

A szituációs megküzdés kognitív elemzése korai serdülők körében

Kvalitatív vizsgálati eredmények

A kritikus gondolkodás, a stresszhelyzet kognitív kiértékelése alapvetően határozza meg a megküzdési folyamat adaptív vagy maladaptív természetét. Az optimizmus mint a jövőbeli események pozitív kimenetelének általános elvárása befolyásolhatja ezeket a kognitív folyamatokat. A tanulmány legfőbb kitézése az volt, hogy 12–14 éves gyerekeknek egy többértelmű, bizonytalan szociális szituációra vonatkozó automatikus gondolatait és interpretációit mérje fel. Válaszaikat három különböző csoportba soroltuk. A negatív automatikus gondolatok haragot, csalódottságot, a barát viselkedésének helytelenítését fejezték ki. A pozitív átkeretezések olyan válaszok voltak, amelyek a barát viselkedésének más, lehetséges okát foglalták magukba (például a jóhiszeműségére utaltak), vagy olyan válaszok, amelyek támogatást, megértést, a probléma megoldását fejezték ki. Végül a semleges válaszok a történet egyszerű parafrázisai voltak. Vizsgáltuk az optimizmus foka és a történet interpretációja közötti lehetséges kapcsolatot is. Hipotézisünknek megfelelően általánosságban az alacsonyan optimista csoport több negatív automatikus gondolatról számolt be, mint a közepesen és a magasan optimisták. Másrészt a magasan optimista csoport adta a legtöbb átkeretezést és értelmezést a történetre. Mindazonáltal az optimizmus és a történet értelmezése közötti kapcsolat csak a történet az egyik magyarázata esetében bizonyult statisztikailag is szignifikánsnak.

Bevezetés

A 'coping' vagy megküzdési készség az egyén külső és belső erőinek mozgósítása kognitív, emocionális és magatartási szinten, ami valamely probléma kezelésére irányul (Lazarus, 1993). Egy szituáció értékelése jelentősen meghatározza a helyzetre adott válaszreakciókat s a coping kimenetelét. Az értékelésnek két szintjét különböztetjük el. Az úgynevezett elsődleges kiértékelés során a helyzet elemzése történik a tekintetben, hogy mennyire érezzük azt fenyegetőnek, veszélyesnek vagy inkább kihívást

jelentőnek. Ezt követően már az úgynevezett másodlagos értékelés segítségével kiválasztjuk azt a megküzdési formát, amellyel a helyzetet kezelni tudjuk (Frydenberg, 1997; Lazarus, 1993; Lazarus és Folkman, 1987). Bár a coping-stratégiák érzelmi és kognitív elemeket egyaránt tartalmazhatnak, a kognitív értékelésnek azért is van kiemelt szerepe, mert döntően befolyásolhatja a helyzet sikeres megoldását elősegítő problémaorientált módok kiválasztását, szemben az érzelemorientált coping-módszerekkel, melyek a mentális egészség alakulásában játszhatnak szerepet (Markovic, Rose-Krasnor és Coplan, 2013). Iskoláskorú gyermekek esetében éppen ezért lehet különösen aktuális a szituációs megküzdés kognitív értékelésének elemzése.

Egy helyzet kognitív kiértékelése, az abban való kritikus gondolkodás alapvetően határozza meg az egyén reakcióját, érzelmét, hangulatát. A kognitív pszichológiai modell szerint az adott helyzet észlelését, interpretálását elsősorban az alaphiedelmek, a gondolkodásmód legmélyebb szintje határozza meg (Például „Senki sem szeret engem.”). Ezek az alaphiedelmek általában az egyén saját magáról megfogalmazott általánosított állításai, amelyeknek igazságtartalma sokszor nem egyértelmű. Az alaphiedelmekre épülnek olyan köztes hiedelmek, mint az attitűdök („Rossz, ha nem akarnak valakivel szóba állni.”), szabályok („Ha valakire rámosolyognak, sokat beszélnek vele, akkor az illetőt kedvelik.”) és feltevések („Ha megpróbálok mások kedvében járni, jobban fognak kedvelni engem.”). Az egyén gondolkodásának legfelszínesebb szintjét, az automatikus gondolatokat egyrészt az alap- és köztes hiedelmek, másrészt az adott szituáció befolyásolja (Beck, 2011). A kognitív modell alapján a helyzetet érintő érzelmek, benyomások háttérben gyakran fellelhetők ilyen automatikus gondolatok. Az automatikus gondolatok kontrollja, kezelése a kritikus gondolkodás alapja.

Egy másik kísérletben 7–9 éves gyermekeknek szintén olyan történeteket kellett megítélni, ahol a szereplők cselekedeteinek szándéka nem volt egyértelmű, vagyis a történet értelmezése nagyban függött a gyerekek kognitív beállítódásától. Azok a gyerekek, akik a főszereplő szemszögéből nézve negatívan ítélték meg a kétértelmű helyzetekben az egyéb szereplők szándékait, nagyobb valószínűséggel számoltak be depressziós, illetve szorongásos tünetekről (Dineen és Hadwin, 2004). Hogendoorn és munkatársai (Hogendoorn, Prins, Vervoort, Wolters, Nauta, Hartman, Moorlag, de Haan és Boer, 2012) a gyerekek különféle (fizikailag fenyegető, szociálisan fenyegető, személyes kudarcot jelentő, ellenségességet megjelenítő) helyzetben adott automatikus gondolatát mérték fel. Eredményeik szerint a pozitív és negatív gondolatok aránya határozta meg elsősorban a pszichopatológiai tünetek megjelenését: a szorongó gyerekeknél ez az arány alacsonyabb volt, mint nem szorongó társaik esetében.

