

Pécsi Tudományegyetem

Bölcsészettudományi Kar



Az önakadályozás okainak, illetve a kapcsolódó torzítások feltérképezése kérdőíves és kísérletes módszertannal

PhD értekezés

Török Lilla

Témavezető: **Dr. Szabó Zsolt Péter**

Pszichológia Doktori Iskola

Szociálpszichológia Doktori Program

2020. november 20.

Tartalomjegyzék

| | |
|---|----|
| BEVEZETÉS | 5 |
| ABSZTRAKT | 7 |
| 1. ELMÉLETI HÁTTÉR | 9 |
| 1.1. Az önakadályozás meghatározása | 9 |
| 1.1.1. Az önakadályozás vonatkozó pszichológiai elméletekhez való kapcsolódása..... | 10 |
| 1.1.2. Az önakadályozással rokon fogalmaktól való elhatárolás..... | 16 |
| 1.1.3. Az önakadályozás állapot és vonás jellege..... | 18 |
| 1.2. Az önakadályozás formái | 19 |
| 1.2.1. Viselkedéses önakadályozás..... | 20 |
| 1.2.2. Mondott akadályok..... | 20 |
| 1.3. Az önakadályozás alapjául szolgáló motiváció(k) | 21 |
| 1.3.1. Önvédelem és/vagy énerősítés cél..... | 22 |
| 1.3.2. Személyes vagy szociális szelf érintettsége..... | 22 |
| 1.3.2.1. Az önbecsapás potenciális szerepe az önakadályozási folyamatban..... | 24 |
| 1.4. Az önakadályozás kialakulását és megjelenését befolyásoló tényezők | 27 |
| 1.4.1. Az önakadályozás kialakulása..... | 27 |
| 1.4.2. Szituációhoz kapcsolódó önakadályozást csökkentő tényezők..... | 30 |
| 1.4.2.1. Személyhez kapcsolódó önakadályozást fokozó tényezők..... | 32 |
| 1.4.2.2. Személyhez kapcsolódó önakadályozást csökkentő tényezők..... | 36 |
| 1.4.2.3. Önakadályozás a célorientációs elmélet fényében..... | 36 |
| 1.4.2.3.1. Implicit képességelméletek..... | 36 |
| 1.4.2.3.2. Célorientációk..... | 37 |
| 1.4.2.3.3. Célstruktúrák..... | 39 |
| 1.5. Az önakadályozás következményei | 41 |
| 1.5.1. Az önakadályozás előnyös következményei..... | 41 |
| 1.5.2. Az önakadályozás hátrányos következményei..... | 42 |
| 1.5.3. Az önakadályozás és a teljesítmény közötti kapcsolat..... | 43 |
| 1.5.4. Az önakadályozóról kialakult benyomások..... | 44 |
| 1.6. Az önakadályozás mérése | 46 |
| 1.7. Magyar vonatkozások a téma kutatása kapcsán | 49 |
| 2. VIZSGÁLATOK | 50 |
| 2.1. Az Önakadályozás Skála magyar egyetemista mintára történő adaptációja | 50 |
| 2.1.1. Módszerek..... | 51 |
| 2.1.1.1. Minta..... | 51 |
| 2.1.1.2. Eszközök..... | 52 |
| 2.1.1.3. Eljárás..... | 53 |
| 2.1.1.4. Statisztikai elemzések..... | 53 |
| 2.1.2. Eredmények..... | 54 |

| | |
|---|------------|
| 2.1.3. Értelmezés | 57 |
| 2.2. Önakadályozásra való hajlam, önbecsapás és más pszichológiai konstruktumok közötti kapcsolat kérdőíves vizsgálatai | 58 |
| 2.2.1. Az önakadályozásra való hajlam néhány korrelátumának azonosítása | 59 |
| 2.2.1.1. Módszerek | 62 |
| 2.2.1.1.1. Minta | 62 |
| 2.2.1.1.2. Eszközök | 62 |
| 2.2.1.1.3. Eljárás | 63 |
| 2.2.1.1.4. Statisztikai elemzések | 64 |
| 2.2.1.2. Eredmények | 64 |
| 2.2.1.3. Értelmezés | 67 |
| 2.2.2. Az önakadályozásra való hajlam további lehetséges prediktorainak azonosítása | 71 |
| 2.2.2.1. Módszerek | 75 |
| 2.2.2.1.1. Minta | 75 |
| 2.2.2.1.2. Eszközök | 75 |
| 2.2.2.1.3. Eljárás | 78 |
| 2.2.2.1.4. Statisztikai elemzések | 78 |
| 2.2.2.2. Eredmények | 79 |
| 2.2.2.3. Értelmezés | 85 |
| 2.3. Az önakadályozásra való hajlam és az attribúciós mintázatok közötti kapcsolat vizsgálata a perfekcionizmus vonatkozásában | 90 |
| 2.3.1. Módszerek | 93 |
| 2.3.1.1. Minta | 93 |
| 2.3.1.2. Eszközök | 93 |
| 2.3.1.3. Eljárás | 94 |
| 2.3.1.4. Statisztikai elemzések | 95 |
| 2.3.2. Eredmények | 95 |
| 2.3.2.1. A pozitív, illetve negatív események magyarázatára vonatkozó eredmények | 96 |
| 2.3.2.2. Az énkiszolgáló torzításra vonatkozó eredmények | 98 |
| 2.3.3. Értelmezés | 100 |
| 2.4. A viselkedéses önakadályozás folyamatának kísérlettel történő vizsgálata | 103 |
| 2.4.1. Módszerek | 105 |
| 2.4.1.1. Minta | 105 |
| 2.4.1.2. Eszközök | 106 |
| 2.4.1.3. Eljárás | 108 |
| 2.4.1.4. Statisztikai elemzések | 111 |
| 2.4.2. Eredmények | 112 |
| 2.4.2.1. A viselkedéses önakadályozás implicit képességelméletekre és skálákra vonatkozó eredményei | 112 |
| 2.4.2.2. A vizsgálati személyek által formált narratívák elemzésének eredményei | 119 |
| 2.4.3. Értelmezés | 121 |
| 3. ÁLTALÁNOS MEGVITATÁS ÉS ÖSSZEGZÉS | 125 |
| 4. KORLÁTOK ÉS KITEKINTÉS | 130 |
| 5. A DISSZERTÁCIÓ ÚJ TÉZISEI | 135 |

| | |
|---|------------|
| 6. IRODALOMJEGYZÉK | 136 |
| 7. A SZERZŐ TÉMÁBAN SZÜLETETT PUBLIKÁCIÓI..... | 166 |
| 8. MELLÉKLETEK | 167 |
| 8.1. Az eredeti angol nyelvről magyar nyelvre fordított Önakadályozás Skála (SHS) | 167 |
| 8.2. A magyar nyelvű Önakadályozás Skála (SHS-H)..... | 169 |
| 8.3. A 2.1. és a 2.2.1.-es pontban jelzett vizsgálatok anyagai | 170 |
| 8.4. A 2.2.2. és a 2.4.-es pontban jelzett vizsgálatok anyagai | 177 |
| 8.5. A 2.3.-as pontban jelzett vizsgálatok anyagai | 184 |
| 8.6. A 2.4.-es pontban jelzett kísérlet során felhasznált anyagok | 194 |
| 9. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS | 202 |
| 10. EREDETISÉGNYILATKOZAT | 203 |

Bevezetés

Napjainkban a teljesítményhelyzetek elkerülhetetlenek az életünkben, és egyre korábban jelennek meg az iskolában, a sportban, sőt akár gondolhatunk a már gyerekek részvételével is zajló tehetségkutató műsorokra. A teljesítményhelyzetek kimenetelei nagyban határozzák meg a saját magukról formált képet és az önbecsülésünket. A legtöbb ilyen helyzet ráadásul mások szeme láttára történik, akiknek a reakciója tovább növeli a teljesítményhelyzet hatásait. Ezeknél a tényezőknél fogva ezek a helyzetek igen nagy fenyegetésként jelenhetnek meg az életünkben, amelyeket az emberek igyekeznek tompítani. Védekező mechanizmusok garmadája áll rendelkezésünkre, hogy ezt a célt elérjük (Tesser, Martin, & Cornell, 1996), amelyek közül az egyik az önakadályozás.

Az önakadályozás szisztematikus kutatása az attribúciós folyamatok fénykorának végén, 1978-ban kezdődött a neves attribúció(s torzításoka)t kutató szerző, Edward E. Jones laboratóriumából kikerült két tanulmánnyal. A jelenség mögött meghúzódó pontos motiváció, a nemeket érintő különbség, illetve magának az önakadályozás folyamatának a megértése azóta is fejtörést okoz a kutatóknak. Ez a bonyolult, sőt akár első ránézésre irracionálisnak is tűnő működés, amit az önakadályozás jelent, igen sok megválaszolatlan kérdést rejt a szóban forgó védekezési mechanizmus megértésén túl is, pl. hogy működnek az énvédő folyamatok, a tudatosság és a nem tudatosság milyen viszonyban áll egymással ezek alatt, milyen szerepe lehet az önbecsapásnak a folyamat során, képes-e az egyén „rálátni” arra, amit előidéz. Kutatásainkban mi is ezekre a kérdésekre kerestük a választ. Egészen pontosan arra, hogy mi lehet a *jó kérdésfeltevés*. Kutatások sora (pl. Kolditz & Arkin, 1982; Tice & Baumeister, 1990) próbálta úgy megközelíteni a kérdést, hogy vizsgálta az önakadályozásban mutatkozó különbségeket publikus és privát helyzetekben, és ezekből az eredményekből igyekeztek arra következtetni, hogy az egyén mennyire tudatos stratégiát követ az önakadályozó viselkedéssel. Ezt követően jelent meg az önbecsapás potenciális szerepe a téma kutatása kapcsán (pl. McCrea, Myers, & Hirt, 2009), bár ilyen irányú célzott empirikus munka legjobb tudásunk szerint nem született. Vargas és Arkin (1998) számolt be először a két konstrukció közötti negatív korrelációs viszonyról, azonban ez az írás kiadatlan kéziratként nem terjedt el a tudományos kutatások ilyesfajta irányát elindítva vagy fellendítve.

Tanulmányaink során két fő kérdésre keressük a választ. Egyrészt arra, hogy miért önakadályoznak az emberek, tehát milyen további, eddig azonosítatlan potenciális prekurzorai vannak az ilyen típusú védekezési működéseknek. Másrészt az érdekelt minket, hogy az egyének mennyire tudatosan, vagy önreflexív formában alkalmazzák a viselkedéses, vagyis tettekben megnyilvánuló formáját az önakadályozásnak. Fontosnak tartjuk ennek a területnek a kutatását, és még inkább a jelenség ismeretét. Az önakadályozás széles körben előfordul az oktatásban, és igen káros következményekkel jár mind az iskolai teljesítményt, mind a jóllétet vagy általános

önbizalomszintet illetően. Az akadályok felállítása több negatív kört is beindíthat, amelyek végső soron a valódi képességek kibontakozásának akadályává válnak, és egyúttal negatív érzelmi állapotokkal is járnak (Zuckerman, Kieffer, & Knee, 1998; Zuckerman & Tsai, 2005). A prevenciót tehát kiemelt fontosságúnak tartjuk. Az igazán hatékony prevenciós módszerek kialakításához azonban szükségünk van annak ismeretére, hogy mi okozza az önakadályozást, illetve hogy az egyénnek van-e rálátása erre a működésmódra. Munkánk ugyancsak fontos a kutatásokban használt módszertanok javítása és fejlesztése szempontjából is, hiszen egy olyan működésmódot, amire potenciálisan nincs rálátása az egyénnek, igen kockázatos kérdőívek explicit itemeivel mérni. Vizsgálatainkban ezeknek a kérdéseknek a megválaszolásához szeretnénk volna közelebb jutni.

Absztrakt

Életünk során gyakran találkozunk olyan ego-fenyegető helyzetekkel, ahol önbecsülésünk védelme forog kockán. Ezekben a helyzetekben védekezési mechanizmusok garmadáját használhatjuk, amelyek közül az egyik az önakadályozás. Az önakadályozás célja szerint elhomályosítja a kapcsolatot képesség és teljesítmény között, így az esetleges kudarc a szelftől távol eső okokban lesz keresendő. Számptalan lehetséges okot azonosítottak az önakadályozás megjelenésének háttérében, pl. fontos maga a teljesítményhelyzet, mások jelenléte, viszonyító célok jelenléte, alacsony önbecsülés vagy bizonytalanság, miközben nem állt rendelkezésünkre empirikus adat a szégyennel vagy az általános rezilienciával kapcsolatban. Keveset tudunk ugyanakkor arról is, hogy az olyan énvédelmi mechanizmusok, mint az önakadályozás, hogyan értelmeződik azok fejében, akik részt vettek benne, milyen esetleges torzító tényezők játszanak szerepet ennek önbevallásában. Az önakadályozás tehát kitűnő lehetőséget szolgáltat az intra- és interperszonális folyamatok közötti kapcsolatok, illetve a védekezési mechanizmusok torzításokkal való összefüggéseinek kutatására. A jelen dolgozat ezen lehetséges befolyásoló tényezők és folyamatok tanulmányozását helyezte középpontba.

Az első vizsgálat célja szerint az önakadályozási hajlam mérésére használt leginkább elterjedt mérőeszköz magyar nyelvre történő adaptációja zajlott, hogy hazai kontextusban is elérhetővé váljanak a kérdőíves kutatások ebben a témában. A magyar nyelvű Önakadályozás Skála (SHS-H) egydimenziós mérőeszközként valid és időben stabil, belső megbízhatósága elfogadható magyar egyetemista mintán. Ezen az eredmények összhangban vannak más nyelvre történt adaptációval is.

A második és a harmadik vizsgálat az SHS-H működését volt hivatott tanulmányozni magyar mintán, illetve a jelenség eddig nem ismert korrelátumait és potenciális prediktórait igyekezett azonosítani elméleti megfontolásokból kiindulva. Vizsgálataink során az önakadályozás önbevallása kapcsán felmerülő önbecsapás szerepét is górcső alá kívántuk venni. Eredményeink szerint az önakadályozási hajlam pozitív kapcsolatot mutatott a szégyenre és az externalizációra való hajlammal, az általános rezilienciával, a mentális erővel, valamint negatív kapcsolatát találtuk az önbecsapással. Ez utóbbi részben mediálta a kapcsolatot az önbecsülés és az önakadályozási hajlam önbevallása között.

A negyedik vizsgálat egy specifikus teljesítmény területen, a sportban igyekezett megvizsgálni az sporthoz kapcsolódó önakadályozási hajlam, a perfekcionizmus pozitív és negatív aspektusa, és az attribúciós stílus kapcsolatát. Különösen érdekesnek tartottuk azt a kérdést, hogy az énkiszolgáló torzítás milyen szerepet tölt be egy konkrét helyzet kapcsán az önakadályozás önbevallásában. Eredményeink szerint a pozitív és negatív események kapcsán megfigyelhető

attribúciós stílus és az énkiszolgáló torzítás mértéke részben vagy egészben mediálta a perfekcionizmus két formája és az önakadályozás önbevallása közötti kapcsolatot.

Az ötödik vizsgálat egy kísérleti helyzetben tanulmányozta a viselkedéses önakadályozás folyamatát. Vizsgálatunknak kettős célja volt: egyrészt az intelligenciával kapcsolatos implicit képességelméletek szerepét szeretttük volna részletesebben feltárni, másrészt az önakadályozáshoz folyamodó egyének saját viselkedésükről kialakított vélekedéseit szeretttük volna megragadni a torzításokkal és önbecsapással kapcsolatos eredmények pontosítása érdekében. A kísérlet eredményei szerint azokat a vizsgálati személyeket, akik fejlődési implicit intelligencia elmélettel rendelkeztek, a kísérleti kondíció a viselkedéses önakadályozási szintjükre vonatkozóan nem volt hatással. Ezzel ellentétben az eredetileg rögzült implicit intelligencia elmélettel rendelkezők amikor ezzel a vélekedésükkel kongruens kísérleti manipulációval találkoztak, a négy kísérleti csoport közül a leginkább akadályozták teljesítőképességüket, míg akik ezzel ellentétes információt hallottak a kísérletvezetőtől, a legkevésbé folyamodtak viselkedéses önakadályozáshoz. Az önakadályozó kísérleti személyek ezen felül kihíváskereséssel és kíváncsisággal magyarázták viselkedésüket, és visszautasították annak lehetőségét, hogy esetleg az önakadályozás dinamikája okozta volna a zeneválasztásukat.

Eredményeink szerint tehát az önakadályozás mint védekezési mechanizmus sok szálon kapcsolódik a torzításokhoz, és az ehhez folyamodók többsége nem önreflexív saját viselkedésének védekezési célját illetően. Ennek nem csupán kutatómódszertani, hanem a gyakorlati szakemberek számára is fontos következményei vannak (pl. mérése és megváltoztatása komoly feladat).

1. Elméleti háttér

1.1. Az önakadályozás meghatározása

A világon különösen a kilencvenes évektől kezdődően igen élénk érdeklődés tárgya az önakadályozás (*self-handicapping*). A jelenség adleri gyökerekkel (is) rendelkezik (DeGree & Snyder, 1985), azonban az önakadályozás fogalom megszületése 1978-ra datálható, amikor egy amerikai szerzőpáros egy elméleti összefoglaló (Jones & Berglas, 1978), majd elméletüket empirikus munkákkal (Berglas & Jones, 1978) alátámasztott cikket jelentetett meg. Kísérleti elrendezésükben a vizsgálati személyeknek azt mondták, hogy két gyógyszer intellektusra gyakorolt hatását szeretnék vizsgálni. A „valódi” intelligencia teszt előtt a résztvevők fele könnyű próbafeladatokon dolgozott, a másik fele pedig megoldhatatlanokon, majd mindkét csoport teljesítménytől nem függő siker visszajelzést kapott. A könnyű feladatokon dolgozó vizsgálati személyeknek ez természetes és hiteles visszajelzés is volt, azonban a megoldhatatlan feladatokkal találkozóknak nem tudhatták, hogyan érhettek el jó eredményt. Ezáltal egy pozitív, de bizonytalan elvárás jelent meg a valódi intelligencia tesztjük várható eredményét illetően. Ezt követően a vizsgálati személyeknek két gyógyszer (valójában placebo) bevétele között kellett dönteniük. Az „Actavil” névről úgy tudták, hogy jó hatással van a kognitív és gondolkodási folyamatokra, míg a „Pandocrin” nevet kapó gyógyszerről azt állították a kutatók, hogy valószínűsíthetően rontja majd a teljesítményt. A vizsgálat eredményei szerint a megoldhatatlan tesztfeladatokon dolgozó, ennek ellenére siker visszajelzést kapó csoport tagjainak 60%-a döntött úgy, hogy gátolja a teljesítményét, míg a könnyű feladaton dolgozók csupán 19%-a cselekedett hasonlóképpen. A szerzőpáros arra a következtetésre jutott, hogy bizonyos körülmények között (pl. bizonytalan teljesítményhelyzet) emberek attribúciós előnyöket remélve még a teljesítményhelyzetbe lépés előtt akadályozzák saját eredményességüket. A szakirodalomban széles körben elterjedt (eredetileg Berglas és Jones 1978-as tanulmányából származó) hétköznapiakra vonatkozó példa lehetne annak a diáknak az esete, aki a fontos vizsgája előtti este szórakozni megy, majd másnap kialvatlanul, esetleg másnaposan érkezik a vizsgára. Ezzel a proaktív, anticipatív védekező technikával még a feladat végrehajtás előtt egy „lehetetlen veszíteni” szituáció hozható létre. Abban az esetben, ha végül valóban gyengén teljesít az egyén, a kudarc okát az attribúciós dimenziók olyan hálópontjában leli meg (pl. instabil, nem globális), ami Weiner (1985) elmélete alapján segít fenntartani a későbbi motivációt, illetve a következő feladathelyzetre vonatkozó pozitív érzelmeket (ellentétben a belső kudarc attribúciókkal, pl. „buta vagyok”). Ugyanakkor, ha jól teljesít, azt a kivételes képességeinek és kompetenciáinak tulajdoníthatja, hiszen a sikert a – gátló tényezőket is legyőző – kimagasló képességeknek lehet tulajdonítani (lásd később). Ezzel az „attribúciós kétértelműségi” helyzettel az önakadályozó tehát elhomályosítja a kapcsolatot képesség és teljesítmény között (Harris & Snyder, 1986), és

olyan módszert használ, amivel védeni és/vagy erősíteni képes önmagáról kialakított pozitív képét, illetve a társas megítélést.

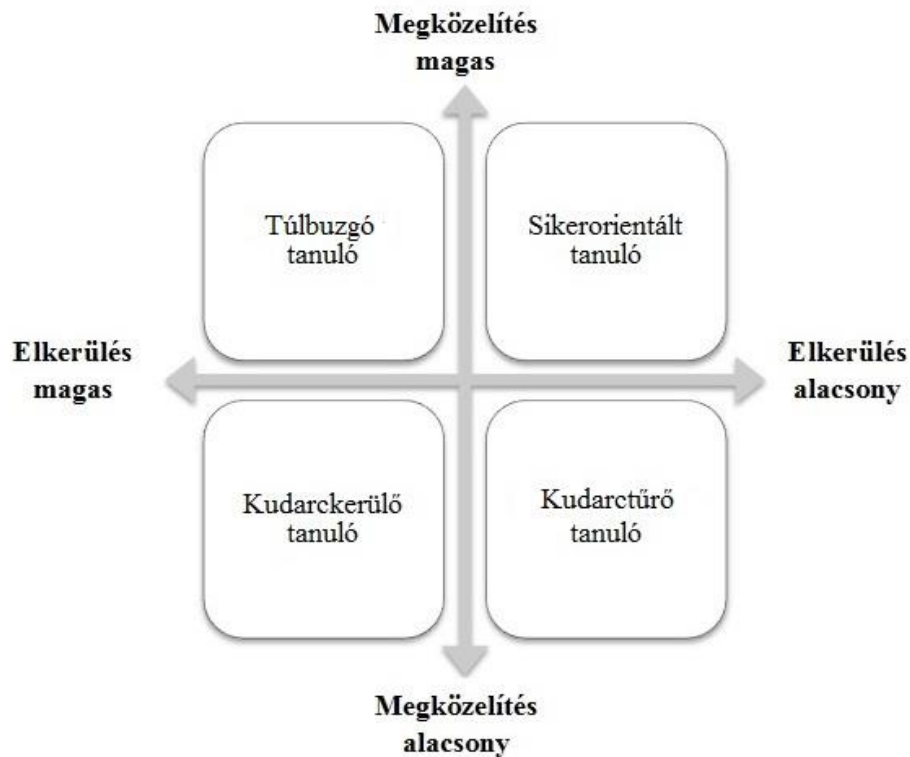
Eredményeik nyomán a szerzők definíciója szerint az „önakadályozás bármely olyan cselekvés vagy teljesítményhelyzet-választás, amely növeli a kudarc externalizálásának (önfelmentés), és a siker internalizálásának esélyét” (Berglas & Jones, 1978; 406. old.). Ezen eredmények kérdéseket vetettek fel Festinger (1954) társas összehasonlítás elméletének alaptézisét illetően, miszerint az emberek alapvető tendenciája az a törekvés, hogy önismeretük fejlesztése céljából pontos, hiteles és diagnosztikus visszajelzést kapjanak környezetüktől képességeiket illetően, hiszen láthatóan ehelyett bizonyos helyzetekben kifejezetten kerülnek az effajta információkat. Ugyanakkor Atkinson (1957) kutatásaival összhangban van ez az eredmény, aki azt találta, hogy magas teljesítménymotivációjú egyének közepes nehézségű feladatot választanak (ami leginkább diagnosztikus a képességeket illetően), míg a magas kudarckerüléssel jellemezhetőek inkább nagyon könnyűt, vagy extrém nehézségűt (kis diagnosztikus képesség) (lásd később).

