

Dr. Körmendi Attila – Sztancsik Veronika

# Személyiséglélektan I.



Dr. K6ormendi Attila – Sztancsik Veronika  
SZEMÉLYISÉGLÉLEKTAN I.



Dr. Körmendi Attila – Sztancsik Veronika

# SZEMÉLYISÉGLÉLEKTAN I.



Debreceni Egyetemi Kiadó  
Debrecen University Press  
2013

Lektorálta:  
Dr. habil. Pék Győző  
Pataky Nóra

ISBN 978 963 318 376 2

© Debreceni Egyetemi Kiadó Debrecen University Press,  
beleértve az egyetemi hálózaton belüli elektronikus terjesztés jogát is

Kiadta: Debreceni Egyetemi Kiadó  
Felelős kiadó: Dr. Virágos Márta  
Készült a Debreceni Egyetem sokszorosítóüzemében, 2013-ban

# Tartalom

|   |    |
|---|----|
| Előszó .....  | 9  |
| 1. fejezet: Mivel foglalkozik a személyiséglélektan? .....                      | 11 |
| 1.1. Mi a személyiség? .....  | 11 |
| 1.2. A személyiségelméletek eredete .....                                       | 12 |
| 1.3. Mi az elmélet? .....   | 14 |
| 1.4. A személyiségelméletek jellemzői .....                                     | 15 |
| 1.5. Személyiségelméletek és kultúra .....                                      | 17 |
| 1.6. Személyiségértékelés, a személyiség megismerésének<br>módjai .....         | 18 |
| 2. fejezet: Típustanok .....  | 24 |
| 2.1. Mik a típustanok? .....  | 24 |
| 2.2. A típustanok csoportosítása .....  | 25 |
| 2.3. A típustanok problémái, vizsgálandó kérdései .....                         | 25 |
| 2.4. Néhány történeti jelentőségű típustan áttekintése .....                    | 25 |
| 2.5. Carl Gustav Jung tipológiája .....   | 30 |
| 2.6. Eysenck és Cattell elmélete .....  | 38 |
| 3. fejezet: Gordon W. Allport vonáselmélete és a modern<br>vonáselméletek ..... | 45 |
| 3.1. Allport elméletének alapkonceptiója .....                                  | 45 |
| 3.2. Általános vonások .....  | 46 |
| 3.3. Személyes vonások (diszpozíciók).....                                      | 47 |
| 3.4. A személyes diszpozíciók vizsgálata .....                                  | 48 |
| 3.5. A személyiség fogalma Allport megközelítésében .....                       | 49 |
| 3.6. Énfejlődés: személyiségfejlődés Allport szerint .....                      | 49 |
| 3.7. Allport motivációelmélete .....  | 50 |
| 3.8. Az egészséges személyiség Allport szerint .....                            | 51 |

|   |     |
|---|-----|
| 3.9. Allport elméletének gyakorlati alkalmazása .....   | 52  |
| 3.10. Allport elméleti megközelítésének kritikái .....  | 53  |
| 3.11. Az ötfaktoros modell: egyetértés korunk<br>vonásméleteiben? .....   | 53  |
| 3.12. Cloninger temperamentum- és karakterelmélete .....  | 55  |
| 4. fejezet: Szűk tartományú elméletek .....   | 61  |
| 4.1. A külső-belső kontroll dimenzió: kontrollhely .....  | 61  |
| 4.2. Mezőfüggőség – mezőfüggetlenség .....  | 63  |
| 4.3. Represszió – szenzitizáció .....   | 66  |
| 4.4. Teljesítményszükséglet .....   | 68  |
| 4.5. Ingerkeresés .....   | 69  |
| 5. fejezet: A behaviorizmus .....   | 73  |
| 5.1. A behaviorizmus pszichológiatörténeti előzményei, kezdete ....   | 73  |
| 5.2. B. F. Skinner: A személyiség klasszikus behaviorista<br>megközelítése .....  | 76  |
| 5.3. A neobehaviorizmus, út a kognitív pszichológia felé .....  | 79  |
| 5.4. Szociális tanuláselméletek – utánzáselméletek .....  | 84  |
| 5.5. Az obszervációs tanulás kísérleti vizsgálata .....   | 88  |
| 6. fejezet: A viselkedészavarok értelmezése és kezelése<br>tanuláselméleti és szociális tanuláselméleti szempontból ..... | 92  |
| 6.1. Kondicionálásos elveken alapuló viselkedésterápiás<br>eljárások .....  | 92  |
| 6.2. Viselkedészavarok értelmezése szociális tanuláselméleti<br>nézőpontból .....   | 97  |
| 7. fejezet: Kognitív megközelítések .....   | 99  |
| 7.1. Georg Kelly kognitív (humanisztikus) személyiségelmélete ....  | 99  |
| 7.1.1. Személyi konstrukcióelmélet alapfogalmai .....   | 100 |
| 7.1.2. A konstrukciók osztályozása .....  | 101 |
| 7.1.3. A személyiség Kelly rendszerében .....   | 102 |
| 7.1.4. Kelly elméletének formális szerkezete .....  | 102 |
| 7.1.5. A C-P-C ciklus és konzekvenciája .....   | 103 |
| 7.1.6. A személyi konstrukciók vizsgálata .....   | 103 |
| 7.1.7. Alkalmazás .....   | 104 |

|  |     |
|--|-----|
| 7.2. Kognitív nézőpontok – Ellis .....         | 106 |
| 7.2.1. Irracionális sablonok .....             | 108 |
| 7.2.2. A RET menete, technikája .....          | 109 |
| 7.2.3. A RET terápiás üléseinek vázlata.....   | 110 |
| 7.2.4. Hatásmechanizmus .....                  | 110 |
| 7.2.5. Indikációk .....                        | 111 |
| 7.3. Beck kognitív terápiája .....             | 111 |
| 7.3.1. A kognitív struktúra hierarchiája ..... | 112 |
| 7.3.2. A depresszió kognitív modellje .....    | 113 |



# Előszó

Könyvünk egyetemi jegyzetnek íródott, amellyel a „Személyiséglélektan I.” tantárgy tanulását szeretnénk megkönnyíteni, elsősorban pszichológia szakos egyetemi hallgatók számára. Ezért a könyv szerkezete az egyébként több féléves tantárgy felépítéséhez igazodik, és az első félév anyagát foglalja össze.

Bemutatjuk, mivel foglalkozik a személyiséglélektan, hogyan kapcsolódnak össze a személyiséglélektani elméletek a klinikai gyakorlattal. Igyekszünk bemutatni a történeti szempontból lényeges elméleteket, amelyek segítségével megértjük, hogyan fejlődött a személyiségről való tudásunk a pszichológia fejlődése során.

Foglalkozunk a történetileg legjelentősebb típusanokkal és vonáselméletekkel, a vonáselméletnek tekinthető, de a személyiség egészét nem elemző ún. „szűk tartományú” elméletekkel, majd a viselkedéstudomány, a szociális tanulásméлет és a kognitív megközelítések kialakulásával, hatásával a személyiség- és klinikai lélektanban, röviden érintve alkalmazási területeiket is.

Ez a jegyzet tantárgyi tankönyv, de nem pótolja az ismertetett elméletalkotók, kutatók munkáiban való tájékozódást, a szakirodalom olvasását. A leírt anyag mint vázlat vagy összegzés használható csak fel a tantárgy vizsgájára készülve. Kérjük, a hallgató/olvasó legyen kritikusa e könyvnek, kérdőjelezze meg állításait, próbáljon meg tovább gondolkodni az ismertetett anyagról! A fejezetek végén található Irodalomjegyzékek segítik a további tudományos, szakirodalmi tájékozódást, de kiegészíthetőek az olvasó saját olvasmányaiival is. A jegyzet elolvasása és megtanulása nem tudja helyettesíteni az előadások látogatását! A személyiséglélektan tárgyak keretében tanult elméletek kivétel nélkül alkalmazhatóak a mindennapokban az emberek megismerésében és a klinikai gyakorlatban. A gyakorlati ismeretek, összefüggések a vizsgák anyagát képezik, ugyanakkor területmi okokból nem minden esetben kaptak helyet a jegyzetben. Az előadásokon

azonban foglalkozunk az elméletek gyakorlati alkalmazhatóságával, ezért  
szüksége látogatásuk a sikeres vizsga érdekében.

Sikeres tanulást kívánnak a szerzők:

*Dr. Körmendi Attila, Sztancsik Veronika*

## 1. FEJEZET

# Mivel foglalkozik a személyiséglélektan?

A személyiségpszichológia tágan meghatározva a személyiség elméletével és mérésével foglalkozik. Mit jelent ez pontosabban?

### 1.1. MI A SZEMÉLYISÉG?

A „személyiség” szó hallatán a laikusoknak több minden eszükbe juthat. A Magyar Értelmező Kéziszótár (1980) szerint az egyes emberek sajátos egyéniségét értjük alatta. („Az ember mint kora társadalmától meghatározott sajátos egyén.”)

Allport 1937-ben a pszichológiai szakirodalom alapos tanulmányozásával közel 50 definícióját találta a személyiségnek. A definíciókat több nagy kategóriába osztotta:

- Az általa bioszociálisnak nevezett meghatározások szerint a személyiséget a mások irántunk megnyilvánuló reakciói határozzák meg.

- A biofizikai definíciók szerint a személyiség mélyen az ember jellemében, tulajdonságaiban gyökerezik, organikus része is van, melynek objektíven leírhatónak és mérhetőnek kell lennie.

- A gyűjteményes definíció szerint a „személyiség” felölel mindent, ami az egyénről elmondható (fiziológiai, kognitív, affektív, viselkedéses tényezők).

- Más meghatározások a személyiség integráló vagy szervező funkcióját hangsúlyozzák, tehát a személyiség teremti összhangot, rendet az egyén különbözőféle magatartásmódjai között.

Végül léteznek olyan elméletek, melyek a személyiség alkalmazkodási funkcióját hangsúlyozzák, vagy éppen az egyediségét (eszerint személyiség = egyedi viselkedések). Más kutatók szerint a személyiség az ember „lényegét” jelképezi. Például Allport szerint: „a személyiség egyenlő az emberrel a maga valójában.” Tehát mindaz, ami a legjellegzetesebb, legjellemzőbb az egyénre (Allport, 1963; Hall és Lindzey, 1970a).

A személyiségkutatók megegyeznek abban, hogy a személyiséget entitásnak, azaz tényleges létezőnek fogadják el, valamint egyfajta állandóságot, folyamatosságot feltételeznek benne. A személyiségkutató számára azok a viselkedésformák az érdekesek, amelyek megkülönböztetik a személyeket egymástól, és amelyek többféle helyzetben, tartósan jellemzőek az adott egyénre.

Összegzően úgy határozzuk meg a személyiséget, mint az egyén jellemzőes gondolkodási, érzelmi és viselkedéses mintáit, melyek az egyén személyes stílusát, és környezetével való interakcióit befolyásolják. Azonban a személyiség egyetlen definíciója sem alkalmazható általánosan (Hall és Lindzey, 1970a, 12. o.). A definíciót a megfigyelő által alkalmazott személyiségelmélet sajátos fogalomrendszere határozza meg. Például a behaviorista nézőpontból a személyiség tanult szokásrendszer, melyet tanulási folyamatokkal írnak le.

## 1.2. A SZEMÉLYISÉGELMÉLETEK EREDETE

Az emberek a mindennapi életben is felméri egymást, megítélik a megjelenést, a személyes tulajdonságokat, amit a másik ember mond, ahogyan viselkedik a különböző helyzetekben és a megfigyeléseiket – nem feltétlenül tudatosan – összefüggésbe hozzák saját „személyiségelméletükkel”, következtetéseket vonnak le az illető tulajdonságaira, mögöttes indítékaira vonatkozóan. Miért van szükség arra, hogy a pszichológusok is kidolgozzanak személyiségelméleteket?

A szubjektív felmérések bizonyítottan könnyen vezetnek tévedésekhez, akár egy strukturáltabb interjúhelyzetben is. Például rejtett elvárásaink erősen befolyásolhatják a másik emberről alkotott véleményünket. Kelley kísérletében (1950) egy egyetemi oktatót mutattak be a hallgatóknak az előadás előtt, a bemutatás két verziójában egy szó különbség szerepelt. Az egyik csoport a hideg, a másik csoport a melegszívű szót olvashatta az oktató jellemzésében. A bemutatást követően az oktató előadást tartott a hallgatóknak. Az, hogy melyik szót olvasták az oktató előzetes bemutatásában, befolyásolta az oktató későbbi értékelését és a hallgatók órai aktivitását is (Peck és Whitlow, 1983, 17. o.).

A ma ismert és használt személyiségelméletekre leginkább a 19. században kezdődő klinikai megfigyelések hatottak. Ekkor kezdték kutatni a hisztériát (Charcot, Janet majd Freud és Jung stb.), foglalkoztak a hipnózis

módszerével, elkezdtek rendszerezni a pszichés zavarokat és pszichés zavarok jellemző tüneteit (Charcot, Kraepelin). Másik jelentős forrás a Gestalt-pszichológia volt, mely szerint a magatartás egyes elemeinek ismerete nem vezethet el az „egész” megértéséhez. Hatással volt továbbá a személyiségelméletek alakulására a kísérleti lélektan és a tanulásemélet is, melyek az ellenőrzött, objektív empirikus kutatás igényét teremtették meg a személyiség és a klinikai pszichológiában. Ebben az időben indult meg a pszichometria fejlődése, mely lehetővé tette az egyéni különbségek és változások mind pontosabb mérését, tanulmányozását (Hall és Lindzey, 1970a).

Míg a kísérleti pszichológusok (Helmholtz, Wundt, Thorndike, Pavlov) a laboratóriumi kísérletek eredményeinek szentelték figyelmüket (pl. az ingerületátvitel sebessége), a személyiségelméletek alkotói elsősorban gyakorló szakemberek, pszichiáterek voltak (Charcot, Freud, Janet, McDougall). A klinikai tapasztalatokból merítették gondolataikat, és olyan kérdésekre keresték a választ, hogy mi a szerepe a gyermekkori traumáknak a felnőttkori beilleszkedésben, vagy miért fejlődnek ki egyeseknél szervi megbetegedés nélkül súlyosan károsító neurotikus tünetek. A pszichológia más területeivel szemben a korai személyiségkutatók foglalkoztak először a cselekvés indítékaival, mozgatórugóival, azaz motivációjával. A személyiségelmélet és a gyakorlati (klinikai) alkalmazás között történelmi a kapcsolat. Ez tulajdonképpen mindig élesen elválasztotta a kísérleti tudományoktól, de művelői a korai időkben lázadóknak számítottak az orvostudomány területén is. A személyiségelméletek funkcionális jellege, az emberi problémákra koncentrált érdeklődése természetes következménye annak a környezetnek (a klinikai gyakorlatnak), amelyben ezek az elméletek kifejlődtek (Hall és Lindzey, 1970a).

*A személyiségelméletek közös jellemzői:*

– Funkcionális irányulás jellemzi őket céljaikban és elméletükben is, vagyis a magatartás minden gyakorlati szempontból lényeges aspektusát hajlandók adatként elfogadni elméleteik alapanyagául.

– Döntő szerep jut a motivációs folyamatoknak ezekben az elméletekben, hogy a személyiség működését megértsék!

– A „teljes” személyiség tanulmányozását tűzik ki célul, természetes környezetében, teljes funkciójában vizsgálni a személyt: holisztikusan.

– Koordináló elméletekként működnek (rekonstruálnak, integrálnak), azaz felhasználják a pszichológia különböző területeinek és más tudományoknak (pl. antropológia, neurológia, szociológia) az eredményeit, tapasztalatait a személyiség teljességének leírására, alakulásának, működésének megértésére.

### 1.3. MI AZ ELMÉLET?

Az elmélet be nem bizonyított hipotézis vagy spekuláció, amely akkor válik tényé, amikor elegendő megfelelő adat összegyűlik a bizonyítására. Az elméletekről nem lehet tudni, hogy igazak-e.

Egy elmélet megítélése szempontjából nem az a lényeges, igaz-e vagy hamis, hanem hogy a belőlük származó következtetések, levezetések mennyire alkalmazhatóak a pszichológia tudományában, valamint az emberek problémáinak gyakorlati megértésében. Az elmélet különböző fogalmai nem adottak, a kutató határozza meg őket és rendszert alkot belőlük. Nincs receptje a „helyes” elméletalkotásnak, ahogyan például nincs receptje a maradandó irodalmi művek alkotásának sem – bár hasznosságukat más alapon fogják megítélni.

Lehetnek az elméletek hasznosak vagy használhatatlanok aszerint, hogy milyen hatékonysággal képesek a vonatkozó esetekkel kapcsolatban olyan állításokat vagy feltevéseket megfogalmazni, melyek a későbbiekben igaznak bizonyulnak (Hall és Lindzey, 1970a).

*Mit tartalmaz ideális formájában egy elmélet?*

– feltevéseket (tapasztalati eseményekre támaszkodnak, világosan megfogalmazottak, pl. a kora gyerekkori élmények a felnőtt magatartás legfontosabb meghatározói)

– logikailag következetes összefüggéseket, szabályokat a feltevés egyes elemei között

– mérhető, ellenőrizhető empirikus definíciókat (empíria nyelvére fordítható legyen)

Az elmélet célja az ismeretek bővítése a kutatás területén. Feladatuk, hogy felhasználhatóvá tegyék és a többi ember számára közölhető formába rendezzék a valamely területen összegyűlt ismeretanyagot. Használhatóságát ellenőrizhetősége és teljessége dönti el. Azaz olyan bejósolásokat ad-e, amely empirikus adatokkal megerősíthető, és általánosan, kimerítően felöleli-e mindazokat a tapasztalati jelenségeket, amelyekre az elmélet irányul.

Fontos emellett az elmélet heurisztikus (rávezető, kutatásindító) hatása is. Például a darwini vagy a freudi elmélet a kezdeti kritikák és kételkedések ellenére kutatások áradatát indították el a maguk területén és ma is meghatározzák az adott tudományterület fejlődését (Hall és Lindzey, 1970a; Carver és Scheier, 2006).

Funkciójuk lehet a már meglévő ismeretek egy logikusan összefüggő, ésszerűen egyszerű keretbe foglalása, új, eddig észre nem vett összefüggések

feltárása (pl. egy szkizofrénia-elmélet). Az elmélet tájékozódni, strukturálni segít a „konkrét események ránk zúduló komplexitásában”. Így természetesen egyszerűsít és absztrahál, kiemel néhány döntő fontosságúnak vélt dimenziót, változót vagy jellemzőt. Irányadó lehet az elméletalkotásban a parszímónia, takarékoság elve: a lehető legkevesebb előfeltevésre támaszkodjon az elmélet, a lehető legegyszerűbben magyarázza tárgyát (Carver és Scheier, 2006, 32. o.).

*Összegezve a fentieket, személyiségkutatók is egyetértenek abban, hogy*

– az elméletnek fontos jelenségekből kell kiindulnia

– a lehető legkevesebb előfeltevés segítségével kell megmagyaráznia a tényeket

– kutatásokat kell inspirálnia

– be kell tudnia építeni a már ismert tapasztalatokat

– egyszerűsítenie kell az emberi viselkedések bonyolultságát.

*Ezeket az elméletekre vonatkozó ismérveket három osztályba sorolta Levy (1970) (in Peck és Whitlow, 1983):*

– szubjektív megítélésen alapuló ismérvek (pl. átfogóság, fontosság – nem lehet egyértelműen, objektíven megítélni)

– logikai-ismeretelméleti ismérvek (világosak és egyértelműek-e a kifejtések, melyekből logikus következtetések vonhatók le, rugalmas, módosítható-e az elmélet a tények fényében?)

– tapasztalati ismérvek (érvényesség, azaz validitás, igazolhatóság, alkalmazhatóság lásd később)

A személyiséglélektanban mindeddig nem született olyan egyeduralkodó elmélet (paradigma), amely valamennyi eddigi elgondolás fölött dominálna, bizonyos jelenségek megértésében, magyarázatában például a pszichodinamikus megközelítések a hasznosabbak, míg más területeken a tanuláseméleti vagy a kognitív megközelítés nyújt kézenfekvőbb magyarázatot.

## 1.4. A SZEMÉLYISÉGELEMÉLETEK JELLEMZŐI

A személyiségelmélet az ember magatartására, affektív, kognitív és interperszonális jellemzőire, valamint fiziológiai folyamataira vonatkozó feltételezések halmazából és szükséges tapasztalati definíciókból áll. Viszonylag átfogónak kell lenniük, alkalmasnak arra, hogy az emberi magatartások széles körét értelmezzék, azokra bejósolást adjanak. Értelmezniük kell bár-

milyen magatartási jelenséget, amely az egyén szempontjából jelentősnek tekinthető. Jelenleg egyik személyiségelmélet sem ilyen, valamennyinek vannak „hiányosságai”. Problémák lehetnek a világos megfogalmazással, a következtetési folyamatok logikájával vagy akár az empirikus definíciókkal.

Mindezek ellenére a „Személyiséglélektan” tantárgy keretein belül tárgyalandó személyiségelméletek gondolatébresztő, kutatásindító hatása kétségtelen, hiányosságaik ellenére hatékony terápiás intervenciók alapjait képezik. A gyakorló klinikusok gyakran tapasztalják, hogy a tudományosan nem igazolt elképzelések mentén haladva pozitív terápiás változások érhetőek el.

*A személyiségelméletek összevethetők a következő szempontok szerint (Hall és Lindzey, 1970a és 1970b):*

1. Formális tulajdonságok: (normatív értékstandardok)
  - világosság, egyértelműség (fogalmak meghatározásában)
  - viszonya az empirikus jelenségekhez
  - belőle származó tapasztalati kutatás
2. Lényegi (inkább tartalmi) tulajdonságok: (nem normatív, nem érték-mérő)
  - Céltudatos lénynek tekinti-e az embert?
  - Milyen jelentőséget tulajdonít a tudatos/tudattalan (racionális/irracionalis) tényezőknek?
  - Milyen jelentőséget tulajdonít a belső pszichés realitásnak (mint az objektív realitás vetületének)?
    - Milyen szerepet tulajdonít a „jutalomnak”/örömmek?
    - A tanulási folyamatnak, változásnak?
    - Az örökletes tényezőknek?
    - A fejlődés korai szakaszában átélt tapasztalatoknak vs. jelen idejű tényezőknek?
    - A fejlődést folyamatosnak vagy szakaszosnak tekinti-e?
    - Mennyire holisztikus emberszemlélete? (a funkcionáló teljes személyt és környezetét figyelembe vevő) illetve ezen belül mit hangsúlyoz inkább: organikusat vagy környezetit?
      - Mennyiben hangsúlyozza az ember egyediségét?
      - Lényeges tényezőnek tekinti-e a lelki működések önszabályozó (homeosztatis) mechanizmusait?
      - Foglalkozik-e az énképpel?
      - Foglalkozik-e a személyiség csoport-, illetve kulturális meghatározóival?

- Mennyire interdiszciplináris?
- Hány alapvető magyarító elvet használ?

Amikor egy személyiségelméletet szemügyre veszünk, igyekszünk megismerni, hogy milyen emberképet közvetít, hová helyezi az embert a világban, milyen a filozófiai háttere. Mit mond a személyiség szerkezetéről, felépítéséről és működéséről? Hogyan képzei el a személyiség fejlődését, milyen hatótényezőket vesz figyelembe? Mit mond az elmélet a hibás fejlődésről, mi okozza, mikor jön létre, hogyan lehet megváltoztatni, gyógyítani? Az adott megközelítés a személyiség megismerését milyen módon képzei el, milyen vizsgálóeszközökkel?

## 1.5. SZEMÉLYISÉGELMÉLETEK ÉS KULTÚRA

„Az ember társas lény” – mondjuk, mert életünk túlnyomó részét emberek társaságában éljük, akik egyénileg és közösségként is hatnak viselkedésünkre és mi is hatunk rájuk. Egyediségünk ellenére vannak hasonlóságok a közös környezetben szocializálódott emberek között, például közös nyelv, életvitel, értékrend, célok stb. Fontos, hogy amikor a személyiséget tanulmányozzuk, ne tévesszük össze az adott kultúrára jellemző sajátosságokat a személyiség fejlődésére és működésére vonatkozó általános jellemzőkkel.

Az egy kultúrközegből érkező egyének kisebb mértékben különböznek egymástól, mint az eltérő kultúrközegből érkezettek. Egy személyiségelmélet (és egy vizsgálóeszköz) összefüggéseinek érvényességét csak abban az esetben általánosíthatjuk, ha a kialakulási közegén kívül, más közegekben is megvizsgáltuk (Bradburn, 1963).

A kulturális és közösségi változók személyiségvizsgálatban való felhasználását megkönnyítheti a „szerep” fogalmának bevezetése. A szerep társadalmi követelményrendszer, meghatározott feladatok megoldása egyezményes szabályok szerint (pl. „anya”, „barát”, „szerető”, „diák” vagy foglalkozási szerepek). A személyiség vizsgálatának szempontjából meg kell különböztetnünk azokat a magatartásmintákat, amelyek az egyénnek csak egyes szerepeiben jellemzők azoktól, amelyek valamennyi szerepében általánosan jellemzők rá.

A magatartás a változók három osztályának függvénye tehát: a személyiség (specifikus egyéni változók), a szerepkövetelményeké (specifikus situációs változók) és a kultúráé (világnézet, technikai ismeretek, értéktételek stb., melyeket az egyének az adott társadalom tagjaiként magukévé

tesznek). Ezen tényezők bonyolult kölcsönhatásban állnak egymással, de tisztában kell lennünk azzal, hogy korlátozott az értéke egy olyan kutatásnak, amely csak egyik változócsoporthoz veszi figyelembe! Például Bradburn (1963) leírja, hogy míg Freud Ödipusz-komplexusra vonatkozó elmélete az apa és fiú közötti szexuális rivalizáción alapul, azonban Malinowski, antropológusként vizsgálódva, más családberendezkedés mellett a konfliktusnak inkább hatalmi jellegét emelte ki.

## 1.6. SZEMÉLYISÉGÉRTÉKELÉS, A SZEMÉLYISÉG MEGISMERÉSÉNEK MÓDJAI

A személyiségértékelés közben a másik személyről információkat gyűjtünk és rendszerezünk azért, hogy ezek az információk hozzásegítsenek az egyén jobb megértéséhez és ahhoz, hogy jövőbeni viselkedéséről előrejelzést adjunk (Lanyon és Goodstein, 1971, 294. o.). Azok az informális, intuitív eljárások, melyeket a mindennapi életünkben alkalmazunk mások megismerése során, hasonlóak ugyan a pszichológiában végzett felmérésekhez, de nem rendszerezettek az adatszerzés módjában, az adatok értékelésében, feldolgozásában, és sok időt igényelnek.

Nem pszichológiai személyiségértékelő módszer például az asztrológia vagy a tenyérjósítás. Viszonylagos sikerességük a művelője emberismeretében, intuíciójában, valamint állításai trivialisában keresendő. (Pl. „Bár ön igen ragaszkodik szüleihez, előfordulhatnak néha viszályok is önök között.” „Ön bizonyos mértékig igényli a változatosságot és sokféleséget, s elégedetlen, ha korlátok és megszorítások közé kényszerítik.”) Kísérletileg igazolt, hogy igaznak, hasznosnak és érvényesnek fogadjuk el olyan viselkedésjellemzéseket, amelyek általánosságuknál fogva gyakorlatilag bárkire alkalmazhatók. Ezt nevezzük Barnum-hatásnak (Lanyon és Goodstein, 1971).

Más megközelítések tudományosnak tűnő mérésekkel próbáltak könnyen azonosítható jelekből következtetni személyiségjegyekre. A frenológia az emberi koponya külső formájából kiinduló személyiségértékelési mód, Gall a 18. század végén dolgozta ki, empirikus próbált lenni, vizsgált vele fogyatékosokat, tehetségeket és bűnözőket is, a kutatások azonban nem igazolták módszere alkalmazhatóságát. Ez és a hozzá hasonló a megközelítések azt feltételezik, hogy a személyiségvonásokat fizikai tulajdonságok eredményezik, azonban minden logikai kapcsolat hiányzik a fizikai jelek és a személyiségjellemzők között. Később Darwin evolúciós elméletének fényében

azokat az egyéni különbségeket kezdte keresni a tudomány a viselkedésmódokban, amelyek az emberiség alkalmazkodóképessége és életben maradása érdekében fontosak voltak (Lanyon és Goodstein, 1971, 267. o.).

A nem intellektuális képességek mérését Galton vezette be a 19. században (amit akkor „karakter és temperamentum” néven ismertek), például ő javasolta az érzelmek mérésére a műszerek használatát, melyek lejegyzik a stresszhelyzetekben adott fiziológiai változásokat. Hasonló mérések ma is használatosak a pszichofiziológiában. A „temperamentumbeli képességeket” reálisnak, mérhetőnek tartották, a reakcióidővel és percepciósi képességekkel együtt. Galton vezette be a „direkt magatartásminták használatát valós élethelyzetben” és az ő munkássága indította el később a statisztikai eljárások kifejlesztését is (Pearson és Spearman által), melyek a későbbi mérésben hasznosnak bizonyultak. Ugyanebben az időben Webb (angol) iskolás és egyetemista fiúk nagy csoportját vizsgálta egy rangsorlási eljárással, az adatokat a ma faktoranalízisnek nevezett módszerrel dolgozva fel, és biografikus módszert is használt (Lanyon és Goodstein, 1971).

A 20. század elején, az első világháború előtt a személyiség mérésére irányuló kutatásokat valójában megelőzték a készségek, képességek mérését szolgáló munkák. Ekkor jelent meg Binet intelligenciatesztje Franciaországban (1905), amelyet átdolgozott formában ma is számos országban használnak.

Ahogy a személyiségelméletek kialakulására, úgy a személyiség mérésének gyakorlatára is hatott a klinikai gyakorlat. Ez abból az igényből fakadt, hogy jobban megismerjék, felismerjék és kategorizálják a pszichopatológiai eseteket. Az első személyiségtesztek szóasszociációs tesztek voltak (Galton és Cattell, majd Kraepelin), melyeknél feljegyzéseket készítettek a válaszokról és a reakcióidőről. A szóasszociációk alkalmazását, mint a tudattalan konfliktusok feltárásának módszerét, Jung kezdeményezte (1910). Standard 100 szavas szólistát dolgozott ki a fontosnak tartott konfliktusos területek feltárására, figyelte a hosszú reakcióidőt, a téves válaszokat, félrehallásokat, érzelmi reakciókat (pirulás, dadogás).

Az első ún. önkitöltős kérdőívek egyike Woodworth „személyi adatlapja” volt (Personal Data Sheet), melyet az első világháború alatt fejlesztettek ki sorkatonák háborús helyzethez való alkalmazkodási képességét vizsgálva. Később a Woodworth-féle pszichoneurotikus kérdőív lett számos mai papír-ceruza teszt előfutára.

Ugyanebben az időszakban egy másik jelentős fejlődési irány is elkezdődött a személyiségértékelés területén. Hermann Rorschach svájci pszichiáter

tintafoltok percepciójának vizsgálatát alkalmazta a pszichológia elméleti problémáinak megközelítésére (1921). Használtak mások is korábban tintafoltokat szabad asszociációs anyagként, de csupán a tematikus válaszok tartalmát elemezték. Rorschach viszont megpróbálta szisztematikusan elemezni a foltokat és a rájuk adott válaszokat. Elemezte, mi határozta meg a válaszok létrejöttét, jellegét: forma, szín, árnyékolás, mozgás stb. Rorschach szerint a különféle percepció megközelítések a személyiség különböző pszichológiai folyamataival vagy struktúráival állnak összefüggésben, és mindezek további empirikus és statisztikai orientáltságú kutatását javasolta. (Rorschach 37 éves korában meghalt.) Az ő unkája volt a leginkább ösztönző a később projektív teszteknek elnevezett személyiségmérő eljárások fejlődésének megindulásában. Ezeknek a teszteknek az a kiindulási alapja, hogy ha valamilyen minimálisan vagy kevésbé strukturált ingert szemlélünk, személyiség nyilvánul meg, hiszen nincs a „feladatnak” egy jó vagy helyes értelmezése, számos értelmezési mód lehetséges.

A személyiség mérésének fejlődése két irányból indult tehát: egyrészt az individuális különbségek felmérésének akadémikus igényéből (lásd Galton, majd Woodworth), másrészt a pszichopatológia klinikai értékeléséből (pl. Jung, Rorschach). A klinikai vonalon legnagyobb hatása a személyiségmérésre a pszichoanalízisnek volt, azáltal, hogy a tudattalan motívumok vizsgálatára irányította a figyelmet. Emellett a Gestalt-pszichológia hatása volt még jelentős, mely azt hangsúlyozta, hogy a személyiség több, mint az egyes viselkedéses válaszok összege. Ez vezetett a projektív módszerek népszerűsödéséhez is, mivel azt feltételezték (Frank, 1939), hogy ezek olyan ingerhelyzetet teremtenek, amelyek előhívják az individuum sajátosan szervezett világát, egyéni lelki beállítottságát tükröző válaszokat.

*A legismertebb projektív technikák:*

- szóasszociációs módszerek
- Rorschach-teszt
- TAT, CAT
- Goodenough-rajztesztek
- Szondi-teszt

A személyiségértékelés fejlődésének másik irányát, mely az akadémikus pszichológia individuális különbségek iránti érdeklődéséből fakadt, a papírceruza tesztek jellemzik (kérdőívek). Woodworth eredeti ötletét követve többben próbálták kérdőívét más mintákra is használni (pl. iskolás gyerekek, fiatalok, bűnözők stb). A kérdőívek elsősorban a közvetlen érvényesség (face validity) elve alapján készültek, vagyis olyan állításokat tartalmaztak,

amik a teszt készítője szerint elkülönítik például a jól alkalmazkodókat a rosszul alkalmazkodóktól. Ezután csak azokat az itemeket hagyják meg a kérdőívben, amelyek valóban különböző válaszokat eredményeznek a különböző csoportoknál (jól/rosszul alkalmazkodók).