Az automatikus gondolatok szerepe, fontossága elsősorban akkor érhető tetten, amikor valamilyen pszichopatológiai tünet kapcsolódik hozzájuk. Számos, általános iskolás gyerekekkel végzett vizsgálat eredményéből kiderült, hogy a negatív automatikus gondolatokra való beállítódás általában valamilyen depressziós, szorongásos tünet-együtteshez társul. Egy 12 év körüli gyerekekkel végzett vizsgálatban a szociális fóbia szociálisan releváns kognitív torzulásokhoz kapcsolódott: a szociális fóbiában szenvedő gyermekek általában fenyegetőbbnek interpretáltak különböző kétértelmű szociális helyzeteket megjelenítő történeteket (Higa és Daleiden, 2008).

Természetesen a pozitív gondolatok ellentétes hatással bírnak, mint a negatív automatikus gondolatok. Az előző eredményekhez illeszkedve a negatív automatikus gondolatok pozitívan korreláltak a pszichopatológiai indikátorokkal (stressz, szorongás, depresszió, harag) és negatívan a jóllét indikátoraival (étellel való elégedettség, boldogság). Ezzel ellentétben a pozitív automatikus gondolatok pozitívan korreláltak a pszichológiai jóllét indikátoraival, míg a pszichopatológiai indikátorokkal negatívan (Wong, 2012).

A pozitív gondolatok szoros összefüggésben állhatnak az optimizmussal, s ezáltal kihatással lehetnek a megküzdés módszereinek kiválasztására is. Az úgynevezett diszpozíciós optimizmus olyan beállítódást jelöl, amikor az egyén pozitív elvárásokkal tekint a jövőbeli események irányába; ez egyben a belső kontroll kialakításával segíti a magatartás hatékonyságát is (Scheier és Carver, 1985). Egyes kutatók olyan tréninget javasolnak, amely az optimista beállítódással együtt fejleszti a megküzdési készségeket (Nicholls, Polman, Levy és Backhouse, 2008). Az egyik program például azt célozta, hogy a gyermekek negatív automatikus kognitív beállítódását átforgalmazzák, és megtanítsák őket a pozitívabb gondolkodásmódra. 10–12 éves gyerekekkel végzett kísérlet keretében a vizsgálati személyek a fentiekhez hasonló többértelmű történeteket kaptak. A történethez minden esetben leírták annak lehetséges pozitív, illetve negatív értelmezését, és a gyerekeket bátorították arra, hogy képzeljék el vagy használják a pozitívabb interpretációt. Ezzel a tréningprogrammal csökkenteni lehetett a gyermekek negatív kognitív beállítódását és ezzel együtt a szociális szorongásra jellemző tüneteket is (Vassilopoulos, Blackwell, Moberly és Karahaliou, 2012).

Jelen kutatásunk kapcsolódik a korábbi, a korai serdülők coping-módszereit feltáró kvantitatív kutatáshoz (Pikó és Hamvai, 2012). Ezúttal a kvalitatív módszertant alkalmazó vizsgálatunk fő célja, hogy megvizsgáljuk a magyar általános iskolás gyerekek kétértelmű, bizonytalan helyzetekre adott automatikus gondolatait és ezeknek az érzelmi válaszokkal való kapcsolatát. Emellett célunk volt felderíteni az automatikus gondolatok és az optimizmus mint általános pozitív elvárás kapcsolatát is. Hipotézisünk szerint az optimista beállítódás kevesebb negatív automatikus gondolattal és több pozitív átkeretezéssel jár. Pozitív átkeretezésnek tekinthető minden olyan kognitív megnyilvánulás, amely a szituáció lehetséges negatív aspektusai mellett tekintetbe veszi annak egyéb pozitívabb, alternatív újraértelmezését is.

Minta és módszer

Az adatokat két általános iskola 7. és 8. osztályos tanulóival vettük fel Szegeden 2010. második félévében az osztályfőnöki órák keretében. A kérdőívek kitöltését az osztályfőnökök bonyolították le. Az adatfelvétel előtt minden esetben informálták a tanulókat az anonimitás biztosításáról és a kérdőív főbb céljairól. Ez utóbbi a kérdőívek elején írásos formában is fel volt tüntetve. A kérdőív kitöltése átlagosan egy tanórát, azaz körülbelül 45 percet vett igénybe. A vizsgálat a szülők, illetve az igazgató bejegyzésével történt. A kísérletben összesen 236 fő vett részt, ebből 53,8 százalék volt a lányok aránya. Az átlagéletkor 13,77 év, az életkori szórás 0,71 év volt.

Mérőeszközök

A vizsgálat tárgyát képező kvalitatív mérőeszköz az általunk készített tesztbatteria egyik eleme volt. A kritikus gondolkodást feltérképező feladat eredetileg az úgynevezett Best of Coping nevezetű intervenciós program (Frydenberg és Brandon, 2002) részét képezi. A program eredeti célja, hogy fejlessze a gyerekek produktív coping-készségét, amellyel

