepedett át, hogy ott egy darabka földön gazdálkodhasson (Thompson 1968). A telepesek élete még a legjobb körülmények között is kockázatos és kalandos volt, és a Kelly család körülményei korántsem voltak a legjobbak; a nekik jutott területen például nem volt víz. Ezért aztán nem sokkal később visszaköltöztek Kansasba. Nyugatra vándorlásuk azonban mégis jelentős szellemi függetlenséget jelez. Ez a szellem Kelly elméletalkotói munkásságát is jellemzi.

Úgy tűnik, két további élettapasztalat közvetlenül tükröződik Kelly elméletében. Az első akkor történt, amikor egy középiskolában tanított Iowában. Feladatai közé tartozott egy drámacsoport vezetése is. Az a tény, hogy Kelly ilyen feladatot látott el, két szempontból is érdekes. Először is, lehetséges, hogy ez is hozzájárult ahhoz, hogy érzékennyé vált az objektív valóság nehezen megfogható természete iránt, és aziránt is, hogy mennyire fontos a személyes megértés az egyéni valóság megalkotásában. Ez a téma egész elméletét áthatja. Másodszor, Kelly később újfajta terápiát dolgozott ki, amelyben a kliensnek úgy kell felvennie egy szerepet, mintha színpadon lenne. Valószínű, hogy a módszer – amit a fejezetben később részletezünk – ötlete részben Kelly színjátszással kapcsolatos tapasztalataiból származik.

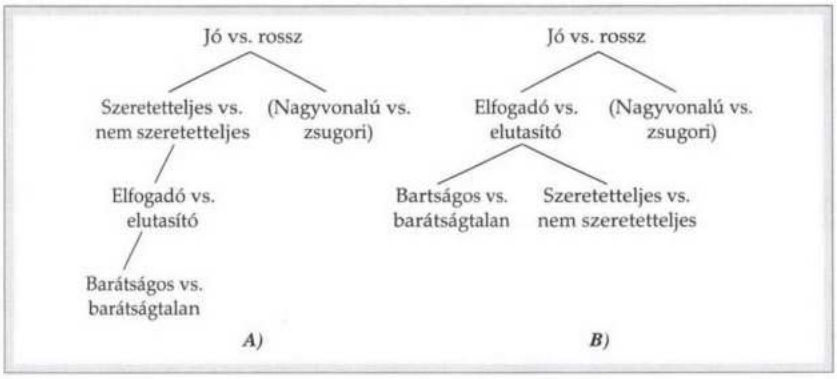
A másik említésre méltó eset akkor történt, amikor Kelly a kansasi Fort Hays Állami Egyetemen dolgozott. Itt az állami iskolák számára „mozgó klinikát" szerveztek, hogy segítsenek a tanároknak a problematikus gyermekek kezelésében. Ebben az időszakban Kelly két dolgot figyelt meg, ami jelentősen befolyásolta későbbi gondolkodását. Először is, azt fedezte fel, hogy ha a kliense problémájára szokatlan magyarázatot adott, akkor gyakran jelentkezett javulás. Úgy tűnt, hogy egyáltalán nem számít, mi a magyarázat, mindaddig, amíg két szempont érvényesült: olyan magyarázatot kellett adnia a történésekre, amit a kliens képes volt megérteni, illetve a kliens számára azt sugallta, hogy hasznos, ha a problémákat más oldalról tudja nézni. Ha a személyek képessé váltak arra, hogy helyzetüket más megvilágításban lássák, akkor állapotuk javult. Másodszor pedig, Kelly azt fedezte fel, hogy azok a problémák, amelyekről a tanárok beszámolnak, sokszor többet mondanak a tanárokról, mint a diákokról. Azaz az előadott problémát inkább az határozza meg, ahogyan a tanár a gyermek viselkedését megkonstruálja, és nem a gyermek tényleges viselkedése. Mindkét megfigyelés erősen tükröződik Kelly elméletében.

Végül, Kelly minden hozzáférhető adat szerint gyakorlatias ember volt (eredetileg mérnöknek készült). Ha valamit – akár mint klinikus, akár mint elméletalkotó – működőképesnek talált, azt megtartotta, s ha valami nem működött, azt elvetette. A gyakorlatias embereknél ez magától értetődik. Ez az egyszerű gondolat fontos elemévé vált Kelly mentális életről vallott felfogásának: ha egy konstrukció működik – előre jelzi az eseményeket –, akkor megtartjuk, ha nem, akkor viszont elvetjük.

számít (egy másik jó példával szolgál Meyers és Berscheid 1997).

Ebben a fejezetben korábban már szó volt arról, hogy a konstrukciók hierarchiája hogyan keltheti a folyamatosság érzését valamely dimenzió mentén. A gondolat illusztrálására szolgáló példánkban (a hosszúság konstrukciója) ugyanazt az alapvető jellemzőt dichotomizáltuk az egyes döntési pontokon. Amiről most van szó, némiképp eltér ettől. A különböző szinteken lévő jellemzők kapcsolódnak ugyan egymáshoz, de nem azonosak egymással.

Feltehető, hogy a fejünkben lévő konstrukciók hierarchikus elrendezése nem állandó. A szerveződést csak akkor tartjuk meg, ha előre jelző hatékonysággal rendelkezik – ahogyan az magukra



15.2. ÁBRA ▪ Két különböző személy konstrukcióinak lehetséges hierarchiája (vagy ugyanazon személyé két különböző időpontban). A két hierarchia ugyanazokat a fogalmi konstrukciókat tartalmazza, de különböző szerveződésben. Az *A)* esetben a szeretetteljes versus nem szeretetteljes konstrukció magában foglalja az elfogadó versus elutasító konstrukciót, amely alá viszont a barátságos versus barátságtalan tartozik. A *B)* esetben az elfogadó versus elutasító konstrukció alá rendelődik mind a barátságos versus barátságtalan, mind pedig a szeretetteljes versus nem szeretetteljes. Akit a *B)* szerveződés jellemez, az elfogadást tartja alapvetőnek, ami benne foglaltatik mind a barátságosságban, mind pedig a szeretetteljességben, és ez utóbbiak ugyanakkor elkülöníthetők egymástól. Az *A)* szerveződéssel jellemezhető személy viszont a szeretetteljes konstrukciót tartja alapvetőnek, mely benne van az elfogadásban, ami viszont a barátságosságban jelenik meg

a konstrukciókra is igaz. Változhat, hogy a fölérendelt konstrukciókhoz milyen alárendelt konstrukciók tartoznak. Például Alice „barátságos versus barátságtalan" konstrukciója korábban az „udvarias versus udvariatlan" konstrukciót is magában foglalta. Lassan azonban rá kellett jönnie, hogy ez a két konstrukció nincs összefüggésben egymással. Az átalakított elrendezésben az udvariasság már olyan konstrukciókhoz kapcsolódik, mint például a „manipulatív versus nem manipulatív".

