

---

## KÖNYVSZEMLE

---

Gert Tinggaard Svendsen – Gunnar Lind Haase Svendsen (Eds.):  
**Handbook of social capital. The troika of sociology, political science and economics**

(A társadalmi tőke kézikönyve. A szociológia, a politikatudomány és a közgazdaságtan hármasszöglete)

Edward Elgar, Cheltenham/Northampton, 2009

460 oldal, ára: 35 GBP (puha kötés)/130 GBP (kemény kötés)

ISBN: 978-1-84542-323-0

A társadalmi tőke Bourdieu és Coleman korai – 1990 körüli – elméleti felvetései nyomán az ezredfordulóra sokat idézett és kutatott téma lett, amely immár tucatnyi monográfia tárgya.

Az érdeklődés onnan ered, hogy a koncepció magyarázatot ígér az ipari társadalmak működésének minőségi kérdéseire, mégpedig olyan módon, hogy megvalósítja a klasszikus szociológia álmát: a társadalmi kohézió összetevőit ragadja meg. A szociális tőke a spontán társadalmi csoportok és a civil szervezetek hálózata és aktív működése révén valósul meg. Egyúttal az emberek közötti kölcsönkapcsolatok hagyományos, jó lebonyolódását biztosítja, s ennek alapja a kölcsönös bizalom. A csoportok mögött felsejlenek a nagy társadalmi rendszerek szerveződései, miközben az interakciók és a bizalmi viszonyok lélektani folyamatokat implikálnak. A modern társadalmak sajátos metszetei alakíthatóak így ki, amelyek le-

hetővé teszik az összehasonlításukat is. A kutatások regionális különbségeket vagy a változás dinamikáját tárhatják fel.

A társadalmi tőke fogalma természetesen számos vita tárgya is. Bár magában rejtje az operatív meghatározás ígéretét, egységes definíciója még nem sikerült. Emiatt is divergálnak a kutatások, s természetesen minden vizsgálatban a köztes változók tömege játszhat zavaró szerepet. Éppen ezért igen indokolttá vált, hogy megjelenjen egy interdiszciplináris kézikönyv e témáról. Talán nem véletlen, hogy a társadalmi tőke kutatása a skandináv országokban a legelterjedtebb. Ez magyarázza, hogy a kötet szerzői főként dánok, kisebb arányban svédek. Emellett a harmincegy szerző között az amerikai, ausztrál, koreai szakember mellett megtaláljuk számos európai ország kutatóit is. Mindez jól mutatja, hogy a téma valóban nemzetközi.

A kötet a sok szerző dacára egységesre és koherensre sikerült. Kitűnő áttekintést ad a problémakorról. Huszonnégy tanulmány, ezek közül egy rövid bevezetés, majd további nyolc átfogó tematikus egységben olvashatók a tárgyalt kérdések. Egy kivételével mindegyik nagy rész három-három fejezetből áll. A bevezető rész lényegében az alcímet indokolja. A társadalmi tőke sajátos interdiszciplináris jellegét az adja, hogy a szociológia, a politikatudományok és a közgazdaságtan határterületén helyezkedik el. A szociológia a normák, a politológia az intézmények, a közgazdaságtan pedig a működési költségek világa.

Az első rész a társadalmi együttműködést vizsgálja. A társadalmi tőke lényege ugyanis a közvetlen, csoportviszonyokon vagy önkéntességen alapuló együttműködés, ami a társadalmi funkciók lebonyolítását gyorsabbá és biztonságosabbá teszi. A szociális tőke ereje áthidalást (*bridging*) és kötést (*binding*) jelent. Az áthidalás megkönnyíti a struktúrák közötti átjárást, míg a kötés a csoportos vagy más lojalitások motiváló erejére utal. Már itt jelentkezik az alapvető dilemma, míg a kötés erős és hatékony lehet, szabályszegő lojalitásokat, maffiaszerű aktivitásokat is erősíthet. A társadalmi tőkében a bizalom és a kölcsönösség dominál. A működő kooperáció segíti a bizalomra méltatlanok elkerülését, esetlegesen szankcionálását. A csoport fontos közeg, különböző ereje a környező akciók struktúráktól függően különböző jellegű és mértékű áthidalásokat tesz lehetővé. Ebben egyfajta tipológia lehetsége rejlik. Ezt a kérdést Anders Poulsen fejezete bontja ki.

A második rész a kooperáció alapjait vizsgálja. Ez talán a kötet három legizgalmasabb fejezete. Jelentős számú neurobiológiai kutatás foglalkozik az együttműködéssel. Valóságos új tudományág a „neuro-ökonómia”. Főként a PET és a fMRI vizsgálatok mutatják, hogy az agyi jutalmazó struktúrák lépnek működésbe, ha sikeres együttműködés folyik. Talán ez úgy

értelmezhető, hogy a biztonságos és hatékony együttműködés jutalmazó értékű. Az együttműködés során oxitocin is képződik az agyban. Külön fejezet szól a humorról: munkaszervezetekben és kollektívákban a humornak többféle facilitáló funkciója létezik. Elsősorban a csoportkohéziót fokozza, illetve szabályozó hatásokat fejt ki. Az együttműködésnek vallási vagy kulturális bázisa lehet. A keresztény hagyomány szerepe jól ismert, de a keleti kultúrában sajátos a konfucianizmus, s annak kollektív kötődési elmélete, a *guanxi*. Ez a rész tehát a társadalmi tőke antropológiai alapjaira világít rá.

A harmadik rész címe: *Korrupció és az intézmények minősége*. A korrupció a társadalom hatékonyságát ismert módon rontja, számos mechanizmus révén. Érthetően sokféle elmélet szól erről. Akadnak szerzők, akik a nagyfokú társadalmi egyenlőtlenségben látják ennek alapját. Az általános bizalmatlanság biztosan tetten érhető ebben. Országok összehasonlító vizsgálatában a korrupció mértéke általában fordított arányban áll a társadalmi tőke indikátorainak mértékével. Egyfajta korrupciót (vitatható, hogy általában a korrupciót) erősíti a kötő jellegű társadalmi tőke mértéke. Ez a hálózatok, illetve a csoportok normaszegését mozdítja elő. Főként a politikai és rokonsági hálózatok működhetnek így. A társadalmi normák lazulása általában gyengíti a társadalmi hatékonyságot, gazdasági értelemben is. A kötet egyik tanulmánya a Kelet-Európában uralkodó korrupcióról szól. Ebben a térségben a szocialista hagyományok hozták létre az informális csoportok hatalmas befolyását. Etnikai kisebbségek általában törésvonalakat jelentenek ezen országok társadalmi tőkéjében.

Bár érdekfeszítőek e tanulmányok, de mégsem ragadják meg igazán a lényegét. Kelet-Európa fogalma egyértelműen a volt szocialista országokra vonatkozik. E térségben a hiánygazdaság és (pszeudo)egyenlőséget képviselő elosztási rendszer alapvetően meghatározza az itt uralkodó viszonyokat. Az erről szóló fejezet ezt nem képes kezelni, jöllehet egy lengyel szerző írásáról beszélünk. Persze, valódi kutatási adat nem igazán nyerhető ezekből az országokból. A kritikus olvasóban ez a rész veti fel igazán azt a kérdést, hogy a szociális tőke leginkább a jól szervezett ipari társadalmakra, piactgazdaságokra jellemző tényező. A feudális hagyományok és a kötő, kötelező társadalmi tőke csak bizonyos közösségi akciókat erősít (pl. a kalákaszerű együttműködést). A szabályozott, illetve informálisan intézményesített korrupció viszont éppen segítheti ezekben a társadalmakban a cselekvő ágens biztonságát és hatékonyságát. Az egykori szocialista országokban, például, a borralaló és a megvesztegetések átlátható rendszere általában meghatározott keretek között zajlott. Hasonló példa a mexikói „*mordida*” („harapásnyi”) vagy a délkelet-ázsiai kötelező vesztegetés, a muszlim világ baksis-szisztémája stb.