sikerrel kezelhetik a kihívást jelentő stresszes, kritikus helyzeteket. Másik célkitűzése, hogy csökkentse a nem produktív, fizikai és mentális egészségre kártékony megküzdési formákat. Az intervenció program 10 modulra van osztva, amelyből a második, az úgynevezett „Jó gondolkodás” egyik gyakorlatát használtuk fel. A feladat eredeti célja, hogy megismertesse a gyerekekkel az automatikus gondolatok, a belső beszéd, valamint az érzéseik közötti kapcsolatot, valamint hogy gyakorolhassák az automatikus negatív gondolatok pozitív átkeretezését. A gyakorlat egy konfliktust jelenít meg: a mesélő barátjával megbeszélte egy közös filmnézést a moziban, de a barát nem érkezik meg a vetítésre, sőt egy közös ismerős közli, hogy látta őt egy csapat másik gyerekkel együtt vidáman nevetgélve. A válaszadónak meg kell ítélnie, hogy ebben a szituációban mi lenne az első gondolata és mi lenne az első érzése. Ezt követően három különböző magyarázatot kap arra, hogy valóban mi történt. Az elsőben a barát egy másik társasággal való pizzázás miatt mond le a mozizásról. A másodikban elnézi a megbeszélte időpontot, és egy korábbi vetítésre megy el. A harmadik helyzetben a barát bátyja elmondja a narrátornak, hogy az édesanyjuk balesetet szenvedett, és a barát a kórházba ment vele. Mindhárom lehetséges magyarázat esetében a válaszadónak a narrátor helyzetébe kell helyeznie magát, és meg kell ítélnie a szituációval kapcsolatos első gondolatait és érzéseit. A kvalitatív elemzés legfőbb célja annak felderítése, hogy a különböző szituációkban mennyire rugalmasan tudja kritikus gondolkodását megváltoztatni a serdülő.

A vizsgálatba egy független változót, az optimizmust is bevezettük. Ezt a változót az úgynevezett LOT (Life Orientation Test) skálával (*Scheier és Carver, 1985*) mértük. A skála a jövőbeli kimenetelre vonatkozó általános pozitív vagy negatív elvárásokat méri fel. A válaszokat ötfokú skálán lehet rögzíteni, ahol 0=egyáltalán nem értek egyet, 5=teljesen egyetértek. Célunk annak vizsgálata, hogy a különböző mértékben optimista egyének vajon eltérő automatikus gondolatokat adnak-e az adott szituáció magyarázatára. A mintát az optimizmus pontszám terciliseinek megfelelően három övezetbe soroltuk: alacsony, közepes, magas optimizmus kategóriákba. A minta legkisebb pontszámértéke 11, a maximális 40 volt. A két tercilis érték a 26 és a 31 volt. Így tehát 11–25 pontszámúak alkották az alacsony optimizmus kategóriát (78 fővel), a 26–30 pontszámúak a közepes optimizmus kategóriát (79 fővel), végül a 31–40 pontszámúak a magas optimizmus kategóriát (79 fővel). A hipotézis szerint az alacsonyan optimisták körében magasabb lesz a negatív automatikus gondolatok aránya, mint a közepesen vagy a magasán optimisták válaszaiban. Negatív automatikus gondolatnak tekinthető a szituáció minden olyan interpretálása, amely a barát rosszhiszeműségét, negatív szándékát vagy a barát valamilyen fokú elítélését feltételezi. A negatív automatikus gondolatokhoz soroltuk az önvádat is, amely a szituáció egyfajta negatív átkeretezése. Ezzel szemben a pozitív átkeretezésre utaló válaszok a legmagasabb arányban a magasán optimistáknál fordulhatnak elő, míg legkisebb arányban az alacsonyan optimistáknál. Átkeretezésnek tekinthető minden olyan válasz, amely a szituáció kapcsán felvetődő negatív gondolatokra egyfajta alternatív értelmezést kínál. Ilyenek például a helyzet megoldására irányuló gondolatok, a jóhiszeműség feltételezése, a cselekvés megértése, esetleg megbocsátása, segítség nyújtása stb. A válaszok egy harmadik nagyobb kategóriáját is elkülönítettük, ezek voltak a semleges automatikus gondolatok. Semleges gondolatnak tekintettük azokat a megnyilvánulásokat, amelyek a szituáció pusztá értelmezésén, leírásán, tömörített összefoglalásán túl semmi plusz információt nem tartalmaztak.

További hipotéziseink szerint az optimizmus és a szituációkra leírt első gondolatok minősége (semleges, negatív, pozitív átkeretezés) között szignifikáns kapcsolat van. Ezt a hipotézist az SPSS nevű szoftver 15. verziójával lefuttatott khi-négyzet próbával teszteltük.

Eredmények

Az eredmények ismertetésénél először a teljes mintában előforduló válaszkategóriákat írjuk le és illusztráljuk példákkal. Ezen kívül minden szituáció esetében vázoljuk, hogy milyen előfordulási arányban jelentek meg a különböző automatikus gondolatok kategóriák az alacsonyan, a közepesen és a magasan optimistáknál, és hogy khi-négyzet próbával találtunk-e szignifikáns kapcsolatot az optimizmus foka és a válaszok minősége között.

Az alapszituáció kvalitatív elemzésének eredménye

Ez a szituáció írja le az alaphelyzetet, melyben a narrátor barátja érthetetlen módon nem jelenik meg a mozinál az előre megbeszélt időpontban, és egy szemtanú beszámolója, hogy látta őt más gyerekekkel.

A válaszok nagy része egyfajta automatikus negatív ítéletet tükröz. Minden olyan választ így címkéztük, amely valamely negatív minősítést implikál a történetbeli barátára, Zolira nézve. Például:

„Van ez így, nem egy jó barát.”

„Nem szép tőle, hogy lehet ilyen aljas, soha többet nem leszünk barátok.”

A negatív ítéletnek egy olyan formája is tipikus volt, amikor nem magát Zolit, hanem inkább a viselkedését címkézték, és ezt egyfajta szemrehányás formájában tették meg. Ezek a mondatok gyakran tartalmazták a 'miért' kérdőszót:

„Miért nem jött el? Többet nem beszélek meg veled találkozót.”

„Nem értem, hogy mért csinálja ezt velem. Azt hittem, hogy jó fej. Nagyot csalódnék benne.”

Az ilyenfajta automatikus gondolatok negatív érzelmekkel párosulnak, általában haraggal és bánattal, szomorúsággal, idegességgel, illetve olykor bosszúvágygal. Jellemző reakciók voltak a becsapottságra, átvertségre utaló automatikus gondolatok, amelyek szintén bánattal és haraggal párosultak, például:

„Jaj, te rohadék, én megbíztam benned.”