A konstrukciók közötti szerveződés még ennél is képlékenyebb. Elvileg lehetséges, hogy két konstrukció *helyet cserél:* az alárendelt fogalom fölérendelt lesz, és fordítva. Például Judy korábban úgy érezte, hogy a „szeretetteljes versus nem szeretetteljes" olyan átfogó konstrukció, amely számos másikat magában foglal, például a körülhatároltabb „elfogadó versus elutasító" jellemzőt. Idővel és a tapasztalatai nyomán azonban az „elfogadás" jelentését egyre átfogóbbnak találta, és végül úgy vélte, hogy abba még a „szeretetteljes" is beletartozik. A szerveződés tehát megváltozott, mégpedig úgy, hogy a konstrukciók közötti viszony megfordult (lásd a 15.2. ábrát).

A konstrukciók közötti szerveződés az egyéni különbségek létrejöttében is szerepet játszik. Képzeljük el egy pillanatra, hogy két ember hasonló konstrukciókészlettel rendelkezik, ám a konstrukcióik *szerveződése* eltérő (lásd a 15.2. ábrát). A két ember egészen eltérhet abban, hogy miképpen látja a világot, és hogyan viszonyul hozzá.

A konstrukciók hierarchiájával kapcsolatban még egy kérdésre ki kell térnünk. Bár a hierarchia idővel változhat, adott pillanatban a szerveződés korlátok közé szorítja az események konstrukcióját és a cselekvést. Konkrétabban fogalmazva, ha valamilyen fölérendelt konstrukciót használunk, egyben behatároljuk azt is, hogy milyen alárendelt konstrukciókat fogunk legvalószínűbben alkalmazni az esemény árnyaltabb megkonstruálásakor. A fölérendelt konstrukciók bizonyos alacsonyabb szintű konstrukciókat magukban foglalnak, másokat azonban nem. A fölérendelt konstrukciók használata az alájuk rendelt konstrukciók irányába vezet bennünket, és elterel a többitől. Ez aztán nagyban befolyásolja a rá következő benyomásaink jellegét.

Julie például odalép Davidhez az óra végén, és rövid beszélgetés után megkérdezi tőle, hogy nem tanulna-e vele a következő vizsgára. Ha David kezdetben Julie-t „diáknak" konstruálja, akkor a lány további viselkedését valószínűleg a hierarchiában a „diák" alá eső konstrukciók segítségével fogja értelmezni. Beszélgetésükkel David felmérheti, hogy Julie mennyit tud, és eldöntheti, hogy az együtt tanulás hasznos lesz-e számára. Ha azonban David kezdetben Julie-t mint „vonzó nőt" konstruálja, akkor a lány viselkedésének ugyanazokat az összetevőit a későbbiekben egészen más konstrukciók mentén fogja értelmezni.

A beszélgetést például inkább az őiránta való érdeklődés kifejezésének, a tanulási ajánlatot az ő megismerésére irányuló húzásnak, a tanulást pedig az intim közeledés egy lépésének fogja tartani.

A konstrukciók egyedisége

A konstrukciók természetéről és szerveződéséről szóló beszámolónkban mindeddig figyelmen kívül hagytuk mindazt, amit a *személyes* szó takar. A *személyes* azonban legalább olyan fontos Kelly számára, mint maga a *konstrukció*. Kelly azt hangsúlyozta, hogy mindannyian mindenki mástól eltérő módon értjük meg a valóságot. Minden ember konstrukciós rendszere egyedi.

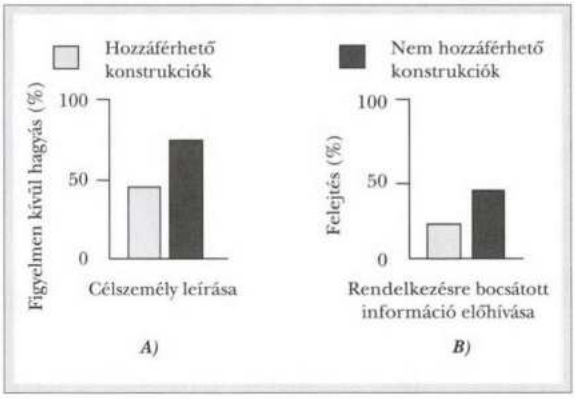
Ezen a ponton megtévesztő lehet az a tény, hogy az embereknek általában nem okoz nehézséget, hogy konstrukcióikra szavakkal utaljanak. A szavak ugyanakkor nem pontosan ugyanazt jelentik az egyik, mint a másik ember számára. Ezt legjobban talán a csalókán egyszerű „Szeretlek" kijelentés illusztrálja. Ennek a mondatnak egészen eltérő jelentése lehet attól függően, hogy ki mondja kinek, és milyen pszichológiai összefüggésben hangzik el.

Még ha két ember úgy is gondolja, hogy egyetért egy szó jelentésében, sohasem lehetnek biztosak abban, hogy ez valóban igaz. Ha például egyikük azt mondja valamire, hogy piros, és a másik egyetért vele, akkor vajon a „piros" megtapasztalása, megkonstruálása pontosan egyezik-e, de legalább elég közel esik-e egymáshoz kettejüknél? Ki tudja? Elvileg ugyanez a probléma merül fel minden tapasztalat esetében. Pontosan ezt gondolja Kelly is az emberek konstrukcióiról. Még ha a szavaik ugyanazok is, a konstrukcióik szinte biztosan nem. Kelly arra figyelmeztet, hogy konstrukcióink „preverbálisak". Azonnal bajba kerülünk, ha – akárcsak önmagunk számára is – a nyers tapasztalatot meghaladó módon akarjuk leképezni konstrukcióinkat (Kelly 1969; lásd még Riedel 1970).

Ha konstrukcióink ennyire eltérhetnek másokétól, akkor hogyan vagyunk képesek egyáltalán szót érteni, kommunikálni egymással? Erre a kérdésre a válasz részben az, hogy konstrukcióink nem *teljes egészében* térnek el mások konstrukcióitól. Ne feledjük, hogy konstrukcióinkat csak akkor tartjuk meg, ha előrejelzési hatékonysággal rendelkeznek. Ha nem képesek megfelelően előre jelezni az eseményeket, akkor módosítjuk vagy eldobjuk őket, és újakat hozunk létre helyettük. Mire felnőtté válunk, már kellő mértékben kipróbáltuk és ellenőriztük konstrukcióinkat. Mivel mindenki más is keresztülmegy ezen a folyamaton, elképzelhetetlen, hogy ne legyen *bizonyos* hasonlóság a konstrukciós rendszereink között, különben egyikünk sem tartaná fenn sokáig a maga rendszerét.