A negyedik rész foglalkozik a jóléti társadalommal. A fogalom implikálja a társadalmi gondoskodásra és egyenlőségre való törekvést. Itt az állam rendszerének hatékonysága a meghatározó faktor. Az erős és hatékony állam megkönnyíti a társadalmi tőke kifejlődését, a gyenge állam pedig akadályozza ezt. Ebben a fejezetben olvashatunk arról, hogyan lehet a bizalmi és kooperációs szintek változóival operálva a szociális tőke szempontjából osztályozni az ipari országokat. A legjelentősebb társadalmi tőkét egy tanulmány szerint az univerzálisan jóléti államforma képes generálni. Ez legjobban a skandináv országokban érvényesül. Ez adja a legnagyobb fokú biztosságot – és ezáltal bizalmat – a voluntáris szerveződéseknek és az egyéneknek. E tekintetben heves politikai viták robbantak ki az elmúlt évtizedek folyamán: vajon a gazdaságirányító és újraelosztó folyamatokba mennyire szabad beavatkozni az államnak, és mennyire lehet liberális az államigazgatás? Egy elemzés szerint a legmegfelelőbb működési modelleket az észak-európai államok találták meg.

A kötet ötödik része állítja élesre az állam szerepét. A legerősebb regulátor az adórendszer. Egy német szerző (Lars P. Feld) amellet érvel, hogy a szigorú adóellenőrzés és a büntetés nem elegendő. Talán azért, mert a kötő hatású társadalmi tőke az adóterhek könnyítésében is alkalmazható. Szükség van valamilyen „lélektani szerződésre” az állam és az adófizető között, amely értelmezhetőbbé és elfogadhatóbbá teszi az adószabályokat. Így persze eljutottunk egy érdekes kérdéshez, amit a társadalmi tőke koncepciójában sokan hiányolnak: a morál tényezője. Polgári hagyomány, a társadalmi és gazdasági alapfeltételek kiegyensúlyozottsága és tartóssága kialakíthat valamilyen racionális morált. Európában ez épülhet a protestáns hagyományokra, illetve az üzleti gyakorlatra. A modern társadalmak nyilvánvalóan túlságosan plurálisak ahhoz, hogy az erkölcs egy-egy országra vonatkozhasson. Talán rétegek, régiók viszonylatában megragadható (ám a társadalmi tőke iránti érdeklődés leginkább makroszociológiai jellegű). A kötetnek ebben a részében igen érdekes fejezetet olvashatunk a dán Sonderskovtól: a környezettudatosság általában korrelál a társadalmi tőke mértékével. Ez mind tudati, mind gyakorlati tényezőkre utal, magasabb szintű kollektívizmust feltételez, illetve szerveződési és nyilvánossági (akciós és kommunikációs) rutint. Hiszen a környezet ügyeiben a hagyományos állami szabályozás általában elégtelen. A munkaerőpiac a társadalmi tőke befolyása alatt áll. Itt az áthidaló és a kötő erők különböző kombinációkban fordulnak elő.

Már a korábbi részekben is megtalálható a modern társadalmak új típusú pluralitása és komplexitása – a hatodik részben ezt két fejezet taglalja bővebben – főleg a megnövekedett migráció, az ebből fakadó etnikai tagoltság és az egyre nehezebb társadalmi integráció miatt. Az európai tár-

sadalmakban, például, a migráció nehezen kezelhető etnikai határokat hozott létre. Ezek integrálása közös akciókkal nem könnyű, s ez eleve a szociális tőke kialakulása ellen hat. Itt jelenik meg a műben mind gyakrabban a társadalmi tőke harmadik típusa, a kapcsoló (*linking*) tőke, ami a közös cselekvés működési feltételeit teremtheti meg. Ez a típus inkább az áthidaló szociális tőkéhez hasonlít.

A hetedik rész a gazdaságot taglalja, mint a társadalmi tőke szempontjából meghatározó vetületet. A gazdasági egyenlőtlenségek rétegezik a bizalmi viszonyokat. Általában csökkentik a kölcsönös bizalom mértékét és megnyilvánulási valószínűségeit. A gazdasági növekedés önálló téma. Több vizsgálat szerint összehasonlítható feltételek mellett a társadalmi tőke mértéke korrelál a növekedéssel. Erre a tényezőre figyeltek fel a legkorábban a kölcsönös bizalom és a közösségi, illetve voluntáris kapcsolati hálók összefüggésében. Még ebben a részben egy összegző fejezet megpróbálkozik az általános kölcsönös és közbizalom fogalmának makroszociológiai meghatározásával. Ez ismét országtipológiát tesz lehetővé, illetve lehetséges oki kölcsönkapcsolatokat tudja megrajzolni.

Ez a fajta metrikus és komparatív szempont uralja a kötet utolsó három tanulmányát (a nyolcadik rész címe: *Mérés*). Itt Jones és Woolcock fejezete érdemel figyelmet, mivel a társadalmi kapcsolatokra, viszonyulásokra vonatkozó adatokat hat dimenzióba rendezik: (1) csoportok és hálózatok; (2) bizalom és szolidaritás; (3) kollektív akció és kooperáció; (4) információ és kommunikáció; (5) szociális kohézió és inklúzió; (6) *empowerment* és politikai akció. Ez az elrendezés országvizsgálatokat és több szempontú összehasonlításokat enged meg a hat dimenzió kombinációinak alapján. A vetületek kialakítását nyilvánvalóan az adatszerű megfoghatóság vezérelte, ennek módszertanát a fejezet leírja. E dimenziók között részben fedés, részben oksági kapcsolat is lehetséges, ám az eredmény mégis az, hogy a módszerrel országprofilok hozhatók létre. Egy másik tanulmány ugyancsak országokat hasonlít össze. Itt a kapcsoló (*linking*) társadalmi tőke az intézmények felé megnyilvánuló bizalom formájában mutatkozik mérhetőnek. Végül egy fejezet a Világbank szociális tőkefejlesztő tevékenységét mutatja be. A Világbank ugyanis a kilencvenes évek kezdetétől a civil társadalmat és a kölcsönös társadalmi cselekvést, érdekérvényesítést tekinti vezérelvnek.

A kötet elolvasása sajátos szellemi utazás, bevezetés egy utópisztikus világba, a működő, jó társadalom eszméjének megragadási kísérlete. Bár átfogó kategóriák kerülnek elő a társadalmi tőke elemzésében, mégis igen sok a változó, és ahol a szociális tőke erős és hatékonyan működik, ott a társadalmi és gazdasági folyamatok is támogatók. Mindenképpen szabad, de gondoskodó, kötő és kollektív aktivitásokra serkentő, de szabályozott,

az egyéneket involváló, ám a mások közvetlen és elvont érdekeit is respektáló, képviselő társadalmi viszonyok a szociális tőke hordozói. Különböző és általában ellentmondásos folyamatok és állapotok egyensúlya ad tehát ki valamilyen optimumot, amelyet mindenfajta destabilizáló tényező vagy „entropikus” körülmények gátolnak. A zavaró hatások tanulmányozása is segítheti az optimumok megismerését, elérését. A társadalmak működéséből kiolvasható hivatalos adatok általában nem tükrözik a szociális tőkét. A releváns adatok hozzáférhetősége így igen nehéz. A kötet nagyon jól összefoglalja a konceptuális és módszertani helyzetet e témakörben, és segíti az eligazodást, főként a további kutatások számára. (E jelentős mű is elérhető a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének könyvtárában.)

*Dr. Buda Béla*

E-mail: budaandbuda@t-online.hu

Heinz Holling – Bernhard Schmitz (Hrsg.):

**Handbuch Statistik, Methoden und Evaluation. Handbuch der Psychologie – Band 13**

(A statisztika, módszertan és kiértékelés kézikönyve. A pszichológia kézikönyve sorozat 13. kötete)

Hogrefe, Göttingen, 2010

805 oldal, ára: 59,95 EUR

ISBN: 978-3-8017-1848-0

A Hogrefe kiadó évtizedek óta jelentet meg különböző pszichológiai területeket átfogóan bemutató kézikönyveket. A pszichológiai kutatások módszertanát és értékelő, statisztikai módszereit bemutató mű egy 2005-ben indult sorozat (<http://www.hogrefe.de/programm/buecher/buchreihen/handbuch-der-psychologie.html#details>) utolsó darabja, melynek már több kötetéről jelent meg recenzió a Pszichoterápia, illetve a Mentálhigiéné és Pszichoszomatika hasábjain. Mindegyik kötetre jellemző, hogy átfogó, de tömör összefoglalását adja az adott pszichológiai terület fontos témáinak, s általában összeköti a pszichológia néhány kapcsolódó területét – például a Mentálhigiéné és Pszichoszomatika hasábjain legutóbb recenzált kötet az orvosi és egészségpszichológiát. A könyvsorozat tehát 13 részből áll, és impozáns látványt nyújt, ahogy a vastag kötetek sorakoznak egymás mellett. Nagy teljesítmény a kiadó részéről, hogy a teljes sorozatot öt éven belül meg tudta jelentetni. A sorozat így egységes műként használható, nem avultak el az első kötetek, mire a végére ért a kiadás.