1.1.1. Az önakadályozás vonatkozó pszichológiai elméletekhez való kapcsolódása

Az önakadályozás kutatása kifejezetten a 90-es évektől, a vonás kérdőív elterjedésével élénkült meg a nemzetközi szakirodalomban, minthogy az egyéni teljesítmény, a tömegeből való kiemelkedés, így az interperszonális összehasonlítások egyre nagyobb hangsúlyt kaptak. A jelenség többféle elméleti keretben tárgyalható (Török, Szabó, & Boda-Ujlaky, 2016), de elsősorban a kognitív szociálpszichológia, az attribúciós irodalom tárgykörébe tartozik, hiszen alapvetően kauzális következtetéseken keresztül működik. A motivációs bázisú attribúciós torzítások közül az önkiszolgáló torzítás (Brown, 1991) és az önakadályozás közti hasonlóság szembeötlő, több kutatásban tévesen össze is mosták őket (pl. Nordbotten, Abrahamsen, & Karlsen, 2012; Smith, Snyder, & Handelsman, 1982), a kettőt azonban elkülöníti az, hogy míg az utóbbi a teljesítményszituáció előtt (a priori), addig az előbbi az után (a posteriori) történik. Szintén az attribúciós irodalomból Kelley (1971) kovariancia elméletéből kölcsönzött fogalmak, a leszámítolási és felnagyítási elv is a kezdetektől (pl. Jones & Berglas, 1978) szolgálnak magyarázó keretként az önakadályozás tárgyalásában. Az elmélet szerint amennyiben egy következménynek több lehetséges oka is lehet, akkor egy adott ok szerepét az eredmény előidézésében leszámítoljuk (pl. kudarc-situáció esetén egy nyilvánvaló gátló tényező jelenléte következtében a képesség szerepe elhanyagolhatóbbnak tűnik: „nem tanul és 1-est kapott”). Ugyanakkor az egyén egy adott ok szerepét erőteljesebbnek tekinti, ha a következmény valamilyen gátló ok jelenlétében állt elő (pl. a sikeres végrehajtást hátráltató tényező jelenlétében a képesség szerepét erőteljesebb okozóként tünteti fel: „megnyeri a felnőtt versenyt egy serdülő korú”). A korábban körülírt önakadályozó tehát két lehetséges kimenetelre számíthat: (1)

sikertelen teljesítmény esetén a kudarc a kialvatlanság és alkoholfogyasztás számlájára íródik, (2) sikeres végrehajtásnál pedig – mivel mindez a gátló tényezők ellenére történt – a képesség felértékelődik. Jones és Berglas (1978) szerint ezért az önakadályozás egyszerre kovácsol hasznat a leszámítolás és a felnagyítás elvéből.

Covington (1984, 1992) énérték (*self-worth*) elmélete a szelf kognitív helyett inkább érzelmi és motivációs alapon történő értelmezését jelenti. Covington (1992) szerint az iskola „zéró összegű pontozási rendszert” (131. old.) hoz létre, hiszen az osztályban korlátozott a jutalmak mennyisége, tehát ha egy diák győz, akkor a többieknek szükségszerűen veszíteniük kell. Covington szerint az ember a saját értékességét képessége és elért teljesítménye mentén határozza meg, így legfőbb szükséglete, az (ön)elfogadás is ezen értékek vonatkozásában értelmeződik. A szerző szerint a tanulók fejében domináló két legfőbb érték tehát a teljesítmény és a képesség, és ezt a meggyőződést felnőttkorra is magukkal viszik. Az elmélet két széleskörűen elterjedt feltevésen alapul: (1) a társadalom egyenlőségjelet tesz a képesség (amit az elért teljesítmény mutat) és az egyén értékessége között, illetve (2) az emberi viselkedés legfőbb alakító ereje az énfelnagyítási törekvés, így amikor csak lehetséges, az egyén igyekszik sikereit maximalizálni (amik a kivételes képességeire utalnak), és a kudarcot elkerülni (amik képességbeli hiányt tükröznek). A teória értelmében tehát az egyén „értékessége” az elért teljesítménye mentén mérhető. A szerző szerint a legfőbb emberi törekvés az (ön)elfogadás keresése, vagyis az egyén hajlamos mindent megtenni annak érdekében, hogy önmagáról pozitív képet alakítson ki, és tartson fenn, ezért aztán különféle védekező mechanizmusokhoz nyúl (pl. önakadályozás). Covington (1992; Covington & Omelich, 1979) az erőfeszítést kétélű fegyverként írja le, egyrészt a tanulónak erőfeszítéseket kell tennie az irányba, hogy elkerülje a tanári büntetést és a büntudatot, másrészt kockázatot is jelent, hiszen a sok erőfeszítés és a kudarc párosítása gyenge képességet feltételez róla, ami pedig megalázottság érzést és szégyent vált ki. Tehát a tanulók két lehetőség közül választhatnak: megbüntetik őket, amiért nem tesznek erőfeszítést, vagy igyekeznek, de azzal kockáztatják azt, hogy képességeiket gyengének ítélik meg. Ennek következtében a diákokat folyamatos önvédő törekvés jellemzi, hogy pozitív énképüket megpróbálják védeni/fenntartani. Covington (1992) szerint az önakadályozás minderre kitűnő lehetőséget kínál. Covington és Omelich (1991; magyarul lásd Szabó, 2004) ugyanakkor két dimenzió mentén (sikerkeresés és kudarcckerülés) négy kategóriába sorolják a tanulókat (1. ábra). A sikerorientált tanulók belsőleg motiváltak, a tanulást tekintik legfőbb értéknek, és nem másokhoz hasonlítják a teljesítményüket (ebben a többi három kategória tagjaitól alapvetően különböznek), hanem a tőlük telhető legjobbra törekszenek. A túlbuzgókat magas sikerelvárás jellemzi, ami egy szintén jelentős kudarcától való félelemmel párosul. A büszkeség megélése és a másoknál jobb teljesítmény elérése motiválja őket, amiknek érdekében különböző stratégiákat vetnek be (pl. nagyon könnyű feladatok választása, alacsony elvárások, magolás, részletekben



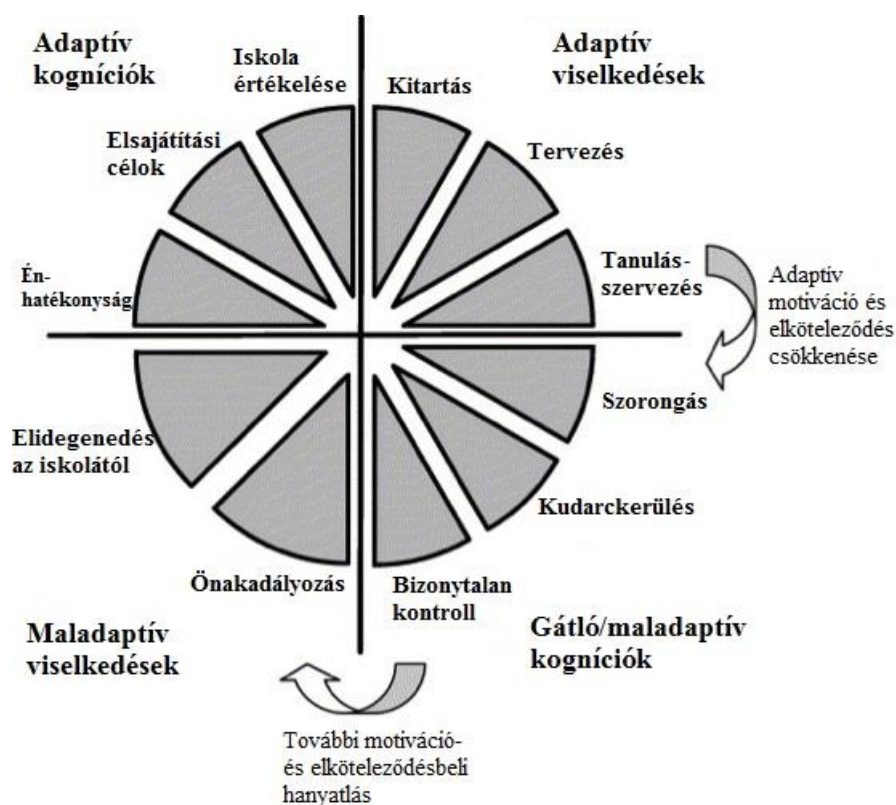
1. ábra

Covington és Omelich (1991) kétfaktoros énérték elmélete Covington és Mueller (2001; 168. old.) alapján

való elveszés, csalás). A kudarckerülő tanulókat erős motiváció jellemzi az irányba, hogy elkerüljék a kudarcot, sikerelvárásaik azonban nincsenek. Büszkeség helyett a megkönnyebbülés megélése motiválja őket, ezért különféle védekező stratégiákat használnak (pl. bevonódás hiánya, kifogáskeresés, halogatás, nagyon nehéz vagy elérhetetlen célok kitűzése, erőfeszítés hiánya). A kudarctűrő tanulók feladták azon törekvésüket, hogy megmutassák képességeiket és fenntartsák önbecsülésüket. A tanult tehetetlenséghez hasonló attribúciós mintázat jellemzi őket, és a múltbeli kudarcokat olyan okokra vezetik vissza, amelyek felett nincs kontrolljuk. A siker elérése felett szintén nem érznek kontrollt, a kudarc okait magukban keresik, és amikor az bekövetkezik, a gyenge képességeiket megerősítőként fogják fel azt. Az elmélet szerint a kudarctűrő diákokat a legnehezebb motiválni. A szerzők szerint az önakadályozás a kudarckerülőket jellemzi leginkább a védekező motiváció következtében (Covington, 1992).

A másik pedagógiai pszichológiához kapcsolódó elmélet Martin (2003; Liem & Martin, 2012) tanulók motivációjának és elköteleződésének multidimenzionális, integratív modellje, a Motivációs és Elkötelezettség Kerék (*Motivation and Engagement Wheel*, 2. ábra). A Kerék négy elsődleges és tizenegy specifikus faktorból áll. A fő faktorok két dimenzió mentén rendeződnek: adaptív és maladaptív, valamint viselkedéses és kognitív. Ennek megfelelően négy mintázat rajzolódik ki. Az első az adaptív kogníció (énerhatékonyság, elsajátítási célok, az iskola értékelése),

mely pozitív feladathoz való viszonyulást jelent. A második az adaptív viselkedés (kitartás, tervezés, tanulásszervezés) olyan pozitív viselkedéses stratégiákat takar, amelyeket a tanulás vagy a feladat végrehajtása során használunk. A harmadik a gátló vagy maladaptív kogníció (szorongás, kudarcckerülés, bizonytalan kontroll), ami olyan beállítódásra utal, amely akadályozza a megfelelő feladat iránti elköteleződést. Végül a negyedik a maladaptív viselkedés (önakadályozás, elidegenedés, eltávolodás az iskolától) olyan káros stratégiákat jelent, amelyek a feladatot megközelítő egyént jellemzik. Az elmélet szerint a gátló, vagyis maladaptív kogníciók az adaptív kogníciók és viselkedések hanyatlásának következtében alakulnak ki, míg a maladaptív viselkedések az előbbinél is súlyosabb motiváció- és elköteleződésbeli hanyatlás következményei.



2. ábra

A Motivációs és Elkötelezettség Kerék elméletete, mely szerint az önakadályozás motiváció- és elköteleződésbeli hanyatlás következtében jelenik meg a gátló kogníciókhoz képest

(Martin, 2003)

Atkinson (1964) teljesítménymotivációs elméletét emeli ki Flamm (2007) a téma kapcsán. A szerző szerint az egyének elkerülő stratégiát használnak azokban a teljesítményhelyzetekben, amelyekben a kudarc eshetősége fennáll (kudarckerülés), míg pozitívan motiváltak, érdeklődők, és a jó feladat végrehajtásra vonatkozó aktív törekvés jellemzi őket, ha sikerre van kilátás (sikerorientáció). Atkinson (1964) szerint a magas kudarcckeréléssel jellemezhető egyének igyekeznek elkerülni a képességeikre vonatkozó diagnosztikus információkat, és irreálisan alacsony

vagy magas célokat választanak. Ez a fajta célkitűzés pedig éppen az, amit az önakadályozás kapcsán is többször azonosítottak (vö. Flett, Blankstein, Hewitt, & Koledin, 1992; Greenberg, 1985; Schultheiss & Brunstein, 2000).

Coudeville, Martin Ginis és Famose (2008) Bandura szociál-kognitív elméletének (1986) lencséjén át közelítettek az önakadályozáshoz. A szerzők szerint azok, akik viselkedés formában is akadályozzák teljesítményüket, azért vállalnak ekkora kockázatot, mert meg vannak győződve az elkövetkezendő kudarcról (pl. Pyszczynski & Greenberg, 1983). Ennek megfelelően, akik szerint kicsi, vagy relatíve nincs esély a sikerre, kevesebb erőfeszítést fordítanak a közelgő, az én szempontjából jelentős feladatra, mint azok, akik sikert remélnek. Amint tehát a szociál-kognitív elmélet is gondolja, azok a maladaptív viselkedésformák, mint az erőfeszítés hiánya, elsősorban egy bizonytalan szituációban jelennek meg, amikor a jó teljesítmény/képesség visszajelzés elvárása alacsony szintű, így ezeknek a módszereknek az alkalmazása összefüggésben lehet a szituációs-specifikus énhatékonyság szintjével. Coudeville és munkatársai (2008a) ezt a feltételezést empirikusan is bizonyították.

Többen (pl. Kolditz & Arkin, 1982; Maddison & Prapavessis, 2007) az énmegjelenítés és benyomásformálás fogalomrendszerén keresztül értelmezik az önakadályozást (lásd később), míg a legújabb kutatások (pl. Flamm, 2007; McCrea & Flamm, 2012; Thürmer, McCrea, & Gollwitzer, 2013) a pszicholingvisztika, és implicit nyelvi jelenségek segítségével keresnek válaszokat az önakadályozás kapcsán felmerült kérdésekre (lásd később).

Freud 1920-ból származó halálösztön (Thanatos) fogalmából kiindulva Baumeister és Scher (1988) egészséges személyeket illetően azonosítottak és kategorizáltak bizonyos önkárosító viselkedéseket (*self-defeating behaviours*). Összefoglaló tanulmányukban ezeket a viselkedéseket három kategóriába sorolták, melyek a szándékos önkárosítási formák (akaratlagos és kívánatos), trade-off-ok (akaratlagos, de nem kívánatos), valamint nem kívánatos eredményre vezető stratégiák (nem akaratlagos és nem kívánatos). A szerzők az önakadályozást a rövid és hosszú távú célok közti trade-off-ként értelmezték, ahol az egyén feláldozza a hosszú távú célját egy rövid távú motiváció elérése érdekében (pl. teljesítmény feláldozása az önbecsülés azonnali védelme érdekében).

Ehhez részben kapcsolódóan, de már a klinikai pszichológia perspektívájából nézve a mentális betegségekre vonatkozó DSM kategóriarendszerét tekintve a téma szempontjából figyelemfelkeltő a DSM-III-R-ben leírt (APA, 1987) 301.90 kóddal jelzett önsorsrontó, vagy mazochista személyiségzavar (*self-defeating personality disorder*), amire a nyilvánvalóan elérhető jobb lehetőségek ellenére történő olyan emberek és szituációk választása jellemző, amelyek rossz bánásmódhoz, csalódáshoz, szenvedéshez vezetnek. Az önakadályozás és a mazochista személyiség között valóban találtak kapcsolatot (Schill, Morales, Beyler, Tatter, &

Swigert, 1991), a fenti diagnosztikus kategória azonban az 1994-ben megjelenő DSM-IV-ben már nem szerepelt.

Proximatív, túlnyomórészt a kognitív szociálpszichológia tárgykörébe tartozó magyarázatok bősége mellett ultimatívát is találhatunk (Lucas & Lovaglia, 2005). A szerzők szerint az állatvilágban széles körben megjelenő Zahavi hátrányelv (Zahavi & Zahavi, 1997, idézi Lucas & Lovaglia, 2005) alapján az (ön)akadályok egyéni fitness indikátorként funkcionálhatnak, amivel az egyén rátermettségét demonstrálhatja.

Az önakadályozás kutatása 1978 óta széles körben elterjedt, a jelenség megértése a pszichológia különféle területeit integrálja, az alkalmazott kutatások pedig elsősorban a teljesítménypsichológiai irányokat érintik. A kutatások máig legnépszerűbb kontextusa a pedagógiai pszichológia (Schwinger, Wirthwein, Lemmer, & Steinmayr, 2014; Thomas & Gadbois, 2007; Török, Szabó, & Tóth, 2017b). Az iskola kifejezetten alkalmas terep az önakadályozás megjelenése szempontjából, hiszen a diákok folyamatosan olyan helyzetekkel találkoznak, ahol demonstrálni és bizonyítani kell a teljesítményüket és a képességeiket, ráadásul mindezt mások előtt. Több tanulmány több kontextusban kimutatta (pedagógiai és szociálpszichológia egyaránt; Covington & Omelich, 1979; Jones, 1989), hogy társadalmunkban magasabbra értékelt a képesség, mint az erőfeszítés. Ezzel összhangban Covington és Omelich (1984; idézi: Covington, 1992) eredményei szerint egyetemista korosztályban a személyes jóllét szempontjából jóval fontosabb az, hogy valakit éleseszűnek gondolnak, mint az, hogy milyen a tanulmányi átlaga. Ez különféle énvédelmi módszereket hívhat elő a fenyegető helyzetekkel való megküzdés céljából. Az iskola így kiemelt figyelmet kapott az önakadályozás területén, de a sportpszichológiai kutatások is hamar rátaláltak a témára (Rhodewalt, Saltzman, & Wittmer, 1984). A sport specifikus jellemzőinél fogva (nyílt versenyszituáció interperszonális összehasonlításokkal, és azonnali, másokhoz viszonyított teljesítmény visszajelzések) azóta is népszerű terepe a jelenséggel kapcsolatos vizsgálódásoknak. Ki kell emelnünk még a szervezetpszichológiát (Becker & Martin, 1995; Siegel & Brockner, 2005) is, és néhány kulturális összehasonlító vizsgálatot (De Castella, Byrne, & Covington, 2013; Dorman & Ferguson, 2004; Pulford, Johnson, & Awaida, 2005), ahol a vizsgálódás középpontjába helyeződött a jelenség. A szociálpszichológia megszűnését elhagyva kiemelendők a klinikai pszichológia (Suhr & Wei, 2013; Waschbusch, Craig, Pelham, & King, 2007) és a kognitív pszichológia (Silvera, 2000) területén született eredmények, illetve a kognitív idegtudomány (Takeuchi és mtsai, 2013) önakadályozáshoz kapcsolódó agyi korrelátumainak feltérképezésével is jelentős eredményeket ért el a téma kutatásában. Az önakadályozás határterületi és interdiszciplináris voltát mutatja, hogy újabban a komparatív állatlélektan (Petrů, Špinka, Charvátová, & Lhota, 2009), sőt a közgazdaságtan (Ishida, 2006; Kräkel & Müller, 2012) és a kommunikációtudomány (Avtgis, Rancer, & Amato, 1998) is végzett kutatásokat ebben a témában.

A fentiek alapján elmondható, hogy rendkívül sokrétű kutatási területről van szó, amely egyszerre rendelkezik adleri és heideri gyökerekkel, egyszerre kognitív és motivációs, illetve interperszonális és intrapszichikus témakör. A kutatókat ennek a jelenségnek a megértése évtizedek óta foglalkoztatja. A kutatások többnyire laboratóriumi, vagy iskolai és sporttal kapcsolatos teljesítményhelyzetekre fókuszáltak, azonban elképzelhető, hogy ennél jóval szélesebb skálán mozog az önakadályozás megjelenése (pl. öltözködés, modor stb). Rhodewalt (2008) szerint bármi funkcionálhat akadályként, ezért az önakadályozás ténye fontosabb, mint a hogyanja.

1.1.2. Az önakadályozással rokon fogalmaktól való elhatárolás

A pontos definiálás végett fontos elhatárolni hasonló vagy rokon, mégis különböző fogalmaktól (1. táblázat). Jones és Berglas (1978) tanulmányukban megemlítik, hogy a (szubjektív) túlteljesítés (*subjective overachievement*) célját tekintve hasonló az önakadályozáshoz. A szerzők szerint elképzelhető, hogy vannak olyan egyének, akik nem azzal próbálják elhomályosítani a kapcsolatot a képességek és a teljesítmény megítélése között, hogy nem tesznek erőfeszítést, hanem épp azzal, hogy kimagasló mértékben tesznek. Oleson és Steckler (2010) szerint a két viselkedés fenotipikusan ellentétes, ugyanakkor elképzelhető, hogy ugyanaz a motivációs bázis mozgatja őket. Mindkét csoportot extrém mértékben foglalkoztatja a saját értékességének kérdése, képesek elkerülni a kudarcot (ami központi jelentőségű), ráadásul mindkét eszközzel élve bizonytalan lesz a képességek megítélése mind önmagunk, mind mások számára (azért kitűnő tanuló, mert ilyenek az intellektuális képességei, vagy azért, mert extrém sokat tanul). Oleson és Steckler (2010) több tanulmányt kiemelve és elemezve amellet érvelt, hogy a szubjektív túlteljesítés háttérében hasonló motivációk állhatnak, mint az önakadályozás mögött, viszont míg az önakadályozók jobban aggódnak a képességeik megítélése miatt, addig a szubjektív túlteljesítőket a teljesítményük aggasztja inkább.

A kifogáskeresés (*excuse making*) is szorosan ide kapcsolódó jelenség. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy az önakadályozás a teljesítményt megelőzően, a priori jelentkezik, míg az oktulajdonítás, és az önakadályozáshoz kapcsolódó attribúciós torzítás, az énkiszolgáló torzítás (a sikert belső, stabil és globális, míg a kudarcot a külső, instabil és specifikus körülmények számlájára írni) a teljesítményhelyzetet követik (Doliński, Szmajke, & Gromski, 1990).