Más tanulók első gondolatai főként agresszióról árulkodtak, és ezek a gondolatok általában szintén haraggal, illetve a frusztráció különböző formáival jártak együtt:

„Biztos elfelejtette, jól pofán vágnám, megaláznám mindenki előtt!!!”

Sokan első automatikus gondolataikkal egyszerűen haragjukat fejezték ki:

„Megígérte, de mégsem jött el. Nagyon mérges lennék.”

Érdekes, hogy azok, akik ilyenfajta gondolatot írtak le, érzelmi reakciójukat inkább bánatként vagy sértődöttségként jellemezték.

A fenti negatív automatikus gondolatok mellett a tanulók egy kisebb része semleges válaszokat adott, amelyek csupán a szituációnak egyfajta tömörített parafrázisát írják le. Azt, hogy a barát elfelejtette a megbeszélt találkozót:

„Biztos elfelejtette.”

Ugyanakkor az ilyen válaszolók is csalódottságuknak, haragjuknak, netán magányuknak adtak hangot akkor, amikor a helyzetre adott első érzelmi válaszukat írták le.

A diákok egy része igen speciális automatikus gondolatokat tükröz. Ezek a reakciók egyfajta megoldási lehetőséget implikálnak, annak ellenére, hogy a szituációt a többség meglehetősen negatívan értékeli. Egy részük például elhívná a hírt hozó lányt a filmre, ami a pozitív átkeretezés egyfajta eseteként fogható fel. Másoknak első gondolata a jegy visszaváltása lenne. Megint mások bármilyen további reagálás előtt tisztáznák a helyzetet, és például felhívnák a barátjukat, Zolit. Az ilyenfajta válaszolók általában csalódottságot, illetve bánatot írtak le első érzelmi reakciónak.

Az alapszituáció kvalitatív elemzésének eredménye az optimizmus figyelembevételével

1. táblázat. Az alapszituációra adott válaszok optimizmus-kategóriákon és teljes mintán belüli aránya

	<i>Alacsony optimizmus (%)</i>	<i>Közepes optimizmus (%)</i>	<i>Magas optimizmus (%)</i>	<i>Teljes Minta (%)</i>
Semleges válasz	27,3	39,4	33,3	14
Pozitív válasz	36,0	32,0	32,0	21,2
Negatív válasz	33,3	33,3	33,3	64,8

Az alapszituációra adott válaszoknak a három optimizmus-csoporton belüli előfordulási gyakoriságát az 1. táblázat foglalja össze százalékos formában. A khi-négyzet próba alapján megállapítható, hogy nincs szignifikáns kapcsolat az optimizmus-pontszám és az alapszituációra adott válasz minősége között ($p > 0,05$).

A teljes mintában a negatív válaszok fordulnak elő leggyakrabban, és a semleges válaszoknak a legkisebb az előfordulási valószínűsége.

A negatív automatikus gondolatot (negatív ítélet, agresszió, harag) és a pozitív átke-
retezést tükröző válaszok közel azonos arányban fordultak elő az optimizmus három kategóriájában. A legtöbb semleges választ a közepesen optimisták adták, az alacsonyan, illetve a magasan optimisták nagyjából azonos arányban adtak ilyen jellegű választ.

Az „A” változat kvalitatív elemzésének eredménye

A szituációnak ebben a változatában kiderül, hogy a történetben szereplő barát mozizás helyett a pizzázást választotta. Egy másik barát megígérte, hogy majd értesíti a narrátort, de ez végül elmaradt.

A minta mintegy kétharmadából ez a háttér is negatív automatikus gondolatokat és értelmezést váltott ki. A többség megint a szemrehányás, elmarasztalás valamilyen formáját fejezte ki, amelyek csakúgy, mint az alaphelyzetben, általában tartalmazták a 'miért' kérdőszót, vagy múlt idejű feltételes módban írták le őket:

„Mért kell így bonyolítani a dolgokat?”

„Zoli szólhatott volna.”

Ez a fajta automatikus gondolat általában a harag, csalódottság vagy akár a megkönnyebbülés érzésével járt együtt.

Páran ebben a helyzetben is (sokszor implicit) negatív ítéletet mondtak akár Zoli, akár a másik (Robi nevezetű) barát kapcsán, de mindezt agresszív tartalom nélkül. Például:

„Ha igazi barátom lett volna, Zoli eljött volna.”

„Robi önző.”

„A másik barátja fontosabb.”

Ezek a tanulók általában csalódottságként, bánatként, ritkábban haragként írták le első érzéseiket.

Más tanulók egyfajta becsapottságról számoltak be ennél a szituációnál is:

„Persze én is ezt mondanám.”

„Hazudik.”

Az ilyenfajta első gondolatok változatos érzelmeket indukáltak, mint például csalódottság, harag, de pár tanuló beszámolt megnyugvásról, belenyugvásról és magányról is.

Mások semleges választ adva az értetlenségüket fejezték ki válaszaikban. Legtöbbször azt, hogy Zoli miért nem mobilon akarta felhívni őket, és közölni a változásokat. Ezekben a válaszokban sokszor szemrehányás is tetten érhető.

A minta körülbelül harmada mintegy átkeretezte a szituációt a leírt magyarázat hatására. Egy részük első gondolata Zolit és Robit segítőkésznek írta le, és a jó szándékot feltételezték velük kapcsolatban, mivel megpróbálták őket elérni:

„Legalább a jóindulat megvolt benne.”

Ezek a tanulók általában bánatot, szomorúságot éreztek volna egy ilyen szituáció esetében, elsősorban azért, mert sajnálták volna, hogy lemaradtak a közösségi programról. Mások megbocsátást vagy megértést fejeztek ki első automatikus gondolatként:

„Nem haragudnék rá mivel szólni akart, de nem voltam otthon.”