Konstrukciós rendszereink azonban annyira mégis különböznek egymástól, hogy bőséges al-

Mindannyiunknak szüksége van arra, hogy a körülöttünk történő eseményeket megértsük és előre tudjuk jelezni. Ugyanakkor nagyon eltérőek vagyunk abban, ahogyan egy-egy eseményt értelmezünk



15.3. ÁBRA ▪ A vizsgálati személyek olyan leírást kaptak egy célszemélyről, amely több hozzáférhető (melyeket a személyek korábban spontán módon használtak) és nem hozzáférhető (melyeket korábban nem használtak spontán módon) konstrukcióból volt összeállítva. *A)* Amikor később megfogalmazták benyomásaikat a célszemélyről, jobban támaszkodtak az általuk korábban is említett, hozzáférhető konstrukciókra, és kevésbé a többire. *B)* Sőt kevésbé emlékeztek a nem hozzáférhető konstrukciókra, amikor arra kérték őket, hogy a célszemélyről szóló, a kísérlet elején felolvasott leírást felidézzék (Higgins, King és Mavin 1982, 1. kísérlete nyomán)

kalom nyíljon a félreértésre. Akkor viszont hogyan teremthetjük meg mégis az összhangot másokkal? Egyáltalán, hogyan ismerhetjük meg egymást? Kelly szerint a megismerkedés folyamata részben – talán nagyobbrészt – konstrukciós rendszereink egybevetéséből áll. Ha egyetértünk abban, hogy a különböző eseményekre milyen konstrukciók alkalmazhatók, akkor jól fogjuk magunkat érezni egymás társaságában. Másképpen fogalmazva, a hasonló konstrukciós rendszerrel rendelkező emberek hasonlóképpen látják a világot. A nézetek ilyen hasonlósága megerősítő hatású, és a barátság alapját képezi. Ebben a megközelítésben az emberi kapcsolatok kialakításának érzelmi oldala is a konstrukciós rendszerek hasonlóságának kölcsönös összemérésén múlik (lásd Duck 1973, 1977; Duck és Allison 1978; Klion és Leitner 1991; Tesser 1971).

A másokról való benyomás kialakításában a – különböző emberek által használt különböző – konstrukciók szerepét jól illusztrálja Higgins, King és Mavin (1982) vizsgálata. Ebben arra kérték a személyeket, hogy írják le néhány konkrét barátjuk (1. vizsgálat) vagy bizonyos embertípusok (2. vizsgálat) tulajdonságait. Azokat a vonásokat, melyeket a személy gyakran (1. vizsgálat) vagy elsőként írt le (2. vizsgálat), a kutatók az adott személy számára fontos konstrukciónak tekintették, minthogy az emlékezetükben ehhez tudnak a legkönnyebben hozzáférni.

Pár nappal később, a vizsgálatot az előzőtől függetlennek beállítva, ugyanazok a személyek külön, nekik szóló leírást olvashattak egy célszemélyről. A leírások számos, a személyek számára fontos (hozzáférhető) és számos lényegtelen (kevésbé hozzáférhető) konstrukciót tartalmaztak. Egy másik, úgynevezett interferenciafeladat elvégzése után (melyet azért iktattak be, hogy az emlékezeti hatásokat csökkentsék) a személyek leírták benyomásaikat a célszemélyről, majd megpróbálták felidézni a korábban olvasott leírásokat. Ahogyan az várható volt, a személyek inkább azokat a konstrukciókat használták, amelyeknek személyes jelentése volt a számukra, és hajlamosak voltak hanyagolni a többit (lásd 15.3. ábra), továbbá nehezebben idézték fel a számukra lényegtelen konstrukciókat. Mindebből nyilvánvaló, hogy mások „megkonstruálásakor" különböző személyek különböző mentális dimenziókra támaszkodnak.

Személyek közötti hasonlóságok és különbségek

Kelly álláspontja szerint az emberek pszichológiai értelemben akkor hasonlítanak egymásra, ha konstrukciós rendszereik hasonlóak. Két embernek nem kell ugyanazokat az eseményeket megtapasztalnia, hogy konstrukcióik hasonlóak legyenek, és ha ugyanazokat az eseményeket élik át, akkor sem lesznek teljesen ugyanazok a fogalmi konstrukcióik. Ugyanaz a konstrukció ezer különféle esemény nyomán is kialakulhat, és ugyanaz az esemény is számos különböző módon konstruálható meg. Az embereket *konstrukciós mintáik* hasonlósága – bárhogyan is keletkezzenek ezek –, s nem a „tanulási előtörténetük" azonos jellege teszi hasonlóvá (lásd még Gilovich 1990).

Kelly szerint ez az elv nemcsak az egyének közötti, hanem a kultúrák közötti hasonlóságokra és különbségekre is érvényes. Adott kultúrában az emberek rendszerint ugyanabban a fizikai környezetben és nevelési eljárásokban osztoznak, de Kelly szerint ez csak másodlagos fontosságú. Számára a kultúra lényege abban a hasonlóságban rejlik, ahogy az emberek a tapasztalataikat megkonstruálják (Kelly 1962).

Az újabb kutatások alátámasztani látszanak azt az elképzelést, hogy a konstrukciók változatossága összefüggésben van a kulturális különb-

ségekkel (Triandis et al. 1984). Ebben a vizsgálatban minden személy azt ítélte meg, hogy a különböző szociális interakciókban milyenfajta viselkedési elemek jelennek meg. Az ítéletek elemzése valamelyest rávilágított arra, hogy az egyes emberek a szociális helyzetekre milyen konstrukciókat alkalmaznak. A személyek összehasonlítása arra utalt, hogy az ugyanabból a kultúrából származó személyek osztoznak konstrukciós rendszereik bizonyos elemeiben. A különböző kultúrák képviselői kevesebb ilyen hasonló elemben osztoztak.

Szerepfelvétel

Az igazi társas interakciók kivitelezése az elmélet szerint finoman kidolgozott kognitív folyamatok mozgósításával jár együtt. Ez azt is magában foglalja, hogy minden személy kísérletet tesz a partner konstrukciós rendszerének megkonstruálására is. Más szóval, a valós interakció megköveteli, hogy megpróbáljuk megérteni és elővételezni, hogy az interakciós partner hogyan érti meg és vételezi elő a valóságot. Ez az, amit Kelly **szerepfelvételnek** nevez.

