

EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR
PSZICHOLÓGIA SZAK



VISELKEDÉSELEMZŐI PORTFÓLIÓ

Bagaméri Fanni Gabriella

Pszichológia BA

Témavezetők:

Szekeres Hanna

PhD hallgató

Dr. Honbolygó Ferenc

PhD Adjunktus

Dr. Oláh Katalin

PhD Adjunktus

Dr. Bányai-Nagy Henriett

PhD Adjunktus

Budapest, 2019



EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

EREDETISÉGNYILATKOZAT

Alulírott Bagaméri Fanni, az ELTE PPK Pszichológia Szak hallgatója büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom és aláírásommal igazolom, hogy a(z) Viselkedéselemzői Portfólió című szakdolgozat/diplomamunka **saját, önálló szellemi munkám**, az abban hivatkozott, nyomtatott és elektronikus szakirodalom felhasználása a szerzői jogok általános szabályinak megfelelően történt.

Tudomásul veszem, hogy szakdolgozat/diplomamunka esetén plágiumnak számít:

- a szó szerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül;
- a tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül;
- más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése.

Alulírott kijelentem, hogy a plágium fogalmát megismertem, és tudomásul veszem, hogy plágium esetén szakdolgozatom/diplomamunkám visszautasításra kerül, és ilyen esetben fegyelmi eljárás indítható.

Budapest, 2019

.....
aláírás

Tartalomjegyzék

Táblázatok jegyzéke	3
I. Szociálpszichológia műhelymunka	4
1. Előszó	4
2. Bevezetés	5
3. Hipotézisek	9
4. Módszer	9
4.1. Résztvevők	9
4.2. Eljárás	9
4.3. Mérészközök	12
5. Eredmények	14
6. Diskusszió	16
6.1. Barátok száma és Homofóbia	16
6.2. Barátok száma és Rokonszenv	17
6.3. Barátok száma és Konfrontáció	17
6.4. Barátok száma és a Bizalom Játék	18
6.5. Összegzés	18
6.6. A kutatás erősségei, limitációi és kitekintés	19
II. Oktatói értékelés	22
III. Általános pszichológia műhelymunka	24
IV. Fejlődés-lélektan műhelymunka	30
V. Személyiségpszichológia műhelymunka	38

VI. Szakmai önreflexió	46
-------------------------------	-----------

VII. Prezentáció	50
-------------------------	-----------

Táblázatok jegyzéke

1. Leíró statisztika	14
2. Korreláció	15
3. Korreláció * = $p < 0.05$ ** = $p < 0.01$	15

I. rész

Szociálpszichológia műhelymunka

A baráti kapcsolatok hatása a homoszexualitással kapcsolatos attitűdökre és viselkedésre

1. Előszó

A leszbikus, meleg, biszexuális, transznemű és queer (LMBTQ) csoporttal szembeni általános attitűd vizsgálata fontos szerepet tölt be a modern szociálpszichológiában, hiszen a témában folytatott kutatásoknak általában jelentős társadalmi implikációi vannak. Több kutatás is kimutatta például, hogy azok a személyek, akik pozitív attitűddel rendelkeznek a csoport felé, hajlamosabbak voltak támogatni a melegek egyenjogúságára törekvő intézkedéseket (Dasgupta és Rivera, 2008). Poteat és Vecho (2016) pedig kimutatta, hogy azok a gyerekek, akiknek több homoszexuális barátja van, aktívabb védelmező viselkedést mutatnak az áldozat felé homofób bullying helyzetekben. Ezek az adatok arra utalnak, hogy a csoportok közti barátság nem csak attitűdbeli változáshoz vezethet hanem a viselkedésben is kifejtheti hatását. Ez azt jelenti, hogy azok a személyek, akiknek több meleg barátja van, feltehetően nem csak pozitívabban vélekednek az LMBTQ csoport tagjairól, de aktívabban is avatkoznak közbe a csoportot érő kirekesztés ellen. A jelen vizsgálatnak alapvetően két célja van. Egyrészt, hogy feltérképezze, befolyásolja-e a heteroszexuális egyének homoszexualitással kapcsolatos attitűdjét az, hogy hány meleg barátjuk van. Másrészt, hogy felmérje ezen baráti kapcsolatok hatását a heteroszexuális személyek viselkedésére, az LMBTQ csoport tagjait diszkrimináló kísérleti helyzetben. A kutatás mögötti motivációt egyrészt a magyar mintán végzett hasonló témájú kutatások limitált száma, másrészt a téma társadalmi és aktuálpolitikai relevanciája adta.

2. Bevezetés

Bár az Egészségügyi Világszervezet revíziója során törölte a homoszexualitáshoz kapcsolódó tételeket (F66) a Betegségek Nemzetközi Osztályozásából (BNO), a heteroszexuálistól eltérő szexuális orientációk patologizálását igazoló empirikus bizonyítékok hiányában, a magyar populáció számottevő része devianciaként gondol arra (Takács, 2011), és többségük elutasítja az azonos nemű párok örökbefogadáshoz való jogát (Takács, 2011). Ezeknek az adatoknak a tükrében különösen fontos és érdekes feladat azoknak a tényezőknek az azonosítása, melyek egy elfogadóbb attitűd kialakításához vezetnek az LMBTQ+ csoporttal szemben. Allport kontaktushipotézise óta tudjuk, hogy a megfelelő csoportközi kontaktus csökkenti az előítéletet (Christie és Allport, 1954). A minőségi csoportközi kontaktus (barátság) pedig számos kutatás szerint növeli a csoporttal szembeni empátiát (Abbott és Cameron, 2014; Pettigrew, 1997), sőt Ant3nio, Guerra, és Moleiro (2017) kutatásában még a kiterjesztett kontaktus is (olyan barátok, akiknek vannak homoszexuális barátaik) növelte azt. Anderssen (2002) norvég mintán folytatott longitudinális vizsgálatában azt tanulmányozta, hogy a meleg, illetve leszbikus személyekkel való kontaktus miként hat a heteroszexuális személyek LMTBQ csoporttal szembeni attitűdjére egy két éves periódusban. Eredményei szerint, minél gyakoribb, illetve minőségibb volt a kontaktus az outgrouppal, annál pozitívabb volt feléjük az attitűd is (Anderssen, 2002). Kölcsönösen pedig, a pozitív attitűdbeli változás a csoport felé, több csoportközi kontaktushoz vezetett (Anderssen, 2002). A saját csoporton kívüli, azaz outgroup tagokkal való kontaktusnak számos más előnye is van. (Capozza, Falvo, Trifiletti, és Pagani, 2014) vizsgálatukban azt találták, hogy a kiterjesztett kontaktus összefügg a csökkent outgroup infrahumanizációval. Ez azért fontos eredmény, mert az infrahumanizáció során az egyén az ingroup-ot felruházza olyan humán-specifikus jellemzőkkel, mint a másodlagos érzelmek (pl.: büntudat) és a tudatosság, míg az outgroup tagjait kevésbé.

Azonban a csoportközi barátságok nem csak attitűdbeli változást vonhatnak maguk után. Egy másik, a homoszexualitással kapcsolatos implicit attitűdöket és explicit viselkedéses szándékokat vizsgáló kísérletben a kutatók a hosszútávú közvetlen kontaktus hatásait hasonlították össze az outgroup személynek való rövidtávú kitettséggel. Az eredmények azt mutatták, hogy azok a személyek, akiknek limitált kontaktusa volt melegekkel és leszbikusokkal nem csak szignifikánsan magasabb melegellenes implicit at-

titúddal rendelkeztek (Dasgupta és Rivera, 2008), de hajlamosabbak voltak diszkrimináló szavazói szándékot mutatni a viselkedéses helyzetben (Dasgupta és Rivera, 2008). Ezzel szemben azok a személyek, akiknek már volt előzetes hosszútávú kapcsolata a csoporttal, alacsonyabb melegellenes implicit attitűddel rendelkeztek, és hajlamosabbak voltak megszavazni az egyenlő jogokat (pl.: házasság) a csoportnak (Dasgupta és Rivera, 2008). Ezek az eredmények azért különösen lényegesek, mert egyrészt bizonyítják a csoportközi barátságok pozitív attitűddel való együttjárását, másrészt arra utalnak, hogy a minőségi csoportközi kontaktus az explicit viselkedéses helyzetekben is hatást gyakorol. Ezeket az eredményeket támasztja alá Ant3nio és mtsai (2017) korábban már említett vizsgálata, hiszen a kiterjesztett kontaktus nem csak a személyek megn3vekedett emp3tiáját j3solta be a csoport ir3nt, de aktívabb intervenci3khöz is vezetett a vinyetták által leírt homof3b bullying helyzetekben. Pettigrew (1997) szerint a csoportközi barátság azért is nagyon lényeges, mert az általa létrej3tt kapcsolat megfelel a kontaktushipot3zis (Christie és Allport, 1954) felt3teleinek, ami pedig az el33t3tetess3g cs3kkent3s3nek alapja (Christie és Allport, 1954). Ezek a felt3telek a k3vetkezők: 1. Egyenl3 st3tuszt a csoportok k3zt, 2. K3z3s c3lok, 3. Egy3ttm3köd3s, 4. T3mogató t3rsadalmi normák és int3zm3nyek. Az LMBTQ csoport tagjaival való kontaktus m3g arra is hat3ssal van, hogy az iskolai alkalmazottak (pl.:tan3rok) mennyire legitim3lj3k, vagy ellenzik a homof3b bullying-ot az iskolai k3rnyezetben (Zotti, Carnaghi, Piccoli, és Bianchi, 2018). Zotti és mtsai (2018) friss tanulm3nyukban azt tal3lt3k, hogy a lesbikus, illetve meleg szem3lyekkel való kontaktus hi3nya megg3tolta az intervenci3t a csoport elleni diszkrimin3ci3s helyzetek3ben (Zotti és mtsai, 2018), illetve el3seg3tette a homof3b bullying szem3lyes legitim3ci3j3t az iskola dolgoz3i k3r3ben (Zotti és mtsai, 2018).

Az LMBTQ szem3lyekkel k3t3tt bar3ts3gok azért is nagyon fontosak, mert Poteat és Vecho (2016) adatai szerint a 722 f3 k3z3piskol3s mint3juknak 66.8%-a tapasztalt homof3b viselked3st legal3bb egyszer az elm3lt egy h3napban. Ezek az adatok k3l3n3sen riaszt3k, ha figyelembe vessz3k, hogy azoknak a gyermekeknek, akik voltak m3r bullying 3ldozatai, többsz3r vannak 3ngyilkos gondolataik (Hinduja és Patchin, 2010), illetve nagyobb val3színűs3ggel k3vetnek el 3ngyilkoss3got (Hinduja és Patchin, 2010). Poteat és Vecho (2016) kutat3s3ban mindazon3ltal kiv3lasztott3k, azokat a gyermekeket, akik tapasztaltak homof3b viselked3st az elm3lt egy h3napban, majd megk3rdeztek 3ket, hogy

az elmúlt 30 napban milyen gyakran csinálták a következőket: 1. Szóltak egy felnőttnek az incidensről, 2. Megpróbálták megállítani az elkövetőt, 3. Támogatták az áldozatot, 4. Rávettek másokat, hogy támogassák az áldozatot, 5. Felszólaltak az áldozat érdekeiért, 6. Segítették, bátorították az áldozatot, hogy szóljon az incidensről egy felnőttnek, 7. Kifejezték a nemtetszésüket a történetekkel kapcsolatban, 8. Nem járultak hozzá a szituációhoz (pl.: cyberbullying kapcsán nem osztották meg képet, posztot). Az eredmények szerint, azok a gyermekek, akiknek volt LMBTQ barátjuk, elmondásuk szerint gyakrabban vettek részt a felsorolt intervenciókban (Poteat és Vecho, 2016) illetve többször választottak aktívabb intervenciókat (pl.: konfrontáció), mint azok a társaik, akiknek nem volt ilyen kapcsolata (Poteat és Vecho, 2016). Ezek az adatok pedig szintén támogatják azt az elképzelést, hogy a csoportközi barátságok a viselkedésre is hatást gyakorolnak.