„Így már érthető a dolog.”

„Ez nem Zoli hibája.”

Általában ők megnyugvást, megkönnyebbülést, netán csalódottságot, olykor önvádat éreztek. Ez utóbbi abból fakad, hogy az alapszituációt még negatívan értékelték, és az „A” magyarázat hatására újraértelmezték azt. A szituációt újraértékelők közül néhányan az első gondolatukként egyfajta önvádat fejeztek ki, magukat okolván a helyzet alakulásáért:

„Ha vittem volna a mobilomat, lehet, hogy pizzáztam volna egy jót a haverokkal.”

„Mért nem vagyok otthon, biztos idegesek.”

Ezek a tanulók általában idegességről, megbánásról írtak.

Végül volt a válaszoknak egy speciális része itt is, amely a szituációra egyfajta konkrét megoldást implikált:

„Kifizettetem vele a jegyet.”

„Hazamennék és felhívnám.”

„Hát találkoznék vele, hogy beszéljük meg a problémát.”

Az ilyenfajta gondolatok mögött sokszor változatos érzelmi reakciók bújtak meg: megbocsátás, megnyugvás és harag egyaránt.

Az „A” magyarázat elemzésének eredménye az optimizmus figyelembevételével

2. táblázat. Az „A” szituációra adott válaszok optimizmus-kategóriákon és teljes mintán belüli aránya

	<i>Alacsony optimizmus (%)</i>	<i>Közepes optimizmus (%)</i>	<i>Magas optimizmus (%)</i>	<i>Teljes Minta (%)</i>
Semleges válasz	42,9	33,3	23,9	8,9
Pozitív válasz	21,7	31,9	46,4	29,2
Negatív válasz	37,0	34,9	28,1	61,9

A 2. táblázatban találhatóak meg az „A” szituációra adott semleges, pozitív és negatív válaszok optimizmus-kategóriákon és a teljes mintán belüli százalékos arányai.

A teljes mintában a negatív automatikus gondolatok szerepeltek a legnagyobb és a semleges válaszok a legkisebb arányban.

A khi-négyzet próba alapján szignifikáns kapcsolatot [$\chi^2(4)=9,438$, $p<0,05$] állapíthatunk meg az optimizmus fokozata és a válasz minősége alapján. Az „A” szituációra a legtöbb semleges választ (egyszerű értékelés, értetlenség kifejezése) az alacsonyan optimisták adták, míg a legkevesebbet a magasan optimisták. Pozitív átkeretezések, pozitív tartalmú válaszok (késés megértése, jó szándék feltételezése, megoldás stb.) legnagyobb arányban a magasan optimisták körében fordult elő, míg az alacsonyan optimisták adták a legkevesebb ilyen jellegű választ. Végül a legtöbb negatív automatikus gondolatot az alacsonyan, míg a legkevesebbet a magasan optimisták írták le.

A „B” változat kvalitatív elemzése

Ebben a változatban a történetbeli barát véletlenül egy korábbi mozielőadásra megy el, mert rosszul emlékszik az időpontra. Hiába keresi az otthoni telefonján a főszereplőt, nem éri el. Erre a magyarázatra a legtöbben valamilyen negatív automatikus gondolatot írtak le. Néhányuknak a becsapottság, hazugság jutott először eszébe az eset kapcsán, és hasonló érzelmek jártak együtt ezekkel a gondolatokkal, például:

„Hazugság!”

Mások, hasonlóan az „A” szituációhoz, itt is sértéseket, agresszív kifejezéseket fogalmaztak meg:

„Mekkora barom!”

Ezek az indulatos automatikus gondolatok viszont ritkán járnak együtt valódi haraggal, sokszor vidám, humoros érzésekkel párosulnak, tehát egyfajta baráti heccelésnek tekinthetők. Ezek a személyek az alapszituációban, illetve a magyarázatok egyéb verzióiban sem fogalmaztak meg indulatos, igazán agresszív első gondolatokat. A negatív automatikus gondolatok közül a legtöbb ismét egyfajta szemrehányást implikál:

„Ha annyira aggódott volna, megkereshetett volna.”

„Ó, hogy nem bírja megjegyezni, hogy a 7.30-as előadásra megyünk!”

Ezeknek az automatikus gondolatoknak leggyakrabban a harag, vagy a bánat valamilyen formája adta az érzelmi töltetét. További automatikus gondolatok önvádat foglaltak magukba:

„Jaj! Remélem nem dühös rám!”

„Szegény Robi, ott kellett rám várnia fél óra hosszát.”

Itt a válaszadó a tévedést saját hibájának tartotta. Ez a büntudat, zavar érzésével párosult a leggyakrabban. A válaszadók egy része nem fejezi ki gondolatai között ennyire nyilvánvalóan az önvádat, hanem inkább egyfajta sajnálkozást prezentál, viszont az ilyen típusú válaszok is általában a büntudat érzésével jártak együtt:

„Hogy ez szívás, de ez van.”

„Ez pech.”

A minta kisebb része viszonylag semleges automatikus gondolatokat írt le erre a magyarázatra. Közülük néhányan próbálták megérteni, értelmezni a szituációt, vagy egyszerűen higgadt, tárgyilagos hangnemben leírták a tényeket:

„Biztos elnézte az időpontot.”

„Összekeverte valamelyikünk az időpontot.”

Ezek a válaszadók legtöbbször bánkódásként vagy megértésként címkézték érzelmeiket. Mások Zoli, a barát figyelmetlenségét emelik ki:

„Kicsit szétszórt a barátom.”

„Nem figyelt eléggé a megbeszélésnél, de megértem.”

Ők változatos érzelmi megnyilvánulásoknak adtak hangot: harag, megnyugvás, bánat, becsapottság stb. Általában azok írtak le haragot vagy bánatot, akik felszólító mondatokban írtak a figyelmetlenségről:

„Figyeljen oda jobban.”