Szükséges az önakadályozás elhatárolása a védekező pesszimizmustól (*defensive pessimism*) is. A pesszimizmust irreálisan alacsony elvárások jellemzik, amivel az egyén a „legrosszabb eshetőség” lencsén keresztül tekinthet az elkövetkezendő teljesítményhelyzetre a korábban tapasztalható sikerélmények ellenére (Norem & Cantor, 1986). Két faktora a reflektivitás (*reflectivity*; gondolni egy bizonyos végkifejletre) és a védekező elvárások (*defensive*

1. táblázat. Az önakadályozással rokon fogalmak felsorolása, összehasonlító elemzése, jellemzése és a legjelentősebb elméletalkotók

| | Definíció | Hasonlóság az önakadályozással | Különbség | Szerzők |
|---------------------------------|--|---|---|--|
| Szubjektív túlteljesítés | Azért tesz az egyén óriási erőfeszítést, mert fontos neki, hogy jól teljesítsen, de bizonytalan abban, hogy el tudja-e érni. | Kompetenciáinkkal kapcsolatos bizonytalanság elkerülése motiválja. | Az önakadályozók a képességeik megítélése miatt, míg a szubjektív túlteljesítők a teljesítményük miatt aggódnak jobban. | Oleson, Poehlmann, Yost, Lynch, & Arkin (2000) |
| Önkiszolgáló torzítás | Arra való hajlam, hogy a sikereinknek diszpozíciós, kudarcainknak szituációs okokat tulajdonítsuk. | Hasonló attribúciós mintázatok. | Önakadályozás a teljesítményhelyzet előtt, az önkiszolgáló torzítás az után történik. | Miller & Ross (1975) |
| Védekező pesszimizmus | Irreálisan alacsony elvárások állítása egy kockázatos helyzetben, hogy a szorongást csillapítsuk, és a teljesítmény ne sérüljön. | Irreálisan alacsony elvárások egy kockázatos helyzetben. | Önakadályozás során a kudarc jelentése a képességek felől kevésbé stabil faktorok felé irányul, a védekező pesszimizmus felkészít a kudarcra és biztonságosan alacsony standardok állítására késztet. | Martin, Marsh, & Debus (2003); Norem & Cantor (1986) |
| Sandbagging | Manipuláción alapuló negatív szelf reprezentációs stratégia, amivel az egyén értéktelennek, kevésbé kompetensnek mutatja magát, hogy mások erőfeszítését és/vagy védekezését csökkentse. | Negatív szelf reprezentáció és az közönség felé annak demonstrálása, hogy gyenge teljesítményre kell számítani. | Jellemzően gyenge képességekről számolnak be, vagy azokat demonstrálják, míg az önakadályozók épp ezeket igyekeznek elkerülni. Az önakadályozók bizonytalanok a képességeikben, míg a sandbagginggel élők nem. | Gibson & Sachau (2000); Sheppers & Socherman (1997) |
| Önkárosító viselkedések | Olyan szándékos viselkedések, amelyeknek egyértelműen vagy valószínűsíthetően negatív következményei vannak a szelfre nézve. | Az önakadályozás besorolható az önkárosító viselkedések közé oda, ahol a negatív kimenetel előre látható, de nem kívánatos (trade-off). | | Baumeister & Scher (1988) |

expectations; elvárni egy bizonyos végkifejletet), amiből az előbbit elkerülő és megközelítő motívumok egyaránt motiválnak, míg az utóbbit az önakadályozáshoz hasonlóan csak elkerülő tendencia jellemez (Martin, Marsh, & Debus, 2001). Röviden összefoglalva, az önakadályozás úgy módosítja a kudarc jelentését, hogy az okot eltereli a képességek felől változékonyabb faktorok felé, amelyek kevésbé fenyegetőek az önbecsülést illetően, míg a védekező pesszimizmus esetén az egyén önmagát edzi a kudarcra, alacsony és biztonságos standardokat állít, amihez mérheti magát (Martin, Marsh, & Debus, 2003).

A téma szempontjából igen fontos, tisztázásra váró fogalom a sandbagging is. A sandbagging a közönség elvárásainak megfelelő, manipuláción alapuló negatív szelf reprezentációs stratégia, melynek során az egyén értéktelen ellenfélnek, kevésbé kompetensnek vagy inkompetensnek mutatja magát, hogy mások erőfeszítését és/vagy védekezését csökkentse (Shepperd & Socherman, 1997). Az önakadályozással számos közös vonása van (pl. negatív szelf reprezentáció, közönség meggyőzése a közlgő rossz teljesítményről), azonban míg az önakadályozók a kudarcot követő képességbeli attribúciókat igyekeznek elkerülni (előnytelen képességek), addig a sandbagginggel élők ettől sem riadnak vissza (Gibson & Sachau, 2000). Jelen disszertáció szerzője szerint a két fogalmat elhatároló legfontosabb tényező az önbecsapás lehet, vagyis míg a sandbagging egy tudatos és stratégikus manipuláción alapuló énmegjelenítési stratégia, addig az önakadályozók nincsenek tudatában a gátló viselkedés valódi céljának, hanem elsődlegesen a szelf védelme motiválja őket. Ez lehet a magyarázata annak, hogy a diszpozicionális attribúciók miért elfogadhatók a sandbagging szempontjából, és miért nem az önakadályozónak: a sandbagging szempontjából nem fenyegetők, míg az önakadályozónak igen. A két fogalom pontos különválasztása kulcsfontosságú lehet az önakadályozás megértésében.

1.1.3. Az önakadályozás állapot és vonás jellege

Az önakadályozás kapcsán felmerülhet a kérdés, hogy vonásról, vagy szituációtól függő állapotról beszélhetünk-e. A tudományos diskurzusban az önakadályozás mind vonásként, mind állapotként konceptualizált fogalom formájában jelen van. Berglas és Jones (1978) már első empirikus tanulmányukban leszögezték, „kétségtelen, hogy néhány ember hajlamosabb önakadályozáshoz nyúlni, mint mások” (406. old.), azonban az önakadályozást igazán vonásként értelmezni Rhodewalt (1984) kezdte. Az első kísérleti elrendezések után a kezdeti időszakban elvégzett kutatások elsősorban a vonásalapú megközelítést képviselték (például Rhodewalt, 1990; Strube, 1986). Kutatások sora kezdődött így értelmezve és operacionalizálva az önakadályozást, amelynek huzamosabb használata révén a valódi képességek akár egy életen keresztül rejtve maradhatnak (Harris & Snyder, 1986). Az önakadályozás mint globális vonás pozitív kapcsolatát

találták a NEO-PI-R (Costa & McCrea, 1992) alapján mért neuroticitással (minden alfaktorával, de leginkább a depresszióval), és negatív kapcsolatát a lelkiismeretességgel (minden alfaktorával, de leginkább az önfegyelmel), illetve mediálta a „két nagy vonás” közti negatív kapcsolatot (Bobo, Whitaker, & Strunk, 2013; Ross, Canada, & Rausch, 2002).

Az önakadályozás globális vonás helyett területspecifikus jellegét hangsúlyozó tanulmányok az utóbbi években jelentek meg. Az ezt képviselő szerzők szerint az önakadályozás nem globális, hanem csupán a személy életének egy adott területére vonatkozik, például a tanulásra, sportolásra vagy munkára (Martin & Brawley, 1999; Schwinger, 2013).

Az állapotként értelmezett önakadályozás a környezeti kontextust helyezi a középpontba azt állítván, hogy a szituáció bizonyos jellemzői növelik az önakadályozás megjelenésének a valószínűségét. Az önakadályozást így értelmező kutatások elsősorban ezeket a szituációs tényezőket kívánják azonosítani (Elliot, Cury, Fryer, & Huguet, 2006; Self, 1990; Shepperd & Arkin, 1989a).

1.2. Az önakadályozás formái

Az önakadályozás kutatásának kezdetén (Berglas & Jones, 1978; Tucker, Vuchinich, & Sobell, 1981; Weidner, 1981) elsősorban valamely szer hatása szolgált akadályként (gyógyszer, alkohol), azonban 1982-től kezdődően megszorodott azoknak a publikációknak a száma, ahol ez a védekezési forma nem cselekvésekként, hanem verbális kinyilatkoztatásokként, kijelentésekként jelent meg (Baumgardner, Lake, & Arkin, 1985; Smith és mtsai, 1982). Elsőként Arkin és Baumgardner (1985) tett különbséget az önakadályozás kétféle megnyilvánulása között, amelyeket szerzett (*acquired*) és kijelentett (*claimed*) gátaknak (*obstacles*) nevezett. Ezt a fogalmi elkülönítést pontosítva és megszilárdítva Leary és Shepperd (1986) nyomán nevezzük a szerzett akadályokat viselkedéses önakadályozásnak¹ (*behavioral self-handicapping*), míg a kijelentett gátló tényezőket vagy kijelentéses önakadályozást mondott akadályoknak² (*self-reported handicaps*). Míg az előbbiek a teljesítményhelyzetet megelőző nyílt, önakadályozó cselekvések (pl. szórakozni menni egy fontos vizsga előtti estén), addig az utóbbiak verbális kijelentések a teljesítményt hátráltató tényező(k) jelenlétéről (pl. „nem volt időm tanulni”). Az elkülönítés több szempontból fontos, hiszen nemcsak az önakadályozóra vonatkozó veszélyeiben különböznek, de elképzelhető, hogy más-más szituációs előzményekkel is rendelkeznek, illetve különböző faktorok motiválják a kettőt (Coudevylle és mtsai, 2008a; Coudevylle, Famose, Martin Ginis, & Gernigon, 2008). A fogalmi elkülönítés így több szempontból is indokolt (McCrea, Hirt, & Milner, 2008).

¹ A disszertáció további részében a két kifejezést egymással felcserélve használjuk.

² A disszertáció további részében a két kifejezést egymással felcserélve használjuk.

1.2.1. Viselkedéses önakadályozás

A téma kutatása a viselkedéses akadályok vizsgálatával indult (Berglas & Jones, 1978). Ezek a megnyilvánulások általában jobban láthatóak, kontrollálhatóbbak, és valószínűbb, hogy közvetlenül kötődnek a teljesítményhez, mint a mondott akadályok (Hirt, Deppe, & Gordon, 1991; Leary & Shepperd, 1986). A viselkedéses önakadályozás költségesebb, mint a kijelentésekkel manipuláló párja, hiszen ezekkel a cselekvésekkel nemcsak külső magyarázó okot ad az egyén a kudarca, hanem valóban csökkenti a sikeres teljesítmény valószínűségét is. Ugyanakkor célját tekintve hatékonyabb, mert kevésbé vitatható, és mindenki számára nyilvánvaló módon látható a gátló tényező jelenléte. Számtalan lehetőség kínálkozik az önakadályozásra, a legváltozatosabb viselkedésformák funkcionálhatnak előzetes akadályokként, amelyek közül empirikus bizonyítást nyertek a következők: gyógyszer hatása vagy mellékhatása (Berglas & Jones, 1978), alkoholfogyasztás (Higgins & Harris, 1988; Tucker és mtsai, 1981), elérhetetlen célok (Greenberg, 1985), vagy nem megfelelő, előnytelen környezeti feltételek választása (Rhodewalt & Davison, 1986), elégtelen mennyiségű gyakorlás (Tice & Baumeister, 1990), halogatás (Beck, Koons, & Milgrim, 2000; Ferrari & Tice, 2000), erőfeszítés nem növelése (Rhodewalt és mtsai, 1984) vagy csökkentése (Thompson & Richardson, 2001), aminek krónikus megjelenése az alulteljesítés (Nurmi, Onatsu, & Haavisto, 1995; Rhodewalt, 1990). Esetenként a túlzott erőfeszítés is (Smith, Hardy, & Arkin, 2009) szolgálhat akadályként, például amikor egy sportoló verseny előtt túlságosan sokat melegít.

A halogatás igen gyakori jelenség a diákok körében (Takács, 2010). Habár Lay Knish és Zenatta (1992) azt hangsúlyozták, hogy a halogatás és az önakadályozás közé nem tehető egyenlőségjel, azonban kétségtelen, hogy az önakadályozásra hajlamos diákok egyúttal előszeretettel halogatnak is (Beck, Koons, & Milgrim, 2000; Ferrari, 1991; Ferrari & Tice, 2000). Önakadályozásként értelmezik egyes szerzők a verbális agresszivitást is (Avtgis és mtsai, 1998). Specifikus formája lehet a viselkedéses önakadályozásnak az altruisztikus viselkedés (Doliński, 1988), illetve ide kapcsolódik az ezzel rokon mások erősítése (*other-enhancement*) jelenség is (Shepperd & Arkin, 1991). A szerzők szerint azzal, hogy erősítjük az összehasonlítás tárgyául szolgáló egyént, esetleg ellenfelet (pl. a sajátunkénál jobb körülmények választása számukra, amennyiben összehasonlításra számítunk, és bizonytalan a végkimenetel), az önakadályozáshoz hasonló attribúciós előnyöket élvezhetünk.

1.2.2. Mondott akadályok

A fenti pro és kontra érveket tekintve az egyének a viselkedéses helyett a mondott akadályokat részesítik előnyben, amennyiben lehetőségük van a választásra (Hirt és mtsai, 1991). Míg a viselkedéses önakadályozást használók meg vannak győződve a kudarc közeledtéről (alacsony

énhatékonyság érzés), ezért „nincs mit veszteni” alapon járnak el, addig a kijelentéses önakadályozást alkalmazók nem számítanak egyértelműen kudarcra (Coudevylle és mtsai, 2008a). A mondott akadályok esetében az önakadályozó csupán a gátló tényező jelenlétéről tesz kijelentéseket, és a közelebbi feladatot nem szabotálják veszélyes viselkedésformákkal, csak az önakadályozás okozta attribúciós kétértelműségre építenek. Olyan akadályokra vonatkozó kijelentések tartoznak ide, mint fizikai tünetek vagy betegség jelenléte (Mello-Goldner & Jackson, 1999; Smith, Snyder, & Perkins, 1983), fájdalom eltűzése (Mayerson & Rhodewalt, 1988; Uysal & Lu, 2010), szorongás (Smith és mtsai, 1982), szociális szorongás (Snyder, Smith, Augelli, & Ingram, 1985), rossz hangulat (Baumgardner, Lake, & Arkin, 1985), vagy súlyfelesleg (Baumeister, Kahn, & Tice, 1990; Schill, Beyler, Wehr, Swigert, & Tatter, 1991). Fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy ezek a tünetek esetenként hasonlíthatnak valós tünetcsoportokra (pl. ADHD; Jaconis, Boyd, Hartung, McCrea, Canu, & Lefler, 2016; Suhr & Wei, 2013), így érdemes az önakadályozás lehetőségével is számolni a „differenciáldiagnózisok” megalkotásakor.

Az önakadályozók ezekkel a „cselekkel” terelik el a figyelmet a képességeikről. Az olyan mondatok, mint „ha tanultam volna/időben elkezdtem volna tanulni, mint a többiek, vagy nem lennék másnapos/részeg, vagy aludtam volna eleget, vagy nem fájt volna a hasam, akkor nekem is jobban sikerült volna” fenntartják annak lehetőségét, hogy az egyén képességei alapvetően kifogástalanok, viszont a nyilvánvaló gátló tényező miatt ezeket nem tudja kibontakoztatni. Rhodewalt (1990) szerint ugyanakkor a magas vonásszintű önakadályozók kijelentéseiket áttranszformálják tettbe, így a kétféle forma összefügg. Mindeközben hangsúlyoznunk kell, hogy rendkívül keveset tudunk azokról a faktorokról, amik elkülönítik a viselkedéses és a kifejezéses önakadályozást. Mivel az előbbi nyílt viselkedéses hátráltatást tartalmaz, az utóbbi viszont nem, ez azt valószínűsíti, hogy különböző predoktori és prevenciós eszközei lehetnek a két formának. További forgalmi tisztázás elengedhetetlenül fontos lenne a két forma közti hasonlóságok és a különbségek azonosítása céljából.

1.3. Az önakadályozás alapjául szolgáló motiváció(k)

Az önakadályozás háttérében megbúvó motivációk kapcsán két fő témakört illetően zajlik igen élénk tudományos vita. Az egyik az önakadályozás elsődleges céljára vonatkozik, a másik pedig a vonatkozó szelf-részre. Az első témát tekintve a kérdés abban áll, hogy az önakadályozás a szelf és az önbecsülés kudarcokkal szembeni védelmének vagy erősítésének érdekében történik-e. A másik, az előzőhöz szorosan kapcsolódó „empirikus párbeszéd” arra keresi a választ, hogy az önakadályozás célpontja vajon a szociális vagy a személyes szelf-e.

1.3.1. Önvédelem és/vagy énerősítés cél

Az első kérdésről már részben volt szó: az önakadályozás magyarázatában kezdettől fogva megjelenik a Kelley (1971) által leírt leszámítolás és felnagyítás elve (pl. Jones & Berglas, 1978). A leszámítolás szerint az önakadályozás használata azért előnyös, mert kudarc esetén az akadály leszámítolja a cselekvő képességeinek szerepét. A felnagyítás szerint az önakadályozás használatát az indokolja, hogy a cselekvő által felállított akadály ellenére bekövetkező siker kihangsúlyozza, felnagyítja a cselekvő képességeit. Ezt a logikát követve az akadály lehet az önbecsülés kudarcokkal szembeni védelmének eszköze (*self-protection*), de ugyanakkor az önbecsülés siker esetében történő növelésének (*self-enhancement*) eszköze is. Az első vita tehát arra vonatkozik, hogy az önakadályozás elsődleges célja az önértékelés védelme vagy az önértékelés fokozása-e. A kezdeti kutatások és a legtöbb tanulmány szerint mindkét célt egyszerre tudja szolgálni (Ferrand, Tetard, & Fontayne, 2006; Jones & Berglas, 1978), azonban fontos kiemelni, hogy az empirikus eredmények kevés kivételtől eltekintve (pl. Levesque, Lowe, & Mendenhall, 2001; Feick & Rhodewalt, 1997) nem találtak bizonyítékot az énerősítő hatásra (Hendrix & Hirt, 2009; Mayerson & Rhodewalt, 1988; Rhodewalt & Tragakis, 2002a). Más kutatók szerint ebben a tekintetben az önbecsüléshez kapcsolódó szisztematikus mintázatot lehet megfigyelni: míg az alacsony önbecsülésű egyének az önakadályozást önvédelmi, addig a magas önbecsülésű egyének azt énerősítő céllal használják (Rhodewalt, Morf, Hazlett, & Fairfield, 1991; Tice, 1991). A kutatások jelenlegi állása szerint tehát az önakadályozás mindenekelőtt énvédelmi céllal történik (Hendrix & Hirt, 2009; Rhodewalt & Tragakis, 2002a). Az önbecsülést fokozó hatás elmaradásának elsődleges oka az lehet, hogy a siker erősítésével még nagyobb elvárások nehezednének az önakadályozóra (McCrea & Hirt, 2001).

1.3.2. Személyes vagy szociális szelf érintettsége

A kutatások kezdete óta élénk érdeklődés és vita övezi azt a kérdést, hogy vajon az önakadályozás elsődleges „célközönsége” a környezet (szociális/publikus szelf), vagy a privát szelf, vagyis inkább magányos vagy inkább társas helyzetben, az énről kialakítani kívánt kép manipulálása céljából fordul-e elő ez a jelenség. A vitát Kolditz és Arkin 1982-ben megjelenő tanulmánya robbantotta ki, amely Berglas és Jones (1978) kísérleti elrendezését némileg módosítva azt találta, hogy a vizsgálati személyek akkor választották leginkább a teljesítménygátló gyógyszert, amikor a kísérletvezető jelen volt a gyógyszer választásánál, és az ezt követő teljesítményről is tudomást szerezhetett. Így – következett a szerzők – az önakadályozás elsősorban szelf reprezentációs, énmegjelenítő stratégiaként értelmezhető, tehát a társas szelf érintettsége a hangsúlyos. A felmerült kérdést úgy igyekeztek megválaszolni, hogy különbözőképpen manipulálták, hogy ki van jelen vagy tudatában az önakadályozásnak.

Empirikus eredmények sokasága bizonyította, hogy gyakrabban találkozunk önakadályozással akkor, amikor közönség vagy megfigyelő is jelen van (pl. Kolditz & Arkin, 1982; Tice & Baumeister, 1990). Ezt megerősítik azok az eredmények is, melyek szerint magas nyilvános éntudatossággal (*public self-consciousness*) rendelkező egyének esetében is fokozottabban jelenik meg az önakadályozás (Shepperd & Arkin, 1989b). Más kutatók azt találták, hogy az önakadályozás a magas önmagukra irányuló (adaptív) perfekcionizmussal rendelkezőknél a szelf védelmében, míg a magas mások által előírt (maladaptív) perfekcionizmussal bíróknál a szelf reprezentáció érdekében történik (Hobden & Pliner, 1995). Megint mások szerint azok az egyének, akik objektíve nyilvános helyzetben a nyilvános szelfre fókuszálnak, szelf reprezentációs céllal önakadályoznak, míg akik objektíve egyedül vannak, és a személyes szelfre fókuszálnak, az önakadályozást énvédő céllal használják (Mello-Goldner & Wurf, 1997).

A jelen írás szerzője azonban Tetlock és Manstead (1985) nyomán amellel érvel, hogy a két folyamat nem választható el egyértelműen (később ehhez sokan mások is csatlakoztak, pl. Baumeister, 2010). A szerzők szerint „az énmegjelenítés és az intrapszichés folyamatok közötti különbségtétel önkényes” (Tetlock & Manstead, 1985, 59. old.). Ennek jó példája a reflektív én (*reflected appraisal*, Sullivan, 1953; *looking-glass self*, Cooley, 1902), ami az emberek önmagukról alkotott képének (*self-concept*) egyik fő forrása. Ez azt jelenti, hogy az emberek önmagukról való tudását nagyban meghatározza, hogy mások mit gondolnak róluk. Ennek az a következménye, hogy az énmegjelenítés visszahat az énfogalomra. Tice (1992) izgalmas eredményei szerint egy adott viselkedés hatással volt az énfogalom változására akkor, amikor mások is tanúi voltak, míg nem volt, amikor nem nyilvánosan történt. Az énmegjelenítés és az ennek nyomán kialakuló intrapszichés folyamatok közötti visszaható kapcsolatra továbbá jó példát szolgáltatnak a szelfpercepció folyamatok vagy a kognitív disszonancia működése. Az önmagunk értékességével kapcsolatos vélekedéseink pedig különösen érzékenyek lehetnek arra, hogy mások mit gondolnak rólunk. Jones, Rhodewalt, Berglas és Skelton (1981) empirikus munkájában azt találták, hogy stratégikus szelf-reprezentáció (akár énerősítő, akár énlértékelő) hatással volt a vizsgálati személyek ezt követő (emelkedett vagy csökkent) önbecsülésére. Baumeister (2010) szerint ugyanakkor a szociálpszichológia egyik legfontosabb alapelve, hogy a „belső folyamatok interperszonális célokat szolgálnak” (155. old.). Ez összhangban van a szociométer elmélet (Leary & Baumeister, 2000; Leary & Downs, 1995) alapvetéseivel, miszerint az önbecsülés és az önmagunkról alkotott pozitív kép önmagában semmiféle hasznot nem hordoz, azonban az, hogy mások elfogadják-e minket, tartozunk-e általunk felértékelt csoportokba, igen fontos (volt) számunkra az evolúció során a fennmaradás és a reprodukció szempontjából egyaránt. Az elmélet szerint tehát az önbecsülés valójában interperszonális célokat szolgál, vagy ahogy Baumeister (2010, 153. old.) fogalmazott, „végső soron az önbecsüléssel való foglalkozás a természet módszere arra, hogy az emberek akarják, hogy mások elfogadják őket”. Emiatt pedig

a szerző szerint az egyénnek érdekében áll akár be is csapnia magát azzal, hogy magasabbra értékeli saját vonásait, mint amilyenek valójában (lásd később). Ez a baumeisteri gondolat jól illeszkedik Trivers (1991, 2010) önbecsapásról kialakított evolúciós pszichológiai elméletéhez, ahol amellet érvel, hogy az önbecsapás azért vált szükségessé az evolúció során, hogy a becsapás maga hatásosabban tudjon működni. A szerző érvelése szerint a megtévesztés kognitíve költséges, ezért könnyebb is leleplezni, tehát hatékonyabban működik, ha a becsapásban érdekelt szintén elhiszi azt.