Amikor felveszünk egy szerepet, leginkább abban vagyunk érdekeltek, hogy azt megértsük, hogy a másik személy hogyan látja a *mi* szerepünket, mi az, amit tőlünk elvár, milyen konstrukciókat használ a mi viselkedésünk előrejelzésére. Ha képesek vagyunk választ találni ezekre a kérdésekre, akkor úgy tudunk cselekedni, amit a partner a saját konstrukciós rendszerében értelmezni tud. (A 15.3. keretes szöveg olyan elképzelést tartalmaz, amely bizonyos értelemben kiegészíti ezt a felfogást, ám más szempontból komolyan meg is kérdőjelezi.)

Lehetséges-e a hatékony szerepfelvétel, ha konstrukciós rendszerünk különbözik az érintett személyek konstrukciós rendszerétől? A válasz igen is és nem is. A szerepfelvétel nyilván sokkal tökéletesebb és hatékonyabb, ha a másik személy konstrukciós rendszerét többé-kevésbé úgy konstruáljuk meg, amilyen az valójában. Ám a szerepfelvétel hatékonysága nem a teljes konstrukciós rendszer rekonstrukcióján, hanem azon múlik, hogy milyen pontosan konstruáljuk meg a partner *rólunk*, a *mi* szerepünkről kialakított konstrukcióit.

A bizonyíték arra vonatkozóan, hogy az emberek az interakció közben valóban azon munkálkodnak, hogy egymás szerepéről képet kapjanak, azokból a kutatásokból származik, amelyek azt vizsgálják, hogy a beszélgetőpartnerek hogyan törekednek valamilyen kölcsönösen elfogadott alap megteremtésére. Amikor például a tapasztalt szakember a kezdő munkatárssal beszélget, egészen más szavakat használ, mint amikor egy másik tapasztalt kollégájával beszél. A tapasztalt kollégának döntenie kell arról is, hogy mennyi részletet közöl. Ezt a döntést nem egyszeri alkalommal hozza meg. Folyamatosan figyelnie kell, hogy a kezdő munkatárs követi-e a beszélgetést, és ha szükséges, módosít a döntésén. A kutatások igazolták, hogy ilyen folyamatos kiigazítás valóban bekövetkezik az emberek beszélgetéseiben (Isaacs és Clark 1987). Ugyanakkor ez interaktív folyamat. Azok, akik csak fültanúi a beszélgetésnek, nem képesek ugyanolyan pontosan megragadni a közös alapot, mint a beszélgetőpartnerek (Schober és Clark 1989).

A hatékony előadó gondolatait olyan szavakkal fejezi ki, melyeket hallgatósága megért

15.3. VAJON AZ ÉN TEREMTI A VALÓSÁGOT, VAGY A TÁRSADALOM TEREMTI AZ ÉNT?

Kelly személyiségmegközelítésének fő témája az a gondolat, hogy minden ember egyéni konstrukciós rendszert hoz létre, s e belülről generált rendszer mentén értelmezi élete eseményeit. Ebből a szemszögből az én voltaképpen a saját tapasztalatok építménye. Végső soron minden megértés belülről ered.

Mennyire pontos ez a felfogás? Honnan származnak valójában a konstrukciók? Létezik egy olyan felfogás, amely a valóság megértésének más forrására mutat rá. Az úgynevezett **szimbolikus interakcionizmus** szerint az én eredendően nem a személy része, hanem az ismétlődő szociális interakciók nyomán alakul ki. Ebből a nézőpontból a személy nem a belülről generált konstrukcióit helyezi a szociális valóságra. Konstrukcióit a szociális kapcsolatai teremtik meg a *számára*. Ennek az elméleti megközelítésnek a fő képviselői (Baldwin 1902; Blumer 1969; Cooley 1902; Mead 1934; Shibutani 1961) szociológusok és szociálpszichológusok. Mindazonáltal elképzeléseikből izgalmas következtetések adódnak a személyiségre vonatkozóan (lásd Lauer és Handel 1983 áttekintését).

A szimbolikus interakcionisták arra mutatnak rá, hogy az ember közösségben, s nem magányosan létező lény, és hogy a (szimbólumokat használó) kommunikáció központi szerepet játszik az interakciókban (innen a *szimbolikus interakcionizmus* kifejezés). A szimbolikus interakcionisták feltételezése szerint az én a szociális interakciók révén a következőképpen alakul ki. Nem tudunk hatékonyan kommunikálni másokkal (sem megérteni mások felénk irányuló kommunikációját), ha nem vesszük át a másik nézőpontját vagy szerepét. Különösen fontos, hogy a másik embert a *saját* nézőpontjából értsük meg. A szimbolikus interakcionista álláspont eme része nagyon úgy hangzik, mint Kelly elképzelése a szerepfelvételről.

A szimbolikus interakcionisták szerint ugyanakkor az élet korai szakaszában még nem rendelkezünk azzal a képességgel, hogy átvegyük a másik személy nézőpontját, s ez a képesség az életkorral nem jön el automatikusan. Csak a *másokkal való interakció folyamatában* sajátítható el. Csak az interakció során szembesülünk azzal, hogy másoknak is megvan a maguk nézőpontja. Amint erre ráébredünk, megpróbáljuk átvenni a másik nézőpontját. Az én voltaképpen e nézőpontok átvételével válik létezővé. Mead (1934) szerint azzal, hogy ismételten megpróbáljuk magunkévá tenni mások nézőpontját, mentális reprezentációt alakítunk ki róluk. Ezt az **általános másik perspektívájának** nevezte, mert nemcsak egy, hanem sok más személy nézőpontjából tevődik össze. A szimbolikus interakcionisták szerint csak akkor beszélhetünk arról, hogy az én valóban létezik, amikor már szert tettünk az általános másik nézőpontjára.

Az általános másik perspektívája alapvető jelentőségű a társas viselkedés szimbolikus interakcionista szemléletű megértésében. Amint fel tudjuk venni ezt a nézőpontot, képessé válunk arra is, hogy viselkedésünket valamely szociális egység részeként szabályozzuk. Amikor a cselekvési lehetőségeken gondolkodunk, figyelembe vesszük ezt a belsővé tett (internalizált) szociális „mátrixot", és cselekvéseinket ebből a szempontból mérlegeljük. Ezt a nézőpontot használjuk akkor, amikor eldöntjük, hogy miképp cselekedjünk, ami viszont hatással lesz arra, hogy hogyan látjuk magunkat a jövőben (Schlenker, Dlugolecki és Doherty 1994).