A válaszok körülbelül egyharmada ismét egyfajta átkeretezésről tanúskodik. Ezek egy része megoldást kínál:

„Majd máskor Zolival jobban megbeszéljük. Pontosabban.”

A megoldások mögött viszont sokszor negatív érzések, csalódottság, megbántottság húzódott meg.

Az átkeretezések másik fajtája megértést vagy a konfliktus feloldását tükrözi:

„Semmi! Ilyenek vannak!”

„Hogy nem Zoli hibája, és nem vert át.”

„Csak egy félreértés volt.”

Ezek a gondolatok sajnálkozással, megkönnyebbüléssel, humoros érzéssel párosulnak.

A „B” változat kvalitatív elemzése az optimizmus figyelembevételével

3. táblázat. A „B” szituációra adott válaszok optimizmus-kategóriákon és teljes mintán belüli aránya

	<i>Alacsony optimizmus (%)</i>	<i>Közepes optimizmus (%)</i>	<i>Magas optimizmus (%)</i>	<i>Teljes Mintán (%)</i>
Semleges válasz	34,0	28,0	38,0	21,2
Pozitív válasz	24,3	36,5	39,2	31,4
Negatív válasz	38,4	34,8	26,8	47,5

A 3. táblázat a „B” szituációra adott semleges, pozitív és negatív válaszok arányát foglalja össze az egyes optimizmus-csoportokon, illetve a teljes mintán belül.

A teljes mintán belül a negatív automatikus gondolatok fordultak elő legnagyobb arányban, míg a semleges válaszok voltak a legritkébbek.

A magas optimizmus-pontszámú tanulók adták a legtöbb pozitív átkeretezésre (megoldás, megértés, sajnálkozás) utaló választ, míg a legkevesebbet az alacsony optimizmussal jellemezhető diákok írták le. Az alacsonyan optimisták írták le a legtöbb negatív automatikus gondolatot (szemrehányás, agresszió), és a magasán optimisták a legkevesebbet. A khi-négyzet próba azonban nem igazolt szignifikáns kapcsolatot az optimizmus szintje és a válaszok minősége között ($p > 0,05$).

A „C” változat kvalitatív elemzése

A szituáció harmadik magyarázata szerint a történetben szereplő barát, Zoli azért nem érkezik meg a mozielőadásra, mert édesanyját baleset érte, és sürgősen a kórházba kellett mennie.

Az előző szituációkhoz képest szinte minden válaszoló első, automatikus gondolatai a helyzet interpretálásának átkeretezését tükrözik. A legtöbbben aggodalmukat, illetve együttérzésüket fogalmazták meg:

„Hogy van az anyukája?”
 „Úristen! Remélem nem súlyos!”
 „Szegény édesanyjuk, mi történhetett vele!”
 „Szegény Zoli biztos szomorú.”

Ezek az empatikus gondolatok a megértés, a sajnálat és a szomorúság érzésével jártak együtt. Még olyan résztvevők is ilyen fajta válaszokat fogalmaztak meg, akik az alap helyzetre agresszív vagy egyéb negatív automatikus gondolatokat fogalmaztak meg. Sok válasz az empátiát explicit módon írja le:

„Megértem. Én is ezt tettem volna.”
 „Az embernek a családja mellett a helye.”

Az ilyen típusú reakciók is a sajnálat, bánat, esetleg az ijedtség érzésével párosulnak. Páran elsősorban a segítségre, segítségnyújtásra vagy valamilyen formájú támogatásra fókuszáltak:

„Én is bemegyek a kórházba, hátha szüksége van egy barátira.”
 „Elmegyek utána a kórházba, de előtte veszek virágot az anyukájának.”

Ezeknek a gondolatoknak szintén az aggodalom, az izgatottság, ijedtség szolgáltatja az érzelmi háttérét.

Elenyésző volt azoknak a száma, akik ennél a szituációnál is valamiféle negatív gondolatot írtak le. Közülük az egyik csoport szemrehányást, helytelenítést fogalmazott meg első gondolatként:

„Van mobilom, legalább egy SMS-t küldhetne, de megértem.”

„Ha annyira le akarta mondani, hogy mi van, egyből felhívott volna hogy ???”

Helytelenítésük ellenére ezek a válaszadók is főként aggodalmat és sajnálatot írtak le érzésként.

A negatív automatikus gondolatok másik fajtája bizalmatlanságnak adott hangot:

„De akkor hogy láthatták egy csapat gyerekkel?”

„Én is ezt mondanám, de lehet, hogy igaz.”

Jellemző, hogy ezek a válaszadók az előző magyarázatok esetében és az alaphelyzet leírásánál is negatív értelmezést adtak a szituációnak. Érzéseiket haragként, kételyként, értetlenségként írták le.

A „C” változat kvalitatív elemzése az optimizmus figyelembevételével

4. táblázat. A „C” szituációra adott válaszok optimizmus-kategóriákon és teljes mintán belüli aránya

	<i>Alacsony optimizmus (%)</i>	<i>Közepes optimizmus (%)</i>	<i>Magas optimizmus (%)</i>	<i>Teljes Mintán (%)</i>
Semleges válasz	40,0	60,0	0	2,1
Pozitív válasz	31,0	33,0	36,0	84,7
Negatív válasz	45,2	35,5	19,4	13,1

A „C” szituációra adott egyes válaszfajtáknak a teljes mintán és a különböző optimizmus-fokozatokon belüli százalékos arányát a 4. táblázat foglalja össze.

A teljes minta döntő többsége valamilyen pozitív irányú választ (megértést, együttérzést, támogatást) adott. Jóval kevesebben írtak le valamilyen negatív automatikus gondolatot (például kételyt, becsapottságot), és a mintának csupán elenyésző részére volt jellemző a semleges válasz.