A jelen disszertáció szerzője ezek alapján amellet érvel, hogy az olyan típusú módszertani elrendezésekkel és manipulációkkal, mint a nyilvános és a nem nyilvános helyzetek szétválasztása egy viselkedés megfigyelése kapcsán egy hibásan feltett kérdésre keressük a választ. A vita az önakadályozás kapcsán máig lezáratlan, aminek a fenti érven kívül a másik fő oka az lehet, hogy az önakadályozás különböző empirikus munkákban igen változatosan van operacionálva.

1.3.2.1. Az önbecsapás potenciális szerepe az önakadályozási folyamatban

Az önbecsapás fogalma igen zavaros a szakirodalomban, a szociálpszichológiai témájú írásokban sem találunk egységes fogalmi keretet ehhez kapcsolódóan. Chance és Norton (2015) háromféle megközelítést különítette el. Az első szerint (pl. Von Hippel & Trivers, 2011) az önbecsapás egyszerűen egy motivált hamis vélekedés, ami a pozitív illúzióktól nem különül el, és olyan folyamatokból fakadhat, mint pl. a szelektív figyelem, a torzítások vagy a felejtés. A második megközelítés (pl. Mitchell, 2000) szerint az önbecsapás egy motivált hamis vélekedés, ami az azt megcáfoló tények ellenére is fennmarad. Eszerint nem minden pozitív illúzió számít önbecsapásnak, hiszen pl. a szelektív információkeresés során nem találkozunk ellentmondásokkal. A harmadik és talán legkidolgozottabb megközelítés (pl. Gur & Sackeim, 1979) szerint az önbecsapás egy motivált és tudatosan fenntartott hamis vélekedés, amely egy azzal ellentmondó, nem tudatos, igaz vélekedéssel párhuzamosan áll fent. E harmadik megközelítés klasszikus kísérleti demonstrálására azt találták, hogy kudarcot követően a vizsgálati személyek nem ismerték fel a saját felvett hangjukat (kerülték a szelffel való „szembesítést”), azonban (nem tudatos) galvános bőrreakcióik (GBR) helyesen reagáltak (Gur & Sackeim, 1979). Amiben mindhárom megközelítést képviselők egyetértenek, hogy az önbecsapás egy olyan motivált folyamat, aminek a háttérében az a vágy áll, hogy a szelfet és a világot számunkra kedvező fényben lássuk. Funkcióit tekintve ugyancsak három fő tényezőt lehetne kiemelni Chance és Norton (2015) szerint. Egyrészt, azzal, ha becsapjuk magunkat, hatékonyabban tudunk becsapni másokat, ami evolúciós előnyökhöz juttathat minket (Trivers, 2010, 2011; Von Hippel & Trivers, 2011). Másrészt, az önbecsapás a szociális státuszon keresztül

is pozitív hatást fejt ki, hiszen a magabiztos embereknek jobban hisznek, nagyobb befolyásuk van egy csoportban, és nagyobb tudással bíróknak érzékelik őket (Price & Stone, 1994; Zarnoth & Sniezek, 1997). Harmadrészt, az önbecsapás közvetlen pszichológiai előnyöket is közvetíthet. Baumeister (1989; McAllister, Baker, Mannes, Stewart, & Sutherland, 2002) ugyanakkor az optimális mértékű illúziók („*optimal margin of illusion*”) megléte mellett érvel, vagyis a világ csak kismértékben történő pozitív torzítását tartja adaptívnak. Ezáltal kiélvezheti az egyén az illúziók érzelmi előnyeit, de mégsem teszi ki magát azoknak az irracionális gondolatoknak, amik komoly kockázatot is hordozhatnak (pl. extrém kitartás egy megoldhatatlan feladattal való foglalkozásnál; McFarlin, Baumeister, & Blascovich, 1984).

Több szerző is felvetette az önbecsapás lehetséges szerepét az önakadályozási folyamatban, illetve azt, hogy az egyén esetleg nem tudatos tervezés, hanem automatikusan működő folyamatok hatására vesz részt önakadályozásban (Baumeister, 1996; Clarke & MacCann, 2016; McCrea, 2008; McCrea & Flamm, 2012; McCrea, Myers, & Hirt, 2009; Rhodewalt & Vohs, 2005; Török, Szabó, & Tóth, 2018). Fontos kiemelni (ahogy korábban is olvasható volt) az önakadályozás és az énkiszolgáló torzítás (ez tekinthető az önbecsapás egy formájának egyes szerzők szerint; pl. Baumeister, 2010) közötti hasonlóságokat. Amennyiben azt feltételezzük, hogy az emberek nincsenek tudatában annak, hogy a sikerre és a kudarcra vonatkozó magyarázataik szisztematikusan torzítottak, és ez egy motivált folyamatként is értelmezhető (a posteriori), miért feltételezzük, hogy az önakadályozásnál ez másképp lenne (a priori)? Jones (1990) önakadályozásról szóló könyvének előszavában megjegyezte, „a becsapás és az önbecsapás veszélye mindig jelen van. Úgy tűnik, hogy ahhoz, hogy az önakadályozás hatékony legyen, a jobb kéznek nem szabad teljesen tudatában lennie, hogy a bal kéz mit csinál” (xi. old.). Tehát az önakadályozás és az önbecsapás közötti kapcsolatra vonatkozó elméleti felvetés a kezdetektől jelen van a szakirodalomban, azonban ennek empirikus tesztelése nemrégiben kezdődött csak (Török, Szabó, & Boda-Ujlaky, 2014).

Ahogy azt már korábban láttuk, a legtöbb kutatás énvédelmi mechanizmusként tekint az önakadályozásra. Alicke és Sedikides (2009) szerint az énvédelem szükséges, míg az énerősítés „luxus” mechanizmus. Ez összhangban van azzal a korábban már leírt eredménnyel, miszerint az alacsony önbecsülésű egyének az önakadályozást elsődlegesen énvédelmi céllal, míg a magas önbecsülésű egyének énerősítésre használják (Rhodewalt és mtai, 1991; Tice, 1992). Alicke és Sedikides (2009) szerint az önbecsapás az első esetben lehet a leghasznosabb, de Krueger és Wright (2011) ezt kiegészítve amellet érveltek, hogy általában véve feltételeznünk kell a jelenlétét az önmagunkról való kép formálódásának folyamatában is.

Quattrone és Tversky (1984) önbecsapásról szóló empirikus cikkükben a következőképpen fogalmaztak: „amikor az emberek részt vesznek egy cselekvésben annak érdekében, hogy bizonyítsanak egy kedvező megelőző okot, akkor annak érdekében, hogy igaznak fogadhassák el

a következtetést, gyakran nincsenek tudatában annak, hogy ők választották az adott viselkedést annak érdekében, hogy következtethessenek az okra. ... Amikor az emberek részt vesznek egy viselkedésben annak érdekében, hogy kedvező következtetésre jussanak, azonban nem ismerik fel, hogy szándékosan választották a cselekvést azért, hogy levonhassák azt a bizonyos következtetést, a cselekvést és a tagadást együttesen a becsapás egy formájának tekintjük” (239. old.). Az önakadályozás dinamikája nagyon hasonló a szerzőpáros által definiált önbecsapási folyamathoz. Az egyén önakadályozási viselkedésben vesz részt, hogy előnyös attribúciós következtetéseket vonjon le a képességeit illetően, azonban ennek a folyamatnak feltételezéseink szerint nem feltétlenül van tudatában. Összességében az a felvetésünk, hogy mivel az önakadályozás védi az értékességünkről fenntartott képünket (pl. McCrea & Hirt, 2001, lásd később), ez az önbecsapás jelenlétét implikálja. Arkin és Oleson (1998) ezt a folyamatot a dicsérethez hasonlította: nem működik, sőt vissza is üthet, ha a célja átlátszó, mert ilyenkor pusztán hízelgésnek tűnik.

Midgley, Kaplan és Middleton (2001) szerint ugyanakkor az önakadályozás egy tudatos és önbecsapást nélkülöző folyamat. Állításukat azzal indokolják, hogy az önakadályozókat jellemzően alacsonyabb önbecsülés jellemzi, mint a nem önakadályozókat, tehát ők maguk nem hisznek az önakadályozás implikálta attribúciós következményekben. Fontos kiemelni, hogy az említett szerzők ezt az eredményt vonás kérdőívet használva kapták, és nem mérték az önbecsülést az önakadályozás után közvetlenül. Kísérleti helyzetben vizsgálva azonban igen sok kutatás mutatta ki, hogy a kudarc előtti önakadályozás megvédi az önbecsülést, mert az egyén nem a képességeit tekinti a kudarc okának (pl. Greenlees, Jones, Holder, & Thelwell, 2006; McCrea & Hirt, 2001). A vonás szinten mért önakadályozás és önbecsülés közötti kapcsolat magyarázata az lehet, hogy a teljesítmény és a képességekre vonatkozó ítéletek folyamatos, nagymértékű összeilleszthetlensége idővel nehezzé teszi a magas önbecsülés fenntartását. Ezt a feltételezésünket alátámasztani látszanak Chance, Gino, Norton és Ariely (2015) eredményei is, akik azt találták, hogy az önbecsapás mértéke csökken, ha az egyének folyamatosan szembesülnek a realitással a képességeiket illetően. Érdekességképpen, a szerzők a második tanulmányukban azt találták, hogy mindez nem teszi őket kevésbé hajlamossá a jövőbeli önbecsapásra. Cramer (2009) szerint „elképzeltető, hogy két fajta önakadályozás létezik, – az egyiket lehet vizsgálni önbevallás alapú kérdőívvel, a másik pedig inkább önbecsapáson alapszik” (354. old.). A jelen dolgozat szerzője szerint az első inkább a sandbaggingre lehet igaz, míg a második inkább az önakadályozásra (lásd fent).

Az önbecsapás empirikus vizsgálata igen sok kihívást állít a kutatók elé, hiszen egy alapvető filozófiai paradoxont próbál megragadni (az egyén hisz *p*-ben, és ezzel egyidőben *nem p*-ben). Baumeister (2010) pl. Haladó szociálpszichológia (*Advanced social psychology*) című könyvében külön foglalkozott az önbecsapás témájával, és kiemelte, hogy az nincs kellőképpen beágyazva a

szelfről való szociálpszichológiai gondolkodásba se, így az ezzel való foglalkozás hiánypótlónak tekinthető.

1.4. Az önakadályozás kialakulását és megjelenését befolyásoló tényezők

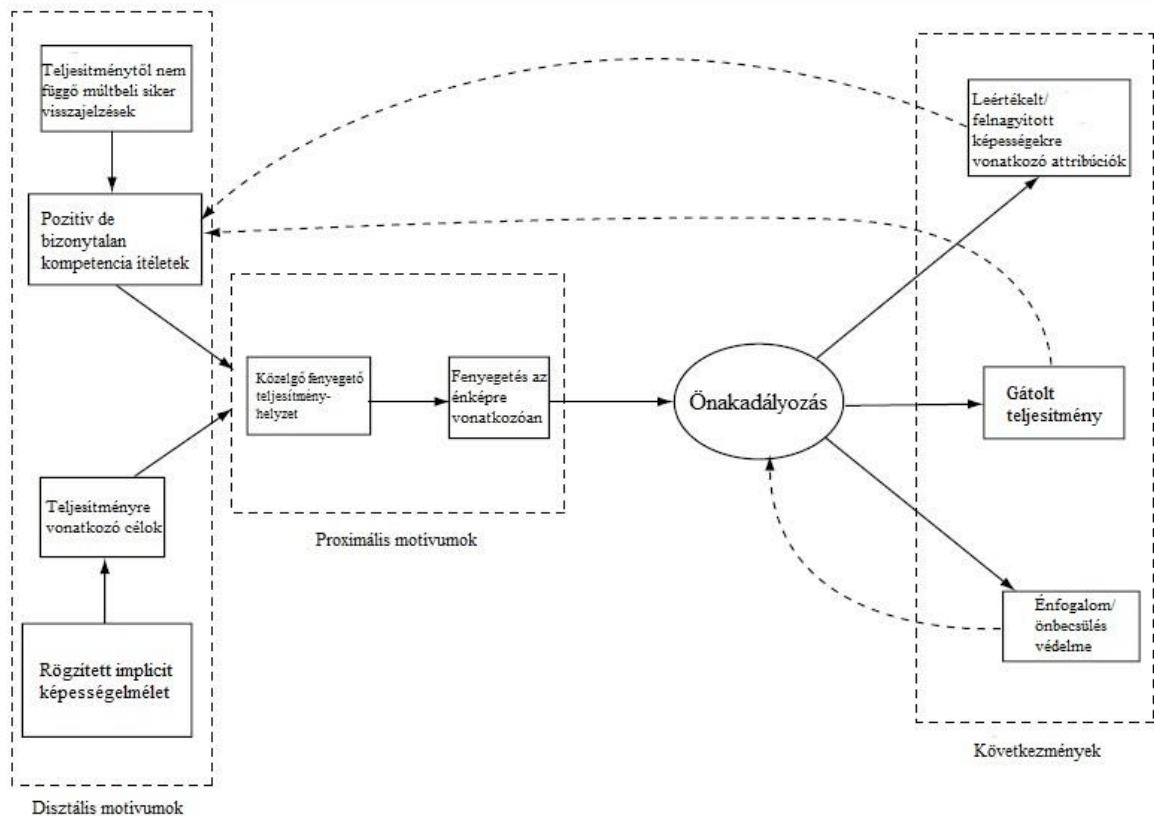
Egyrészt az önakadályozás kialakulásához kapcsolódó tényezőkről kell szót ejtenünk, másrészt pedig azokról a jelenségekről, amelyek az önakadályozás egy-egy helyzetben való megjelenéséhez kapcsolódnak.

1.4.1. Az önakadályozás kialakulása

A kezdeti kutatások óta jelen van az a kérdés, hogy miképpen alakul ki az önakadályozás. Berglas & Jones (1978; Jones & Berglas, 1978) szerint az önakadályozásra hajlamos egyéneket folyamatos múltbeli következtelen pozitív visszacsatolások jellemzik egy-egy teljesítményhelyzetre vonatkozóan, ami bizonytalansághoz vezet a képességeik megítélését illetően, ezért egy teljesítményhelyzetben önakadályozáshoz folyamodnak. A szerzők szerint az ilyen gyerekek nem tapasztalták meg a feltétlen szeretetet, és hogy önmagukért értékelik őket. Ez az elméleti feltételezés empirikus megerősítést nyert két későbbi vizsgálat eredményeivel (Greaven, Santor, Thompson, & Zuroff, 2000; Want & Kleitman, 2006), amelyek az önakadályozás kialakulását az anyai gondoskodás elégtelenségével vagy hiányával hozták összefüggésbe.

1.4.2. Az önakadályozás megjelenése

Rhodewalt és Tragakis (2002a, 2002b, magyarul Rhodewalt & Tragakis, 2006) folyamat modellje volt az első átfogó elmélet arra vonatkozóan, hogy milyen tényezők befolyásolják, hogy valaki folyamodik-e önakadályozáshoz vagy sem. A szerzők disztális és proximális motívumok együttes befolyásoló hatásait azonosították. A disztális motívumok az egyének múltbeli tapasztalait és tanulási mintáit foglalják magukba, míg a proximális motívumok közvetlenebb önakadályozást kiváltó tényezőkre utalnak (lásd 3. ábra). Ezeket részletesebben a következőkben kifejthetjük. Az önakadályozás megjelenését befolyásoló tényezőket illetően ugyanakkor Török és munkatársai (2016, lásd még Török & Szabó, 2018) kétféle forrást különített el: előfordulása egyrészt a szituációtól, környezettől, másrészt pedig a személy tulajdonságaitól függ. Ezek összefoglalóan a 2. táblázatban olvashatóak (40. oldal). A következőkben ezekről lesz szó. A célokkal kapcsolatos elméleteket és tényezőket külön alfejezetben tárgyaljuk.



3. ábra

Az önaka-dályozás folyamat modellje, mely szerint disztális és proximális faktorok egyaránt szerepet játszanak ennek megjelenésében (Rhodewalt & Tragakis, 2002a, 2002b)

1.4.2.1. Szituációhoz kapcsolódó önaka-dályozást fokozó tényezők

A kezdeti kutatások teljesítménytől nem függő siker visszajelzéssel váltottak ki önaka-dályozást (lásd fent, Berglas & Jones, 1978). A szerzők érvelése szerint, aki múltbeli teljesítménye alapján pozitív képet alakított ki magáról, azonban bizonytalan a képességeiben azt illetően, hogy ezt újfent meg tudja-e ismételni, vagy fenn tudja-e tartani, nagy eséllyel az önaka-dályozáshoz nyúl. A teljesítménytől független siker visszajelzés önaka-dályozást előhívó hatása a jelenség kutatásának kezdete óta ismert (Berglas & Jones, 1978; Thompson, 2004). Kim, Chiu és Zou (2010) szisztematikus vizsgálattal ellenőrizték a kapcsolat pontosabb megértése céljából. Kutatásukból az derült ki, hogy az a kiemelkedő teljesítményt elérő vizsgálati személy, aki rossz eredményről kapott visszajelzést (*noncontingent failure feedback*), inkább önaka-dályozott, mint a kontroll csoport, vagy mint aki a teljesítményének megfelelő visszajelzést kapott. Ugyanez volt igaz az alacsony teszteredményt elérő vizsgálati személyeknél is: aki kiemelkedő teljesítményéről kapott visszajelzést, inkább önaka-dályozott, mint a kontroll csoport, illetve aki a teljesítményének megfelelő visszajelzést kapott. A szerzők ezt az eredményt azzal magyarázták, hogy a vártnál jobb visszajelzés érkezése esetén az egyén motiválttá válik abban, hogy ezt az önmagáról ébresztett képet fenntartsa (*inflated self-assessment*), és kevésbé lesz

motivált arra, hogy a következő feladatban a valódi képességeiről kapjon visszajelzést. Ugyanakkor az olyan visszajelzés, ami kevésbé kedvező, mint amire számított (*deflated self-assessment*), kétségeket ébreszt a képességeit illetően, így a következő feladathelyzetben inkább a képesség szempontjából diagnosztikus visszajelzés elkerülése, vagyis az énvédelem ezen formája mellett dönt (ami a későbbiekben további képességről való kedvezőtlen visszajelzéshez vezet).

Az önakadályozást befolyásoló kontextuális jellemzők közül központi jelentőségűek magához a végrehajtandó feladathoz kapcsolódók. Az önakadályozás megjelenését leginkább facilitáló feladattípus jellemzően fontos és ego-fenyegető (Finez és mtsai, 2011; Shepperd & Arkin, 1989a), így a képesség szempontjából diagnosztikus és valid (Shepperd & Arkin, 1989b), valamint az egyén számára releváns (Pyszczynski & Greenberg, 1983). Ennek magyarázata az lehet, hogy az ilyen jellegű feladatokban kockáztatja az egyén leginkább a képességei megítélését. Az újabb kutatási eredmények ugyanakkor azt mutatták, hogy kevésbé fontos szituációkban is megjelenhet ez a fajta önvédelmi forma (Finez, Berjot, Rosnet, & Cleveland, 2011).

A szelf reprezentáció kapcsán korábban már láthattuk, hogy az önakadályozás gyakoribb nyilvános helyzetben, vagyis közönség jelenlétében, mint annak hiányában (lásd fent, Hirt, McCrea, & Kimble, 2000; Kolditz & Arkin, 1982). Ennek magyarázata az egyén által kialakítani vágyott kedvező képben rejlik, amivel magát kivételesen kompetensnek kívánja lá(tta)tni. Ehhez kapcsolódóan azt találták, hogy ellenkező nemű kísérletvezető jelenlétében (kifejezetten női kísérletvezető és férfi vizsgálati személy esetében) magasabb volt az önakadályozás mértéke (Brown & Kimble, 2009).

További, önakadályozást erősítő szituációs faktor a szelf mások helyett önmagára való fókusz (*objective self-awareness*; Hirt, McCrea, & Kimble, 2000; Kimble & Hirt, 2005). A detektív tükrön keresztül/kamerával megfigyelt férfi kísérleti személyek (akik tudták, hogy megfigyelik őket, miközben a személyiségükre vonatkozó kérdéssort töltötték ki) szignifikánsan kevesebbet gyakoroltak egy fenyegető feladathelyzet előtt (intelligencia teszt), mint azok a társaik, akiknek egy fiktív személyt kellett jellemezniük egy leírás alapján detektív tükrös és kamera jelenléte nélkül. A szerzők azzal magyarázták eredményüket, hogy egy ilyen helyzetben a teljesítményük értékelése előtérbe kerül, ami indokolja a védekezési motiváció megjelenését.

A feladathelyzetben a cselekvő csoporttagsága és a ténylegesen jelen lévő társak is befolyásolhatják az önakadályozás megjelenését. A sztereotípiafenyegetettség igen gyakran előforduló jelenség teljesítményhelyzetekben, mint pl. a sportban vagy az iskolában (Aronson, Cohen, & McCloskey, 2009; F. Lassú & Elekné, 2000). Stone (2002) vizsgálatában például fehér bőrű sportolók, ha észlelték a fehér csoporttal kapcsolatos negatív sztereotípiákat (a fehérbőrűek kevésbé sportosak), kevesebbet gyakoroltak a közelő feladatra, mint a kontroll csoport tagjai, akik nem voltak ennek a fenyegető információnak kitéve (negatív sztereotípiafenyegetettség). A

jelenséget feltehetően az magyarázza, hogy az akadályok felállításával el tudták kerülni azt a helyzetet, amely megerősítheti a fennálló sztereotípiát (azért teljesítettek rosszul, mert keveset gyakoroltak vs. azért teljesítettek rosszul, mert fehérbőrűek). A csoporttagok más, közvetlenebb módon is befolyásolják az önakadályozás megjelenését. Az olyan csoportok tagjai, akik a csoportjukat összetartónak tartják (magas csoportkohézió), nagyobb valószínűséggel számoltak be hátráltató tényezőkről, mint az alacsony csoportkohézióval rendelkező csoportok tagjai (Carron, Prapavessis, & Grove, 1994; Hausenblas & Carron, 1996). Carron és munkatársai (1994) ezt azzal magyarázták, hogy a magasra értékelt, összetartó csoportokban csalódást okozni a csapattársaknak fenyegetőbb, mint a kevésbé összetartó csoportokban. A társakat illetően az önakadályozás megjelenésének valószínűségét növelő tényező még a társas kirekesztés előrevetítése. Azok a vizsgálati személyek, akik egy álszemélyiségteszt alapján olyan visszajelzést kaptak, hogy végül nem találnak társra (*social exclusion*), többet halogattak a rákövetkező feladathelyzet előtt, mint a kontroll csoport, akik nem kaptak ilyen visszajelzést (Twenge, Catanese, & Baumeister, 2002). Szintén előre jelezte az iskolai önakadályozásban való részvételt a negatív iskolai orientációval rendelkező barátok jelenléte (Midgley & Urda, 1995).

