

Bevezetés a klinikai és egészségpszichológiába

Első előadás

2008 02 13

BAGDY EMŐKE: ALTRUIZMUS, SEGÍTŐ HIVATÁS,
SZEMÉLYISÉG

In: Kállai, Gál szerk. Az első találkozás jelenségvilága a
segítő kapcsolatban. Janus /Osiris 1999

A **proszociális** magatartás:

1. a másik javát szolgálja,
2. önkéntes vállaláson alapul, ezt nevezzük a „választás szabadságának”.

a segítő viselkedés a proszociális magatartás legtisztább megjelenési formája.

az önzetlenség és a szolgálat= altruista magatartás

Állatvilág

- **Lorenz (1963)**: csak közösségben élő állatoknál jelenik meg a segítő viselkedés, ahol magas fokú az agresszivitás, ott kifinomult viselkedésminták alakulnak ki a segítő cselekvésre
- **Morris (1992)**: a segítő viselkedést gyakran agresszió-átmotiválás hozza létre

Állatvilág

- Vicsorgás- „vigyor”-
nevetés- mosoly
- Egymásnak feszülés-
játékos birkózás -
„tetvészkedés”.
- A segítség az állatvilágban
az agresszió
domesztikációja,
megszelídülése.
- A segítő viselkedésnek
életvédelmi, fajfenntartó
haszna van.

Biokémiai változások,
állatoknál és embereknél
az altruista magatartás
kapcsán

Morris: A korallhalak és a
tengeri sünök kölcsönös
egymásrautaltsága

„vitalizálás,”

„immunstimuláció”

A segítő viselkedés
nyeresége **a biológiai**
egészség stabilizációja is
lehet

Az oxfordi társadalomkutató intézet antropológusai kutatásaik alapján arra a következtetésre jutottak, hogy a csevegés és a tetvészkedés a két közösség tagjainak életében hasonló feladatokat lát el.

Véleményük szerint az emberek a mobiltelefonok, a majmok pedig a közösségi **kurkászás** segítségével tartják "fajtársaikkal" a kapcsolatot, oldják meg problémáikat és kötnek barátságot.

- **Kate Fox**, a kutatóintézet egyik munkatársa kiemelte:
- a csevegés nem haszontalan időtöltés, hanem szerves része **evolúciós** fejlődésünknek.
- "Az emberi beszéd részben azért fejlődött ki, hogy lehetőséget adjon számunkra a kapcsolattartásra, csevegésre. A maroktelefonok ezt a létfontosságú tevékenységet tovább erősítik és hangsúlyozzák, lehetővé téve, hogy az ember bármikor, bárhol, bármilyen körülmények között kapcsolatban tudjon lépni társaival"

A segítség biológiai nyeresége

Siegel (1992): Szeretet, gyógyítás, csodák c. könyve:
a rákos betegek túlélési esélyeire

altruista betegviselkedés=a jó közérzetű, kevesebb
fájdalommal járó, kedvezőbb idejű túlélés.

a reménytelennek tartott biológiai állapotú beteg esélyei
javultak:

Segítő aktivitás= immunstimuláció

„A immunglobulin” szint magasabb

a „T Helper” és „Natural Killer”-sejtek aktivitásnövekedése
fokozott endorfin termelődés

McLelland professzor (1993)

A segítő magatartás
megfigyelésének,
látványának és
élményének kognitív és
biológiai következményei

Egyetemi hallgatókkal
megnézte azt a
Calcuttai Teréz anyáról
készített filmet, amelyben
az asszony a leprásokat
és fertőző betegeket
ápolja, gondozza.

A film vetítése előtt és után
nyálmintát vettek az **A**
immunglobulin szint
ellenőrzésére.

A segítő magatartás *megfigyelése,* *látványa*

A vetítés végeztével a hallgatókat meginterjúvolták, hogy a véleményüket is rögzíthessék a filmről. A vélemények erősen megoszlottak a „**nagyon megindító,** csodálatostól”, a „**farizeus! álszentig**”.

Az immunparaméterek azonban valamennyi nézőnél egységesen pozitívnak bizonyultak, az

A immunglobulin szint megnövekedését jelezték. Azoknál is, akik érzelmileg és kognitíve elutasították az aitruiista cselekedet szemléltető bizonyítását.

Az altruizmus jutalma

A segítő magatartásának pusztán látványa (obszervációs helyzet) is immunstimuláló hatású. E tanulság a segítségre vonatkozó bibliai üzenetek érvényét sugallja.

Az altruizmus jutalma sokszoros.