A leíró statisztikából látszik, hogy ebben a szituációban a kevésbé optimisták több negatív automatikus gondolatot írtak le, mint az optimistábbak. Pozitív gondolatokat közel egyenlő arányban fogalmazott meg a három csoport. A magasan optimisták egyáltalán nem fejeztek ki semleges gondolatokat, míg a közepesen optimisták között nagyobb arányban találtunk ilyen jellegű reakciókat, mint az alacsonyan optimisták válaszaik között. A khi-négyzet próbával nem találtunk szignifikáns kapcsolatot ($p > 0,05$) az optimizmus szintje és a szituációra adott válaszok minősége között. Összefoglalva: ez a szituáció a legtöbb diáknál empatikus választ, megértést, egyfajta pozitív áttervezést indukált.

Diszkusszió

Vizsgálatunkban arra kerestünk választ, hogy az általános iskolás gyerekek milyen fajta automatikus gondolatokat adnak egy nem egyértelműen értelmezhető helyzetre. Eredményeinkben részletesen vizsgáltuk azokat a kategóriákat, amelyekbe a diákok automatikus gondolatai besorolhatók, és néhány konkrét válasszal illusztráltuk ezeket. Általánosságban el tudtunk különíteni negatív automatikus gondolatokat, amelyek a történet szereplőinek rossz szándékát, rosszhiszeműségét feltételezik, és negatív ítéletet, agresszív indulatokat fejeznek ki. A semleges gondolatok csupán tömören összefoglalják a leírt helyzetet. Az újrakeretezések igyekeznek valamilyen módon új kontextusba helyezni a történeteket. Legtöbbször az újrakeretezések a pozitívabb tényezőkkel is számolnak, és megoldást kínálnak a helyzetre, vagy pedig megértést tükröznek, esetleg a történetben szereplő egyének jóhiszeműségét feltételezik. Speciális válaszként több esetben az önvád mint egyfajta negatív átkeretezés is megjelenik a válaszadásban.

Az alaphelyzetben egyértelműen domináltak a negatív automatikus gondolatok, és csupán néhány válasz tükrözött valamilyen megoldási lehetőséget a problémára. Az alaphelyzet első két magyarázatában a történetben szereplő barát vagy szándékosan választ más programot az eredetileg megbeszélt helyett, vagy pedig véletlenül eltéveszti az időpontot. A válaszadók többsége mindkét magyarázatra automatikus negatív gondolatokkal reagál. A válaszadók többi része mindkét helyzetben valamilyen módon átkeretezte az alaphelyzetre adott választát: vagy megoldást kínált a helyzetre, vagy megértést tanúsított, esetleg a barát jóhiszeműségét tételezték fel. Az átkeretezések egy része a fent leírt önvád volt. Végül a válaszadók egy része semleges automatikus gondolatot implikáló választ írt le, összefoglalva a történet lényegét. Az alaphelyzet harmadik magyarázatában a történetben szereplő barát édesanyja balesetet szenvedett. A válaszok döntő többségében pozitív átkeretezést eredményeztek: a diákok támogatásukat, aggodalmukat, megértésüket fejezték ki ebben a szituációban. Itt csak a válaszadók csekély része írt le olyan automatikus gondolatot, amelyben a kétely, a becsapottság kap hangsúlyt.

A tanulmány másik részeként vizsgáltuk az optimizmus és az automatikus gondolatok minőségének kapcsolatát. Feltételeztük, hogy az erősebb optimista beállítódás kevesebb negatív automatikus gondolatot és több pozitív átkeretezéssel jár együtt. A hipotézis tesztelése érdekében az optimizmus-pontszámok tercilisei mentén három csoportra bontottuk a mintát (alacsonyan, közepesen és magasán optimista). Első feltételezésünk, miszerint az optimistábbak kevesebb negatív automatikus gondolatot írnak le, csak részben igazolódott. Igaz volt, hogy a magasán optimisták egyik helyzetben sem írtak le nagyobb arányban negatív automatikus gondolatot, mint az alacsonyan optimisták, sőt az „A”, „B” és a „C” szituációban ők írtak le legkisebb arányban ilyen jellegű gondolatokat. Az alaphelyzetben azonban közel azonos arányban adott negatív automatikus gondolatot a három csoport. A másik hipotézisünk, miszerint a magasabb optimizmus nagyobb valószínűséggel jár együtt pozitív átkeretezéssel, a szituáció újraértelmezésével, az alapszituáció kivételével minden helyzetben érvényesült. A magasán optimista csoport tehát általában nagyobb arányban adott pozitív újrakeretezést, mint az alacsonyan és a közepesen optimista.

A khi-négyzet próba alapján csupán az „A” szituációban találtunk szignifikáns kapcsolatot az optimizmus szintje és az automatikus gondolatok minősége között. Itt tehát elmondható, hogy a legoptimistábbak szignifikánsan nagyobb arányban adtak pozitív átkeretezést és szignifikánsan kisebb arányban negatív automatikus gondolatot, mint akár az alacsonyan, akár a közepesen optimisták. Ezenkívül a közepesen optimisták szignifikánsan több pozitív átkeretezést írtak le, mint az legkevésbé optimisták, és szignifikánsan kisebb arányban reagáltak negatív automatikus gondolatokkal, mint az alacsonyan optimisták. Már említést nyert, hogy az alapszituációban és a „C” helyzetben

a három optimizmus-csoport közel azonos arányban adott semleges, negatív és pozitív válaszokat, és hogy az alapszituációban a többség negatív automatikus gondolatokat, a „C” szituációban pozitív átkeretezést írt le. Az alapszituáció nem kínál még korrekt magyarázatot a narrátor barátjának viselkedésére, a „C” szituáció magyarázata – a barát édesanyjának balesete – pedig általában empátiát indukál. Így nem meglepő, hogy miért nincs szignifikáns kapcsolat az optimizmus szintje és a válaszok minősége között. A „B” helyzetben ugyan a barát hibázott, ez azonban inkább figyelmetlenségből származik, olyan emberi hiba, ami bárkivel előfordulhat, ezért könnyebben elfogadható, mint az „A” helyzet, ahol a baráttal a pizzázás inkább tudatos döntésnek tűnt, és az eredeti terv szándékos felborításával járt.