A most referált, közel száz szerző által írt kötet a pszichológia kutatási módszereit foglalja össze: tárgyalja a kutatások módszertani alapjait, a pszichológiai intervenciók értékelő módszereit, s a kutatásokban használt alapvető és kifinomultabb statisztikai eljárásokat. A kötet közel 2/3-át statisztikai témák teszik ki. A kötet tartalma általában nem tartozik a pszichológia iránt érdeklődők kedvelt olvasmányai közé. Egy kutatómódszertani kézikönyvet nyilván nem is fog senki elejétől a végéig elolvasni, inkább azt várjuk, hogy a bennünket érdeklő témákat a kötetben könnyen meglegeljük, s a lényeg megértéséhez, a további kereséshez elegendő információt kapjunk. Ez a kötet nálam ebből a szempontból remekül vizsgázott... A könyv megrendelésében számomra fontos szempont volt, hogy tárgyalja azokat a témákat, melyekbe lépten-nyomon belebotlik a pszichológiai-pszichoszomatikus kutatásokat figyelemmel kísérő szakember, de használható magyar nyelvű irodalmat alig találni hozzá. Úgy tűnik, elég nagy a lemaradásunk a pszichológia ezen területén. Míg a statisztikai alapokról és az egyszerűbb többváltozós elemzési módszerekről kiváló magyar kötetek adnak áttekintést, alig vagy egyáltalán nem találni magyar nyelvű irodalmat az általános lineáris modellekről, a többdimenziós skálázásról, az exploratív faktoranalízis újabb módszereiről, a megerősítő faktoranalízisről, s a strukturális egyenletekkel történő modellezésről, vagy az ún. Rasch-analízisekről – hogy csak néhány példát említsék.

A kötet öt nagyobb egységre tagolódik. Először a módszertani alapokról olvashatunk, a vizsgálati csoportok kialakításáról, a különböző vizsgálati elrendezésekről, s azok értékelési kritériumairól. A második egységben a modern kutatásokban használt vizsgálati módszerekről kapunk áttekintést, többek között a képalkotó, biokémiai, elektrofiziológiai eljárásokról, az egyre gyakrabban használt ambuláns – laboratóriumon kívüli – mérési módszerekről, majd hasonló részletességgel a különböző interjú, naplővezetési és megfigyelési módszerekről, s például olyan újabb törekvésekről is, melyek igyekeznek kiküszöbölni a mérési helyzetből adódó torzításokat (az ún. nem-reaktív módszerekről). A harmadik rész fejezetei az értékelés (evaluálás) különböző szempontjait foglalják össze. Hajlamos vagyok feltételezni, hogy ennek a területnek a számomra való ismeretlensége talán azzal is összefüggésben lehet, hogy a különböző pszichológiai szakmák gyakorlatának szisztematikus értékelése, minőségbiztosítása nálunk még gyerekcipőben járhat más országokhoz képest.

A további fejezetek már az említett statisztikai részhez tartoznak. Először alapvető statisztikai módszerekről találunk tömör összefoglalásokat: a fejezetek íve a leíró statisztikától a többváltozós regresszióig és varianciaanalízisig terjed. A kötet legterjedelmesebb egysége a több mint harminc fejezetből álló haladó statisztikai rész. Itt található a magyarul „hiány-

cikknek” számító fejezetek, például a bevezetőben említett újabb módszerek, melyekre egyre inkább rákényszerülnek a nemzetközi szaklapokban publikálni szándékozó szakemberek. Az említetteken kívül olvashatunk még az idősor-elemzésekről, s olyan módszerekről is, melyeknek talán magyar fordítása sincs (megjegyzendő azonban, hogy németül is az angol fogalmakat használják): item-response-modellek, multitrait-multimethod-elemzések. Nagyon hasznosak továbbá a hiányzó adatok kezeléséről és a metaanalízisekről szóló fejezetek is. Persze mások számára sok más hasznos információ is lehet általam nem említett fejezetekben.

Fontosnak tartom még megemlíteni a fejezetek olvasóbarát kidolgozását. Az olvasók többsége valószínűleg találkozott már olyan statisztikai leírásokkal, ahol kénytelen volt feladni a megértés iránti küzdelmét, s többszöri nekifutás után belátta, hogy követhetetlen számára a szerző(k) érvelése. Jelen kötet szerkesztői érzékelhetően nagy hangsúlyt fektettek az ilyen frusztrációk kiküszöbölésére. A kötet bevezetőjéből tudható, hogy minden elkészült fejezetet két pszichológushallgató is átolvasott és értékelt érthetőségi, követhetőségi szempontból. (Ezt az egyszerű gyakorlatot magyar szerkesztőknek és kiadóknak is érdemes lenne figyelmébe ajánlani.) A fejezetek a legszükségesebb matematikai apparátusra építenek, jól követhető példákat tartalmaznak, világos tagolásuk és egységesen mértéktartó terjedelmük, a kötet végén található tárgymutató, a fejezetek közötti gyakori kereszthivatkozások is segíti a témák feldolgozhatóságát. Minden fejezet végén található néhány hivatkozás az elmélyülést segítő angol, német nyelvű alpművekre. Nagyon hasznos továbbá, hogy a fejezetek szerzői az egyes eljárások alkalmazási módjáról, a felhasználható szoftvekről is részletes tájékoztatást adnak.

A kötetet jó szívvel ajánlom a kutatásban érdekelt valamennyi kollégának, kezdőknek és haladóknak egyaránt.

Fontos lenne egy hasonló kaliberű angol vagy német módszertani kötet magyar fordítását megjelentetni. Az elmúlt két évtizedben pszichológiai témákban örömdetesen megszorodott a kiváló idegen nyelvű monográfiák és tankönyvek fordításainak száma. A pszichológia módszertani, statisztikai problémáival kapcsolatban is egyre nagyobb az igény ilyen kötet megjelenésére.

*Dr. Tiringer István*

E-mail: [istvan.tiringer@aok.pte.hu](mailto:istvan.tiringer@aok.pte.hu)



Anne Wolowski – Hans-Joachim Demmel (Hrsg.):  
**Psychosomatische Medizin und Psychologie für Zahnmediziner**  
(Pszichoszomatikus orvoslás és pszichológia fogorvosoknak)

Schattauer, Stuttgart, 2010  
255 oldal, ára: 49,95 EUR  
ISBN: 978-3-7945-2629-1

A szerkesztők célja egy hiánypótló tankönyv összeállítása volt a fogorvosok és fogorvostan-hallgatók számára, amely a releváns pszichoszomatikus és pszichológiai információkat tartalmazza a gyakorlatot szem előtt tartva. A könyv egyszerre lényegre törő, átlátható, tudományos, mégis gyakorlatias és ezáltal valóban jól használható. A kötet általános betekintést ad a pszichológián, pszichoszomatikán kívül a neurológia és a pszichiátria területeibe is, hiszen ez is lényeges segítséget jelent a fogorvos számára a mindennapi praxis szempontjából. Ezt azért is lényegesnek tartom, mert a magyar oktatásban ezek a területek nem minden esetben kötelező részei a kurrikulumnak.

A szerkesztők képzettségüket tekintve elsősorban gyakorló fogorvosok, akik emellett szereztek tudást, jártasságot a pszichoszomatika, pszichológia, pszichoanalízis területén. Érdeklődésüket a fogorvosi tevékenységek pszichológiai vonatkozásai felé a praxisban megjelenő problémás helyzetek alakították, melyek megoldásaihoz igyekeztek rendszerezett tudásra szert tenni. Demmel a pszichoszomatika olyan mestereivel dolgozott, mint Uexküll, illetve Egle professzor, továbbá vezetőségi tagja az Uexküll-Akadémiának.

