

A szorongás a pszichológia történetében

Tanulmányomban nem a mai DSM szorongás kategóriájából indulok ki, nem célozom a problémakör közvetlen viselkedépszichológiai megközelítésére (erre a mai kérdésfelvetésre lásd Tringer, 1996). Ehelyett azt szeretném megmutatni, hogy az utóbbi több mint egy évszázad során hogyan is jelenik meg különböző gondolati módon a szorongás fogalma a pszichológia történetében, hogyan tanulhatunk a mai, sokkal explicitebb klinikai pszichológiai vonatkozásban ebből a hagyományból.

A modern pszichológia háromféle felfogást használt, s esetenként még használ is a szorongás értelmezésére az emberi viselkedés meghatározottságaiban. A három felfogás részben időben is követi egymást, részben azonban együtt élnek. Nemigen tudják ugyanis elérni, hogy a másik megszűnjön és ezáltal ők diadalmasak legyenek. (Ez a hármasság nem csupán saját kitalációm. Cofer és Appley már 1964-es motivációs tankönyvében is így mutatja be a motivációkutatás, s ezen belül a szorongás vizsgálatának három hagyományát.)

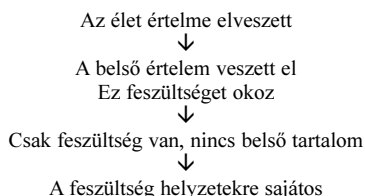
A szorongás három felfogása

Filozófiai szorongás-fogalom. A filozófiai szorongás-fogalom az ember egzisztenciális magányából indul ki s az „Angst” ehhez a kiszolgáltatott, reménytelen helyzethez kapcsolódik mint létünk általános jellemzője.

Dinamikus szorongás-fogalom. A pszichoanalitikus gondolkodók a szorongás traumatikus eredetével és a szorongás mint erőteljes érzelmű viselkedés-meghatározó tendenciáival foglalkozva teszik közelebbé és sokkal kézzelfoghatóbbá a szorongás fogalmát.

Feszültség és viselkedéses hatékonyság kapcsolata. A viselkedéses kutatók, részben a pszichoanalízisből is merítve, a szorongást nem élményoldalában, hanem a tekintetben igyekeznek megragadni, hogy az arousalként értelmezett szorongás mennyivel rontja a teljesítményt és milyen teljesítményeket ront.

Ha időben nézzük ezt a három modellt és feltételezzük, hogy egymást felváltják (említettem már, hogy ez egy kicsit leegyszerűsítő feltételezés), akkor az utóbbi 100 év történetében azt látjuk, hogy a szorongás-fogalom a nagyon elmosódott végső, az élet értelmével kapcsolatos filozofikus kérdéstől az egyre specifikusabb kérdések felé változik, ahol a végén már maga a feszültség is specifikus lesz, ahogy az 1. ábra mutatja.



1. ábra. A szorongás-fogalom egyre sajátosabbá válik

A szorongás és az emberi léthelyzet

Azt az elképzelést, amely a szorongás fogalmát mint az ember reménytelen és kiszolgáltatott helyzetéhez adekvát módon kapcsolódó életérzést tekinti, már a 19. században megfogalmazták. Soren Kierkegaard (1813–1855) dán filozófus, majd a 20. században, a modern egzisztencializmus fogalomrendszerének kialakítója Martin Heidegger (1898–1976) fogalmazta meg e felfogás legfontosabb jellemzőit. Az ember – mondják – szabad lény, aki állandóan nyitott léthelyzetben néz szembe a világgal. A szorongás mint élménymód, azt is mondhatnánk kissé ironikusan, mint az egész emberre rátelepedő üzemmód, a szabadságból és a kiszolgáltatottságból táplálkozik. (*Kierkegaard*, 2000 magyar nyelvű szelekció írásaiból, kifejezetten ebből a szempontból.) Az ember állandóan értelmezést kereső, intencionális, hermeneutikus lény, miközben a világ körülötte üres, hideg és értelmetlen. Sajátos léthelyzetéből fakadóan kell állandóan átélnie a szorongást, mert ha szembenéz a valósággal, akkor észre kell vegye, hogy minden eltűnt, ami biztos fogódzó, eltűnt a meleg belsőesség világá. Kiszolgáltatottság és magány az ember léthelyzetének jellemzői, amelyekből az egzisztenciális élményként átélt szorongás keletkezik, ahogy József Attila fogalmaz *Reménytelenül* című versében:

„A semmi ágán ül szivem,
kis teste hangtalan vacog,
köréje gyűlnek szeliden
s nézik, nézik a csillagok.”

Ez a szorongás-fogalom természetesen méltó filozófiai értelmezést igényelne, amire most nincs mód és nincs is szükségünk. Fontos azonban tudnunk, hogy ez a fogalom a pszichológus szempontjából meglehetősen lehangonyzatlan és általános érzésnek tartja a szorongást. Nem kapcsolja össze azt a félelemmel, amint az máshol történik, hanem helyette valamiféle elkerülhetetlen, a letagadhatatlan léthelyzetből fakadó mozzanatról lesz szó.