A kísérleti elrendezés további jellemzői is befolyásolhatják az önakadályozás megjelenését. McCrea és Flamm (2012; McCrea, 2008) nyelvi primingot használtak vizsgálatukban. A feladat végrehajtást megelőző nyelvi előfeszítés annak típusától függően, több illetve kevesebb önakadályozáshoz vezetett a kísérleti csoportokban szemben a kontroll csoportokkal. Az olyan típusú nyelvi priming, mint a „ha ...-t csinállok, rosszabbul fogok teljesíteni a feladatban” (*downward prefactual thought*), vagy „ha többet tanultam volna, ötöst kaphattam volna” ahhoz vezetett, hogy a vizsgálati csoport tagjai kevesebbet gyakoroltak a teljesítményhelyzetben, mint a kontroll csoport tagjai.

1.4.2.2. Szituációhoz kapcsolódó önakadályozást csökkentő tényezők

Felmerülhet a kérdés ezek alapján, hogy van-e olyan szituatív változó, amely kapcsolatba hozható az önakadályozás csökkentésével, vagy meg nem jelenésével. Egy már korábban említett tanulmány (Shepperd & Arkin, 1989a) eredményei szerint önakadályozás csak akkor jelenik meg, ha nem volt előzetesen fennálló akadály, hiszen ez esetben szükségtelen további kockázatokat vállalnia az egyénnek.

Figyelemfelkeltő eredmény továbbá, hogy magas külső incentív (pénz) jelenlétében (mondott akadályok szintjén legalábbis) nem jelent meg önakadályozás fontos feladatnál sem (Greenberg, Pyszczynski, & Paisley, 1984). Ehhez némileg kapcsolódik az önmegerősítés elmélete (*self-affirmation theory*), ami az előbbivel ellentétben egyfajta belső megerősítést jelent a szelf-integritás megőrzése érdekében. Az pozitív önmegerősítésre lehetőséget kapó vizsgálati

személyek (legfontosabb érényeikről esszét írni) körében csökkent az önakadályozás (Finez & Sherman, 2012; Kimble, Kimble, & Croy, 1998; Siegel, Scillitoe, & Parks-Yancy, 2005). Ez az eredmény összhangban van Tesser és munkatársai (1996) énvédelmi arzenálról szóló elméletével (*self-zoo theory*). A szerzők szerint amennyiben a különböző énvédelmi mechanizmusok ugyanazt a célt szolgálják (önbecsülés védelme), felcserélhetően használhatóak. Az önakadályozással kapcsolatos eredmény azonban csak abban az esetben volt igaz, amikor a megerősítés nem a szóban forgó feladatot idézte (iskolai feladat nem iskolai eredményességről való esszével párosítva), hiszen az még tovább növelné a “tétet”, vagyis a feladat ego-fenyegető jellegét (McCrea & Hirt, 2011). Tandler, Schwinger, Kaminski és Stiensmeier-Pelster (2014) mindeközben azt találták, hogy csak magas önbecsüléű egyéneknél igaz ez az összefüggés. Ehhez részben kapcsolódó vizsgálati eredmény szerint a feltétel nélküli elfogadás megélése ugyancsak csökkentette az önakadályozás megjelenését (Arndt, Schimel, Greenberg, & Pyszczynski, 2002). Azok a résztvevők, akiknek egy olyan személyt kellett felidézniük, aki úgy fogadja el őket, amilyenek, és a szeretetét nem köti feltételekhez, nagyobb felelősséget vállaltak a teljesítményükért, mint akik olyan személyt idéztek fel, aki az elfogadását valamilyen feltételhez és/vagy értékeléshez köti, vagy mint aki ilyen szempontból semleges.

Swann és Schroeder (1995) kutatásaik alapján amellet érveltek, hogy minthogy az önakadályozás folyamata tartalmaz költség-haszon mérlegelést, feltételezhetően jelentős kognitív bázisra épít. Ezt alátámasztó kutatási eredmény szerint időnyomás okozta kognitív terheltség esetén a vizsgálati személyek nagyobb eséllyel választották a könnyebben megoldható feladatot, mint a nem leterhelt egyének (Silvera, 2000). Hasonlóképpen, felfelé mutató prefaktuális gondolatokkal (*upward prefactual thought*; “ha ...-t csinállok, jobban fogok teljesíteni a feladatban”) primingolt egyének több vizsga előtti tanulásról számoltak be, mint a kontroll csoport (McCrea & Flamm, 2012). A két utóbbi kutatási eredmény közötti kapcsolat az lehet, hogy a kognitív leterhelt személyek a nagy energiaráfordítással járó lefelé mutató prefaktuális gondolatok generálására képtelenek (McCrea & Flamm, 2012). Szorosan ide kapcsolódik az a kutatási eredmény, amely szerint a “ha..., akkor...” formulával megfogalmazott végrehajtási tervek vagy célok (*implementation intention*) az önmegerősítésnél is hatékonyabban csökkentették a későbbi önakadályozást (Thürmer, McCrea, & Gollwitzer, 2013). A szerzők szerint ez az önszabályozó stratégia azért ilyen hatékony, mert ennek során a jövőbeli szituációval kapcsolatos mentális reprezentációk aktiválódnak, így könnyebben elérhetők és hozzáférhetőek lesznek. Ráadásul a kiváltó szituáció és a kiváltott válasz között szoros asszociatív kapcsolat épül, tehát amint a kritikus inger megjelenik, a cél irányába ható válasz tudatos kontroll nélkül, automatikusan aktiválódik.

A szituációval kapcsolatos tényezők, különösen az önakadályozást csökkentők kutatása nagyban hozzájárulhatnak prevenciós stratégiák kidolgozásához, ami a gyakorlati munka

szempontjából is igen lényeges. Ezek közül is ki kell emelnünk egy irányt, a kognitív-behaviorista coaching módszert, amivel sikeresen tudták csökkenteni az önakadályozást (Kearns, Forbes, & Gardiner, 2007). A szerzők egy 5 héten át tartó beavatkozás sorozatot alkalmaztak. A módszer 5 fő lépésből állt: célállítás („hétfőnként 2 órát tanulással fogok tölteni”), nehézségek azonosítása („gyakran facebookozás a vége”), költségek és ráfordítások („frusztrálnak érzem magam, kétlem, hogy sikerül”), cselekvés (a kitűzött cél teljesítésére való próbálkozás), hiedelmek azonosítása („milyen gondolataim voltak, amikor nem sikerült, hogyan segítenek ezek?”). Zarshenas, Jahromi, Jahromi és Manshadi (2019) tanulmányukban szintén intervencióval igyekeztek az önakadályozás szintjét csökkenteni, ahol a kutatók 6 ülésben fejlesztették a vizsgálati csoport problémamegoldó készségeit, és ez együtt járt az egy hónappal később mért alacsonyabb önakadályozási tendenciákkal (a kontroll csoporthoz képest).

1.4.2.3. Személyhez kapcsolódó önakadályozást fokozó tényezők

Magához az egyénhez kapcsolódóan a legegységesebb kutatási eredmény a nemre vonatkozik. A mondott akadályok tekintetében a férfiak és a nők többnyire hasonló mennyiségű gátló tényezőről számoltak be a kutatásokban (Arkin & Oleson, 1998; de kivétel pl. Hirt, Deppe, & Gordon, 1991), azonban a viselkedéses önakadályozás kevés kivételtől eltekintve (pl. Ferrari & Tice, 2000) csak férfiakra volt jellemző (Berglas & Jones, 1978; Hirt és mtsai, 2000; McCrea, Hirt, & Milner, 2008; Rhodewalt & Davison, 1986) – bár az újabb eredmények alapján kivételt képezhetnek bizonyos személyiségjellemzőkkel (pl. alacsony növekedési motiváció; *growth motivation*) rendelkező nők (Brown, Park, & Folger, 2012). A nemi különbség magyarázatára több lehetséges teória is született. A kezdeti magyarázatok abban keresték a megoldást, hogy a nőket a nyilvános helyzetben való (vágyott) képességedemonstrálás visszariasztja (Rhodewalt, 1990), azonban Hirt és munkatársai (2000) empirikus vizsgálatukban ezt nem támasztották alá. Egy másik magyarázat abból indult ki, hogy a férfiak magasabb önértékeléssel rendelkeznek, mint a nők (Kling, Hyde, Showers, & Buswell, 1999), vagyis ők többet veszíthetnek egy kudarc szituációban. Ezt a felvetést szintén megcáfolni látszanak az empirikus eredmények (pl. McCrea & Hirt, 2001), ugyanis az önértékelés kontrollálása nem tüntette el a különbséget a két nem között. Felmerült szintén magyarázatként, hogy a sztereotipikusan férfias iskolai környezetben a teljesítmény fontosabb a férfiaknak, mint a nőknek, azonban a sztereotipikusan nőies területeken (mint pl. szociális interakciók) szintén a férfiak önakadályoztak többet viselkedéses formában a nőkhöz képest (Kimble, Funk, & DaPolito, 1990). Egy újabban felmerült magyarázat lehetősége abból az eredményből indult ki, miszerint a nők által vallott kudarcokat az emberek nagyobb valószínűséggel titulálják képességbeli hiányosságnak, míg a férfiak által vallott kudarcokat ehelyett erőfeszítésbeli hiányosságnak (Swim & Sanna, 1996). Logikusnak tűnt tehát az a felvetés, hogy a férfiak több attribúciós előnyt élveznek a viselkedéses önakadályozás kapcsán,

hiszen a nők kudarcaiból a megfigyelők képességbeli hiányosságokra következtetnek. Az egyik legmeggyőzőbb magyarázat azokból a kutatásokból indult ki, miszerint a viselkedéses formán önakadályozó személy neme nem befolyásolja megítélését (legyen akár férfi, akár nő, aki nem készül a vizsgára), azonban az önakadályozót megfigyelő személy neme igen. A nők sokkal kritikusabbak voltak az önakadályozókként leírt személyekkel szemben, mint a férfiak (Hirt, McCrea, & Boris, 2003; Milner, 2009). A további kutatási eredmények ezt vizsgálva azt találták, hogy a viselkedéses önakadályozásban megfigyelhető nemi különbség magyarázata az lehet, hogy a nők többre értékelik (személyes és normatív értelemben egyaránt) az erőfeszítést, és elfogadhatatlanabbnak tartják annak hiányát, mint a férfiak (McCrea és mtsai, 2008a; McCrea, Hirt, Hendrix, Milner, & Steele, 2008). Yu és McLellan (2019) egy friss empirikus kutatásban egy ezzel versengő magyarázatot vázoltak a nemi különbség magyarázatára. A szerzők mellett érveltek, hogy az önakadályozásban megfigyelhető nemi különbség adódhat a különböző célok felé való orientációban megfigyelhető nemi különbségből is. Tehát mivel serdülő korosztályban több kutatás is azt bizonyította, hogy a fiúkra inkább a teljesítménycélok felé (önakadályozást fokozó hatású), míg a lányokra az elsajátítási célok (önakadályozás megjelenését gátolja) felé való orientáció jellemző (lásd később), ezért elképzelhető, hogy valójában ez a nemi különbség magyarázata. Empirikus munkájukban a szerzők feltételezésüket alátámasztva azt találták, hogy a teljesítmény és szociális készségek demonstrálására vonatkozó célok (*social demonstration goals*) együttesen mediálták a nem és az önakadályozás kapcsolatát.

A személyiség kapcsán talán a leggyakrabban tárgyalt tényező az önbecsülés kérdése. Az 1978-as tanulmányok szerzői szerint az önakadályozó viselkedést egy általános (pl. végkifejletre vonatkozó) bizonytalanság váltja ki, de későbbi kutatások felismerték, hogy ez a bizonytalanság nemcsak a környezetre, hanem az egyénre is vonatkozik (Harris & Snyder, 1986; Newman & Wadas, 1997). Ezek a szerzők eredményeik nyomán mellett érveltek, hogy azok vesznek részt önakadályozásban, akiknek az önbecsülése bizonytalan, függetlenül attól, hogy emellett magas vagy alacsony-e. Ezt követően mégis egy olyan álláspont terjedt el, miszerint a magas önbecsülésű egyének hajlanak az önakadályozásra inkább, hiszen nekik több forog kockán, illetve van mit megvédeniük (Rhodewalt, 1990; Rhodewalt & Tragakis, 2002a; Tice & Baumeister, 1990). A kurrens kutatások ezzel szemben többnyire negatív kapcsolatot állapítottak meg a két változó között, amit azzal magyaráztak, hogy az alacsony önbecsülésű egyének feltehetőleg több olyan helyzettel találkoznak, ahol a végkifejlet bizonytalan, valamint a társas értékelés is fenyegetőbb számukra (Coudevylle, Gernigon, & Martin Ginis, 2011; Martin & Brawley, 2002; Prapavessis & Grove, 1998; Richards, Johnson, Collins, & Wood, 2002). Bizonyos szerzők eredményei szerint ez az ellentmondás abból fakad, hogy a két csoport (magas vs. alacsony önbecsülésű) különböző céllal használja az önakadályozást (lásd feljebb). Az önbecsülés kutatásának újabb fejezetei szintén adhatnak magyarázatot a fenti paradoxonra. Jordan és Zeigler-

Hill (2013) szerint ami igazán érdekes az önbecsülés szempontjából, az az, hogy stabil vagy törékeny-e (*fragile self-esteem*). A szerzők szerint a törékeny önbecsülés jellemzője, hogy (1) feltételes (*contingent self-worth*), vagy (2) instabil, azaz időben fluktuál, vagy (3) diszkrépancia van a magas explicit és az alacsony implicit önbecsülés között. A kutatások során mindhárom tényező pozitív kapcsolatát találták az önakadályozással (Lupien, Seery, & Almonte, 2010; Niiya, Brook, & Crocker, 2010; Newman & Wadas 1997). Szintén fontos megemlíteni az önegyüttérzés (*self-compassion*; Neff, 2003) megjelenését az önbecsüléssel kapcsolatos tudományos diskurzus kapcsán. Neff (2003) szerint az önegyüttérzés az önbecsülés értékelő jellegéhez képest egy általános, átfogó, szelf-referencia alapú önelfogadást hangsúlyoz, ezzel lehetővé téve egy egészséges, önmagunk felé kialakított pozitív attitűd kialakítását. Petersen (2014) eredményei szerint ennek magas szintjével rendelkezőknek nincs szükségük különféle önvédelmi módszerek, pl. az önakadályozás használatára.

Figyelemreméltó eredményt kapott Uysal és Knee (2012) vizsgálatsorozatában az önkontroll kapcsán: a vonásként operacionalizált önkontroll alacsony szintje megbízhatóan előre jelezte az önakadályozás minden formáját önbecsüléstől, nemtől és szociális kívánatosságtól függetlenül. A szerzők két lehetséges értelmezéssel szolgáltak. Az egyik szerint elképzelhető, hogy az alacsony önkontroll következtében megjelenő viselkedésformák tanulás révén rögzülnek. A szerzők példájában egy alacsony önkontrollal rendelkező diákot mutatnak be, aki sok időt tölt internetezéssel. Idővel rájön, hogy ez jó magyarázatul szolgál a gyenge iskolai teljesítményére, így folytatja ezt a tevékenységet (internetezés), és egyúttal utólagos attribúciós előnyöket kovácsol belőle („azért lett rossz a vizsgám, mert túl sokat interneteztem, ennek nincs köze a képességeimhez”). Néhány alkalom után ez rögzülhet, és akár stratégikusan is használható. A szerzők másik magyarázata szerint az önakadályozás az önszabályozásban bekövetkező kudarcként is felfogható. Az alacsony önkontrollal jellemezhető egyének nagyobb valószínűséggel vallanak kudarcot az önszabályozásban, és az azonnali kielégülést részesítik előnyben a hosszú távú költségeikért cserébe.

Az önakadályozás szorosan kapcsolódik az oktulajdonítás szokásos módjaihoz, az úgynevezett attribúciós mintázatokhoz. A magas oksági bizonytalansággal jellemezhető egyének több teljesítményhelyzet előtti akadályról számoltak be, mint azok, akik alacsony oksági bizonytalansággal rendelkeztek (Thompson & Hepburn, 2003). Az attribúciós mintázatok tanulmányozása azt mutatta, hogy az önakadályozásra hajlamos egyének függetlenül az esemény kimenetelétől (pozitív vagy negatív) külső és nem stabil attribúciókat gyártanak (Murray & Warden, 1992; Rhodewalt, 1990), ezzel is távol maradva a képességekre (mint klasszikusan belső és stabil okokra) vonatkozó oktulajdonítástól. Ennek következménye lehet az, hogy az eseményeket kontrollálhatatlannak és előrejelezhetetlennek tartják (Arkin & Oleson, 1998). Ez

az eredmény egybecseng azzal, hogy az önakadályozásnak inkább önbecsülést védő, mint fokozó hatásairól számoltak be a kutatások (lásd feljebb).

Hasonlóan növeli az önakadályozás előfordulási gyakoriságát a külső vagy másoktól (pl. gyerekek esetében felnőttek felől) származó célok felé való orientáltság (Midgley & Urdan 1995). A szerzők szerint ez amiatt történik, mert az önakadályozók külső teljesítménykritériumok alapján határozzák meg a kompetenciáikat, ami nem a szelf belső, stabil része. Ezzel kapcsolatos lehet az önakadályozás és a maladaptív perfekcionizmus közötti pozitív kapcsolat is (Ferrari, 1992; Flett, Blankstein, Hewitt, & Koledin, 1992; Mushquash & Sherry, 2012; Stewart & De George-Walker, 2014). Mint ahogy később arról részletesen beszámolunk, a perfekcionizmus fogalmában a maladaptív forma szempontjából lényeges vonás a mások által támasztott elvárások a tökéletességre vonatkozóan. A maladaptív perfekcionizmusra jellemző elérhetetlenül magas célok kitűzése szükségképpen magában rejti a kudarcot, ezért logikusnak tűnik az önakadályozással történő védekezés (Török & Szabó, 2015; Török, Szabó, Pethő, & Orosz, 2019).

A hangulati állapotok szintén befolyásolhatják az önakadályozás megjelenését. Alter és Forgas (2007) eredményei szerint a boldog, vagyis pozitív hangulat szignifikánsan növelte az önakadályozásra vonatkozó hajlandóságot (kifejezetten igaz volt ez, amikor teljesítménytől nem függő visszajelzéssel párosult). A szerzők eredményeiket azzal magyarázták, hogy amennyiben a visszacsatolt információ nem megbízható/informatív, az emberek a pozitív hangulatukat igyekeznek fenntartani, ezért az önakadályozás segítségével felmentik magukat az esetleges kudarc következményei alól.

További, a személyhez köthető hajlamosító faktorként azonosították még az imposztor jelenséget (*imposter phenomenon*) is (Ferrari & Thompson, 2006; Want & Kleitman, 2006). Imposztor jelenség alatt azt értjük, amikor a siker objektív bizonyítéka ellenére az egyén úgy érzi, hogy valójában kevesebbre képes, a környezete őt túlértékeli, ennél fogva pedig egy csaló. Minthogy az imposztorok jellemzően tartanak a negatív értékeléstől, szociális elfogadásra és elismerésre törekszenek, fokozott énbemutatós jellemzi őket annak érdekében, hogy elkerüljék a negatív értékelést (Ferrari & Thompson, 2006).

Az önakadályozók a napi események szintjén is túlnyomórészt külső, instabil attribúciókat gyártnak (lásd feljebb), ezért nem meglepő, hogy Stewart és De George-Walker (2014) kutatási eredményei alapján a külső kontroll is előre jelezte az önakadályozás megjelenését. Mivel az önakadályozás alapvetően elkerülő motivációs bázisú (lásd feljebb), szintén előre jelezte a megjelenését az alacsony sikerorientáció és a magas kudarcból való félelem (De Castella, Byrne, & Covington, 2013), sőt iskolai környezetben az oktatásra vonatkozó negatív attitűd is (Midgley, Arunkumar, & Urdan, 1996).

1.4.2.4. Személyhez kapcsolódó önakadályozást csökkentő tényezők

A személyhez kapcsolódóan szintén azonosíthatók preventív faktorok. Ezek többségében a gátló tényezők ellentétei: a biztos önbecsülés, az önkontroll magas szintje, az alacsony oksági bizonytalanság, a belső kontroll és a magas énhatékonyság, illetve a célorientációs elmélet kapcsán a következő részben írtak. Ezek mellett Knee és Zuckerman (1998) a szelf determinációs elméletből kiindulva megállapította, hogy magas autonómiával és alacsony észlelt kontrollal (de magas autonómia önmagában is elegendő; Lewis & Neighbors, 2005) rendelkező egyének kevesebb védekező copingot (elsősorban tagadás) és önakadályozást használtak, mint a többi vizsgálati személy.

1.4.2.5. Önakadályozás a célorientációs elmélet fényében

1.4.2.5.1. Implicit képességelméletek

Meggyőző eredményekre jutottak azok a kutatások, amelyek az önakadályozást a célorientációs elmélettel (Dweck, 1986; magyar összefoglalóért lásd Fejes, 2011) hozták összefüggésbe. A célorientációs elmélet feltevése, hogy az emberi viselkedés célok elérésére irányul, és nem mindegy, hogy milyen típusú célokat fogalmazunk meg. Ezeket azonban meghatározza az, hogy az intelligenciáról milyen implicit elméleteink, illetve gondolkodásmódjaink vannak (Dweck & Leggett, 1988; Dweck, 2006, magyarul Dweck, 2015): képességeink (pl. intellektuális) veleszületettek és megváltoztathatatlanok (entitáselmélet/rögzített szemlélet; *fixed/entity implicit theory*; *fixed mindset*), vagy változtathatók, sőt javíthatók (inkrementális elmélet/fejlődési szemlélet; *incremental implicit theory*; *growth mindset*). Empirikus munkák sokasága támasztotta alá az elméleti feltevést, miszerint azok a tanulók, akik úgy gondolják, hogy a képességeik eleve adottak és változtathatatlanok, nem arra fordítják az energiáikat, hogy fejlődjenek (hiszen ez nem lehetséges), hanem hogy a képességeiket minél jobb színben tudják feltüntetni önmaguk és mások előtt. Éppen ezért ők nagyobb valószínűséggel vettek részt önakadályozásban, mint akik szerint a képességeik változtathatók, hiszen ez utóbbi csoport a védekezés helyett a fejlődésre és a javulásra törekedett (Chen, Chen, Lin, Kee, Kuo, & Shui, 2008; Ommundsen, 2001; Ommundsen, Haugen, & Lund, 2005; Rhodewalt, 1994; Rickert, Meras, & Witkow, 2014; Shih, 2011). Ez az összefüggés akkor is megjelent, amikor a diákok csupán információt kaptak arról, hogy a képességek általában változtathatók-e (Snyder, Malin, Dent, & Linnenbrink-Garcia, 2014). Snyder és munkatársai (2014) ennek megfelelően azt találták, hogy azok a tehetségesnek tartott tanulók, akik a tehetségről olyan információt kaptak, hogy az megváltoztathatatlan, kudarcélmény után nagyobb százalékkal vettek részt önakadályozásban, mint akiknek a tehetséget mint változtatható jellemzőt mutatták be (függetlenül attól, hogy ők maguk alapvetően mit gondoltak).