A fogorvos–beteg kapcsolatban mindkét fél elégedettségéhez hozzátartoznak olyan terápiás funkciók, amelyek az általános orvoslásban már jóval elfogadottabbak. Kiemelendő a könyv kapcsán az a tény is, hogy a pszichoszomatikus zavarok felismerésében és diagnosztizálásában a fogorvosoknak egyre nagyobb szerepük van, és egyben az interdiszciplináris ellátás elengedhetetlen részei is.

A könyv nagy előnyének tartom az esetismertetések, ahol a szerzők igyekeznek érthetően bemutatni, hogyan alakulhatott ki egy-egy pszichoszomatikus betegség, illetve terápiás lehetőségek is felvázolásra kerülnek. A szerzők az ismeretközlésen túl szemléletformálást is végeznek, a könyvet alaposan tanulmányozó szakember könnyedén kaphatja magát azon, hogy attitűdje az olvasás során jelentős átalakuláson ment át. A biopszichoszociális szemlélet kézzelfogható és tényszerűvé válik. Az egyik első ilyen példa, amikor a fogorvos azt tapasztalja, hogy a leletek és a beteg szubjektív tünetei nincsenek összhangban egymással vagy nem alkotnak egységet

az anatómiai-fiziológiai tudással. A páciens egyéni valóságát kell közös nevezőre hozni és közös valósággá tenni, az ehhez vezető út gyakran a figyelmen, nyitottságon és kommunikáción múlik. A fogorvos is, mint minden más orvos, szeret objektív tünetekre hagyatkozni, de az egyik leggyakoribb páciensmotiváló tényező – a fájdalom – ettől gyakran függetlenül főként szubjektív tényezőkön alapul. Ha a szubjektív beszámolóhoz a páciens személyiségtényezőit is figyelembe tudjuk venni, hatékonyabbá válhatunk a praxisban. A fog szuvasodása sem csak bakteriális okokra vezethető vissza, hiszen a szájápolás hátterében is ott a motiváció, mint lényeges jelenség. Ilyen alapvető példákön keresztül kezdődik a szemléletformálás, míg tudássá és gondolkodásmóddá alakul tudományos ismeretek és összefüggések megismerése által. Egy kiemelés még a szemléletformáló példákra: gyakran úgy szocializálódunk, hogy a fogorvosnál a páciens beül a kezelőszékbe, és a fogorvos munkához lát. Ezzel szemben, ha az autónkat szerelőhöz visszük, az felméri a helyzetet, elmondja, mit talált, árajánlatot tesz, időt, energiát kalkulál, és a kuncsafttal megbeszéli a lehetőségeket. Érdekes a különbség, pedig a testünk értékesebb, mint az autónk. Az ilyen gondolatébresztő felvetések különösen olvasmányossá teszik a könyvet. A biopszichoszociális anamnéziszfelvétel bemutatása hiánypótló ezen a területen, éppúgy, mint az átlátható klasszifikációra vonatkozó törekvések, a releváns betegségek ismertetése vagy a kommunikációs ismeretek.

A könyv felépítését tekintve hat nagyobb egységből áll, a fejezetek végén a további tájékozódást segítő ajánlott irodalmak jegyzéke található. A bevezetés megmutatja a későbbiekben olvasható ismeretek helyét és hasznosságát a szakember számára, célirányosan lehorgonyozzák a beépítendő ismereteket. A második szakasz az elméleti alapokat adja meg, bemutatva és összefoglalva a releváns pszichológiai megközelítéseket (a sztereotípiától, elvárásoktól kezdve a tanuláselméleti megközelítéseken át az egészségmagatartásig, és még sorolhatnánk), illetve a pszichoszomatikus orvoslás támpontjait (stressz, megküzdés, szalutogenezis, de- és reszomatizáció stb.). Aztán következnek a leggyakoribb és legrelevánsabb pszichiátriai kórképek, mint a depresszió, szorongásos zavarok, személyiségzavarok vagy függőségek. A neurológiai alapoknál az idegrendszeri tünetek kerülnek fókuszba, melyek a fogorvosi praxisban is relevánsak (pl.: nyelvbénulás vagy a nervus facialis érintő tünetek). Ide tartozik még a neuralgia, illetve az egyéb fájdalommal kapcsolatos problémák, mint az atipikus arcfájdalom, mellyel szintén gyakran találkozik a fogorvos.

A harmadik egység a praxis, ahol rövid, ám rendkívül hasznos összefoglalót kap az olvasó az orvosi pszichológia alapjairól, az anamnéziszfelvétel lényeges részeiről, a fogorvos–beteg kapcsolatról és a betegvezetés

alapelemeiről. Örömmel tanulmányoztam azt az anamnéziszfelvételt segítő összefoglaló ívet, amely használható vázlata a biopszichoszociális anamnézisnek. A biológiai tünetek mellett a megfigyeléseknek, az anamnézis alatt tanúsított magatartásnak éppúgy helye van, mint a családi anamnézisnek, a szociális fejlődésnek, a kérdéseknek, terveknek vagy a további vizsgálatoknak, illetve terápiás terveknek. Szintén kiemelendőnek tartom azt a táblázatot, amely összefoglalja az alapvető szabályokat a pszichoszomatikus beteggel való munka során. Ide tartoznak a kommunikációs szabályok, melyek segítségével az erőforrások és megküzdési potenciálok erősíthetők; a nyitott kérdések szerepe a találkozások során; a szabályok a diagnózis közlése kapcsán; a terápiás javaslatok (pl.: relaxációs technikák) tág köre.

A gyakorlati rész továbbá számba veszi a speciális kórképeket, kezdve a szomatoform fájdalomzavartól a tinnituson át az evészavarokon keresztül a kezelésektől való félelemig. Minden területről velős, kezelhető információmennyiséget kap az olvasó, esetismertetésekkel, profilaktikus, diagnosztikai és terápiás segítségekkel, lehetőség szerint kiemelve a speciális anamnesztikus információkat. Nem szeretném a kiemeléssel azt sugallni, hogy egyik terület ilyen szempontból fontosabb lenne, mint a másik, de egyszerűen mintaszerű a krónikus arcfájdalommal foglalkozó alfejezet, amely szerintem példaértékűen megszerkesztett információkat tartalmaz mind diagnosztikus szempontból, mind az anamnézisre, terápiás lehetőségekre vonatkozóan. Tulajdonképpen az egész gyakorlati rész ilyen struktúrált, célratörő, jól hasznosítható. Ezek ismeretében az ember biztos lehet abban, hogy nem siklik el munkájában lényeges adatok és lehetőségek mellett. A könyv ezen része a törvényszéki, etikai aspektusokkal zárul, amely nem hagy ingoványos területeket maga után, segít kiküszöbölni a gyakorlati munka egyik nagy csapdáját, ezzel erősítve a szakember magabiztosságát. Itt kiemelném azt az egy oldalt, amely azzal foglalkozik, hogy mi van akkor, ha minden szakszerű erőfeszítés ellenére sikertelen a kezelés, hiszen ez is reálisan a hivatás gyakorlásának szerves része.

A függelék már kicsit speciálisabb információkat tartalmaz, hiszen nagyrészt a pszichoterápiás lehetőségekről szól. Hasznosnak tartom, hiszen, ha a fogorvos pszichés támogatást ajánl betegének, ő tud hitelesen információt nyújtani ahhoz, hogy a beteg elfogadja ezt a lehetőséget. Ehhez a hitelességhez az első lépés a folyamat és a terápiás lehetőségek ismerete. Rövid, velős, ám lényeges információkat tartalmaz ez a rész is. A következő szakasz a magyar szakember számára érdekesség és fejlődési lehetőség, hiszen olyan területet is érint, amely hazánkban még nem alakult ki (pl.: pszichoszomatikus szakorvos vagy fájdalom-pszichoterapeuta, illetve szociálpszichiátriai szolgálat lehetőségei). A fejezet végén a klasszifikációs

rendszerek és a pszichometria összefoglaló bemutatása történik. Az ötödik és hatodik egység az irodalomjegyzéket és a tárgymutatót tartalmazza, amelyek a további, bővebb ismeretek szerzését és a könyv praktikus használatát erősítik.