A 20. század közepén azonban kialakultak olyan klinikai pszichológiai, illetve pszichiátriai irányzatok is, amelyek ezt a léthelyzet-alapú szorongást állították terápiás munkájuk középpontjába. Viktor E. Frankl (1905–1997) úgynevezett logoterápiás irányzata a hangsúlyt az értelemadásra helyezi. Úgy véli, hogy ez az egzisztenciális kiszolgáltatottság és a szabadsággal való szembenézéstől való félelem nemcsak filozófiai kérdés, hanem valódi összeomlást eredményez a pácienseknél. Az élethelyzet világos elemzése, az egzisztenciáanalízis úgy véli, hogy a pszichoterápia számos problémája megoldható, ha a gyógyító munka előterébe az értelemadást helyezzük. A jelentésadás és a helyzetek átértelmezése maga eredményezi a gyógyító hatást. (*Frankl*, 2005) Ez persze nincs teljes ellentmondásban a pszichoanalitikus értelmezés-elmélettel. Frankl és iskolájának újdonságerejű mozzanata, hogy az alapvető szorongást az ember végső léthelyzetéből vezetik le és nem a traumatikus helyzetekből, s ezt akarják feloldani, az élet értelmét magával a pácienssel kerestetve.

A dinamikus koncepció

A 19. század végétől a német nyelvterület pszichoanalitikus iskolájában Sigmund Freud és társai munkái nyomán, a francia világban pedig Pierre Janet (1923) munkáiban megjelent az a törekvés, hogy valahogy „földhöz kössék”, megszelídítsék a filozófiai „Angst” fogalmát, és mégis megtartsák az egzisztencialista hozzáállásnak azt a mozzanatát, hogy a szorongás maga az ember problémáinak magyarázó fogalma legyen. Freud világosan látja, hogy a szorongás központi magyarázó fogalom a pszichoanalitikus felfogásában. „A szorongás problémája egy olyan csomópont, ahol a legkülönbözőbb és legfontosabb kérdések találkoznak; egy rejtvény, melynek megoldása fényt derítene a teljes lelki életünkre.” Saját elmélete több változatban foglalkozott a szorongással. Kezdetben

csak következménynek tartja, végeredményben generalizált félelemnek, később azonban a lelki élet fontos mozgató erejévé is teszi. Laplanche és Pontalis (1994) szótára jól bemutatja ezeket a változatokat, Freud (2003) pedig 1926-os szorongásmonográfiájából is tartalmaz egy részt.

A szorongás biológiaiilag értelmezett pszichoanalitikus fogalma szorongás és félelem kapcsolatából és megkülönböztetéséből indul ki. A pszichoanalitikusok számára a félelem jelzés valamire és valamilyen helyzet, tárgy, személy stb. negatív tapasztalatokon alapuló kerülésére utasít. A szorongás különlegessége, hogy itt megmarad a kerülési utasítás, de eltűnik maga a tárgy. Fenomenálisan, első pillanatban – persze ez a pillanat évekig is tarthat – a kliens számára a szorongás tárgyitalan félelemnek tűnik. Nem tudja megmondani, miből fakad.

A pszichoanalitikus mozgalom gondolatmenetében a szorongás két utat jár be. Az egyik úton, a szorongásból valamiféle „ősfogalom” lesz. A szorongás mint minden viselkedési zavar magyarázata jelenik meg, nem csupán következmény. Számos szempontból bizonytalan és a kísérleti pszichológusok számára nehezen követhető út ez. Van azonban egy másik út, amely a szorongás eredetét vizsgálja, a szorongás jelzés funkciójából, a valós szorongásból indul ki. Ez az út elvezet ahhoz, hogy egy-egy páciensnél mely őstrumák és tárgyvesztések eredményeztek szorongást, és így fokozatosan, a tárgyvesztés fogalmán keresztül, a szorongás egész koncepciója eljut a modern etológiáig.

Az én-pszichológia számára a szorongás a viselkedéskutató nézőpontjából tekintve magyarázatlan végső fogalommá válik. Megmagyarázzuk vele a patológiás elhárító mechanizmusokat, elmagyarázzuk vele a megküzdést és az én-építő mechanizmusokat is. Ez a „dinamikus” kifejezés használatának egyik értelme a szorongáselméletekre. A pszichoanalízisnek azonban a dinamikus nézőpont mellett legalább olyan fontos elkötelezettsége a fejlődési nézőpont. A fejlődési nézőpontot alkalmazva számos megoldás

jött létre a pszichoanalitikus elméleten belül, amely valamiféle traumákra, mégpedig koragyermekkori traumákra vezeti vissza magát a szorongás fogalmát. Hosszú évtizedek alatt ezen az úton egyre kevésbé spekulatív elméletek váltak dominánssá. Először a szorongás olyan általános mozzanatoktól kapja magyarázatát, mint Ranknál a születés traumája, vagy Ferenczinél (új kiadás 1997) a szárazföldi életmódra való áttérés traumája stb., hogy azután a csecsemőkutatás világán keresztül eljussunk oda, hogy a szorongás tulajdonképpen sajátos traumák következménye. Ezt egészíti ki majd a mai viselkedéses felfogás azzal, hogy a traumára adott válaszmintában genetikai mozzanatok is szerepet játszanak.