Kérdőíves eljárás pl. az MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) (Hathaway és McKinley, 1940, 1951), a CPI (California Psychological Inventory) (Megargee, 1972) vagy a TCI (Temperament and Character Inventory) (Cloninger, Svrakic és Przybeck, 1993).

„*Nem teszt eljárások*” közé tartozik az interjú, az életrajzi adatlapok, életrajzelemzések és a megfigyelési technikák.

A személyiség megismerése általában összetett módon történik. A klinikai gyakorlatban például az interjút kiegészítik a papír-ceruza tesztek és a projektív technikák, segítve a személyiség minél pontosabb, teljesebb megismerését. Több módszer alkalmazása esetén csökken a valószínűsége, hogy egy vizsgálat eredményeiből téves következtetéseket vonjunk le a személyre nézve. Ha több eljárással is próbálkozunk, az eredmények megerősíthetik, vagy éppen cáfolhatják egymást. Az ellentmondásos eredményeket felül kell vizsgálnunk, meg kell értenünk és meg kell tudnunk magyarázni ahhoz, hogy azt mondhassuk, valamennyire megismertük a másik embert: lehetőségeinkhez mérten pontosan. Az ellentmondás gyakran a vizsgáló fejében létezik. Például a jutalomfüggő viselkedés megnyilvánulhat szociális jutalmaktól való függőségben (pl. mosoly, bátorítás), de tárgyi jutalmaktól való függőségben (pl. pénz) vagy mindkét típusú jutalomtól való függőségben is. Előfordulhat, hogy a jutalomfüggőséget mérő teszt mindkét típust méri, és így egy szociális jutalmaktól erősen függő, de tárgyi jutalmaktól kevésbé függő személyt nem értékeli jutalomfüggőnek. A vizsgálónak meg kell értenie tehát pontosabban a vizsgált személy jutalomfüggőségét

Felmerülhet a kérdés: Hogyan kapcsolódnak egymáshoz a mérési módszerek és a személyiségelméletek? „A személyiség jelenségeinek vizsgálatában az elméletnek és a mérésnek kéz a kézben kell haladnia egymással” (Peck és Whitlow, 1983, 20. o.). Az egyes elméleteknek ki kell dolgozniuk a sajátos mérési eljárásaikat, ugyanakkor a mérés is segítséget nyújt az elmélet további építéséhez. A legtöbb személyiségelmélet használ különböző mérési eljárásokat, melyeknél a mérés gyakorlati indíttatásánál fogva az elméletektől többé-kevésbé függetlenül fejlődött, elméletileg semleges. A különböző mérések eredményeinek értékelése, a személyiségleírás nyelvezete és az abból levont következtetések viszont mindig függenek a vizsgáló klinikus elméleti beállítottságától is. (Empirikus megközelítéssel elvileg elmé-

leti ismeretek nélkül is dolgozhat egy pszichológus: a tesztek ilyen felhasználása azokra a szituációkra korlátozódjon azonban, melyekben az adott teszt prediktívnek bizonyult. Pl. egy sikeres eladók kiválasztásában eredményes teszt felhasználásához nem kell tudnom, hogy miért lesznek jók ezek az eladók. De ebből gyakran adódnak problémák, pl. más helyzetekre is alkalmazzák a tesztet, megfelelő kutatás nélkül. Minden esetben szükséges empirikus úton ellenőrizni a prediktív adatok általánosíthatóságát!

A mérőeszközöknek két fontos tulajdonsága van. A megbízhatóság (reliabilitás) arra vonatkozik, hogy a mérőeszköz mennyire ad hasonló eredményt két eltérő alkalommal ugyanannál a személynél, illetve ha különböző emberek mérik fel ugyanazt az eseményt vagy jelenséget. (Pl. egy Rorschach-teszt később is hasonló eredményt hoz-e ugyanannál az embernél, illetve ha mások a vizsgálatvezetők, értékelők.) A másik lényeges tulajdonság az érvényesség (validitás), mely azt fejezi ki, hogy mennyiben méri a teszt valóban azt, aminek a mérésére szánták. Pl. egy szorongáskála eredményeinek különböznie kell szorongásos zavarral diagnosztizált egyéneknél és a normál populációban, ha a teszt valid (Peck és Whitlow, 1983, 20–21. o., részletesen lásd Carver és Scheier, 2006, 57–71. o.).

*Miért fontosak a jó mérőeszközök a pszichológus számára?*

– Az egyes esetek megbízható jellemzése, felmérése gyakorlati igény a klinikumban.

– A kutatás számára (ahhoz, hogy a személyiségtényezők hatását a viselkedésre vizsgálni tudjuk, mérni kell tudni ezeket a tényezőket).

– Egyéb alkalmazott területek igényei miatt (pl. alkalmasságvizsgálatok).

*Az értékelési eljárás, mérési technika kiválasztásának szempontjai (Lanyon és Goodstein, 1971):*

– idő (pl. sürgős döntéshozatal szükségyszerűsége nem enged meg hossz-  
szas vizsgáldást)

– gazdaságosság (pl. költség/szakemberigény tömeges vizsgálatoknál)

– relatív nyereség (pl. érdemben többet tudok-e meg egy teszt felvételével, mintha csak interjút veszek fel a személlyel)

## IRODALOMJEGYZÉK

A Magyar Nyelv Értelmező Szótára (1980), Budapest, Akadémiai Kiadó.  
Allport, G. W. (1937, 1963): *A személyiség alakulása*, Budapest, Gondolat, 1980.

- Binet, A., Simon, T. (1905): *New methods for the diagnosis of the intellectual level of subnormals*, *Annals of Psychology* 11, 191.
- Bradburn, N. M. (1963): *The cultural context of personality theory*, in Wepman, J. M., Heine, R. W. (eds.): *Concepts of personality*, Chicago, Aldine Publishing Company, 333–358. Magyar fordításban: Szakács F., Kulcsár Zs. (szerk.): *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény I*, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1992, 46–70.
- Carver, S. C., Scheier, M. F. (2006): *Személyiségpszichológia*, Budapest, Osiris, 28–40, 57–71.
- Cloninger, C.R., Svrakic, D. M., Przybeck, T.R. (1993): *A psychobiological model of temperament and character*, *Archives of General Psychiatry* 50, 975–990.
- Frank, L. K. (1939): *Projective methods for the study of personality*, *Journal of Psychology* 3, 389–413.
- Hall, S. C., Lindzey, G. (1970a): *Theories of personality*, New York, Wiley, 1–28. Magyar fordításban: Szakács F., Kulcsár Zs. (szerk.): *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény I*, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1992, 5–31.
- Hall, S. C., Lindzey, G. (1970b): *Theories of personality*, New York, Wiley, 582–603. Magyar fordításban: Szakács F., Kulcsár Zs. (szerk.): *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény II*, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1992, 530–552.
- Jung, C. J. (1906, 1909): *Diagnostische Assoziationsstudien*, Bd. 1–2, Leipzig, Barth.
- Kelley, H. H. (1950): *The warm-cold variable in first impressions of persons*, *Journal of Personality* 18, 431–439.
- Lanyon, R. J., Goodstein, L. D. (1971): *Personality assesment*, New York, Wiley, 1–366. Magyar fordításban: Szakács F., Kulcsár Zs. (szerk.): *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény I*, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1992, 263–300.
- Levy, L. H. (1970): *Conceptions of pesonality. Theory and research*, New York, Random House, 12.
- Megargee, E. I. (1972): *The California psychological inventory handbook*, San Fransisco, Jossey–Bass.
- Peck, D., Whitlow, D. (1983): *Személyiségelméletek*, Budapest, Gondolat.
- Rorschach, H. (1921): *Psychodiagnostik*, 3. Auflage, Bern, Hans Huber, 1937.

## 2. FEJEZET

# Típustanok

Az osztályba sorolás készsége az emberi logika alapjának tekinthető. Az emberek először önmagukat osztályozzák (pl. felnőtt-gyerekek), azután a környező természeti világot is (pl. állatok-növények). Az osztályozás alapvető tájékozódási keretül szolgál, azonban információvesztéssel jár. A típuskutató a közös tulajdonságok megragadására törekszik, tehát nem veszi figyelembe, amiben a személyek különböznek, inkább a hasonlóságokra fókuszál.

### 2.1. MIK A TÍPUSTANOK?

A típustanok alapja az „együttjárás”, az emberi tulajdonságok sokféleségét igyekeznek visszavezetni néhány lényeges sajátosságra. Ha az egyének főbb jellegzetességeit rögzítjük, ezek segítségével típusba sorolhatjuk őket, és jó közelítéssel következtethetünk a típusával együttjáró egyéb tulajdonságokra is, vagyis előre jelezhetjük viselkedését (Halász és Marton, 1978).

A tipológiai alaptényezőket elsősorban a személy állandó sajátosságai között keresték (pl. testalkat vagy feltételezett hajlamok). Gyakorlati céljuk az emberek gyors megítélése volt. A tipológiák több évszázados hagyományát nem volt könnyű meghaladnia a személyiséglélektannak, hiszen a típustanok egyszerű besorolásai könnyű tájékozódást ígértek, látszólag szükségtelemmé téve a személyiség sokfélesége és a környezeti hatások bonyolult kölcsönhatásának vizsgálatát. A megfogalmazott típus általában leegyszerűsítő az egyedi személyiség sokszínűségével szemben.

A korai elméletalkotók által leírt típusok szélsőséges jellemzőket sűrítenek és nem veszik figyelembe az átmeneteket. A modern tipológiai kutatások bonyolult statisztikai módszerekkel igyekeznek empirikusan ellenőrizni a tulajdonságok együttjárásait és a faktoranalízis használatával megfogalmazott feltevéseiket. A tipológiák hasznosak, mert gyors megítélést tesznek lehetővé ott, ahol a hosszú ideig tartó alapos megismerés nem le-

hetséges. Óvatos mérlegeléssel használhatók, hiszen a típusoknak van valóságalapja, például bizonyos temperamentumjellemzők visszaköszönnek a modern személyiségelméletekben.

## 2.2. A TÍPUSTANOK CSOPORTOSÍTÁSA

Alkati típusok: a test felépítése, arc struktúrája vagy éppen a koponya alakja milyen összefüggésben áll a személyiségjegyekkel (Gall, Kretschmer, Sheldon).

Funkcionális típusok: pszichikus lelki működések sajátosságai alapján tipizálnak (Jung, Eysenck).

## 2.3. A TÍPUSTANOK PROBLÉMÁI, VIZSGÁLANDÓ KÉRDÉSEI

- A valóságban nagyon ritka a tiszta típus, nagyon kevés olyan személyt találhatunk, akire az adott típus minden tulajdonsága jellemző.
- Egyértelműen besorolhatók vagyunk a típusokba? Mi a helyzet a „kilógó” tulajdonságokkal, amelyek nem illeszkednek a leírt típushoz?
- Az egy típusba sorolt személyekre egyforma mértékben jellemzőek a típus tulajdonságai? Van-e különbség például a melankólikusok között?
- Van-e átmeneti típus, közös metszeshalmaz a különböző típusok között?
- Mennyire állandó, változékony a típusunk?
- Öröklődés vagy a környezet határozza meg a típusokat?
- Tükröződik-e az adott típusban az egyes típusok értékmentessége? (Peck és Whitlaw, 1983).

## 2.4. NÉHÁNY TÖRTÉNETI JELENTŐSÉGŰ TÍPUSTAN ÁTTEKINTÉSE

Az első részletesen kidolgozott típusok a testi funkciók megfigyeléséből fejlődött ki több mint két évezreddel ezelőtt. Hagyománya olyan jelentős, hogy szervesen beágyazódott az ókori természetfilozófiába, fogalmai ma is használatosak a köznyelvben is. Kidolgozója az orvostudomány atyjaként ismert görög Hippokratész (i. e. 460–377) volt (Halász és Marton, 1978).

Hippokratész és orvostársai abból indultak ki, hogy a különböző betegségekben a szervezet bizonyos nedveket választ ki, ezeket később a szervezet alapelemeinek tekintették, majd meghatározták, hogy az egyes típusokban a másik nedv van túlsúlyban.

- Flegma (nyálka) gyulladási folyamatok – *flegmatikus*
- Chole (sárga epe) gyomorrontás, bélhurut – *kolerikus*
- Melaina chole (fekete epe) – *melankolikus*
- Sanguis (vér) – *szangvinikus*

Az ókori görögök feltételezései szerint a vér a vénákban kering, a nyák az agyban termelődik, a sárga epe a májban, a fekete epe pedig a lépben.

Hippokratész és iskolája a kolerikus és flegmatikus alkatot különböztette meg, a melankolikusról mint betegségről beszéltek. A szangvinikus típus is később került az elméletbe.

Ezt az alkati tant 500 évvel később a római Galenus fejlesztette tovább, így ma hippokratészi–galenusi típusokról beszélünk. A négy típusban a négy testnedv és a négy őselem egyikének dominanciáját fedezhetjük fel.

| Lelki alkat  | Testnedv   | Őselem | Alap beállítottság | Fogékonyság | Impulzivitás |
|--------------|------------|--------|--------------------|-------------|--------------|
| Szangvinikus | vér        | levegő | bizakodó           | gyenge      | nagyfokú     |
| Kolerikus    | sárga epe  | tűz    | robbanékony        | erős        | nagyfokú     |
| Melankolikus | fekete epe | föld   | szomorú            | erős        | kisfokú      |
| Flegmatikus  | nyák       | víz    | közönyös           | gyenge      | kisfokú      |

A fogékonyság azt jelenti, hogy milyen gyorsan keletkeznek az érzelmek, és mennyire tartósak? Az impulzivitás az érzelem leereagálása, a mozgósító erő nagysága. Temperamentum: vérmérséklet (lelki alkat), az egész pszichikus tevékenység, és ennek a dinamikus karakterisztikája.

*Az egyes temperamentumtípusok jellemzői:*

- Szangvinikus: megjelenéséből életkedv árad, húsos, egészséges arcszínű, gyors mozgású és felfogású. Könnyen felindul, de könnyen le is csillapodik (szalmaláng). Barátságos, kedélyes, közlékeny.

- Kolerikus: tetterőt sugároz, arcszíne inkább sárgás (epés), tekintete nyílt, testtartása határozott. Érzelmei gyorsak, de tartósak, indulatai nagyok, gyakran elragadják.

– Melankolikus: Arc kifejezése gondterhelt, külseje törekeny, mozdulataiból hiányzik az élénkség. Érzelmei nehezen, lassan fejlődnek ki, de intenzívek lehetnek. Negatív érzései tartósabbak. Határozatlan, nehezen dönt.

– Flegmatikus: megjelenése, beszédmódja jellegtelen, mozgása lomha. Érzelmei lassan fejlődnek ki. Egykedvű, nyugodt, higgadt, kiegyensúlyozott.

A típusok nem értékítéletek, például bármelyikhez tartozhat magas vagy alacsony intellektus, vagy bármelyik lehet lelkiismeretes/lelkiismeretlen.

Nincsenek tiszta típusok, hiszen ahány ember, a tulajdonságok annyi-féle kombinációja szerveződhet személyiséggé. A típuskutatók úgy oldják fel ezt az ellentmondást, hogy azt mondják: a nagyfokú különbözőségek ellenére vannak lényeges hasonlóságok is az emberek között, ezeket próbálják megragadni a típusok.

Hippokratész miliő-elmélete a veleszületettség vs. környezeti hatásra alakuló személyiség dilemmáját próbálta feloldani a maga módján (a testi és lelki minőséget, az ember alkatát a széljárás, évszakok, víz befolyása határozza meg.)

„A vérmérsékleti típustan központi gondolata az volt tehát, hogy ugyanazok az élettani sajátosságok (a nedvek egyéni összetétele) határozzák meg a vérmérsékletet és a vele összefüggő lelki tulajdonságokat, mint a testalkatot. Bár a hippokratészi–galenusi felfogásban az élettani működésen volt a hangsúly, benne rejtett az a lehetőség is, hogy a típustan a test külső megjelenése, a habitus és a vérmérséklet, illetve egyéb lelki sajátosságok közötti összefüggésekre összpontosítson.” (Halász és Marton, 1978, 10. o.)

A külső megjelenés és a lelki sajátosságok összefüggésének taglalására már az ókortól fogva voltak kísérletek (pl. Philoztratosz sovány-atletikus, később Gall frenológiája). Részletességében minden előbbi meghaladott az 1920-as évek elején Kretschmer tipológiája, mely már megjelenésekor igen népszerűvé vált, és további másfél évtizedig próbálták finomítani. Népszerűsége abban állhatott, hogy egy ilyen tipológia segítségével az emberek úgy érezhették, gyakorlati segítséget kapnak az emberek kiismeréséhez, ráadásul a típusok gyorsan áttekinthetők, könnyen felismerhetők (Halász és Marton, 1978).

Kretschmer elmeorvosként dolgozott, először bizonyos elmebetegségek és az alkat között tárt fel összefüggéseket. A testalkat tükrében is vizsgált betegségekről (epilepszia, skizofrénia, mániás depresszió vagy bipoláris zavar), mint örökletes problémákról gondolkodott. Később terjesztette ki a vizsgálatait egészséges emberekre is, azon elgondolás alapján, hogy az elmebetegségek a normális lelki élet „kicsúcsosodásai” („eltorzulásai, fo-

kozódásai vagy gátlásai”). Ezzel tulajdonképpen korát megelőzve mondta ki: egészséges és beteg között nincs minőségi különbség. Az egészség és a betegség, avagy a normalitás és a pszichopatológia egy-egy kontinuum végpontjai. Külön vizsgálta a tehetséges emberek alkatát is, akik között gyakoribbak a pszichiátriai zavarok is.

*A három legfontosabb testalkati típust a következők szerint írja le (Kretschmer, 1926):*

– A piknikusok kerekdedek, jól tápláltak, zömökek, rövid végtagokkal. Míg az izomzat lágy, a csontok inkább gyengék. Zsírpárnák az arcon, törzsön bőségesek.

– Az atletikus típust hosszú végtagok jellemzik, széles váll mellett keskeny csípő, lefelé keskenyedő testalkat. Látszatra is zsírszegényebb arcuk, bőrük. A vállöv és a végtagok izmai és erős csontjai jellegzetesek szerinte.

– A leptoszom alkat jellemzője a hosszú keskeny törzs, ugyanakkor keskeny vállak, csapott áll. (A testalkati jellemzők között Kretschmer a koponya és a testszövet jellegzetességeit is leírta minden alkatnál.)

Az egyes testalkatok előfordulási gyakoriságát vizsgálta és a százalékos előfordulásuk alapján a fentebb említett pszichés betegségeknél gyakoribb testalkatot kötötte össze az adott betegséggel és jellemző lelki alkattal, avagy temperamentummal.

| Testalkat | Lelki alkat | Pszichés megbetegedés | Pszichés tempó<br>vérmérsékleti görbe |
|-----------|-------------|-----------------------|---------------------------------------|
| Piknikus  | ciklotim    | mániás depresszió     | „ívelő”                               |
| Atletikus | viszkózus   | epilepszia            | „stabil”                              |
| Leptoszom | skizotim    | skizofrénia           | „ugrásokkal tarkított”                |

Lelki alkatukat tekintve a ciklotimek a jelenben élnek, nyíltak, társaságiak, közvetlenek, akár a nehezkesebb, melankólikusokról, akár a gyorsabb, vállalkozó kedvű hipománokról legyen szó. A skizotimek befelé fordulók, zárkóztak, belső világukban élők, az emberektől érzékenyen vagy közönyösen, de visszahúzódnak, valóságidegenek lehetnek. A viszkózus temperamentumú atletikusok nyugodtak, kevésbé érzékenyek, inkább szívósak, nehezen kibilenthetőek, általában higgadtak, időnként lehetnek indulatkitöréseik.

Kretschmer a ciklotim és a skizotim lelki alkatot több szempontból közelítette meg. Úgy látta, hogy a ciklotimia kontinuumának egyik végpontján a derűs hipomán embereket, míg a másik végponton a nehezkés, dep-

resszív melankolikusokat találjuk. Ugyanígy a skizotimeknél létezik egy túlérzékeny, ingerlékeny befelé forduló véglet és egy hideg, hűvös, inkább gátolt végpont. Ma úgy mondhatnánk, Kretschmer ezekben a leírásokban a betegségcsoportok különböző fajtáit jellemzi: a bipoláris zavar két végpontját és a szkizofrénia egyes formáit, valamint pozitív és negatív tüneteit. Az átmeneteknél az egészséges „közep típusokat” képzelte el. Az epilepszia és viszkózus lelki alkat kontinuitását illetően már nehezebb ma is helytálló párhuzamokra találni.

Másik jelentős alkati típusan szerzője Sheldon (Sheldon és mtsai, 1970). Az ő szemléletváltása abban állt, hogy tudatosan törekedett kiküszöbölni alkattanából az elfogultságot, előítéletet, tudományosan nem ellenőrzött megfigyeléseket. Mindent lépésről lépésre tudományosan próbált igazolni.

Először ő is a vérmérséklettel foglalkozott, közel hétszáz szóból álló tulajdonságlistát állított össze, majd ezt csoportosítás és logikai elemzés révén 50-re szűkítette le. A vonásokat összevetette és együttjárásuk korrelációját kiszámolta. Vizsgálatai során úgy találta, hogy ezek a vonások három típusba rendeződnek. Az emberi test arányainak elemzésével hasonló módon jutott el a morfológiai típusokhoz is. 70-nél is több testalkati típust írt le, melyekből végül három fő jellegzetes alkatot azonosított: endomorf, ektomorf, mezomorf. A vérmérsékleti és morfológiai típusjegyek közötti korreláció-számítás nyomán írta le a közöttük lévő tipikus megfeleléseket. (Az öröklés, a kóros jegyek, az endokrinműködés és a vérmérsékleti típusok összefüggését is igyekezett óvatossággal kezelni, tartózkodva a leegyszerűsítéstől.)

1. *Viscerotóniás* (zsigeri ember):

- oldott, kényelmes, nyugodt
- általában elégedett
- bajban emberek közé vágyik
- élményeket keresi, szereti
- fizikai felépítés: puha kerekdedség, nagy has (endomorf testalkat)

2. *Szomatotóniás* (izomzati ember):

- magabiztos, keresi a fizikai erőpróbákat
- energikus, bátor, dominanciára törekszik
- ha bajba jut cselekszik, kockázatvállaló
- erős, szögletes, teste nehezebb, mint amilyennek tűnik (mezomorf test-

alkat)

3. *Cerebrotóniás* (agyai ember):

- visszafogott testtartás, mozgás

- gyors reakciók
- túlzottan feszült, szorongó
- zárkózott, hajlandó a titoktartásra
- kicsi zárt helyeket szereti
- ha bajba jut, magányra vágyódik
- vékony, gyenge izomzatú, lapos mellkasú (ektomorf testalkat) a testhez képest nagy agy jellemzi

## 2.5. CARL GUSTAV JUNG TIPOLÓGIÁJA

Carl Gustav Jung svájci pszichiáter, pszichoanalitikus. Korán kapcsolatba került Sigmund Freuddal és a pszichoanalízissel, de a tudattalanról és a személyiség fejlődéséről vallott nézetei olyan irányban tágították a pszichoanalitikus megközelítés perspektíváját, amit Freud, mint a pszichoanalízis megteremtője, nem tudott elfogadni, s így útjaik hamar elváltak. Jung volt az a pszichiáter, aki elsőként foglalkozott a spiritualitás témáival a pszichiátriában, pszichológiában, és aki súlyos pszichotikus betegek, például szkizofrén betegek pszichoterápiás kezelésével is foglalkozni kezdett. (Analitikus pszichológiai elmélete a *Személyiséglélektan II.* kötetben kerül ismertetésre.)

Jung (1921, 1928) tipológiája nem alkati, hanem funkcionális tipológia. Megalkotásakor (Kretschmerrel egy időben) szintén épített a korábbi történetileg fontos tipológiákra, ám hangsúlyozta, hogy az első kísérletek, például a hippokratészi–galenusi tipológia is, az emocionális viselkedésre koncentráltak, és típusaikat a legszembeötlőbb érzelmi-indulati működések adják. Ezzel szemben Jung szerint nem csak az indulat az egyetlen jellemzője az embernek, ami alapján az egyéneket meg lehet különböztetni egymástól, hanem ilyen jellegzetesek lehetnek más funkciók is, amennyiben ugyanúgy megfigyelhetők, megvizsgálhatók, mint az érzelmek. Jóllehet az indulatok „feltűnőbbek”, de megfelelő problémaérzékenységgel, probléma-látással más jellegzetességek is megfigyelhetővé válnak.

Úgy vélte továbbá, hogy ezek a tipológiák önkényesek a külső megfigyelő részéről, és lehet, hogy valakit például szangvinikusnak bélyegzünk, de ő azt fogja magáról állítani, hogy valójában melankolikus... Ha az osztályozás érvényességében csak az osztályozó hisz, akkor a tipológia kevésbé használható. Olyan osztályozást kell találnunk, amivel nem csak az ítéelő személy ért egyet, de az ítélet tárgya is. Ha csak az indulatot vesszük figyelembe, ilyen érvényesség és tudományosan elfogadható érvényesség nem

érhető el. (Az indulat csak részben vagyok én, máskor énidegennek élem meg, illetve az átélt érzelem címkézése szubjektív.) Ha érvényes tipológiát akarunk felállítani, a megítélt személy tudatosan megélt lelki állapotát, attitűdjét kell alapul vennünk.

Ilyen megközelítésű vizsgálódása során Jung arra a következtetésre jutott, hogy a motívumok és tendenciák nagy száma ellenére, a személyeket két motivációs csoportba lehet osztani: a külső faktorok által motiváltakra (az tetszik, ami másoknak, azt teszem, amit mások jónak látnak stb.) és ellenpárként a belső vagy szubjektív faktorok által motivált emberekre. Előbbiket nevezte extravertáltaknak, utóbbiakat introvertáltaknak. Végül van az embereknek egy népes csoportja, akikről igen nehéz eldönteni, hogy kívülről vagy belülről ered-e a motivációjuk, ők vannak a legtöbben.

„Noha az ellentétes attitűdök alapelve világos és egyszerű, konkrét valóságuk bonyolult és homályos. A valóságban minden egyén kivétel lehet a szabály alól. Ezért bármennyire teljes leírást tudunk adni egy típusról, amelylyel bizonyos értelemben ezek jól jellemezhetők, egyetlen egyénre mégsem lesz teljesen érvényes.” (Jung, 1928)

Az egyedi ember lelkét Jung szerint nem lehet osztályozással megfejtetni, de a típusok megismerése általában az emberi pszichikum jellegzetességeinek jobb megismeréséhez vezethet.

Az extravertált vagy introvertált attitűd Jung szerint már korai életkorban elkülöníthető, így veleszületettnek tekinthető. (Az introvertált a szubjektumban, az extravertált a tárgyban lát minden értéket. Ez gyerekeknél úgy alakul, hogy az extravertált gyermek nem érez gátat, szabadon játszik emiatt tanulékony, minden ismeretlen csábítóan hat rá, a tárgyak megismerésében, mozgásban a szélsőségekig is elmegy, testi épségét is veszélyeztetve. Ezzel szemben az introvertált gyerek töprengő, óvatos, fél az ismeretlen tárgyaktól, de úrrá akar lenni fölöttük, bizalmatlan az újdonságokkal szemben.)

Eysenck később megjegyzi, hogy az extraverzió-introverzió elnevezés a közhiedelemmel ellentétben nem Jungtól származik, amikor Jung megalakította tipológiáját, már jó kétszáz éve benne volt az európai köznapi szóhasználatban. („Amivel Jung a tipológiához hozzájárult, azt úgy jellemezhetjük, hogy amit hozzátett az nem igaz, ami pedig igaz belőle, azt nem ő tette hozzá.”)

Jung a típusprobléma szempontjából nagy jelentőséget tulajdonított az ún. funkcióknak. A tudatos pszichét, mint az alkalmazkodás eszközét, szá-

mos funkció alkotja, de ezek között négy alapvető funkciót különböztet meg: az érzékelést, a gondolkodást, az érzelmet és az intuíciót.

– Érzékelés: minden észlelés, mely az érzékszervekkel történik.

– Gondolkodás: intellektuális megismerés, logikai következtetések kialakítása.

– Érzelem: szubjektív értékelés funkciója (pl. jó/rossz, elfogadható/elfogadhatatlan).

– Intuíció: tudattalanul végbemenő észlelés vagy valamilyen tudattalan tartalom észlelése, sejtés.

A gondolkodás feladata a megértés, a döntéshozás, az érzelmek döntik el, hogy milyen mértékben fontos vagy lényegtelen számunkra egy dolog, az érzékelés tesz képessé, hogy felfogjuk a konkrét valóságot, az intuíció pedig abban segít, hogy megsejtsük a rejtett lehetőségeket/összefüggéseket, a helyzet hátterét.

Jung szerint ahhoz, hogy tökéletesen tudjon tájékozódni a tudat, mind a négy funkciónak egyenlő mértékben kellene működni és együttműködni, de a valóságban ez nagyon ritkán vagy egyáltalán nem fordul elő. Általában egyik vagy másik funkció áll az előtérben! (Jung, 1928)

– Racionális funkciók: gondolkodás és érzés (mert értékel, rendez, véleményez).

– Irracionális funkciók: intuíció és érzékelés (nem értékel, pusztán regisztrál – inkább önkéntelen, külső vagy belső eseményektől függ). Jung szerint a típusok mindegyike egyoldalú, amely jellemző módon van kapcsolatba az introvertált vagy extravertált attitűddel, de valójában az egyoldalúságot a tudattalan kompenzálja (pl. introvertáltnál a tudattalanban létezik egy extravertált beállítottság: ami az álmokban, fantáziákban is megnyilvánul). Ezen kívül senki sem tisztán és általánosságban extravertált vagy introvertált, hanem meghatározott funkciókban ilyen vagy olyan, csak a domináns funkció megnyilvánulásaiából következtethetünk bizonyossággal rájuk. A tudattalannak kompenzáló szerepe van a funkciók terén is. A négy alapfunkció közül is általában csak egy teljesen differenciált és tudatos. Az elfojtott funkciók a tudattalanba kerülnek. A tudattalanban egyfajta „el-lenszemélyiség” képződik. Minél inkább elfojtott az ellenoldal, annál primitívebb, infantilisebb, fejletlenebb marad, de annál inkább fel-febukkan, „irányíthatatlan” is.

Honnan tudható, hogy mely megnyilvánulások tartoznak a tudattalanhoz, s melyek a tudatoshoz? Ha egy funkció „szeszélyes”, hol felbukkan, hol előtűnik, ha kényszerjelleggel ölt vagy elrejtőzik, amikor a legnagyobb szük-

ségünk volna rá, vagy egyszerűen a tudatos funkció zavarának érezzük, akkor tudattalanhoz tartozó funkcióról lehet szó. A tudattalanból felbukkanó funkciók következetlenek. (Pl. egy intellektuális ember érzelmei groteszk vagy fantasztikus fantáziákban nyilvánulnak meg, egészen elütve tudatos racionalitásától.) A tudattalanba került funkció fejletlen marad, olyan elemeket tartalmaz, melyek nem illenek hozzá. (De ősszállapotuk révén mindenképpen termékenyek is!)

A típusok megállapítása azonban nehéz, mert a megfigyelőnek el kell különítenie, hogy melyek erednek a tudatos attitűdből és melyek a tudattalan autonóm megnyilvánulásai: a tudatosan választott motívumok és a spontának. Melyek az alkalmazkodóak és melyek az archaikusak a megnyilvánulások közül. Mindaddig nincs konfliktus, amíg a tudatos nem távolodik el túlzottan a tudattalantól. (A tudattalan, ha aktív ellentétbe kerül a tudatossal, nem hagyja magát elfojtani. Neurózis kialakulásában bukkanhat fel.)

*Összefoglalva:* Az introvertált és extravertált attitűd a négy alapfunkció valamelyikének túlsúlyában nyilvánul meg. Nincs tiszta extravertált vagy introvertált személy, hanem csak extravertált vagy introvertált funkció típusok. Így 8 típus áll elő. Ezek további 3-3 alcsoportra bonthatók (a másik 3 funkció működése szerint). Mindig a megfigyelt ember saját tudatos pszichológiája a kiindulási alap, tehát amit ő tudatosan magáénak vall! (A többi a tudattalan.)

*A pszichológiai alapfunkciók sajátosságai extravertált beállítottság esetén:*

#### 1. GONDOLKODÁS:

A gondolkodó a tárgy és az objektív tények alapján tájékozódik (pl. Darwin). Akár mint objektív tények vagy eszmék – külső a mértéke. Nem feltétlenül tény-gondolkodás, de ideáit kívülről kölcsönzi (amit a hagyomány, a nevelés, képzés közvetít, azt veszi át). Jung szerint a jelenséget látja, nem annak lényegét. Mindaddig termékeny, amíg nem szubjektív természetű tárgyakat vizsgál. Materialisztikus mentalitás, kissé steril tudományosság. Ha nem elsődleges funkció, akkor negatív, leegyszerűsítő.