Ajánlom a könyvet minden fogorvosnak és fogorvostan-hallgatónak; szájsebésznek éppúgy, mint a medicina bármely területén dolgozó orvosnak, betegellátást végző szakembernek, pszichológusnak, hiszen a kompetens betegvezetés, a compliance és adherencia, a megküzdés és a pszichoszomatikus alapismeretek a teljes körű ellátás szerves részei. A könyv ismeretei elengedhetetlen alkotói a biopszichoszociális medicinának és a hatékony, professzionális ellátásnak. A kötet ugyanakkor lényegre törő, didaktikus és gazdag tartalma miatt egyben érdekes és facilitáló olvasmány is.

*Kerekes Zsuzsanna*

E-mail: zsuzsanna.kerekes@aok.pte.hu

Jonathan S. Abramowitz – Autumn E. Braddock:

**Hypochondriasis and health anxiety**

(Hipocondriázis és egészségsszorongás)

Hogrefe, Göttingen, 2011

93 oldal, ára: 24,95 EUR

ISBN: 978-0-88937-325-9

A hazai pszichológiai-pszichiátriai irodalom ritkán tárgyalja az egészségsszorongás és a hipocondriázis témakörét, ezért különös figyelem övezheti a jó nemzetközi forrásokat. A jelen kötet „A pszichoterápia haladása” címet viselő sorozat egyik tagja – e sorozat a bizonyítékokon alapuló gyakorlatot hivatott bemutatni. Ugyanez a szerzőpáros és kiadó 2008-ban már megjelentett egy kötetet az egészségsszorongás és a hipocondriázis pszichológiai kezeléséről.

A vékony, de tartalmas könyv célja, hogy bemutassa a problémakör alapvető koncepcióit, az érintett zavarok értékelését, mérését, s a kezelést illetően az evidenciákkal leginkább alátámasztott kognitív viselkedésterápiás technikákat. A szerzők szemlélete leginkább a viselkedésváltozást helyezi a fókuszba.

Öt fejezet tárgyalja a zavarok fontosabb aspektusait. Az első fejezet a klinikai jelenségeket, a diagnosztikát és a tünetértékelést tekinti át. A DSM-IV-TR diagnosztikai rendszerét veszi alapul, de táblázatos formában

összefoglalja a hipochondriázis és az egészségszorongás elkülönítését, s a legjellemzőbb tüneteket is részletezi. Kiemelhetjük a differenciáldiagnosztikai részt: a szomatizációs zavar, a szomatikus téveszmék, a betegségfóbia, a pánikzavar, a kényszerbetegség, a generalizált szorongásos zavar s a fájdalomzavar szerepel az elkülönítés szempontjából szóba jövő szindrómák között. A diagnosztikát illetően áttekintik a használatos kérdőíveket, ami a gyakorlatban nagy segítséget jelent.

A második, meglehetősen rövid fejezet az elméleti modelleket foglalja össze. Mindezt biopszichoszociális keretben, de jelentős kognitív pszichológiai hangsúllyal teszi, a hiedelmek és a téves értelmezések központba állításával. Ezeket nagyon gyakorlatias táblázatokba foglalva tárják a szerzők az olvasók elé, viszonylag bő terjedelmet biztosítva az élettani, a kognitív és a viselkedéses fenntartó tényezőknek.

A harmadik fejezet abban segít, hogyan kell az értékelést végezni, a diagnózist kialakítani, s eldönteni, vajon a beteg alkalmas-e a következőkben leírt kezelési program vállalására. Az önbeszámoló interjúktól a kórelőzmény felvételéig sok hasznos útmutatást találunk itt. Külön ki kell térni a más fejezetekben is megtalálható „klinikai gyöngyszemekre”, azaz apró gyakorlati tippekre. A számba jövő terápiás lehetőségek a farmakoterápiával kezdődnek, egyoldalú összefoglaló mutatja be annak előnyeit, hátrányait, s táblázatban a javasolt szereket. Ugyanez a felépítés jellemzi a kognitív viselkedésterápia áttekintését is. Ennek a bevezetését a terápiás folyamatba rövid, igen gyakorlatias ajánlásokkal oldják meg a szerzők. Egy példa: a változásra felkészítő interjúzás kérdéseit nagyon jó, didaktikus ismertetésből ismerheti/tanulhatja meg az olvasó.

A negyedik fejezet a kognitív viselkedésterápiás technikákat mutatja be részletesen. Jól kidolgozott program pragmatikus ismertetése olvasható itt. A funkcionális értékeléstől az önmegfigyelésen át a pszichoedukációs tennivalókat is alaposan és konkrét tippekkel találjuk meg. A kognitív terápia lépéseit részletes leírás mutatja be – ez a fejezet a könyv lényege. A szerzők a gyakorlatban nagyon fontos kezelési akadályokat, csapdákat is tárgyalják. A prognózist és az ajánlott módszerek hatékonyságának tudományos megalapozottságú értékelését is tartalmazza a fejezet.

Az ötödik fejezet – erősítve a kötet gyakorlatias voltát – egy esetet ismerttet részletesen, amely a súlyos egészségszorongás kezelését mutatja be életközeli szinten. Ki kell emelni a függelék hasznosságát is: kérdőívek, a betegek által használható adatlapok és tájékoztatók találhatók itt.

Az egészségszorongás és a rokon szindrómák a nozológiai rendszerekben nehezen találják helyüket. A készülő DSM-V-ben egy új diagnózist terveznek e téren: ez lenne a „komplex szomatikus tünet zavar” szó sze-

rinti fordításban, ami tartalmazná a hipochondriázist, a szomatizációs zavart, a fájdalomszindrómákat és a differenciálatlan szomatoform zavart.

A nagyon pragmatikus, világos és magas színvonalú kötetet különböző szakemberek használhatják, akik egészségsszorongással és hasonló zavarokkal küzdő személyekkel találkoznak: a pszichológusok és pszichiáterek, de egyetemi hallgatók, szociális munkások, asszisztensek is. Mindazok, akik a hétköznapi helyzetekben végzett terápiát tartják szem előtt, ebből a frappáns útmutatóból könnyen elsajátíthatják egy, a terapeuták körében nem túlságosan népszerű tünetegyüttes kezelésének hasznos messterfogásait.

Dr. Túry Ferenc

E-mail: turyferenc@gmail.com

Georg W. Burns (Ed.):

**Happiness, healing, enhancement. Your casebook collection for applying positive psychology in therapy**

(Boldogság, gyógyulás, fejlődés. Esettanulmány-kötet a pozitív pszichológia terápiában való alkalmazásához)

John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey, 2010

360 oldal, ára: 40 USD

ISBN: 978-0470291153

„Kérem, hogy egy esettanulmányon keresztül mutassa be, hogyan ülteti át a jól megalapozott pozitív pszichológiai kutatások eredményét a klinikai gyakorlatba!” – ezzel a kéréssel fordul a könyv szerkesztője, George W. Burns, ausztrál klinikai szakpszichológus, hipnoterapeuta az egyes fejezetek szerzőihez. Célja az volt, hogy csökkentse azt a „szakadékot”, amely a pozitív pszichológia kutatási eredményei és a klinikai, terápiás gyakorlat közt tapasztalható (azaz a kutatási eredmények gyakorlatba való ültetésének hiányát). A kötet elkészítésében a szerkesztőt erősen motivált egy – depresszióból kigyógyult – páciens megjegyzése: „Már nem vagyok depressziós, de nem vagyok boldog sem. Ebben is tudna nekem segíteni?” A bemutatott esettanulmányok közös alapvetése az a gondolat, hogy míg a szenvedés és patológia megszűntetése nem feltétlenül növeli az optimizmust és a szubjektív jóllétet, addig a boldogságra és fejlődésre irányuló beavatkozások hozzájárulhatnak a patológiák csökkenéséhez. Bár a recenziens egyetért a fentiekkel, felmerül benne a félelem, hogy a *pozitív pszichoterápia* kifejezés azt sugallhatja az Olvasónak, hogy létezik *negatív pszicho-*

terápia, melynek nem célja adaptívabb élethez segíteni a klienst. Ez pedig természetesen nem igaz.