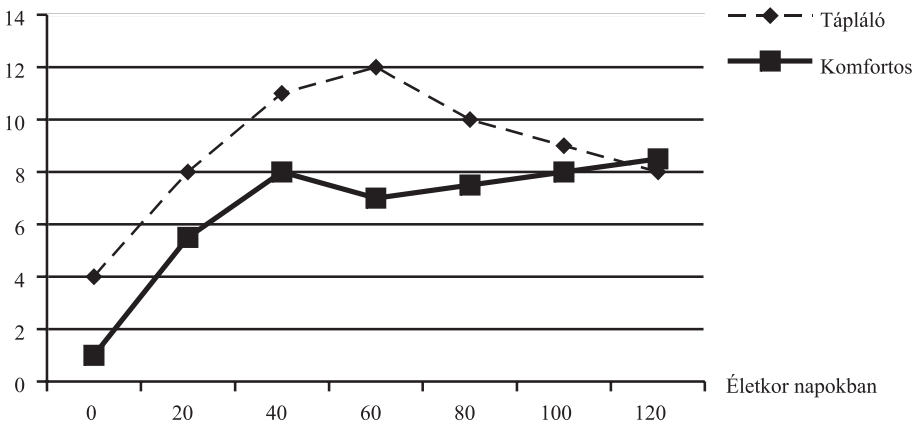
Ennek a fokozatosan demisztifikált pszichoanalitikus szorongás-fogalomnak volt egy jellegzetes magyar vonala is. Hermann Imre (1889–1981) a megkapaszkodási ösztön fogalmát előtérbe állítva próbál mások között világos párhuzamot teremteni a főemlőskutatás és a pszichoanalitikus kutatás között. Szerinte a szorongás a megkapaszkodási ösztön sajátos kudarcából fakad. (Hermann, 1984, első kiadás 1943) Hermann korai etológiai párhuzamkeresésével szinte egyidőben, René Spitz (1887–1974) a csecsemőfejlődési gondolatmenetet vitte tovább: a szorongás és a megkapaszkodási ösztön problémáját

Az emberek hajlamosak az 'irracionális' viselkedésre, azaz arra, hogy szorongást érezzenek veszélytelen helyzetekben, és hogy ne szorongjanak veszélyes helyzetekben. A hatás ilyen „aránytalansága” számos okból létrejöhet, és ezeknek az okoknak az elemzése olyan különböző jelenségekre deríthet fényt, mint a mágia, a babona, a társadalmi kizsákmányolás vagy pszichoneurózis.

összekapcsolta a hospitalizmussal. A hospitalizált gyermekek fejlődési problémái a tárgyvesztés miatti, a frusztrált megkapaszkodás miatti szorongással, kötődési depresszióval magyarázhatók. (Spitz, 1945) A század közepén azután ezt a vonalat John Bowlby (1907–1990) kapcsolja össze az akkori modern etológiával. Bowlby (1969) már a sok-sok viselkedéses csecsemőkutatásra is épít, és mindmáig a kötődésméletek atyja lesz.

Érdekes itt egy kis kitérőt tenni arról, hogy ezek a kötődésméletek tulajdonképpen a harmadik típushoz tartozó viselkedéses felfogásokból is merítenek. A 20. század közepén ugyanis először Harry Harlow (1906–1981) rhesus majmokkal végzett nevezetes kísérletsorozatával operacionálta a legkülönbözőbb elméleteket, s mintegy lehorgonyozta azt, amit a Hermann–Spitz–Bowlby vonal a pszichoanalízisből kiindulva hangsúlyozott. Harlow a csecsemőfejlődés kutatását, a dinamikus pszichológusok néhány biológiai spekulációját s az evolúciós gondolatmenetet kapcsolta össze egymással, egy akkori viselkedéselvű felfogás keretében. Híres kísérleteiben lényegében azt mutatta ki, amikor tápláló és drót-anyákat használt, hogy a kismajom inkább a kontakt komfortot nyújtó anyához kötődik, mint a pusztán táplálékot nyújtóhoz, másrészt, hogy maga ez a beavatkozás a későbbi nemzedékekre is kihat, például a hímek nemzőképességére vagy a nőstények anyai képességére is befolyást gyakorló, kritikus élményanyaggá válik. Mint a 2. ábra mutatja, a támaszt nyújtó szőranyaéhoz való kötődés az életkorral nő.