A szimbolikus interakcionisták számára tehát az én a társadalomból alakul ki, és nem fordítva. Ez az elképzelés ezen a helyen azért érdekes, mert a konstrukciók kialakulásának más forrását javasolja, mint ami Kelly elméletéből adódik. Konkrétan azt veti fel, hogy sok (sőt talán az összes) konstrukciót, amit önmagunkra alkalmazunk, és sokat azok közül is, amelyeket más létezőkre használunk, *másoktól* veszünk át, és nem a saját nézőpontunkból hozzuk létre.

Életünk folyamán számtalan szerepet játszunk el. Sok szerepnek egyáltalán nincs vagy igen kicsi a jelentősége. A „bolti vásárló" szerepe például legtöbbünk számára csak kevéssé érdekes. Más szerepek ugyanakkor rendkívül fontosak, sőt központi jelentőségűek az életünkben. Ezek az úgynevezett **magszerepek** az identitásérzésünk legfontosabb meghatározói. Idetartoznak a foglalkozási és szakmai, a szülő és gyermek, valamint a jó barát, szerető és ehhez hasonló szerepek. Hogy ezek bármelyike ténylegesen magszerep-e, az természetesen a személyen múlik.

Mivel magszerepeink fontosak, ha ezeknek nem felelünk meg, annak hátrányos következményei lehetnek. Kelly azt állította, hogy ha magszerepeinket nem sikerül oly módon megvalósítanunk, ahogyan azt a másik személy megkonstruálta, akkor bűntudat lép fel. A **bűntudat**

tehát annak tudatosításából ered, hogy tényleges cselekedeteink és azok a cselekedetek, amelyeket mások elvárnak tőlünk, eltérnek egymástól. A bűntudat ilyen meghatározása bizonyos tekintetben hasonlít Rogers „értékfeltételekről" szóló felfogásához (lásd 14. fejezet), mely szerint az emberek kényelmetlenül érzik magukat, amikor nem tudnak megfelelni mások rájuk vonatkozó elvárásainak.

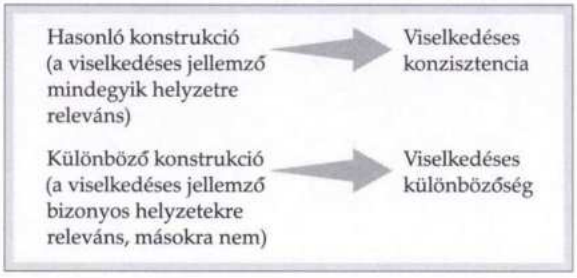
Személyes konstrukciók és a viselkedés konzisztenciája

A 4. fejezetben részletesen tárgyaltuk a viselkedés következetességének vagy konzisztenciájának a kérdését. Szóltunk arról, hogy az emberek nyilvánvalóan kevésbé konzisztensen cselekszenek, mint ahogyan az a személyiség korai vonáselméleteiből következik. Ezek az adatok vezettek az „interakcionista" szemlélet kialakulásához, mely szerint a személyiség és a helyzeti erők együttesen határozzák meg a viselkedést.

A személyes konstrukció nézőpontjából lehetővé válik e kérdés oly módon való megközelítése, mely nagyon hasonlít a vonások „kontextusfüggő" felfogására, amit a 4. fejezet vége felé (és a 16. fejezetben is) tárgyaltunk. Eszerint az adott helyzetben várható viselkedés előrejelzéséhez azt kell tudnunk, hogy a személy hogyan *konstruálja* meg a helyzetet. A személy viselkedése attól függően lesz konzisztens a különböző helyzetekben, hogy *mennyire hasonlóan konstruálja meg a helyzeteket*.

Ez a gondolat egy kicsit emlékeztet a tanuláselméletből ismert generalizáció elvére. Ettől abban különbözik, hogy a hangsúlyt a személyesre helyezi. Nem az számít, hogy két helyzet a külső, „objektív" megfigyelő számára ugyanolyannak látszik-e. Csak az számít, hogy a személy, aki cselekszik, a helyzeteket hasonlónak észleli-e. A helyzetek hasonló konstrukciója teremti meg a viselkedés helyzetek közötti konzisztenciáját. Az eltérő konstrukció viszont csökkenti a konzisztenciát. Ez egyenesen következik Kelly elméletéből.

Lord vizsgálata (1982) alátámasztja ezt az elképzelést. A személyek azt írták le, hogy hat szokványos helyzetben milyen viselkedésmód fér bele a „lelkiismeretesség" fogalmába (például jó előadásjegyzeteket készíteni vagy rendet tartani a szekrényben). A leírások a 14. fejezetben bemutatott Q-rendezés módszerével készültek.



15.4. ÁBRA • Amikor a személyek az egymástól eltérő helyzeteket hasonló viselkedéses jellemzők mentén konstruálják meg, akkor a viselkedésük konzisztensebb lesz a különböző helyzetekben. Ha viszont a helyzeteket különböző viselkedéses jellemzők mentén konstruálják meg, akkor a viselkedésük is eltérő lesz az eltérő helyzetekben

A Q-rendezéssel készült profilok megmutatták, hogy a személy hogyan látja az egyes helyzetek jellemzőit. Az így kapott profil azután más személyek profiljaival összehasonlítható.

A személyek valódi lelkiismeretességét azután egy megfigyelő ítélte meg, aki a személyek által leírt helyzetekben előre nem jelzett időpontban valóban megjelent. Az összehasonlítások azt mutatták, hogy a résztvevők lelkiismeretesség-szintje azok között a szituációk között volt a legkonzisztensebb, amelyeket hasonló fogalmakkal konstruáltak meg (lásd a 15.4. ábrát is). A viselkedés kevésbé volt következetes azok között a helyzetek között, amelyeket a személyek különböző fogalmakkal konstruáltak meg.

SZEMÉLYISÉGMÉRŐ ELJÁRÁSOK

E fejezet központi gondolata az volt, hogy a személyiség azon konstrukciók révén határozható meg, amelyek segítségével a személy a környezetét értelmezi. Ebből a nézőpontból a személyiség mérése ugyancsak a konstrukciók feltárására helyezi a hangsúlyt.