A kötet szerzői elismert, gyakorló klinikusok. Megtalálható közöttük P. Alex Linley és Richard G. Tedeschi (a poszttraumás növekedés jelenségének világhírű kutatói), Betty Alice Erickson (Milton Erickson lánya), Antonella Delle Fave (az Európai Pozitív Pszichológiai Hálózat elnöke), Michael D. Yapko (hipnoterapeuta, a „boldogság-fetiszálás” egyik komoly kritikusa).

A könyv három részből épül fel (a három téma közt azonban a szerkesztő szerint is nagy az átfedés). Az első rész (*Boldogság*) a hedonikus és eudaimonikus boldogság, a remény és az erősségek témájával kapcsolatos esetbemutatókat tartalmaz. Az első fejezet egy impulzuskontroll-zavarban szenvedő páciens esetén keresztül mutatja be az erősségek feltérképezésének („*strengthspotting*”) és használatának lehetőségeit. A szerző kiemelten fontosnak tartja, hogy (1) a terapeuta alaposan feltérképezze a páciens erősségeit (olyan kérdésekkel, melyek arra irányulnak, hogy miben jó a páciens, mikor működik megfelelően), (2) a páciens tisztában legyen saját erősségeivel, (3) képes legyen használni azokat és (4) megtanulja felismerni mások erősségeit.

A második fejezet egy 15 éve együtt lévő pár párterápiájában mutat be pozitív pszichológiai intervenciókat. Az egyik ilyen módszer az „erősségek és beteljesült álmok genogramja”: itt a családterápiában gyakran alkalmazott családfarajzolás módszerét kiegészítik azzal a kérdéssel, hogy az egyes családtagoknak mik az erősségei és melyek azok a céljai, amelyeket már elért az életben. A másik bemutatott technika a Seligman által leírt „teljes élet” három komponensét célozza. A *Kellemes életre* vonatkozó kérdések/beavatkozások például: „A partnere milyen viselkedése teszi Önt boldoggá?”, „Idézzenek fel a múltból egy olyan élményt, amely mindkettőjük számára kellemes volt. Miért élték meg kellemesnek?” Az *Elkötelezett életre* vonatkozik az a kérdés, hogy „Melyek azok a közös tevékenységek, melyek közben azt érzik, hogy kamatoztathatják erősségeiket?”. Az *Értelemtelemre* vonatkozik az a kérdés, hogy „A kapcsolatuk hatására milyen pozitív irányú változást vettek észre magukon?”.

A harmadik fejezet egy erektilis diszfunkcióban szenvedő páciens esetén keresztül illusztrálja Milton Erickson hozzájárulását a pozitív pszichoterápiához. Erickson – évtizedekkel a pozitív pszichológia megszületése előtt – a terápia során nagyobb szerepet tulajdonított a megfelelően működő funkcióknak, mint a patológiának. Fontosnak tartotta a humor és játékoság alkalmazását, valamint a jövőorientáltságot.

A következő négy fejezet a páciensek céljaival és az ezekre vonatkozó

érzéseivel, gondolataival foglalkozik. Az ötödik fejezet az intrinzik célalátítás, az intrinzik motiváció erősítésének lehetőségeit tárgyalja. A következő fejezet a C.R. Snyder által leírt reményterápia (*hope therapy*) alkalmazását mutatja be egy major depresszióban szenvedő beteg esetén. A reményterápia célja, hogy a páciens – erősségeire támaszkodva – képes legyen (a) megfelelő célokat kitűzni, (b) ezen célok eléréséhez megfelelő módokat kidolgozni és (c) a célok eléréséhez megfelelő hatóerőerőt kifejteni. A fejezetben bemutatott páciens esetében – a klasszikus kognitív viselkedésterápiával szemben – nem foglalkoznak a páciens depresszinogén feltevésével és azok módosításával, hanem kizárólag a páciens céljaira és azok elérésére fókuszálnak. A hatodik fejezet a reményterápia gyermekterápiában való alkalmazását, a hetedik fejezet pedig a reményterápia narratív terápiával való ötvözését mutatja be. Ennek során – a probléma dekonstruálása és externalizálása után – a páciens reményteli narratívát alakít ki életéről, helyzetéről.

A következő három fejezet a páciensek erősségeit kiaknázó megközelítéseket mutat be. Az Antonella delle Fave által írt fejezet azt illusztrálja egy izomsorvadásban szenvedő és egy kvadriplégiás páciens esetén keresztül, hogy a „jó élet” nem egyenlő a hedonikus élettel. Bár mindkét páciensnek számos korláttal és korlátozással kellett szembenézni, mégis képesek voltak az optimális (áramlat-) élmény átélésére. A fejezet egyértelművé teszi az Olvasó számára, hogy a pozitív pszichológia (és a pozitív pszichoterápia) a hedonikus boldogságon túl az *eudaimonikus boldogság* elérését tartja fontosnak – azaz a képességeinknek megfelelő, azokat próbára tevő tevékenységek által kiváltott elégedettségérzést. A következő két fejezet a gyengeségek helyett az erősségekre való fókuszálás fontosságát hangsúlyozza egy depressziós kamasz, illetve egy Asperger-szindrómás páciens esetében.

A könyv második része (*Gyógyulás*) tartalmazza a klinikusok számára a leginspirálóbb eseteket és technikákat. Három fejezet foglalkozik a depresszió terápiájával. G. W. Burns egy gyógyszer-és pszichoterápiarezisztens major depressziós páciens esetét mutatja be. A terápiás cél az volt, hogy a segítsék a páciens kellemes, elkötelezett és értelemteli élet (lásd fent) átélésére való képességét. A hedonikus, kellemes élmények megélését többek között a szenzoros tudatosság fejlesztésével érték el. A szerző által kidolgozott mérőeszköz (Sensory Awareness Inventory) azokat a különböző modalitásbeli (látvány, hang, illat, íz, tapintás és aktivitás) ingereket gyűjti össze, melyek kellemesek, örömteliek vagy megnyugtatóak. Az elköteleződést, az áramlat-tevékenységek minél gyakoribb alkalmazását a páciens erősségeinek azonosításával bátorítják. A szerző szerint az



erősségek gyakori használata meghozza az élet értelmetlenségébe vetett hitet is (a Viktor Frankl-féle logoterápia – méltatlan módon – nem kerül megemlítésre).

Empirikus kutatásokból tudjuk, hogy az altruisztikus magatartás javítja a hangulatot; a tizenharmadik fejezetben bemutatott esetben a depresszív tüneteket is hatásosan csökkenti. A segítő magatartás csökkenti a túlzott én-fókuszot, javítja az önértékelést és értelmességérzést ad az ember számára. A fejezet végén a szerző figyelmeztet a túlzott altruizmus (és a kiegészítés) veszélyére.

A könyv következő három fejezete az aktív (éber) figyelem (*mindfulness*) klinikai alkalmazhatóságát mutatja be pánikzavar, szorongásos depresszió és generalizált szorongás esetén. Az aktív figyelem általánosságban az élményeinkkel (legyen szó pozitív vagy negatív élményekről) szembeni nyitottságot, kíváncsi odafordulást jelent; szűkebb – klinikai – értelemben pedig arra vonatkozik, hogy a tünetekkel kapcsolatban megfigyelő, elfogadó attitűdöt veszünk fel. A kognitív viselkedésterápia legújabb – a metakognitív folyamatokat hangsúlyozó – hullámához köthető aktív figyelem terápiás hatékonyságát, illetve neurogenézist serkentő szerepét számos kutatás igazolta. A *mindfulness* filozófiája bizonyos értelemben meghaladja a pozitív pszichológiát: míg az utóbbi a pozitív érzelmek és erősségek szerepét hangsúlyozza és azokat próbálja kultiválni, addig az előbbi az élmények pozitívként vagy negatívként való *értékelése* helyett azok *elfogadását* hangsúlyozza.

A következő fejezetek a krónikus fájdalom kezelésével („lehet-e boldog az ember, ha fájdalmai vannak?”), a PTSD terápiájával, illetve a poszttraumás fejlődés jelenségével foglalkozik. Ez utóbbival kapcsolatban a szerző hangsúlyozza, hogy (1) a trauma következtében megjelenő esetleges pozitív irányú változás nem semlegesíti a szenvedést és a negatív érzelmeket, és (2) a terapeutának tilos előhozni a fejlődés témáját addig, amíg a traumát átélt páciens nem utal rá.