Anyával töltött órák



2. ábra. A szőranya és a drót-anya vonzó szerepe változik Harlow kísérletében

A szőranya mellett a kismajom biztonságosan explorál. Úgy tűnik – mondta Harlow –, hogy a rhesus majmok csecsemőinél két egymással versengő motivációs rendszer küzdelméről van szó. Az egyik a szorongás-kötődési rendszer, a másik pedig a kutatás-leválás-kötődési rendszer. Az emlős lény etológiai kettősségéről van itt szó. Egyszerre törekszünk biztonságra, amit eredendően az anya-gyermek helyzet mint modellhelyzet nyújt számunkra, és vagyunk kíváncsiak, akarjuk felfedezni a világot. Kuriózumként érdemes egyébként megemlíteni, hogy Harlow nevezetes kutatásait kiterjesztette egy terepmunkán Afrikára is, ahol olyan emlős állatokat figyelt meg, akiknél a szőr nyújtotta kontakt komfort fel sem vehető. Csodálatos fényképfelvételekkel mutatott rá, hogy az orrszarvúnál, a vízilónál és az elefántnál is jellegzetes a testi kapcsolatkeresés és a testi kapcsolattartás, amely jól megfigyelhető a kicsinyek és a gondozó anya között. Vagyis kicsit naivak vagyunk, amikor Harlow kísérleteit a Hermann féle megkapaszkodási ösztönnel kapcsoljuk össze. Itt valójában a lehetőségek nyújtotta (az elefánt például az ormányával babusgatja a kicsit), a fejlődésben kitüntetett szerepet játszó közvetlen testi érintkezéstről van szó.

A viselkedéses szorongás-fogalom

A harmincas évek közepétől a hatvanas évekig a dinamikus szorongás-fogalom, a pszichoanalitikus gondolkodásmód értelmezése jellemzi a viselkedéses irányzat, a behaviorizmus szorongás fogalmát. Ez az átalakulás két lépésben történik. Először a szorongást visszavezetik a félelemre, majd különböző módokon a szorongást, mint általános késztettség szintet, mint általános drive-ot értelmezik.

A félelemre vonatkozó visszavezetésben szükség volt persze egy első lépésre. Ez az első lépés az emberi félelmi helyzetek genesis-elemzése volt. A behaviorizmus atyjának is tekinthető John Watson és Rayner 1920-as vizsgálata a Kis Albert irodalmi néven ismertté vált babával azt igyekezett bemutatni, hogy a félelmi reakciók javarészt tanultak, eredendően nagyon kevés ingerre jelennek meg. Közismert, hogy Watson végigpróbálta az ijesztgetős helyzeteket, a különböző félelmesnek tekintett ingereket, és azt találta, hogy ezek nem váltanak ki félelmi reakciót, inkább érdeklődést és kíváncsiságot. Félelmi reakciókat váltott ki viszont egy hirtelen testhelyzetváltozás vagy egy nagyon erős hanginger. Ez a nagyon erős hanginger azután összekapcsolva, kondicionálva bizonyos tárgyakkal arra vezetett, hogy a tárgyak maguk tanult félelmi reakciókat váltanak ki. Érdekes megemlíteni egyébként, hogy Watson a kísérlet leírásakor azt is megemlíti, hogy megjelent „az ujjszopás” mint kompenzációs eszköz, a félelem és a káros ingerek leblokkolására. „A kísérletek során, különösen az utolsó hónapban észrevettük, hogy amikor Albert a sírással küszködött és érzelmileg nagyon fel volt dűlva, akkor általában állandóan szájába dugta a nagyujját. Amint a keze elérte a száját, legyintett a félelmet produkáló ingerekre. Úgy tűnik, hogy születésünktől létezik ez a módszer arra, hogy az ártalmas érzelmeket kiváltó ingereket (a félelmet és a dühöt kiváltó ingereket) leblokkoljuk erogéner ingerléssel”. (*Watson és Rainer*, 1920, 14.)

A Watson elindította a félelem-kondicionálási kísérletek sajátos fogalmi kiterjesztését a szorongás problémájára a harmincas években azután O. H. Mowrer (1907–1982) végezte el. Mowrer (2004) eredetileg 1936-ban megjelent munkájában abból indul ki, hogy a félelem megfelelő elemzésével redukálhatjuk a meglehetősen lehorgonyozatlan és önmagában magyarázónak tűnő pszichoanalitikus szorongás-fogalmat (ne feledjük, hogy akkor még nem voltak Harlow-kísérletek és a tárgyvesztéses elképzelések sem voltak ismerősök Mowrer számára). A félelem maga hasznos érzelmi reakció, utasítás a kerülésre, a szorongás pedig valójában visszavezethető a félelemre. Ennek megfelelően dolgoz ki majd Mowrer a negyvenes években egy kétfázisos tanuláseméletet, majd propagálja a hatvanas években (*Mowrer*, 1947, 1960), amelyben összekapcsolja a pavlovi és az instrumentális tanulást. Ezek szerint az ingerhelyzetek jelzésértékét pavlovi módon tanuljuk, reményt vagy aggodást kapcsolva a helyzetekhez, az ebből eredő viselkedést, azaz a közelítést vagy a kerülést viszont skinneri módon.