Következtetés

A fenti eredményekből látható, hogy a 12 éves serdülők változatos reakciókat adnak egy kétértelmű történetre. Fontos, hogy bár nagy részük az alaphelyzetre automatikus negatív gondolatokkal reagál, mások képesek a helyzetet újraértelmezve pozitívabb lehetőségeket is számba venni. A gondolkodási beállítódásnak akár pszichopatológiai tünetek kialakulásában (*Higa és Daleiden, 2008; Dineen és Hadwin, 2004*), akár a pszichikai jóllét fenntartásában (*Wong, 2012*) is szerepe lehet. Ez utóbbi egy fontos meghatározóját, protektív tényezőjét, az optimizmust emeltük ki vizsgáltunkban. Ennek alapján általánosságban megállapítható, hogy az optimistább diákok inkább használnak pozitív átkeretezést, és kevésbé jellemző rájuk a negatív automatikus gondolkodás, mint kevésbé optimista társaikra. Ez az eredmény egybeesik azzal a megállapítással, hogy az optimizmus/pesszimizmus összefügg az egyén információ-feldolgozó folyamataival, sőt, inkább az optimizmus az, ami meghatározza nemcsak a racionális információ-feldolgozást, hanem az automatikus formát is; érdekes módon a negatív tapasztalatok a pesszimista hozzáállást erősítik meg, amely azután kihathat a döntési folyamatra is (*Chang és Farrehi, 2001*). Egy másik vizsgálatban a szégyenlősség szerepét is meghatározónak találták egy társas konfliktushelyzetre adott válaszreakció során (*Markovic, Rose-Krasnor és Coplani, 2013*). További kutatásoknak ezért érdemes a személyiség további aspektusait is bevonni és figyelembe venni a válaszok értelmezése során.

A vizsgálat számos korlátja közül a legfontosabb a szubjektivitás, amely minden kvalitatív elemzés sajátja. Természetesen az eredményeket nagyban befolyásolja a vizsgálatot végző szubjektív értelmezése, kategorizációja. A másik korlátot a vizsgálat tárgyául szolgáló történet egy momentuma jelenti. A történet magyarázataiban a szereplők azzal érvelnek, hogy a főszereplőt próbálták telefonon elérni, de nem találták otthon. A mai tinédzserek szinte mindegyikének van mobiltelefonja, így ez sok esetben nem tűnik eléggé kielégítő érvelésnek. Több negatív automatikus gondolatot valószínűleg az szült, hogy a válaszadó evidensnek tartotta volna, hogy mobilon hívják fel őket.

A vizsgálat előnye volt, hogy a diákok automatikus gondolatait, kritikus gondolkodását kimerítően lehetett elemezni egy már bejáratott intervenció csomag egyik részének segítségével.

Irodalomjegyzék

- Beck, J. S. (2011): *Kognitív terápia kezdőknek és haladóknak*. Magyar Viselkedéstanulmányi és Kognitív Terápiás Egyesület, Budapest. 14–25.
- Chang, E. C. és Farrehi, A. S. (2001): Optimism/pessimism and information-processing styles: Can their influences be distinguished in predicting psychological adjustment? *Personality and Individual Differences*, **31**. 555–562.
- Dineen, K. A. és Hadwin, J. A. (2004): Anxious and depressive symptoms and children's judgements of their own and others' interpretation of ambiguous social scenarios. *Anxiety Disorders*, **18**. 499–513.
- Frydenberg, E. és Brandon, C. (2002): *The best of coping*. OZChild, Melbourne.
- Frydenberg, E. (1997): *Adolescent coping. Theoretical and research perspectives*. Routledge, London – New York.
- Higa, C. K. és Daleiden, E. (2008): Social anxiety and cognitive biases in non-referred children: The interaction of self-focused attention and threat interpretation biases. *Journal of Anxiety Disorders*, **22**. 441–452.
- Hogendoorn, S. M., Prins, P. J. M., Vervoort, L., Wolters, L. H., Nauta, M. H., Hartman, C. A., Moorlag, H., de Haan, E. és Boer, F. (2012): Positive thinking in anxiety disordered children reconsidered. *Journal of Anxiety Disorders*, **26**. 71–78.
- Lazarus, R. S. (1993): Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, **55**. 234–247.
- Lazarus, R. S. és Folkman, S. (1987): Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, **1**. 141–169.
- Markovic, A., Rose-Krasnor, L. és Coplan, R. J. (2013): Shy children's coping with a social conflict: The role of personality self-theories. *Personality and Individual Differences*, **54**. 1. sz. 64–69.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R. és Backhouse, S. H. (2008): Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, **44**. 5. sz. 1182–1192.
- Pikó Bettina és Hamvai Csaba (2012): Stressz, coping és reziliencia korai serdülőkörben. *Iskolakultúra*, **22**. 9. sz. 24–33.
- Scheier, M. F. és Carver, C. S. (1985): Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, **4**. 219–247.
- Vassilopoulos, S. P., Blackwell, S. E., Moberly, N. J. és Karahaliou, E. (2012): Comparing imagery and verbal instructions for the experimental modification of interpretation and judgmental bias in children. *Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry*, **43**. 594–601.
- Wong, S. S. (2012): Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences*, **22**. 76–82.