Mindezek alapján megállapíthatjuk, hogy az LMBTQ csoporttal való kontaktus növeli az empátiát (Abbott és Cameron, 2014), növeli az egyenjogúságra való törekvő intézkedések támogatását (Dasgupta és Rivera, 2008), pozitívabb implicit attitűdöt eredményez (Dasgupta és Rivera, 2008), aktívabb intervenciók szándékához vezet (Poteat és Vecho, 2016), és csökkenti a homofób bullying legitimációját (Zotti és mtsai, 2018), valamint az outgroup tagok infracommunikációját (Capozza és mtsai, 2014). Azonban kulcsfontosságú meghatározni ezen kontaktus jellegét. Baunach, Burgess, és Muse (2009) amerikai egyetemistákon folytatott kísérlete kimutatta, hogy a különböző típusú érintkezések a csoporttal, más-más hatással voltak a homoszexuálisok felé mutatott előítéletességre. Először is azt találták, hogy a kapcsolatok minősége nagyobb szerepet játszott az előítélet csökkentésében, mint azok mennyisége (Baunach és mtsai, 2009). Másodszor pedig megállapították, hogy bizonyos fajta kapcsolatok fontosabbak voltak, mint mások (Baunach és mtsai, 2009). Nevezetesen, míg tulajdonképpen az összes fajta kontaktus csökkentette az előítéletességet a heteroszexuálisokban (Baunach és mtsai, 2009), az előítéletességre gyakorolt legnagyobb hatást a baráti kapcsolatok száma okozta (Baunach és mtsai, 2009). A minőségi baráti kapcsolatok még a meleg családtagokkal való kapcsolatnál is szignifikánsabb hatást fejtett ki az egyének előítéletességére (Baunach és mtsai, 2009). Ennek oka lehet például az, hogy a sztereotípiák fenntartása érdekében a személy a meleg családtagokra alkategóriát képez a csoporton belül, s így nem csökkenti az outgroup iránti előítéletességét.

Összességében elmondhatjuk tehát, hogy az LMBTQ csoporttal létesített kontaktus, de főleg a barátság (Baunach és mtsai, 2009) számos kutatás szerint nem csak pozitív attitűdbeli változásokkal jár (Dasgupta és Rivera, 2008), de emellett a viselkedéses helyzetekben is aktívabb illetve asszertívabb intervencióhoz vezet (Zotti és mtsai, 2018).

3. Hipotézisek

Ennek a tanulmánynak alapvetően két fő hipotézise van:

1. Azok a személyek, akiknek több meleg barátja van, pozitívabb implicit attitűddel fognak rendelkezni a csoport felé, mint akiknek nincs ilyen kapcsolata.
2. Azok a személyek, akiknek több meleg barátja van, nagyobb valószínűséggel fogják konfrontálni a homofób megszólalást az explicit viselkedéses helyzetben.

4. Módszer

4.1. Résztevők

106 fő magyar nemzetiségű személy (75 nő és 28 férfi) vett részt a kutatásban. A résztvevők életkora 18 évtől, 51 évig terjedt ($M=24.67$, $SD=7.34$). A résztvevők többsége felsőfokú tanulmányokat folytató diák volt (57%), 28% felsőfokú végzettséggel rendelkezett, 9% -nak középiskolai végzettsége és 3% -nak általános iskolai végzettsége volt. A kísérleti személyek 83% -a vallotta heteroszexuálisnak magát, s mivel a tanulmányban vizsgált célcsoport a homoszexuálisok voltak, azokat a személyeket, akik homoszexuálisnak, biszexuálisnak, vagy egyébnek vallották magukat, rájöttek a megtevesztésre, illetve nem kívánták meghatározni a nemüket vagy szexuális orientációjukat, elimináltuk az elemzésből. Így a végső minta 96 személyből állt (72 nő és 26 férfi).

4.2. Eljárás

4.2.1. Adatfelvétel

A kutatás az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológia Karának és Szociálpszichológia Tanszékének keretein belül jött létre. Az adatok online kerültek begyűjtésre. A résztvevőket (>18) a közösségi médiumon keresztül toboroztuk, majd tájékoztattuk őket, hogy a részvétel önkéntes, anonim, illetve bármikor indoklás nélkül megszakítható. A kérdőív kitöltése kizárólag asztali gépről, vagy laptopról volt lehetséges, mivel a Bizalom Játékot (Szekeres, Halperin, Kende, és Saguy, 2019) más eszköz nem támogatta.

4.2.2. Kérdőív

A résztvevők először a Bizalom Játékkal játszottak (kísérleti manipuláció), majd ezután egy homoszexualitással kapcsolatos kérdőívsomagot töltöttek ki, ami egy Homofóbia skálából, illetve Rokonszenv skálából állt. Ezután megkérdeztük a résztvevőket, hogy hány meleg barátjuk van, illetve, hogy véleményük szerint barátaiknak hány százaléka meleg. A játék, illetve a kérdőív kitöltése összesen nagyjából 30-40 percet vett igénybe. A kérdőív kitöltése után a résztvevők utólagos tájékoztatásban részesültek, majd megköszöntük a részvételüket.

4.2.3. Kísérleti Manipuláció

A résztvevők azt a tájékoztatást kapták, hogy először egy online játékot fognak játszani, majd egy kérdőív kitöltésére kértük meg őket. A kísérleti személyek úgy tudták, hogy a "Bizalom Játék" - kal (Szekeres és mtsai, 2019) fognak játszani, ahol azt szeretnénk megfigyelni, hogy változik-e az emberek bizalma, ha valaki megfigyeli őket, illetve befolyásolja-e a bizalmat a megfigyelő neme. A résztvevők ezután ezt az instrukciót kapták:

"Hogyan játsszák a Bizalom Játékot?"

- Két ember játszik egymással. Az első játékos kap egy kezdő összeget (például 200 Ft-ot)

- Az első játékos három opció közül választhat: a második játékosnak odaadja az egészet (200Ft), a felét (100Ft) vagy semmit (0Ft, tehát megtartja magának a 200Ft-ot). Ezeket az opciókat a játékban az „MINDEN”, „FELLE” és „SEMMI” gombok jelölik majd. Tegyük fel, hogy az első játékos úgy dönt, hogy a pénze felét (100Ft) odaadja.

- Ez az összeg automatikusan megháromszorozódik, és ezt a tripla összeget kapja meg a második játékos (300Ft).

- A második játékos két opció közül választhat: vagy megosztja ezt a tripla összeget (tehát mindketten 150Ft-ot kapnak) vagy semmit nem ad vissza (tehát megtartja magának a 300Ft-ot). Tegyük fel, hogy a második játékos úgy dönt, hogy megosztja (150Ft-ot ad vissza az első játékosnak).

- Ezzel vége a játéknak.

- A példa alapján, az első játékos összesen 250 Ft-ot nyert (100 Ft, amit az

elején megtartott, plusz 150 Ft, amit a második játékos visszaküldött), míg a második játékos 150 Ft-ot nyert. Figyeljük meg, hogy a játékosok akkor nyernek a legtöbb pénzt, ha az első játékos megbízik a második játékosban, és odaadja az összes pénzt, a második játékos pedig megbízható és fair módon megosztja azt, amit kapott. Ebben az optimális bizalmi helyzetben, ha 100 Ft a kezdő összeg, akkor mindkét játékos a végén 300 Ft-ot keresne.”

A résztvevők tehát úgy tudták, hogy valódi személyekkel fognak játszani a Bizalom Játékban, azonban a többi résztvevő valójában nem volt valós. A játékban a kísérleti személy, először mindig megfigyelő szerepet töltött be, azaz láthatta ahogy másik két „játékos” játssza a Bizalom Játékot. A játék során a résztvevők által megfigyelt személy (Márk) készségesen megosztotta vagyonát partnereivel, mindaddig, amíg a harmadik körben össze nem került egy Dani nevű játékosal, akinek neve mellett megjelent a szivárványzászló, a meleg közösség egyik legfontosabb szimbóluma. A kísérleti személy ekkor azt láthatta, hogy Márk nem osztja meg vagyonát Danival, majd homofób üzenetet írt a résztvevőnek. Ez az üzenet tartalmazhatott enyhe („na erre a langyira én pénzt nem bízok”), illetve súlyos („inkább pofont adnék ennek a buzinak, mint pénzt”) homofób megszólalást. Ezt a két feltételt azonban az analízis során egybevettük, főként az alacsony elemszám miatt. A résztvevőknek ekkor lehetőségük nyílt válaszolni az üzenetre (konfrontálódni) vagy továbblépni válaszolás nélkül. A következő körben a kísérleti személyek is játszhattak Danival, ahol kiválaszthatták, hogy vagyonuk egészét (MIN-DEN), felét (FELE), vagy semmit (SEMMI) adnak neki. Ezután egy előre kódolt hiba véget vetett a játéknak. Erre a manipulációra azért volt szükség, mert anélkül a társas kíváncsiság nagyban befolyásolta volna a viselkedést, s ez megakadályozta volna, hogy a valóságot tükröző eredményeket kapjunk.

4.3. MÉRŐESZKÖZÖK

4.3.1. Konfrontáció

A Bizalom Játék során a résztvevőknek lehetősége volt válaszolni az általuk megfigyelt személy (Márk) homofób üzenetére, vagy továbblépni válaszolás nélkül. Ezeket a lehetőségeket a *Válaszol* illetve *Folytat* gombok jelölték. A beérkező válaszokat egyesével értékeltük, átkódoltuk majd három kategóriába soroltuk őket: nem konfrontáló, konfrontáló, egyetértő.

4.3.2. Homofóbia skála

A résztvevők egy általunk összerakott 10 elemből álló attitűdskálát töltöttek ki, ami tulajdonképpen egy módosított *Attitudes Toward Homosexuality Scale* (Anderson, Koc, és Falomir-Pichastor, 2017) és módosított *Attitudes Toward Gays and Policy Support Index* (Jang és Lee, 2014) volt. A skála egy ötfokú Liker-skála volt, ahol az 1 = egyáltalán nem értek egyet, 2 = inkább nem értek egyet 3 = nem tudom eldönteni 4 = inkább egyetértek 5 = teljesen egyetértek választ jelölte. A skála tételei a következők voltak:

1. A homoszexualitás természetellenes
2. Szolidaritást vállalok a melegekkel és leszbikusokkal
3. Támogatom, hogy a meleg párok is fogadhassanak örökbe gyerekeket
4. Egyáltalán nem zavarna, ha kiderülne, hogy a gyermekem meleg, vagy leszbikus
5. Támogatom a meleg házasságot
6. Zavarna, ha kiderülne, hogy a gyermekem egyik tanára meleg vagy leszbikus
7. Empátiát érzek a homoszexuális emberek iránt
8. Zavarba jövök, ha egy meleg párt látok az utcán egymás kezét fogva sétálni
9. Egy meleg pár (gyermekkel vagy anélkül) családnak számít
10. Nem szavaznék olyan politikusra, aki nyíltan meleg-ellenes

A skála megbízhatósága jó ($\alpha = 0.88$).

4.3.3. Rokonszenv skála

Ezután a rokonszenv skálán (Feelings Thermometer) a résztvevőknek egy 100 fokos skálán kellett megjelölniük, hogy az egyes csoportok átlagos tagjait mennyire találják ellenszenvesnek, vagy rokonszenvesnek, ahol a 0 fok = rendkívül ellenszenves, 100 fok = rendkívül rokonszenves választ jelölte. A rokonszenv skálán megítélt csoportok: muszlimok, zsidók, romák, bevándorlók, melegek.

4.3.4. Barátok száma

A résztvevők először egy 4 fokos skálán ítélték meg, hogy hány meleg barátjuk van: 1 = egyáltalán nincs, 2 = inkább nincs, 3 = inkább van, 4 = sok van. Ezután azt kérdeztük tőlük, hogy megítélésük szerint barátaiknak hány százaléka meleg (0% - 100%).

5. Eredmények

A Kísérleti manipuláció során tett homofób megjegyzésre beérkező válaszok a kutatás szerzői által egyesével értékelésre kerültek. A homofób megjegyzést egyértelműen elítélő válaszok (pl.: "szégyeld magad!"), illetve inkább elítélő válaszok (pl.: "ez nem volt szép tőled") a *Konfrontáló* csoportba kerültek. A *Nem konfrontáló* csoportba azok a személyek kerültek, akik vagy egyáltalán nem válaszoltak az üzenetre, vagy irreleváns, nem egyetértő, de nem is konfrontáló választ adtak. A homofób megjegyzést buzdító válaszok az *Egyetértő* csoportba kerültek. Azoknál a megjegyzéseknél, amiknek jellegét nem tudtuk egyértelműen eldönteni (pl.: "LOL") a vizsgált személy önbeszámolója döntött, vagyis, hogy ő úgy érezte-e, hogy konfrontálódott vagy sem. Az adatok elemzése az IBM SPSS szoftver 25.0.0.-ás verziójával történt. A hipotézis₁ és a hipotézis₂ is Pearson-féle korrelációval került ellenőrzésre. A kutatási kérdések megválaszolása előtt leíró statisztikát hajtottam végre a mérőeszközökre (Homofóbia skála, Rokonszenvskála, Barátok száma). A játékban résztvevő 96 főből sajnos csak 50 fő töltötte ki a kérdőívet is, a többiek a játék után megszakították a részvételt. A Homofóbia skála megbízható ($\alpha = 0.88$, $N = 50$, $M = 2.42$, $SD = 0.96$). A rokonszenv skálának ($N = 50$, $M = 63$, $SD = 29$) és barátok számának ($N = 50$, $M = 2.38$, $SD = 0.87$) leíró statisztikája, az 1. számú "Leíró statisztika" című táblázatban látható.