*Az extravertált gondolkodó típus:* megnyilvánulásait objektív tárgyi tényekből vagy általános érvényű eszmékből kiinduló intellektuális következtetésnek veti alá. Objektív tényszerűség, tárgyilagosság jellemzi értékeit is. Ezt kiterjeszti mindenre, mindenkire, elvárja környezetétől is (máskülönben ostobának, erkölcstelennek, lelkiismeretlennek tartja őket). Nem tűr kivételt. Az „igazság” és „valóság” magasabb szemszögéből nézve

minden más tökéletlenség, kiküszöbölni való hiba, vagy „beteges”. Újítások propagálójaként, lelkiismeret-ébresztőként lehet hasznos a társadalom számára, de szélsőséges eseteiben a kákán is csomót kereső kisstílű zsarnok, okoskodó vagy a tudományos életben dogmatikus. Az irracionális (mint pl. a szenvedély, a vallásos élmények) szinte teljesen kipusztítja magából, érzelmeit elfojtja. Ezek fejletlen szinten maradnak, de biztonsági szelepeken keresztül a legtöbb esetben felszínre törnek (pl. fiatal, bohó – tudattalan tendenciáival megegyező feleséget választ, vagy a tudós, aki eredményeket hamisít). Csökevényes érzelmei rosszhiszeműségben nyilvánulhatnak meg, hajlamos a neheztelésre. Tudatosan fanatikká válhat, tudattalanul kételkedő lesz. Gondolkodása mindazonáltal alapvetően pozitív, vagyis alkotó, általában szintetikus (ha szétszed, akkor fel is épít).

## 2. ÉRZÉS:

Az érzés jellegét az objektíve adott tárgy határozza meg. Általánosan elfogadott értékek bűvkörében él. „Úgy érzem, hogy szép vagy jó, mert úgy illik érezni.” Illendő érzelmi állásfoglalás, de nem tettetés! Nem akar bántani például, kedvező érzelmi légkört teremt. A divat is tulajdonképpen az extravertált érzés megnyilvánulása. Ha a tárgy túlzott befolyásra tesz szert, bekebelezheti a személyiséget, elvész az érzés személyessége, hiteltelenné válik.

*Az extravertált érző típus:* inkább nők, szemben az előző típussal, akik többnyire férfiak. „Érzéseinek zsinórmértéke szerint él.” Érzései simulékok, a tudati ellenőrzésnek alávetettek. Ez abban is megmutatkozik, hogy a „hozáilló” férfit szereti, aki minden tekintetben megfelel (kor, magasság, státusz stb.). Gondolkodása elnyomás alatt van: infantilis, archaikus, negatív. Bár lehet nagyon is okos, gondolkodása nem egyéni. „Csak azt tudja gondolni, amit érez”, ami helyes. Szélsőséges esetben annyira a szituáció határozza meg érzéseit, hogy érzelm kifejezései, véleménye helyzetenként változnak, akár ugyanarról a tárgyról is: hitelét veszti. Disszociálódhat (különáll, akár egymásnak ellentmondó részekre/érzelmi állapotokra eshet szét) személyisége. Ilyenkor tudattalan gondolkodása megszálló természetű gondolatokban nyilvánul meg, kétségbe vonva a legjelentősebb érzelmi tárgyak értékét. Neurózis az infantilis szex témájú hisztéria.

## 3. ÉRZÉKELÉS (TAPASZTALÁS):

A tárgy az érzékelés feltétele, bár van az észlelésnek egy szubjektív oldala is, az extravertáltnál ez gátolt vagy elfojtott. Csak annyira tudatos, amennyire a tudatos (két előző) véleményalkotó funkció engedi. A véleményalkotó funkciók is az érzékelés konkrétságának vannak alávetve. Ter-

mészetesen az érzékeléssel mindent látunk-hallunk, ami fiziológiailag felfogható, de nem minden éri el a tudatos küszöböt. Ha az érzékelése a vezető szerep, akkor semmi sem záródik ki, csak ami szubjektív (ebben az esetben). Azok a tárgyak a mérvadók, amelyek a legerősebben hatnak az érzékekre. „Érzékletességi kötődés fűzi a tárgyakhoz.” Elfojtás leginkább az intuíciót sújtja. („Hiszem ha látom” attitűd?)

*Az extravertált érzékelő típus:* Valóságlátása, objektív tényérzéke fejlett. Halmozza a konkrét tárgyakon szerzett tapasztalatokat. Szándéka, moralitása az élvezetre irányul. Keresi az újat, az esztétikai tisztaságig fokozhatja életszemléletét, de alacsonyabb szinten földhözragadt, reflexióra való hajlam és uralkodási szándék nélkül. Élvezi az életet, vidám pajtás vagy választékos ízlésű esztéta. Gondolkodása és érzése is tárgyiasságra redukált. Szélsőséges esetben elfojtott intuíciói projekció révén a tárgyra vetülhetnek (pl. ha szexuális tárgyról van szó: féltékenységi fantáziák), ezek megmérgezik életét. A gondolkodás és érzés primitív marad: szőrszálhasogatás, babonaság, sivár moralizálás, kicsinyesség stb. Neurózisa a kényszer.

#### 4. INTUÍCIÓ:

Az intuíció a tudattalan észlelés funkciója, az extravertált ezt is a külső tárgyra irányítja. A tudatban az intuíciót egyfajta lendület, szemlélő és beléltető hajlam képviseli. Amennyiben főfunkció, nem csupán reaktív, hanem sokkal inkább aktív: megragadja tárgyát és formálja. Teremtő folyamat, ami éppoly sokat beleképzel a tárgyba, mint amennyit abból merít. Elfojtás leginkább az érzékelést sújtja. A lehetőségek érdeklík, ezeknek minden más feláldoz, könnyen túllép a dolgokon.

*Az extravertált intuitív típus:* erősen függ a külső helyzetektől, de más-képp, mint az érzékelő: mindig ott van ahol a lehetőségek rejlenek. Jó szimata van arra, ami jövőt ígér. A szilárd, stabil viszonyok megfojtják. „Mint-ha egész élete az új helyzetben merülne ki.” Saját erkölcsé van: saját szemlélete. Gyakran erkölcstelen, kíméletlen kalandornak tartják, mert kevésbé érdeklík mások (se saját) jólléte. Jól kibontakoztathatja képességeit mint kereskedő vagy ügynök, politikus. Bizonyos értelemben a gazdaság és a kultúra előremozdítója. Könnyen fellelkesít másokat is, még ha holnap ott is hagyja őket. Veszélye, hogy elaprózza életét: életet lehel másokba, de nem ő éli az életet. („Bebetett földjein mások aratnak”, neki tovább kell lépnie.) Tudattalanjában a tárgyhoz kapcsolódó kényszeres kötődésnek eshet áldozatul. Hipochondria, fóbiák lehetségesek.

*A pszichológiai alapfunkciók sajátosságai introvertált beállítottság esetén:*

## 1. GONDOLKODÁS:

Elsősorban szubjektív tényezőkhöz igazodik. Oka és célja nem külső tárgy, hanem az alanyból indul, és oda is érkezik vissza. Inkább új nézeteket, mint új tényeket közvetít. Elméleteket fogalmaz meg, de a tényekkel szemben tartózkodó. Jobb esetben eredeti, rosszabb esetben hóbortos. Szubjektív meggyőző ereje nagy. Elméleteket gyárt az elmélet kedvéért.

*Az introvertált gondolkodó típus:* szubjektív alapból származó eszmék befolyásolják. Elmélyülésre törekszik, a tárgy felé irányulás néha teljesen hiányzik belőle. A környezetében élők fölöslegesnek érezhetik magukat. A tárgyhoz való viszonya közömbös vagy elutasító. Bár hajlamos a merész gondolatokra, aggályos lesz, ha úgy érzi, ez valósággá válhat. Gyakorlati érzelme csekély. Gondolatait nem reklámozza, nem kilincsel, de úgy véli, ha igazak, másoknak el kell fogadniuk. Eszméit makacsul követi, befolyásolhatatlan, önfejű. A személyi befolyások tudattalanja felől kerítik hatalmába: nem látja, ha kifosztják, kihasználják, csak eszméiben ne zavarják. Becsvágyó nők áldozata vagy gyermekszívű, embergyűlölő agglegény. „Meg nem értett zseninek” érezheti magát. Kritikát nem tűr, személyeskedéssel reagál, izolálódhat. Megbetegedés: pszichózis.

## 2. ÉRZÉS:

Érzelmi döntéseit az alanyi tényező befolyásolja. A tárgyak maximum ösztönzik, de belső intenzításra törekszik. Többnyire csöndes, nehezen hozzáférhető egyének jellemzője. Érzelmi ítéletei inkább negatívak, vagy közömbösséggel védekeznek. Azt érzi, amit az introvertált gondolkodó kigondol. Nehéz közölhető formát öltenie. A tudattalan gondolkodás az objektív elem hatalmába kerül.

*Az introvertált érző típus:* inkább nők. „Csöndes víz partot mos.” Melankolikus, alig érthető, gyermeki vagy banális álarc mögé bújjik. Valódi indítékai rejtettek. Nem szerepel. Kifelé rokonszenvesen tartózkodó, nyugodtnak látszódhat, esetleg közömbösnek, túl hűvösnek hat, mivel érzelmei elfordulnak a tárgytól/másoktól. A nagy emóciókat nem tűri, hacsak tudattalanja révén az meg nem szólítja, le nem győzi őt. Ilyenkor előbb bénult lesz, majd hevesen ellenáll. Érzelmei tárgya leértékeltnek érezheti magát. Érzelmei a mélybe húzódnak, egy világ nyomorúságát érezheti át belül anélkül, hogy kifejezné. Vallásos, költői lehet normál formájában. Nehezen meghatározható domináló befolyása lehet. Különösen extravertált férfiak tudattalanjára hat az ilyen nő! Elfajulása esetén kényszerítő zsarnokság, hiúság, uralkodási mánia alakulhat ki. Csak addig normális, míg az én nem képzelet az,

hogy fölébe kerekedhet a tudattalan alany, és amíg magasabb dolgokkal foglalkozik inkább, mint az énnel. Ha a tudattalan gondolkodás túlságosan elnyomott, megbetegíti a „mit gondolnak a többiek” érzése: paranoia.

### 3. ÉRZÉKELES (TAPASZTALÁS):

Mivel az érzékelés egyébként a tárgyra utalt, meglehetősen különbözik introverzió esetén: a percepció szubjektív jellegére épít. (Ha több festő ugyanazt a tájat festi le: mégis mind más lesz – ez a szubjektív észlelés lényege.) Tudattalan diszpozíció, mely az érzékelést már keletkezésekor is megváltoztatja. Bár lát, mintha egészen másként látna. Az objektív inger által kiváltott szubjektív észleléssel foglalkozik. Többet mond a tárgy pusztá képénél, pszichikus világot, időtlenséget tükröz.

*Az introvertált érzékelő típus:* irracionális, nem értelmi döntések alapján válogató típus. Tájékozódási pontja, hogy az objektív inger kiváltotta érzésben milyen intenzív a szubjektív elem! Ő is nehezen fejezi ki magát, ha jól, akkor művészetben. Inkább passzívnak tűnik. A tárgy fontosságát azzal becsülik le, hogy szubjektív reakcióval pótolják, így függetlenedhetnek tőle. Betegség esetén keveredik a valóság és a szubjektum: nem képes különbséget tenni – pszichózis, szkizofrénia. Normál esetben szubjektuma a tárgyi hatásokat igyekszik megzabolázni, de reakciói inadekvátak lehetnek (pl. kihasználják, de nem látja, vagy rossz helyen áll bosszút). Az objektív megértés számára megközelíthetetlen az ilyen ember, de önmaga is értetlenül áll maga előtt (a gondolkodás és érzés elnyomott). Mitologikus világban él. Tudattalanja extravertált intuitív: ilyen formában veszélyt, fenyegetést szimatoló, kényszeres is lehet.

### 4. INTUÍCIÓ:

Belső tárgyakra, a tudattalan elemeire irányuló intuíció ez. Ha külső dolgoktól kap is indítást, a kiváltott belső hatással foglalkozik. Megsejti a jelenségek belső okát, indítékát. A tudattalan képek éppoly értékesek az intuíció számára, mint a tárgyak. Az intuícióit azonban csak látja, de nem vonatkoztatja magára, nem ismeri fel az ebből adódó összefüggéseket, mivel az érzékeléssel kevésbé működik együtt. A külső tárgyak vagy a test közömbösek számára. A tudattalan képeit szemléli (pl. próféták).

*Az introvertált intuitív típus:* misztikus álmodozó, látnok egyrészt, fantasztá, művész másrészt. Intuíciója észlel, de problematikus az észlelés megformálása. Eltávolodik a kézzelfogható valóságtól, közvetlen környezete számára is talány. Bölcs félbolond. Ha véleményalkotó funkciói legalább kicsit is differenciáltak, akkor erkölcsi irányba mozdul el, felelősséget vállalva látomásaiért: „Mit jelent ez nekem, vagy a világnak? Mi a feladatom/köte-

lességem?” De ha tiszta intuitív, sosem jut el ehhez a kérdéshez, a morális dilemma érthetetlen számára. Az introvertált intuitív a tárgy érzékelését nyomja el a legjobban, ez jellemzi tudattalanját. Megbetegedése esetén ez hipochondriát, kényszeres kötődéseket eredményez.

A típusok tisztán igen ritkán fordulnak elő Jung szerint is. Lényegesnek tartotta, hogy a legfejlettebb tudatos funkció mellett mindig ott van egy szekunder, szintén meghatározó, viszonylag tudatos, kevésbé differenciált funkció is. Ez segítő funkció, de mindig olyan, ami nem ellentétes a főfunkció törekvéseivel, azt inkább csak szolgálja. (Pl. gondolkozásnál nem lehet az érzés, de lehet a másik kettő.)

## 2.6. EYSENCK ÉS CATTELL ELMÉLETE

Mielőtt e két elméletet tárgyalnánk, tisztázzuk a típusok és vonások fogalmát. Eddig típustanokról beszéltünk. A típusokat általában elkülönült, nem folytonos kategóriáknak tekintik, így az ember csak az egyik vagy a másik kategóriába tartozhat (ahogy pl. vagy férfi, vagy nő). Ezzel szemben a vonásokat rendszerint folytonos változóknak tekintjük, dimenzióknak, melyek mentén az emberek különböznek egymástól. (Vagyis egy tulajdonság különböző mértékben van meg egyik vagy másik emberben, azaz a különbség mennyiségi.)

Ahogy a pszichológiából kezdtek kikopni a hagyományos értelemben vett kategorizáló típustanok, úgy a fogalom használata is változott. Eysenck a típus szót már nem a folytonosság hiányának a kifejezésére használja, hanem a vonások fölött álló átfogó, „szupervonások” leírására (Carver és Scheier, 2006; Peck és Whitlow, 1983).

Cattell és Eysenck faktoranalitikus módszereket alkalmaztak elméletük kidolgozása során. A személyiség a leírására használt szavakban is tükröződik. Ha azonban minden ilyen szó külön vonást jelölne, akkor soha nem érnénk a végére, mire ezek között rendet teremtenénk. Feltételezzük, hogy a kifejezések sokfélesége néhány mögöttes dimenziót tükröz, ezek kiderítésére alkalmazható a faktoranalízis módszere. Például ha két vagy több jellemző együttjárását sok embernél sikerül megállapítanunk, akkor azok valószínűleg egy mögöttes vonást tükröznek. Az együttjárások mintázata feltárhatja a mért tulajdonságok mögötti vonásdimenziókat (részletesebben lásd Carver és Scheier, 2006).

Cattell (1965) szerint a kutatónak a tapasztalatokból kell kiindulnia, amikor a személyiséget meghatározó vonásokat fel akarja tárni. A személyiség szerkezetének empirikus meghatározására legfontosabb információforrásként, a nyelvet használta. Minden lényeges vonásnak vissza kell tükröződnie a vonásleíró szókincsben. Minél több szó vonatkozik egy személyiségjellemzőre, annál valószínűbb, hogy fontos tulajdonságról van szó. (A fontosság ilyen kritériumát nevezik lexikális kritériumnak.)

Cattell 4500 vonásnévből indult ki, majd a nyilvánvaló szinonimákat és nem egyértelmű kifejezéseket kizárva 171 vonásnevet kapott. Ezek mentén személyiségjellemzéseket gyűjtött (számszerű értékelést kellett adni az egyes személyiségvonásokban), a kapott eredményeket vetette alá faktoranalízisnek. *Elemzése nyomán arra a következtetésre jutott, hogy a személyiség lényegében 16 dimenzió mentén írható le:*

- tartózkodó – szívélyes
- konkrét gondolkodású – absztrakt gondolkodású
- túlérzékeny – érzelmileg stabil
- önalávető – uralkodó
- komoly – eleven
- szabályok alól kibúvó – szabálykövető
- társaságban félénk – társaságban bátor
- haszonelvű – érzékeny
- bizalomteli – gyanakvó
- praktikus – fantáziadús
- egyenes – titkolózó
- magabiztos – aggódó
- hagyományszerető – nyitott a változásokra
- csoportember – önálló
- hibátűrő – perfekcionista
- nyugodt – feszült

További elemzéssel Cattell ún. másodrendű faktorokat is megállapított, melyek átfogó választendenciákat jeleznek. (Exvia-invia és szorongás. Ezek egyébként csaknem egybeesnek Eysenck extravertió-introvertió és neuroticitás dimenziójával.)

Cattell a személyiségvonásokat és a képességeket viszonylag stabilnak tartotta, de felismerte, hogy a motivációs változók változékonyan alakulnak. Ebbe a helyzeti változékonyságba az egyén „állapotai” és „szerepei” hoznak szabályosságot. Mindez azt jelenti, hogy bár vannak tartósan jellemző vonásaink, de bizonyos állapotokban, helyzetekben ezek megváltoznak (pl.

boldogság, kimerültség, részegség). Nem lehet a viselkedést csupán a tartósabb vonások alapján előrejelezni, ez tényleg is Cattell szerint is.

A személyiség környezeti vagy örökletes meghatározottságát illetően Cattell azt az álláspontot képviselte, hogy a különböző vonások esetében igen különböző lehet a környezeti vagy örökletes befolyásnak tulajdonítható változékonyság. Munkatársaival egy sajátos kutatási eljárást is kifejlesztettek azzal a céllal, hogy vizsgálni tudják e tényezők szerepének arányát („többszörös elvont varianciaanalízis”). Ez alapján például az intelligenciát Cattell 80%-ban örökletesen meghatározottnak vélte, míg becslései szerint a neurotikusságot vagy az éngyengeséget kisebb mértékben befolyásolják örökletes tényezők (30–40%). Bár ez a százalékos meghatározás kissé leegyszerűsítőnek tűnhet, ugyanakkor lényeges felismerés, hogy többé-kevésbé minden faktornál kölcsönhatásban állnak egymással az öröklött és környezeti determinánsok.

Cattell és munkatársai által kidolgozott kérdőívek közül a 16PF kérdőív a legismertebb (1970). Ennek későbbi vizsgálatai azonban nem igazolták Cattell faktorainak meglétét. A 16PF tételei és a teszt segítségével mérni kívánt konstrukciók között nincs szoros megfelelés, és több vizsgálat szerint sem támaszthatók alá a teszt alapjául szolgáló előfeltevések (Karczag, 1973).

Más elméletektől eltérően Cattell elmélete nem kapcsolódik szorosan a kórlélektan területéhez és nem is nagyon tudták alkalmazni a klinikumban elméletét és tesztjét.

#### *Kritikája:*

- A faktoranalitikus modellel a személyiséget túlzottan leegyszerűsíti.
- Nincs elég bizonyíték az elsődleges vonások stabilitása mellett.
- Inkább hiten alapul, semmint tényeken (Brody).

(A másodlagos faktorokat, exvia-invia és szorongás már stabilnak találták!)

Eysenck (1960, 1965) személyiségleírása hasonlóságokat mutat Cattellével, de a vonások szintjével szemben Eysenck a típusok vagy másodrendű faktorok szintjét emeli ki. Eysenck kiindulási pozíciója is más, mert Cattellével szemben szerinte előbb elméleti kiindulással jól kell meghatározni, hogy mit akarunk mérni, s csak ezután dolgozhatjuk ki a mérési módszereket. Elméletében kórlélektani indíttatású, a hippokratészi–galenusi tipológiából, valamint Jung és Wundt idevonatkozó elméleteiből indult ki.

A személyiség mögöttes dimenzióinak két „szupervonást” tekintett, az introverzió-extraverziót és az emocionális labilitást-stabilitást (neuroticiz-

mus). Azt kutatta, hogy megalkothatók-e a hippokratészi-galenusi típusok e két szupervonás alacsony és magas értékeinek kombinációjával.

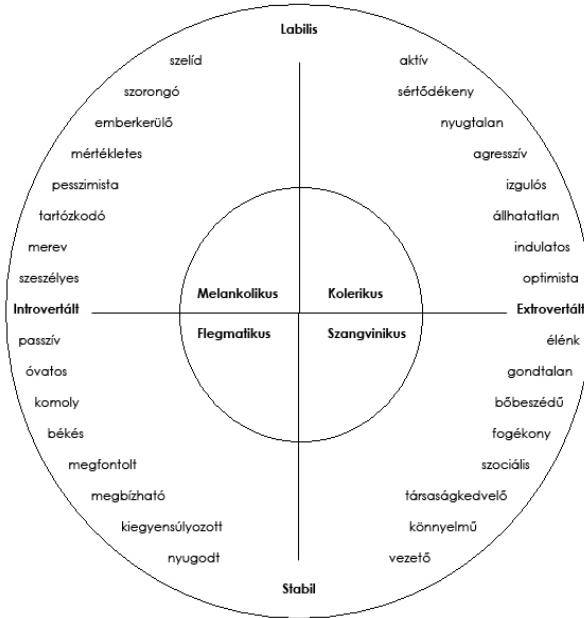
Az extravertió dimenzióhoz tartozó tulajdonságok a társaságkedvelés, izgalomkeresés, élénkség, dominancia, cselekvőkészség. Az érzelmi stabilitás dimenzió arra vonatkozik, hogy a személy milyen könnyen és gyakran borul ki vagy csügged el. (A nagyobb fokú rosszkedv, szorongás stb. nagyobb fokú neuroticizmust, azaz emocionális labilitást jelent.) Mindkét dimenziót folytonosnak tekinti. Eysenck úgy vélte, hogy az extravertió és a neuroticizmus dimenziók az idegrendszer meghatározott működésével állnak kapcsolatban. Szerinte a személyiségfaktorok nem közvetlenül öröklődnek, hanem egy bizonyos fajta idegrendszert öröklünk, amely hajlamosít ilyen vagy olyan irányú fejlődésre, de személyiségünk végső formáját a környezeti befolyásokkal kölcsönhatásban határozzák csak meg az öröklött tényezők. A biológiai háttér tekintetében a központi idegrendszer serkentő és gátló folyamatainak különböző kiegyensúlyozottságában látta a különbséget extravertáltak és introvertáltak között. Az introvertáltak magasabb arousalszinttel rendelkeznek, ezért kerülnek a túlzott ingerlést, ami náluk alacsonyabb szinten észlelhető, mint az extravertáltaknál. Az introvertáltaknál a serkentő, az extravertáltaknál a gátló folyamatok vannak túlsúlyban.

Ezt egy Eysenck-démonnal szemléltette, egy kis démon ül az emberek fejében, egyik kezében a gátló gombja, a másikban a serkentő folyamatok gombja. Vannak, akiknél a gátlót nyomogatja inkább, másoknál a serkentőt. A neuroticizmust a vegetatív idegrendszer válaszkészségével hozza összefüggésbe.

Eysenck a két dimenziót saját fejlesztésű kérdőívvel mérte: EPQ (Eysenck Personality Questionnaire, 1975) (Matolcsy, 1986). A mérőeszköz kifejlesztéséhez ő is faktoranalízist használt, mint Cattell, de míg Cattell a faktoranalízissel a dimenziókat akarta feltárni, addig Eysenck arra használta a faktoranalízist, hogy a skáláit finomítsa, kiszűrje a kérdőívből a gyengén súlyozó tételeket, és azt kívánta megerősíteni, hogy mérőeszköze valóban a két szándékolt faktort mérje.

Eysenck elméletében később egy harmadik dimenzió is szerepel, a pszichoticizmus, amely nem részesült olyan meleg fogadtatásban, mint az előbbi kettő, kevesebbet is tudunk róla, kevesebbet vizsgálták. A pszichoticizmus kapcsolati zavarokra hajlamosít. Az ezen a dimenzión nyert magas értékek ellenségességet, impulzivitást, manipulativitást, a szokatlan élmények keresését jelentik (pszichopátia).

*Az eysencki tipológia:*



A megadott tulajdonságok a típusok szélsőségeit jellemzik. A legtöbb ember valahol középén helyezkedik el. Eysenck a pszichiátriai zavarok osztályozására is használhatónak, adaptálhatónak tartotta rendszerét, valamint a bűnöző magaratás magyarázatában is felhasználta elméletét (extravertált, magas neuroticitású és pszichoticitásúak lennének a bűnözők). Kutatásindító hatása máig hat, s bár az újabb és újabb kutatások fényében sokminden újraértelmezendő elméletében, vagy nem volt bizonyítható.

Gray módosította először Eysenck introverzió-extravertáció elméletét a pszichofiziológiai háttér vonatkozásában. Szerinte az introverzió fokát meghatározó fiziológiai rendszer nem csak a felszálló retikuláris rendszerből áll (ARAS), hanem ezzel együtt az orbitális frontális kéregből, a mediális szeptális területből és a hippokampuszból álló gátló rendszert is magában foglal. Míg Eysenck az idegrendszeri különbségből adódó eltérést úgy fogalmazza meg, hogy az introvertáltak könnyebben kondicionálhatóak, Gray ezt úgy módosítja, hogy az introvertáltak érzékenyebbek a büntetésre és a

jutalom elmaradására: jobb kondicionálhatóságuk csak azokban a helyzetekben mutatható ki, amikor fenyegető feltételek vannak jelen (Gray, 1970).

A mai megközelítések (melyek kidolgozásában szintén szerepe volt Gray-nek) viselkedéses megközelítő rendszerről (BAS – behavioral approach system), mely az incentivekre reagál és viselkedéses gátló rendszerről (BIS – behavioral inhibition system), mely a büntetésre, fenyegetésre érzékeny, beszélnek. A kutatások szerint a megközelítőrendszer, amely egyébként a pozitív érzelmeket hozza létre, a bal prefrontális területek működésével áll összefüggésben, míg a visszahúzórendszer a jobb prefrontális kéreg működésével van kapcsolatban. Úgy tűnik, hogy a BIS a neuroticizmus biológiai alapja. A BAS-t az extraverzióval hozzák összefüggésbe, de ezzel kapcsolatban vannak véleménykülönbségek a kutatók között, elsősorban azért, mert másképp határozzák meg az extraverziót: vannak, akik benne foglaltatnak tekintik a szociabilitást (mely nem képezi a BAS-elméletek részét), illetve az impulzivitást (Carver és Scheier, 2006).

## IRODALOMJEGYZÉK

- Brody, N. (1972): *Personality Research and Theory*, London, Academic Press Inc.
- Carver, S. C., Scheier, M. F. (2006): *Személyiségpszichológia*, Budapest, Osiris.
- Cattell, R. B. (1965): *The Scientific analysis of Personality*, Harmondsworth, Penguin.
- Cattell, R. B., Eber, H. W., Tatsuoka, M. (1970): *Handbook for the sixteen personality factor questionnaire*, Champaign, IL, Institute for Personality and Ability Testing.
- Eysenck, H. J. (1960): *The structure of human personality*, New York, Wiley.
- Eysenck, H. J. (1965): *A személyiség és az Eysenck-démon*, in Halász L., Marton L. M. (szerk.): *Típustanok és személyiségvonások*, Budapest, Gondolat, 1978, 185–214.
- Gray, J. A. (1970): *Az introverzió-extraverzió pszichofiziológiai természete: Eysenck elméletének módosítása*, in Halász L., Marton L. M. (szerk.): *Típustanok és személyiségvonások*, Budapest, Gondolat, 1978, 215–238.
- Halász L., Marton L. M. (1978): *Előszó*, in Halász L., Marton L. M. (szerk.): *Típustanok és személyiségvonások*, Budapest, Gondolat, 5–38.

- Jung, C. G. (1921, 1928): *A lélektani típusok*, Budapest, Európa Könyvkiadó, 1988.
- Karczag J. (1973): *A Cattel-féle 16 faktoros személyiségteszt*, in Mérei F., Szakács F. (szerk.): *Pszichodiagnosztikai vademecum I/2*, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1994, 207–270.
- Matolcsy Á. (1986): *Az Eysenck-féle személyiség-kérdőív (EPQ) felnőtt változatának hazai adaptációja*, in Mérei F., Szakács F. (szerk.): *Pszichodiagnosztikai vademecum I/2*, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1994, 270–282.
- Kretschmer, E. (1926): *Temperamentumok*, in Halász L., Marton L. M. (szerk.): *Típustanok és személyiségvonások*, Budapest, Gondolat, 1978, 41–58.
- Peck, D., Whitlow, D. (1983): *Személyiségelméletek*, Budapest, Gondolat.
- Sheldon, W., Stevens, S. S., Tucker, W. B. (1970): *Útban egy alkati pszichológia felé*, in Halász L., Marton L. M. (szerk.): *Típustanok és személyiségvonások*, Budapest, Gondolat, 1978, 59–91.

### 3. FEJEZET

## Gordon W. Allport vonáselemléte és a modern vonáselemlétek

Gordon William Allport (1896–1967) személyiségkonceptiójának alappillérei a humanisztikus irányzat szemléletével vannak összhangban. Kora Amerikájának viselkedéstani szempontú megközelítésével szemben azt vallja, hogy az ember proaktív, alkotó, autonóm lény, folyamatosan növekszik, fejlődik. Az ember egyediségét, teljességét igyekezett megérteni, erre törekedett a különböző pszichológiai irányzatok egyesítésével, integrációjával is. Kiemeli, hogy az angol–amerikai pszichológiában két erős hagyomány emelkedik ki, az egyik a megfigyelhető ingereket és az arra adott, megfigyelhető reakció kapcsolatát emeli ki – ez a behaviorizmus – a másik a statisztikai szempontot részesíti előnyben, de szerinte mindkét iránynak komoly korlátai vannak. Az egyik a komplex struktúrák magyarázatára kevés, a másik pedig az egyéniség, az egyéni különbségek magyarázatában nem adhat teljes képet, bár korlátozott célokra alkalmazhatók (Hjelle és Ziegler, 1976).

Elméleti munkásságára nagy hatással volt az a németországi tanulmányút, mely során a Gestalt-szemlélettel, a differenciálpszichológiával, perszonalológiával, típustannal megismerkedett (Wertheimer, Köhler, Stern, Werner, Jaensch). Hazatérte után több mint egy évtizedet szentelt a német pszichológia népszerűsítésének az USA-ban. 1930–67-ig a Harvard professzora, 1937-ben írta első átfogó munkáját a személyiségről, melynek későbbi átdolgozására a következő ismertetést is alapozzuk (Allport, 1937, 1961; magyarul 1980).

### 3.1. ALLPORT ELMÉLETÉNEK ALAPKONCEPCIÓJA

A személyiség időben, a különböző szituációkban viszonylag állandó, ha ezt meg akarjuk magyarázni, emögött valamilyen struktúrát kell keresnünk. Szerinte a személyiség állandóságát a vonások (trait) adják. A vonás valóságos létező entitás, a személyben lévő hasonló cselekvési tendenciák széleskörű

rendszere, több szokás integrálódása. Sok helyzet képes általános személyiségvonást előhívni, és sokféle viselkedésben juthat kifejezésre egy adott személyiségvonás. Nem minden ember személyiségalkata, szerveződési egységei azonosak, így nem lehet általánosan érvényes személyiségstruktúrát leírni. Bár a személyiségvonásokat valódi létezőkként, állandó jellemzőként írja le, mégis felismerte: egyetlen vonáselmélet sem lehet megbízható, ha nem veszi figyelembe a személyiség viselkedésének változékonyságát, és nem ad magyarázatot erre. Egy adott tevékenység számos meghatározó erő eredője, a vonás csak egy ezek közül!

*Az allporti „személyiségvonás” jellemzőit így összegezhetjük:*

- entitás, azaz több mint névleges létező, nem fikció, ténylegesen létezik az emberben
- általánosabb, mint a szokás: egy vonás két vagy több szokás kölcsönös kapcsolatából áll
- a magatartásban dinamikus vagy meghatározó jellegű
- csak viszonylag független más vonásoktól, lehetnek átfedések
- nem mindig egyezik a társadalmi, erkölcsi ítéletekkel
- vannak szokások, melyek nem illenek a személy vonásának logikájához, de ez nem jelenti a vonás cáfolatát
- tapasztalati út segíti a felfedésüket
- a vonás fajtái: 1. általános, azaz univerzális és 2. személyes, azaz egyedi

### 3.2. ÁLTALÁNOS VONÁSOK

Definíció: A személyiségnek azon aspektusai, melyek tekintetében egy adott kultúra tagjainak többsége sikeresen összehasonlíthatóak. (Pl. dominancia-önalávetés, beszédesség, radikalizmus, anyagiasság, zárkózottság, szorongás, teljesítményszükséglet, faji előítélet stb. dimenziók számai lehetségesek.)

Egy teljes népesség funkcionálisan egyenértékű viselkedésformáinak osztályozására szolgál. E dimenziók mentén való mérés csak megközelítő jellegű, mert az egyéni sajátosságokat nem veszi figyelembe. Tulajdonképpen műtermék, kevésbé valódi, mint a személyes vonások. Általában normál eloszlású a társadalomban. (A szokásoknál és attitűdöknél általánosabb diszpozíciók.)