Ugyanakkor egy újabb kutatási eredmény szerint a diákok saját képességeikre vonatkozó implicit elképzelései (pl. „Őszintén szólva nemigen tudom megváltoztatni, hogy mennyire vagyok intelligens”) pontosabb előrejelzői a motivációnak és a teljesítménynek, illetve az olyan maladaptív viselkedésformák használatának, mint a lógás vagy az önakadályozás (De Castella & Byrne, 2015), mint a képességekről alkotott általános implicit elképzeléseik (pl. „Őszintén szólva nemigen lehet megváltoztatni, hogy mennyire vagy intelligens”). Fontos kiemelni azonban, hogy a fenyegető helyzetek hatására még az inkrementális elméletekkel rendelkező diákok is önakadályoztak, amennyiben az önértékelésük és általában véve az értékességükről alkotott képük nagymértékben függött az iskolai teljesítményüktől (Niiya és mtsai, 2010).

1.4.2.5.2. Célorientációk

Dweck és Leggett (1988) szerint a képességek természetéről kialakított implicit elméletek meghatározott típusú célok felé orientálják az egyént. Dweck (1986; Fejes, 2011) célorientációs elmélete kétféle célt különböztet meg: az elsajátítási célok esetében a cselekvő arra törekszik, hogy egy adott feladathelyzetben új készségeket, képességeket sajátítson el, a hangsúlyt a tanulásra helyezi, az összehasonlítás önreferencia alapon történik, míg az eredmény vagy viszonyító célokat a másik túlteljesítésére, az egyéni képességek kifejezésére vonatkozó törekvések jellemzik. Dweck és Leggett (1988) elmélete szerint az inkrementális képességelmélet az elsajátítási célok kialakulásának kedvez, míg az entitáselmélet a viszonyító célok megjelenését segítik elő. Ennek megfelelően alakultak a kutatási eredmények is a témában: minél inkább viszonyító célokat tettek magukévá az egyének (ti. felülmúlni és/vagy nem alulmúlni másokat), annál valószínűbben önakadályoztak (Martin és mtsai, 2003a; Midgley és mtsai, 1996; Urdan & Midgley, 2001; Rhodewalt, 1994; Ryska, Yin, & Boyd, 1999). A szerzők eredményeiket azzal magyarázták, hogy amikor a tanulók arra koncentrálnak, hogy kompetensnek tűnjenek, vagy elkerüljék, hogy őket tehetségtelennek lássák, illetve a tanulási folyamat helyett csakis a végeredményt helyezik a középpontba (aminek a megítélése másokhoz képest történik), hajlamosabbak az önakadályozáshoz nyúlni, hiszen az éppen ezeket a célokat képes elősegíteni. Ezzel szemben az elsajátítási célok a tanulási folyamatra koncentrálnak, hogy annak során az egyén új készségeket sajátítson el, illetve a már meglévőket javítsa, a teljesítmények összehasonlítása pedig önreferencia alapon történik. Az elsajátítási célokkal rendelkező tanulók kevésbé voltak hajlamosak az önakadályozásra, hiszen a szerzők szerint az aláássa a fejlődést és a tanulást (Martin és mtsai, 2003a; Midgley és mtsai, 1996; Schwinger & Stiensmeier-Pelster, 2011; Urdan & Midgley, 2001; Rhodewalt, 1994; Ryska és mtsai, 1999).

A célorientációk és az önakadályozás összefüggését tekintve némileg árnyalódott a mintázat azzal, hogy az elsajátítási és a viszonyító célokhoz közelítő és elkerülő irányt rendeltek (Elliot &

Church, 1997; Elliot & McGregor, 2001; Fejes, 2011). Így négyfajta célorientációt lehet elkülöníteni: a teljesítménykerülő viszonyító célok esetében az egyén a másoknál rosszabb teljesítmény elkerülésére törekszik, a teljesítménykereső viszonyító célok követésekor pedig a másoknál jobb teljesítmény elérésén van a fókusz. A teljesítménykerülő elsajátítási célok esetében a hiányos elsajátítás elkerülésére törekszik az egyén, míg a teljesítménykereső elsajátítási céloknál a cselekvő saját fejlődése van a középpontban: a napról napra fejlődő tanulás, megértés, elsajátítás válik hangsúlyossá. Az empirikus eredmények alapján úgy tűnik, hogy a célorientációk négy típusa közül az önakadályozás legerősebb bejósolója a teljesítménykerülő viszonyító célok felé való orientáció. Ez azt jelenti, hogy minél erősebb a kudarcotól való félelem, illetve minél inkább a kudarc elkerülése motiválta az egyént, annál valószínűbben önakadályozott (Chen, Wu, Kee, Lin, & Shui, 2009; Elliot és mtsai, 2006; Ommundsen, 2004; Urdan, 2004; Urdan & Midgley, 2001). Ez az eredmény nem meglepő egyrészt a viszonyító célok jellegéből, másrészt az önakadályozás alapvetően elkerülő motivációs bázisából kiindulva (Elliot & Church, 2003; Martin és mtsai, 2001). Ugyanakkor Tannenbaum (2007) szerint az önakadályozásnak egyenesen az a célja, hogy a lehető legkevesebb erőfeszítéssel, vagy annak teljes elkerülésével érjen el sikert az egyén (*work avoidance goal*; Elliot, 1999), ami pedig a teljesítménycélok hiányára utal. Ezt az elméleti feltevést egyelőre nem igazolták a kutatások.

Mínthogy az elsajátítási célok esetében a teljesítménykereső és teljesítménykerülő irányok különválasztása relatíve újnak számít, nem áll rendelkezésünkre túl sok empirikus adat az önakadályozás kapcsán. Chen és munkatársainak (2009) eredményei szerint a teljesítménykereső elsajátítási célok azok, amik negatív kapcsolatban állnak az önakadályozással, tehát gátolják a megjelenését. A teljesítménykereső viszonyító célok esetében az eredmények nem egységesek. Néhány kutatás szerint növelték az önakadályozás megjelenésének esélyét (Chen és mtsai, 2009; Leondari & Gonida, 2007), mások szerint csökkentették (Ommundsen, 2004; Urdan 2004), bizonyos kutatások szerint pedig nem voltak vele kapcsolatban (Midgley & Urdan, 2001). Ez egyrészt azzal magyarázható, hogy a teljesítménykereső viszonyító célokkal kapcsolatban nem lehet egyértelműen kijelenteni, hogy minden esetben maladaptívak lennének (Midgley és mtsai, 2001). Nagyban függ a hatásuk egyrészt attól, hogy magas vagy alacsony mértékű elsajátítási célokkal párosulnak-e (többszörös célok elmélete) – pl. Ommundsen (2004) eredményei alapján a teljesítménykereső viszonyító célok legtöbbször adaptívak, azonban elősegíthetik az önakadályozás megjelenését, ha nem párosulnak az elsajátítási célok magas szintjével –, másrészt pedig, hogy milyen célokat hangsúlyoz amellet a környezet (célstruktúrák). Lovejoy és Durik (2010) eredményei szerint például a teljesítménykereső és a teljesítménykerülő viszonyító célok elősegítik az önakadályozás megjelenését, de csak a teljesítménykerülő viszonyító célokat hangsúlyozó környezetben.

A teljesítménykereső viszonyító célokkal kapcsolatos paradox eredmények másik magyarázata a skálák jellegében rejtőzhet. Hulleman, Schrager, Bodmann és Harackiewicz (2010) metaanalízisükben arra mutattak rá, hogy a célokkal foglalkozó kutatók ugyanazt a megjelölést használják konceptuálisan különböző fogalmakra. A szerzők szerint a célok egyrészt normatív, vagyis összehasonlítást támogató, másrészt pedig énmegjelenítésre fókuszáló komponensből állnak. Az első a nyílt összehasonlításokra helyezi a hangsúlyt, a második pedig a képességek mások felé való demonstrálására vagy megerősítésére. A célorientációs skálák különböznek abban a tekintetben, hogy milyen arányban található bennük a két komponens, ami megnehezíti, hogy a különböző kutatási eredmények integrálhatók és összehasonlíthatók legyenek. A túlnyomórészt normatív típusú teljesítménykereső viszonyító célokat megfogalmazó skáláknak teljesítményt fokozó hatását azonosították, míg negatív kapcsolatot találtak az olyan skálák kapcsán, amelyek az énmegjelenítés komponensét helyezték középpontba. Ez az eredmény segíthet az önakadályozás és a teljesítménykereső viszonyító célok közötti eredmények tisztázásában is. Ugyanakkor további információval szolgálhat a viselkedéses és a kijelentéses önakadályozás elkülönítését tekintve is, hiszen elképzelhető, hogy a két formát különböző komponensek motiválják. Ezeket az elméleti feltéveseket eddig azonban nem tették empirikus vizsgálat tárgyává.

1.4.2.5.3. Célstruktúrák

A célstruktúrák elméletében Ames (1992) azokra a környezetből érkező üzenetekre koncentrált, amelyek befolyással lehetnek a célorientációk alakulására. Néhány kutató szerint (Ryska és mtsai, 1999; Midgley & Urdan, 2001) a célstruktúrák még a célorientációknál is fontosabbak, mert hatásuk a célorientációktól függetlenül megjelenhet. A célstruktúrákkal kapcsolatos eredmények hasonlóan alakultak, mint a célorientációknál látottak: a viszonyító célokat hangsúlyozó környezet pozitív előrejelzője az önakadályozásnak (Coudevyille, Sinnapah, Charles-Charlery, Baillot, & Hue, 2015; Midgley & Urdan, 1995; Standage, Treasure, Hooper, & Kuczka, 2007; Urdan, 2004), míg az elsajátítási célstruktúra gátolja (Kuczka & Treasure, 2005; Schwinger, & Stiensmeier-Pelster, 2011), vagy nincs hatással annak megjelenésére (Urdan, Midgley, & Anderman, 1998). Ez azt jelenti, hogy ha olyan dolgokat hangsúlyoz a pedagógus/edző, mint hogy a hibák elfogadhatóak és a fejlődést szolgálják, ha arra törekszik, hogy a diákok/sportolók megértsék és megtanulják, és ne csak memorizálják az anyagot, ha az a célja, hogy a diákok/sportolók élvezzék az új dolgok tanulását, vagy értékeljék a próbálkozást és az erőfeszítést, akkor kisebb valószínűséggel használnak a diákok/sportolók olyan énvédelmi mechanizmusokat, mint az önakadályozás. Urdan és munkatársainak (1998) további, iskolai környezetben született eredményei szerint ez az összefüggés nemcsak az észlelt célstruktúra

2. táblázat. Az önakadályozás megjelenését befolyásoló tényezők két dimenzió mentén történő klasszifikációja

| | Szituatív | Személyhez kapcsolódó |
|--------------------------------|--|--|
| Önakadályozást előidéző | <ul style="list-style-type: none"> -Teljesítménytől nem függő visszajelzés -Fontos, ego-fenyegető feladat -Nyilvános helyzet, közönség jelenléte (ellenkező nemű kísérletvezető) -Eredmény/viszonyító célokat hangsúlyozó környezet (célstruktúra) -Rögzített képességelméletet erősítő üzenetek -Negatív sztereotípi-fenyegetettség -Erős észlelt csoport kohézió -Társas kirekesztés előrevetítése -Negatív iskolai orientációval rendelkező barátok jelenléte -Szelf önmagára fókuszálását erősítő környezet (tükör, kamera) -Nyelvi priming | <ul style="list-style-type: none"> -Törékeny/alacsony önbecsülés -Bizonytalanság a képességekben -Rögzített implicit személyiségelmélet -Eredmény/viszonyító célorientáció (kifejezetten teljesítménykerülő irányultsága) -Szociális készségek demonstrálására vonatkozó célok -Alacsony önkontroll -Magas oksági bizonytalanság -Másoktól származó célok felé való orientáltság -Maladaptív perfekcionizmus -Férfinek lenni (nem) -Magas éntudatosság -Imposztor jelenség -Külső kontroll -Pozitív hangulat -Alacsony sikerorientáció és magas kudarcból való félelem -Negatív attitűdök az oktatást illetően |
| Önakadályozást gátló | <ul style="list-style-type: none"> -Elsajátítási célokat hangsúlyozó környezet -Nyelvi priming -Magas külső incentív -Egy előzetesen fennálló akadály jelenléte -Nem a szóban forgó területen való önmegegyezés -Feltétlen elfogadás -Kognitív leterheltség | <ul style="list-style-type: none"> -Tanulási/elsajátítási célorientáció (kifejezetten teljesítménykereső irányultsága) -Magas autonómia |

kapcsán állt fenn, hanem a tanárok által adott viszonyító célstruktúrát előidéző instrukciókat tekintve is. A jelen disszertáció szerzője szerint a célstruktúrák tanulmányozása nagyban hozzájárulna az önakadályozásra vonatkozó prevenciós módszerek kidolgozásához. Ugyanakkor, a különböző kultúrákat nagyobb skálán célstruktúráként tekintve a kulturális különbségek megértéséhez is hozzásegíthetne az önakadályozás szintje és az önbecsülés védelme szempontjából. A fentiek tekintében érdemes újragondolni a módszertani elrendezéseket is, hiszen több olyan kutatást is találhatunk, ahol az ego-fenyegető helyzet megkomponálásának az alapja a másokhoz való hasonlítás és a végkifejletet hangsúlyozó környezet (pl. Hobden & Pliner, 1995), így sokszor nem lehetünk biztosak abban, hogy az adott empirikus eredményért a vizsgálni kívánt független változó (pl. teljesítménytől független siker visszajelzés, ego-fenyegető feladat) vagy a viszonyító célokat hangsúlyozó környezet-e a felelős.

1.5. Az önakadályozás következményei

1.5.1. Az önakadályozás előnyös következményei

Kutatások sora bizonyította és vitatta, hogy önakadályozás előnyös vagy hátrányos-e az abban résztvevőt, illetve teljesítményét tekintve. Számos tanulmány szerint a kudarc előtti önakadályozás megvédi az önbecsülést, mert az egyén nem a képességeit tekinti a kudarc okának (Berglas & Jones, 1978), így ez az önbecsülés védelmében funkcionál (Isleib, Vuchinich, & Tucker, 1988; Rhodewalt és mtsai, 1991). Az önakadályozásra hajlamos személyek fenntartották képességeikről alkotott pozitív képüket akár a kudarc ellenére is (Greenlees és mtsai, 2006; McCrea & Hirt, 2001), amit elsősorban az énkiszolgáló torzítás, vagyis külső attribúciók „gyártása” révén értek el (Feick & Rhodewalt, 1997; Rhodewalt & Hill, 1995). Mindennek az a lényege, hogy az egyén képességeinek potenciáljára támaszkodott ahelyett, hogy az aktuális teljesítményét nézte volna, így képes volt fenntartani annak illúzióját, hogy képességei mindennek ellenére magasak. Rhodewalt (1990) kiemelte, hogy mind objektív méréssel, mind önbevallás alapján kimutatható volt ez az eredmény.

Fontos hangsúlyozni az önakadályozás szorongás regulációs hatásait is (vö. “esélytelenek nyugalma”). Az önakadályozó csökkenti a környezeti (és az önmaga által támasztott?) elvárásokat a várható teljesítményét illetően, ami csökkenti a feszültséget a teljesítményhelyzetet tekintve. Snyder és Higgins (1988) ezt alátámasztva azt találták, hogy az önakadályozás csökkenti az önbecsüléssel kapcsolatos aggodalmakat, így segít a feladatra való koncentrálásban, és a magasabb szintű teljesítésben is. Az erre hajlamos egyéneknél magas vonás és állapot (teljesítményhelyzet előtti, kognitív) szorongást mértek (Prapavessis, Grove, Maddison, & Zillmann, 2003; Ryska, Yin, & Cooley, 1998; Thompson, 2004; Török és mtsai, 2014), azonban az önakadályozás alkalmazásával úgy tűnik, hogy képesek ezt a fenyegetést elhárítani.

Coudevylle és munkatársainak (2008b) kutatási eredményei szerint azok a sportolók, akik erősebb hajlammal rendelkeztek az önakadályozás irányába, feladathelyzet előtt kognitív szorongásukat nagyobb mértékben ítélték facilitálónak, amennyiben lehetőségük volt önakadályozásra. Más kutatók eredményei szerint azok az önakadályozásra hajlamos egyének, akik teljesítményhelyzet előtt önakadályoztak (pl. gyakorlás hiánya), jobban bevonódtak és jobban élvezték az azt követő feladatot, mint akik nem, ugyanakkor az erre nem hajlamos egyénekre ugyanez akkor volt jellemző, amikor többet gyakoroltak (Deppe & Harackiewicz, 1996). Ráadásul azok, akik önakadályozásban vettek részt, kisebb valószínűséggel mutattak csökkenést a pozitív érzéseik szintjét illetően, mint akik nem (Drexler, Ahrens, & Haaga, 1995), és erősebb kontrollt is éreztek (Thompson, 2004).

1.5.2. Az önakadályozás hátrányos következményei

Az önakadályozás előnyeiről szóló kutatások kisebbségben vannak a hátrányokat felsorakoztatók mellett. Zuckerman, Kieffer és Knee (1998) vizsgálatuk alapján arra a következtetésre jutottak, hogy az önakadályozásra hajlamos egyének nagyobb mértékben alkalmaznak elégtelen (pl. elkerülő) coping stratégiákat (pl. tagadás), rosszabbul alkalmazkodnak, ez pedig további önakadályozáshoz vezet egy ördögi kört kialakítva. Ezt a vizsgálatot kiegészítve Zuckerman és Tsai (2005) 3-4 hónapig tartó longitudinális kutatássorozatukban több figyelemreméltó eredményt is kaptak a témával kapcsolatban: az önakadályozás negatív hatással volt a jóllétre és az egészségre, ráadásul a kettő egy idő után kölcsönösen megerősítette egymást. Idővel az önakadályozók többször választottak elkerülő megküzdési stratégiát (pl. tagadás), és önmaguk ellen fordultak (pl. önhibáztatással), illetve elfordultak a „nehéz” realitástól, és egy olyan valóságot konstruáltak maguknak, ami jobban támogatta az énképüket. Az önakadályozó egyénnek aztán csökkent a teljesítményével és a kompetenciáival kapcsolatos elégedettsége, ezt a kapcsolatot pedig a negatív hangulat mediálta, ami utóbbi ugyancsak növekedett az önakadályozás mértékével, míg az életeri megelégedése csökkent. A szóban forgó longitudinális vizsgálat továbbá azt találta, hogy idővel az önakadályozók az intrinzik motiváció csökkenését élték meg munkájukban. Emellett egy további maladaptív körforgás is elindult: az önakadályozás idővel az önbecsülés csökkenéséhez vezetett, ami viszont tovább növelte az önakadályozás mértékét, így a kettő kölcsönösen és folyamatosan megerősítette egymást. Ráadásul minél elégedetlenebb volt egy diák az iskolai teljesítményével, illetve minél kevésbé tartotta magát kompetensnek az iskolában, annál valószínűbben nyúlt az önakadályozáshoz a tanulmányai során, és ez az eredmény keresztmetszeti mintán és longitudinálisan vizsgálva egyaránt kimutatható volt (Urdan és mtsai, 1998; Eronen, Nurmi, & Salmela-Aro, 1998). Zuckerman és Tsai (2005) további eredményei közt szerepel, hogy szintén hosszú távon, de növekedett az anyaghasználat, és annak köre (pl. önbevallás alapján egy szer

használata valószínűsítette más szerek használatát is; illetve férfiak körében emelkedett idővel a marihuána használatának gyakorisága). Ezzel együtt Bailis (2001) sportolókkal végzett vizsgálatából az derült ki, hogy az önakadályozás fordított irányban jelzi előre a táplálkozás és az edzés pozitív minőségét. Zuckerman és Tsai (2005) ugyan az önakadályozás káros hatásaira hívta fel a figyelmet, de felvetette annak lehetőségét, hogy azok az önakadályozási formák, amelyek kizárólag a közönségnek, a külső környezetnek szólnak, nem tartalmazzák önleértékelést, így nem feltétlenül károsak (vö. sandbagging). Összességében az empirikus eredmények alapján egy olyan mintázat látszik kirajzolódni, amely szerint az önakadályozásnak rövid távú előnyei, de hosszú távú hátrányai vannak (Crocker & Park, 2004).

1.5.3. Az önakadályozás és a teljesítmény közötti kapcsolat

A teljesítmény kapcsán az eredmények kettősek, mert ugyan az önakadályozás tartalmaz pozitív aspektusokat is (lásd fent), de abban a legtöbb kutatás egyetért, hogy a viselkedéses, illetve a krónikusan megjelenő önakadályozás kifejezetten negatívan hat a teljesítményre. Rhodewalt (1990) azt találta, hogy a magas és az alacsony önakadályozási hajlammal rendelkező egyének teljesítménye nem különbözött akkor, amikor könnyű feladatra számítottak, viszont akkor igen, amikor bonyolult. Ez utóbbi esetben az alacsony (vs. magas) önakadályozási pontszámmal rendelkező vizsgálati személyek szignifikánsan jobban teljesítettek. Ráadásul, míg az anticipált feladat bonyolultsága nőtt, a kevésbé önakadályozók teljesítménye szintén nőtt, miközben az önakadályozás magas szintjével rendelkezők teljesítménye csökkent. Ez azért történhetett így, mert a magas önakadályozási hajlamúak a feladatok előtt általában kevesebb erőfeszítés kifejtését helyezték kilátásba, amely mintázat a nehéz feladatra számítók körében még kifejezettebb volt – ennek megfelelően alakult a teljesítményük is. A kijelentéses önakadályozás kapcsán hasonló eredményre jutott McCrea és Hirt (2001), akik azt találták, hogy az erőfeszítés hiányáról szóló előzetes kijelentések negatív hatással voltak a teljesítményre, viszont a szorongásról szólóak nem. Rhodewalt és Hill (1995) eredményei szerint továbbá, míg nőknél a mondott akadályok száma negatívan korrelált az iskolai teljesítményükkel (vizsgajegy), addig férfiaknál ilyen kapcsolatot nem találtak.