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Homofóbia skála	50	2.42	0.96
Rokonszenv skála	50	63	29
Barátok száma	50	2.38	0.87

1. táblázat. Leíró statisztika

Az adatainkon végzett Pearson-korrelációs tesztek alapján a Homofóbia skála és a meleg barátok száma között negatív korreláció figyelhető meg ($r = -0.492$, $p < 0.05$), illetve ugyanez a negatív korreláció mutatkozik a Homofóbia skála és a meleg barátok százalékos aránya közt ($r = -0.335$, $p = 0.017$). Mindezekhez hasonlóan a Rokonszenv skála és a meleg barátok száma közt pozitív korreláció figyelhető meg ($r = 0.413$, $p = 0.003$), illetve a Rokonszenv skála és a meleg barátok százalékos aránya közt is pozitív a korreláció ($r = 0.318$, $p = 0.024$).

Ezek az adatok alátámasztják az első számú hipotézist, vagyis, hogy minél több meleg barátja van a személynek, annál pozitívabb lesz az attitűdje az LMBTQ csoport felé.

	Konfrontáció	Meleg barátok száma	Bizalom	Homofóbia	Rokonszenv
Konfrontáció	-	0.279	0.319	-0.236	0.240
Meleg barátok száma	0.279	-	0.114	-.492**	.413**
Bizalom	0.319	0.114	-	-0.118	0.040
Homofóbia	-0.236	-.492**	-0.118	-	-.531**
Rokonszenv	0.240	.413**	0.040	-.531**	-
Iskolai végzettség	0.159	.356*	0.027	-0.099	0.184
SES	0.326	.353*	0.062	-0.218	0.230
Nem	-0.060	.375**	-0.114	-0.275	.408**
Meleg barátok (%-ban)	-0.205	.430**	-0.117	-.335*	.318*
Életkor	-0.154	0.119	0.153	.300*	-0.147

2. táblázat. Korreláció

	Iskolai végzettség	SES	Nem	Meleg barátok (%-ban)	Életkor
Konfrontáció	0.159	0.326	-0.060	-0.205	-0.154
Meleg barátok száma	.356*	.353*	.375**	.430**	0.119
Bizalom	0.027	0.062	-0.114	-0.117	0.153
Homofóbia	-0.099	-0.218	-0.275	-.335*	.300*
Rokonszenv	0.184	0.230	.408**	.318*	-0.147
Iskolai végzettség	-	.300**	.248*	-0.092	.338**
SES	.300**	-	0.021	0.164	0.074
Nem	.248*	0.021	-	.364**	-0.120
Meleg barátok (%-ban)	-0.092	0.164	.364**	-	-0.159
Életkor	.338**	0.074	-0.120	-0.159	-

3. táblázat. Korreláció * = $p < 0.05$ ** = $p < 0.01$

Az adatainkon végzett Pearson-korreláció alapján, nincs szignifikáns különbség a Bizalom Játékban mutatott bizalomban (vagyis abban, hogy mennyi pénzt adtak a résztvevők a meleg játékosnak) a meleg barátok számától függően ($r = 0.114$, $p = 0.432$). A korrelációs elemzés alapján nincs szignifikáns különbség a homofób megjegyzés konfrontálódásában sem a meleg barátok számának ($r = 0.279$, $p = 0.135$), sem a meleg barátok százalékos arányának ($r = -0.205$, $p = 0.276$) függvényében. Ezek az adatok tehát nem támasztják alá a második számú hipotézist, vagyis, hogy azok személyek, akiknek több meleg barátja van, valószínűbb, hogy konfrontálni fogják a homofób megjegyzést a kísérleti helyzetben, mint akiknek nincs, vagy csak kevés ilyen baráti kapcsolatuk van. A demográfiai adatok alapján, az életkor pozitívan korrelált a Homofóbia skálával ($r = 0.300$, $p = 0.039$) illetve az iskolai végzettség pedig pozitívan kor-

relált a meleg barátok számával ($r = 0.356$, $p = 0.011$). Az iskolai végzettség mind-ezek mellett nem korrelált a konfrontációval ($r = 0.159$, $p = 0.394$), a bizalommal ($r = 0.027$, $p = 0.843$), a homofóbiával ($r = -0.099$, $p = 0.495$) és a rokonszenvvel ($r = 0.184$, $p = 0.201$) sem. Az életkor nem korrelált a csoport iránt érzett rokonszenvvel ($r = -0.147$, $p = 0.318$), illetve a bizalommal ($r = 0.153$, $p = 0.274$), a konfrontációval ($r = -0.154$, $p = 0.427$), és a meleg barátok számával ($r = 0.119$, $p = 0.419$) sem. A Rokonszenv és a Homofóbia skálán elért eredmények közt negatív korreláció figyelhető meg ($r = -0.531$, $p = 0.000$). A szocioökonómiai státusz és a meleg barátok száma közt pozitív és szignifikáns a korreláció ($r = 0.353$, $p = 0.012$). A korrelációs eredmények a 2. és 3. számú "Korreláció" című összesített táblázatokban láthatóak.

6. Diszkusszió

Ennek az exploratív tanulmánynak a célja az volt, hogy megvizsgálja a melegekkel való baráti kapcsolatok hatásait a heteroszexuális személyek LMBTQ csoporttal szembeni attitűdjére, illetve, hogy felmérje ezen baráti kapcsolatok hatását az explicit viselkedésre. Nevezetesen azt szeretnénk volna kideríteni, hogy vajon azok a személyek, akiknek több meleg barátja van, jobban fogják-e konfrontálni a homofób viselkedést. A jelen tanulmány több aspektusban is kiterjesztette a témában jelenleg fellelhető vizsgálatokat, hiszen nem csak a baráti kapcsolatok attitűdre gyakorolt hatásait vizsgálta, de azt is feltérképezte, hogy a baráti kapcsolatok során kialakult pozitív attitűd, átfordul-e viselkedéses intervencióba (konfrontációba) a csoporttal szembeni diszkriminatív helyzetekben.

6.1. Barátok száma és Homofóbia

A bevezetőben bemutatott számos kutatáshoz hasonlóan (Dasgupta és Rivera, 2008; Pettigrew, 1997) statisztikai analízisünk során azt az eredményt kaptuk, hogy azok az egyének, akiknek több meleg barátja van, illetve barátaik nagyobb százaléka homoszexuális, pozitívabb attitűddel rendelkeznek a csoport iránt. Tehát azok a résztvevők, akiknek több baráti kapcsolata volt melegekkel, alacsonyabb pontszámot értek el a Homofóbia skálán, és magasabbat a Rokonszenv skálán, mint azok a résztvevők, akiknek kevesebb hasonló kapcsolata volt. Ezek az adatok alátámasztják az első számú hipotézisünket, s szélesítik

azoknak a vizsgálatok körét, melyek az outgroup tagokkal való baráti kapcsolatok korrelációját hangsúlyozzák a pozitív csoporttal szembeni attitűddel.

6.2. Barátok száma és Rokonszenv

A meleg barátok száma és a homoszexuálisok iránt érzett rokonszenv közt elemzésünk során szignifikáns pozitív korrelációt találtunk. Ez azt jelenti, hogy azok a személyek, akiknek több meleg barátjuk volt, rokonszenvesebbnek találták magát az LMBTQ csoportot. Ezek az adatok újfent támogatják az első számú hipotézisünket, vagyis, hogy az outgroup taggal létesített baráti kapcsolat együtt jár a csoporttal szembeni pozitív attitűddel a heteroszexuális személyek körében. Ennek a kapcsolatnak az irányát azonban számos szerző feszegeti munkájában. Pettigrew (1997) szerint például, azok a személyek akiknek eleve pozitívabb az attitűdje a kül-csoport felé, nagyobb valószínűséggel létesítenek barátok kapcsolatokat azok tagjaival, aminek hatására még pozitívabb attitűdjük lesz feléjük, s ezáltal a személy még inkább nyitott lesz új baráti kapcsolatok kialakítására (Pettigrew, 1997). Ezek alapján mi sem lehetünk biztosak benne, hogy a csoportok közti baráti kapcsolatok eredményezték a pozitív attitűdöt a csoport felé, vagy éppen fordítva.

6.3. Barátok száma és Konfrontáció

A jelen tanulmány bevezetőjében bemutatott vizsgálatoktól (Poteat és Vecho, 2016) eltérően, elemzésünk során azt találtuk, hogy nem volt szignifikáns eltérés a homofób viselkedés konfrontációjában attól függően, hogy hány meleg barátja volt az illetőnek. A konfrontáció azzal sem függött össze, hogy a résztvevők az enyhe ("na erre a langyira én pénzt nem bízok") vagy erős ("inkább pofont adnék ennek a buzinak, mint pénzt!!!") homofób megjegyzésnek voltak tanúi, ezért a későbbi elemzések során ezt a két feltételt összevontunk. Ezek az eredmények nem támogatják a második számú hipotézist, ami a meleg barátok száma és a konfrontáció között összefüggést feltételezett. Ez az eredmény azért különösen érdekes, mert a vizsgált szakirodalmak egyöntetűen azt implikálták, hogy a homoszexuális barátok száma aktív és asszertív intervencióhoz vezet homofób bullying helyzetekben (Poteat és Vecho, 2016). Nagyon hasonló eredményeket talált azonban Kawakami, Dunn, Karmali, és Dovidio (2009), akik szerint az emberek sokszor rosszul mérik fel, hogy hogyan reagálnának le rasszista megszólalásokat (Kawakami és mtsai, 2009). Ebben a kutatásban a szerzők megkülönböztettek "előrejelző/forecaster" illetve

“átélő/experiencer” csoportokat, majd megfigyelték, hogy hogyan reagálnak a résztvevők ugyanarra a rasszista megszólalásra. Eredményeik szerint az előrejelzők úgy gondolták, hogy a rasszista megjegyzés nagyon felzaklatná őket, az átélők közül viszont csak kevesen mutattak érzelmi distresszt annak hallatán (Kawakami és mtsai, 2009). Ezek az adatok egybevágnak Crosby és Wilson (2015) eredményeivel, akik kutatásukban összehasonlították a vizsgálati személyek képzelt illetve valós érzelmi és viselkedési válaszait ugyanarra a becsmérő homofób kijelentésre. Azok a résztvevők, akik elképzelték, hogy hallják a homofób megjegyzést szignifikánsan erősebb negatív érzelmi státuszt jelentettek, mint azok akik valóban hallották azt (Crosby és Wilson, 2015), s majdnem felük úgy gondolta, hogy valós helyzetben konfrontálná az elkövetőt (Crosby és Wilson, 2015). Ehhez képest, azok közül a személyek közül, akik valóban hallották a homofób megjegyzést, senki nem konfrontálta azt (Crosby és Wilson, 2015). Tehát Crosby és Wilson (2015) adatai egy egyértelmű diszkrepanciát mutatnak a személyek elképzelt, illetve valós reakciói között (Crosby és Wilson, 2015). Mindezek alapján érthető az eltérés a jelen tanulmány s a bevezetőben bemutatott vizsgálatok eredményei között, ha figyelembe vesszük, hogy az utóbbiak mind valamilyen önbevalláson alapuló, illetve elképzelt, teoretikus vizsgálati eszközre (pl.: vinyettek) hagyatkoztak (António és mtsai, 2017; Dasgupta és Rivera, 2008; Poteat és Vecho, 2016).

6.4. Barátok száma és a Bizalom Játék

A résztvevőknek lehetősége volt játszani a meleg játékkal a Bizalom Játékban, azonban a meleg barátok száma nem függött össze az irántuk mutatott bizalommal (vagyis azzal, hogy mennyi pénzt adtak nekik a játékban). Ez az eredmény szintén azt mutatja, hogy bár a meleg barátok száma együtt jár a csoport iránti pozitív attitűddel, ez a pozitív attitűd nem fordul át a csoporttal szembeni viselkedésbe.