Kelly szerepkonstrukció-repertoár tesztje

Amikor Kelly azon gondolkodott, hogyan kaphatna pontos képet a másik ember konstrukciós rendszeréről, egy dilemmával találta szembe magát. A viselkedés megfigyelése egyrészt azért nem célravezető, mert ugyanaz a viselkedés számos konstrukció alkalmazása következtében előállhat. Másrészt az sem kielégítő, ha egyszerűen

Sorszám	Én	Anya	Apa	Házastárs	Közeli barát	Elutasított személy	Sajnálatra méltó személy	Vonzó személy	Kiemelkedő pólus	Hallgatólagos pólus
1						○	○	○		
2	○			○	○					
3	○						○	○		
4					○	○		○		
5	○	○	○							
6		○	○				○			
...										
n		○		○		○				

15.5. ÁBRA ▪ Példa a Rep-tesztben használatos táblázatra vagy „rácsra". Kiindulásként az életünkben különböző szerepeket játszó személyek neveit írjuk be a dőlt rovatokba, az oszlopok tetején. Ezután összehasonlítások sorozatát végezzük el: soronként három-három személyről azt döntjük el, hogy közülük kettő miben hasonlít egymáshoz, és miben tér el a harmadiktól (A részletesebb leírást lásd a szövegben; Kelly 1955 nyomán, Gladys Kelly engedélyével)

megkérjük a személyeket, hogy írják le konstrukcióikat, mégpedig több okból.

Először, noha a fejezetben nevet adtunk a konstrukcióknak, nem mindig olyan könnyű nyelvi címkével ellátni őket. Mint korábban szó volt róla, sok konstrukció intuitív vagy preverbális jellegű. A személyes élmények nyelvén léteznek, amit nem könnyű kifejezni. Másodszor, konstrukcióinkat rendszerint nem szoktuk sem megnevezni, sem kifejteni, ezért jelentésükről akkor sem tudunk könnyen beszámolni, ha történetesen szavakba foglaltuk őket. Végül pedig, azok a szavak, amelyeket konstrukcióink leírására választunk, gyakran annyira általánosak, hogy nehéz az elmondottakból a konstrukciók világos, konkrét jelentésére következtetni.

Ezekkel a problémákkal szembesülve, Kelly közvetett stratégiával próbálta meg a konstrukciók feltárását. Nem arra kéri a személyeket, hogy öntsék szavakba konstrukcióikat, hanem aktív konstruálásra készteti őket. Az ismételten elvégzett konstrukciós tevékenység során lassan feltárulnak a személy konstrukciós rendszerének sajátosságai. Kelly az eljárását *szerepkonstrukció-repertoár tesztnek*, szokásos rövidítéssel **Rep-tesztnek** nevezte. Ahogy a hosszabb címből látható, ez az eljárás gyakran (bár nem mindig) azokra a konstrukciókra összpontosít, amelyekkel az emberek és az általuk viselt szerepek jellemzőit észleljük.

A Rep-teszt tulajdonképpen egy nyomtatott táblázat vagy „rács" (lásd a 15.5. ábrát), amelynek oszlopaiban az életünkben jelentős, de különböző szerepet játszó résztvevők vannak felsorolva, sorai pedig e személyek összehasonlítására, illetve a konstrukciók végrehajtására szolgálnak. A teszt elején mindegyik szerepről egy-egy meghatározást olvashatunk, és azt kell eldöntenünk, hogy a *saját életünkben* ez a szerep kire illik a legjobban. A szerep képviselőjének a nevét a szerepcímke mellé írjuk, azzal a megkötéssel, hogy ugyanaz a személy nem szerepelhet kétszer.

Ezután fogunk hozzá a konstruáláshoz. Minden egyes sorban az oszlopokban szereplő három személyről kell elgondolkodnunk (hogy melyik háromról, azt a sorokban körökkel előre kijelölték). Egész pontosan olyan fontos jellemzőt kell találnunk, amelyben a három személy közül kettő hasonlít egymáshoz, viszont különbözik a harmadiktól. Ha döntöttünk, akkor megjelöljük, melyik két személy hasonló, és a „Kiemelkedő pólus" oszlopban egy mondattal vagy kifejezéssel megjelöljük, hogy miben hasonlítanak. A „Hallgatólagos pólus" oszlopba azt írjuk be, hogy a harmadik személy miben különbözik az előző kettőtől. Ezután a többi oszlopban található személyekről (szerepekről) döntjük el, hogy ennek a konstrukciónak a kiemelkedő vagy a hallgatólagos végpontja illik-e rájuk, és ezt bejelöljük a táblázat megfelelő rovatába.

Ha végeztünk egy sorral, rátérünk a következőre, és soronként megismételjük az egész eljárást. Ahogyan sorról sorra haladunk, tulajdonképpen egy konstrukciólistát hozunk létre. Ez nyilván nem meríti ki az összes létező konstrukciónkat. Mivel azonban az oszlopokban életünk jelentős személyiségei szerepelnek, a velük kapcsolatban alkalmazott konstrukciók valószínűleg

a fontosabbak közé tartoznak. A Rep-tesztben elvégzett összehasonlítások jó része önmagában is érdekes. Nézzük meg a 15.5. ábra 3. sorát, ahol önmagunkról, egy vonzó, valamint egy sajnálatra méltó személyről kell elgondolkodnunk. Vajon e két utóbbi közül melyik hasonlít inkább ránk, és miért? Ez az összehasonlítás felfed valamit az önmagunk iránt érzett érzelmeinkből és abból is, hogy énünk mely aspektusa jut könnyen az eszünkbe.

A 15.5. ábrán a Rep-tesztben található szerepekből csak néhányat tüntettünk fel. A teljes teszt kitöltése során a személyek nagyszámú konstrukciót hajtanak végre, s így ennél sokkal több információt szolgáltatnak. Ezt a módszert másfajta eseményekre vonatkozó konstrukciók felmérésére is alkalmazták, például társadalmi kérdésekre (Epting 1972), foglalkozásokra (Shubsachs 1975) és helyzetekre (Krieger, Epting és Leitner 1974; Neimeyer és Neimeyer 1981).

Noha a Rep-teszt hasznos és érdekes, bizonyos korlátai is vannak. Ahogyan már korábban megjegyeztük, a konstrukciók nem mindig verbalizálhatók. A Rep-teszt azzal próbálja áthidalni ezt a problémát, hogy aktív konstrukciós tevékenységre kéri a személyt, valamint arra, hogy a hasonlóságok vagy különbségek megnevezésére olyan konstrukciókat alkalmazzon, amelyek természetes módon jutnak az eszébe. Ez a stratégia azonban csak részben oldja meg a problémát, mert a személynek még mindig címkét kell találnia minden alkalmazott konstrukcióra.