Egy vonás meglétét úgy lehet tudományosan bizonyítani, ha valamilyen elfogadható módszerrel demonstráljuk a személy viselkedésében a megnyilvánulásának következetességét (pl. pontosság/pontatlanság). Az általános

vonások esetében azt is bizonyítani kell, hogy egy teljes népesség elfogadható mértékben következetes önmagához hosszabb időn át, és sokféle helyzetben. (Pontosság esetében 60%-nál nincs ilyen következetesség, tehát nem tekinthető általános vonásnak – Dudyca, 1936 – mint Allport idézi.)

Az általános vonások alapja, hogy az általános emberi természet és a közös kultúra folytán a környezethez való alkalmazkodás valamelyest hasonló módjait alakítottuk ki.

A típus (lásd korábbi elméletek) fölérendelt általános vonásnak tekinthető, Allport szerint absztrakció. Problémája a diszkontinuitás: ilyen emberek nincsenek, a típus leírása többnyire egy kontinuum két végét jelöli. A típuselméletek jó ugródeszkát jelenthetnek szerinte a pszichológiai elméletalkotáshoz, de mint végcél gyengék, nem hasznosak.

### 3.3. SZEMÉLYES VONÁSOK (DISZPOZÍCIÓK)

Definíció: Az egyénre jellemző olyan neuropszichikus struktúra, amelyet számos funkcionálisan egyenértékű inger kiválthat, és amely az alkalmazkodó viselkedés konzisztens formáit idézi elő és irányítja. Egyetlen személyre vonatkozik. Cél: az egyedi személyiség megismerése. Személyes diszpozícióink egyediek.

Lehet, hogy egy személyes diszpozíció leírásához több szó is szükséges. (Pl. „ő mindent megtesz érted, ami nem kerül erőfeszítésébe.”)

Sohasem teljesen konzisztensek a megnyilvánulásaik, de az ellentmondások csökkennek, ha sikerül megtalálnunk a mélyebben fekvő legsajátabb diszpozíciót. (Pl. rendes saját dolgaiban, de másokért kevésbé: látszólagos nemtörődömség mögött egocentrizmus rejtőzik.)

*A személyes diszpozíciók lehetnek:*

– Fenotipikusak: az „itt és most”-ban jellemző, leírható, viselkedésben megnyilvánuló vonás, ami megjelenik, látható, észlelhető.

– Genotipikusak: mélyebben fekvő, a viselkedés háttérét adó lényegi vonás, a valódi személyes diszpozíció, eredendő. A személyiség, az egyéni életvitel alapos tanulmányozásával lehet csak megkülönböztetni az előbbi-től.

– Áldiszpozíciók: a jelen viselkedésből való téves következtetésen alapul, ha nem megalapozottan hozunk döntést csak a jelen viselkedésre koncentrálnak.

Pl. XY ajándékot ad egy tanárnak a vizsga előtt. Áldiszpozíció: nagylelkű; fenotipikus: vesztegető; genotipikus: önbizalomhiányos, saját képességeiben, tudásában nem hisz, azt kevésnek tartja.

*A személyes diszpozíciók jelentőségük alapján lehetnek:*

– Uralkodó diszpozíciók: kiemelkedő vonás, uralkodó szenvedély, meghatározó érzés, alaptéma. Nem marad rejtve, minden tevékenységre rányomja bélyegét, ismertetőjele az illetőnek. Általában egy van, ha van ilyen. (Pl. történelmi alakok tulajdonnevéből kialakult vonáselnevezések: „Don Juan”.)

– Centrális diszpozíciók: maroknyi, jól elkülöníthető központi személyes diszpozíció. Amit egy gondosan megfogalmazott jellemzésben leírnánk, mondjuk egy barátunkról vagy ő rólunk. Átlagosan 5–10 ilyen vonása van egy embernek. Szabadon kimutatjuk a körülöttünk lévő embereknek.

– Másodlagos személyes diszpozíciók: számos kevésbé feltűnő periférikusabb vonás, kevésbé általánosak, kevésbé állandóak, ritkábban nyilvánulnak meg.

Ez a három fokozat Allport szerint is mesterséges, valójában sokféle szerveződés lehetséges, a felosztás inkább csak abban nyújt segítséget, hogy a személyiség különféle diszpozícióinak intenzitásbeli és jelentőségbeli különbségét megértsük.

### 3.4. A SZEMÉLYES DISZPOZÍCIÓK VIZSGÁLATA

Allport a személyiség megismeréséről a folyamat bonyolultságának megértésével gondolkodott, felismerve a személyészlelés lehetséges torzításait, hibalehetőségeit. Kora filozófiájára és tudományos felismeréseire építve ő is úgy gondolta, hogy a másik személyről alkotott képünk még a legjobb esetben is csak sajátmagunkban kialakított kép, reprezentáció: az objektív valóságnak – ha van olyan – legfeljebb közelítő másolata.

A személyiség ilyen közelítő megismerését idiografikus módon tartotta megvalósíthatónak.

– Az általános vonások egyediesítése (szokásos mérőeszközökkel, kérdőívekkel feltárt általános vonások feltűnőbb értékeiből következtetünk csak valami személyesre).

– Esettanulmányok: élettörténet, életrajz elemzése

– Előzetes hipotézis alapján: feltételezett személyes diszpozíciókra empirikus bizonyítékokat keresünk. (Pl. kisfiú az iskolában jó, szorgalmas,

otthon „rosszalkodik”, feltételezzük, hogy a figyelemfelkeltés a célja, majd megfigyeljük a viselkedését, bizonyítékokat keresve hipotézisünkre.)

– A személyes viselkedési formák empirikus elemzése: pl. naplók, levelek tartalomelemzése, ismétlődő gondolatok, témák alapján.

– Klinikai megközelítés: általános törvényszerűségeket is figyelembe vesszünk, de a mindennapi gyakorlatban figyelmünk középpontjában az egyedi ember személyi mintázata van.

### 3.5. A SZEMÉLYISÉG FOGALMA ALLPORT MEGKÖZELÍTÉSÉBEN

Személyiség: olyan dinamikusan fejlődő rendszer, amely nem csak halmaz a vonásoknak, hanem egysége, integrációja.

Allport propriumnak nevezi azt az „én”-t, amely az emberi természet pozitív, kreatív, előrevivő jellegét adja, és amely hozzájárul a belső egység-érzethez. (Mint a jungi self, vagy az adleri életstílus, melyekről később esik majd szó.) Ez az én, amelyről tudunk, „sajátmagunk”, az én mint a tudás és érzés tárgya. Saját, személyes, egyéni, tulajdon.

Allport nem választja el az ént a személyiségtől (pl. nem a személyiség egyik része az én, mint ahogyan a pszichoanalízisben, hanem a személyiség maga).

„Sokkal könnyebb az ént éreznünk, mint meghatározni” – mondja Allport.

### 3.6. ÉNFEJLŐDÉS: SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS ALLPORT SZERINT

Az énként létezés hét vonatkozása együtt teszi ki azt, amit önmagunknak érzünk és tudunk (vagyis a propriumot).

*Az első 3 életévben fokozatosan kialakul az éntudat három összetevője:*

- a testi én érzése
- a folytonos énazonosság érzése
- önértékelés (büszkeség) érzése

Számos hatás hozzájárul a fejlődéshez: anatómiai és élettani érés, ismétlődő testi érzékletek, beszédtanulás, tárgyakkal való manipulálás, elszenvedett frusztrációk, de mindenekelőtt az „én” és a „másik” folytonos interak-

ciója! Meadet idézi, aki szerint érzésünk más emberek irántunk mutatott viselkedésének a terméke „tükrözött én”. Az én társadalmi termék. Különböző vonatkoztatásokból ismerjük meg énünket.

4–6 éves korig:

– Énkiterjesztés megjelenése. (Pl. birtoklásvágyban mutatkozik meg. Minden, ami az enyém, én vagyok, hozzám tartozik.)

– Az énkép megjelenése. Önmagunk valóságnak megfelelő képe, csíráiban van jelen még csak. Tudom, hogy anya és apa azt szeretné, ha jó gyerek lennék, de néha rossz vagyok... Nincs még olyan fejlett lelkiismeret, vagy önmagunkról alkotott kép, ami előrevetítené, hogy milyen felnőtte kívánok válni.

6–12 éves korig:

– Az én mint racionális feladatmegoldó. (Képessé válunk feladatok észszerű megoldására, keressük az ilyen helyzeteket, amiben próbára tehetjük magunkat. „Korábban is gondolkodott, most viszont a gondolkodásról gondolkodik.” Reflektív éntudat, önmagunkról gondolkodás kezdete.) Az iskola is egy újabb vonatkoztatási rendszer.

Serdülőkor:

– Saját törekvés: énazonosság keresése, önmegvalósítás. (Életcél kiválasztása, a törekvések egy központi irányt kezdenek követni.)

### 3.7. ALLPORT MOTIVÁCIÓELMÉLETE

A motívumok Allport szerint a személyiség azon mozgatórugói, melyek nem tekinthetők állandónak, fejlődnek, változnak. A változó motivációkkal magyarázható a viselkedés látszólag néha ellentmondásos változékonysága is.

*A motívumok jellemzői:*

– Jelen idejűek, a jelenben aktuálisak.

– Pluralizmus jellemzi őket: sokféle eltérő motívum egyszerre is jelen lehet.

– Kognitív folyamataink dinamikus erővel hatnak rájuk: hosszú távú tervek, célok formájában jelenik meg ez a hatás.

– Egyediek: minden embernél más és más motívumok és működések lehetnek jelentősek.

A személyes diszpozíciók és motívumok nem függetlenek egymástól, kapcsolat van közöttük. Tulajdonképpen a személyes diszpozíciók is rendelkeznek valamilyen motivációs hatékonysággal, egyesek erősebbekkel,

mások gyengébbekkel. (Erős pl. jó neveltetés biztosítása a gyerekeknek, gyengébb pl. udvariasság; X felkel és dolgozni megy előbbi miatt, de nem kel fel és dolgozik csak azért, hogy udvarias lehessen.)

Funkcionális autonómia: A felnőtt ember motívumait olyan változatos rendszernek tekinti, amely a korábbi rendszerekből származik, de funkcionálisan független azoktól. (Ami elmúlt, az elmúlt.) Tagadja a nézetet, hogy a felnőttek energiái gyermekkori eredetűek (mint a pszichoanalízisben). Mai motívumaink függetlenek az eredeti létrehozótól, vagyis autonómak.

*Motívumaink működésében kétféle autonómiát különít el:*

1. Perszeveratív autonómia: hajlam arra, hogy a szükségleteket rutinszerűen kielégítsük, neurológiai szint, önfenntartó idegi körök, de már nem csak az ingervezérléshez kapcsolódik. (Pl. hogy milyen ételleket hol, hogyan eszünk, vagy a lefekvéshez kapcsolódó személyes rituáléink.)

2. Saját funkcionális autonómia: érdeklődésekkel, értékekkel kapcsolatos motívumok, egyéni célok, felelősségtudat által vezérelve. (Magasabb rendű, gyakran tudatosabb céljaink.)

*Utóbbit három elv kormányozza:*

– Energiaszint szerveződésének alapelve: felgyülemlett energiát le kell vezetni, ha a régi motívumok már nem elegendőek ehhez, újakat keresünk. (Pl. **gyerekek felnőttek**: nevelőszülő lesz a gondoskodni vágyó anyából.)

– Környezet feletti uralom és kompetencia elve: az alapmotívumokat meghaladó feladatok véghezvitele meghatározóbb szerinte, mint az elsődleges motívumok.

– Saját strukturálás elve: funkcionálisan autonóm motívumaink sajátosak, szorosan kapcsolódnak éünkhöz.

### 3.8. AZ EGÉSZSÉGES SZEMÉLYISÉG ALLPORT SZERINT

Allport kora elméletalkotói közül azzal is kitűnt, hogy az egészséges ember állt vizsgálódása középpontjában, tehát nem a klinikum, a pszichopatológia felől közelített, ezért érdemes áttekintenünk, mint gondolt megfigyelései, és korábban ismertetett koncepciója fényében az egészséges személyiségről.

*Az egészséges személyiség jellemzői:*

– Az én érzésének kiterjesztése úgy, hogy értelmes módon részt vállal a munkából, családi gondokból, különböző emberi kapcsolatokból.

- Meghitt viszony másokkal: bensőséges szeretet, anélkül, hogy erőszakosan beavatkozna mások életébe.
- Érzelmi biztonság, önfelfogadás: pozitív énkép, képes elviselni saját tökéletlenségét anélkül, hogy elkeseredetté válna.
- Valóság-hű percepció, jártasságok: észleletei megfelelnek a valóságnak, kognitív műveletei pontosak, rendelkezik a problémák megoldására alkalmas jártasságokkal.
- Önismeret és humor: pontos önismerete azt jelenti, hogy képes az igazi valóság, a kívánt és a mások által vélt valóság megkülönböztetésére. Képes nevetni azon, amit szeret, úgy, hogy továbbra is szereti őket.
- Egészséges életfilozófia: egységes életfilozófia ad értelmet cselekedeteinek, megszabja céljait.

### 3.9. ALLPORT ELMÉLETÉNEK GYAKORLATI ALKALMAZÁSA

Pszichológiai tesztet dolgozott ki kollégáival, az értékek vizsgálatára (Allport, Vernon és Lindzey, 1960). Az értékek teremtik meg az alapot az egységes életfilozófiához, mint az egészséges érett személyiség jellemzőjéhez. Az értékek általános vonásoknak tekinthetők, de rávilágítanak az egyén érdeklődésére, motivációira is. Értéktípusokat különítettek el, tesztjük használatának bizonyult pl. pályaválasztási tanácsadás, konzultáció során. (45 kérdésből álló standardizált teszt.)

*Értéktípusok:*

- Teoretikus (az igazság kiderítése motiválja)
- Közgazdász (az érdekl, ami gazdaságos, hasznos)
- Esztétizáló (művészi élmény, szépség érdekl)
- Közösségi vagy szociális (emberi kapcsolatok, mások szeretete)
- Politikus (hatalom, befolyásolás)
- Vallásos (egység, harmónia, a világ megértése a hangsúlyos)

### 3.10. ALLPORT ELMÉLETI MEGKÖZELÍTÉSÉNEK KRITIKÁI

Allport munkája népszerűsége ellenére nem serkentett további kutatásokat – legalábbis közvetlen módon nem. Többek között azért, mivel az idiógrafikus kutatást hangsúlyozta, ami eltért kora szemléletétől. Másrészt ragaszkodott ahhoz, hogy az egészséges személyiséggel foglalkozzék, ezért a klinikum számos területe kutatási területén kívül esett.

A funkcionális autonómia elvét többen kritizálták, hiányolták annak a leírását, hogyan alakul az eredeti motiváció autonómmá. Mások a személyiség állandóságát biztosító vonás koncepcióját nem tudták elfogadni. Egyesek a szociális és kulturális tényezőket hiányolják személyiségelméletéből. Sokan nem értenek egyet azzal, hogy diszkontinuitás állna fenn gyerekek és felnőtt, állat és ember, abnormális és normális között.

Mindezek ellenére sajátos megközelítésmódja a humanisztikus szemlélet előfutára. Az egyén páratlanságát, jövőre orientáltságát hangsúlyozó, pozitív szemlélet ez, mely inspirálóan hathatott ismerőire.

### 3.11. AZ ÖTFAKTOROS MODELL: EGYETÉRTÉS KORUNK VONÁSELMÉLETEIBEN?

A mai vonáskutatók, elsősorban a faktoranalitikus indíttatásúak, egyre inkább egyetértenek abban, hogy a személyiség alapszerkezete öt magasabb rendű faktorból áll. Innen a nemzetközileg használt „BIGfive” kifejezés (Goldberg, 1981). Allport elméletére támaszkodva ezt az öt faktort, mint általános vonásokat szemlélhetjük, olyan jellemzőket, amiben az emberek bármely kultúrában összehasonlíthatók egymással. Az ötfaktoros modell elsősorban a 80-as, 90-es években indított robbanásszerű növekedést a kutatásban. Leginkább Costa és McCrae kutatásai jelentősek, de mára már több kultúrában, több nyelven, különféle társadalmi csoportokban, különféle módszerekkel gyűjtöttek adatokat az öt faktor vizsgálatára, melyekből úgy tűnik, az öt faktor egyetemesnek tekinthető. De mi is ez az öt faktor pontosan, erre már nehezebb válaszolni, az öt faktor pontos tartalmára vonatkozóan még mindig vannak viták. (A faktoranalitikus módszerek egyik problémás pontja mindig is a faktorok elnevezése volt.) **Táblázat: a különböző szerzők elnevezéseivel. Az utolsó sorban (Peabody és Goldberg): az életnek az a területe, mellyel a vonás kapcsolatba hozható.**

|                         | 1                             | 2                        | 3                  | 4                | 5                  |
|-------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| Fiske (1949)            | szociális alkalmazkodókészség | konformitás              | teljesítmény-igény | érzelmi kontroll | kutató intellektus |
| Norman (1963)           | „kiáradás”                    | barátságosság            | lelkiismeretesség  | emocionalitás    | kultúra            |
| Borgatta (1964)         | magabiztosság                 | szeretretreméltóság      | felelősség-érzet   | emocionalitás    | intelligencia      |
| Digman (1990)           | extraverzió                   | barátságos engedékenység | teljesítmény-igény | neuroticizmus    | intellektus        |
| Costa-McCrae (1985)     | extraverzió                   | együttműködés            | lelkiismeretesség  | neuroticizmus    | nyitottság         |
| Peabody-Goldberg (1989) | hatalom                       | szeretet                 | munka              | érzelem          | intellektus        |

Az öt vonás kifejeződése újabb kérdéseket vet fel, mivel nem ugyanazonkon a csatornákon nyilvánulnak meg. Míg például a neuroticizmus mérése szinte kizárólag az érzelmekre irányul, a lelkiismeretesség esetén a viselkedéssel foglalkoznak, az érzelmeket szinte teljesen figyelmen kívül hagyva, a nyitottság pedig leginkább a kognitív mutatókban nyilvánul meg, bár viselkedéses és érzelmi összetevői, mutatói is vannak (Carver és Scheier, 2006).

*Az ötfaktoros modell kapcsolata más személyiségleíró modellekkel:*

Elsősorban Eysenckéhez hasonló elméleti megfontolásokra épít, a faktorokban is fellelhetők az ő „szupervonásai”: elsősorban az extraverzió és a neuroticizmus. A modell felépítésében is jelen van Eysenck hatása: pl. Costa és McCrae kérdőívében (1985, 1992) mind az öt faktoron hat-hat szűkebb tartományú vonást mérnek. Hozzájuk hasonlóan már Eysenck (1960) is úgy gondolta, hogy a „szupervonások” több szűkebb, kevésbé átfogó vonás együtteséből tevődnek össze.

A vonáspszichológián belül lehet ugyan egyetértés az öt faktorra vonatkozóan, de ne felejtjük el, hogy a faktoranalízis eredménye mindig attól függ, hogy milyen változókból indultunk ki! Kimaradtak a lexikális megközelítésekből pl. az értékítéletet kifejező szavak, ha ezeket bevonják a vizsgálatba, a pozitív értékelés és a negatív értékelés is faktorként jelenik meg. Mások szerint az öt faktor további két tágabbra szűkíthető, vagy éppen túlságosan elnagyoltnak tartják a jellemzéseket ahhoz, hogy alkalmazhatók

legyenek a személyiség modellezésére. Minél tágabb szupervonásokat alkalmazunk, annál több elvész a személyiség jellemzéséből, és így a viselkedés is kevésbé lesz előrejelezhető (Carver és Scheier, 2006).

### 3.12. CLONINGER TEMPERAMENTUM- ÉS KARAKTERELMÉLETE

Az elmúlt években a személyiséglélektan területén forradalmi változásokat hozott Cloninger amerikai pszichiáter elmélete, mely a modern biopszichológiai kutatások eredményeinek összegződéséként tekinthető (Rózsa és mtsai, 2005). Cloninger a személyiség leírására nem tartotta megfelelőnek a korábban már ismertetett leíró személyiségmodelleket, amelyeket faktoranalízissel hoztak létre. Modelljében a mögöttes biológiai és pszichoszociális struktúrát akarja a dimenziók mentén megragadni és egymástól elkülöníteni. A biológiai és pszichoszociális struktúrák határozzák meg a személyiségvonások variabilitását.

Elméletének két alapfogalma a temperamentum és a karakter.

A temperamentum emocionális hatásokat kiváltó ingerekre adott automatikus válaszokban megnyilvánuló különbségek összessége, amelyek mérsékelten öröklöttek és stabilak az egész életen át, a kultúrától és a szociális tanulástól függetlenül. A temperamentum meghatározza a hangulatot és formálja a szokásokat (Rózsa és mtsai, 2005). A dimenziók genetikailag homogének és egymástól függetlenek (Cloninger 1987).

A karakter egyéni különbségeket jelent a self-tárgy kapcsolatokban, amely különbségek a temperamentum, a családi környezet és az egyéni élettapasztalatok nem lineáris interakcióinak eredményeként fokozatosan alakulnak ki.

Modelljében a temperamentumdimenziók biológiai predispozíciók által meghatározott vonások, a karakterdimenziók pedig szociális tanulás útján fejlődnek. A temperamentum tehát genetikusan kódolt, a születéskor meghatározott emocionális diszpozíciókat jelenti, míg a karakter az, amit a személy szándékosan megvalósít önmagából. A temperamentum anatómiai képletei a limbikus rendszer és a striatum, ezek a képletek a proceduális tanulásért és a memóriáért felelősek. A karakterért a propozicionális memória és tanulás felelős, mely a hippocampalis formáció és a halántéklebény működésén alapul.

*A temperamentumfaktorok:*

1. Újdonságkeresés (Novelty Seeking = NS)

Az újdonságkeresés a viselkedés aktivációjának, kezdeményezésének öröklött mintája, amely gyakori explorációs magatartással jár együtt. Az átlagosnál magasabb értéket elérő emberek jellemzője az impulzív döntéshozatal, a jutalom felé orientálódás, extravagáns viselkedés, féktelenség. Az újdonságkereső egyének szeretnek új érdeklődési területekkel foglalkozni, de a dolgokat hamar megunják, a részleteket elhanyagolják, figyelmük gyorsan elterelődik. Az alacsonyabb értéket elérők nem szeretnek új dolgokkal foglalkozni, elmerülnek a részletekbe, merevebb a személyiségük, rendezettek, kitartóak.

*Az NS alfaktorai:*

- NS1 explorációs ingerelhetőség vs. sztoikus rigiditás
- NS2 impulzivitás vs. meggondoltság
- NS3 extravagancia vs. visszafogottság
- NS4 rendtelenség vs. szabályosság

2. Ártalomkerülés (Harm Avoidance = HA)

Az ártalomkerülés a viselkedés gátlásának, megszüntetésének öröklött mintáját jelenti. Az átlagosnál magasabb értéket elérő személyek óvatosak, feszültek, félénkek, aggodalmaskodóak. Az ilyen emberek gátoltak és könnyen kifáradnak. Az alacsonyabb értéket elérők optimisták, ellazultak és gátlásuktól mentesek.

*A HA alfaktorai:*

- HA1 aggodalmaskodás és pesszimizmus vs. gátlásuktól mentes optimizmus
- HA2 bizonytalanságtól való félelem
- HA3 félénkség az idegenekkel szemben
- HA4 fáradékonyság és aszténia

3. Jutalomfüggőség (Reward Dependence = RD)

A jutalomfüggőség a viselkedés fenntartásának, folytatásának öröklött mintáját jelenti, amely megjelenhet szociális kötődésben, érzékenységben, elismeréstől való függőségben. A magas értéket elérők másoknak akarnak segíteni, vágnak a dicséretre és érzékenyek a szociális ingerekre. Az alacsony értéket elérők érzelmileg hidegek, gyakorlatiasak, érzéketlenek a szociális megerősítésre.

*Az RD alfaktorai:*

- RD1 érzékenység
- RD2 kötődés
- RD3 dependencia

#### 4. Kitartás (Persistence = P)

Eredetileg a jutalomfüggőség második alfaktora volt. Később vált önálló faktorrá, így a legkevésbé részletesen kidolgozott faktor. A leírt három rendszer biogenetikai predispozíciói egymástól függetlenek, de a rendszerek funkcionálisan összekapcsoltak.

Cloninger úgy véli, nyolc alapvető temperamentumtípus különíthető el, melyeket az egyes dimenziókon elért alacsony és magas pontszámok konstellációi adnak (Rózsa és mtsai, 2005). A temperamentumtípusok eloszlásai a 3. táblázatban láthatók.

|                   | Újdonságkeresés | Ártalomkerülés | Jutalomfüggőség |
|-------------------|-----------------|----------------|-----------------|
| Antiszociális     | magas           | alacsony       | alacsony        |
| Hisztrionikus     | magas           | alacsony       | magas           |
| Passzív-agresszív | magas           | magas          | magas           |
| Borderline        | magas           | magas          | alacsony        |
| Obszesszív-komp.  | alacsony        | magas          | alacsony        |
| Szkizoid          | alacsony        | alacsony       | alacsony        |
| Ciklotímia        | alacsony        | alacsony       | magas           |
| Passzív-dependens | alacsony        | magas          | magas           |

*Karakterfaktorok:*

A karakter a szelf-konceptió különbségein alapszik. Fejlődése a belátásos tanulás révén történik, fejlődés három lépcsőben történik és e három lépcsőhöz köthető a karakter három faktora. Az első lépcsőben a személyiség mint önálló individuum jelenik meg, ehhez köthető az önirányítottság faktora. A második szinten a személy már integrálódott része az emberiségnek vagy a társadalomnak, és ehhez kapcsolódik az együttműködés faktora is. A harmadik szinten az egyén integrálódott része az univerzumnak, ez a transzcendenciaélmény (Cloninger és mtsai, 1993).

### 1. Önirányítottság (Self-Directedness = S)

Az önirányítottság értéke arra utal, hogy a személy mennyire képes a kontrollra, a szabályok betartására és a viselkedéses alkalmazkodásra az adott szituációban. A magas önirányítottság azt jelenti, hogy a személy elfogadja magát olyannak, amilyen, életének célja és jelentése van, céljai érdekében képes a kielégülés elhalasztására.

Az önirányítottság fejlődési folyamatot is jelent, az állomásokat az alfaktorok képviselik.

*Az S alfaktori:*

- R1 felelősségérzet
- R2 céltudatosság
- R3 leleményesség
- R4 önfogadás
- R5 személyes tulajdonságok belátása

### 2. Együttműködési készség (Cooperativeness = C)

Az együttműködési készség faktora a más emberek elfogadásában mutatkozó egyéni különbségeket méri. A karakter azon aspektusaira vonatkozik, amelyek az egyetértési készséget jelentik az énközpontú agresszióval és az ellenségességgel szemben. A skálán magas pontértéket elérők szociálisan toleránsak, empátikusak, segítőkészek, könyörületesek. A skálán alacsony pontértéket elérő személyek szociálisan intoleránsak, nem érdeklődnek mások iránt és bosszúállók.

*A C alfaktori:*

- C1 társas elfogadás
- C2 empátia
- C3 segítőkészség
- C4 együttérzés
- C5 lelkiismeretesség

### 3. Transzcendenciaélmény (Self-Transcendence = ST)

A transzcendenciaélmény azonosulást jelent mindennel, ami az emberi lét számára nélkülözhetetlennek tűnik és része egy egyesült egésznek. A személy tudatában van annak, hogy a kozmosz evolúciójának integráns része. Az állapot leírható úgy is, mint azonosulás, elfogadás vagy spirituális egyesülés a természettel és annak forrásával.

*Az ST alfaktori:*

- ST1 belefeledkezés a dolgokba
- ST2 transzperszonális azonosulás
- ST3 spirituális elfogadás (Osváth és mtsai, 2002)

Az egyes karakterkonfigurációk az egyénre jellemző karaktertípusból határozhatóak meg, figyelembe véve a temperamentum- és karakterjellemzők kölcsönhatását, a szociokulturális normákat, a fejlődést meghatározó életeseményeket, a család által közvetített szociális normákat és a genetikai tényezőket is (Rózsa és mtsai, 2005). A karaktertípusok eloszlásai a következő táblázatban láthatók.

|              | Önirányultság | Együttműködés | Transzcendencia |
|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| Ingerlékeny  | alacsony      | magas         | alacsony        |
| Melankólikus | alacsony      | alacsony      | alacsony        |
| Autoriter    | magas         | alacsony      | alacsony        |
| Rendezett    | magas         | magas         | alacsony        |
| Ciklotimiás  | alacsony      | magas         | magas           |
| Skizotipiás  | alacsony      | alacsony      | magas           |
| Paranoid     | magas         | alacsony      | magas           |
| Kreatív      | magas         | magas         | magas           |

A temperamentum- és karakterfaktorok kapcsolódásának alapja, hogy a személyiség fejlődése során az öröklött temperamentumfaktorok motíválják a szelf-konceptió belátásos tanulását. Ezért a genetikai tényezők szerepet játszanak a karakter kialakulásában is. A folyamatban azonban alapvető a család és a kultúra szerepe. A kialakult karakter azonban módosítja az észlelt ingereknek a jelentőségét, amelyekre a személy válaszol. A temperamentum- és karakterfaktorok tehát kölcsönösen befolyásolják egymást, és együttesen módosítják a viselkedést (Osváth és mtsai, 2002).

## IRODALOMJEGYZÉK

- Allport, G. W. (1937, 1961): *A személyiség alakulása*, Budapest, Gondolat, 1980.
- Allport, G. W., Vernon, P. E., Lindzey, G. A. (1960): *A study of values*, 3rd ed., Boston, Houghton–Mifflin.
- Borgatta, E. F. (1964): *The structure of personality characteristics*, Behavioral Science 12, 8–17.

- Carver, S. C., Scheier, M. F. (2006): *Személyiségpszichológia*, Budapest, Osiris, 85–92.
- Cloninger, C. R. (1987): *A systematic method for clinical description and classification of personality variants*, Archives of General Psychiatry 44, 573–588.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., Przybeck, T. R. (1993): *A psychobiological model of temperament and character*, Archives of General Psychiatry 50, 975–990.
- Costa, P. T. Jr., McCrae, R. R. (1985): *The NEO Personality Inventory manual*, Odessa, FL, Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. Jr., McCrae, R. R. (1992): *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*, Psychological Assessment Resources, Odessa, FL.
- Digman, J. M. (1990): *Personality structure: Emergence of the five-factor model*, Annual Review of Psychology 41, 417–440.
- Eysenck, H. J. (1960): *The structure of human personality*, New York, Wiley.
- Fiske, D. W. (1949): *Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources*, Journal of Abnormal and Social Psychology 44, 329–344.
- Goldberg, L. R. (1981): *Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons*, in Wheeler, L. (ed.): *Review of Personality and Social Psychology*, Beverly Hills, CA, Sage, vol. 2, 141–165.
- Hjelle, L. A., Ziegler, D. J. (1976): *Gordon Allport: A személyiség vonásmélete*, in Szakács F., Kulcsár Zs. (szerk.): *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény II*, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1992, 232–272.
- Norman, W. T. (1963): *Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings*, Journal of Abnormal and Social Psychology 66, 574–583.
- Osváth A., Kállai J., Sasvári-Székely M., Rózsa S., Bánki M. Cs. (2002): *Cloninger Temperamentum és Karakter Kérdőívének (TCI) biológiai és pszichológiai vonatkozásainak ismertetése*, Psychiatria Hungarica 17 (2), 168–181.
- Peabody, D., Goldberg, L. R. (1989): *Some determinants of factor structures from personality-trait descriptors*, Journal of Personality and Social Psychology 57, 552–567.
- Rózsa S., Kállai J., Osváth A., Bánki Cs. (2005): *Temperamentum és karakter: Cloninger pszichobiológiai modellje*, Budapest, Medicina.

## 4. FEJEZET

# Szűk tartományú elméletek

A személyiségre vonatkozó elméletek osztályozhatók aszerint, hogy a személyiségnek, az emberi viselkedésnek széles körét, egészét próbálják-e meg felmérni, értelmezni, a viselkedést sokféle helyzetben előre jelezni, vagy csak bizonyos tartalmi köröket ölel fel az elmélet, azaz a viselkedés szűkebb tartományának magyarázatára korlátozódik. Ez utóbbi szűk tartományú elméletek tehát speciálisabb, körülhatároltabb területtel foglalkoznak, mint a személyiség egésze. Jóllehet szigorú meghatározás szerint nem is lehetne ezeket „személyiségelméleteknek” nevezni, de gyakran nagy a szerepük a kutatásban és a mérés fejlődésében (Peck és Whitlow, 1983).

### 4.1. A KÜLSŐ-BELSŐ KONTROLL DIMENZIÓ: KONTROLLHELY

A külső vagy belső kontroll dimenzió az alapján különbözteti meg az embereket, hogy a viselkedésüket a külső megerősítés vagy belülről vezéreltség jellemzi inkább. Meghatározásában azért is használjuk a „megerősítés” fogalmát, mivel Rotter, a fogalom megalkotója is a személyiség szociális tanuláselméletével, viselkedéseméletével foglalkozott, tulajdonképpen a fogalom eredete egy korai munkájának „leágazása”. Rotter sosem tekintette a külső-belső kontrollt személyiségdimenzióknak, de számos ebből kiinduló kutatás igen (többek között: Rotter, 1966; Phares, 1973; Peck és Whitlow, 1983).

Rotter szerint az emberek a következő kontinuum mentén osztályozhatók:

Belső kontroll: Az a véglet, akik a viselkedésüket és a velük történő dolgokat úgy tekintik, mint ami *saját* közvetlen, személyes ellenőrzésük alatt áll. (Vagyis ők irányítják, „belülről kontrollálják” életüket.) Ezzel az a hit jár, hogy ha akarom, meg tudom változtatni a környezetemet, viselkedése-

met. A belső kontroll kialakítása a pszichoterápia egyik célja lehet. Újító, aktivista személyek jellemzője. Az ilyen egyén függetlenebb, dominánsabb, hatékonyabb, nagyobb teljesítőképességgel jellemezhető, törekvőbb, kitar-  
tóbb.