Mowrer számára nagyon fontos, hogy a szorongás lényegében tanult reakció: „A régebbi felfogással ellentétben, mely szerint a szorongás (félelem) filogenetikusan preterminált tárgyra és helyzetekre adott ösztönös reakció, mi azt az álláspontot valljuk, hogy a szorongás tanult reakció, amely olyan jelzésekre (feltételes ingerekre) következik be, amelyek előre jeleznek egy bizonyos fájdalmas vagy sérülést jelentő szituációt (feltétlen inger), azaz a múltban ilyen szituáció követte őket”. (*Mowrer*, 2004, 826.)

Természetesen a klinikai érdeklődésű Mowrer számára az is fontos volt, hogy az adaptív félelmi helyzetek túlereagálását, a túlzott szorongást is értelmezni tudja. Nála a szorongás tulajdonképpen mint egy irracionális, túlzott félelmi reakció jelenik meg. Kiindulónan alkalmazkodó, adaptív szereplő a szorongás, a dizorganizáció csupán akkor jelenik meg, ha olyankor is fellép, amikor nem kellene: „A szorongás tehát jellegében elsősorban megelőző, és nagy biológiai haszonnal bír, mivel alkalmazkodásra ösztönzi az élő szervezetet; arra, hogy előre foglalkozzon a traumatikus eseményekkel, még tényleges

jelenlétük előtt (felkészüljön vagy meneküljön), s ezáltal csökkentse kínos hatásukat. Az átélt szorongás azonban nincs mindig arányban egy adott helyzet objektív veszélyességével, ami azzal az eredménnyel jár, hogy az élő szervezetek – és különösen az emberek – hajlamosak az 'irracionális' viselkedésre, azaz arra, hogy szorongást érezzenek veszélytelen helyzetekben, és hogy ne szorongjanak veszélyes helyzetekben. A hatás ilyen „aránytalansága” számos okból létrejöhet, és ezeknek az okoknak az elemzése olyan különböző jelenségekre deríthet fényt, mint a mágia, a babona, a társadalmi kizsákmányolás vagy pszichoneurózis”. (Mowrer, 2004, 826.)

Mowrer még elsősorban arra volt kíváncsi, hogy hogyan lehet a viselkedélmélet fogalmainak és kiterjesztett kísérleteinek segítségével a szorongás magyarázó fogalmát értelmezni. Clark Leonard Hull (1884–1952) tanítványai a szorongás fogalmát azután egy specifikus elméletbe illesztik, amelynek hangsúlya a feszültség és a tanulási teljesítmény közötti kapcsolat lett. A nagy elméleti ambíciójú Hull követői a szorongás fogalmát mintegy tovább „lúgozzák”, tovább

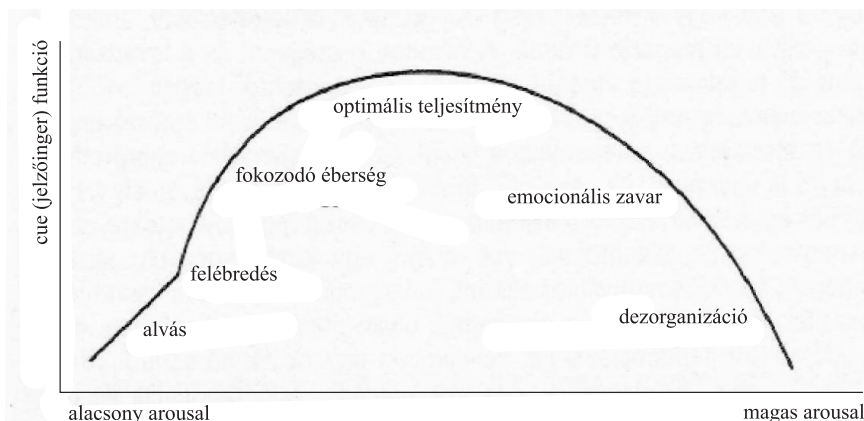
Létrejött egy olyan szemléletváltás, amely a manifeszt szorongás – teszt-szorongás kettősségén túlmenve, a szorongás problémáját egyre inkább összekapcsolja az optimális közérzet és a közérzet-patológia problémájával. Szituációs válaszmintákat kezdenek vizsgálni, és szituációkhoz kapcsolódó jellegzetes szorongásokat feltételeznek. Magyarán, van olyan helyzet, például egy randevú, amikor az inkompetencia, a hozzá nem értés gondolata dominál, más helyzetben, például a felvételi vizsga esetén viszont a vegetatív komponensek.