A tesztnek ez a követelménye kétféle problémát is előidéz. Az első az az újra és újra felbukkanó kérdés, hogy a konstrukció azonosítására használt szó vajon ugyanazt jelenti-e az egyik, mint a másik személy számára. A második probléma pedig abból adódik, hogy azzal, hogy a teszt kitöltése során folyamatosan címkét kell találni a konstrukciókra, némi torzítás következhet be abban a tekintetben, hogy egyáltalán milyen konstrukciók kerülnek elő a teszt kitöltésekor. Hajlamosak leszünk ugyanis olyan *konstrukciókat alkalmazni, amelyek könnyen verbalizálhatók,* olyan esetekben is, amikor nem azok a legfontosabbak (vö. Shubsachs 1975). Ennélfogva a Rep-teszt sem mentes azoktól a problémáktól, amelyek akkor adódnak, amikor egyszerűen arra kérik a személyeket, hogy mutassák be konstrukciós rendszerüket.

A VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE ÉS TERÁPIÁS KEZELÉSE

A személyes konstrukciók ugyancsak fontos szerepet játszanak a pszichológiai zavarok természetének megértésében és a terápiás eljárások kidolgozásában is (lásd még Neimeyer 1985).

Személyes konstrukciók és pszichológiai distressz

Ne feledjük, hogy Kelly megközelítésében a normális emberi működés az eseményeknek – a konstrukciós rendszeren keresztül történő – sikeres előrevetítésén és értelmezésén múlik. E felfogás közvetlen kiterjesztéséből az következik, hogy a viselkedészavarok tulajdonképpen az események értelmezésének és előrejelzésének problémáival kapcsolatosak.

Ilyen nehézségek számos különböző okból merülhetnek fel. Az egyik lehetőség, hogy olyan eseményekkel találjuk szembe magunkat, amelyek drasztikusan különböznek minden korábban tapasztalttól. Megelőző tapasztalatok híján lehet, hogy nem állnak rendelkezésünkre olyan konstrukciók, amelyek alkalmasak lehetnek az esemény értelmezésére. Az esemény lényegében meghaladja azt a képességünket, hogy érdemben foglalkozzunk vele. Az is lehet, hogy olyan konstrukcióval próbáljuk megkonstruálni az eseményt, amelynek előrejelzési hatékonysága időközben csökkent.

Kelly azt állítja, hogy amikor nem áll rendelkezésünkre megfelelő konstrukció, akkor bizonytalannak és tehetetlennek érezzük magunkat. Kelly ezt az érzést nevezte **szorongásnak**. Ha az esemény kívül esik a rendelkezésünkre álló konstrukciós rendszeren, akkor sokszor azt sem tudjuk megmondani, hogy egyáltalán miért élünk át szorongást.

Vajon milyen gyakran élünk át olyan eseményeket, amelyek nagyon különböznek a korábbi tapasztalatainktól? Valószínűleg gyakrabban, mint ahogyan azt képzeljük. Gondoljunk csak vissza például első hetünkre az egyetemen. Az az időszak valószínűleg tele volt olyan új tapasztalatokkal, amelyek meglehetősen különböztek attól, amit korábban átéltünk, s ez arra késztetett bennünket, hogy elgondolkodjunk azon, hogy mi is történik. Talán még szorongást és aggodalmat is éreztünk. Ugyanilyen érzés tölti el azt, aki

A korábbiaktól erősen eltérő új tapasztalatokat nehéz felfognunk, mert hiányzanak hozzá a konstrukcióink

új állásba lép (Van Maanen 1973, 1975), kórházba kerül, vagy az első gyermekét várja (Deutsch et al. 1988). *Bármi,* amit először teszünk az életben, pusztán csak azért is nyugtalanító lehet, mert ez az első alkalom, és nem tudjuk, mit várjunk tőle.

Szélsőségesebb példaként vegyük az olyan katasztrófák, mint a hurrikánok, tűzesetek vagy földrengések elszenvedőinek élményeit. Általában úgy tartják, hogy az ilyen tapasztalatok pontosan azért traumatikusak, mert alapvetően különböznek mindattól, amin a legtöbb ember korábban keresztülment. Következésképpen az embereknek nincsenek konstrukcióik az események értelmezésére vagy azok következményeinek előrevetítésére. Hasonló a helyzet azokkal is, akik épp válnak, vagy akik bűncselekmény áldozatává váltak, vagy váratlanul hatalmas vagyonra tettek szert. Ezek az emberek hirtelen tapasztalnak meg olyan dolgokat, melyekre megelőző életeseményeik nem készítették fel őket. Az ilyen eseményeket azért is nehéz átvészelni, mert nem állnak rendelkezésünkre olyan konstrukciók, melyekkel az események következményei és velejárói elővételezhetőek lennének.

Igen kellemetlen érzés az, amikor felfedezzük, hogy konstrukcióink nem alkalmasak az események kezelésére. Ennél azonban még rosszabb, ha olyan eseményekkel szembesülünk, amelyek azt sejtetik, hogy jelen konstrukciós rendszerünk fontos összetevői teljesen *használhatatlanok,* és nagyobb változtatásokra lehet szükség (vö. Leitner és Cado 1982). Minél központibb a megkérdőjelezett konstrukció, annál nagyobb változásokra van szükség, és annál nagyobb zavar keletkezik. Amikor ráébredünk, hogy az azonnali, átfogó változtatás elengedhetetlen alapvető konstrukcióink rendszerében, akkor **fenyegetést** élünk át. Az ilyen fenyegetésérzet sokban hasonlít a szorongáshoz, de annál szélsőségesebb. Mindkettő a konstrukciós rendszer gyenge előrejelzési hatékonyságából ered. A fenyegetés esetében azonban a kudarc sokkal súlyosabb és alapvetőbb jelentőségű, mint a szorongás esetében.

A szorongás és fenyegetés kezelése

Kézenfekvőnek látszik, hogy miképp csökkenthető a nem megfelelő konstrukciókból eredő szorongás (sőt fenyegetés), bár ennek gyakorlati megvalósítása már több nehézséget okozhat. Elsőként új konstrukció létrehozásával próbálkozhatunk. A gyenge előrejelzési hatékonyságra adott ilyenfajta reakció valószínűleg az új konstrukciók egyik legfőbb forrása a személy életében (lásd a 15.4. keretes szöveget is). A másik út a már létező konstrukció olyan irányú módosítása, hogy a tapasztalat sikeres konstrukciója lehetővé váljon. Ha az eseményt sikerül jó előrejelzési hatékonysággal megkonstruálni, akkor a szorongásnak vagy a fenyegetésnek meg kell szűnnie.

Korábban már jeleztük ebben a fejezetben, hogy a konstrukció az érvényességi tartománya kiterjesztésével is módosítható. Ez egyben azt is jelenti, hogy az új tapasztalat valójában nem teljesen új, hiszen hasonlít valamelyest a korábbiakhoz, csak ezeket a hasonlóságokat azelőtt nem vettük észre.