Kölcsönös kontingencia:

A kölcsönösség, az egyenrangúság, a kiegyenlítés esélye, az „**adok-kapok**” =kapcsolati egyensúly

Azaz: annál készségesebben segítek a másiknak - kéretlenül vagy kérve -, minél nagyobb esélyt érzek, vélek, remélek arra, hogy az **viszonzható**.

A kérő igénylő fél oldaláról ez úgy jelenik meg, mint a kérés szabadságát befolyásoló tényező.

Ha nem látnék esélyt a viszonzásra, kevésbé vagy egyáltalán nem kérnék.

A viszonzásra képtelen személynél: önbecsülés veszteség

Noha az altruizmusban az implikált, hogy nem vár viszonzást, jutalmat, ez inkább ítéleti, tudatos szinten érvényes.

O' Connel (1984) 108 személy vizsgálata, segítő
motivációelemzés:

a „viszonzó kölcsönösség” elvárása minden
személyben föllelhető, ténylegesen azonban
konkrét helyzetben csak **egy-negyedük**
viszonozta a kapott segítséget.

„Neheztelő feszült-ségekkel” viszonyultak
azokhoz, akik őket megsegítették.

A viszonzás kiegyenlítő aktus.

A kölcsönös kontingenciamintázat (serdülőkor)
szerepe

Bierhoff és Klein (1995)

„Aki ma altruista, meglehetősen passzív
kívülálló lesz, minden a társas helyzeten
múlik”

Az emberi segítségnyújtásban akarva-akaratlanul is szerepet kap a „**költség**” rovat számbavétele is (mibe kerül ez nekem időben, energiában, egyéb ráfordításban), legfeljebb ezt a segítő döntése kizárja a cselekvést akadályozó tényezők sorából.

A jutalom képzele...

Összetevők

A segítő magatartásnak fontos **összetevői**:

- az anticipálható következmények,
- szocializációs minták,
- az adott helyzetben való felelősség nagysága
- a vállalás megoszthatósága
- „együtt könnyebb”,

Könnyebben teszünk **proszociális** lépést, ha egymással előzetesen kapcsolatban állunk, és egymás megítélése szempontjából a helyzet jelentős

Hangulati, érzelmi tényezők

A potenciális segítő aktuális lelkiállapota is szerepet kap a segítő magatartás megszületésében:

Minél jobb a hangulati, érzelmi állapota a személynek, annál esélyesebb a segítőakcióba lépésre.

A segítő magatartás társas, társadalmi megítélése, értékelése általában **pozitív**. Ez a normatív szabályozó erő jelentős **motiváló szerepet** kap a segítőviselkedés aktivizálásában.

pszeudoaltruizmus

- Szociálpszichológiai szempontból az altruizmus ismérvei (önzetlenség, önkéntesség, szolgálat), elhatárolódik az áلكontingenciáktól, a látszati vagy pszeudoaltruizmustól
Ilyen pl. az aszimmetrikus, függőségi viszony keretében történő segítség. Az ebben megnyilvánuló egyoldalú társas befolyást a **főlérendelt helyzetben** lévő ember hatalmi pozíciója vezérli.

Áltruista helyzetek

Áltruista viszony a két fél közötti minimális társas függőség kereteiben megvalósuló „adakozó segítség” -koldusnak alamizsna-

A másik pusztán demonstrációs objektuma az ő pozitív, normakövető, segítő magatartásának anélkül, hogy a megsegített személy „arcot kapna”, vagy számára a segítő aktus kapcsolati jelentőséget nyerne.

„Megértem az ön zavart, rosszkedvű
közönyt, amit a látványom kivált.

Egy százassal csökkentheti lelkiismeret
furdalását”

Aszimmetrikus viszony

A hagyományos orvos-beteg kapcsolat,
az autoritatív vagy atyáskodó orvosi magatartás

Az „**alamizsna**”-adó segítség pedig történelmi örökség.

Korai kereszténység: jóság és könyörületességet tana

A középkori **keresztény rendek:**

időseket és betegeket gondozó karitatív tevékenység
az árvák nevelése

a szegények megsegítését a gazdagok alamizsnájából

Cél: égi jutalmának megszerzése és földi elismerése=

=személytelenített és **önkiemelő, hivalkodó segítség**

„valódi” altruizmus

Az emberszereteten nyugvó segítőkézség,

a filantrópia:

- reaktív, helyzeti (vészhelyzet)
- a személyiségben tartós potenciálként, készségszintű, személyiségvonásként működő altruizmus.