Néhány kutatás pozitív kapcsolatot talált az önakadályozás és a teljesítmény között (Bailis, 2001; Rhodewalt & Davison, 1986). Ryska (2002) kutatásából ugyanakkor azt látjuk, hogy legalábbis a gátló tényezők előzetes felsorolása az alacsony önbecsülésű egyéneknél járt teljesítménynövekedéssel. Jóval több kutatás eredményei mutatták azonban az önakadályozás teljesítményt rontó hatásait (pl. Sameer Babu & Selvamari, 2018; Thompson, 2004; Urdan, 2004), bár a mondott akadályok kapcsán ez nem volt teljesen egyértelmű (Coudevylle és mtsai, 2008a; Elliot, Cury, Fryer, & Huguet, 2006). Mégis, összességében elmondható, hogy az empirikus

munkák negatív kapcsolatot találtak az önakadályozás és az iskolai teljesítmény között, miszerint az önakadályozás az idő előrehaladtával egyre romló teljesítményhez vezetett (Gadbois & Sturgeon, 2011; McCrea & Hirt, 2001; Midgley & Urđan, 1995; Zuckerman és mtsai, 1998). Ezt a mintázatot tovább szilárdították a témában született friss metaanalízis eredményei (Schwinger és mtsai, 2014), amely 36 tanulmány több, mint 25 ezer fős mintáját újraelemelve talált hasonlóan negatív kapcsolatot az iskolai teljesítmény az önakadályozás között. Ezt a kapcsolatot pedig néhány szerző szerint a rossz tanulási stratégiák és a kevés tanulási óra mediálják (Zuckerman és mtsai, 1998, Warner & Moore, 2004). Azt is fontos hangsúlyozni, hogy az önakadályozás és az iskolai teljesítmény közötti negatív kapcsolatot részben magyarázták azok a nem hatékony, illetve felszínes tanulási stratégiák (pl. magolás), amiket az önakadályozásra hajlamos diákok használtak (Gadbois & Sturgeon, 2011; Thomas & Gadbois, 2007; Zuckerman és mtsai, 1998).

Az eredmények sokszor egymásnak ellent mondanak, hiszen a különböző konceptualizálások és operacionalizálások erősen megnehezítik a tiszta kép kialakítását. Nagy szükség lenne egy szisztematikus metaanalízis alapján letisztázni a teljesítmény és az önakadályozás közti viszonyt, még hozzá olyan formán, hogy a különböző mérőeszközök és önakadályozási formák (viselkedéses vagy kijelentéses) szerepét is azonosítani lehessen. A további kutatásokat tekintve tehát fontosnak tűnik megkülönböztetni a viselkedéses önakadályozás, a mondott akadályok és az önakadályozási hajlam egymástól független teljesítménybefolyásoló hatásait, illetve az azonnali és a hosszú távú következményeket.

1.5.4. Az önakadályozóról kialakult benyomások

Korábban láttuk, hogy az önakadályozásra szelfreprezentációs módszerként is tekintenek, tehát fontos kérdés, hogy vajon milyen benyomást alakítanak ki a megfigyelők az önakadályozó személyekről. A kutatási eredmények alapján úgy tűnik, hogy az önakadályozás eléri végső célját, hiszen a megfigyelők akadályok jelenlétében nem a képességeket tekintették a bekövetkezett kudarc okának (Levesque, Love, & Mendenhall, 2001; Smith & Strube, 1991), azonban sikeres végkifejlet esetén az előzetes akadálynak nem volt hatása a formált benyomásra (Crant, 1996). Luginbuhl és Palmer (1991) kutatásukban azt találták, hogy az önakadályozás ténye pozitívan befolyásolta a megfigyelők ítéleteit a képességekre és a jövőre irányuló teljesítményelvárásokat illetően egyaránt. A viselkedéses önakadályozókat intelligensebbnek tartották, illetve a jövőbeli teljesítményhelyzetben jobb eredmény várományosainak, mint a nem önakadályozókat. Más volt a helyzet azonban a kijelentéses önakadályozás esetében, ahol két objektíve megegyező teljesítmény esetében a megfigyelők negatívabban ítélték meg azt, amelyik önakadályozótól származott, mint amelyik nem (Rhodewalt, Sanbonmatsu, Tschanz, Feick, & Waller, 1995). Számított az is, hogy az akadály mennyire áll az egyén kontrollja alatt. Az az egyén, aki nem tett

erőfeszítéseket, negatívabb megítélésre számíthatott mind a kompetenciáit, mind a róla kialakított általános benyomást illetően, mint aki gyógyszer mellékhatásról vagy szorongásról panaszkodott (Hip-Fabek, 2005; Levesque és mtsai, 2001; Rhodewalt és mtsai, 1995). Továbbá, az alacsony önbecsüléssel, valamint az alacsony önakadályozási hajlammal rendelkező megfigyelők inkább használták fel az akadályt a teljesítmény és a képesség közti kapcsolat gyengítésére, mint a magas önbecsülésű vagy önakadályozásra hajlamos egyének (Smith & Strube, 1991).

Fontos azonban mindezt azzal kiegészíteni, hogy bár a képességekre vonatkozó attribúciók többnyire az önakadályozóknak kedveznek, a személy(iség) megítélése összességében mégis csorbát szenved (vö. „okos ez a gyerek, csak lusta”). Az önakadályozó személy motiválatlannak, bizonytalannak, kevésbé felelősségteljesnek tűnt, és kevésbé preferált tanuló partner volt (Levesque és mtsai, 2001; Luginbuhl & Palmer, 1991; Park & Brown, 2014), mint az, akire nem volt jellemző az önakadályozás. A megítélések attól függően különböztek, hogy viselkedéses vagy kijelentéses önakadályozásban vett-e részt a megítélendő személy, ugyanis az önakadályozó személyiségéről formált benyomásokot tekintve az előbbi negatívabb következményekkel járt, mint az utóbbi (Cox & Giuliano, 1999). Rhodewalt és Tragakis (2002b) a fentieket a következőképpen fogalmazták meg: “az önakadályozók hajlandóak önmagukra igaznak elfogadni az olyan jelzőket, mint iszákos vagy lusta, csak hogy fenntartsák az olyan központi jelentőségű jelzőket önmagukra vonatkozóan, mint hogy értékes és tehetséges” (110. old.). Ez a pedagógusok/edzők szempontjából különösen lényeges tényező, hiszen mint láttuk, a megfigyelők szemszögéből az önakadályozó felelőtlen, nemtörődöm, sőt lusta ember képét közvetíti, akit nem érdekel az iskola/sport és az ottani teljesítmény, azonban Midgley és Urdan (1995) felhívták a figyelmet arra, hogy az önakadályozás éppen annak jele, hogy teljesítményhelyzetben részt vevő annak nagy jelentőséget tulajdonít.

Az önakadályozás és az önakadályozó személy megítélése a nemek tekintetében is különbözőnek mutatkozott. Ezzel kapcsolatban Hirt és munkatársai (2003) azt a meglepő eredményt kapták, hogy az önakadályozó személye többnyire nem befolyásolta a mások általi megítélését – habár Park és Brown (2014) eredményei szerint a dolgozó felnőtt önakadályozókat a tanulókkal ellentétben nem védte kudarc esetén az önakadályozás –, viszont az őt megfigyelő személy neme igen (lásd még Milner, 2009). A nők kevésbé kedvelték az önakadályozást alkalmazó egyéneket, kevésbé tartották őket magukhoz hasonlóknak, és a motivációikat illetően is gyanakvóbbak voltak. A férfiak (és a magas önakadályozási hajlammal rendelkezők) sokkal elfogadhatóbbnak tartották ezeket a viselkedéseket, és kérdéses esetben jobban elismerték a hátráltató tényező relevanciáját, mint a nők. A nők fegyelmezetlenségnek és önkontroll hiányaként értelmezték az önakadályozó viselkedéseket, elfogadhatatlannak tartották az erőfeszítés hiányát, és azt súlyosan büntették a személypercepciók folyamataik során (pl. negatív diszpozicionális attribúciókkal) (Hirt és mtsai, 2003). Az önakadályozás észlelését nemcsak a

nem, hanem az életkor és a státusz is befolyásolta (Park & Brown, 2014; Shin & Park, 2018). A diákokkal ellentétben a dolgozó felnőttek negatívan nyilatkoztak az önakadályozó célszemélyről (nem szívesen találtak vagy dolgoztak volna vele). További kutatási eredmény szerint a CEO által mondott akadályok a cég negatív megítéléséhez vezettek (Siegel & Brockner, 2005).

Összességében úgy tűnik tehát, hogy az önakadályozás mások szemében megvédi az egyén képességeit, viszont ezért súlyos árat kell fizetni. Milner (2009) a fiktív személyesleíráshoz képest ökológiailag validabb módszertannal végzett vizsgálatában azonban rámutatott arra, hogy a kísérleti személyek a valós és általuk ismert önakadályozó személyeket szimpatikusabbnak, kedvelhetőbbnek, hozzájuk inkább hasonlónak, és alapvetően pozitívan ítélték meg, szemben az empirikus vizsgálatokban általában alkalmazott fiktív személyekkel. Az önakadályozókat szociálisabbnak jellemezték (Levesque és mtsai, 2001), illetve Milner (2009) szerint az önakadályozókra társas környezetüket illetően nagyobb számú baráti kapcsolat jellemző, azonban ezek kevésbé közeli, mint a nem önakadályozókat tekintve. Ennek lehetséges okaként a szerzők azt nevezték meg, hogy az önakadályozók minthogy több szociális, és kevesebb iskolai jellegű tevékenységben vesznek részt, több időt is töltenek másokkal. Szintén pozitívabb megítélésre számíthatott az az egyén, aki nem önmaga számolt be az őt hátráltató tényező jelenlétéről, hanem egy harmadik fél kommunikálta azt (pl. „Nóra nagyon izgul”; McElroy & Crant, 2008).

1.6. Az önakadályozás mérése

Az önakadályozás operacionalizációja igen változatos formákat ölt a különféle felfogások, területek, formák és korszakok mentén. A kutatók elsősorban kvantitatív módszertant használnak, ugyanakkor nem kizárva a kvalitatív technikákat sem (pl. interjú; Ferrand és mtsai, 2006), esetenként akár a két stratégiát ötvözve (Martin, Marsh, Williamson, & Debus, 2003). Az alkalmazott félig strukturált interjú módszer (pl. Martin és mtsai, 2003b) azonban nehezen vagy nem képes megragadni az önakadályozás a priori jellegét. A kutatási trendek vonatkozásában a módszertan részben követi az empirikus eredményeket, vagyis kezdetben a viselkedéses forma állapotként való értelmezéseként volt kvantifikálva az önakadályozás, míg az 1982-ben megjelenő SHS a vonásszintű mérés lehetőségét is megteremtette. Ez a módszer aztán széles körben elterjedt a 90-es években.

A legelterjedtebb mérőeszközt Jones és Rhodewalt alkotta meg 1982-ben. Munkájuk az Önakadályozás Skála (*Self-Handicapping Scale*, SHS), mely az önakadályozás általános és vonásszintű megragadására jött létre. A kérdőív 25 itemét (pl. „Amikor egy fontos esemény közeledik, például egy vizsga vagy állásinterjú, megpróbálom jól kialudni magam az előző éjszaka”) 6 fokú Likert-skálán kell értékelniük a válaszadóknak. A kérdőív elsőként rövidített változata 14 itemre csökkent (Rhodewalt, 1990), illetve Strube (1986) SHS újraelemzése az

eredeti kérdőív egy megbízhatóbb, 10 állításra rövidített változatát javasolta. Az SHS széles körben elterjedt Európában is, statisztikai mutatói megfelelőnek bizonyultak több nyelven is (Akin, 2012; Doliński & Szmajke, 1994; Kraiem & Bertsch, 2011; Rhodewalt, 1990). Az SHS használatával kapcsolatban az utóbbi években azonban több kritika is felmerült, mint pl. hogy nem minden esetben különíti el egyértelműen az önakadályozást az utólagos attribúciós folyamatoktól (pl. kifogáskeresés), és inkább egy differenciálatlan védekező viselkedést mér, mint specifikusan az önakadályozási hajlamot (Schwinger és mtsai, 2014; Török és mtsai, 2018), így egy új mérőeszköz kidolgozásának szükségessége merült fel (Clarke & MacCann, 2016).

Néhány empirikus eredmény nyomán (lásd fent) felvetődött ugyanakkor az önakadályozás területspecifikusságának lehetősége, és a kontextusra vonatkozó módzatok variabilitásának problémája miatt megjelent pl. az iskolai kontextusban használt Iskolai Önakadályozás Skála (*Academic Self-Handicapping Scale*, ASHS; Urđan & Midgley, 2001). Ez egy hat itemből álló mérőeszköz, amely nyíltan kérdez rá önakadályozási formák stratégikus és a priori alkalmazására (pl. „Néhány diák szándékosan nem próbálkozik eléggé az iskolában, ezért aztán amikor nem jól teljesítenek, tudják azt mondani, hogy azért, amiért nem próbálkoztak eléggé. Mennyire igaz ez rád?”). Az állítások felépítése előre megszabott elvet követ: tartalmaz egy viselkedést (nem próbálkozás), egy okot (tudják azt mondani, hogy...) és az a priori időzítést (Urđan & Midgley, 2001). A válaszadóknak 5 fokú Likert-skálán kell megadniuk a válaszaikat. Szintén iskolai környezetre adaptálva a motiváció és az elköteleződés kognitív és viselkedéses aspektusait vizsgálva Liem és Martin (2012) létrehozták a Motiváció és Elköteleződés Skálát (*Motivation and Engagement Scale*, MES), amelyből az ön-szabotázs alszála (*self-sabotage*) 4 iteme az önakadályozást hivatott mérni. Ezek az állítások az SHS-ből és az ASHS-ből származó, tehát szintén expliciten megfogalmazott itemek. A sport kapcsán az SHS néhány iteme finomhangoláson esett át (Martin & Brawley, 1999), valamint Shields, Paskevich, és Brawley (2003) kidolgoztak egy sportspecifikus skálát (*Self-Handicapping Exercise Questionnaire*; SHEQ) – ugyan ez széles körben nem terjedt el. Maddison és Prapavessis 2007-ben ugyancsak beszámolt egy sportra adaptált skála készítéséről, azonban ennek, és statisztikai mutatóinak megjelenéséről a jelen disszertáció szerzőjének nincs tudomása.

Mindezekkel, illetve elsősorban a téma kutatása kapcsán az önbevallásos kérdőíves módszerrel a legfőbb probléma – amit maga Rhodewalt (1990) is említett –, hogy a diszkrétebb, szelektív vagy önbecsapás alapon működő önakadályozót mérőeszköze nem feltétlenül detektálja, csak azt, aki bevallottan működteti ezeket a technikákat (kifejezetten igaz ez az ASHS-re). Ez amiatt lényeges, mert egyetlen kutatás sem bizonyította meggyőzően, hogy az önakadályozó tudatosan és önreflektíve használja ilyen védekezési módokat (lásd feljebb, Lupien és mtsai, 2010; McCrea & Flamm, 2012; Spalding & Hardin, 1999; Thürmer és mtsai, 2013; Twenge és mtsai, 2002). Több szerző is felvetette az önbecsapás potenciális szerepét az önakadályozási

folyamatban (lásd fent, Baumeister, 1996; Clarke & MacCann 2016; McCrea, Myers, & Hirt, 2009; Rhodewalt & Vohs 2005; Török és mtsai, 2014; Török és mtsai, 2018; Zuckerman & Tsai, 2005). A kérdőív további hátránya, hogy nem különíti el a viselkedéses és a kijelentéses önakadályozást, így azok pl. teljesítményre való hatásairól egyenként keveset tudunk. Míg a viselkedéses önakadályozás teljesítményt rontó hatásai kézenfekvőek, a kijelentéses önakadályozás kapcsán erre vonatkozóan kevés és nem egyértelmű az adat.

Egy másik probléma a Likert-típusú skálákkal az, hogy az önakadályozás nem jelenik meg azokban a helyzetekben, ahol már van előzetesen fennálló akadály, hiszen ilyen esetekben nincs szükség további kockázatokat vállalni (Shepperd & Arkin, 1989a). Például ha az egyén a maximális Likert-pontot jelöli az első item(eknél), érezheti azt, hogy nincs szüksége további akadály felsorolására. Ráadásul a kérdőíves és a kísérleti módszertan együttes használata is járhat hasonló hatással, ha a kutatók közvetlenül a viselkedéses önakadályozást vizsgáló kísérleti helyzet előtt önbevallásos kérdőív kitöltésére kérik a vizsgálati személyeiket (pl. Niiya és mtsai, 2010). Ez azért is különösen aggasztó, mert Hirt és munkatársainak (1991) eredményei szerint az emberek inkább választják a kijelentéses önakadályozást, mint a viselkedésesét. Ezek a felvetések újra eszünkbe juttathatják Tesser és munkatársainak (1996) énvédelmi arzenálról szóló elméletét, miszerint a védekezési működések ugyanazt a mögöttes célt szolgálják (ti. önbecsülés védelme). További probléma lehet a Likert-típusú eszközökkel, hogy az itemek ugyan jónéhány önakadályozási formát sorolnak fel (pl. elégtelen gyakorlás, rossz közérzet), de csak az számít magas szinten önakadályozónak, aki a skála egészén magas pontszámot ér el. Tehát ha valaki nem készül a fontos vizsgáira, vagy minden megmértetés előtt iszogatni megy (az erre rákérdező itemen maximális pontszámot jelöl), de más önakadályozási módot nem használ, akkor végső soron nem számít önakadályozónak. Az önakadályozásként szolgáló viselkedések és kijelentések igen széles palettán mozognak (Rhodewalt, 2008), még proszociális és pozitívan megítélt viselkedések is funkcionálhatnak ilyen céllal (Doliński, 1988; Wusik & Axsom, 2016).

Az önakadályozás állapotként való értelmezése többnyire a kísérleti elrendezést támogatja az empiriákban, valószínűleg ezért is szorult háttérbe ez a felfogás a vonás kérdőív megjelenésével, azonban az elmúlt időszakban a fenti tényezőket figyelembe véve újra terjedőben van (pl. McCrea, 2008). Ennél a módszertannál a viselkedéses önakadályozási formát nézve pl. a zavaró zene választása, erőfeszítés vagy gyakorlás mennyisége és ideje, szerhasználat (placebo) mennyiségének és minőségének választása, illetve mondott akadályok tekintetében a fennálló gátló tényezők jelenlétének, és gátló hatásuk mértékének felsorolása minősül az önakadályozás mérőszámának.

1.7. Magyar vonatkozások a téma kutatása kapcsán

A magyar pszichológiai és pedagógiai szakirodalomban az önakadályozás egy méltatlanul elhanyagolt területnek számít. A magyar vonatkozásokat és nehézségeket tekintve fontos kiemelni, hogy a disszertáció szerzőjének az önakadályozás témájában magyar nyelven (saját tanulmányait megelőzően) mindösszesen három megjelent írásról (két fordítás és egy eredeti tanulmány) van tudomása (Hirt & McCrea, 2006; Rhodewalt & Tragakis, 2006; Vargha & Mészáros, 2008), habár maga a fogalom már gyakrabban előkerül (pl. Nagy & D. Molnár, 2017; Takács, 2010). A jelenséget megnevező eredeti szó fordítása a hazai szakirodalomban nem volt egységes, önkárosítás, önbénítés, önhátráltatás és önakadályoztatás egyaránt olvasható volt, ami fogalmi tisztázást kívánt. A szerző az önakadályozás szó használatát javasolta (Török és mtsai, 2016), hiszen míg a viselkedéses komponens valóban akár *önkárosító*, illetve *önbénítő* is lehet, addig a mondott akadályokkal operáló formával kapcsolatban ez nem jelenthető ki egyértelműen. Továbbá, ugyan az önakadályoztatás szóban benne foglaltatik a másokkal való kapcsolat is, az akadályozás megvalósítása mégsem mások által történik. Hazánkban a téma kutatottsága tehát komoly hiányosságokkal rendelkezik, ami a jelenség külföldi szakirodalmakban publikált elterjedtségét tekintve (Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986) nehezen indokolható, így az ebben a témában való kutatómunka hiánypótlónak tekinthető.

2. Vizsgálatok

A dolgozat következő részében a doktori folyamat ideje alatt az önakadályozás kapcsán elvégzett fő vizsgálatokat mutatjuk be. A dolgozatban a kutatások bemutatásának egymásutánisága egyfajta logikai sorrendet követ.

2.1. Az Önakadályozás Skála magyar egyetemista mintára történő adaptációja

Amint azt az elméleti bevezetőben olvashattuk, az önakadályozásra való hajlam mérésének talán legelterjedtebb eszköze az Önakadályozás Skála (lásd 8.1.-es számú melléklet), ezért a témában való kutatómunka kezdeteként ennek magyar nyelven való használatát tűztük ki célul, így téve lehetővé a magyarországi kutatások megindulását. A mérőeszköz a jelenség általános és vonás szintű megragadására jött létre, így mérve az emberek közötti egyéni különbségeket. A skálát széles körben alkalmazzák a szakirodalom tanúsága szerint (pl., sport, akadémiai kontextus). A kérdőív első változata 1982-ben angolul alakult ki (Jones & Rhodewalt, 1982), majd Rhodewalt (1990) könyvfejezete nyomán és mentén alkalmazták a skálát a későbbiekben. Rhodewalt (1984, idézi Rhodewalt, 1990) eredményei szerint a 25 tételű skálán végzett faktoranalízis (1-nél nagyobb sajátértékkel) 7 faktort ad eredményül, vizsgálatában ez a variancia 52,3%-át magyarázta. A szerző két fő faktort különített el: mondott akadályok (9 item) és viselkedéses önakadályozás (5 item), így egy 14 állításból álló, rövidített skálát kapott. Mivel a későbbiekben a viselkedéses komponens gyenge megbízhatóságot mutatott, ezért a legtöbb tanulmány unidimenziális eszközként használta (pl. Thompson & Richardson, 2001). A mérőeszközt adaptálták pl. lengyel (Doliński & Szmajke, 1994), török (Akin, 2012), francia (Kraïem & Bertsch, 2011) nyelvre, a magyar változattal kapcsolatban Török és munkatársai (2014; Török, Szabó, & Boda-Ujlaky, 2017a) közöltek először pszichometriai adatokat.

A diszkrimációs érvényesség megállapítására más SHS adaptációk nyomán (pl. Kraïem & Bertsch, 2011) az önbecsülés mérését választottuk. Ahogy fentebb is olvasható, az önakadályozás és az önbecsülés között az újabb kutatások negatív kapcsolatot találtak, minthogy az alacsony önbecsülésű egyének feltehetőleg több olyan helyzettel találkoznak, ahol a végkifejlet bizonytalan, valamint a társas értékelés is fenyegetőbb számukra (Coudevylle, Gernigon, & Martin Ginis, 2011; Martin & Brawley, 2002; Prapavessis & Grove, 1998; Richards, Johnson, Collins, & Wood, 2002). Vizsgálatunkban az önakadályozási hajlam és az önbecsülés közötti negatív kapcsolat meglétét tételeztük fel.