semlegesítik: míg a félelem specifikus drive-okhoz vezet, bizonyos helyzetek kerüléséhez, a szorongás tulajdonképpen annak a mértéke, hogy milyen általános feszültség-szint jellemzi a szervezetet az adott pillanatban. Hull alrendszerében a D, az általános drive-szint, amely a tanulási és viselkedési teljesítmény egyik fontos meghatározója lesz. A drive-szint az egyik legfontosabb közbülső változó, amely a viselkedés dinamikáját irányítja. Hull az ötvenes években (Hull, 2004) még általánosan fogalmazott állatkísérletei alapján hirdette, hogy a drive-szint tanulási görbét befolyásoló hatásait meg lehet állapítani. Követői, Spence és Taylor-Spence azután túlmennek az állatkísérleteken. A D tényezőt, mint átfogó feszültségi szintet, az embernél is feltételezik. Úgy gondolják, hogy ez a D szint, mint feszültségi jellemző mérhető is lesz, mégpedig beszámoló kérdőívek segítségével. Egy sajátos kérdőívet szerkesztettek, amit manifeszt szorongási skálának, az angol rövidítés alapján MAS-nak (Manifest Anxiety Scale)

nevezünk. Jellegzetes kérdései a klinikai értelemben vett szorongás gondolati zavarai-val („Néha lidércnyomásaim vannak éjszaka”), aggodalmaskodásaival („Időnként úgy érzem, hogy a nehézségek úgy összegyűlnek, hogy nem tudok felülkerekedni rajtuk”) és vegetatív feszültségeivel („Könnyen izzadok, még hűvös napokon is”) kapcsolatosak (Taylor, 1953, egyik magyar fordítására lásd Pléh, 1970). Ennek alapján az ötvenes évek közepétől egy jellegzetes kutatási irány alakult ki, amely a szorongás és tanulás kapcsolatát egy tágabb kérdésbe, az idegrendszer feltételezett tipológiai különbségeinek és tanulási jellegzetességeinek kapcsolatába helyezte el. (Taylor, 1956) Magyarországon ennek az irányzatnak jellegzetes, kiemelkedő képviselője Marton Magda. Jó bemutatást ad erről a kutatási korszakról a Halász László és Marton L. Magda által 1978-ban szerkesztett kötet. Taylorék, ami a szorongást mint személyiségváltozót illeti, azt mutatták ki például, hogy egyszerű humán kondicionálási helyzetekben, amilyen a pillacsapásos kondicionálás, a szorongó személyek gyorsabban tanulnak. Valójában azért, mert az ál-

talános feszültségi szint révén könnyebben reagálnak. Az is kiderült, hogy a szorongós személyek sokkal könnyebben tanulnak például könnyű páros asszociációs helyzetekben csupán azért, mert a megnövekedett feszültségi szint ebben az esetben is nagyobb válaszkészséget eredményez. Ugyanakkor nehezebb listák megtanulásánál már a közepesen szorongó személyiség teljesítménye lesz jobb. (Taylor, 1956)

Ez a mozzanat előtérbe helyezte azt az igen régi felismerést, hogy bizonyos szisztematikusan elemezhető nehézségű helyzetekben a teljesítmény fordított U görbe viszonyt mutat a feszültséggel. Optimum-motivációs helyzetek vannak, ahogy ezt Yerkes és Dodson 1908-ban megfogalmazták: ha az állatok egyre nehezebb feladatokat tanulnak, akkor egy ideig a nehézség növeli a teljesítményüket, egy feszültségi szint után azonban csökken. Másik értelmezése ennek, hogy ha egy feladaton belül a feszültséget növeljük, például a büntetésként adott áramütés erősségét, akkor megállapítható, hogy melyik lesz a teljesítmény szempontjából az optimum-erősség. Az ötvenes években Donald Hebb (1955) volt az, aki módot adott arra, hogy ezt az optimum-motivációs elképzelést és a hozzá kapcsolódó szorongás-fogalmat összekapcsoljuk a neurobiológiából átvett arousal fogalmával. Ugyanarról van szó az egyéni különbségeket vizsgáló szorongáskísérletekben, mint amit általában Hebb optimum-motivációs görbéje mutat a 3. ábrán.