6.5. Összegzés

Ezeknek az eredményeknek számos releváns implikációja van. Például felhívják a figyelmet arra, hogy az outgroupgal szembeni pozitív attitűdök nem feltétlenül járnak együtt a csoport védelmezésével, illetve a csoportot érő diszkrimináció konfrontációjával. Ez hétköznapi példákkal élve azt jelenti, hogy bár a személy pozitívan viszonyul az LMBTQ csoport tagjaihoz, nem feltétlenül megy el tüntetni a csoport érdekeit sértő intézkedések

ellen, illetve nem feltétlenül lép közbe a csoport tagjait érő (fizikai vagy verbális) bántalmazás szemtanújaként. Ezek az eredmények arra is figyelmeztetnek, hogy a napjainkban használatos kontaktintervenciók mellett, szükség lehet egy más fajta megközelítésre is, aminek a fókuszában az attitűdök helyett az aktív viselkedéses intervenciók állnak. Különösen lényeges lehet ezen intervenciók azonosítás és népszerűsítése az általános- illetve középiskolás gyermekek körében, a homofób bullying megfékezése céljából.

6.6. A kutatás erősségei, limitációi és kitekintés

Kutatásunk elsősorban azt a célt szolgálta, hogy a melegekkel kialakított baráti kapcsolatok attitűdre és viselkedésre gyakorolt hatásait vizsgálja. Kutatásunk legnagyobb előnye, hogy nem elképzelt helyzeteket és önbeszámolós kérdőívet használt a homofób diszkrimináció konfrontációjának vizsgálatára, s ezáltal a vizsgált személyek valós viselkedését volt képes felmérni. Úgy gondoljuk, hogy a jövőbeli kutatásoknak mindenképp figyelembe kell venniük a képzelt, illetve valós viselkedések közti diszkrepanciát, ha pontos képet kívánnak adni a témáról. Bár ez a kutatás kifejezetten a meleg személyekkel való baráti kapcsolatokat vizsgálta, a jövőbeli kutatások szempontjából érdemes lehet megvizsgálni az LMBTQ csoport többi tagjával szembeni attitűdöt, illetve viselkedést. Mindazonáltal fontos rámutatnunk az explorációs kutatásunk korlátaira is. Először is a kutatásban résztvevő személyek 67.9% - a volt nő, s mindössze 26% - a volt férfi. Emellett kitöltőink nagy része (60%) egyetemista volt. Az online mintavétel bár nagyszámú résztvevő gyűjtésére alkalmas, nem reprezentatív. Továbbá mivel a Bizalom Játékot csak asztali gépen vagy laptopon lehetett játszani (más elektronikai eszköz nem támogatta a játékot) a vizsgálat csak korlátozott számú embert ért el, illetve a hosszú játékidő (30-40 perc) miatt többen abbahagyták a vizsgálatot útközben.

Hivatkozások

Abbott, N., és Cameron, L. (2014). What Makes a Young Assertive Bystander? The Effect of Intergroup Contact, Empathy, Cultural Openness, and In-Group Bias on Asser-

- tive Bystander Intervention Intentions. *Journal of Social Issues*, 70(1), 167–182. doi:10.1111/josi.12053
- Anderson, J. R., Koc, Y., és Falomir-Pichastor, J. M. (2017). Attitudes Toward Homosexuality Scale–Short Form; English Version. *PsycTESTS Dataset*. doi:10.1037/t67178-000
- Anderssen, N. (2002). Does contact with lesbians and gays lead to friendlier attitudes? a two year longitudinal study. *Journal of Community Applied Social Psychology*, 12(2), 124–136. doi:10.1002/casp.665
- António, R., Guerra, R., és Moleiro, C. (2017). Having friends with gay friends? The role of extended contact, empathy and threat on assertive bystanders behavioural intentions. *Psicologia*, 31(2), 15–24. doi:10.17575/rpsicol.v31i2.1138
- Autism Spectrum Disorder. (2018, április). Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Baunach, D. M., Burgess, E. O., és Muse, C. S. (2009). Southern (Dis)Comfort: Sexual Prejudice And Contact With Gay Men And Lesbians In The South. *Sociological Spectrum*, 30(1), 30–64. doi:10.1080/02732170903340893
- Boso, M., Emanuele, E., Minazzi, V., Abbamonte, M., és Politi, P. (2007). Effect of Long-Term Interactive Music Therapy on Behavior Profile and Musical Skills in Young Adults with Severe Autism. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(7), 709–712. doi:10.1089/acm.2006.6334
- Capozza, D., Falvo, R., Trifiletti, E., és Pagani, A. (2014). Cross-group Friendships, Extended Contact, and Humanity Attributions to Homosexuals. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 276–282. doi:10.1016/j.sbspro.2013.12.698
- Christie, R., és Allport, G. W. (1954). The Nature of Prejudice. *The American Journal of Psychology*, 67(4), 742. doi:10.2307/1418507
- Crosby, J. R., és Wilson, J. (2015). Let's Not, and Say We Would: Imagined and Actual Responses to Witnessing Homophobia. *Journal of Homosexuality*, 62(7), 957–970. doi:10.1080/00918369.2015.1008284
- Dasgupta, N., és Rivera, L. M. (2008). When Social Context Matters: The Influence of Long–Term Contact and Short–Term Exposure to Admired Outgroup Members on Implicit Attitudes and Behavioral Intentions. *Social Cognition*, 26(1), 112–123. doi:10.1521/soco.2008.26.1.112

- Finnigan, E., és Starr, E. (2010). Increasing social responsiveness in a child with autism. *Autism*, 14(4), 321–348. doi:10.1177/1362361309357747
- Hinduja, S., és Patchin, J. W. (2010). Bullying, Cyberbullying, and Suicide, *Archives of Suicide Research*. 14(3), 206–221. doi:10.1080/13811118.2010.494133
- Jang, S. M., és Lee, H. (2014). Attitudes Toward Gays and Policy Support Index. *Psyc-TESTS Dataset*. doi:10.1037/t46196-000
- Kawakami, K., Dunn, E., Karmali, F., és Dovidio, J. F. (2009). Mispredicting Affective and Behavioral Responses to Racism. *Science*, 323(5911), 276–278. doi:10.1126/science.1164951
- Kern, P., Wolery, M., és Aldridge, D. (2006). Use of Songs to Promote Independence in Morning Greeting Routines For Young Children With Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37(7), 1264–1271. doi:10.1007/s10803-006-0272-1
- Kim, J., Wigram, T., és Gold, C. (2009). Emotional, motivational and interpersonal responsiveness of children with autism in improvisational music therapy. *Autism*, 13(4), 389–409. doi:10.1177/1362361309105660
- Pettigrew, T. F. (1997). Generalized intergroup contact effects on prejudice. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(2), 173–185. doi:10.1177/0146167297232006
- Poteat, V. P., és Vecho, O. (2016). Who intervenes against homophobic behavior? Attributes that distinguish active bystanders. *Journal of School Psychology*, 54, 17–28. doi:10.1016/j.jsp.2015.10.002
- Szekeres, H., Halperin, E., Kende, A., és Saguy, T. (2019). The effect of moral loss and gain mindset on confronting racism. *Journal of Experimental Social Psychology*.
- Takács, J. (2011). *Homofóbia Magyarországon és Európában*. L'Harmattan Kiadó.
- Zotti, D., Carnaghi, A., Piccoli, V., és Bianchi, M. (2018). Individual and Contextual Factors Associated with School Staff Responses to Homophobic Bullying. *Sexuality Research and Social Policy*. doi:10.1007/s13178-018-0362-9

II. rész

Oktatói értékelés

Vélemény Bagaméri Fanni Gabriella „A baráti kapcsolatok hatása a homoszexualitással kapcsolatos attitűdökre és viselkedésre” című műhelymunkájáról

A műhelymunka egy fontos társadalmi jelenséget dolgoz fel, amiben a műhelymunkázó a melegekkel való baráti kapcsolatok összefüggését vizsgálja a heteroszexuális személyek LGBTQ csoporttal szembeni attitűdjeivel, illetve, ezen baráti kapcsolatok összefüggését konkrét viselkedéssel. Ebben a kontextusban, érdekes és fontos összefüggést talált arra vonatkozóan, hogy a szakirodalmat alátámasztva, a baráti kapcsolatok pozitív kapcsolatban állnak a melegekkel szembeni attitűdökre, azonban szemben azzal amire a szakirodalom következtet, nincs kapcsolatban a tényleges meleg-támogató viselkedéssel. Ez utóbbi eredmény megkérdőjelezi a szakirodalmat, ahol eddig csak vignette szituációkban és csak (cselekvéses) intenciókat mértek. Ebből kifolyólag a jelen kutatás teljes mértékben újat tud nyújtani a jelen témában.

A kutatás kapcsolódik a Szociálpszichológia tanszéken folytatott előző kutatásokhoz, de önálló kérdést vizsgál meg. Bevezető, elméleti háttér, hipotézisek megalapozása: A műhelymunkázó a kutatási kérdést megfelelően helyezi mind társadalmi mind empirikus kontextusba. A szakirodalom áttekintése átfogó és alapos. Formailag tekintve néhol ugrált a szakirodalom bemutatása között, így nem tökéletesen valósul meg a tölcés szerkezet. A bevezető (végé)ből kimaradt a jelen kutatás rövid ismertetése, ami így a módszertani rész végéig nem áll össze az olvasónak. Ezentúl, összességében érthető és jól megfogalmazott bevezetőt írt, megfelelően megalapozza hipotéziseit.

Módszertan: Az alacsony elemszám miatt össze lett vonva a két kísérleti feltétel (enyhe és súlyos inzultus), és a korrelációs teszteket ezen az összesített mintán végezte el, ami elfogadható, azonban a kutatás így nem kísérleti. Tehát például a bizalmi játék így már nem kísérleti manipulációt képez, hanem egy eszköz, ami a konfrontáció és biza-

lom mérését teszi lehetővé. Ugyanakkor mivel a kutatás kísérletnek indult, ezért ez a fogalmi zavar a műhelymunkában érthető és elfogadható. Ehhez kapcsolódóan, legalább lábjegyzékben fontos lett volna megjegyezni, hogy mi volt kezdetben az elméleti megalapozás, vagy akár exploratív érdeklődés oka a súlyos illetve enyhe feltételre. Ezentúl, maga a kutatás módszertana kiemelkedően alapos, kreatív és megfontolt. A módszertan közlése is nagyon átfogó és minden szükséges elemet tartalmaz.

Statisztikai elemzés, eredmények: A címben szereplő baráti kapcsolatok „hatása” szó használata félrevezető lehet, ugyanis a műhelymunkázó korrelációs kapcsolatot vizsgált. Ezentúl, megfelelő statisztikai elemzést használt, és azt megfelelően közölte. (Apróbb megjegyzések, hogy a szöveget több bekezdésbe kellett volna tördelni, és az első ábra tartalmát szövegben is lehetett volna közölni, a második-harmadik táblázat meg nem egészen APA-stílusnak megfelelő, de valószínű, hogy a táblázat a margó meghaladása miatt lett ilyen formátumban).

Diszkusszió: A kutatási eredmények diszkussziója, ugyan túlságosan tagolt, de ennek ellenére teljesen megfelelő, jól közli a jelen kutatás újdonságát, közben a dolgozat eredményeit jól elhelyezi a korábbi eredmények között.

Érdemjegy: 5 (jeles)

Szekeres Hanna

Budapest, 2019. május 27.

III. rész

Általános pszichológia műhelymunka

A zeneterápia hatása autista gyerekek szociális képességeire

Bevezetés

Az Egészségügyi Világszervezet szerint világszerte 160 gyermekből 1 megtalálható az autizmus spektrumon, s bár sokukból független, önálló felnőtt válik, mások egy életen át tartó támogatásra szorulnak (“Autism Spectrum Disorder”, 2018). Az autizmus spektrum zavar vagy ASD olyan fejlődési zavar, melyben a személy szociális, kommunikációs és beszédképessége sérült, érdeklődési köre szűk, viselkedése ritualizált, erősen ragaszkodik az állandósághoz, rutinjaihoz. Kétségtelen, hogy az autizmus spektrum zavar szignifikánsan korlátozhatja az autista személyt mindennapi feladatainak elvégzésében, azonban megfelelő pszichoszociális intervencióval fejleszthetőek az ASD-s gyermekek kommunikációs, illetve szociális viselkedéses képességei (Boso, Emanuele, Minazzi, Abbamonte, és Politi (2007); Finnigan és Starr (2010); Kern, Wolery, és Aldridge (2006); Kim, Wigram, és Gold (2009)). Ezen intervenciók egyik, egyre elterjedtebb formája a *zeneterápia*. Ennek a tanulmánynak a célja, hogy feltérképezze a zeneterápia autista gyerekekre gyakorolt hatásaival foglalkozó, szerteágazó vizsgálatokat és átfogó képet adjon a témával kapcsolatos jelenlegi, tudományos álláspontról.