Utóbbiból nőtt ki a **segítés professzionalizálása:**

humán segítő foglalkozások

tartós és állandó segítő motiváció

a foglalkozás szeretettel való művelése

hivatásszolgálat

reaktív altruizmus

A reaktív altruizmus az un. reaktív, helyzeti kontingencián alapul:

vészhelyzetek

spontán, „reflexesen”

„impulzív”- segítőkész cselekvés,

A megmentések nagy történetei ezt a reaktív altruizmust *példázzák.*

Erich Fromm: az ***intrinsic lelkiismeret*** tudattalan és automatikus működése

Viktor Frankl a „sapientia cordis,, = a „szív bölcsessége”

A felebaráti szeretet példázatai

A különféle kultúrákban közösek:
a reaktív-spontán
automatikus segítség
az intrinsic lelkiismeret hatalma

A keresztény és buddhista kultúra két példázatát.
A bibliai „**irgalmas szamaritánus**” történetében
(Lukács evangélium, 10:30-37) a törvénytudó
próbára akarja tenni Jézust, ezért teszi fel a
kérdést: „Mit jelent az, hogy szeresd
felebarátodat, mint önmagadat?”

Az altruizmus tantörténetek:

„Tedd félre a személyes érdekeidet, ne gátoljanak a segítségben az esetleg rád nézve hátrányos következmények, tedd, amit a „szív bölcsessége” diktál, tégy, ahogy a lelkiismereted biztat, önzetlenül állj a másik szolgálatára ! „

a személyiség tartós, vonásjellegű jellemzője

A segítség professzionalizálódása:

Richmond: a szociális munka esetvezetési módszere 1837

„alkalmazott filantrópia” a szociális segítség tudománya

A „valódi” altruizmus e második típusa, mint professzionalizálódott megnyilvánulási forma a humán segítő foglalkozásokban szükségszerűen helyet kap.

„***hivatásszemélyiség***” (Allport 1981 Bagdy E. 1996) fogalma

A segítő foglalkozások

- az orvoslás,
- pasztoráció,
- a klinikai lélektan,
- pszichoterápia,
- szociális munka,
- szociálpedagógia,
- mentál-higiénés pályák,

a **professzionizálódott altruizmus hordozói.**

Kihívás, vonzerőként jelentkezik a másokon, másoknak segítség elhivatottság-érzés küldetés-tudat

vallási keretekben,

hitrendszer részeként jelenik meg,

magasszintű hivatástudat és foglalkozásszeretet

„segítő identitás”.

A segítő foglalkozások

Az emberi segítségnyújtás professzionalizálódásának **története** a 19. század második felében :

„klasszikus tradicionális szegénygondozás”

filantróp, jótékonyági és támogató, segélyező, gyámolító tevékenységek

Az **egyházi karitatív** tevékenység: a papi hivatás keretében:

szegénygondozás

árvanevelés

dologházi megsegítés

Az önálló **„szociális munkás”** fogalkozás 1883-tól számítható Anglia, Németország és az USA élenjáró kezdeményezése nyomán.

	<p>orvosi, tradicionális, „klasszikus segítség” GYÓGYÍTÓ— GYÁMOLÍTÓ</p>	<p>kompetencia modellen nyugvó „új segítség” EDUKATÍV- REEDUKATÍV</p>
<p>társadalmi munka megosztásban</p>	<p>tiszta, világos foglalkozási tradíciók</p>	<p>a régit meghaladó, nem meggyökerezett tradíciók</p>
<p>szerepek</p>	<p>biztos, jól definiált, tiszta fogalmak: orvos, kezelés, páciens</p>	<p>bizonytalan, a meghatározás nem nem lehet „végleges”, sajátos fogalmak: kliens, facilitátor</p>
<p>normatív rend, jog- gyakorlat</p>	<p>objektív, a tevékenység jogilag biztosított, védett.</p>	<p>szubjektív, jogilag nem megfelelően definiált és védett, a jogi keretek bizonytalanok</p>