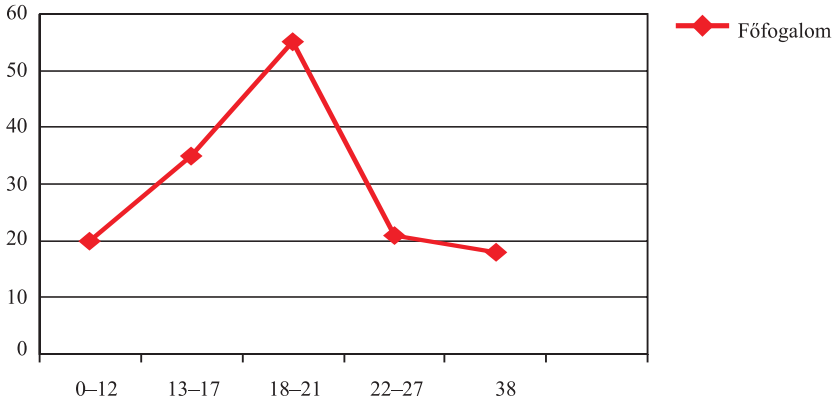


3. ábra. Az optimum motiváció-közepes feszültség elképzelés Hebb (1955) nyomán

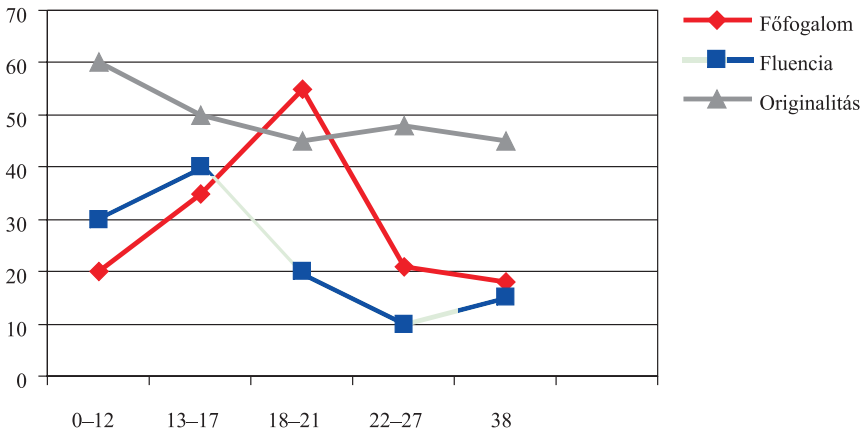
Ezzel kapcsolatban számos magyar vizsgálatot is végeztek. Forrainé (1968) és az én saját vizsgálataim is (Pléh, 1970) azt mutatják ki, hogy egyszerű feladatokban (4. ábra) az optimum-motiváció igen jól követi a fordított U görbét.

Ugyanakkor, ha a feladat maga lazaságot, könnyed asszociációkat kíván, akkor sokkal alacsonyabb lesz az optimum-motivációs szintje, mint azt az 5. ábra mutatja.

A viselkedéses szorongáskutatások azután a hetvenes évekre két irányban fejlődtek tovább. Az egyik irány a szorongás mérésével kapcsolatos. Egyre többen felvetették, hogy nincs általános szorongásmérés, hanem sokkal inkább az adott teszthelyzetekre releváns szorongást kell mérni. Ennek megfelelően jöttek létre a különböző TAS skálák (Test Anxiety Scale). Ezek azt hirdetik, hogy a szorongásunk bizonyos teszthelyzetekre jellemző: van, aki a vizsgától, van, aki a randevútól szorong. Ezzel persze a kör bezárul: visszatérünk a helyzeti félelmekhez. A hetvenes évektől azután, mint David Magnuson, Magyarországon pedig Oláh Attila munkája példázza, létrejött egy olyan szemléletváltás, amely ezen a manifeszt szorongás – teszt szorongás kettőségen túlmenve, a szorongás problémáját egyre inkább összekapcsolja az optimális közérzet és a közérzet-patológia problémájával. Szituációs válaszmintákat kezdenek vizsgálni, és szituációkhoz kapcsolódó jellegzetes szorongásokat feltételeznek. Magyarán, van olyan helyzet, például egy



4. ábra. A szorongás és a teljesítmény összefüggése egy főfogalom-próbában



5. ábra. Optimum-motivációs görbék különböző feladatoknál (Pléh, 1970)

randevú, amikor az inkompetencia, a hozzá nem értés gondolata dominál, más helyzetben, például a felvételi vizsga estén, viszont a vegetatív komponensek stb. Ennek a közérzeti patológiával való kapcsolatteremtésnek különleges érdekessége és relevanciája van azokban a felfogásokban, elsősorban Csíkszentmihályi Mihály elképzeléseiben (1998, 2000), amelyek az aggodás és az eksztázis képességének feladat- és képesség függését tükröző többdimenziós modelljét hirdetik. Ezek szerint a személy átélt élményei az unalom-szorongás-áramlat (Flow) háromszögben annak függvényei, hogy a feladat nehézségi foka és a saját képességei között milyen viszony van. Az optimális élmény akkor jelenik meg, amikor a feladat nagy kihívást ad és ezzel összhangban vannak a képességeink. Amikor a feladat nagy kihívást ad, de nem vagyunk képesek ellátni, akkor szorongunk, ha pedig a feladat kicsi kihívást ad és jók a képességeink, akkor unatkozunk.