A könyv harmadik része (*Fejlődés*) új terápiás technikákat mutat be, valamint elméleti kérdéseket feszeget. Ilyen új technika például a természet-asszisztált terápia (*nature-guided therapy*). A természeti környezet mind fizikai, mind mentális jóllétünkre pozitív hatással van. A szerző által bemutatott párterápiás eset azt illusztrálja, hogy a természet-asszisztált terápia hogyan kombinálható a szenzoros tudatosság és a *mindfulness* erősítésével.

A párterapeuta K.L. Rossi által írt fejezet jelenti a könyv legnagyobb – és egyetlen – csalódását. Címében és bevezetésében rendkívül sokat ígér: „a pszichoterápia új idegtudományát”. A fejezetet elolvasva azonban úgy

tűnik, hogy az olyan kifejezések alkalmazásával, mint a „génexpresszió” vagy „agyi plaszticitás” csak a tudományos alátámasztottság látszatát akarja erősíteni a szerző. Azért is szomorú ez a tény, mert a pszichoterápiák génexpresszióra és agyműködésre kifejtett hatása valóban fontos és kifejtésre érdemes téma. Ugyanakkor a fejezet jól jelzi azt a kihívást, ami a pozitív pszichológiára vár: kiszűrni a szenzációhajhász, tudományosan nem alátámasztott módszereket.

A könyv következő fejezetei a pozitív pszichológiai elvek kognitív viselkedéses játékterápiában, illetve coachingban való alkalmazását, illetve a metaforák terápiás használatát mutatják be. Külön fejezet összegzi azokat a kutatásokat, melyek az étellel való elégedettséget befolyásoló – és a terápiás folyamatban befolyásolható – tényezőket vizsgálják: a közeli kapcsolatok minőségét, a hálátelt attitűdöt, az önmagunknak való megbocsátást és a testmozgás mentális jólétre kifejtett hatását.

A könyv utolsó fejezete („Vannak olyan esetek, amikor *nem* indokolt a pozitív terápia alkalmazása?”) a pozitív pszichológia terápiás alkalmazásával kapcsolatos legfontosabb kétségeket tekinti át. El kell kerülni azt a túlzott leegyszerűsítést, miszerint a pozitív érzelmek jók és kívánatosak, a negatív érzelmek viszont rosszak és nem kívánatosak. Amellett, hogy a negatív érzelmek adaptív értékkel bírnak, az élmények teljes spektrumának – mindfulness jellegű – megélése gazdagítja a lelki életet. A pozitív pszichológia módszerei nem csodaszerek, pusztán egyfajta terápiás megközelítést jelentenek, melyek nem mindenkinél és nem minden patológia esetében hatásosak feltétlenül (a kötetből például hiányoznak az olyan esetleírások, melyek szkizofrén vagy személyiségzavarban szenvedő pácienseket mutatnak be). Fontos, hogy a pozitívumokra való fókuszálással együtt ne negligáljuk a páciens problémáját, szenvedését. Végül pedig el kell kerülnünk a „boldogság-fetisizmust”: azaz vigyázni kell, hogy a „boldogabbnak kellene lennem” érzése ne váljon olyan kényszerítő erejű parancssá, ami tovább növelheti a kliens szorongását.

Az egyes fejezetek elején egy rövid keretes írás mutatja be a fejezet szerzőjét. Bár a kötet esetleírásokat tartalmaz, a szerzők nem hanyagolják el az alkalmazott technikák elméleti kontextusának rövid bemutatását sem. A fejezetek végén egy „Hogyan ültessük át mindezt a gyakorlatba?” rész foglalja össze a fejezet témáját, konkrét tanácsokat és eszközöket adva a gyakorló szakember kezébe. A fejezeteket irodalomlista zárja.

A „pozitív pszichoterápia” összességében olyan megközelítés, amely kognitív viselkedésterápiás, megoldásközpontú és narratív terápiás módszereket ötvöz a pozitív pszichológia szemléletével és fogalmaival. Inspiráció megközelítés, mely rendkívül hatékony lehet bizonyos páciensek és

bizonyos patológiák esetén – hogy pontosan milyen esetekben, azt a jövőbeli hatásvizsgálatok fogják megmutatni. A könyv minden gyakorló szakember számára hasznos lehet, függetlenül attól, hogy milyen elméleti megközelítést alkalmaz munkája során – friss és „látókörbővítő” olvasmány.

A terület izgalmas fejleménye az ún. egzisztenciális pozitív pszichoterápia megjelenése. Ez az irány az – elsősorban I.D. Yalom nevével fémjelzett – egzisztenciális pszichoterápiát ötvözi a pozitív pszichológiával. Az előbbi megközelítés témái (halálszorongás, magány, az élet határhelyzetei, az élet értelme) megfelelő mélységet adhatnak a pozitív pszichológiának (pl. „Az élet végességének fényében hogyan lehet boldog az ember?”).

*Dr. Szondy Máté*

E-mail: szondymate@gmail.com

Jutta Heckhausen – Heinz Heckhausen (Eds.):

**Motivation and action**

(Motiváció és cselekvés)

Cambridge University Press, New York, 2008

508 oldal, ára: 350 AUD (kemény kötés)

ISBN: 978-0-521-85259-3

A tekintélyes megjelenésű, nagyalakú, vaskos (és a magyar pénztárca számára ennek megfelelően meglehetősen drága) kötet kiváló összefoglaló tankönyv az emberi motivációval és magatartással kapcsolatos történeti és legújabb megközelítésekről. Új kiadásról van szó, mely az eredetileg a német motiváció-pszichológus, Heinz Heckhausen által szerkesztett és 1991-ben megjelent német nyelvű első kiadás jelentősen megújított, angol nyelven közzétett, új változata. Az új kiadás szerkesztését az eredeti szerkesztő, Heinz Heckhausen mellett elsősorban már a lánya, Jutta Heckhausen jegyzi. (Heinz Heckhausen 1988-ban elhunyt, így könyve első kiadását sem érthette meg.) Jutta Heckhausen ma az USA-ban professzor, számos amerikai folyóirat szerkesztőbizottsági tagja vagy szerkesztője (pl. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *Psychology and Aging*) és a pszichológiai fejlődés és motiváció elismert szakértője.

A kötet ennek megfelelően egyszerre képviseli a motiváció pszichológiájának legújabb fejleményeit, és egyúttal épít a terület időben hosszan visszanyúló hagyományaira is. A virtuális szerkesztőpáros, apa és lánya ezen kívül nemcsak a nemzedékek folyamatos munkájának szimbóluma,

hanem Jutta Heckhausen révén az amerikai pszichológiához is köti a területet, de közben képviseli az európai, elsősorban német tudományos pszichológiát is, mely ezen a területen mindig is önálló és megkerülhetetlen tényező volt. A kötet szerzői is ugyanezt a kettős kötődést mutatják. Valamennyien német származásúak, de jelentős részük alapvetően járult hozzá a nemzetközi személyiség- és egészségpszichológiai szakirodalomhoz (a szerkesztőn kívül például Joachim Brunstein és Oliver Schultheiss, Peter Gollwitzer vagy Julius Kuhl), többen közülük ma is az USA-ban dolgoznak.

Alapos és gondosan megírt tankönyvről van szó, a terület kiváló elméleti áttekintéséről, mely alpmű lehetne magyar nyelven is. Az egyes fejezetek ennek megfelelően jól áttekinthetőek, definíciókkal és fontos megjegyzendő pontokkal tagoltak. Valamennyi fejezetet áttekinthető kérdések zárják. Az egyes fejezetek külön értéke, hogy miközben a szerzők sűrűn hivatkoznak a legújabb releváns szakirodalmi fejleményekre, nem szűkítik le az érdeklődésüket az elmúlt egy-két évtizedre, hanem gyakran ennél régebbi, de érvényes és érdekes kutatási eredményeket és elméleti megfontolásokat is ismertetnek. A kötet egy másik erénye (eredetéből következően is) éppen az, hogy nem szűken Amerika-fókuszú: jócskán merít és hivatkozik az európai és német hagyományra is, keresi az átjárási pontokat, közös témákat. Az alábbiakban röviden áttekintem az egyes témaköröket, majd részletesebben ismertetem az egyik számomra különösen érdekes fejezetet.