Külső kontrollosak azok a személyek, akik úgy érzik, hogy a viselkedésüket befolyásoló események kívül esnek a személyes hatáskörükön: a véletlen, a sors vagy a hatalommal bíró más egyének cselekedeteinek függvényei. Az ilyen személy kevésnek érzi magát ahhoz, hogy életén, viselkedésén, környezetén változtasson. Jó beosztott. Gyanakvóbb, dogmatikusabb, gyakrabban és erősebben szorong. Hiányoznak az indítékok a nehezen elérhető célok megvalósítására: úgy látják, erőfeszítéseiknek nincs, vagy kevés köze van a végeredményhez. Szegényebbnek és elnyomottabbnak érzhetik magukat. Mivel kevés az esélyük az életük megváltoztatására, korlátozottak a lehetőségeik, ilyen helyzetben ez az adaptívabb hozzáállás. Az előítéletekkel, nyílt diszkriminációval szembesülő amerikai feketék helyzete az 1950-es években, vagy magyarországi cigányság helyzete napjainkban, sajnos igazolta és igazolja a külső kontrollos hozzáállás okait. A külső kontrollos személyek a társadalmat teszik felelőssé körülményeikért: önmagunk okolása a hátrányos helyzetért tovább ront a pszichés egészségen, ha a helyzet tényleg nem változtatható.

A folyamatos megerősítések vagy/és kudarcok folyamatában, gyermekkorunkban megtanuljuk, hogy viselkedésünk milyen eredményekkel jár, milyen következményei vannak. Megkülönböztetjük azt is, hogy mely viselkedéseknek látható előre a következménye és melyeknek nem, illetve hogy az eredmények a saját cselekedeteink függvényei-e vagy kevésbé tudjuk befolyásolni őket. Viszonylag stabil attitűdöt alakítunk ki, várakozást arra vonatkozóan, hogy viselkedésünk jár-e egyáltalán következményekkel, és ha igen, milyenekkel? Mivel az életünk során mások a tanulási tapasztalataink, mások lesznek a várakozásaink is, ezért ugyanazt a helyzetet különböző emberek eltérően is észlelhetik.

Hasonló várakozásokat útmutatások is kialakíthatnak, nem csak a közvetlen tanulás. Szerencsejáték-helyzet kísérletben az egyik csoportnak azt mondták, az eredmény nagyrészt a véletlenül múlik, a másoknak azt, hogy az ügyesség kérdése. Ez az elvárás befolyásolta a viselkedésüket, még akkor is, ha a tényleges kifizetések ugyanakkorák mindkét csoportban. „Ügyesség” feltétel esetében siker után növelik a tétet, kudarc után csökkentik. „Véletlen” feltétel esetében kudarc után növelik, siker után csökkentik a tétet – az ún.

mágikus átlagok törvényét alkalmazva („Monte-Carlo csapda”) (Peck és Whitlow, 1983).

Seligman (1973) „tanult tehetetlenség” fogalmával is rokon a depressziósok inkább külső kontrollal beállítottasága. Megtanulom, hogy nem tehetek semmit a kellemetlen ingerek elkerülésére, ezért nem is próbálkozom (kutyusok, áramütés). Más kutatások is alátámasztják a depresszió és külső kontrollal attitűd korrelációját (Abramowitz, 1969).

Rotter munkájának elméleti jelentősége, hogy felismerte a várakozások jelentőségét a megerősítés hatásának meghatározásában.

*Mérési módszere:*

Rotter: I-E-skála, 29 tétel, két-két állítás, ki kell választani, amelyik közelebb áll hozzánk. Kritikája: Szociálisan kívánatosabb a belső kontroll, ezért lehet, hogy afelé hajlunk. Megbízható mérőeszköz, de nem egységes faktort mér, tovább bontható: személyes kontrollra és rendszermódosíthatóságra az érvényessége emiatt kérdéses (Phares, 1973).

*Alkalmazás:*

Számos kortárs vizsgálat született Rotter elméletének megalkotását követően arra vonatkozóan, hogy milyen más személyiségmutatókkal, jellemzőkkel, pszichopatológiákkal függhet össze. Az eredmények egy része elentmondásos. Mindkét szélsőség rosszabbul alkalmazkodik, de általában a külső kontrollal emberek „pszichésen kevésbé egészségesek”. Az öngyilkosságra hajló személyek inkább külső kontrollal, de a tényleges öngyilkossági kísérletekkel nincs összefüggés (Phares, 1973; Peck és Whitlow, 1983). Mindezek azt mutatják, hogy a pszichopatológiák meghatározásában vagy bejósolásában nem elég egyetlen személyiségdimenziót figyelembe vennünk.

## 4.2. MEZŐFÜGGŐSÉG – MEZŐFÜGGETLENSÉG

Ez a dimenzió az észlelésben megnyilvánuló önállóságot, autonómiát tükrözi. Az észlelés több, mint a beérkező ingerek passzív befogadása. Ha különböző vizsgálati személyeknek ugyanazt az ingert exponáljuk, eltérő látásmódjuk eltérő leírásuk hasznos adalék lehet a személyiségük megismeréséhez (lásd projektív tesztek).

Witkin hívta fel először a figyelmet arra az észlelésbeli sajátosságra, hogy egyes embereket erősen befolyásol a háttérmező vagy a környezet, míg másoknál nem érvényesül ilyen befolyás, könnyen szét tudják választani például egy kép részletét az azt körülvevő nagyobb terjedelmű mezőtől.

Az előbbieket mezőfüggőknek, az utóbbiakat mezőfüggetleneknek nevezte. Azt jelöli ez a kontinuum, hogy mennyire tudunk mentesülni a környezet összefüggéseinek befolyásoló erejétől. (Witkin, valamint Witkin és mtsai, 1954-től)

*Kiinduló kísérletek:*

– Egy egyenes rúd különböző síkokba állítva függőlegesnek látszik-e? Akik legpontosabban észlelték, más hasonló feladatokban is pontosabbak voltak. Következetes jellemző kell, hogy legyen.

– Elrejtett figurák tesztel: szabvány alakzatok felismerése valamilyen bonyolult háttéren.

Későbbi kutatások azt találták, hogy az ilyenfajta „stílus” nem csupán az észlelésre korlátozódik, hanem az értelmi működésben, problémamegoldásban, társas tevékenységben is megnyilvánul (Goodenough, 1976). Witkin „differenciálódási elméletét” a személyiség egy kognitív elméleteként kezeli. A megismerési stílus e két változatát „globálisnak” és „tagoltnak” is nevezik. (Emlékezzünk Jung extravertált és introvertált leírására!)

| Mezőfüggetlen (tagolt, differenciált)   | Mezőfüggő (globális, differenciálatlan)   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Világos elképzelése van saját viselkedéséről, szokásgeleiről, jellemvonásairól, és világosan elkülöníti ezeket másokétól.</li> <li>– Véleményéhez makacsul ragaszkodik</li> <li>– Kisebb tetszésigény jellemzi</li> <li>– Kevésbé kitarulkozó, kevésbé közlékeny</li> <li>– Foglalkozása: matematikus, mérnök, orvos, elméleti pszichológus</li> <li>– Elhárítás: szelektívebb, pl. reakcióképzés, intellektualizálás</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nagyobb hatással van attitűdjeinek alakulására a társas befolyás, kevésbé bízza magát saját ítéleteire.</li> <li>– Társas helyzetekben inkább bizonytalan, mások véleménye a referencia számára</li> <li>– Tetszésigénye magasabb</li> <li>– Közlékeny magáról és másokat is szívesen meghallgat mint infoforrást</li> <li>– Foglalkozás: pap, tanár, szociális gondozó, klinikai pszichológus</li> <li>– Elhárítás: primitívebb, pl. tagadás, izoláció, elfojtás</li> </ul> |

Az egyedfejlődés során a kutatók szerint a viszonylagos mezőfüggőségtől a nagyobb mezőfüggetlenség állapotába fejlődünk – de jelentős a szocializációs közeg szemlélete is abban, hogy ez a tulajdonságunk hogyan alakul. Kb. 10 éves kortól tartják viszonylag stabilnak ezt a jellemzőt. Az egyéni fejlődésünk során egyre mezőfüggetlenebben leszünk, ugyanakkor a kulturális váltás a vadászó-gyűjtögető életmódról (ahol igen fontos lehetett

a kognitív restrukciós képesség) a letelepedett életmód, tehát inkább a mezőfüggőség irányába hat (élelemfelhalmozás, hierarchia kialakulása, hatalomnak való engedelmesség) (Goodenough, 1976).

Mindkét stílus adaptív lehet – megfelelő környezeti követelmények mellett vagy más-más feladatokban.

*Mérési módszerei:*

- dőlt szoba, dőlt szék készülék (költéses)
- rúd és keret teszt (világító rúd elsötétített szobában)
- elrejtett figurák teszt

Az eredmények számottevő stabilitást mutatnak az észlelési sajátosságokban. Megbízható a mérése, de kevésbé általánosítható: egy teszt keveset mér, a mezőfüggőségnek is van több vetülete.

*Alkalmazása:*

Witkin szerint az elhárítási módok is mások, ha tudjuk a beállítottságot, könnyebben felismerhetők a pszichoterápiában, előremondítva azt. (Lásd előbbi táblázat.) Alkoholizmust a mezőfüggőséggel hozzák kapcsolatba, de ennek az ellentéte is könnyen magyarázható, nem bizonyított. Pszichoterápiában: fontos lehet a terapeuta és a beteg differenciáltsági foka a kezelési mód kiválasztásában is (Peck és Whitlow, 1983).

*Kritikája:*

Hatalmas tapasztalati adatot gyűjtöttek össze a területen, e tulajdonság időbeli állandósága a leginkább bizonyított a személyiségpszichológiában, de:

– Olyan magas a korrelációja az intelligenciával, hogy kérdéses, mér-e valamit azon túl, nem inkább képességmutatónak kell-e tekinteni, ahelyett, hogy személyiségmutatónak gondolják?

– Homályosak a fogalmai, kevés egyértelmű előrejelzés adható az elmélet alapján.

– McAllister: élettapasztalatok függvénye, gyakoroltatható! Szkizofrén betegek rúd és keret tesztben nyújtott teljesítményét vizsgálva jutott erre a következtetésre, tehát nem biztos, hogy állandó vonás (Peck és Whitlow, 1983 nyomán).

### 4.3. REPRESSZIÓ – SZENZITIZÁCIÓ

Azok a módszereink, ahogyan a szorongással szemben védekezünk a különböző fenyegető helyzetekben, azaz énvédő mechanizmusaink – különbözőek. Ezeket a jellemzőket mint személyiségdimenziókat foghatjuk fel.

A védekezési stratégiák egyik csoportját represszióknak nevezhetjük, ami egyfajta menekülést jelent a szorongás elől azzal, hogy kitérünk előle, elfojtjuk vagy tagadjuk, vagy kisebbítjük a fenyegetés valóságát, vonakodunk névén nevezni szorongásérzéseinket, igyekszünk nem gondolni a fenyegetés következményeire.

A védekezés másik végletes módja az, amikor a fenyegetést tudatosítjuk magunkban, és szinte kérődzünk rajta. Ilyen esetben az egyén különösen érzékenyen reagál a fenyegető ingerekre, megpróbálja úgy kezelni érzéseit, hogy szabadon verbalizálja szorongását vagy félelemérzetét, hosszasan taglalja a lehetséges következményeket. Ezt a magatartást szenzitizációnak nevezhetjük. (Az elnevezés Gordontól származik, 1957-ből.)

Bruner és Postman (1947) elsőként mérték fel különböző szavak fenyegetésértékét. A szavak között szorongás vonatkozásúak is voltak (pl. halál, szegény), ezekre kértek asszociációkat. (Igaz, C. G. Jung szóasszociációs tesztjével már sokkal korábban vizsgálta ilyen módon a szorongást és annak háritását. Lásd 1. fejezet!) Mérték a reakcióidőt, és azt feltételezték, hogy minél később válaszol valaki, annál fenyegetőbb számára az adott szó jelentése. Megfigyelték azonban, hogy a válaszadás módjának tekintetében is különböznek a kísérleti személyek, és ebben áll felismerésük eredetisége. Egyeseknél minél nagyobb volt a fenyegetettségérzés, annál később válaszoltak, azaz ismerték fel az adott szót, míg másoknál viszont a nagyobb fenyegetettség járt együtt a gyorsabb felismeréssel. Előbbit perceptuális elhárításnak, utóbbit perceptuális éberségnek tulajdonították.

| Represszor   | Szenzitizátor  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Negatív élményeit elnyomja, elhárítja</li> <li>– Konfliktusmentes, harmonikus kapcsolatok iránti igény jellemzi</li> <li>– Agresszív indulatokkal szemben elkerülő magatartás jellemzi</li> <li>– Agresszívebb, mint amilyennek tartja magát</li> <li>– Erős igény a szeretetteljes, pozitív érzelmi viszonyulásra</li> <li>– A szorongás vegetatív szinten marad (alacsonyabb pontszámok a mérésben)</li> <li>– Szexualitással szemben elutasítóbb verbálisan, de vegetatívan van izgalom</li> <li>– Énképe és énídeálja közel azonos</li> <li>– Patológias út: hisztéria</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Negatív információk befogadására állítódik be</li> <li>– Magában és másokban is hamarabb veszi észre a negatív viszonyulást</li> <li>– A szociális igényeknek nem törekszik annyira megfelelni</li> <li>– Agresszióra agresszióval reagál</li> <li>– Agresszívebbnek látja magát, mint amilyen valójában</li> <li>– Manifeszt szorongás (magasabb pontszámok a mérésben)</li> <li>– Szexualitás pozitív érzelmekkel és vegetatív izgalommal is társul</li> <li>– Negatív énképe van</li> <li>– Patológias út: depresszió</li> </ul> |

Ellentmondásosak az eredmények arra vonatkozóan, hogy milyen családi háttér, milyen nevelés hajlamosít a represszív vagy szenzitív beállítottságra. Mindkét szélsőség rosszul alkalmazkodik, de általában a represszorok a jobban alkalmazkodók (Bell és Byrne, 1978).

#### *Mérése:*

A represszió-szenzitizáció vonatkozásában egy megbízható tesztre volt szükség hogy a védekezési stílus magatartásbeli következményeit nyomon lehessen követni. Az MMPI-teszt skáláinak állításait alkalmazták, melyből módosításokkal végül egy 127 pontos R-S-skála nevű kérdőívet hoztak létre (Byrne, 1961).

#### *Kritika:*

- Nem egyértelmű a meghatározás, ki represszor, ki szenzitizátor, ki nevezhető semlegesnek. (Mérőeszközhöz rendeli az elméletet, nem fordítva jár el.)

- Valójában az R-S-skála és az MMPI-eredmények között nagyok az eltérések.

- Az ezzel kapcsolatos kutatások nemi különbségeket nem vesznek figyelembe.

Az R-S-skálát illetően annyi állapítható meg, hogy számos magatartásbeli különbséget megbízhatóan előrejelez, melyek megfelelnek annak a pon-

tatlan elképzelésnek, mit jelent a represszió-szenzitizáció a közelítő és kikerülő magatartások szempontjából (Bell és Byrne, 1978).

#### 4.4. TELJESÍTMÉNYSZÜKSÉGLET

A Henry Murray által leírt pszichikus szükségletek (1938) mindmáig legtöbbet kutatott területe a teljesítményszükséglet. A legjelentősebb eredményeket McClelland és Atkinson érték el a teljesítményszükséglet vizsgálatában (Atkinson, 1977; Peck és Whitlow, 1983; Carver és Scheier, 2006).

A teljesítményszükséglet – értelemszerűen – teljesítmények elérésére irányul, az egyéni különbségek arra vonatkoznak, hogy mennyire különböző mértékben törekszünk sikerek elérésére, hogy kitűnjünk a versengésben. Olyan dolgokkal kapcsolatos, mint például nehézségek leküzdése, magas követelményszint önmagunkkal szemben, a teljesítmény állandó javítása, a mások által elért szintek meghaladására való törekvés, fizikai és társas környezetünk feletti kontroll.

A magas teljesítményszükségletű emberek olyan dolgokba vágnak bele szívesen, melyek igénybe veszik képességeiket. A túl könnyű feladatok nem vonzzák őket.

Feladatok tekintetében azonban abban is különbözünk egymástól (teljesítménymotivációtól függetlenül is), hogy mennyire igyekszünk kerülni a kudarcot. A kudarckerülő személyek, akiknek kevés általában a saját képességeikbe vetett hite, inkább könnyű vagy éppen túlzottan nehéz feladatokat választanak (ahol a kudarccal a feladat nehézségével magyarázható, nem személyes elégtelenséggel).

Atkinson és munkatársai (Atkinson és Feather, 1966; Atkinson, 1977) a teljesítményszükségletet indítéknak tekintették, mely más változókat is figyelembe véve sok különféle helyzetben alkalmas lehet a viselkedés előrejelzésére.

*A személyes siker szerintük három tényezőtől függ:*

1. teljesítménymotiváció szintje
2. kudarckerülés mértéke
3. a teljesítmény ösztönző ereje a személy számára

Feltételezéseik szerint a teljesítményhez kapcsolódó motívumaink tanul-tak, gyermekkorban alakulnak ki, de később is módosíthatóak.

Számos vizsgálatot folytattak a teljesítménymotiváció és a gazdasági fejlődés összefüggéseivel kapcsolatban is, ezek jó példái annak, hogyan hasz-

nosítható a társadalom számára egy személyiségre vonatkozó elmélet. Érdekes, ahogyan a teljesítménymotiváció és néhány más jelenség összefüggéseit vizsgálták. Például az egyes éghajlati övekben folytatott vizsgálatok alapján 4,4–15 °C átlaghőmérséklet kedvez leginkább teljesítménymotivációnknak. A vallások közül a protestantizmus esetén jellemzőbb, mint a katolicizmus esetén. Teljesítményszükséglet tartalmi jegyeit vizsgálva az irodalomban és gazdasági teljesítmény korszakait tekintve megközelítőleg 50 éves csúszást figyeltek meg a kettő között (Peck és Whitlow, 1983 nyomán).

*Mérése:*

Mindmáig leginkább a TAT-tal (megjelenő teljesítményfantáziák pontozása), melynek azonban nem megfelelő az ismétlési megbízhatósága. Másfajta mérőeszközökkel sincsenek kielégítő korrelációk.

*Alkalmazás:*

Gyakorlással fokozható, McClelland és Winter kétéves programja Dél-Indiában. Vezetőképzésben, vállalkozóképzésben alkalmazható program kidolgozása (Peck és Whitlow, 1983 nyomán).

Gyakorlati javaslatok az oktatásban (teljesítménymotivációs gyakorlás beépíthető a tantervbe, tanárok megfelelő megerősítő viselkedése, mely az önállóságot, kezdeményezőkétséget díjazza).

*Kritika:*

Kétségtelenül ötletgazdag, gyakorlatban releváns elmélet. De:

- mérési és mintavételi, statisztikai problémák
- nem magyarázza, hogy miért lehetséges, hogy az élet különböző területein más-más lehet a teljesítménymotivációnk szintje (pl. hivatásban motivált vagyok, de a sportban nem, miért?)
- csak együttjárásokat tártak fel, ok-okozati viszonyt nem ismerünk (pl. tanulmányi előmenetellel, gazdasági fejlődéssel kapcsolatban)
- más tényezők hatását nem veszi kellő körültekintéssel figyelembe (pl. Dél-indiai programnál a fokozott figyelem, segítségkapás, előzetes beállítottság) (Peck és Whitlow, 1983 nyomán).

## 4.5. INGERKERESÉS

Laboratóriumi adatok bizonyítják, hogy a legkülönbözőbb állatok hajlandók feladatokat megoldani azért, hogy élményekhez, ingerekhez jussanak, anélkül, hogy ez bármilyen biológiai szükséglettel vagy késztetéssel kapcsolat-

ban állna. Butler 1958-ban leírta vizsgálatai nyomán, hogy majmok bonyolult feladatok megoldását hajlandók megtanulni csak azért, hogy láthassanak egy mozgó villanyvonatot. Ugyanez igaz az emberre is, kisebb vagy nagyobb mértékben mindannyian keressük az ingereket pusztán az „érzéketlen megerősítés” kedvéért. A téma elsősorban az ingermegvonásos kísérletek kapcsán került az érdeklődés középpontjába, a 60-as években. (Korlátozzák a bejutó érzékszervi információ mennyiségét, hangszigetelt sötét szoba, kibélelt puha kesztyű, állandó hőmérséklet. A vizsgálati személyek bizarr élményeket tapasztaltak néhány órán belül, hallucináció és szorongás jelent meg.)

Az ingerkeresési hajlamnak is van egy kontinuumja. Az ingerkereső emberek rendszerint keresik az új, szokatlan tapasztalatokat, összetettebb, kiszámíthatatlanabb helyzetekhez vonzódnak. Az alacsony ingerkeresési szinttel rendelkezők pedig előnyben részesítik a megszokottat, a kiszámíthatót, a nyugodt, változatlan környezetet. (Emlékezzünk Eysenck extravertió-introvertió idegrendszeri különbségére!)

A téma legjelentősebb kutatója Zuckerman, aki egy ingerkeresési skálát is kidolgozott ezzel kapcsolatban (SSS – Sensation-Seeking Scale: Zuckerman, Kolin, Price, Zoob, 1964). Ő és munkatársai személyiségdimenzióknak tekintették az ingerkeresést, amely számos különböző helyzetben megnyilvánul.

*A kutatások alapján az erősen ingerkeresők:*

- kreatívabbak
- intelligensebbek
- jobban alkalmazkodnak
- függetlenebbek
- kevésbé konvencionálisak
- robbanékonnyabbak

Emellett fontos biológiai különbségek is vannak az ingerkeresésben magasabb és alacsonyabb pontszámot elérő emberek között (éberségi szint) (Zuckerman, 1976).

*Mérése:*

SSS: 34 két-két állításból álló tétel, el kell döntenie a vizsgálati személynek, melyik inkább érvényes rá. (1971-ben bővített változat: 72 tételes, több alskála.) Jó megbízhatóság és érvényesség (Zuckerman, 1976).

*Alkalmazás, kritika:*

– Eredetileg azt feltételezték, hogy az ingermegvonásos helyzetben adott reakció előrejelezhető ezzel a teszttel (ingerkeresőbbek nehezebben bírják majd), de ez nem igazolódott be.

- Patológiák előrejelzőjeként is gyengének bizonyult.
- Leginkább csak más tesztek eredményével hozzák összefüggésbe, de még itt is ellentmondó eredmények születtek: tényleges viselkedéssel nem/ritkán vizsgálták kapcsolatát!
- Alskálák ismerete pontosabb, egyértelműbb eredményeket hozhat (Peck és Whitlow, 1983 nyomán).

## IRODALOMJEGYZÉK

- Abramowitz, S. I. (1969): *Locus of Control and self-reported depression among college students*, Psychological Reports 25, 149–50.
- Atkinson, J. W. (1977): *A teljesítménymotiváció*, in Szakács F. (szerk.): Személyiséglélektani szöveggyűjtemény IV/1, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1994, 205–291.
- Atkinson, J. W., Feather, N. T. (1966): *A Theory of Achievement Motivation*, New York, Wiley.
- Bell, P. A., Byrne, D. (1978): *Represszió-szenzitizáció*, in Szakács F. (szerk.): Személyiséglélektani szöveggyűjtemény IV/1, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1994, 5–44.
- Bruner, J. S., Postman, L. (1947): *Emotional selectivity in perception and reaction*, Journal of Personality 16, 69–77.
- Butler, R. A. (1958): *Exploratory and related behaviour: A new trend in animal research*, Journal of Individual Psychology 14, 111–120.
- Byrne, D. (1961): *Repression-Sensitization Scale: Rationale, reliability and validity*, Journal of Personality 29, 334–339.
- Carver, S. C., Scheier, M. F. (2006): *Személyiségpszichológia*, Osiris, Budapest.
- Goodenough, D. R. (1976): *Mezőfüggőség*, in Szakács F. (szerk.): Személyiséglélektani szöveggyűjtemény IV/1, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1994, 45–100.
- Gordon, J. E. (1957): *Interpersonal prediction of repressors and sensitizers*, Journal of Personality 25, 686–698.
- Peck, D., Whitlow, D. (1983): *Személyiségelméletek*, Budapest, Gondolat, 97–143.
- Phares, E. J. (1973): *Kontrollhely*, in Szakács F. (szerk.): Személyiséglélektani szöveggyűjtemény IV/1, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1994, 101–151.

- Rotter, J. B. (1966): *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*, Psychological Monographs 80 (1), 1–28.
- Seligman, M. (1973). *Fall into helplessness*, Psychology Today 7, 43–48.
- Witkin, H. A. (1965): *Psychological differentiation and forms of pathology*, Journal of Abnormal and Social Psychology 70, 317–336.
- Witkin, H. A., Goodenough, D. R., Karp, S. A. (1967): *Stability of cognitive style from childhood to young adulthood*, Journal of Personality and Social Psychology 7, 291–300.
- Witkin, H. A., Lewis, H. B., Hertzman, M., Machover, K., Meissner, P. B., Wapner, S. (1954, 1972): *Personality through perception*, Westport, Conn, Greenwood Press.
- Zuckerman, M. (1976): *Ingerkeresés*, in Szakács F. (szerk.): Személyiséglélektani szöveggyűjtemény IV/1, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1994, 291–358.
- Zuckerman, M., Kolin, E. A., Price, L., Zoob, I. (1964): *Development of a Sensation-Seeking Scale*, Journal of Consulting and Clinical Psychology 32, 420–426.

## 5. FEJEZET

# A behaviorizmus

### 5.1. A BEHAVIORIZMUS PSZICHOLÓGIATÖRTÉNETI ELŐZMÉNYEI, KEZDETE

A 20. század elején a pszichológia megosztott volt, jellemzően egy strukturalista és egy alapvetően funkcionalista megközelítés jellemezte az USA-ban is, ahonnan a behaviorizmus elindult.

A funkcionalista megközelítés legjelesebb képviselője Amerikában William James (1842–1910) volt, ez a szemléletmód a folyamatokra helyezi a hangsúlyt (a gondolkodás, a tudat nem érthető meg pillanatképekből – mondják). Ezen kívül a lelki jelenségek szerepével, gyakorlati jelentőségével foglalkozik. Az evolúciós szemlélet megjelenése is ehhez kapcsolható a pszichológiában, a pszichológiai működések célja az alkalmazkodás. További képviselői: Dewey, Angell, Münsterberg, Cattel, Woodworth és Thorndike. A strukturalizmus a német kísérleti pszichológia hagyománya. Amerikában Edward Bradford Titchener képviselte ezt az irányt, munkáiban a a morfológiai vizsgálódásra helyezte a hangsúlyt. A lelki élet „elemeivel” való foglalkozást tekinti elsődlegesnek, eltekintve azok szerepétől. Fő módszere a kísérlettel kombinált önmegfigyelés. (Az ő tanítványa volt még Boring, de utána elhalt ez a „steril” strukturalista megközelítés a pszichológiában.) (Pléh, 1992)

Mindkét fenti irányzat foglalkozott a „tudattal”, mely viszont behaviorista szempontból nem meghatározott és nem használható fogalom. A behaviorizmus álláspontja szerint mindkét irány introspektív és szubjektív volt. A behaviorizmus programja az embert viselkedő lénynek látja, nem a viselkedés háttere érdekli, hanem a „hogyan”. A lélektan tárgya elképzelésük szerint a viselkedés. (Alapvetően funkcionalista eredetű.) A klasszikus behaviorizmus szerint az S-R (stimulus-response, azaz inger-válasz) formulával minden leírható. A viselkedés reaktív, mindig külső ingerek váltják ki. A megfigyelhető, tapasztalati út a hangsúlyos.

– Ezzel tulajdonképpen a 19. századi embergép modellt viszi tovább (Descartes, La Mettrie).

– Előzményének tekinthető az objektivista igények megjelenése a pszichológiában az introspekcióval szemben.

– Az összehasonlító lélektan objektivisztikus iránya: pl. Thorndike az állati viselkedés megfigyelése kapcsán veti fel, hogy érzéki és motoros impulzusok kapcsolódnak össze, talán belső képzetek nélkül.

– McDougall, Pillsbury: A lélektan tárgya a magatartás vizsgálata. (De itt, még a „tudat” is belefér ebbe.) A „viselkedés” és „magatartás” fogalmak karrierjének kezdete a pszichológiában.

– Amerikai emberkép hatása: cselekvés, próbálkozás inkább, mint töprengés, bejárt utak. Az ember alakításának, irányításának kulcsa a viselkedés alakítása. Gyors urbanizáció, iparosodás az USA-ban: termelés és fogyasztás szempontjából is a tett a fontos, nem az, hogy mit gondolnak az emberek (Pléh, 1992).

John Broadus Watson 1913-ban adja ki a *Hogyan látja a behaviorista a pszichológiát?* című dolgozatát, melyet a mozgalom kezdeteként tartanak számon. Meg kívánja szüntetni a kettős megfigyelést (külső és belső), egyetlen megfigyelést tart objektívnek, a külsőt.

*Alapelvei:*

1. A lelki jelenségekkel mint alkalmazkodással kell foglalkoznia a lélektanának. (Viselkedéses alkalmazkodás.)

2. A reakciókat meghatározott ingerek váltják ki, a viselkedés részekre bontható. (Környezeti determinizmus és elementarizmus jellemzi.) S-R (inger-válasz)

3. A leírás célja a viselkedés irányítása. (Alakíthatóság, mely optimizmust sugall! Nem manipulatív, nyíltan vállalt cél.)

4. Az önfigyelést, belső folyamatokat ki kell iktatni a pszichológia tudományából. Pl. az érzékelés is megközelíthető a megkülönböztető reakciók segítségével, mint az állatoknál is.

5. Elfogadható a szóbeli beszámoló, ha nem valami mögöttes realitásra vonatkozik, például nem érzelmi élményekre. A beszéd is viselkedés. (Pl. azt mondjuk valamire, hogy piros, másra, hogy zöld, ahogyan az állat is kétféle mozgással reagálhat a piros és a zöld fényre.)

6. A gondolkodás belső beszéd. (A belső beszéd tartalmával, funkciójával Watson még nem foglalkozik.)

7. Környezetelvűség, azaz environmentalizmus jellemzi.

„Adjatok nekem egy tucat egészséges, ép gyermeket és az általam megjelölt környezetet a felnevelésükre, s garantálom, hogy bármelyiket véletlenszerűen kiválasztva olyan szakembert nevelek belőle, amelyet csak aka-

rok – orvost, ügyvédet, művészt, kereskedőt, főnököt, s akár koldust vagy tolvajt is, függetlenül elődei tehetségétől, hajlamaitól, képességeitől, foglalkozásától és fajtától.” (Watson, 1924, 104. o.)

Watson egyre kisebb jelentőséget tulajdonított a velünk született tényezőknél a személyiség alakulásában, ezért a behaviorizmus a tanulás tudományává vált. Híres kísérletükben Rosalie Raynerrel demonstrálták, hogy a félelmi reakció tanult, kondicionálható (Watson és Rayner, 1920). Egy egészséges 9 hónapos gyermek érzelmi reakcióit vizsgálták meg és félelemkondicionálásos kísérleteket végeztek vele 11 hónapos korától. A kísérletek kezdetén bármit mutattak neki (fehér patkány, nyúl, kutya, majom, álarcok vagy éppen égő újságpapír), „Albert” nem mutatott félelmi reakciókat. Később, amikor a fehér patkányhoz nyúlt volna, társították ezt a vizuális ingert egy erős hanggal, amely természetes módon félelmi reakciót vált ki. (Watsonék a kísérlet során egy felfüggesztett acélrúdra csaptak rá kalapáccsal, közvetlenül a gyermek feje mögött.) Ötszöri ilyen társítás elég volt ahhoz, hogy a patkány látványa önmagában is félelmi reakciót váltson ki. A továbbiakban azt is megvizsgálták, hogy az ilyen módon teljes egészében kondicionált félelem átvehető-e más hasonló tárgyra is? Kísérletük tanúsága szerint egyértelmű igen a válasz: „Albert” hamarosan félelmi reakciót mutatott fehér nyúl vagy fehér szőrmekabát jelenlétében is: a félelem könnyen generalizálódott (Watson és Rayner, 1920).

A behaviorizmus környezetelvűségének alakulásában, a tanulás szerepének hangsúlyozásában fontos szerepet játszott a megismerkedés Pavlov munkásságával. Watson és munkatársai a kondicionálási eljárást eleinte korlátozott érvényűnek tartották, később azonban átvették, és az emberi viselkedés magyarázóelveként használták. Szerintük a feltételes reflex a viselkedés elemekre bontásának kulcsa. Az ember és az állat is mindig külső dolgokra reagál, minden leírható az inger-válasz, azaz az S-R formulával (Pléh, 1992).

Minden lelki jelenséget igyekeztek tanulási kérdéssé átfogalmazni, így például az észlelés perceptuális tanulás kérdése, a személyiség tanult szokásrendszer, a kultúra viselkedésmintázatok elsajátítása.

Ivan Petrovics Pavlov, a később Nobel-díjas orosz fiziológus, az emésztés fiziológiai vizsgálata kapcsán fedezte fel elsőként, hogy a reszpondens viselkedés kondicionálható.