Diszkusszió

Bár a zenét, illetve hangszereket egyre elterjedtebben alkalmazzák ASD-s személyek terápiájában, a zeneterápiának számos különböző fajtája van. Kern, Wolery és Aldrigde (2007) például egyénre szabott, zeneterapeuták által költött, zenés mondókákat tanítottak a vizsgálatukban résztvevő gyermekek tanítóinak. A mondókák mind a reggeli rutinhoz kapcsolódtak, s céljuk az otthon-óvoda közötti átmenet könnyebbé tétele, valamint a független funkcionálás és a csoporttársakkal való interakció elősegítése volt. A mondókáknak mindegyik esetben *5 lépése* volt:

1. A gyermek önállóan belép a terembe
2. A gyermek üdvözlöl valakit a teremben (tanítót vagy társat) verbálisan vagy non-verbálisan
3. A gyermek üdvözlöl valaki mást a teremben (tanítót vagy társat) verbálisan vagy non-verbálisan
4. A gyermek elköszön a gondozójától (szóban vagy integet), aki ezután elhagyja a termet
5. A gyermek játszani kezd egy általa választott játékkal

A mondókák mindkét esetben hatékonynak bizonyultak, azaz a személyre szabott ének hatására mindkét kislány könnyebben tudott alkalmazkodni az új környezethez és több lépést végeztek el tanítói közbeavatkozás nélkül, mint korábban (Kern és mtsai, 2006). Érdekes eredmény az is, hogy nem csak a kislányok alkalmazkodását segítette elő a zeneterápia, hanem a csoporttársaik is szívesebben üdvözölték őket, miután közösen elénekelték a rutint (Kern és mtsai, 2006) Ezen eredmények nem csak bizonyítják, hogy a zeneterápia egy rendkívül hasznos intervenciós stratégia, de gyakorlati megoldást is kínálnak a spektrumon lévő gyermekek szociális és kommunikációs képességeinek fejlesztésére. Ennél azonban létezik egy sokkal interaktívabb megközelítés is. Kim, Wigram és Gold (2009) vizsgálatukban egyéni improvizációs zeneterápiát tartott gyermekeknek, ahol többek között énekelhettek, dobolhattak, zongorázhattak.

A vizsgálatban *4 feltételt* különböztettek meg:

1. A terapeuta által irányított közös zenélés
2. A gyermek által irányított közös zenélés
3. A terapeuta által irányított játék (nem zenés)
4. A gyermek által irányított játék (nem zenés)

A szerzők a gyermekek *érzelmi, motivációs és interperszonális válaszkészségét* mérték fel, a különböző helyzetekben:

1. Mérték a gyermekek örömet, a különböző helyzetekben, vagyis a mosolygásuk, nevetésük gyakoriságát és időtartamát.
2. Mérték a gyermek-terapeuta közti érzelmi szinkronizációt (amikor a közös tevékenység során mindketten szomorúságot vagy örömet élnek át).
3. Ezek mellett mérték, hogy a gyermekek kezdeményeznek, engedelmeskednek, vagy figyelmen kívül hagyják a terapeuta interakciós kezdeményezését a különböző feltételekben.

Az eredmények szerint a gyermekek gyakrabban éltek át örömet, s ez az öröm tovább is tartott a zeneterápiában, mint a sima játékban (Kim és mtsai, 2009). Továbbá a gyermekek több örömet éltek át az általuk irányított zeneterápiás foglalkozások keretében, mint a terapeuta által irányítottakban (Kim és mtsai, 2009). Az érzelmi szinkronizáció, illetve a kezdeményezés is szignifikánsan többször fordult elő a zeneterápiában - azon belül is a gyermek által irányított feltételben - mint a játékban (Kim és mtsai, 2009). Különösen izgalmas eredmény, hogy a gyermekek kétszer olyan valószínűséggel hagyták figyelmen kívül a terapeuta interakciós kezdeményezéseit a sima játék során, mint a zeneterápiában (Kim és mtsai, 2009). Ezeknek az eredmények fontos klinikai implikációi vannak. Először is, megállapíthatjuk, hogy a gyermekek *akkor élték át a legtöbb örömet, amikor ők irányíthatták a foglalkozást*, mindkét feltételben. Másodszor, mivel a közös zenélés kétségtelenül érzelmi bevonódást igényel, a zeneterápia ily módon segíthet fejleszteni az autizmus spektrum zavaros gyermekek adekvát érzelmi reakcióit.

Ezeket az eredményeket támasztja alá egy, az előbbihez hasonló kutatás is. Boso és munkatársai (2007) 52 héten át tartó vizsgálatukban heti rendszerességgel tartottak

csoportos zeneterápiát 8 spektrumon lévő fiatal felnőttnek. A résztvevőket 3 alkalommal értékelte saját pszichiáterük a vizsgálat során a CGI-I és BPRS skálán. A majdnem egy éven tartó vizsgálat végére a résztvevők CGI-I és BPRS pontszámai nagyban fejlődtek (tehát kevesebb és kevésbé extrém tüneteket mutattak), illetve különösen izgalmas eredmény, hogy a résztvevők zenés képességei szignifikánsan javultak a kezdeti kompetenciájukhoz képest (Boso és mtsai, 2007). Finnigan és Starr (2010) vizsgálatukban a zeneterápia egy újabb formáját alkalmazták. Tanulmányukban 2 *feltételt* különböztettek meg:

1. Játék zenés aláfestéssel a terapeutától
2. Játék zene nélkül

Finnigan és Starr arra volt kíváncsi, hogy vajon a zeneterápia növeli-e az ASD-s gyermek szociális válaszkészségét (a szemkontaktus gyakoriságát, a terapeuta imitálását és a sorban következés kivárását, megértését). A gyermek tehát az előző vizsgálatoktól eltérően, itt mindkét esetben játékokkal játszott (pl.: labda, autó, dob), s a szerzők azt figyelték meg, hogy e játék során hogyan viselkedik a különböző feltételektől függően. Eredményeik szinte teljes összhangot mutatnak az ezen tanulmányban korábban bemutatott vizsgálatokéval. A zeneterápiás feltételben a gyermek szignifikánsan többször létesített szemkontaktust, imitálta a terapeutát, és követte a sorban következés szabályait, mint a terápia kezdete előtt, illetve mint a zene nélküli feltételben (Finnigan és Starr, 2010). A vizsgálatból levonható legfontosabb következtetés, hogy a zeneterápia növelheti a szociális válaszkészséget az autizmus spektrum zavaros személyekben, illetve kiváló motivációs eszköznek is bizonyult (Finnigan és Starr, 2010).

Összegzés

Összességében elmondható, hogy a tanulmány keretein belül feldolgozott vizsgálatok szignifikánsan egybevágnak. Mindegyik cikkben, ahol a zeneterápiát hasonlították össze a szerzők valamilyen zene nélküli játékos terápiával, a zeneterápia szignifikánsan jobb eredményeket hozott (Finnigan és Starr, 2010; Kim és mtsai, 2009). Ez azt jelenti, hogy a zeneterápia nem csak az olyan szociális képességeket tudja fejleszteni, mint a szemkontaktus fenntartása (Finnigan és Starr, 2010), vagy a kezdeményezés (Kim és mtsai, 2009), de a független funkcionálást is elősegíti (Kern és mtsai, 2006). Ezek mellett Kim, Wigram és Gold (2009) cikkéből tisztán látszik, hogy az autizmus spektrum zavaros gyermekek egyszerűen *jobban élvezték* a zeneterápiát, mint a sima játékos foglalkozásokat, ami egy kiemelkedően fontos szempont a megfelelő intervenció kiválasztásánál. Boso és munkatársai (2007) vizsgálata pedig arra is felhívja az olvasó figyelmét, hogy a zeneterápia nemcsak az ASD-s gyermekek szociális képességeit fejleszti, hanem a *zenei kompetenciájukat* is. Mindezek ellenére fontos megjegyezni, hogy az ezen tanulmány keretein belül felsorolt vizsgálatok mindegyike aggasztóan kevés vizsgálati személlyel dolgozott, s emiatt nem lehetünk biztosak benne, hogy eredményeik általánosíthatóak nagyobb populációkra. A jövőben a zeneterápiát s annak hatásait vizsgáló tanulmányoknak egyik központi célja lehet ezen módszertani hiba kiküszöbölése.

Hivatkozások

- Autism Spectrum Disorder. (2018, április). Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Boso, M., Emanuele, E., Minazzi, V., Abbamonte, M., és Politi, P. (2007). Effect of Long-Term Interactive Music Therapy on Behavior Profile and Musical Skills in Young Adults with Severe Autism. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(7), 709–712. doi:10.1089/acm.2006.6334
- Finnigan, E., és Starr, E. (2010). Increasing social responsiveness in a child with autism. *Autism*, 14(4), 321–348. doi:10.1177/1362361309357747
- Kern, P., Wolery, M., és Aldridge, D. (2006). Use of Songs to Promote Independence in Morning Greeting Routines For Young Children With Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37(7), 1264–1271. doi:10.1007/s10803-006-0272-1

- Kim, J., Wigram, T., és Gold, C. (2009). Emotional, motivational and interpersonal responsiveness of children with autism in improvisational music therapy. *Autism*, 13(4), 389–409. doi:10.1177/1362361309105660

IV. rész

Fejlődés-lélektan műhelymunka

A nyelv szerepe halláskárosult gyermekek tudatelméletének fejlődésében

Bevezetés

A tudatelmélet, vagyis az a képesség, hogy másoknak sajátunktól eltérő mentális állapotokat, illetve szándékokat tulajdonítunk, a gyermekkori kognitív fejlődés fontos állomása. A tudatelmélet lehetséges mérőeszközei a téves-vélekedés tesztek, melyek azt vizsgálják, hogy a gyermekek képesek-e felismerni, hogy az emberek információ hiányában hamis vélekedést alakíthatnak ki egy szituációról. Egy másik lehetséges mérőeszköz a látszat-valóság teszt, aminek szintén számos fajtája létezik és elterjedten alkalmazzák a tudatelmélet vizsgálatára. Ezen tesztek segítségével a kutatók kialakítottak egy konszenzust, mely szerint a tipikusan fejlődő gyermekek körülbelül 4 éves korukra képesek hamis vélekedést tulajdonítani másoknak, tehát 4 éves korban a gyermekek szignifikánsan jobban teljesítenek mind a hamis- vélekedés, mind a látszat-valóság teszteken, mint fiatalabb társaik (Perner, Leekam, és Wimmer, 1987; Wimmer, 1983).

Azonban újabb vizsgálatok kimutatták, hogy egyéni szinten megfigyelhető egy viszonylag széles variancia az életkorban, amikor a gyermekek képesek jól megoldani a hamis-vélekedés tesztet (Jenkins és Astington, 1996). Jenkins és Astington (1996) kutatásukban azt találták, hogy számos gyermek már 3 éves korban is átmegy a teszten, míg másoknak 5 éves korukra sikerült csak megoldaniuk azt. Mi okozhatja tehát ezt a drámai egyéni különbséget a gyermekek tudatelméletének fejlődésében? Az egyik válasz a *nyelv*. Számos vizsgálat foglalkozik azzal, hogy hogyan befolyásolja a gyermekek nyelvi képessége tudatelméletük fejlődését. Milligan, Astington, és Dack (2007) például kimutatta, hogy korreláció figyelhető meg a gyermekek nyelvi képességei és a téves- vélekedés megértése között, életkortól függetlenül. Ezek alapján különösen izgalmas kérdés, hogy milyen szintű tudatelmélettel rendelkeznek azok a siket gyermekek, akiknek nyelvi és kommunikációs fejlődése eltér a tipikustól. Ennek a tanulmánynak a célja, hogy feltérképezze a

halláskárosult gyermekek tudatelméletével foglalkozó szerteágazó vizsgálatokat, és átfogó képet adjon a jelenlegi, tudományos álláspontról.

Diszkusszió

A legtöbb, halláskárosult gyermekek tudatelméletével foglalkozó tanulmány, megkülönböztet három csoportot a siket gyermekek közt, az alapján, hogy mennyire férnek hozzá a jelnyelven, vagy beszédben folytatott kommunikációhoz családjukon belül:

1. Azon gyermekek csoportja, akik anyanyelve a jelnyelv és jelnyelven képesek beszélgetést folytatni valamelyik családtagjukkal
2. Orálisan képzett siket gyermekek, akik képesek szóban beszélgetést folytatni
3. Azon siket gyermekek csoportja, akik csak később, iskolás éveik alatt sajátítják el a jelbeszédet, éveken át tartó kommunikációs hiány után

Az ezen tanulmány keretein belül feldolgozott kutatások egyöntetűen azt az álláspontot hangsúlyozzák, hogy azok a gyermekek, akik az első csoportba tartoznak, vagyis anyanyelvük a jelnyelv, s azt már születésüktől fogva tanulták, szignifikánsan jobban teljesítenek a hamis- vélekedés teszteken, mint azok a társaik, akik csak később sajátították el azt (Peterson és Siegal, 1999; Peterson és Slaughter, 2006; Schick, Villiers, Villiers, és Hoffmeister, 2007; Woolfe, Want, és Siegal, 2002). Woolfe és mtsai (2002) kutatásukban azt találták, hogy a jelnyelven anyanyelvi szinten kommunikáló csoport még akkor is jobban teljesített a hamis-vélekedés teszten, ha a kutatók olyan faktorokra is kontrolláltak, mint a végrehajtó funkciók, illetve a gyermekek mondattani képességei.