*

A három szorongás-fogalom tehát, a testetlen léttől a tárgyatlan félelmen át halad az élettörténetileg meghatározott feszültségrendszerekig. Mind a pszichoanalitikus, mind a viselkedéses felfogásban nagy ihlető szerepe van a biológiai szemléletnek. Kötődés és szorongás viszonyát értelmezve jutunk el ahhoz a felfogáshoz, ami összhangban van például Csíkszentmihályi optimum elképzelésével is, amely az embert mint különlegesen

egyszerre kötődő és egyszerre kereső lényt értelmezi. Mind a pszichoanalitikus, mind a viselkedéses felfogás, tulajdonképpen, amikor individuálszociológiailag használjuk, egy élettörténeti szorongás-értelmezéshez vezet. Egy másik fontos változás az évtizedek sorában a mérési módszerek specifikálódása. Az elvont szorongás-fogalom fokozatosan egy általánosan mérhető feszültség-fogalommá válik, amely majd az egyre specializáltabb helyzetű mérések alapja lesz, s ezzel mind a klinikai munkának, mind a szociálszociológiai értelmezésnek szilárdabb alapokat ad. (1)

Jegyzet

(1) A Semmelweis Egyetem továbbképző kurzusán 2006. március 18-án tartott előadás szerkesztett változata.

Irodalom

- Bowlby, J. (1969): *Attachment and loss*. Vol. 1. Hogarth Press, London.
- Cofer, C. N. – Appley, M. H. (1964): *Motivation: Theory and research*. John Wiley, New York.
- Csikszentmihályi Mihály (1998): *És addig éltek, amíg meg nem haltak. A mindennapok minősége*. Vince, Budapest.
- Csikszentmihályi Mihály (2000): *Flow. Áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai, Budapest.
- Ferenczi Sándor (1997): *Katasztrófák a nemi működés fejlődésében. Pszichoanalitikai tanulmány*. 2. kiadás. Filum, Budapest.
- Forrainé Bánlaki Erzsébet (1968): *Iskolai teljesítmény és szorongás*. Akadémiai, Budapest.
- Frankl, V. (2005): *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Jel Kiadó, Budapest.
- Freud, S. (2003): *Válogatás az életműből*. Vál., előszó, ismertető szöveg, jegyzetek, bibliográfiai összeállítás: Erős Ferenc. Európa, Budapest.
- Halász László – Marton L. Magda (szerk., 1978.): *Típusok és személyiségvonások*. Gondolat, Budapest.
- Harlow, H. (1958): The nature of love. *American Psychologist*, 13, 573–685.
- Hebb, Donald O. (1955): Drives and the C.N.S. (conceptual nervous system). *Psychological Review*, 62, 243–254.
- Hermann Imre (1984): *Az ember ősi ösztönei*. Magvető, Budapest.
- Hull, C. L. (2004): A viselkedés rendszere. In: Pléh Csaba és Györi Miklós (2004, szerk.). *Olvasmányok a kísérleti pszichológia történetéhez*. Osiris, Budapest 790–803., 820–827.
- Janet, P. (1923): *De l'angoisse à l'extase*. Alcan, Párizs.
- Kierkegaard, S. (2000): *A szorongás fogalma*. Göncöl Kiadó, Budapest.
- Laplanche, J. – Pontalis, J. B. (1994): *A pszichoanalízis szótára*. Akadémiai, Budapest.
- Mowrer, O. H. (1947): On the dual nature of learning: A re-interpretation of “conditioning” and “problem-solving.” *Harvard Educational Review*, 17, 102–148.
- Mowrer, O. H. (1960): *Learning theory and behavior*. Wiley, New York.
- Mowrer, O. H. (2004): A szorongás inger-válasz elmélete. In: Pléh Csaba és Györi Miklós (2004, szerk.). *Olvasmányok a kísérleti pszichológia történetéhez*. Osiris, Budapest 820–827.
- Oláh Attila (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort, Budapest.
- Pléh Csaba (1970): A szorongás, a siker és a kudarc hatása a kreatív gondolkodás néhány faktorára. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 27, 141, 151.
- Spitz, R. A. (1945): Hospitalism. In Eissler, R. S. (szerk.): *The psychoanalytic study of the child*. (Vol. I). International Universities Press, New York.
- Taylor, J. A. (1953): A personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, 81–92.
- Taylor, J. A. (1956): Drive theory and manifest anxiety. *Psychological Bulletin*, 53, 303–320.
- Tringer László (1996): *A szorongás és a szorongásos zavarok*. Pharma Press Kiadó, Budapest.
- Watson, J. B. – Rayner, R. (1920): Conditioned emotional reactions *Journal of Experimental Psychology*, 3, 1–14.
- Yerkes, R. M. – Dodson, J. D. (1908): The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482.