#### *Alapfogalmak:*

Feltétlen válasz (unconditioned response, UCR): táplálékra nyáladás.  
Feltétlen inger (unconditioned stimulus, UCS): húspor. Ha egy előzőleg

semleges ingert (csengő hangja) ismételten társítunk a feltétlen ingerrel, végül a semleges inger önmagában, a feltétlen inger nélkül is kiváltja a korábbi feltétlen választ. Az ilyen választ feltételes válasznak (conditioned response, CR) a korábban semleges ingert, mely a választ előhívja feltételes ingernek (conditioned stimulus, CS) nevezzük. Ez a klasszikus kondicionálás mechanizmusa (Carver és Scheier, 2006).

*Néhány további fontos tanulásméleti fogalom és jelenség rövid áttekintése:*

- Diszkrimináció: az események megkülönböztetése, különböző ingerekre különböző válaszokat adunk.

- Generalizáció: hasonlóan válaszolunk egymástól kissé különböző ingerekre.

- Instrumentális/operáns kondicionálás: a klasszikus kondicionálással szemben aktív folyamat, saját viselkedésünkkel kezdődik!

- Az effektus törvénye (Thorndike): ha valamely cselekvést jobb vagy kielégítőbb állapotok követnek, később hasonló helyzetben nő a valószínűsége a viselkedés megjelenésének. (Kellemetlen állapotok megjelenése esetén csökken a viselkedés újbóli megjelenésének valószínűsége.)

- Jutalom/megerősítés (elsődleges, másodlagos): bármi, ami fokoz valamilyen viselkedéstendenciát. Elsődleges: biológiai szükségletet elégít ki, pl. étel. Másodlagos: elsődlegessel asszociálódik.

- Büntetés (elsődleges, másodlagos): kellemetlen vagy averzív következmény. (Elsődleges: pl. fájdalom, hányinger.)

- Negatív megerősítés: egy averzív inger kiküszöbölése a megerősítés.

- Kioltás: feltételes válaszok gyengülése, amikor a CS többször az US nélkül fordul elő (Carver és Scheier, 2006 nyomán).

## 5.2. B. F. SKINNER: A SZEMÉLYISÉG KLASSZIKUS BEHAVIORISTA MEGKÖZELÍTÉSE

Élete és munkássága során Burrhus Frederic Skinner (1904–1990) a klasszikus tanulásméleti megközelítés legnagyobb hatású képviselőjévé vált. Szemlélete antiteoretikus: úgy gondolta, a teóriák gyakran hamis bizonyosság érzést keltenek a kutatókban. Szerinte a viselkedésre és annak környezeti előzményeire, valamint következményeire kell koncentrálnunk. Elveti az olyan hipotetikus konstrukciók használatát, mint pl. „autonóm ember” vagy „belső okok”, mivel ezek lehetetlenné teszik az empirikus vizsgálatot, nincs objektív definíciójuk. Azt kell vizsgálni, ami megfigyelhető! Nem veti

el teljesen a viselkedés biológiai-genetikai meghatározóit, de nem foglalozik velük, mint olyanokkal, amelyek nem módosíthatóak. A viselkedéstudomány célja a viselkedés bejósítása és kontrollja a környezeti változók manipulációja révén (Hjelle és Ziegler, 1976).

Skinner alacsonyabb rendű állatfajokkal kísérletezett (patkány, galamb), egyedi szervezetek magatartásának analizisét tartotta fontosnak. Úgy vélte, ha abból indulunk ki, hogy az elvek, törvényszerűségek azonosak mindenkinél, akkor egyedi esetek megismerése is alkalmas lehet a törvényszerűségek, működési elvek feltárására. Nincs szükség a hagyományos statisztikai technikákra, mivel – mint hangoztatta – átlagszemély nincs (Skinner, 1953).

Noha a pavlovi kondicionálás elveit beépítette rendszerébe, nem hitt abban, hogy az emberi viselkedés nagy részét egyszerű reflexek és kondicionált válaszok alkotnák. A társas viselkedés nagy része, a szabadon produkált viselkedés kategóriájába esik, melyeket ő operáns viselkedésnek nevezett. Ez operáns kondicionálással hozható létre, amelyet a viselkedést követő események határoznak meg.

Az operáns viselkedés tanulmányozására kísérleti ketrecet tervezett („Skinner-box”): a zárt dobozban billentyűt és azzal összeköttetésben álló ételadagolót helyeztek. Az explorációs aktivitás során az előzőleg 24 órán keresztül éheztetett állat először véletlenszerűen üti meg a billentyűt, majd miután ez többször megtörténik, és ételmezt is kap a billentyű lenyomását követően, megtanulja összekapcsolni a billentyű lenyomását az ételmezt megjelenésével.

Skinner szerint a viselkedés funkcionális törvényeit akkor vagyunk képesek megállapítani, ha azokra a tényezőkre koncentrálunk, amelyek növelik vagy csökkentik a válasz előfordulási gyakoriságát. Így a legfontosabb adat a viselkedésről a válaszadási fok vagy gyakoriság. Ennek adminisztrálására ún. „kumulatív rekordert” szerkesztett boxaihoz.

Korai kutatásaiban a folyamatos megerősítés elvét alkalmazta, de később különböző megerősítési terveket dolgozott ki. A legtöbb humán társas tevékenység sem folyamatos megerősítés eredménye, hanem csak részleges megerősítés történik. A részleges megerősítés hatásának vizsgálatára különböző megerősítési tervekkel dolgozott:

– Rögzített arányú program (előre meghatározott számú válasz után jön a megerősítés) pl. darabbér – magas válaszsám.

– Rögzített intervallumú program (előre meghatározott idő múlva jön a megerősítés) pl. napidíj, vizsgaidőszakok – a megerősítés érkezése előtt intenzív válaszási kedvnövekedés, a megerősítés után szünet.

– Változó arányú program – magas, állandó szinten tartott válaszási fok.

– Változó intervallumú program – ha átlagosan rövid az intervallum, akkor magas a válaszsám, ha hosszú, akkor alacsony, kioltódás figyelhető meg.

– Shaping (válaszformázás): fokozatos közelítés megerősítési terve, amikor a kívánt viselkedés spontán nem vagy nagyon ritkán fordul elő.

A babonás viselkedés mellékes, véletlen kapcsolat alapján létrejött viselkedés. Nem feltétlenül az egyéni tanulási tapasztalatokból származik, generációk is átadhatják egymásnak. Galamboknál is megfigyelte létrejöttét. Vizsgálta a másodlagos megerősítők kialakítását, a diszkriminációt, generalizációt is (Skinner, 1969).

Skinner szilárdan ellenezte az averzív ingereken alapuló viselkedésszabályozás bármely formáját (büntetés, negatív megerősítés), mert:

– nemkívánatos érzelmi és társas mellékhatásai vannak

– nem járul hozzá a nemkívánt viselkedés végleges kiküszöböléséhez (legjobb esetben is csak azt tanuljuk meg, hogyan kerüljük ki a büntetést).

Ehelyett szerinte inkább a nemkívánatossal össze nem egyeztethető viselkedést kell kondicionálni pozitív megerősítés alkalmazásával. (Pl. bűnözők szociálisan kívánatos viselkedésének jutalmazása a börtönben, társadalmilag adaptív készségek tanítása stb.)

*Alkalmazása:*

– Pszichofarmakológia területén (drogok viselkedésre gyakorolt hatásának kutatása)

– Oktatás területén (programozott oktatás, nevelés)

– Pszicholingvisztika, a nyelvelsajátítás folyamatának magyarázatában

– Szervezeti irányítás: alkalmazottak hangulata, munkakedve

– Pszichológiai problémák terápiás kezelése: viselkedésterápiás eljárások, zsetongzaldkódás

A Skinner-féle viselkedésterápia feladata kiküszöbölni a hibásan alkalmazkodó viselkedést (tünetet). Meg kell adni a kívánt viselkedést és megerősítési tervet kidolgozni, olyan környezetet teremteni, ahol a páciens akkor kap megerősítést, akkor jut kellemes dolgokhoz, ha szociálisan kívánatos, adaptív viselkedést tanúsít. Erre példa zsetonos jutalmazási rendszer a pszi-

chiátriai osztályon. Kritika: csak ott működik, és addig, amíg van ilyen megerősítés (Skinner, 1969; Hjelle és Ziegler, 1976; Carver és Scheier, 2006).

### 5.3. A NEOBEHAVIORIZMUS, ÚT A KOGNITÍV PSZICHOLÓGIA FELÉ

Nehezen lehet meghatározni, honnantól beszélhetünk neobehaviorizmusról. A neobehaviorizmus nem ragaszkodik mereven az S-R formulához, engedékenyebb a belső folyamatokkal kapcsolatban, a pszichológiának azon területeit is felölelni, amelyeknek kiiktatását az objektivizmus jegyében a klasszikus behaviorizmus megtagadta.

A neobehaviorizmus is igyekszik semlegesesen objektív maradni, de módszertani elveit olyan módon terjeszti ki, hogy a pszichológia szélesebb tárgykörével foglalkozhasson. Ebbe a folyamatba természetesen az is belejátszik, hogy maga sem függetlenítheti magát kora tudományfilozófiájától, melyet neopozitivizmusként emlegetnek (tapasztalat, objektivizmus hangsúlyozása jellemzi, mellyel a neobehaviorizmus igazolni tudja magát). A 30-as évek Amerikájában járunk, az objektivista törekvések most az operacionálizmusban jutnak érvényre. Ez az a műveleti elv, amely felszabadította a behavioristákat: a tudományban csak olyan kifejezések használhatók, melyekre egyértelmű műveleti definíció adható. Tehát amihez művelet rendelhető, arról lehet beszélni a tudományban, akkor is, ha „belső” folyamatról van szó (Pléh, 1992).

*Az operacionálizmus kétféleképpen jelenik meg konkrétan a pszichológián belül:*

– szubsztanciális, gyakorlatias formában: „akkor mondhatjuk, hogy az állat éhes, ha x óráig nem adtunk neki enni.” A „belső” fogalmi (pl. éhség) leginkább így lesznek visszacsempészve az objektív pszichológiába.

– formálisabb módon, amikor a viselkedés elemzésében használt terminusokat csak egymásra vonatkoztatva definiáljuk. Ez végsősoron körben forgó meghatározásokat eredményez. Pl. Boring: „az intelligencia az, amit az intelligenciatesztek mérnek”, de ilyenek a skinneri fogalmak is: válasz minden olyan esemény, amelynek megjelenését a megerősítés befolyásolja, és megerősítés minden olyan esemény, mely a válasz megjelenését befolyásolja. (Így végsősoron a válasz kategóriába minden befér a pedálynomástól egy festmény megfestéséig – ilyen módon Skinner is neobehavioristának tekinthető.)

A neopozitivizmus felszabadító hatása a közbülső változó fogalmának bevezetésével lesz látványos. A pszichológia tárgya továbbra is a viselkedés magyarázata, de nem közvetlenül a külső feltételek függvénye a viselkedés. A viselkedés és a külvilág között állnak ezek a segédfogalmak. De természetesen a közbülső változókat is a viselkedés és a környezet objektív terminusaival kell leírni (Pléh, 1992).

A közbülső változó fogalmának bevezetése Edward Chase Tolman (1886–1959) – a Berkeley Egyetem professzora – nevéhez fűződik. Később a pszichoanalitikus elmélet fogalmainak tanulásméleti elemzését is megkísérelte.

1. Tolman rendszerét operacionális behaviorizmusnak nevezi, mert:
  - keresi azokat a konkrét műveleteket, melyek segítségével egy-egy speciális pszichológiai fogalom alkalmazhatósága ellenőrizhető
  - a viselkedés is műveletek halmaza (Pléh, 1992; Tolman, 1951).
2. A pszichológia Tolman szerint akárcsak a fizika, a közvetlen tapasztalást adottnak veszi, s ezután térképeket, szabályokat, egyenleteket kezd kialakítani, hogy eligazodjon a világban. Ezek a viselkedésre vonatkozó prediktív szabályok a pszichológia esetében.

3. Ebben a predikcióban a mentális folyamatok mint közvetítő, funkcionális folyamatok halmaza vannak jelen, melyek a *viselkedést kiváltó okok* és a *létrejövő viselkedés* között hoznak létre kapcsolatot. Tehát a mentális folyamatok a közbülső változók.

A *viselkedést kiváltó okok* – mint független változók – lehetnek: külső ingerek (S), fiziológiai hajtóerők (P), öröklés (H – heredity), előzetes gyakorlás (T – training), érettség (A – age) is. (S és P elindítják a viselkedést, H T A irányítják a viselkedést.)

*A következő általános függvény írható fel:*

$B = f_1(S, P, H, T, A)$  A mentális fogalmak olyan fogalmak, melyek akkor jönnek létre Tolman szerint, amikor részletesebben ki akarjuk dolgozni ezen  $f_1$  függvény természetét. Így a mentális folyamatok helyén különböző I (intervening: közbelépő, közbülső) változók teszik bonyolultabbá függvényünket. Ezek az I-k pl. személyiségvonások, képességek, eszköz-cél viszonyok, megkülönböztetések stb.

$I = f(S, P, H, T, A)$

$B = f(I, I, I, I, \dots, H, T, A)$

*A közbülső változók két típusa:*

– mentális események (S és P termékei: pl. igények, kombinálva a vonásokkal és képességekkel)

– mentális vonások vagy képességek (H T A viszonylag közvetlen termékei)

Tolman olyan közbülső változókat használ, melyek elsősorban az inger felől „töltik fel” az S-R formulát. Az állati tanulás viszonylag egyszerű eseményeit kognitív tényezőkkel magyarázza. A labirintus tanulása során például az állat nem feltételes reflexek láncolatát tanulja, hanem jel-Gestaltokat (mi mire vezet). Az elvárások összmintázata egy kognitív térkép, ami az állat viselkedését irányítja. A tanulás lényege tehát ez a belső modell. Az elképzelés a 70-es évektől népszerű, korábban nem eléggé „behaviorista”.

A végső viselkedésnek három mindig jelen lévő összetevője van, melyek egymástól függetlenül variálhatók: irány, mennyiség vagy kitarás (idő, állatok hány %-a) és hatékonyság vagy készség (pl. ugrás).

Végsősoron Tolman szerint gondosan tervezett kísérletekkel a közbülső változók vizsgálatához eljuthatunk mind a független változók felől közelítve, mind a viselkedéses válaszok felől közelítve. Az introspekció Tolman szerint nem a közbülső változók vizsgálata, hanem egyféle szociális viselkedés, s bár lehet bizonyos esetben eszköz, de inkább félrevezető, mivel hallgató felé irányultsága miatt torzít.

Tolman rendszerének kritikájaként fogalmazták meg, hogy a közbülső változó csak ahhoz kell, hogy tudományossá tessük azokat a szubjektív fogalmakat, amelyeket valójában az élményeink révén ismerünk (pl. emlékképek). Ezeket próbálja meg levezetni, nem pedig a levezetésekből ismerjük meg a közbülső változókat. (Ez csak részben jogos kritika, mert Tolman megkülönböztetett hipotetikus fogalmi konstrukciókat is, melyek nem operacionalizálhatók.) (Pléh, 1992 nyomán)

Tolmannal szemben Clark Leonard Hull (1884–1952) az a neobehaviorista, aki a „válasz felől” közelít a közbülső változókhoz. Hull ugyanakkor hisz abban, hogy a viselkedés lebontható S-R kapcsolatokra. Módszere a hipotetikus-deduktív tudományosság. Kísérletek alapján olyan elméleti pszichológiát kívánt felállítani, melyben a viselkedés általános elveivel (posztulátumok) értelmezi az egyedi viselkedési folyamatokat (Pléh, 1992). A közbülső változókat a mozgásokból eredezteti. Posztulátumait egyenletekben fogalmazta meg, melyeket itt nem ismertetünk a teljesség igényével, csupán legfontosabb téziseit, hozzájárulását a neobehaviorizmus alakulásához. (A továbbiakban: Hull, 1952 nyomán.)

– Drive-redukciós posztulátum: A késztetettségi szintet csökkentő szokások erőssége növekszik. (Pl. azt a viselkedést tanuljuk meg, amelyik élelemhez juttat). A tanulás kutatásában megjelenik tehát a motiváció.

– Anticipált célreakció: sorozattanulás során (labirintus) az állat már a cél előtt elővételezi a megfelelő mozgást, tehát az előző mozdulat válik mint belső inger a következő mozdulat ingerévé. (Emlékezzünk Tolman kognitív térképére, amely inkább az inger felől közelít! Hely- vs. választanulás vitája.)

– Az asszociatív verbális tanulás vizsgálatára is kiterjeszti a neobehaviorista kutatást/rendszeralkotási igényt.

– Iskolája (közege a Yale Egyetem) pszichodinamikus folyamatok, pszichoanalitikus fogalmak értelmezésére is kiterjeszti a tanulásméлет érvényét. (Azonosulás, agresszió és szorongás behelyezhetőek az egyén tanulási élet-történetébe.) Például Mowrer értelmezésében a szorongás tanult reakció, mely olyan feltételes ingerekre következik be, amelyeket a múltban fájdalom vagy sérülés követett. Ilyen módon a szorongás megelőző jellegű és biológiailag hasznos (funkcionalista gondolkodás folytatása) (Mowrer, 1936; Pléh, 1992).

Innen gyökerezik Dollard és Miller társas tanulásmélete is. Neal Miller Hull egyik tanítványa, de Bécsben tananálízisen is részt vett. Fő témája a pszichoanalitikus fogalmak tanulásméleti elemzése volt. John Dollard szociológus. Együttműködve az utánzást vizsgálták, illetve több munkatársukkal részt vettek a frusztráció-agresszió hipotézis kidolgozásában. (Mely szerint az agresszió mindig frusztráció eredménye. Lásd Miller, 1941.)

*Munkájuk, gondolkodásmódjuk gyökerei tehát:*

- pszichoanalízis
- állatkísérletek (Pavlov, Thorndike stb.)
- modern társadalomtudomány

*Dollard és Miller (1950) elméletének, munkájának fogalmi ismertetése, alapkonceptiói:*

Minden emberi viselkedés tanult, kifejezhető négy tényezővel:

– Késztetés (Olyan intenzív inger, ami cselekvésre sarkall bennünket. Lehet veleszületett-elsődleges, pl. éhség, fájdalom vagy tanult-másodlagos, ezek az elsődlegesekre épülnek, azoknak elhárításai, elaborációi, mögöttük rejtve marad az elsődleges késztetés.)

– Válasz (Valamilyen cselekvés vagy gondolat. Megjelenésük valószínűsége szerint dominanciahierarchiába rendeződnek. Tanulás által változik az öröklött hierarchia.)

– Vezetőinger (Megszabja, hogy mikor, hol és mit fogunk válaszolni. Pl. közlekedési tábla.)

– Megerősítés (Azok az események, melyek növelik a válaszméltésre való hajlamot.)

*Használják és definiálják a korábban már ismertetett tanuláselméleti fogalmakat, folyamatokat:*

– Tanulási dilemma: az a szituáció, amikor a korábban tanult válaszok nem vezetnek eredményre. (Új válaszokat próbálunk ki.)

– A kioltás függ a szokás erősségétől is, de gyorsabb, ha vannak a kioltandó válasszal versengő alternatívák. A kioltás gyakorlati funkciója, hogy új válaszokra sarkallja az egyént.

*Pszichoanalitikus fogalmak/folyamatok tanuláselméleti értelmezése (később Miller Mowrerrel még részletesebben – Pléh, 1992):*

– A neurózis és a pszichoterápia a tanulás törvényszerűségeinek van alávetve.

– Öröme helyett a megerősítés elvét helyezik a középpontba.

– A konfliktusok értelmezésében a félelem a központi szerep.

– Az énerő a magasabb szellemi működések irányelve, kulturálisan értékelt tanult késztetések.

– Az elfojtás bizonyos vezető ingerképző válaszok gátlása.

– A neurózis az újratanulás zavara, annak képtelensége, hogy a szocializáció során megtanult alkalmazkodási módjaink helyett, melyek már nem adaptívak, újakat tanuljunk. Alkalmazkodási zavar.

– A pszichoterápia újratanulás, diszkriminációk tanulása. Gyógyulás csak a valós életben mehet végbe.

– A terapeuta szerepe: bátorít, megerősít, nem büntet, segít megnevezni az érzelmeket. A terapeuta az egészséges életre irányuló tanult késztetéseket hivatott mobilizálni.

– Az indulattétel a generalizálódás speciális esete.

– Realitás: A tanulás fizikai és szociális folyamataiban határozható meg.

*Az utánzás társas tanuláselmélete:*

Az utánzás első megjelenése véletlenszerű, de ha drive-redukció követi, rögzül a viselkedés. Dollard és Miller elsőként hívják fel a figyelmet a *megerősítés jelentőségére* az utánzásos tanulásban. (A társéval azonos viselkedések jutalmat kaptak, ami az utánzást facilitálja.)

*Az utánzás másodlagos megerősítés elmélete* Mowrer nevéhez fűződik. Bizonyos feltételek mellett az utánzó számára maga az utánzás lesz jutalomértékű. Ehhez a modell és az imitátor speciális kapcsolata kell, a modell elégti ki az imitátor elsődleges szükségleteit. Ilyen lehet az anya-gyerek,

gondozó-gondozott kapcsolata. Az utánzó magatartás felidéli azt a pozitív emocionális állapotot, amit a modell jelenlétében átélt.

Késleltetett is lehet az utánzás, amikor látszólag passzív obszerváció után később ismétlődik a társtól látott viselkedés.

Állatkísérleti és elméleti elemzés mellett Dollard és Miller ezzel kapcsolatos társadalmi esettanulmányt is bemutatnak, elindítva azt a kutatási irányt, mely a szocializáció valóságos helyzeteiben tisztázza a szociális tanulás menetét, az utánzás különböző formáinak szerepét!

## 5.4. SZOCIÁLIS TANULÁSELMÉLETEK – UTÁNZÁSELMÉLETEK

A társas tanuláselméletek fejlődésének alapja az a felismerés, hogy felnőtt életünkben a fiziológiai megerősítőknél csekély szerepe van, és a viselkedés motiválásában sokkal fontosabbak a társas megerősítések (elfogadás, mosoly, dicséret). A szociális tanuláselméletek felismerik, hogy a legtöbb dolgot egymástól, társainktól tanuljuk. Túllépnek a behaviorizmus szigorú kondicionálásos megközelítésén, kognitív elméleteknek tekinthetők olyan szempontból, hogy bevezetnek belső változókat, többek között mentális reprezentációkról, expektanciáról, szabályok elsajátításáról beszélnek (pl. Rotter, 1954, 1982; Bandura, 1963, 1978; Carver és Scheier, 2006; Peck és Whitlow, 1983).

Az előzőekben már foglalkozni kezdtünk a társas tanulás utánzásos vonatkozásával. Míg mások állatoknál, Albert Bandura és munkatársai embernél vizsgálták az ún. obszervációs tanulás folyamatát. Ha az obszervátor (megfigyelő) tanúja annak, hogy a modell egy bizonyos viselkedését megerősítik (operáns válasz), maga is elsajátítja és a megfelelő helyzetben produkálja a modell viselkedését/válaszait.

Egyesek szerint a modell motoros reakcióival felhívja a figyelmet a környezet releváns jelzőmozzanataira. Mások az obszervációs helyzetet a megerősítés oldaláról elemzik (pl. Hill, Berger). Most ez utóbbival foglalkozunk, mely az utánzás „vikariáló megerősítés” elmélete (Bandura, 1963; Carver és Scheier, 2006). Eszerint az obszervátor „behelyettesíti” magát a modell szerepébe, így a megerősítést önmagára generalizálja. A modell megerősítése megváltoztatja a válasz megjelenésének valószínűségét az obszervátornál.

Berger (1962) arra is felhívja a figyelmet, hogy nem csak a modell és az obszervátor együttmozgása jellemző, hanem az obszervátor átveszi a modell

„drive állapotát, jellemző expresszív emocionális megnyilvánulásait is”, így hasonló érzelmi állapot jön létre az obszervátorban is, ezzel nő az aktivációs szintje, ami tovább serkenti a viselkedését is. Ez tulajdonképpen az empátia jelensége (emocionális állapotok szociális indukciója). Tehát az obszervációs tanulás helyzetében az empátia fokozza az utánzás tendenciáját.

Arra már Freud is korán felhívta a figyelmet, hogy az utánzás választott modellje gyakran szociálisan sikeres személy (győztesrel, agresszorral való azonosulás.) Bandura és munkatársai óvodás gyerekeknel mutatták ki, hogy a jutalmazott agresszív modellt szignifikánsan gyakrabban követték azzal a modellel szemben, akinek az ilyen viselkedését büntetve látták, vagy egyáltalán nem erősítették meg (gyakorlati jelentősége: szocializációs közeg, média).

Albert Bandura (1925–) a személyiség szociálbehaviorisztikus, majd szociális kognitív megközelítésének legjelentősebb képviselője. (Életrajzáról, munkáiról lásd <http://p20motivationlab.org/Bandura>).

A szocializációs folyamatban hangsúlyozza a társ mint modell jelentőségét. A késleltetett utánzás (obszervációs tanulás) jelenségét felhasználja az azonosulás magyarázatánál. Kísérletekkel igazolta, hogy a saját tapasztalatok mellett a családi modellek és a társadalom kínálta minták egyaránt szerepet játszanak a tanulásban, a motívumok elsajátításában. Vizsgálataiban leginkább az agresszív magatartás utánzásos tanulásának feltételeivel foglalkozott.

A személyiségfejlődésről szóló korábbi elméletek hiányosságaiból indul ki, melyek hangsúlyozzák az egyedek közötti hasonlóságokat és az egyeden belüli változékonyságot. Meghatározott életkorban, sorrendben bekövetkező mindenkinél hasonló fejlődési sajátosságokat feltételeznek, de nem írják le a változás feltételeit, nem értelmezik a sorrendtől eltérő fejlődési mintázatokat. Bandura szerint (1963) az eltérő biológiai, szocioökonómiai, kulturális, etnikai, szocializációs háttérből származó különböző társas tapasztalataink, modelleink, megerősítési mintáink lehetnek az ilyen eltérések forrásai.

Elmélete a szociális tanulásemélet behaviorista irányzatából indul ki, de bevezet belső változókat (pl. saját hatékonyság észlelése). Megmarad a kísérleti vizsgálatoknál. Elutasítja a skinneri teljes egészében környezet-irányította emberképet, de a tudattalan belső erőket feltételező pszichoanalízist is, mely szerinte csak leírja a viselkedést, de nem magyarázza azt.

*Elméletének fő fogalmai:*

– Reciprok determinizmus: elismeri a környezeti tényezők hatását a viselkedésre, de rámutat a kognitív kiértékelés szerepére az észlelésben, illetve a viselkedés környezetalakító hatására is. Személy, viselkedés és környezet kölcsönösen meghatározzák egymást.

– Szelfrendszer: A működés referenciáit adó kognitív struktúrák, melyek a személy környezethez való viszonyát és a viselkedés formálását szabják meg.

– Megerősítés: a klasszikus megfogalmazás szerint a kondicionálás során a jutalom (megerősítés) növeli a válasz gyakoriságát, előfordulásának valószínűségét. Bandura másképpen értelmezi a megerősítést, szerinte nem feltétlenül növeli a választendenciát. A megerősítés a viselkedés lehetséges következményeiről tájékoztat, ezáltal hipotéziseket, azaz elvárásokat fogalmazunk meg, hogy mely viselkedések járnak haszonnal. Másrészt a mentálisan anticipált (előrevetített) megerősítés a jövőbeni motiváció alapja is lesz.

– Obszervációs tanulás: vikariáló (behelyettesítéses) tanulásánál az elsajátítás alapja a másik személy viselkedésének megfigyelése.

A vikariáló kondicionálás jelensége alátámasztja a feltételezést, hogy nem csak közvetlen tapasztalat útján tanulunk. Az obszervációs tanulásnál a modell megfigyelésével tájékozódik a megfigyelő, ez az információ vezeti a viselkedését. Mindez azt is jelenti, hogy a tanulásnak nem feltétele a megerősítés, és az elsajátítás nem egyenlő a kivitelezéssel (Bandura, 1963, 1965).

Az obszervációs tanulás során a modell jelentősége, hogy információt nyújt, ezzel csökkenti a tanulási időt. Több az egyszerű utánzásnál, tanulunk a megfigyelt hibáiból, szabályszerűségeket vonhatunk le és új mintákat állíthatunk össze. A modell kulturális minta is lehet, összetett viselkedések elsajátítását segítheti. A modell elsősorban információt nyújt, a megfigyelő az akció szimbolikus reprezentációját sajátítja el (Carver és Scheier, 2006).

*Négy összefüggő tényező határozza meg az elsajátítást (Bandura, 1963):*

– Figyelmi folyamatok: ahhoz, hogy bármit megtanuljunk, először is figyelniünk kell a modellált viselkedésre. Befolyásolja: a megfigyelő érdeklődése, szükségletei, vágyai, tapasztalatai, képzettségűségei stb. és az aktivitás természete, pl. komplexitása.

– Megőrzési folyamatok: képzeleti képek és verbális kódolás formájában őrizzük meg az információt. Emlékünk kell legyen a modellált viselkedésről.

– Mozgásos reprodukció folyamatai: képesnek kell lennünk a modellnek megfelelő válaszkészlet produkálására. (A válasz kognitív szervezése, elindítása, megfigyelése és ennek megfelelő módosítása szükséges.) Természetesen könnyebb, ha van róla előzetes tapasztalatunk, vagy legalább a végrehajtandó cselekvéssor elemeiről.

– Motiváció, megerősítés: kell valamilyen pozitív ösztönzés ahhoz, hogy a tanult viselkedést produkáljuk (büntetik, jutalmaznak, figyelmen kívül hagyják stb.).

Albert Bandura *Social Learning Theory* című munkája megjelenése 1977-ben a társas tanulás kutatásának áradatát hozta magával a 80-as években. A számos kutatásból jelentős következtetéseket sikerült levonnia a kutatóknak, arra vonatkozóan, hogy milyen szabályszerűségek, jellemzők, hogyan befolyásolják a társas tanulás folyamatait.

*Az obszervációs tanulásra hatással lehetnek egyrészt a modell és a megfigyelő jellemzői, másrészt a megfigyelt viselkedés következményei is:*

– A modell jellemzői közül fontos a megfigyelő életkorához, neméhez való hasonlóság, a modell státusza (szakértelem, hatalom, vonzóság) az általa bemutatott viselkedés bonyolultsága (egyértelmű és egyszerű-e), típusa. Fiatalabb gyerekek hajlamosabbak erőszakos viselkedést utánozni.

– A megfigyelő tulajdonságai közül fontos az alacsony önértékelés és kompetenciaszint, továbbá a konform viselkedés korábbi jutalmazása fokozott utánczasi hajlandósággal jár együtt. Szintén növeli az utánczást, ha a viselkedés elsajátítására motivált a személy. A megfigyelő életkora a kognitív fejlettség szempontjából fontos, itt kérdéses, hogy a percepció, figyelemi, megértési, emlékezeti képességek szintje mennyiben teszi lehetővé az utánczást.

– A viselkedéshez kapcsolódó következmény szintén lényeges: ha büntetik a modellt, kevesebb a spontán utánczás, de az elsajátítást a modell megerősítése nem befolyásolja. Ennek a tényezőnek a hatása erősebb, mint a modell vagy a megfigyelő tulajdonságainak hatása.

A szociális tanuláselmélet a modell és a megfigyelő viselkedéséhez kapcsolódó megerősítés hatását is vizsgálja. Kiemeli, hogy a megerősítés nem feltétele a tanulásnak, inkább ösztönzője, de *külső* megerősítés nélkül is létrejöhethet tanulás. Segíti az elsajátítást, ha előre ismerjük a modellált viselkedés jutalomértékét, de kérdés, hogy a következmény az inger-válasz kapcsolatra vagy a figyelemi, szervező, megőrző folyamatokra hat-e (Bandura, 1963, 1965, 1977; Carver és Scheier, 2006).

A viselkedést nem csak a közvetlenül tapasztalt külső következmények, hanem vikariáló és önmege erősítések is szabályozzák:

– Külső megerősítés: nem természetes, önkényes, racionálisan szervezett. Jelentősége inkább a korai fejlődésben, viselkedésváltozásban/változtatásban mutatható ki. (*Ha leviszed a szemetet, kapsz egy csokit.*)

– Belső megerősítés: a viselkedéshez természetesen kapcsolódik, pszichés hatása is természetes, érzelmi is lehet. Pl. relaxáció – izomlazulás, forró kályha – fájdalom, elvégzett munka – elégedettség.

– Vikariáló megerősítés: tájékoztat vagy motivál, az adott viselkedés utánzásának anticipált következménye útján. A modell következményre nyújtott érzelmi válasza, aktivitása, következményértékelése is hat a megfigyelőre. A tilalomszegő viselkedés büntetése általában gátló hatású, de ha az egyébként tiltott viselkedést a kísérleti helyzetben jutalmazták, vagy ha csak elmaradni látják a büntetést, máris nő a tiltott viselkedés előfordulása, mivel az anticipált következmény elmaradása félelemcsökkentő hatású.

– Önmege erősítés: válaszainkat értékeljük, kontrolláljuk, reagálunk saját akcióinkra, tanulás, példák, létrejött standardjaink alapján. Önjutalmazás, önbüntetés (Carver és Scheier, 2006).

## 5.5. AZ OBSZERVÁCIÓS TANULÁS KÍSÉRLETI VIZSGÁLATA

Ezekben a vizsgálatokban a kísérleti személy megfigyel egy adott viselkedést végző személyt, majd őt figyelik meg, hogy utánozza-e a modellt. A kontrollcsoportot előzetes modellálás nélkül figyelik meg a kutatók.