Peterson és Siegal (1999) vizsgálatukban egy egész sor téves- vélekedés tesztet töltek ki a résztvevő siket és autista gyermekekkel. Ezek közül az egyik például a híres Sally-Anne teszt (Baron-Cohen, Leslie, és Frith, 1985) volt, amit ma is széles körben alkalmaznak a tudatelmélet vizsgálatára. Az előző kutatáshoz hasonlóan azt találták, hogy a jel anyanyelvű gyermekek szignifikánsan jobban teljesítettek azoknál a társaiknál, akik később tanulták meg a jelnyelvet (Peterson és Siegal, 1999). Sőt, a jel anyanyelvű, illetve orálisan képzett gyermekek ugyanolyan jól teljesítettek a teszteken, mint a halló gyermekekből álló kontrollcsoport (Peterson és Siegal, 1999). Peterson és Siegal (1999) szerint ez abból a különbségből adódik, hogy a siket szülők ugyanolyan könnyedséggel kommunikálnak siket gyermekükkel távoli, hipotetikus, vagy elképzelt dolgokról, mint halló szülők a halló gyermekükkel (Peterson és Siegal, 1999). Azonban közös nyelv

hiányában a halló szülők egyáltalán nem, vagy csak nagyon limitált formában képesek kommunikálni halláskárosult gyermekükkel minden olyan dologról, ami nem az „itt és most”-hoz tartozik. (Peterson és Siegal, 1999). Ezek az adatok azért kiemelkedően fontosak, mert alátámasztják azt az elképzelést, hogy a korai dialógusnak központi szerepe van a gyermekek tudatelméletének fejlődésében.

Ezt az elképzelést támasztja alá Peterson és Slaughter (2006) vizsgálata is, ahol nem csak siket gyermekek tudatelméletét vizsgálták, hanem spontán narratív beszédüket is olyan kategóriákban, mint *a valóság-orientált kogníció* (melléknevek, főnevek, igék pl.: okos, tudja, gondolja), *képzelet-orientált kogníció* (melléknevek, főnevek, igék pl.: színlel, álmodik), *percepció* (melléknevek, főnevek, igék, amik az információszerzésre utalnak, valamilyen érzékszerven keresztül pl.: lát, hall), illetve *a vágyak és érzelmek*. A vizsgálatban 21 siket (mindegyikük csak iskolás kortól tanult jelnyelvet) és 13 halló gyermek vett részt. Az előző tanulmányokhoz hasonlóan, a jelnyelvet későn elsajátító siket gyermekek itt is szignifikánsan rosszabbul teljesítettek a hamis-vélekedés teszten, mint halló társaik (Peterson és Slaughter, 2006). Azonban különösen figyelemre méltó eredmény, hogy azok a halláskárosult gyerekek, akik a narratív vizsgálatban többször beszéltek a mesében szereplő karakterek kognícióiról (és főként a képzelet-orientált kogníciókról, mint pl.: a színlelés) nagyobb valószínűséggel oldották meg a téves-vélekedés tesztet is (Peterson és Slaughter, 2006).

Egy másik megközelítésben a kutatók arra voltak kíváncsiak, hogy vajon a halláskárosult gyermekek tudatelméletének fejlődési hátránya akkor is jelentkezik-e, ha a hamis-vélekedés tesztben a nyelvi követelményeket minimalizálják, s a tesztnek egy non-verbális változatát prezentálják a gyermekeknek (Figueras-Costa és Harris, 2001). Figueras-Costa és Harris (2001) vizsgálatukban 21 fő orálishan képzett, hallókészüléket viselő halláskárosult kisgyermekkel dolgozott, s céljuk az volt, hogy megállapítsák: a gyermekeknek valóban fejlődési hátránya van a tudatelmélet elsajátításában vagy ez csak egy látszólagos lemaradás, amit a feladat megértési nehézsége okoz? Ennek a kérdésnek a megválaszolására a kutatók mind verbális mind non-verbális hamis-vélekedés tesztnek is alávetették a résztvevőket, s azt találták, hogy a siket gyermekek a non-verbális teszten minden esetben jobban teljesítettek, életkortól függetlenül (Figueras-Costa és Harris, 2001). Azonban a szerzők

figyelmeztetnek arra, hogy ez az eredmény nem azt jelenti, hogy a halláskárosult gyermekek tudatelméletének fejlődésében megfigyelt hátrány csupán a verbálisan prezentált feladat megértésének nehézségét tükrözi. Bár az kétségtelen, hogy a non-verbális feladat facilitálta a gyermekek teljesítményét, a gyermekek még így is rosszabbul teljesítettek, mint az elvárt lett volna az életkoruk alapján (Figueras-Costa és Harris, 2001). A non-verbális téves-vélekedés feladat megoldásának életkori átlaga 8 év 10 hónap volt ebben a vizsgálatban, ami körülbelül 4 évnyi fejlődési hátrányt sugall a tipikus fejlődésű gyermekekhez képest (Figueras-Costa és Harris, 2001).

Összegzés

Az ezen tanulmány keretein belül áttekintett releváns irodalmak alapvetően két fontos pontban találkoznak. Először is mindegyik vizsgálat azt az eredményt hozta, hogy a jelnyelvet csak később, iskolás korban elsajátító gyermekek rosszabbul teljesítenek a hamis-vélekedés teszteken, nem csak halló, de jel anyanyelvű, illetve orálisan képzett társaiknál is (Peterson és Siegal, 1999; Peterson és Slaughter, 2006; Woolfe és mtsai, 2002). Egyesek szerint ezt a különbséget az a kommunikációs depriválás okozza, ami a halló családok körébe született halláskárosult gyermekek életének első éveit jellemzi (Perner és mtsai, 1987). Mivel a halló szülőknek sok esetben nincs kielégítő kommunikációs csatornája a siket gyermekkel, a szülő-gyermek kommunikáció így csupán a jelenre, s a fizikai környezetben könnyen referálható dolgokra korlátozódik (Peterson és Siegal, 2000). Mivel a mentális állapotok elvont, nehezen referálható entitások, a halló szülők szinte egyáltalán nem, vagy nagyon ritkán képesek megosztani azokat siket utódaikkal, ez pedig hozzájárulhat a tudatelméletük hátrányos fejlődéséhez (Peterson és Siegal, 2000). Másodszor, a vizsgálatok mindegyike egyetért abban, hogy bár a jel anyanyelvű családba született gyermekek szinte ugyanúgy teljesítenek a hamis-vélekedés feladatokban, mint halló társaik, akik csak később tanulnak meg jelnyelven kommunikálni, szignifikánsan rosszabbul teljesítenek, mint az azonos életkorú, tipikus fejlődésű társaik (Peterson és Siegal, 1999; Peterson és Slaughter, 2006; Woolfe és mtsai, 2002). Ez a jelenség akkor is fennállt, amikor a nyelvi követelményeket minimalizálták a kutatók (Figueras-Costa és Harris, 2001). Ezek az eredmények különösen fontosak a halláskárosult gyermekek integrációja szempontjából, hiszen más emberek érzéseinek, vágyainak feltételezése és megértése alapvető követelmény a legtöbb társas helyzetben. Az eredmények azonban arra is rávilágítanak, hogy a korai kommunikációnak elengedhetetlenül fontos szerepe van a gyermekek tudatelméletének fejlődésében, annak modalitásától függetlenül (Peterson, 2004).

Hivatkozások

Baron-Cohen, S., Leslie, A. M., és Frith, U. (1985). Does the autistic child have a “theory of mind”? *Cognition*, 21(1), 37–46. doi:10.1016/0010-0277(85)90022-8

- Figueras-Costa, B., és Harris, P. (2001). Theory of Mind Development in Deaf Children: A Nonverbal Test of False-Belief Understanding. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 6(2), 92–102. doi:10.1093/deafed/6.2.92
- Jenkins, J. M., és Astington, J. W. (1996). Cognitive factors and family structure associated with theory of mind development in young children. *Developmental Psychology*, 32(1), 70–78. doi:10.1037//0012-1649.32.1.70
- Milligan, K., Astington, J. W., és Dack, L. A. (2007). Language and Theory of Mind: Meta-Analysis of the Relation Between Language Ability and False-belief Understanding. *Child Development*, 78(2), 622–646. doi:10.1111/j.1467-8624.2007.01018.x
- Perner, J., Leekam, S. R., és Wimmer, H. (1987). Three-year-olds difficulty with false belief: The case for a conceptual deficit. *British Journal of Developmental Psychology*, 5(2), 125–137. doi:10.1111/j.2044-835x.1987.tb01048.x
- Peterson, C. C. (2004). Theory-of-mind development in oral deaf children with cochlear implants or conventional hearing aids. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(6), 1096–1106. doi:10.1111/j.1469-7610.2004.t01-1-00302.x
- Peterson, C. C., és Siegal, M. (1999). Representing Inner Worlds: Theory of Mind in Autistic, Deaf, and Normal Hearing Children. *Psychological Science*, 10(2), 126–129. doi:10.1111/1467-9280.00119
- Peterson, C. C., és Siegal, M. (2000). Insights into Theory of Mind from Deafness and Autism. *Mind and Language*, 15(1), 123–145. doi:10.1111/1468-0017.00126
- Peterson, C. C., és Slaughter, V. P. (2006). Telling the story of theory of mind: Deaf and hearing childrens narratives and mental state understanding. *British Journal of Developmental Psychology*, 24(1), 151–179. doi:10.1348/026151005x60022
- Schick, B., Villiers, P. D., Villiers, J. D., és Hoffmeister, R. (2007). Language and Theory of Mind: A Study of Deaf Children. *Child Development*, 78(2), 376–396. doi:10.1111/j.1467-8624.2007.01004.x
- Wimmer, H. (1983). Beliefs about beliefs: Representation and constraining function of wrong beliefs in young childrens understanding of deception. *Cognition*, 13(1), 103–128. doi:10.1016/0010-0277(83)90004-5

Woolfe, T., Want, S. C., és Siegal, M. (2002). Signposts to Development: Theory of Mind in Deaf Children. *Child Development*, 73(3), 768–778. doi:10.1111/1467-8624.00437

V. rész

Személyiségpszichológia műhelymunka

Boldogság-averzió, félelem a boldogságtól

Bevezetés

A 21. századi fejlett, nyugati társadalmak köztudatában egy túlnyomóan pozitív attitűd figyelhető meg a boldogsággal kapcsolatban. Korábbi kutatások szerint, a boldogság nem csak a szubjektív jóllétünkhöz járul hozzá, de befolyásolja a fizikai és pszichológiai egészségünket is, kihat társas kapcsolatainkra, mindezek mellett pedig az egyik legfontosabb motiváló erő számos ember életében. Sőt, egyes kutatók szerint a szubjektív jóllét, tulajdonképpen maga a pozitív hatások jelenléte, a negatív hatások hiánya és az élettel való elégedettség. Diener és mtai, 1999 Arisztotelész, a nyugati filozófia atyja, ismert idézete szerint: *“Happiness is the meaning and the purpose of life, the whole aim and end of human existence.”*

Azonban egyre bővül azoknak az empirikus kutatásoknak a száma, melyek megkérdőjelezzik a boldogság egyöntetűen pozitív megítélését. Léteznek ugyanis olyan populációk, ahol megfigyelhető egy sokkal ambivalensebb attitűd a boldogság felé. Például, kollektivisták társadalmakon végzett vizsgálatok megállapították, hogy számos kultúrában kifejezetten tartanak a túlzott boldogságtól, nemkívánatosnak tartják azt M. Joshanloo és Weijers, 2013 M. Joshanloo és mtai, 2013, de a nyugati társadalmakban is ugyanúgy megfigyelhető ez a jelenség Paul Gilbert, McEwan, Catarino, Baião, és Palmeira, 2013. Ennek a tanulmánynak a célja, hogy megvizsgálja a boldogság-averzióval, illetve a boldogságtól való félelemmel kapcsolatos szerteágazó kutatásokat és átfogó képet adjon a témával kapcsolatos jelenlegi, tudományos álláspontról.