<p>tudományos, ideológiai megalapozás</p>	<p>tudományos alapjai a természettudomány objektív pilléreire nyugszanak. Bölcséleti vonatkozásai is szigorú keretek közt vannak (jog, teológia, filozófia, szociológia).</p>	<p>tudományos alapjai a pszichológia, szociális tudományok, pszichoanalízis, etnológia, teológia, pszichoterápia és kommunikációelmélet pilléreire nyugszanak (kevésbé objektívek)</p>
<p>módszertani orientáció;</p>	<p>Az aszimmetrikus kapcsolat racionális, autoritatív, kemény adatokon nyugvó (statisztikai kérdőívek, kettőspróba, diagnózisalkotás, feltárás [exploráció] terápia-„kezelés” megmagyarázás, tanácsadás direkt instrukciók</p>	<p>Minőségi elemzés, megfigyelések, tapasztalatok leírása, esettanulmány, a „megértés”-en alapuló „tanácskozás” a klienssel</p>
<p>gyakorlati jellemzők</p>	<p>gyógyszer, operatív műveletek, kötelességek (orvosi, papi parancsok)</p> <p>„Le kell tennie a cigarettát!” „Imádkozzon!”</p>	<p>— szubjektív-szimmetrikus kapcsolat - kapcsolati erővel való munka — a belső lehetőségek feltárására törekvő segítség - tanít, mintát kínál — az érzéseket bevonja a munkába - célja az újrendezés, egyensúly kialakítás — a nevelés/újranevelésre irányul</p>

Az elbürokratizálódó segítő szakmák:
az orvoslás, a gyógyszer-konkurencia,
medikalizáció

A személyiség gyógyító részvételével folyó
gyógyítást bürokratikus receptírássá
degradálta

A pszichológiai és szociális segítség új
foglalkozásai:

„korrektív emocionális tapasztalások”

Schmidbauer (1992) joggal teszi fel a kérdést:

„Képes-e az ember nyolc órán keresztül szeretetteli odafordulásra, azután intim családi világában további, megérett viszonyulásra?”

empirikus tanulmányok: a segítő szakma a **kiégés veszélyével** járhat

A szindrómás segítő: rejtett nárcisztikus
szükségletek

**Szorongó, gyakran érzi magát tehetetlennek és
elégtelennek, önértékelése labilis.**

Segítő szerepében „felül”, fölötte pozícióiban kell
lennie ahhoz, hogy biztonságban érezze magát.
**Nem képes „lenni” lenni, nem tud segítséget
kérni, grandiomán mindenhatósági és mikromán
értéktelenségi érzések jellemzik.**

Kényszeres, depresszív karakter, túlkövetelő
Felettes-Énje miatt önkárosító mértékig
túlhajszolja magát a munkájában.

Schmidbauer

Az „erős bástya” mögött egy- „elhagyott gyermek sír”

Agresszióit képtelen kinyilvánítani.

A közelség-távolság, illetve függés-függetlenség terén sérült.

Kerüli a kölcsönösséget, a szimmetrikus helyzeteket:

védő és felemelő terapeutai helyzetre van szüksége

Kempe

50 önkéntes laikus segítő
mélyinterjúi alapján:

hétféle szocializációs út:

3. A rivalizációs út
4. A delegációs út
5. A reakcióképzés útja
6. A szociális tanulás útja

5. Traumatikus egyéni
élmények
feldolgozásnak útja

6. Azonosulási út:

7. A szükségletátvitel
útja:

Frankl mindezek fölé helyezi az un.
metaobjektívet mint legfőbb intrinsic motivációt.

Kategorikus imperativusként rója ránk a másokon való önzetlenül segítség feladatát, mely a **logosz**, mint legfőbb értelem szolgálata.

A **transzperszonális** pszichológia a segítségben a spirituális - transzperszonális motivációt tartja a leglényegesebbnek:

aki segít, az magán is segít, mert ez a világ Egységes egész, mi is a szerves részei vagyunk. (Bagdy E. 1996)

Schmidbauer 1992

1. A foglalkozás áldozatánál a segítő kapcsolati munka - mint intimitás-közeli tevékenység - minden személyes szükségletet beszippant és helyettesít.

A segítő élete a munkájának **áldozati oltárán** ég el.

Schmidbauer 1992

- A „**hasító**” segítő:

kényszeres igyekezettel kíséri meg, hogy a munkája és a privát élet közötti elválasztást tökéletesítse.

A munkában mindenfajta érzelmi megnyugvást megtagad magától, otthon viszont egy „**igényes bébi**”, akinek minden kívánságát és szükségletét teljesíteni kell.

- A **perfekcionista** a hivatásának kapcsolati ideáljait kiterjeszti a személyes életére is, és a teljességet szeretné megvalósítani, tökéletes kapcsolati világot kíván, melyben **folytonosan csalódik.**

Schmidbauer 1992

4. A „**kalóz**” arra használja foglalkozási szerepeit és helyzeteket, hogy ezekkel elszegényedett intim szféráját gazdagítsa.

5. A „**workalcoholic**” (munkaalkoholista) fanatizmusa a segítő szindróma jellemzőit hordozó, depresszív kényszeres személyiségzavar tünete.

Mint „szenvédélybeteg”, gyógyításra szorul.