Bandura és Walters (1963b) tipikus kísérletében egy felnőtt viselkedik agresszíven egy felfújható babával (Bobo). A megfigyelő óvodások ezután enyhe frusztrációt követően játszhatnak a babával. Az utánzott agresszív reakciók mértéke kétszerese a kontrollcsoportéhoz viszonyítva. Bandura, Ross és Ross (1961, 1963a, 1963b) a modell nemének hatását is vizsgálták. Az agresszív férfi modell fokozta leginkább az agressziót mindkét nemnél, de legerősebben a megfigyelő kislányoknál. Más vizsgálataikban az azonosulási modellekkel foglalkoztak. A gyerekek kétféle modellt figyelhettek meg, az egyik modell játszott velük (kiegészítő szerep), a másik a játékszerek tulajdonosaként jelent meg (hatalmi szerep). A későbbi szabad játék során a második modellt utánozták a gyerekek gyakrabban.

### *Kritika:*

Bandura szociális tanuláselmélete a viselkedést kiváltó társas környezeti tényezőket vizsgálja, melynek klinikai és személyiséglélektani jelentősége van. Azonban egyes korai kritikusanak szerint túlhangsúlyozza a helyzeti tényezőket, ingatag, környezetei befolyásoknak kiszolgáltatott személyiségképet alakítva ki (Peck és Whitlow, 1983).

Újabban az énhatékonyság érzésével is foglalkozott Bandura, a viselkedészavarok kezelésében felvetve újabb szempontokat. A viselkedészavarokkal küzdő emberek szerint többnyire pontosan tudják, mit kellene tenniük, hogy elérjék, amit szeretnének, de ez a tudás kevés, biztosnak kell lennünk abban, hogy képesek vagyunk a viselkedés végrehajtására. A kívánt cselekedet végrehajtásának észlelt képességét nevezi hatékonysági elvárásnak vagy énhatékonyságnak. A hatékonyság érzése elengedhetetlen feltétele a kitartó küzdelemnek. A terápia eszerint akkor működik jól, ha visszaállítja a személy hatékonyságérzetét, hogy végre tudja hajtani mindazt, ami korábban problémát jelentett a számára. Az énhatékonyság nem azonos a belső kontrollal: ha tudom, hogy tőlem függ, akkor is érezhetem úgy, hogy nem vagyok képes a hatékony cselekvésre.

*További kutatások bizonyítják, hogy a magas énhatékonyság együtt jár:*

- nagyobb kitartás a problémamegoldásban
- magasabb teljesítménnyel
- érzelmi veszteség esetén jobb alkalmazkodás (pl. hozzátartó elvesztése)
- hatékonyabb immunműködéssel (Carver és Scheier, 2006).

*Az obszervációs tanulás megjelenési formái a mindennapi életben (példák):*

1. Nemi szerepek elsajátítása

- szabálytanulás (explicit szabályok, pl. kisfiúk nem hordanak szoknyát.)
- megerősítések, obszervációs tanulás (mindkét nem tanul mindkét születtől, de általában az azonos nemű felnőtteket többet figyelik, valószínűleg ezt többet is erősítik meg, csakúgy, mint a viselkedés közvetlen megerősítésében is a „nemnek megfelelő” jutalmazza inkább.)

– szimbolikus modellek (médiaszereplők, nők gyengék, férfi nem mutatja ki az érzelmeit stb.)

2. Agresszív viselkedés – filmes erőszak:

- elsajátítás teljesítmény nélkül is
- megengedett konfliktuskezelési mód
- az agresszió ismételt látványa érzéketlenebbé tesz az emberi szenvedés látványával szemben, egyfajta deszenzitizálás megy végbe (fiziológias mé-

résekkel igazolták). Áldozattá vagy elkövetővé válni természetessé válik? (Carver és Scheier, 2006)

## IRODALOMJEGYZÉK

- Bandura, A., Walters, R. H. (1963, 1971): *A személyiségfejlődés szociális tanuláselmélete*, in Szakács F., Kulcsár Zs. (szerk.): Személyiséglélektani szöveggyűjtemény II, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1996, 514–529.
- Bandura, A. (1965): *Influence of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses*, Journal of Personality and Social Psychology 1, 589–595.
- Bandura, A. (1977): *Social learning theory*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice–Hall.
- Bandura, A. (1978): *The self system in reciprocal determinism*, American Psychologist 33, 344–358.
- Bandura, A., Ross, D., Ross, S. A. (1961): *Transmission of aggression through imitation of aggressive models*, Journal of Abnormal and Social Psychology 3, 575–582.
- Bandura, A., Ross, D., Ross, S. A. (1963a): *A comparative test of the status envy, social power, and secondary reinforcement theories of identificatory learning*, Journal of Abnormal and Social Psychology 67, 527–534.
- Bandura, A., Ross, D., Ross, S. A. (1963b): *Imitation of film-mediated aggressive models*, Journal of Abnormal and Social Psychology 66, 3–11.
- Bandura, A., Walters, R. H. (1963): *Social learning and personality development*, New York, Holt, Rinehart & Winston.
- Bandura, A., Walters, R. H. (1963 b): *Aggression*, In Child psychology: The sixty-second yearbook of the national society for the study of education, Part I, Chicago, The National Society for the Study of Education.
- Berger, S. M. (1962): *Conditioning through vicarious instigation*, Psychological Review 69, 450–466.
- Carver, S. C., Scheier, M. F. (2006): *Személyiségpszichológia*, Budapest, Osiris, 320–336.
- Dollard, J., Miller, N. E. (1950): *A személyiség inger-válasz elmélete*, in Szakács F., Kulcsár Zs (szerk.): Személyiséglélektani szöveggyűjtemény II, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1996, 425–450.
- Hjelle, L. A., Ziegler, D. J. (1976): *B. F. Skinner: A Behavioristic-learning theory of personality*, in Personality theories: basic assumptions, research

- and applications, New York, McGraw–Hill, 127–169. Magyarul Szakács F., Kulcsár Zs (szerk.): Személyiséglélektani szöveggyűjtemény II, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1996, 451–493.
- Hull, C. L. (1952): *A viselkedés rendszere*, in Pléh Cs. (szerk.): Pszichológiatörténeti szöveggyűjtemény III, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1983, 128–148.
- Miller, N. E. (1941): *A frusztráció-agresszió hipotézis*, in Pléh Cs. (szerk.): Pszichológiatörténeti szöveggyűjtemény III, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1983, 170–181.
- Mowrer, O. M. (1936): *A szorongás inger-válasz elmélete*, in Pléh Cs. (szerk.): Pszichológiatörténeti szöveggyűjtemény III, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1983, 170–181.
- Peck, D., Whitlow, D. (1983): *Személyiségelméletek*, Budapest, Gondolat, 143–164.
- Pléh Cs. (1992): *Pszichológiatörténet*, Budapest, Gondolat, 116–157 és 235–259.
- Rotter, J. B. (1954): *Social learning and clinical psychology*, Prentice–Hall, New York.
- Rotter, J. B. (1982): *The development and applications of social learning theory: Selected papers*, New York, Praeger.
- Skinner, B. F. (1953): *Miért viselkednek a szervezetek?* in Pléh Cs. (szerk.): Pszichológiatörténeti szöveggyűjtemény III, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1983, 96–110.
- Skinner, B. F. (1963): *Megerősítéssel együttjáró események*, in Szakács F., Kulcsár Zs. (szerk.): Személyiséglélektani szöveggyűjtemény II, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1996, 494–513.
- Tolman, E. C. (1951): *A tanulás és a pszichodinamikus folyamatok*, in Pléh Cs. (szerk.): Pszichológiatörténeti szöveggyűjtemény III, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1983, 149–166.
- Watson, J. B. (1913): *Psychology as the Behaviorist Views it*, Psychological Review 20, 158–177, <http://psychclassics.yorku.ca/Watson/views.htm>.
- Watson, J. B. (1924, 1930): *Behaviorism*, New York, Norton. Részben megtalálható magyarul: *Mi a behaviorizmus?* in Pléh Cs. (szerk.): Pszichológiatörténeti szöveggyűjtemény II, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1983, 9–23.
- Watson, J. B., Rayner, R. (1920): *Conditioned emotional reactions*, Journal of Experimental Psychology 3, 1–14, <http://psychclassics.yorku.ca/Watson/emotion.htm>.  
<http://p20motivationlab.org/Bandura>

## 6. FEJEZET

# A viselkedészavarok értelmezése és kezelése tanuláselméleti és szociális tanuláselméleti szempontból

A tanuláselméleti perspektíva ismeretében nem meglepő, hogy a behaviorizmus a pszichés betegségeket is tanulási szempontból elemzi, a klasszikus kondicionálás és az instrumentális tanulás folyamataira vezeti vissza. Ebből a nézőpontból a mentális betegségek tulajdonképpen alkalmazkodási zavarok, maladaptív viselkedési formák. A kezelési eljárás viselkedésterápia, viselkedésmódosítás, elsősorban tehát a viselkedésen, magatartáson szükséges változtatni. A különböző kondicionálásos helyzetekkel, ezek alapvető jellemzőivel, folyamataival már az előzőekben megismertedtünk, most ezeket kifejezetten a terápiás, gyógyító alkalmazás szempontból tekintjük át újra.

### 6.1. KONDICIONÁLÁSOS ELVEKEN ALAPULÓ VISELKEDÉSTERÁPIÁS ELJÁRÁSOK

A viselkedésterápiás megközelítést jól szemlélteti a fóbiák kezelésének példája. A fóbiák irracionális félelmeken alapuló zavarok. A fóbiás személyek bizonyos ingerek jelenlétében mindig fellépő erős szorongással jellemezhetőek, gyakran már attól szorongást élnének át, ha csak rá gondolnak ezekre a helyzetekre vagy ingerekre. Bármilyen ingerhez kapcsolódhat fóbia, de leggyakrabban állatokhoz (kígyó, pók, kutya, patkány stb.), zárt vagy éppen nyitott terekhez, tömeghez, esetleges fertőzésekhez kapcsolódnak ilyen félelmek.

Ebből a nézőpontból a fóbiák klasszikus kondicionálás során létrejövő reakciók (lásd Watson és Rayner, 1920). Korábbi tapasztalatok eredménye, egy eredetileg semleges ingerhez társult kondicionált, azaz tanult félelmi reakció.

Mary Cover Jones mutatta be először, 1924-ben, hogyan lehet megszüntetni az ilyen félelmeket. Egy hároméves gyerek félt a nyúltól és más hason-

ló állatoktól. A félelmet úgy szüntette meg Jones, hogy ketrecben behozott egy nyulat a szobába, miközben a kisfiú evett. A folyamat során, időről időre, minden alkalommal a nyulat egyre közelebb vitte a gyermekhez. Így a nyúl az ételhez (mint pozitív ingerhez) kapcsolódott, asszociálódott. Néhány hónap múlva a kisfiú félelme megszűnt. Már Jones is figyelmeztet azonban, hogy ha nagyon erős a fóbia, ne használjunk ilyen kezelési eljárást, nehogy étel-averzió alakuljon ki.

Watson félelemkondicionálása és Jones ellenkondicionálása voltak az előzményei a későbbi Wolpe-féle terápiának (1958), mely a reciprok gátlás elvén alapul. Ennek az a lényege, hogy ugyanahhoz az ingerhez más érzelem is kondicionálható, ha ez nem fér össze, nem egyeztethető a félelemmel, akkor azt fokozatosan háttérbe szorítja, felülírja. Wolpe mély relaxációban képzelte el azokat a helyzeteket a kliensekkel, melyekben a félelem/szorongás fellép. Fokozatos közelítéssel szisztematikusan deszenzitizálta pácienseit. Ebben az esetben a relaxált állapot az, ami nem egyeztethető össze a félelemmel és kioltja.

A szisztematikus deszenzitizálás során általában egy olyan listát is összeállít a páciens, mely a szorongáshierarchiáját írja le, azaz a legkevésbé félelemkeltő helyzetektől halad a leginkább félelemkeltő helyzet felé. A terápia során felhasználják ezt a listát, minden jelenetet aprólékosan elképzelve, kezdve a legkevésbé félelemkeltő helyzettel (pl. látok egy patkányt a tv-ben) fokozatosan haladva a leginkább szorongáskeltő helyzetig (pl. megsimogatok egy patkányt a pincében). Amikor valamelyik fokozatnál szorongást él át a kliens, azon addig dolgoznak, míg a szorongás csökken, s csak ezután haladnak tovább a következő lépcsőfokra. Végül a valóságos félelemkeltő ingerek lépnek az elképzelt jelenetek helyébe, mert gyógyulás csak a valós életben kipróbálva, csak a tényleges helyzetben mehet végbe a megközelítés szerint (Trull, Phares, 2004).

A viselkedésterapeuták leggyakrabban a Jacobson-féle progresszív relaxációt alkalmazzák. Először azt tanítják meg, hogy feszítse meg és lazítsa el egyes izomcsoportjait a páciens, tegyen különbséget ezek között az érzések között, megnyugtató jelenetek elképzelésével, légzőgyakorlatokkal is kombinálható gyakorlatsort alakítanak ki. Autogén tréning is alkalmazható mint relaxációs módszer, de ennek megtanulása és önálló alkalmazása többnyire hosszabb időt vesz igénybe (Bagdy és Koronkai, 1988).

A szisztematikus deszenzitizálás hatékony és viszonylag gyors eljárás a fóbiák megszüntetésére, leginkább akkor, ha a félelem egy bizonyos ingerhez kötődik. Például generalizált szorongászavar esetében (ahol nincs jól

körülhatárolható, konkrét tárgya a szorongásnak), nem tudjuk olyan hatékonyan alkalmazni. Természetesen azok számára nyújt segítséget a kezelés, akiknek a teljesítményét, mindennapi életét károsítja a félelem. Például városban lakó ember együtt élhet kigyófébiájával, ha irodai munkát végez, de állatkerti gondozóként problémákkal szembesülhet. Madárfébiás biológus tanár egy iskolában kiválóan taníthat, de ha nemzeti parkban terepmunkát végez, félelme akadályozhatja a mindennapi munkavégzésben. A terápiás tanulás később más helyzetekre is átvihető pozitív tapasztalat, arra is megtanít, hogy a félelmek leküzdhetők, hogy az egyén képes változtatni a problémáján, nem beszélve az elsajátított relaxáció jótékony hatásáról.

A félelmek megszüntetésére elvileg a kioltás természetes folyamata is alkalmazható (a félelemkeltő inger mint feltételes inger ismételtlen a feltétlen inger – negatív következmény – nélkül jelenik meg), de a fébiás személyek leggyakrabban pontosan azzal akadályozzák meg a kioltást, hogy kerülnek a félelemkeltő szituációkat. Dollard és Miller az ilyenfajta elkerülő viselkedést a drive-redukciós elvekkel magyarázta, a félelem tanult drive, a félelmet kiváltó vezetők ingerek előhívják a félelmi drive csökkentésének igényét, a drive-redukció (azaz a feszültségcsökkenés) megerősítésként hat az elkerülő viselkedésre. Hasonló elvekkel magyarázzák a szorongás elfojtását is, olyan esetekben, amikor nem külső, hanem belső ingerek okozzák a félelemérzést. A kioltással kapcsolatban az is problémaként merül fel, hogy gyakran nem szűnik meg az eredeti kondicionálás, könnyen visszatér a régi válasz. Ennek a valószínűségét igyekeznek csökkenteni a terápiában a kontextus, azaz a lényeges környezeti körülmények figyelembe vételével. Két módszer kínálkozik: semleges válasz tanulása, azaz kioltás az eredetihez hasonló ingerkörülmények között, vagy az eredeti környezet elkerülése, illetve ha ez nem lehetséges, a kontextusingerek semlegesítése. Nehézsége, hogy az ilyen triggererek esetenként mások, ezért egyéni programok szükségesek.

Az expozíciós terápia kifejezés azt a viselkedésterápiás eljárást jelöli, melyet régebben ingerelárasztásos technikaként ismertek. Masserman macskákkal végzett kísérletéből ered, aki 1943-ban olyan helyzetbe hozta a már neurotizált macskákat, hogy nem tudtak kikerülni egy előzőleg áramütéssel járó szituációból, vagyis már nem volt áramütés, de ottmaradásra kényszerítették őket, tehát kioltódott az elkerülő magatartás. Az expozíciós terápia során a páciens kiteszi magát olyan ingereknek vagy helyzeteknek, melyektől korábban félt. Így megtanulja, hogy képes megbirkózni a helyzettel (pl. a tanult relaxációs technikák révén), képes uralni érzéseit és fé-

lelmeinek nincs alapja. A félelmet kiváltó kulcsingereket elválasztva a félelemérzéstől, új reagálási módot alakít ki.

Míg a főbiák esetében valamilyen kondicionált választ szeretnénk megszüntetni, megszabadulni a negatív érzelmi választól, más esetekben pontosan ezt szeretnék az emberek elsajátítani (pl. szenvedélyekről való leszokás esetében). Ilyenkor azt szeretnénk, ha a szenvedély tárgya nem keltene annyira pozitív érzéseket. Ezekben az esetekben averzív kondicionálásról, averzív terápiáról beszélhetünk (pl. hányingerkeltő szer és alkohol együttes adása). Az ilyen módszerek használata etikai problémákat vet fel, és hosszú távon kevésbé hatékonyak, mint azok a módszerek, amelyek valami „jutalmat”, pozitív érzést kínálnak fel a gyógyulni vágyó embernek.

Az instrumentális kondicionálási elvek használata a viselkedésterápiában azt jelenti, hogy a megerősítési tervek változtatásával lehet eredményeket elérni. A kívánatos alternatív viselkedésmód előfordulása után adják vagy növelik a megerősítést, míg a nemkívánatos esetében lehetőleg elmarad a megerősítés. Kontingenciakezelésnek is nevezik az ilyen eljárásokat. Például gyerekek elhízása esetében lustaság és mozgás különböző megerősítéseket von maga után.

*A kontingenciakezelés (céljuk a viselkedés kontrollja a következmények manipulálása révén) néhány formája (Trull és Phares, 2004 nyomán):*

- Válaszformázás (shaping) – kezdetben minden közelítő, hasonló viselkedést jutalmazunk, szelektív megközelítés révén fokozatos megközelítés.
- Időleges kiiktatás (time-out) – abból a helyzetből vonjuk ki a páciens, ahol a nemkívánatos viselkedés megerősítést kap.
- Kontingenciaszerződés – terapeuta és páciens formális megállapodása, meghatározott viselkedések meghatározott következményeiről.
- „*A nagymama szabálya*” – ha megteszel valamit, megkapsz valami vonzóbbat. (Pl. biciklizhetsz, ha megcsináltad a házi feladatot).

Az instrumentális tanulás elvei alapján magyarázható bizonyos konfliktusok megélése is. Következetlenül kapjuk a jutalmat/büntetést, akár ugyanarra a viselkedésre, ezért nem tudunk diszkriminációt kialakítani (ellentmondó üzenetek). Ilyenkor a viselkedésben az erősebb tendencia érvényesül, de kényelmetlenség vagy akár büntudat formájában a másik tendencia is megmarad. Mindezen elveket ha végiggondoljuk, hasznosíthatjuk például a gyermeknevelésben. Előfordulhat, hogy a gyerek a „büntetés” ellenére tovább folytatja a hisztit, mert megtanulja, ha kitaró, jutalom lesz az eredmény („*ha befejezed, kapsz csokit!*”). Instrumentális kondicionálási elveket használtak Skinner nyomán zsetongazdálkodásos rendszerben pszichiát-

riai osztályokon is. Szociálisan kívánatos, alkalmazkodó viselkedéseket jutalmaztak másodlagos megerősítőkkal. Szkizofrén betegeknel is értek el látszólag jelentős változásokat (Lindsley és Skinner, 1954; Liberman, 1972). De meddig marad fenn az ilyen viselkedés odakinn, más környezetben, amikor már nem érkezik a külső megerősítés?

Instrumentális kondicionálás révén olyan belső viselkedéseink is irányíthatók, mint apró izommozgások, fájdalmat okozó izomgörcsök, amely a biofeedback eljárások alapját képezi. Például a személyt arra kérik, hogy csökkentse izmainak feszültségét, és a rácsatolt gép hang vagy fény formájában visszajelzést ad a sikerről. Akár vérnyomás-szabályozás is tanulható általa. Fejfájások, migrén kezelésében hatásos módszerek, kutatásuk folyamatban.

A viselkedéspróba eljárások célja a páciens megküzdő viselkedésrepertoárjának szélesítése. Konkrét célhelyzeteket választanak ki, melyeket hierarchiába rendeznek nehézség szerint. A szituációkat először terápiás helyzetben gyakorolják, aztán a kliens valós helyzetekben is kipróbálja. A terápiás kipróbálást követően a páciens visszajelzéseket kap, és akár videófelvételtől is visszanézheti teljesítményét. Hatásos lehet például szociális fóbia esetén. A Wolpe-féle asszertív tréning is egyfajta viselkedéspróbán alapuló eljárás. Szintén a reciprok gátlás elve alapján működik, nem lehet egyszerre asszertívnek és passzívnak lenni. Az asszertív viselkedés gátolja a szorongást, mivel az aktív megküzdés egy formája (Trull és Phares, 2004 nyomán).

A tanuláseméleti megközelítés objektív, ellenőrizhető kutatásokból indult, hatékony és viszonylag egyszerű terápiás eljárásokat tartalmaz, melyek jól definiáltak.

Kritikái között megjelenik, fajtól független tanulási elveket feltételez, leegyszerűsíti a pszichés problémákat. Hideg, gépies, személytelen, mely csak a kognitív elméletekben oldódik fel. A kliensek a terápiából kilépve bonyolultabb helyzetekkel találkoznak, a laboratóriumokban nem természetes helyzetekkel foglalkoznak. Valójában nem személyiségelmélet, hanem a viselkedés meghatározóival foglalkozik. Nem mond semmit arról a szubjektív élményről, amit személyiségünk átélése jelent.

## 6.2. VISELKEDÉSZAVAROK ÉRTELMEZÉSE SZOCIÁLIS TANULÁSELMÉLETI NÉZŐPONTBÓL

A tanuláselméleti megközelítés továbbfejlesztéseként tekinthető. A szociális tanuláselméleti megközelítés értelmében behelyettesítő tanulás révén sajátítunk el ismereteket, érzelmeket, ezek alapján elvárásokat alakítunk ki a lehetséges következményekről. A tanulás közben elvárásaink erőteljesen befolyásolják viselkedésünket (lásd pl. korábban tanult tehetetlenség jelenségét is), ezért a viselkedészavarok kialakulásában is szerepet játszanak. A viselkedészavarokat másrészt úgy értelmezik mint a megfigyeléses tanulás fogyatékoságát. A korábban Banduránál tárgyalt négy összetevő bármelyikénél károsodhat a folyamat, a figyelem, a megőrzés, a mozgásos reprodukció, a motiváció vagy a megfelelő modell hiánya is okozhat zavart.

A megközelítés szerint a hiányzó, alkalmazkodást szolgáló készségek megfelelő modellek segítségével elsajátíthatók. Az elsajátítás lehet valódi viselkedés vagy mentális gyakorlás (pl. elképzelni XY-t, aki rendelkezik ezen készségekkel, hogyan viselkedne ő, majd magamat is...), leginkább az alapvető társas jártasságok, asszertivitás, önérvényesítés területén alkalmazhatunk ilyen eljárásokat.

A modellkövetés a félelmek leküzdésében is segítségünkre lehet. Az olyan megküzdő modellek, akik eleinte szintén félnek, de legyőzik félelmüket, jelentős hatással vannak a megfigyelőkre. Résztvevő-megfigyelő helyzetekben a modell (terapeuta, betegtárs) a megfigyelő előtt hajtja végre a „rettegget” viselkedést, amit a megfigyelő utánoz. Természetesen a folyamat verbalizálással, megerősítésekkel teli. Például a modell, miközben végrehajtja a problémát jelentő viselkedést – mondjuk megsimogatja az állatot – hangosan beszámol érzéseiről, gondolatairól, megküzdési módjáról. Az ilyen helyzetek, ha sikeres a terápia, Bandura megközelítése szerint az énhatékonyság-érzésünkre is hatnak, növelik azt. Ha a kliens azt látja, hogy a modell képes legyőzni a félelmét, növekszik az érzése, hogy ő is le tudja küzdeni. Az énhatékonyság észlelése fokozott erőfeszítéshez és kitartáshoz vezet. Kísérlettel bizonyították, hogy a viselkedés azért is változik, mert változik a hatékonysági elvárás, melyre a tényleges viselkedés hat leginkább. Résztvevő-megfigyelőknél legnagyobb a változás, de a csak megfigyelő csoport is jobban teljesít, mint egy kontrollcsoport, tehát a behelyettesítő tanulás is hatásos lehet (Carver és Scheier, 2006 nyomán). A csoportpszichoterápiák is tulajdonképpen modellkövetésre adnak alkalmat. Például a pszichodrámaiban alkalmazott szerepjátékok „viselkedéspróbáknak”

is tekinthetők. A modellkövetés, társas tanulás lehetőségeit aknázzák ki a különböző céllal, különböző problémával küzdők önszorgató csoportjai is, hiszen a gyógyult vagy gyógyulófélben lévő betegtársak, sorstársak „megküzdő modellek”, akiknek a sikerei motiválják és nagy erővel, a hiteles példa erejével segítik a többiek változását is.

A szociális tanulásemelvények egyre inkább közelednek a kognitív nézőponthoz, figyelembe vesznek belső folyamatokat, például a megerősítést is már úgy értelmezték, hogy az információt szolgáltat a jövőbeli ösztönzőkről, következményekről, nem közvetlenül hat a viselkedés gyakoriságára. A következőkben ismertetendő és a napjainkban elterjedtebb kognitív megközelítések a (terápiában is) arra helyezik a hangsúlyt, hogy problémáink gondolkodásunk sajátosságaiból adódnak. Téves, negatív, maladaptív gondolataink befolyásolnak minket, ezért a terápia súlypontja is az ilyen hiedelmek feltárásán és megváltoztatásán van.

## IRODALOMJEGYZÉK

- Bagdy E., Koronkai B. (1988): *Relaxációs módszerek*, Budapest, Medicina.
- Carver, S. C., Scheier, M. F. (2006): *Személyiségpszichológia*, Osiris, Budapest, 367–375.
- Jones, M. C. (1924): *The elimination of children's fears*, Journal of Experimental Psychology 7, 383–390.
- Liberman, R. P. (1972): *Behavioral modification of schizophrenia: A review*, Psychological Bulletin 1, 37–48.
- Lindsley, O. R., Skinner, B. F. (1954): *A method for the experimental analysis of the behavior of psychotic patients*, American Psychologist 9, 419–420.
- Masserman, J. H. (1943): *Behavior and neurosis: An experimental psychoanalytic approach to psychobiologic principles*, Chicago, University of Chicago Press.
- Trull, T. J., Phares, E. J. (2004): *Klinikai pszichológia*, Budapest, Osiris, 492–511.
- Watson, J. B., Rayner, R. (1920): *Conditioned emotional reactions*, Journal of Experimental Psychology 3, 1–14, <http://psychclassics.yorku.ca/Watson/emotion.htm>
- Wolpe, J. (1958): *Psychotherapy by reciprocal inhibition*, Stanford, CA, Stanford University Press.

## 7. FEJEZET

# Kognitív megközelítések

### 7.1. GEORG KELLY KOGNITÍV (HUMANISZTIKUS) SZEMÉLYISÉGELMÉLETE

Az első olyan személyiségelmélet-alkotó, aki az emberi lét kognitív (megismerő) aspektusait tartotta a személyiség legfontosabb jellemzőinek. Személyiségelméletében azon van az alapvető hangsúly, hogy az emberek milyen módon észlelik és értelmezik a környezetükben lévő dolgokat és más embereket. Szerinte alapvetően minden ember tudós, azaz arra törekszik, hogy hatékonysága érdekében megértse, értelmezze, előrejelezze, és ellenőrzése alatt tartsa személyes világát. Ahogyan a tudomány célja is az események előrejelzése, módosítása és megértése, úgy mindannyiunkat az motivál, hogy valamilyen módon előrejelezzük a jövőt, elvárásaink alapján terveket készítsünk a lehetséges kimenetelekről.

Elméleti rendszerét a konstruktív alternatívizmus filozófiájára építi, mely szerint minden értelmezés revízió tárgya, nincs semmi, ami abszolút igazsággként fogható fel (vallás, morál, politika stb.). Minden megváltozhat, ha az emberek képesek másként tekinteni rá, más nézőpontból értelmezni. Kelly szerint sem nézhetjük a világot értelmezésmentesen. A valóság percepciója mindig értelmezés; az objektív valóság vagy az abszolút igazság az emberi fantázia termékei, éppúgy a szemlélő elméjében léteznek csak, mint például a szépség. Mivel az események csak a fejünkben léteznek, ezért számos alternatív módon konstruálhatók. Például egyazon egyetemi előadást a hallgatóság különböző tagjai is különbözőképpen konstruálhatnak: tudományos – kevésbé tudományos, nehezen követhető – könnyen érthető, unalmas – érdekes, látványos – lapos, hasznos – haszontalan stb. Egy esemény jelentése is nyitva áll több alternatív magyarázatra. Például az unalmasnak tartott előadás esetén nem érdekes a tantárgy, felkészületlen az előadó, az előadó is unja az előadást, én vagyok álmos, ezért tartom unalmasnak az előadást... A valóság az, amilyennek mi felépítjük, amit valóságnak konstruálunk. Egy személy viselkedésének nincs egy kizárólagosan igaz, érvényes értelmezése. A világ és mások megértésére tett kísérleteink során mindig „konstruktív alternatívákat” kell fgyelembe vennünk.

Életszemléletünk mindazonáltal átmeneti, tehát konstruálunk és rekonstruálunk, értelmezünk és újraértelmezünk. Kelly személyiségképében az ember sokkal inkább jövőre irányult, szemben a korábbi elméletek emberképével. A múltnak és a jelennek nincs akkora szerepe a viselkedés megértésében, minden viselkedés anticipációs szerepén keresztül érthető meg. Az anticipáció a jövőbeli valóság jobb reprezentációját, a hatékonyabb előrejelzést célozza. Ennek érdekében valóságsszemléletünket állandóan teszteljük, és változtatjuk is (Carver és Scheier, 2006; Hjelle és Ziegler, 1976).

*Összefoglalva:*

- minden ember tudós (hipotéziseket alkot és tesztl, saját rendszert állít fel)
- a „valóságot” magunk konstruáljuk és rekonstruáljuk
- konstrukcióink a jövő (előrejelzés) szempontjából fontosak.

#### 7.1.1. Személyi konstrukcióelmélet alapfogalmai

(Hjelle és Ziegler, 1976 nyomán)

– Konstrukció: egy gondolkodási kategória, amelynek segítségével élményvilágunkat kialakítjuk, értelmezzük, tájékozódunk (jó/rossz, barátságos/barátságtalan, világos/sötét, becsületes/becstelen, empátikus/érzéketlen). Tulajdonképpen értelmezési sémák. Nem helyesek vagy helytelenek, csak különbözőek.

*A konstrukciók kialakítása a konstruálás, amelynek lépései:*

1. megfigyeljük az eseményeket
2. értelmezzük az eseményeket
3. felismerjük az események mintázatát
4. az átélt eseményekre kialakítunk egy struktúrát, jelentést

– Bipolaritás, dichotómia: kétpólusú és fekete-fehér, igen-nem besorolás jellemzők a konstrukciók. A hasonlóságok és ellentétek megfigyelése révén alakítjuk ki őket. (Fokozatosság úgy jöhet létre, hogy többször is besorolunk.)

– Hasonlóság és kontraszt pólus: a besoroláshoz legalább három elem (esemény vagy dolog) szükséges, két hasonló és egy harmadik, amelyik különbözik tőlük.

– Érvényességi tartomány: az eseményeknek az a köre, melyekben az adott konstrukció releváns, alkalmazható. (Pl. barátságos-barátságtalan számos kapcsolati helyzetre érvényes lehet, de nem alkalmas egy tál étel megítélésére, ott inkább a finom-ízetlen konstrukciónkat alkalmazzuk.) Bizonyos

konstrukciók érvényességi tartománya széles (jó-rossz), másoké szűkebb (tud görkorizni – nem tud görkorizni).

– Érvényességi központ (fókusz): az a terület a konstrukció érvényességi tartományán belül, ahol az események megkonstruálása szempontjából maximális a hasznossága, leginkább előrejelző értékű. Pl. szociabilis – nem szociabilis konstrukció leginkább előrejelző lehet arra nézve, hogy mennyit fog XY beszélgetni másokkal egy bulin.

– Permeabilitás: „áteresztés, átjárhatóság”. Permeabilis konstrukció esetén bekerülhetnek új elemek az érvényességi tartományba, az impermeabilis konstrukció nem enged meg ilyen lehetőséget. Pl. impermeabilis a konstrukció, ha X számára csak egy bizonyos Y férfi jelenti a jóképűt.

### 7.1.2. A konstrukciók osztályozása

Kontroll szerint, amit implicit módon elemeikre gyakorolnak a konstrukciók lehetnek:

– Preemptív konstruktumok – „azon kívül semmi más” (pl. „kőszívű professzor”).

– Konstellációs konstruktumok – sztereotípiák: a konstrukció az összes többi tulajdonságát is rögzíti („ha valami mégis másmilyen, az csak egy bizonyos határon belül lehetséges”).

– Propozicionális konstruktumok – nyílt rendszer, befogadó bármilyen új alternatívával szemben.

Ugyanaz a konstrukció lehet valakinél preemptív, másnál konstellációs, megint másnál propozicionális (pl. „zsidó”).