Diszkusszió

Aversion to Happiness Across Cultures: A Review of Where and Why People are Averse to Happiness M. Joshanloo és Weijers, 2013

Joshanloo és Weijers (2013) cikke volt az egyik első kultúrközi tudományos munka, ami a boldogság-averzió koncepciójával foglalkozott. Tanulmányuk célja az volt, hogy korábbi empirikus kutatásokon keresztül megvizsgálják, hogy más-más kultúrákban milyen eltérő indokok miatt alakul ki averzió az emberekben, a boldogság különféle változataival szemben. Hipotézisük, vagyis hogy létezik a boldogsággal szembeni averzió, beigazolódott, és bár a keleti kultúrákban kétségkívül jobban megfigyelhető ez a jelenség, a nyugati kultúrákban is jelen van. A keleti kultúrákon végzett "fear of happiness" vagyis "boldogságtól való félelem" skálával való mérés során a kutatók azt találták, hogy eltérő mértékben ugyan, de minden vizsgált kultúrára jellemzőek voltak úgynevezett *hiedelmek* M. Joshanloo és Weijers, 2013.

A tanulmány 4 hiedelmet (belief) emel ki a boldogság-averzió vonatkozó mutatójaként M. Joshanloo és Weijers, 2013:

1. A boldogság megnöveli az esélyét, hogy valami rossz dolog fog történni velünk
2. A boldogság rosszabb emberré tesz minket
3. A boldogság kimutatása rossz hatással van ránk és másokra
4. A boldogságra való törekvés rossz hatással van ránk és másokra

Konklúzióként megállapíthatjuk, hogy valószínűleg ezek a szinte babonás hiedelmek állhatnak a túlzott boldogságtól való félelem hátterében. A boldogság-averzió egy érdekes és sokrétű jelenség, mely minden kultúrában megtalálható eltérő mértékben: Míg a keleti kultúrákban a vallás (pl.: buddhizmus és a vágyakról való lemondás), az erős konformitás és a (pozitív) érzelmek moderált kimutatása mind hozzájárulhat a hiedelmek megszilárdulásához, addig az individualista társadalmak egyén-központúsága és a pozitív érzelmek kimutatásának hangsúlyossága korlátozhatja azt M. Joshanloo és mtsai, 2013.

Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism P. Gilbert és mtsai, 2011

Gilbert és munkatársai (2011) az elsők közt kezdtek foglalkozni a boldogságtól való félelemmel. Empirikus tanulmányuk célja, hogy egy új, a kutatók által kidolgozott "Fear of Happiness" vagyis "Boldogságtól Való Félelem" skálával P. Gilbert és mtsai, 2011 megvizsgálják az összefüggéseket az odaadás (compassion) és a boldogságtól való félelem (fear of happiness), valamint olyan érzelem-feldolgozó kompetenciák közt, mint az alexithymia, mindfulness, és empátia, illetve mindezek összefüggését az önkritikával és pszichopatológiával. Ezt a skálát Gilbert terápiás munkássága hatására fejlesztették ki a kutatók és olyan tételek tartalmazott, mint: *"Félek, hogyha jól érzem magam, valami rossz fog történni"* P. Gilbert és mtsai, 2011, o. 381. A vizsgálat hipotézise, hogy összefüggést fognak találni az egyén odaadástól való félelme és az érzelem feldolgozása közt, amit a statisztikai elemzés be is bizonyított. Korrelációt találtak mind az odaadástól mind a boldogságtól való félelem és a szorongás, erős önkritika, és a mindfulness-el és alexithymia-val kapcsolatos nehézségek közt. A boldogságkutatással kapcsolatos legfontosabb eredmény, hogy a kutatók kiemelkedően magas ($r=.70$) korrelációt találtak a boldogságtól való félelem és a depresszió közt, ami bizonyítja a boldogságkutatás klinikai relevanciáját. A vizsgálat legnagyobb limitációja, hogy a kísérleti személyek 83%-a nő volt, ami kétséges teszi a minta reprezentativitását P. Gilbert és mtsai, 2011.

Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample Paul Gilbert és mtsai, 2013

Gilbert és munkatársainak (2011) eredménye, miszerint a boldogságtól való félelem magasban korrelál ($r=0.7$) a depresszióval, nagyban befolyásolta ezt a tudományos értekezést. Ennek a tanulmánynak a célja, hogy megvizsgálja a 2011-ben talált, főleg női egyetemistákon végzett kísérleti eredményeket depressziós mintán. A kutatók hipotézise az volt, hogy ₁ *A depressziós személyek nagyobb félelmet fognak mutatni a boldogság és odaadás (compassion) felé*, mint a nagyrészt egyetemistákból álló minta ₂ *A pozitív érzelmektől való félelem korrelálni fog a depresszióval, stresszel, szorongással, alexithymia-val* ₃ *A pozitív érzelmektől való félelem, együtt fog járni a gyengébb minőségű felnőttkori*

kötődéssel Paul Gilbert és mtsai, 2013. Mindhárom hipotézis beigazolódott, de különösen érdemes megemlíteni, hogy a depressziós mintában magasabb a boldogságtól való félelem, mint a tanulókkal elvégzett kísérletben P. Gilbert és mtsai, 2011, tehát a depressziós populáció jobban tart az extrém boldogságtól, mint az egyetemista. A boldogságtól való félelem magasan korrelált a felnőttkori bizonytalan kötődési stílusokkal, alexithymia-val, és a legpontosabban jósolta be a stresszt és szorongást Paul Gilbert és mtsai, 2013. A vizsgálati eredményeknek gyakorlati relevanciája is van, hiszen segíthet mélyebben megérteni a depressziós populáció érzelmi kvalitását. Azonban fontos limitáció a vizsgálat introspektív mivolta, illetve a szociális kíváncsiság befolyásoló ereje, amit nem lehet figyelmen kívül hagyni Paul Gilbert és mtsai, 2013.

Fears of Negative Emotions in Relation to Fears of Happiness, Compassion, Alexithymia and Psychopathology in a Depressed Population **Paul Gilbert, McEwan, Catarino, és Baiao, 2014**

Ennek a tanulmánynak a célja, hogy megvizsgálja a *kapcsolatot*:

¹ Három negatív érzelmetől való félelem (szorongás, harag, szomorúság) és ezen érzelmek elkerülése közt

² A negatív és pozitív érzelmektől való félelem közt.

³ Mindezek kapcsolatát az odaadással, alexithymiaival és pszichopatológiával.

A hipotézis, vagyis, hogy a félt érzelmeket hajlamosabbak elkerülni az emberek, illetve, hogy korrelációt fognak találni a negatív és pozitív érzelmektől való félelem közt, beigazolódott. A boldogságkutatás szempontjából lényeges kiemelni, hogy a *pozitív érzelmektől való félelem szignifikánsan korrelált a szorongástól, a haragtól és a szomorúságtól való félelemmel* és ezen érzelmek elkerülésével. Paul Gilbert és mtsai, 2014. Érdemes azt is megjegyezni, hogy míg a szorongástól való félelem és a szorongás elkerülése közötti korreláció meglehetősen alacsony volt, addig a szomorúságtól való félelem és a szomorúság elkerülése, illetve főként a haragtól való félelem és a harag elkerülése közötti korreláció kifejezetten magas Paul Gilbert és mtsai, 2014. E tanulmány eredményei alapján elmondhatjuk, hogy egyes érzelmektől való félelem, illetve adott érzelmek elkerülése nagyban függ attól, hogy *pontosan melyik* érzelmről beszélünk. A kutatás legfőbb limitációja, hogy viszonylag kis létszámú mintán (52 fő) végezték, többségben női résztvevőkkel.

Cross-Cultural Validation of Fear of Happiness Scale Across 14 National Groups M. Joshanloo és mtsai, 2013

Ez a széleskörű kultúrközi tanulmány 14 nemzeten vizsgálta a Joshanloo (2013) által kidolgozott "Fear of Happiness Scale-t (FHS)" azaz a "Boldogságtól Való Félelem Skálát". A kutatás célja részben e skála validitásának ellenőrzése volt, egy széleskörű mintán, és azon az elképzelésen alapul, hogy bizonyos kontextusokban az emberek nemkívánatosnak tartják a boldogságot, vagy egyenesen tartanak tőle M. Joshanloo és mtsai, 2013. A vizsgálati hipotézisek, hogy ₁ Egyének szintjén az FHS negatívan fog korrelálni az élettel való elégedettséggel ₂ Kulturális szinten az FHS negatívan fog korrelálni a szubjektív-jólléttel ₃ Bizonyos vallásos csoportokhoz való tartozás pozitívan fog korrelálni az FHS-el M. Joshanloo és mtsai, 2013. Bár a skála validitása megfelelőnek bizonyult és mindhárom hipotézis teljesült, az FHS és a szubjektív-jóllét negatív korrelációja igen gyenge ($<.15$) volt, míg az FHS és az élettel való elégedettségé viszonylag magas. A tanulmány szerint olyan vallások, mint a *Buddhizmus*, *Hinduizmus*, *Taoizmus* pozitívan, míg a *Kereszténység* negatívan korrelál a boldogság-averzióval, ez valószínűleg az egyes vallások tanításaival hozható összefüggésbe M. Joshanloo és mtsai, 2013. A vizsgálat legfőbb limitációja, hogy egyes nemzetek meglehetősen alulreprezentáltak, ami torzíthatja az eredményeket, valamint, hogy a résztvevők túlnyomórészt fiatal felnőttek voltak, ami megkérdőjelezi az eredmények általánosíthatóságát felnőtt populációkra.

Eastern Conceptualizations of Happiness: Fundamental Differences with Western Views M. Joshanloo, 2013

Joshanloo számos munkájában hangot adott kritikájának, miszerint a boldogságkutatás főként nyugati kultúrák boldogságkonceptióján alapszik, s így nem feltétlenül általánosítható más kultúrákra Joshanloo és mtsai, 2013. Ebben a tudományos értekezésében éppen erre a feladatra vállalkozik, elkülöníti a keleti és nyugati kultúrák boldogságkonceptióit és kiemeli a legalapvetőbb kulturális különbségeket:

₁ Hedonizmus és Eudaimónia

E két különböző boldogságkonceptió már az ókori görög filozófiában is heves viták alapja volt. Míg az eudaimónia tana szerint a boldogság tulajdonképpen az erények gyakorlásának következménye, a hedonizmus a testi örömeket a lelki felé helyezi, szerinte

a boldogság a gyönyörrel, élvezettel teli élet. Joshanloo a keleti boldogságkonceptiót az antik eudaimóniával, a nyugatit pedig a hedonizmussal azonosította.

2Self-Transzcendencia és Self-Kiemelés

Míg a nyugati kultúrák általában az individualista értékek alapján határozzák meg a self-et, addig a keleti kultúrák hajlamosak a nagy egész, a kollektív, a kozmosz kis részeként azonosítani azt M. Joshanloo, 2013.

3Harmónia és Uralás

A nyugati világnézet szerint az emberiség egy privilegizált faj, ami intelligenciájának köszönhetően uralni képes a teremtés más entitásait (Sibley idézve M. Joshanloo, 2013. Ehhez mérten az egyének törekszenek befolyásolni, uralni és kontrollálni környezetüket, azonban mivel a keleti kultúrákban nincs jelen ez a felsőbbrendűség érzet, itt az egyének inkább a harmónia megteremtésére igyekeznek más élőlényekkel, és a kozmosszal M. Joshanloo, 2013.

4Elégedettség

Johanloo (2013) szerint a legnagyobb különbség az étellel való elégedettség dimenzióban, hogy a keleti kultúrákban ez a koncepció magába foglalja a megbékélést önmagunkkal, másokkal és az egész kozmosszal, illetve nem befolyásolhatja az elégedettséget a célok elérése és a másokkal való összehasonlítás M. Joshanloo, 2013.

5Szenvedés értékelése és Szenvedés elkerülése

Ahogy már korábban is említettem, egyes kutatók szerint a szubjektív jóllét a pozitív hatások jelenlétének és a negatív hatások hiányának összessége Diener és mtsai, 1999. Joshanloo azonban kiemeli, hogy a legtöbb keleti kultúrában elfogadott teória, hogy a bánat része az igazán boldog életnek sőt, a szenvedés elengedhetetlen összetevője a boldogságnak, a szenvedés nélküli boldogság nem teljes. M. Joshanloo, 2013.

6Spiritualitás és Vallás

Az egyik legnagyobb boldogságkonceptióbeli kulturális különbség ebben a dimenzióban található: Míg a nyugati kultúrákban alapvető, hogy a boldogságot és jóllétet ebben a földi életben kell megtapasztalnunk M. Joshanloo, 2013, a keleti kultúrákban ez nem ilyen egyértelmű. Egyrészt számos keleti vallás rendelkezik transzcendens tanításokkal, ami a jelen életbeli lemondásokra utasít a következő életbeli boldogság eléréséhez. Másrészt olyan spirituális élmények, mint az Istennel való egység, kétségkívül része a keleti boldogságkonceptióknak, ám számos nyugati modell elveti ezeket az élményeket, babonásnak

és primitívnek címkézve őket M. Joshanloo, 2013.