Az első nagyobb rész (1–5. fejezetek) a motiváció pszichológiájának széles áttekintését adják, bemutatják a különböző perspektívákat és kutatási tradíciókat, tudománytörténeti összefüggéseket. Az egyes összefoglalásokban helyet kap a vonásméleti megközelítések és a klasszikus motivációs alapú személyiségelméletek (pl. Freud, Maslow) rendszerben, tehát nem elkülönült elméletekként szemlélt bemutatása éppúgy, mint a kondicionálás és a behaviorizmus számos eredménye és témája – a motiváció oldaláról értelmezve. A kötet alapszemléletét mindazonáltal az az általános modell határozza meg (melyet az első fejezet alapoz meg), mely a motivációs folyamatok leírásában egyaránt épít a személyiségben lévő jellemzőkre, illetve a helyzeti tényezőkre, és a kialakuló magatartást a kettő egymásra hatásából, interakciójából származtatja.

A következő fejezetek (6–8. fejezetek) annak a gazdag kutatási hagyománynak az áttekintését adják, mely Murray, majd McClelland és munkatársai nyomán három nagy motivációs téma, a teljesítmény, az affiliáció-intimitás és a hatalom motivációjának leírására törekszik. A fejezetek részletesen mutatják az egyes motívumok számos vonatkozását, mérésük

lehetőségeit és magatartásbeli megnyilatkozásaikat. Ehhez bőségesen építenek mind a jelentős kutatási hagyományra, mind a jelenben ismét megélénkült tudományos érdeklődésre (mely részben éppen a kötetben publikáló szerzők munkájának köszönhető).

A harmadik fejezetcsoport (9–10. fejezetek) teljesen új tartalmakat mutat be a korábbi kiadáshoz képest, ezek tartalmazzák tehát a legfontosabb fejleményeket, melyek a 80-as évek vége és a jelen között történtek. Ezek a területek a tudatos célok és a tudattalan, implicit motívumok közötti kongruencia kérdése, valamint a motívumok biológiai háttere és folyamatai. A biológiai hátra való utalás egyébként néhány egyéb fejezetben is lényeges hangsúlyt kap (pl. az affiliációs-intimitási szükséglet, illetve a hatalom-motívum kapcsán már egy-egy korábbi részben), így ez az egyetlen olyan fejezet, melynél elgondolkodtam azon, hogy vajon jó helyre került-e, nem lett volna-e szerencsésebb az általános témákat tárgyaló fejezetek közé illeszteni.

A negyedik rész (11–14. fejezetek) szintén lényegesen megújult és olyan részletkérdéseket bont ki, melyek a magatartás szabályozása szempontjából fontosak: a célorientált viselkedés szabályozásának folyamatait (Gollwitzer), az önszabályozás egyéni különbségeinek leírási szintjeit (Kuhl), az intrinzik motiváció és flow irodalmát (Rheinberg) és az attribúciós folyamatok jelentőségét a viselkedés meghatározásában. Végül a zárófejezet fejlődési perspektívába helyezi a motiváció témáit és annak modelljeit ismerteti (erősen építve Jutta Heckhausen saját elméleteire), hogy az élet-hosszig tartó fejlődés során milyen módon alakul ki és fejlődik az önszabályozás.

Számomra különösen érdekes és továbbgondolásra érdemes elemzés volt az explicit és implicit motívumok megkülönböztetését, a közöttük lévő kapcsolatot tárgyaló rész. A fejezet részletesen bemutatja azt az elmúlt két évtizedben egyre inkább előtérbe kerülő felismerést, hogy két különböző, de egymással részben együttműködő motivációs rendszer működik a magatartás szervezésében és irányításában: egy főként az érzelmi folyamatokhoz kötődő ún. implicit, és egy főként kognitív alapú, ún. explicit motivációs rendszer.

Az explicit motivációs rendszer legfontosabb elemei a célok. A célok, mint motivációs egységek tudatosan elérhetőek, szimbolikusan reprezentáltak, és tárolásuk főként a verbális rendszerhez kapcsolódik. Ma már bőséges adat áll rendelkezésre arról, hogy a célok jellemzői fontos szerepet játszanak a magatartás és a szubjektív élmények szerveződésében, a testi és lelki egészség alakulásában. A célok kutatásában többnyire a kognitív-leíró megközelítés dominál, emiatt általában hiányzik annak feltérképezése,

hogyan az eredmények, illetve az összefüggések hogyan kapcsolódnak a szelf központi folyamataihoz. Az implicit motivációs rendszer az explicit rendszerrel ellentétben viszonylag kis számú motívumot tartalmaz (jellemzően éppen a motivációkutatás „nagy hármását” vizsgálták ezbből a szempontból: a teljesítmény, affiliáció-intimitás és a hatalom iránti szükségletet). Ezek nagyrészt tudattalanok, holisztikusan reprezentáltak és közvetlenül kapcsolódnak az érzelmi folyamatokhoz. Elsődleges tanuláskor a korai, preverbalis életévekre tehető, és önálló magyarázó erővel rendelkeznek a magatartás bejósolásában.

A kétféle motivációs rendszer vizsgálatára kétféle módszertan alakult ki. A célokat különböző kérdőíves módszerekkel tárják fel. Az implicit motívumok megismerésének eszközei hagyományosan a projektív módszerek voltak, elsősorban a TAT, illetve a TAT-eljárást alapul vevő, de más képanyagot alkalmazó eljárások. A módszertani fejlődésnek köszönhetően az utóbbi időben egyre nagyobb hangsúlyt kap a két rendszer együttes tanulmányozása. Számos tanulmány eredménye arra utal, hogy a két rendszer között a mért kapcsolat mérsékelt, vagy alig kimutatható. Így a fejezet szerzői, a motivációkutatás egyik „atyját”, McClellandot követve, azt tartják, hogy a két rendszer jelentős mértékben független egymástól: különböznek funkcionális tulajdonságaikban, a kiváltó ingerek és feltételek jellemzőiben és a fejlődésükben, ami a magatartást rugalmassá és adaptívá teszi. Az inkább érzelmi jellegű implicit rendszer olyan helyzetekben veszi át az irányítást, amikor a külső kényszerek, például jutalmak, elvárások, igények viszonylag kevésbé meghatározóak. Ezzel szemben a sokkal inkább kognitív és akarati jellegű explicit rendszer akkor aktiválódik, amikor ezek a külső tényezők hatnak, és lehetővé teszi, hogy a magatartás - legalábbis egy időre - nagy mértékben függetlenné váljon az aktuális érzelmi preferenciáktól és állapotoktól.

Egészségpszichológiai szempontból pedig mind a magatartás, mind pedig az élményszinten megjelenő jellemzők, például érzelmi állapot, szubjektív jóllét tekinthető úgy, mint a két rendszer együttes működésének, illetve kölcsönhatásának eredője. Ezért a hatékony magatartásvezérlés és a tartós érzelmi-pszichológiai jóllét szempontjából alapvető fontosságú az implicit és explicit motivációs rendszer közötti összehangolt működés. A két rendszer harmóniáját támogathatja vagy rombolhatja a társas környezet (pl. pozitív, elfogadó támogatás, illetve teljesíthetetlen elvárások formájában), hosszabb távon pedig fontos a személy számára az önszabályozási kompetencia kialakulása, az önirányítottság. Az explicit és implicit motívumok önálló rendszerként való leírása véleményem szerint új lendületet adhat egy sor jelenség, például a halogatás, illetve a kiválóság és

tartós teljesítmény kutatásának. Így Magyarországon is üdvözlendő lenne ilyen témájú kutatások előtérbe kerülése.

A kötetről összefoglalóan az volt a benyomásom, hogy gondosan megírt, jól szerkesztett tankönyvről van szó, mely kézikönyvként is jól használható, és amely számos szempontból hiánypótló lehetne, ha magyar nyelven is elérhető lenne. Azoknak a kutatóknak, PhD-hallgatóknak, oktatóknak ajánlom elsősorban, akik úgy vélik, hogy motivációs folyamatok pontosabb megértése új megközelítéseket és lehetőségeket kínál az elmélet és a gyakorlat számára is.

*Dr. Martos Tamás*

E-mail: [martos@mental.usn.hu](mailto:martos@mental.usn.hu)