Bár a propozicionális konstruktumok használata szimpatikusabb, de ha kizárólag ilyeneket használnánk, nem tudnánk gyors döntéseket hozni (pl. ha lelépek a járdáról és felém száguld egy autó, akkor a preemptive konstruálás a leghasznosabb). Azonban a rigiditás elkerülése miatt, szellemileg törekednünk kell a propozicionális gondolkodásra a tudományos munkában is, különben sterilen, sztereotipizáltan észlelnénk a világot.

Lehetnek továbbá mag- és perifériás konstruktumok. A magkonstruktumok a személyek alapfunkcióit irányítják (pl. anyuci kicsi fia – felnőtt férfi). A perifériás konstruktumok magszerkezet komoly módosítása nélkül változhatnak (pl. milyen autót vegyek).

Harmadik csoportosítási lehetőség szerint lehetnek széleskörű vagy incidenciális konstruktumok (az események széles spektrumára vagy csak szűk tartományára vonatkoznak-e), illetve feszes vagy laza konstruktumok (min-

dig változatlan predikciókhoz vezetnek vagy más-más feltételek esetén más predikciót eredményeznek).

### 7.1.3. A személyiség Kelly rendszerében

A személyiség a személyiségpszichológusok által létrehozott absztrakció, nem különálló entitás. Személyiségünk nem több, mint konstrukciós rendszerünk. Egy másik embert megismerni annyit tesz, mint megismerni az általa használt konstrukciókat, és azok szerveződését, hogy konstrukciói milyen eseményeket összegeznek és hogyan kapcsolódnak egymáshoz, tapasztalatait hogyan szervezi, konstruálja a másik.

### 7.1.4. Kelly elméletének formális szerkezete

1 posztulátum: „egy személy folyamatai pszichológiailag aszerint kanalizálódnak, ahogyan az eseményeket anticipálja.” Azaz viselkedésünket, gondolatainkat, érzéseinket (folyamatok) azok a konstrukciók határozzák meg, melyeket az események előrejelzésére vagy elővételezésére alkalmazunk.

11 korollárium: (alaptémák) megmagyarázzák, hogy a konstrukciós rendszer hogyan funkcionál, változik, hat a szociális interakciókra. Ezek közül néhány:

– Individualitás: „a személyek abban különböznek egymástól, ahogyan az eseményeket konstruálják.” Azért különbözünk egymástól, mert más perspektívából, más szemüvegen keresztül szemléljük a világot.

– Organizáció: személyes konstrukcióink hierarchikusan szervezettek, hogy elkerüljük, illetve minimalizáljuk az össze nem illéseket, inkonzisztenciákat. Ebben is különbözünk, ahogyan a konstrukcióinkat szervezzük.

– Választás: választási helyzetbe kerülve azt az alternatívát fogadjuk el, amelyik legvalószínűbben értelmezi számunkra a világot, és teszi világosabbá jelenlegi konstrukciós rendszerünket. Amelyik konstrukciópólusnak legnagyobb az előrejelző hatékonysága.

*Kétfajta változás lehetséges:*

1. Meghatározás (definíció): egy konstrukció alkalmazása szokásos módon, minden olyan eseményre, amelyre nagy valószínűséggel illik. Ha megerősítést nyer, jó bejósolást ad, szilárdabb lesz a konstrukció és egyre kifinomultabb is. (Pl. dinnye érettsége – kopogtatás). Biztonság.

2. Kiterjesztés (extenzió): a konstrukció alkalmazása, kipróbálása új területeken (növelve a konstrukció érvényességi tartományát). Kockázat.

– Tapasztalat: „egy személy konstrukciós rendszere aszerint változik, amint újra és újra megkonstruálja az események láncolatát.” Konstrukciós rendszerünk egy hipotéziskészlet, amit tapasztalataink alapján újból és újból felülvizsgálunk, aszerint, hogy milyen mértékig képesek előrejelezni az eseményeket.

– Szociális interakció elsősorban abból áll, hogy egy személy megpróbálja megérteni, a másik hogyan észleli és értelmezi környezetét. A hasonló személyek abban hasonlítanak egymásra, hogy a dolgoknak azonos a pszichológiai jelentése számukra. Szerepfelvétel viszont hasonlóság nélkül is létrejöhét. A szerep egy viselkedésminta. Azt jelenti, hogy megértettük, a velünk kapcsolatba került személy hogyan gondolkodik a feladról. Tartós humán kapcsolat csak úgy jöhét létre, ha két ember közül legalább az egyik kísérletet tesz arra, hogy a másik szemüvegén keresztül lássa a világot.

#### 7.1.5. A C-P-C ciklus és konzekvenciája

A C-P-C ciklus a körültekintés-illesztés-kontroll (circumspetion-preemption-control) ciklusa. Annak a modellje, hogy a kognícióból hogyan lesz akció. Ennek során számos különböző konstrukciót veszünk fontolóra egy helyzetben, majd szűkítjük a hipotézisek számát és kiválasztjuk, hogy melyik alternatívát alkalmazzuk, a kontroll fázisában pedig döntünk a viselkedésről. A választás annak a mérlegelésén alapul, hogy melyik alternatíva vezet legnagyobb valószínűséggel a konstrukciós rendszerünk kiterjesztéséhez vagy meghatározásához.

Azokat az alternatívákat, melyeket az emberek maguk előtt látnak, saját maguk hozzák létre! (Ezek azok a konstrukciók, amiket a helyzet értelmezésére létrehozunk.) Ebből az következik, hogy ha meg tudjuk változtatni konstrukcióinkat, vagyis más szemszögből közelíteni életünk eseményeihez akkor megváltoztathatjuk életünket/sorsunkat is. Szabad választás!

#### 7.1.6. A személyi konstrukciók vizsgálata:

##### Szerepkonstrukciós repertoár teszt (REP)

Diagnosztikus eljárásnak készült, azzal a céllal, hogy a terapeuta jobban megismerje a beteg konstrukciós rendszerét. De nem teszi lehetővé a hagyományos értelemben vett pszichometriai-diagnosztikai megítélést. Jellegéből adódóan nem standardizált.

A vizsgálati személy egy szereplistát kap, amely 20–30 számára fontos szerep definícióját tartalmazza. Az a feladat, hogy ezeket a szerepeket általa ismert konkrét személyekkel helyettesítse, akikre legjobban ráillik a leírás. Ezt követően a személyeket triádokban összehasonlítja egymással. Meg kell állapítania, hogy mi az a fontos szempont, amiben a triádból ketten hasonlóan egymásra és különböznek a harmadiktól.

*A REP-teszt értékelése:*

- Kiváltott konstrukciók száma és változatai
- Konstrukciók szilárdsága, tónusa
- A figurák viszonya a konstrukciókhoz és egymáshoz
- A konstrukciók jellemzői (permeabilitás, lazaság, közölhetőség stb.)

### 7.1.7. Alkalmazás

Alkalmazható emocionális állapotok megértésénél, pszichés rendellenességek vizsgálatánál, rögzített szerepterápiában. (Szkizofréniában jellemző például a tárgyak megfelelő konstruálása, de személyek konstruálásában alacsony stabilitás és konzisztencia.)

*Érzelmi állapotok magyarázatai:*

– Szorongás: „az események, amelyekkel a személy szembetalálja magát, kívül esnek konstrukciós rendszere érvényességi körén.” Rendelkezésére álló konstrukcióink nem alkalmazhatók az átélt esemény anticipációjára.

– Büntudat: annak tudatosulása, hogy a self kikerül saját központi szerepstruktúrájából. Eltér azoktól a fontos szerepektől, melyek által egyébként bemutatja magát (pl. az egyetemi hallgató, aki tanulóként konstruálta meg magát, büntudatot érez, ha túl sok időt tölt a kocsmában).

– Fenyegetés: annak tudatosulása, hogy az egyén konstrukciós rendszerét drasztikusan meg kell változtatni az új információk birtokában, illetve amikor konstrukciós rendszerét a szétesés fenyegeti. A fenyegetés pszichológiai erőszak a személy ellen (a halál gondolata).

– Ellenségesség: állandó erőfeszítés olyan szociális predikciót igazoló tények kicsikarására, amelyekről már kiderült, hogy hibásak. Az ellenséges személy ahelyett, hogy belenyugodna abba a ténybe, hogy a más emberekről kialakított elképzelései irreálisak, és ezért revízióra szorulnak, megpróbál másokat arra kényszeríteni, hogy elvárásainak megfelelően viselkedjenek. Pl. apa-felnőtt lány konfliktus.

### *Pszichológiai rendellenességek értelmezése:*

Bármely olyan személyi konstrukció, amelyet annak ellenére használnak, hogy következetesen nem igazolódik, nem teljesíti célját (a hatékony bejós-lást). Így szorongás jelenik meg és ismételt erőfeszítés, hogy a páciens visz-szanyerje kontrollérzését. Kétségbeesetten keresi a világban zajló események konstruálásának új módjait, vagy mereven kitart a régi konstrukciók mel-lett. Egyik esetben sem képes pontos predikcióra, azaz a valósággal való meg-küzdésre.

– Mánia: az a jelenség, amikor nincsenek fölérendelt konstrukciók a per-ceptuális mező szervezésére. Elvesznek az irányadó konstrukciók, tágabb szinten szervezi újjá konstrukcióit, káoszt eredményez (dilatáció). Pontat-lan, általános gondolkodás, nem tartja a fogalmi határokat.

– Depresszió: beszűkül a perceptuális mező. Dilatáció ellentétes pólusa.

– Paranoia: üldözési terminusaikban konstruálja meg az emberek és ese-mények legnagyobb részét, ezt terjeszti ki az egész percepciók mezőre. Jól kidolgozott üldözési konstrukció.

### *Rögzített szerepterápia:*

A terápiás változás feladata, hogy egy jobban funkcionáló konstrukciós rendszert alakítson ki a kliens. A terapeuta tulajdonképpen arra biztat, hogy új hipotéziseket teszteljen a kliens. A terapeuta feladata a visszajelzések biz-tosítása a hipotézis-ellenőrzés során, bátorítsa és segítse kliensét, hogy új módon észlelje és konstruálja meg magát, és ennek megfelelően cselekedjék.

### *Menete:*

– Írjon magáról a kliens egy vázlatot E/3. személyben, mintha egy jó barátja írná róla, aki jól ismeri őt és szimpatizál vele.

– Az önjellemzés alapján kiderül, hogyan konstruálja önmagát és a má-sokhoz való viszonyát.

– A terapeuta némi módosítással összeállít egy olyan rögzített szerep-vázlatot, ami a páciens számára hasznos, problémás pontokon eltér az ön-jellemzéstől, tehát egy újfajta konstrukciós rendszert alakítanak ki.

– A terapeuta által összeállított szerepvázlatot (képzelt személyt) kell a következő két hétben „eljátszania” a páciensnek. A folyamat közben többször elolvasva a szerepvázlatot, megvitatva tapasztalatait a terapeutával.

A beteget megkéri tehát önmaga időleges feladására, abból a célból, hogy önmaga új oldalát fedezhesse fel szerepjáték segítségével. Újrakons-truálhatja önmagát és az életét, konstruktív alternatívákat vizsgálhat meg, megőrizheti a hasznos konstrukciókat és elvetheti azokat, amelyek nem mű-ködnek.

Kelly elmélete a kognitív szemlélet alapja és a humanisztikus szemlélet előfutára (idiografikus, optimista a változásokat illetően). Leginkább a REPTesztet vizsgálták megközelítésében, egyébként kevés érdemi kutatást indított.

## 7.2. KOGNITÍV NÉZŐPONTOK – ELLIS

Mint láttuk, a kognitív nézőpont megkülönböztető sajátossága, hogy a behaviorizmussal szemben úgy véli, hogy nem maguk az ingerek határozzák meg viselkedésünket, hanem az a mód, ahogyan az ingereket szemléljük és értelmezzük. Vagyis a külső ingerek a kognitív változók (megismerő folyamatok, közbülső változók) révén nyerik el valódi jelentésüket (S-O-R).

*A kognitív folyamatok jelentőségét több korai kísérlet igazolja:*

– Nottermann és társai (1952) feltételes félelmi reakciót alakítottak ki, a fényvillanás áramütést jelzett. A reakciót a pulzusfrekvenciával mérték. A kioltás fázisában a résztvevőket két csoportra osztották. Az egyes csoportot informálták arról, hogy az áramütés el fog maradni, a kettes csoportot nem informálták. Az egyes csoportnál a szívfrekvencia kimutathatóan sokkal gyorsabban csökkent a kioltási periódusban. Tehát pusztán az instrukció módosítja egy külső inger jelentését, a kognitív értékelés hat a reakcióra!

– Kondicionálási folyamatokban a szemantikai faktorok jelenlétének bizonyítékai. Pl. egy szóra kialakított feltételes averzív reakció generalizálódik más szavakra – elsősorban nem fonetikus alapon, hanem a hasonló jelentés alapján! (Maltzmann, 1968)

A kognitív nézőpont megjelenésével kibővült a viselkedésterápia hatásköre is. A viselkedészavarok kognitív szemlélete azt vizsgálja, milyen szerepe van a patológiás viselkedés alakulásában a viselkedést szervező egyes események belső, kognitív értékelésének (Mórotz, 2006). A kognitív értékelés szerepét a pszichés zavarok kialakulásában nemcsak Kelly, hanem más klinikus pszichológusok is felismerték.

Albert Ellis racionális emocionális terápiája (RET, angolul REBT, azaz Rational Emotive Behavior Therapy) is ebből a koncepcióból ered. A maladaptív viselkedést az ő felfogásában is nagyrészt az határozza meg, hogy milyen feltevéseket alkotunk a világról, hogyan értelmezzük az eseményeket – nem pedig (vagy kevésbé) maguk az események. A RET célja a viselkedés megváltoztatása a páciens gondolkodásmódjának megváltoztatásán

keresztül. (Bizonyos értelemben saját illogikus gondolkodásával szembesíteni a páciens.) <http://www.rebtnetwork.org/>

*Az Ellis-féle RET „ABC”-je:*

– A: activating – aktiváló események

– B: beliefs – az ezekről szóló hiedelmek

– C: consequences – a problémás érzelmi vagy viselkedéses következmények

Bár Ellis alapvetően analitikus terapeutaként kezdte pályáját, klinikai tapasztalata révén jutott arra a következtetésre, hogy az esetek egy jelentős részében az irracionális gondolkodás eredete közel sem olyan fontos, mint azok az üzenetek, amelyeket az emberek önmaguknak küldenek. Másrészt úgy gondolta, hogy a nagy idő- és energiaráfordítást igénylő pszichoanalitikus eljárás inkább a képzésben indokolt, mint a terápiában. A betegeknek csak egy körülhatárolt csoportja az, akiket analitikus eljárással lehet megközelíteni, a legtöbb betegnél viszont inkább az analitikusan orientált, de módszerében (szabad asszociáció, fekvő helyzet) nem analitikus eljárás a hatékony. Sok beteg nem tud annyira ellazulni, hogy rátanuljon a szabad asszociáció módszerére. Rendelőintézeti gyakorlatában ezért sokkal inkább aktívvá és direktívvé vált. Többféle módszert kipróbált, a kondicionálás-dekondicionálás módszereit is, de ezt sem érezte elég hatékonynak. Próbálkozásai közben egy kezelés során jött rá arra az összefüggésre, melyből a racionális-emocionális terápia elvét levezette. Felismerte, hogy a „nem hiszem”, „így érzem”, „érezem, tehát valóság” típusú kijelentések gyakran pusztán hiedelmeket, és ezekben foglalt gondolkodási hibákat takarnak. (Pl. „*ami nem tökéletes, az rossz*” feltételezés téves, mivel a tökéletes és a rossz között számos változat lehetséges.)

„...nincs a világon se jó, se rossz, gondolkodás teszi azzá” – írja Shakespeare, az egyébként régi bölcsességet, *Hamlet* című drámájában. Ezzel a mondattal foglалható össze legtömörebben a kognitív nézőpontok lényege is. Ellis szerint a beteg érzése, benyomása mögött hiedelmek, érvénytelen tételek vannak. Ezeket a gondolati sablonokat kell feltárni és hitelességüket megvizsgálni. A feladat a képzetáramlásban felbukkanó emóciókat racionális elemzésnek vetni alá, ezeket az érzelmi evidenciákat szembesíteni a tapasztalatokkal, tényekkel. Az irracionális tételek, előfeltevések súlyos konfliktusok forrásai lehetnek. Gondolkodás és emóció a tudatfolyamatban szorosan összetartoznak, nehezen választhatók el egymástól, ezért racionális-emocionális egységek, élménymaradványok vannak jelen átéléseink-

ben, emlékeinkben. Az emóció itt érzelmi, értékelő irányulási feszültség (emotion), nem feeling, amely inkább hangulati összetevő.

A viselkedés módosításának lehetséges módja, ha az irracionális tételeket, sablonokat leválasztjuk az emócinális gócról, melyek az értelmi bizonyosság élményével terelnek az inadekvát alkalmazkodás felé.

A szorongó beteg (az életvezetése szempontjából) inadekvát érzelmeit racionalizálja, irracionális sablonokba rendezi. A neurotikus személy állandóan indokolni igyekszik viselkedését, tüneteit a világról való hamis tudással bástyázza körül.

### 7.2.1. Irracionális sablonok

Ellis a terápiás munkája során felbukkanó leggyakoribb irracionális sablonokat összegyűjtötte (<http://www.rebtnetwork.org/>, valamint Mérei és Szakács, 1974 nyomán):

- Feltétlenül szükséges, hogy környezetem minden fontos tagja elfogadjon, megbecsüljön, szeressen. Enélkül nem lehet élni. (Szeretetelvárás infantilis igénye, teljesíthetetlen, tehát állandó frusztráció forrása.)

- Az emberi dolgoknak egyféle tökéletes megoldása van, ettől nem szabad eltérni. Minden más megoldás érvénytelen, bűnös. (Valójában az intolerancia racionalizálása.)

- Csak akkor érek valamit, ha a feladatokat tökéletesen oldom meg.

- Borzalom, ha valami nem úgy következik be, ahogyan elvártuk. (Szintén a környezettel szembeni intolerancia racionalizálása.)

- Ami egyszer már valamilyen volt, az megismétléskor is ugyanolyan lesz. (Az egyszeri tapasztalat abszolútizálása. Az emlék túlsúlya a lehetőségekkel szemben.)

- Az élet tele van veszélyekkel, csapdákkal, legfontosabb, hogy ezektől óvakodjunk. (Reális veszélyek felnagyítása, általánosítása, interperszonális kapcsolatok beszűkülése.)

- Gyenge ember vagyok. Szükségem van egy erősebbre, akire rábízom magam. (Felelősség alól való kibúvás. A devalválása átgondolást igényel, az autoritáshoz való kötődés lehet, hogy az életvezetési egyensúlyt biztosítja.)

- Nehéz helyzetekben legjobb elkerülni a döntést – kilépni a helyzetből. (Gyakran önértetére hivatkozva tér ki a számára előnyös megoldás elől is. „nem teszem ki magam...”)

- Bajomat, boldogtalanságomat mások okozzák. (Több kapcsolat elemzésével devalválható csak. Paradoxonát a beteg maga ismeri fel.)

## 7.2.2. A RET menete, technikája

A terápia során a beteg aktuális, napi epizódokat mesél el, ezek elemzésével igyekszik a tarapeutával közösen megtalálni, feltárni irracionális hiedelmeket, sablonjait, melyek a viselkedését befolyásolják. Ezeket szintén a beszélgetés által érvénytelenítik (devalválják). Saját másféle, hiedelmeinek ellentmondó tapasztalataival szembesül a páciens, vagy rámutatnak sablonjai irracionális voltára. Leginkább házassági, szexuális tanácsadással, életvezetési problémákkal foglalkozott. Ellis 10–40 órás rövid kezelést javasol (Méri és Szakács, 1974).

*A RET jellemzői:*

- Fontosnak tartotta a terápia kezdetén szerződés (kontraktus) kötését. Megállapodás a célban, feltételekben, keretekben – mint más terápiák esetén is.

- Röviden a tanácsadás/terápia lényegét is elmagyarázzuk. „Segíteni tudok, de valójában Önnek kell ezzel a segítséggel rendeznie életvezetését...”

- Az együttes munka során a páciens által hozott feszültségeket, epizódokat beszéljük meg. Olyan helyzeteket, melyek feldühítették, nyugtalanították stb.

- Időnként a kontraktusban is rögzített viselkedési feladatokat jelölhetünk ki.

- Életrajzát, élettörténetét az interperszonális kapcsolatok körében próbáljuk megismerni az első ülésen. Az interperszonális kapcsolatok történései szolgáltatják a terápia anyagát.

- Epizódok: egy-két indulattelt jelenet, egyes szám első személy használata (átélés), dramatizálás, szubjektivitás hozzá tartozik, az érzelmi hőfok miatt fontos – ez különbözteti meg az anekdotázástól. Az ülések az epizódok mentén alakulnak.

- Nem cél, hogy folytassuk az előző óra anyagát.

- A terapeuta párbeszédet folytat a beteggel.

1. A terapeuta kivárja, esetleg tárgyilagos kérdésekkel segíti a sablonok felbukkanását. Nem állítja le a hitelesség szempontjából megkérdőjelezhető kijelentéseket, ilyenkor kezd a páciens érzelmi kategóriákban való ítélezése felszínre kerülni.

2. Legtöbbször valamilyen kérdés formájában fogalmazza meg az irracionális sablont a terapeuta. A kirajzolódó sablon összevethető az előző beszélgetések anyagával, tapasztalataival.

3. A terapeuta érvel, de nem a tárgyi cáfolat a célja. Az érvelésünk arra irányul, hogy a páciens indoklása nem következtetésen, hanem hiedelmen alapul, s ezek a hiedelmek őt inkább hátrányos helyzetbe hozzák.

4. A folyamat során egyre inkább a sablonok devalválása kerül előtérbe, megfosztjuk őket értéküktől, csökkentjük jelentőségét.

„A folyamat lényege, hogy a történést megfosztjuk a tudatszinten elérhető idegen feszültségtől, a sablon megfogalmazásának és az életvezetési adatokkal való konfrontációnak a segítségével tárjuk fel az irracionális ítéletek emocionális mozgatóját: az önérzetet, a sértettséget, a féltékenységet, a felelősségtől való rettegést. Kielezzük az ilyen indulatokkal kísért cselekvésnek, véleménynek, döntésnek az ellentmondásosságát, veszélyét, főként azt, hogy újabb kínos helyzetekhez vezethet.” (Mérei és Szakács, 1974, 110. o.)

– A devalválást az óra végén kapcsolódó feladat követheti.

– A feladat elvégzését nem kérjük számon a következő órán.

### 7.2.3. A RET terápiás üléseinek vázlatja

– Epizód

– Dialógus

1. Regresszió

2. Kritikus kérdés

3. Sablon

4. Devalválás

– Feladat

### 7.2.4. Hatásmechanizmus

Az emóciók elválaszthatatlanok a gondolkodástól. Indulatainkat gondolati úton tudjuk szabályozni. A viselkedésünkhöz tartozó belső beszéd nemcsak kíséri az aktuális történéseket, hanem gerjeszti is az emóciókat. Vagyis indulatainkat nagyrészt gondolataink hozzák létre, mondja Ellis.

A RET hatásának lényege, hogy a terapeuta megtanítja a páciensét életvezetési kérdésekben racionálisan gondolkodni és hatékonyan cselekedni. A dialógusok anyaga tudatos. Nem mélylélektani beavatkozás, amit feltárunk nem a tünet oka, hanem a tünet fenntartásának, megőrzésének a módja (Mérei és Szakács, 1974). A devalválásra kerülő sablonok a neurotikus racionalizálás termékei. Miért mond le mégis a beteg ezekről az irracionális tételekről?

- Azonosítás a terapeutával (megértő, toleráns, tapasztalt...)
- Meggyőzés (érvek, a sablonok ismételése, felismerése tanulási folyamat...)
- Reális megerősítés (a feladatok által más, kedvező magatartásokat próbálhat ki)

Ellis más módszerekkel is kiegészíti terápiáját az esettől függően: szabad asszociáció, dekonkondicionálás, pszichodráma technikák stb. Relaxációval is kombinálható (a feladat előtti szakaszban, nem az ülés elején) vagy családterápiával (családi hiedelmek).

### 7.2.5. Indikációk

Elsősorban akkor indikált a használata, ha a konfliktusok tudatosan is jól megragadhatók, és „komponált személyiséggel” van dolgunk, aki azért általában jól alkalmazkodik. Pl. akut krízis, konfliktushelyzet esetén, szexuális problémák, kapcsolati problémák, szomatikus megbetegedéshez kapcsolódó lelki zavarok (de nem pszichoszomatikus zavarok) esetén. Egyszóval: „tanácsadás”, a páciens problémái helyzetiek, reaktívak, nincs komolyabb mögöttes pszichés zavar.

## 7.3. BECK KOGNITÍV TERÁPIÁJA

Aaron T. Beck úttörő szerepet játszott a klinikai problémák kognitív viselkedésterápiás kezelésének kidolgozásában. Ez a megközelítés a diszfunkcionális vagy maladaptív gondolkodási minták (hiedelmek, irracionális feltevések Ellisnél) megváltoztatását célozza. (Mínthogy szerintük a pszichés problémákat a hibás kogníciók, hibás kognitív feldolgozás, félreértelmezések okozzák.) Beck szintetizálta a sokféle kognitív megközelítésmódot. Olyan személyiségképet fest az emberről, mint aki alkotó módon képes alakítani a külvilággal való viszonyát. Beck neve leginkább az emocionális megbetegedések (szorongásos és hangulatzavarok) kognitív kezelése kapcsán vált ismertté (Salkovskis, 2000).

Az információfeldolgozási paradigma értelmében az élményfeldolgozás aktív folyamat, egy személy kogníciói (gondolatai, képzetei) a belső és külső ingerek szintézise folytán alakulnak. A viselkedést és érzelmeket a kogníciók által ismerhetjük és érthetjük meg. Beck is hangsúlyozza, hogy nem maga a szituáció határozza meg a viszonyulásunkat, hanem az annak tulaj-

donított jelentés. Rejtett kognitív struktúráink tartalmának megváltoztatása végsősoron változtat ezen a viszonyuláson: emocionális állapotunkon, viselkedésünkön.

Pszichoterápia segítségével felismerhetők és módosíthatók a kognitív torzítások, ez ma már bizonyítottan javuláshoz vezet.

### 7.3.1. A kognitív struktúra hierarchiája

A helyzetek „személyes jelentése” alkotja a kognitív struktúrát, amely Beck szerint hierarchikusan épül fel (1967). A hierarchia szintjei eltérnek egymástól stabilitásban és a tudatosság számára való hozzáférhetőségben.

– Akaratlagos tudatos gondolatok: hozzáférhető, tudatos gondolatok.

– Automatikus gondolatok: akaratlanok, önkéntelenül futnak át a fejünkön, magától értetődőnek tűnnek, egyéniek, sokszor torzítottak. (Pl. fáj a hasam fiziológiai tünet többféle automatikus gondolatot indíthat el, például: „elrontottam a gyomrom” vagy egy másik személy gondolata lehet, hogy „kellemetlen helyzetbe kerülök munka közben” vagy „gyomorrákom van” – gondolhatja egy hipochonder személy). Általában a hangulathoz igazodó gondolatok könnyebben hozzáférhetőek és tovább mélyítik az érzelmi állapotot.

– Feltételezések, attitűdök: globális általános szabályok, befolyásolják a percepciót, értékítéletek, melyek tartós, stabil mintát képeznek. (Pl. „Keményen kell dolgoznom ahhoz, hogy értékes legyek.” „Szégycellnivaló, ha mások látják az ember gyengeségét.” „Személyes értékem attól függ, mások mit gondolnak rólam.”) Általában nagy hőfokúak. Pozitív értéket fogalmaznak meg a diszfunkcionális attitűdök is, de irracionálisan túlzó módon. Sokszor nem tudatosan befolyásolják a viselkedést, megfogalmazatlanok, kimondatlanok.

– Alapsémák: a kognitív struktúra mélyén helyezkednek el. Megfogalmazott vagy megfogalmazatlan merev, túláltalánosított formájú negatív vagy pozitív tartalmú állítások, melyeket abszolút igazságként kezelünk. (Pl. „Jó vagyok.” „Sikeres vagyok.” „Sikertelen vagyok.” „Senki sem szeret.” „Értéktelen vagyok.”) A negatívak általában rigidebbek, mint a pozitívak. A kutatások során elkülönítették és leírták az egyes pszichés betegségekre jellemző sémákat.

Noha az attitűdök és alapsémák korai tapasztalatok nyomán alakulnak, sokáig látensek maradnak, míg valamilyen jelentős esemény aktiválja őket.

Bizonyos attitűdök az életkorral előrehaladva később is kialakulhatnak (pl. pánikroham után megfelelő magyarázat híján).

Példa: A depressziós személy belép egy szobába, valamilyen társasági vagy munkahelyi eseményen, ahol sokan vannak. Az emberek kis csoportokba verődve beszélgetnek egymással, nagy a zsvaj. Mivel nem szól, nem fordulnak felé, nem veszik észre, hogy megérkezett.

- Automatikus negatív gondolat: „Sosem fogadnak be az emberek.”
- Diszfunkcionális attitűd: „Ha eleget teszek az elvárásaimnak, elfogadnak.”
- Maladaptív séma: „Senki sem szeret.” „Értéktelen vagyok.”

### 7.3.2. A depresszió kognitív modellje

Beck 1967-től kezdődően fejti ki a depresszióra vonatkozó kognitív elméletét, ennek keretében dolgozta ki a kognitív teória fentebb ismertetett, máig is érvényes alapfogalmait (Salkovskis, 2000).

A depresszió kezelésében a kognitív folyamatok meghatározó jelentőségűek. Beck leírta a depressziósokra jellemző „kognitív triádszt”, mely az észlelés negatív irányú torzításán alapul. A depressziós negatívan észleli

- a valóságot (saját élményeit vereségként, veszteségként értékeli)
- önmagát (alkalmatlannak, kórosnak stb. látja magát)
- a jövőt (előrevetíti, hogy szenvedéseitől nem fog megszabadulni, kudarcokra számít).

A kognitív modell a depressziós szindróma egyéb tüneteit és jeleit a negatív kogníciók következményeként értelmezi. Pl. ha a beteg azt gondolja, hogy elutasítják, ugyanolyan negatív érzelmekkel reagál (pl. szomorúság, harag), mintha tényleges elutasítás történt volna. Amikor kitaszítottnak hiszi magát, valóban úgy érzi, hogy magányos stb. Az akarat bénultsága és a motiváció hiánya, valamint az öngyilkossági gondolatok is magyarázhatók ezekkel a kognitív folyamatokkal. (Minden erőfeszítés kudarcra van ítélve, ön maga, így mások terhére van.)

Az uralkodó diszfunkcionális sémák a valóság kognitív torzításához vezetnek, jellegzetes hibák lépnek fel a gondolkodásban, és súlyos depresszió esetén egyre kevésbé képes a beteg elfogadni azt is, hogy negatív értelmezései tévesek. A depressziós személy szisztematikus gondolkodási hibái fenntartják a negatív gondolatok érvényességébe vetett hitet, az ellentmondó bizonyítékok ellenére is. *Ilyen gondolkodási hibák például:*

- Önkényes következtetés: ellentmondó bizonyítékok ellenére fenntartott következtetések.

- Szelektív absztrakció: csak bizonyos részletekre összpontosítva íté.
- Túláltalánosítás: egy vagy néhány helyzet alapján állapít meg szabályt, más helyzetekre vonatkozóan is.
- Felnagyítás és alábecslés: durva torzítást okozó érzékelési hibák.
- Perszonalizáció: az eseményeket önmagával hozza összefüggésbe akkor is, amikor ennek nincs alapja.
- Abszolutisztikus dichotóm gondolkodás: két egymással ellentétes kategória mentén értelmez (pl. hibás/hibátlan... önmaga jellemzésére a negatívát használja).

Tehát a sémák e jellegzetes logikai hibákon keresztül fejtik ki hatásukat!

A kognitív terápiája unipoláris, nem pszichotikus depresszió esetében hatékony. A terápia célja a kognitív struktúra, gondolkodási hibák feltárása, maladaptív sémák módosítása, komplex kognitív és viselkedéses változás. Szakirodalma, kutatása bőséges!

## IRODALOMJEGYZÉK

- Beck, A. T. (1967): *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*, New York, Harper and Row.
- Carver, S. C., Scheier, M. F. (2006): *Személyiségpszichológia*, Budapest, Osiris, 410–430.
- Hjelle, L. A., Ziegler, D. J. (1976): *Personality Theories: Basic Assumptions, Research and Applications*, New York, McGraw–Hill, 211–247. Magyar fordításban: Szakács F., Kulcsár Zs. (szerk.): *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény II*, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1996, 189–231.
- Maltzmann, I. (1968): *Theoretical conceptions of semantic conditioning and generalization*, in Dixon, T. R., Horton, D. L. (eds.): *Verbal behavior and general behavior theory*, Englewood Cliff, NJ, Prentice–Hall.
- Mérei F., Szakács F. (1974): *A klinikai pszichológia gyakorlata*, Budapest, Medicina, 100–119.
- Mórotz K. (2006): *A kognitív viselkedésterápia történeti fejlődése*, in: Mórotz K., Perczel Forintos D. (szerk.): *Kognitív viselkedésterápia*, Budapest, Medicina, 33–59.
- Nottermann, J. M., Schönfeld, W. N., Bersh, P. J. (1952): *A comparison of three extinction procedures following heart rate conditioning*. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 47, 674–677.

Salkovskis, P. M. (2000): *A kognitív terápia és Aaron T. Beck*, in Salkovskis, P. M. (ed.): *A kognitív terápia térhódítása*, Budapest, Animula, 386–391.  
<http://www.rebtnetwork.org/>