Összességében elmondható tehát, hogy számos kulturális különbség létezik az emberek boldogságkonceptiójában, ami pedig szükségessé teszi egy árnyaltabb, kulturális eltérésekre érzékenyebb boldogságkutatás kialakítását.

Összegzés

Láthatjuk tehát, hogy a boldogsággal kapcsolatos attitűdök közel sem olyan egyhangúak, mint azt korábbi kutatásokból gondoltuk volna. Megfigyelhetők ugyanis bizonyos hiedelmek M. Joshanloo és Weijers, 2013 melyek kimondottan nemkívánatossá teszik számunkra a túlzott boldogság átélését, mint például, hogy *minden jót valami rossz kell kövessen*, tehát ha jelenleg boldogok vagyunk, *valami rossz fog következni*. Keleti kultúrákban megfigyelhető például az a hiedelem is, hogy saját boldogságunk kimutatása rossz hatással van másokra M. Joshanloo és Weijers, 2013, mert iriggyé teszi őket, illetve, hogy a boldogságra való törekvés nem helyes, mert *elvonja az egyén figyelmét* más, fontosabb dolgokról M. Joshanloo és Weijers, 2013. Gilbert és munkatársai megállapították, hogy az ezen hiedelmek hatására kialakult, pozitív érzelmektől való félelem, pozitívan korrelál a *depresszióval*, a *negatív érzelmektől való félelemmel*, *stresszel*, *szorongással* és alexithymiával, illetve, hogy együtt jár a felnőttkori bizonytalan kötődési stílusokkal Paul Gilbert és mtsai, 2013. Gilbert és munkatársainak eredményei nem csak bizonyítják a boldogságkutatás *klinikai relevanciáját*, de termékeny talajt is biztosítanak jövőbeli empirikus kutatásokhoz, hiszen a boldogságtól való félelem még mindig egy viszonylag fiatal témának számít a pozitív pszichológiában.

Azonban a boldogságkutatásnak jelene számos limitációja van, többek közt az introspektív jelleg és a nem megfelelő kulturális érzékenység. Joshanloo (2013) kultúrközi boldogságkonceptió vizsgálatából láthatjuk, hogy nem csak, hogy a boldogsággal kapcsolatos attitűdökben figyelhetők meg kulturális különbségek, hanem már eleve a *boldogságkonceptióban is*.

Hivatkozások

Diener és mtsai. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276

- Gilbert, P. [P.], McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., és Matos, M. (2011). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374–390. doi:10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x
- Gilbert, P. [Paul], McEwan, K., Catarino, F., és Baiao, R. (2014). Fears of Negative Emotions in Relation to Fears of Happiness, Compassion, Alexithymia and Psychopathology in a Depressed Population: A Preliminary Study. *Journal of Depression and Anxiety*, S2(01). doi:10.4172/2167-1044.s2-004
- Gilbert, P. [Paul], McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., és Palmeira, L. (2013). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228–244. doi:10.1111/bjc.12037
- Joshanloo, M. (2013). Eastern Conceptualizations of Happiness: Fundamental Differences with Western Views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475–493. doi:10.1007/s10902-013-9431-1
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W.-C., Yeung, V. W.-L., ... et al. (2013). Cross-Cultural Validation of Fear of Happiness Scale Across 14 National Groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246–264. doi:10.1177/0022022113505357
- Joshanloo, M., és Weijers, D. (2013). Aversion to Happiness Across Cultures: A Review of Where and Why People are Averse to Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717–735. doi:10.1007/s10902-013-9489-9
- Joshanloo és mtsai. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647–651. doi:10.1016/j.paid.2012.11.011

VI. rész

Szakmai önreflexió

Mióta elkezdtem a pszichológia alapképzést 2016-ban az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karán, hatalmas fejlődésen mentem keresztül nem csak szakmailag, de emberileg is. Egyetemi pályafutásom alatt számos olyan kurzuson vettem részt, melyek biztos elméleti és gyakorlati tudással ajándékoztak meg, s melyeket a későbbi tanulmányaim során is lehetőségem lesz hasznosítani. Többek közt megtanultam szakirodalmi összefoglalót írni, s ezáltal bepillantást nyerhettem a pszichológiai kutatások szerteágazó s mégis oly összetett világába. A teljes műhelymunkám elvégzése közben pedig alkalmam nyílt elsőkézből is megtapasztalni, hogy milyen komplex és izgalmas folyamat egy kutatás lebonyolítása, a tervezéstől az adatfelvételen át, az elemzésig. Az alapképzés alatt négy műhelymunkát készítettem, melyből három rész műhelymunka, s egy teljes műhelymunka volt.

Személyiségpszichológia műhelymunka

A legelső rész műhelymunkámat a boldogság-averzió, boldogságtól való félelem témában írtam, Bányai-Nagy Henriett segítségével. A kurzus során elsajátítottam a szakirodalmi összefoglaló írásának alapjait. Megtanultam a megfelelő empirikus források felkeresésének és használatának fortélyait, valamint elsajátítottam az azonos témájú, szerteágazó kutatások összefoglalásának képességét. A kurzusnak köszönhetően célzottan tudok szakirodalmat keresni, s mondandómat képes vagyok megfelelő nyelvezettel megfogalmazni, empirikus adatokkal alátámasztani.

Fejlődés-lélektani műhelymunka

A hatodik félévemben három műhelymunka megírására is vállalkoztam. Ezek közül az egyik, Oláh Katalin vezetésével készült el, s témája a halláskárosult gyermekek tudatelmélete volt. A témában számos cikket, kutatást, illetve vizsgálatot kellett áttekintennem, hogy megfelelő képet tudjak adni a jelenlegi, tudományos álláspontról. A kurzus során tovább fejleszthettem az igényes szakirodalmi összefoglaló megírására vonatkozó képességeimet, s rengeteg új információt sajátítottam el a témában.

Általános pszichológia műhelymunka

A harmadik rész műhelymunkámat Honbolygó Ferenc segítségével írtam meg, mely szintén szakirodalmi összefoglaló volt, s témája a zeneterápia hatása volt, autista gyermekek szociális képességeire. A témában folytatott alapos tájékozódás során nem csak rengeteg új információt tanulhattam meg a zeneterápiáról s annak hatásairól, de hobbi zenészként különösen érdekesnek találtam ezt a fajta intervenciót. A rész műhelymunka megírása során megtanultam hogyan is kell esszészerűen összefoglalni az adott témán belüli kutatásokat, egy vázlatos, darabos leírás helyett, melynek hatalmas hasznát vettem a nagy műhelymunka megírása során.

Szociálpszichológia műhelymunka

A teljes műhelymunkámat Szekeres Hanna Flóra PhD hallgató segítségével írtam meg, mely a heteroszexuális személyek homoszexuális férfiakkal szembeni attitűdjét és viselkedését vizsgálta. Egészen pontosan arra voltam kíváncsi, hogy azok a heteroszexuális személyek, akiknek több meleg barátja van, vajon pozitívabb attitűddel is rendelkeznek-e a csoport felé, illetve valószínűbben konfrontálják-e a csoporttal szembeni diszkriminációt. A kurzus során megtapasztaltam milyen lebonyolítani egy kutatást a kutatási kérdés megfogalmazásától, az adatfelvételen, kódoláson és elemzésen át, az eredmények publikálásáig. A vizsgálat során szembekerültem az adatfelvétel nehézségeivel, illetve rutint szerezhettem a különböző mérőeszközök kialakításában is, s mindeközben felelevenítettem az SPSS tudásomat. A műhelymunka megírása során megtanultam hogyan illesszem be az általam végzett vizsgálatot egy általános elméleti keretbe, s hasonlítsam össze saját vizsgálatom eredményeit másokéval. A vizsgálat végeredményére különösen büszke vagyok, hiszen egyrészt, a magyar mintán végzett hasonló kutatások száma igen limitált, másrészt olyan eredményeket kaptunk, melyek egy teljesen új ágat térképezik fel a témának, s egy kevésbé ismert terület szakirodalmát bővítik. A vizsgálatunk során mi ugyanis valós viselkedéses helyzeteket alkalmaztunk, vignettek, illetve önbeszámolók helyett, s így az eredményeink is teljesen mások lettek, mint amire a szakirodalmi összegzés alapján számítottunk. Úgy gondolom kifejezetten hasznos volt számomra a kurzus, hiszen olyan új készségeket sajátíthattam el általa, melyek nem csak a jövőbeli tanulmányaim során, de a karrieremben is hasznomra válhatnak.

Összességében úgy gondolom, hogy a négy műhelymunkám által elsajátítottam az alapvető készségeket egy önálló kutatás megtervezéséhez s kivitelezéséhez. Többek közt megtanultam hogyan írjak tudományosan igényes szakirodalmi összefoglalót, hogyan vegyek fel, illetve elemezzek adatokat, állítsak fel hipotéziseket, illetve hogyan alkalmazom az American Psychological Association (APA) által előírt formát. Tisztában vagyok a kutatási eredményeket torzító tényezőkkel, csapdákkal, veszélyforrásokkal és tudom hogyan kerüljem el őket. Megfelelő tudással rendelkezem a statisztikai elemzőprogramok használatát illetően, s nem jelent gondot számomra az angol nyelvű szakirodalom megértése sem. Mindazonáltal megtanultam, hogyan nézzem kritikus szemmel a saját kutatási tervemet, ötleteimet, s ezáltal kiküszöböltem számos módszertani hibát.

További megszerzett kompetenciák

Az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karán eltöltött három évem alatt számos olyan kurzuson vettem részt, melyek megerősítettek abban, hogy jól döntöttem, amikor ezt a szakot és egyetemet választottam. Magyaródi Tímea Autogén Tréning gyakorlata például nem csak feledhetetlen saját élményt nyújtott számomra, de emellett olyan önszuggesztiós technikával ruházott fel, melyet hatékonyan tudok alkalmazni a mindennapjaimban. A Konfliktuskezelés és asszertív kommunikáció című kurzus által pedig lehetőségem nyílt a kommunikációs szokásaim, illetve problémamegoldó stratégiáim fejlesztésére. A Klinikai pszichológia gyakorlat keretein belül pedig kipróbálhattam magam első interjú helyzetben egy pszichiátriai osztályon, ami az egyik legemlékezetesebb momentuma volt az egyetemi éveimnek. 2017-ben segédkeztem a Pszinapszis promóciós videójának elkészítésében, illetve tanulmányaim kezdete óta minden évben részt is vettem azon. A rendezvény minden évben rendkívül inspirált engem, illetve sokat formált a szakmai hozzáállásomon is. Lehetőségem nyílt többet között kipróbálni egy kutyaterápiás foglalkozást a Pszinapszis keretein belül, ami megerősített abban, hogy a jövőben ezzel szeretnék foglalkozni. Azonban tanulmányaim során igyekeztem minden lehetőséget megragadni, hogy ne csak szakmailag, de emberileg is fejlődhessek. Éppen ezért már elsőévesként jelentkeztem az Erasmus Student Network (ESN) csapatba önkéntesnek. A csoportban eltöltött három évem alatt olyan feladataim voltak, mint: események, csapatépítő találkozók megszervezése, promóciója, lebonyolítása, nemzetközi tanulók orientációja, tanulmányi és magánéleti asszisztálása. Ezen feladataimnak köszönhetően rengeteget fejlődtem olyan aspektusok-

ban mint az asszertivitás, csapatmunka, időmenedzsment és problémamegoldás. Ráadásul a külföldi hallgatókkal való szoros kapcsolatom által lehetőségem nyílt az angol nyelv gyakorlására, illetve nemzetközi baráti kapcsolatok kialakítására. Mindezek mellett a Pedagógiai és Pszichológiai Karon eltöltött idő rengeteg önismeretet adott számomra, illetve egy teljesen új perspektívával szélesítette a látókörömet.

Összességében úgy érzem, hogy a Pedagógiai és Pszichológiai Karon töltött éveim alatt maximálisan kihasználtam az egyetem által nyújtott lehetőségeket és olyan élményeket, illetve tudást szereztem, melyek meghatározó részeivé váltak az identitásomnak. Bár a tanulmányaimat külföldön tervezem folytatni, úgy gondolom, hogy az ELTE által nyújtott stabil alapok a továbbiakban is elkísérnek majd engem s segítenek az esetleges akadályok legyőzésében.

VII. rész

Prezentáció