Néha azonban nem járható ez az út, és a konstrukciót nagyobb mértékben kell megváltoztatnunk. Ez aztán további változtatásokat is maga után vonhat. Ennek az az oka, hogy – amint arra bizonyára emlékszünk – a konstrukciós rendszerünk hierarchikus szerveződésű, melyben az alárendelt konstrukciók a magasabb szintű konstrukciók meghatározásához járulnak hozzá. Amikor megváltoztatjuk magunk számára egy-egy konstrukció jelentését, akkor óhatatlanul újrarendezünk jó néhány, olykor nem is kevés kapcsolatot ebben a hierarchiában.

Olykor nem az a probléma, hogy nincs alkalmazható konstrukciónk, hanem az, hogy idejétmúlt konstrukciókkal próbálkozunk. Máskor úgy kezelünk egy-egy konstrukciót, mintha annak

15.4. VILÁGKÉPÜNK ÁTKONSTRUÁLÁSA EGY TRAUMATIKUS ESEMÉNYT KÖVETŐEN

Időről időre mindannyiunkat érnek kisebb kellemetlenségek: a vizsgán egy ponttal maradtunk le a kívánt jegytől, parkolócédulát találunk az autón, pedig csak pár perccel vásárolgattunk tovább, vagy éppen a tavaszi szünet előtt dönt le lábunkról az influenza. A legtöbb ember konstrukciói lehetővé teszik az ilyen kisebb kellemetlenségek megértését és értelmezését (pl. „megesik az ilyesmi"). De mit kezdünk a traumatikus eseményekkel: súlyos betegséget diagnosztizálnak, megtudjuk, hogy egyik családtagunkat végzetes autóbaleset érte, megerőszakoltak vagy megvertek bennünket?

A józan ész azt diktálja, hogy a valóban traumatikus eseményeket nehezebb beépítenünk a világképünkbe, mint a jelentéktelenebbeket. Ennek számos oka van. Először is, a traumatikus események gyakran hirtelen és váratlanul következnek be, valamint sokszor visszafordíthatatlan és a jövőre is kiható problémákat okoznak. Természetüknél fogva olyan világot teremtenek, amely bejósolhatatlan és kontrollálhatatlan (Tedeschi és Calhoun 1995). Képesek aláásni még a legalapvetőbb meggyőződéseinket is, amelyeket önmagunkról és a világról alakítottunk ki (pl. Horowitz 1986; Janoff-Bulman 1992).

Kelly elmélete azt sugallja, hogy az ilyen helyzetben az emberek új konstrukciókat hoznak létre a traumatikus események értelmezésére. Ezzel a felvetéssel több mai szerző is egyetért. Tedeschi és Calhoun (1995) úgy véli, hogy a traumatikus esemény lerombolja a személy világképének jó részét, de azt is hozzáteszik, hogy az ilyen esemény utat nyit a növekedés előtt is. A régi összeomlása egyben egy új, értelmes világkép felépítésére ösztönöz. Más kutatók is hasonló következtetésre jutottak (pl. Davis, Nolen-Hoeksema és Larson 1998; Taylor 1983; Thompson és Janigian 1988).

A kutatásokból mára az látszik, hogy ha megértjük a traumatikus eseményt, akkor az segít bennünket az alkalmazkodásban és abban, hogy továbblépjünk. Thompson (1985) például olyan személyeket vizsgált, akiknek az otthona leégett. Azt találta, hogy azok tudtak a legjobban megküzdeni az eseménynyel, akik értelmet, pozitív jelentést találtak a katasztrófában. Ehhez hasonló hatást talált agyvérzésen átesett betegeknél is (Thompson 1991). Mendola, Tennen, Affleck, McCann és Fitzgerald (1990) terméketlenséggel diagnosztizált nőket vizsgált, és azt találták, hogy azoknak a nőknek, akik kognitíven jobban alkalmazkodtak ehhez a hírhez, a pszichés jóllétük is kedvezőbben alakult. Ha képesek vagyunk megtalálni a kialakult rosszindulatú daganat pozitív oldalát, akkor az segít a vele való megküzdésben (Andrykowski, Brady és Hunt 1993; Stanton et al. 2002; Taylor, Lichtman és Wood 1984; Tomich és Helgeson 2002).

Ilyen és hasonló kutatások tárták fel a kapcsolatot a pszichés jóllét és azon képességünk között, hogy megértsük a traumatikus eseményt, és értelmet találjunk benne. Ez utóbbi még akár a testi egészségünkhöz is hozzájárulhat. Bower, Kemeny, Taylor és Fahey (1998) olyan HIV-pozitív homoszexuális férfiak immunfunkcióit és halálozási mutatóit vizsgálta, akiknek a partnere vagy közeli barátja a közelmúltban AIDS-ben hunyt el. Azok, akik értelmet találtak a halálban, jobb immunfunkciókkal rendelkeztek a rá következő hónapokban, mint azok, akik erre nem voltak képesek. Az értelmet találók csoportja ezenfelül alacsonyabb AIDS-halálozási arányt mutatott az adott időszakban. Elméletileg hasonló eredményekre jutott Tomich és Helgeson (2002) is, amikor mellrákkal küszködő betegek testi működését vizsgálták. Az értelem fellelése tehát nemcsak emeli a traumatikus esemény utáni jóllét színvonalát, de akár még az élet megtartásához is hozzásegíthet.

érvényességi tartománya szélesebb lenne, mint amilyen valójában. Az eredmény mindegyik esetben az új események sikertelen előrevetítése lesz. A megoldást ismét a konstrukciós rendszer újraszervezése jelentheti. Az újraszervezés az utóbbi esetben azonban csak abból áll, hogy a konstrukció alkalmazhatósági tartományát a korábbinál szűkebbre vesszük. Ha azonban a konstrukció valóban idejétmúlttá vált, akkor – mint szó volt róla – egy újjal kell előrukkolnunk.

A személyes konstrukciós elmélet nézőpontjából az események gyenge előrevetítésével együtt járó elégedetlenség a zavarok elsődleges tünete. Ez az elégedetlenség indítja a személyt arra, hogy segítséget keressen. Ne feledjük, hogy ebből a nézőpontból a személyiség veleje voltaképpen a konstrukciós rendszer. A terápia a konstrukciós rendszer árnyalásával vagy megváltoztatásával e rendszer előrejelzési hatékonyságát segíti elő (lásd Epting 1980; Fransella 1972). A jobb