2.1.1. Módszerek

2.1.1.1. Minta

A vizsgálatban Budapesten tanuló magyar felsőoktatási hallgatók vettek részt ($N = 628$) különféle felsőoktatási intézményekből és tudományterületekről. Azért ezt a mintát választottuk, mert az önakadályozás a nemzetközi szakirodalomban elsősorban pedagógiai pszichológiai vonatkozásokban tárgyalt, így az akadémiai és iskolai kontextusban kifejezetten nagy jelentősége lehet a hazai kutatásokat és a gyakorlati alkalmazhatóságot tekintve is. A mintában szereplők közül 267 férfi (42,5%) és 358 nő (57%) volt ($M_{\text{életkor}} = 22,55$; $SD = 4,85$), 3 vizsgálati személy (0,5%) pedig nem adta meg a nemét. Átlagosan 14,5 évet ($SD = 2,22$) töltöttek tanulással eddigi életük során. A résztvevők tudományterületek szerinti megoszlása a következő volt: 223 fő (35,5%) bölcsészettudományi, 213 fő (33,9%) sporttudományi, 117 fő (18,6%) gazdaságtudományi, 43 fő (6,8%) társadalomtudományi, míg 32 fő (5,1%) mérnöki területen végezte tanulmányait. Kényelmi mintavételi eljárást alkalmaztunk, az adatok gyűjtése 2013 őszétől 2014 tavaszáig tartott. Legfiatalabb kitöltő 18, míg a legidősebb 53 éves volt. A minta nagy része (521 fő, 83%) nappali, kisebb része levelező (107 fő, 17%) tagozatos hallgató volt. A kérdőívek kitöltése anonim és önkéntes volt, a résztvevők nem kaptak jutalmat a kitöltésért. A kitöltők felsőoktatási intézmények szerinti megoszlása a 3. táblázatban látható, míg az intézményeken belüli nemi eloszlást a 4. és az 5. táblázat szemlélteti.

3. táblázat. *A minta felsőoktatási intézmények szerinti megoszlásának bemutatása*

| | | Fő | Százalék | Kumulatív százalék |
|---------------------------|-------|-----|----------|-----------------------|
| Felsőoktatási intézmények | TF | 213 | 33,9 | 33,9 |
| | KRE | 36 | 5,7 | 39,6 |
| | AVF | 22 | 3,5 | 43,2 |
| | BCE | 43 | 6,8 | 50,0 |
| | ELTE | 230 | 36,6 | 86,6 |
| | IBS | 23 | 3,7 | 90,3 |
| | BME | 32 | 5,1 | 95,4 |
| | BKF | 29 | 4,6 | 100,0 |
| | Total | 628 | 100,0 | |

Megjegyzések. TF = Testnevelési Egyetem; KRE = Károli Gáspár Református Egyetem; AVF = Általános Vállalkozási Főiskola; BCE = Budapesti Corvinus Egyetem; ELTE = Eötvös Loránd Tudományegyetem; IBS = International Business School; BME = Budapesti Műszaki Egyetem; BKF = Budapesti Kommunikációs Főiskola

Az SHS teszt-reteszt reliabilitásának ellenőrzésére további három kisebb csoportnyi TF és KRE hallgató ($N = 71$) töltötte ki a tesztet. A felvételekre a szemeszter végén került sor órai keretek között 5-15 fős csoportokban.

4. táblázat. A minta nemi és intézmény szerinti eloszlása

*Nem * Intézmény keresztábra*

| | | Intézmény | | | | | | | Összesen | |
|----------|-------|-----------|-----|-----|-----|------|-----|-----|----------|-----|
| | | TF | KRE | AVF | BCE | ELTE | IBS | BME | BKF | |
| Nem | Férfi | 114 | 0 | 7 | 18 | 80 | 14 | 27 | 7 | 267 |
| | Nő | 97 | 36 | 15 | 24 | 150 | 9 | 5 | 22 | 358 |
| Összesen | | 211 | 36 | 22 | 42 | 230 | 23 | 32 | 29 | 625 |

5. táblázat. A vizsgálatban résztvevő felsőoktatási intézmények SHS-H-hoz kapcsolódó leíró statisztikai adatai

| Intézmény | Nem | Átlag | Szórás | Mintaelemszám |
|-----------|-------|-------|--------|---------------|
| TF | Férfi | 2,88 | 0,56 | 107 |
| | Nő | 3,26 | 0,65 | 93 |
| | Total | 3,06 | 0,63 | 200 |
| KRE | Nő | 2,96 | 0,64 | 35 |
| | Total | 2,96 | 0,64 | 35 |
| | Férfi | 3,04 | 0,71 | 7 |
| AVF | Nő | 3,41 | 0,73 | 15 |
| | Total | 3,29 | 0,73 | 22 |
| | Férfi | 3,30 | 0,64 | 18 |
| BCE | Nő | 3,28 | 0,61 | 24 |
| | Total | 3,29 | 0,62 | 42 |
| | Férfi | 3,34 | 0,63 | 76 |
| ELTE | Nő | 3,40 | 0,61 | 143 |
| | Total | 3,38 | 0,62 | 219 |
| | Férfi | 3,29 | 0,70 | 14 |
| IBS | Nő | 3,17 | 0,72 | 9 |
| | Total | 3,24 | 0,70 | 23 |
| | Férfi | 3,22 | 0,65 | 25 |
| BME | Nő | 3,23 | 0,33 | 5 |
| | Total | 3,22 | 0,61 | 30 |
| | Férfi | 2,71 | 0,55 | 7 |
| BKF | Nő | 3,45 | 0,54 | 22 |
| | Total | 3,28 | 0,62 | 29 |
| | Férfi | 3,10 | 0,64 | 254 |
| Total | Nő | 3,30 | 0,64 | 346 |
| | Total | 3,22 | 0,65 | 600 |

Megjegyzések. TF = Testnevelési Egyetem; KRE = Károli Gáspár Református Egyetem; AVF = Általános Vállalkozási Főiskola; BCE = Budapesti Corvinus Egyetem; ELTE = Eötvös Loránd Tudományegyetem; IBS = International Business School; BME = Budapesti Műszaki Egyetem; Budapesti Kommunikációs Főiskola

2.1.1.2. Eszközök

Önacadályozás. Az önacadályozás mérésére az Önacadályozás Skálát (SHS; Jones & Rhodewalt, 1982) használtuk. Az SHS egy önbevalláson alapuló kérdőív, amely általános értelemben vett önacadályozásra való hajlamot hivatott mérni. A kérdőív fordítása a nemzetközi

sztemderdeknek megfelelően, 2-2 független oda és visszafordítással történt (Beaton, Bombardier, Guillemain, & Ferraz, 2000). Az SHS 25 állításból áll (pl. „*Próbálok nem túlságosan bevonódni versengő tevékenységekbe, így nem bánt annyira, ha veszítek vagy gyengén teljesítek*”), amelyeket 6 fokú Likert-skála mentén kell értékelniük a vizsgálati személyeknek olyan végpontok mentén, mint *Egyáltalán nem értek egyet* (1) és *Teljesen egyetértek* (6). A 25 állításból 8 fordított pontozású. A kérdőív magyar nyelvre történő fordítása 4 egymástól független szakfordító munkája nyomán történt, majd elméleti megfontolások mentén ezt finomítva alakítottuk ki a skála végleges magyar nyelvű változatát.

Önbecsülés. Az önbecsülés mérésére a Rosenberg Önbecsülés Skálát (*Rosenberg Self-Esteem Scale*, RSE; Rosenberg, 1965, magyarul Rózsa & V. Komlósi, 2014) használtuk. A skála egy széles körben elterjedt mérőeszköz, amely a globális vonás önbecsülés általános megragadását tűzte ki céljául. A skála 10 itemét (pl. „*Vagyok olyan értékes ember, mint mások*”) illetően 4 fokú Likert-skálán (0 – *Egyáltalán nem értek egyet* és a 3 – *Teljesen egyetértek* között) kellett a vizsgálati személyeknek jelölniük, hogy mennyire értenek egyet azokkal. A skálának 5 fordított pontozású tétele van. A teszten elért magas pontszám magas önbecsülésre utal.

A kérdőív első részében az informált beleegyezést követően a résztvevők demográfiai hátterére vonatkozó kérdések szerepeltek (pl. életkor, nem, iskolai végzettség, felsőoktatási intézmény), majd a kérdőív további részében az RSE és az SHS skálák sorrendje véletlenszerű volt, amelyeket más skálák is követtek (lásd 2.2.1.1.3.). A kérdőívek a 8.2.-as számú mellékletben találhatóak.

2.1.1.3. Eljárás

Az adatok felvétele minden esetben a kutatásvezető személyes jelenléte mellett, papír-ceruza formában zajlott a 2013/2014-es tanév őszi és tavaszi szemesztereiben. A kérdőíveket egy csendes tanteremben csoportosan töltötték ki a vizsgálati személyek egyetemi tanórák előtt. Az SHS teszt-reteszt reliabilitásának ellenőrzésére két kisebb csoporttal az első kitöltés után 3 héttel újra kitöltöttük a skálát. A jelen vizsgálat egy nagyobb adatfelvétel része volt (lásd 2.2.1.), azonban itt csak az önakadályozási hajlamot mérő kérdőív adaptációjának szempontjából releváns adatokat mutatjuk be. Az elemzések során az IBM SPSS 20-as verziójú statisztikai szoftvert és az AMOS 20-as verziószámmal rendelkező programot használtuk.

2.1.1.4. Statisztikai elemzések

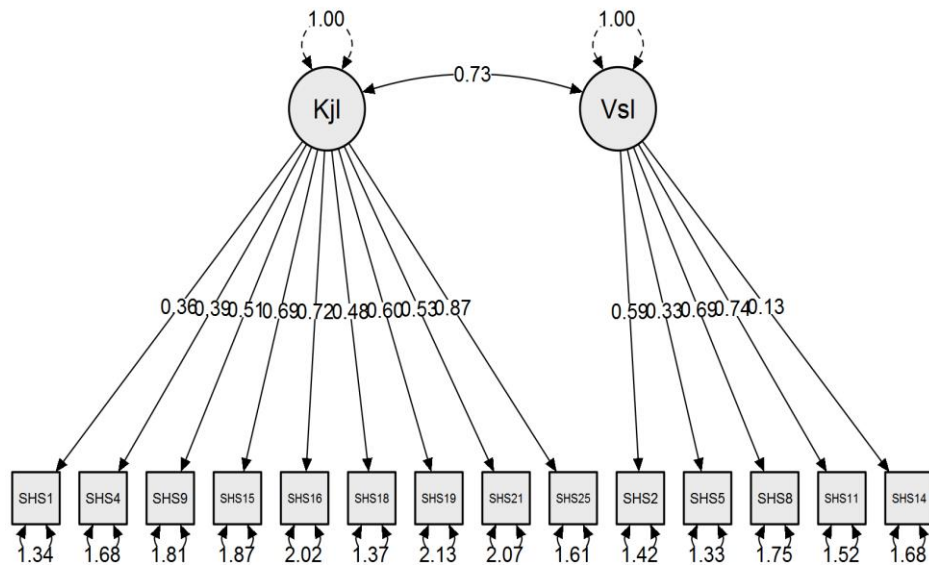
Az adattáblán leíró statisztikai elemzéseket, megerősítő (*confirmatory factor analysis*; CFA), illetve feltáró (*exploratory factor analysis*; EFA) faktoranalízist végeztük. Az EFA elemzés során

a *diagonally weighted least squares* módszert alkalmaztuk a változók normalitásának megsértése miatt. Mivel az adattábla tartalmazott hiányzó adatokat is, ezért ezt a becsült átlagok és metszetek módszerrel (*estimated means and intercepts*) egészítettük ki. A következő illeszkedés mutatókat vettük figyelembe: összehasonlító illeszkedési mutató (*comparative fit index*; CFI), megközelítési négyzetes középérték hiba (*root mean square error of approximation*; RMSEA), és a Tucker Lewis index (TLI) nevű illeszkedés jósága mutatót (*goodness of fit index*; GFI). A fentiekén kívül a Khí négyzet (χ^2) értékét, és a Khí-négyzet és a szabadságfok (df) arányát tekintettük mérvadónak. A TLI-t, A GFI-t, és a CFI-t tekintve 0,95 fölötti, míg a RMSEA-t illetően a 0,06 alatti érték tekinthető jó modell illeszkedési mutatónak (Hu & Bentler, 1999). A Khí négyzet és a szabadságfok aránya hagyományosan a 3-as érték alatt számít jónak. Minthogy az önakadályozás kapcsán többször merült fel a nemi különbségek témája, ezért JASP 0.13.1.0 verziószámú program segítségével invariancia teszteléssel ellenőriztük a modell illeszkedését mindkét nemet tekintve.

Ezt követően feltáró faktorelemzést (*explorative factor analysis*; EFA) végeztünk. Az elemzés során a Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) értéket, illetve a Bartlett-teszt eredményét tekintettük mérvadónak. Kaiser (1974) nyomán a KMO értéket 0,7-től megfelelőnek tekintjük. Az elemzést a legnagyobb valószínűség módszerrel végeztük, a hiányzó adatokat kizártuk az elemzésből (*exclude cases listwise*). A vizsgálati személyek nagy száma miatt a könyökdiagram (*scree plot*) segítségével igyekeztünk megállapítani a belső szerkezetben rejlő esetlegesen faktorok számát (Sajtos & Mitev, 2007). A forgatáshoz varimax módszert használtunk.

2.1.2. Eredmények

Minthogy egy már létező, eredetileg multidimenzionális jellegűre tervezett mérőeszköz az SHS, a magyar nyelvű kérdőív belső szerkezetét elsőként az eredeti skála rövidített többfaktoros változatán megfigyelt faktorstruktúrával vetettük össze (lásd 4. ábrán: 9 item kijelentéses önakadályozásra, míg 5 item viselkedéses önakadályozásra vonatkozott). Rhodewalt (1990) kétfaktoros modelljét megerősítő faktorelemzéssel ellenőriztük a magyar mintán. A skála elméleti megfontolások alapján eredetileg a viselkedéses és a kijelentéses önakadályozás elkülönítését tűzte ki célul, ezért is választottuk ezt a módszert az elemzés első fázisaként. Az eredeti, kétfaktoros modell a 4. ábrán látható. A modell illeszkedése alapján azt mondhatjuk, hogy a kapott eredményeink részben felelnek meg a kritériumoknak ($\chi^2 = 182,28$; CMIN/DF = 2,39, $p < 0,001$; GFI = 0,98; CFI = 0,90; TLI = 0,88; RMSEA = 0,05). Az invariancia tesztelés alapján a két nemnél megfigyelhető faktorstruktúra nem különbözött egymástól ($p = 0,10$). Az eredmények a 6. táblázatban találhatók.



4. ábra

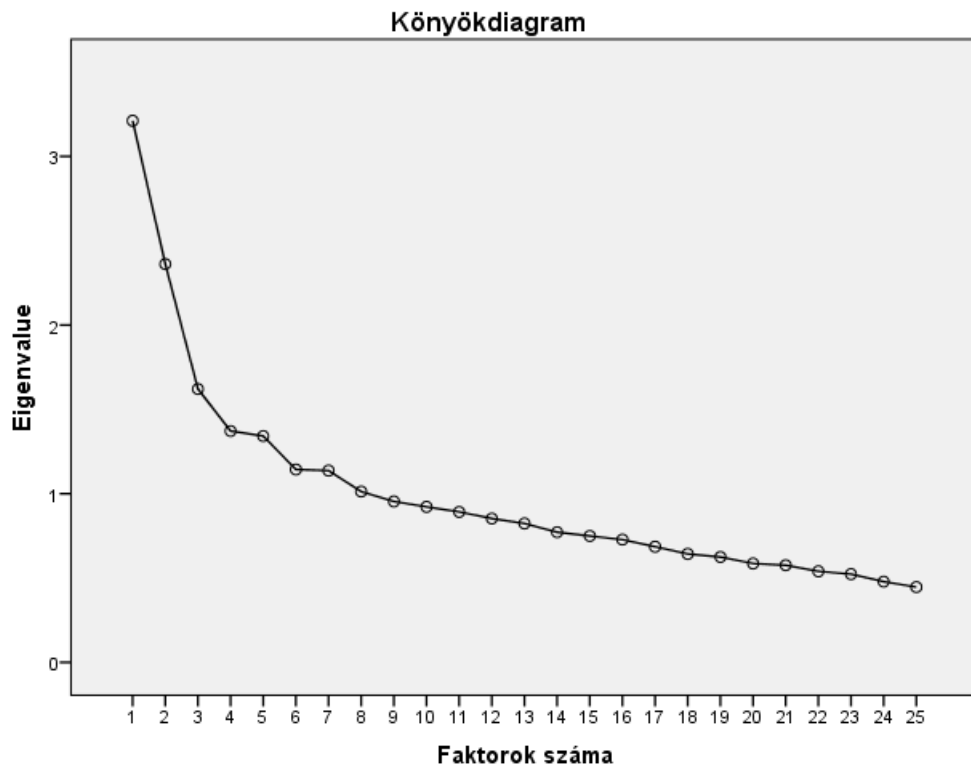
A magyar nyelvre fordított SHS kétfaktoros önakadályozás modellhez való illeszkedése a kétfaktorosra tervezett, angol nyelvű, rövidített SHS alapján (Kjl = Kijelentéses önakadályozás, Vsl = Viselkedéses önakadályozás)

6. táblázat. *Az invariancia tesztelés során kapott eredmények a két nem vonatkozásában*

| | R ² | |
|-------|----------------|-------|
| | Nő | Férfi |
| SHS1 | 0,09 | 0,09 |
| SHS4 | 0,07 | 0,11 |
| SHS9 | 0,12 | 0,14 |
| SHS15 | 0,18 | 0,22 |
| SHS16 | 0,20 | 0,19 |
| SHS18 | 0,14 | 0,13 |
| SHS19 | 0,13 | 0,15 |
| SHS21 | 0,12 | 0,13 |
| SHS25 | 0,32 | 0,28 |
| SHS2 | 0,21 | 0,21 |
| SHS5 | 0,09 | 0,05 |
| SHS8 | 0,24 | 0,17 |
| SHS11 | 0,28 | 0,22 |
| SHS14 | 0,02 | 0,01 |

Ahhoz, hogy a magyar nyelvű skála és a magyar résztvevők körében fellelhető esetleges sajátságos belső szerkezetre ráláthassunk, az itemeken feltáró faktoranalízist is végeztünk. Az elemzés során kapott KMO mutató (0,73) és a Bartlett-teszt ($p < 0,001$) eredményei alapján

alkalmasnak találtuk az adattáblát a faktorok feltárására. Amint az az 5. ábrán is látható, a diagram 4 megbívó alfaktort valószínűsített, a faktorelemzést így 4 alfaktor létrehozásával készítettük. A faktorsúlyok figyelembevételével elkezdtük fokozatosan, itemenként kizárni az alacsony ($< 0,25$) értékkel bírókat, majd tovább redukálódott a skála a rotált faktorokon való töltöttség elégtelensége miatt (faktorsúlya az egyik faktoron sem nagyobb, mint bármelyik másik faktorhoz tartozó faktorsúlyának kétszerese). Az ezzel a módszerrel letisztított itemszám végül elégtelennek bizonyult, hogy mögöttes struktúrát feltételezhessünk.



5. ábra

Az SHS itemei alapján készült könyökdiagram a Magyar mintán valószínűsíthető alfaktorok számáról

A kérdőív 25 itemére számolt Cronbach-alfa (α) érték 0,66 volt. Ennek javítása érdekében lépésről lépésre az item-totál korrelációk alapján egyesével elkezdtük az alacsony korrelációs értékeket okozó itemeket eltávolítani, amíg a reliabilitás elemzés alapján növelni lehetett az értéket, és az item-totál korreláció 0,20 fölötti nem lett minden egyes itemnél. Ennek következtében egy 15 itemre csökkentett skála jött létre (*SHS-Hungarian*; SHS-H), amelynek reliabilitás értéke is 0,72-re növekedett. Az így keletkezett skála az eredeti angol nyelvű rövidítéstől egyetlen itemben különbözött, és egy plusz item került hozzá. Az így létrejött és az elemzéseink során használt skála az 8.2.-es számú mellékletben található.

A diszkriminációs érvényesség megállapítására az önbecsülés mérését választottuk, majd Pearson-féle korrelációs együtthatót számítottunk a két skála itemeinek átlagait felhasználva. Az

SHS-H és a RSE ($\alpha = 0,89$) között közepes erősségű ($r = -0,55$; $p < 0,001$) korrelációs viszonyt találtunk mintánkban.

Az SHS-H időbeli stabilitását páros t-próbával ellenőriztük, minthogy a változók normális eloszlást követnek (Shapiro-Wilk-próba SHS-H előmérés: $p = 0,17$, utómérés: $p = 0,88$). Az összetartó mintás t-próba eredményei szerint a két felvétel ($M_1 = 3,44$, $M_2 = 3,44$) nem különbözött egymástól, $t(37) = -0,11$, $p = 0,92$; $d = 0,01$.

2.1.3. Értelmezés

A jelen vizsgálatnak az volt a célja, hogy a magyar nyelvű SHS statisztikai jellemzőit ellenőrizze, illetve a kérdőívet hazai egyetemista mintán adaptálja. A megerősítő faktorelemzés eredményei szerint az SHS-H használatával nem lehetett elkülöníteni a viselkedéses és a kijelentéses önakadályozást. Ez azt jelenti, hogy a magyar nyelvű skála nem rendelkezik ugyanazzal a belső struktúrával, mint az eredeti angol nyelvű amerikai populáción bemérve. Ennek okát lehet keresni egyrészt a magyar nyelv sajátosságaiban, másrészt pedig a kulturális kontextusban. A jelen disszertáció szerzője szerint az önakadályozás két változatának kérdőív formán való elkülönítése önmagában is problémás, minthogy a viselkedéses faktor is önbevallás alapon, vagyis kijelentéses önakadályozásként mérhető csupán (az egyén pusztán „kijelenti” hogy nem tenne/tenne erőfeszítést/ vagy nem fogyasztana/fogyasztana tudatmódosítót), ezért az itemek egy faktorba rendeződése nem meglepő. Ezt támasztja alá az is, hogy az angol nyelvű SHS-t napjainkban egyfaktoros mérőeszközként használják. Továbbá, az adaptációk sorában sem példa nélküli a kérdőív egyfaktoros mérőeszközként való megjelenése. A török (Akin, 2012) és a lengyel (Szmajke & Swiatnicki, 1990, idézi Doliński & Szmajke, 1994) adaptációk szintén egyetlen faktort azonosítottak. Ezek az eredmények tehát arra engednek következtetni, hogy az SHS-H szintén egyfaktoros kérdőívként funkcionál, legalábbis magyar felsőoktatási hallgatók körében.

A magyarra fordított SHS 25 itemét nézve megvizsgáltuk az itemek belső megbízhatóságát, amennyiben ezeket egy faktorként kezeljük. Hasonlóan alacsony alfa értéket kaptunk a lengyel SHS fordításhoz (Szmajke & Swiatnicki, 1990, idézi Doliński & Szmajke, 1994), ahol 0,6-os értéket mértek. Az alacsony belső megbízhatóságért felelős itemeket ezért eltávolítottuk (10 item), így a megmaradt 15 item már elfogadható értéket eredményezett egy faktort tekintve. Összevetve ezt más kutatásokkal azt mondhatjuk, hogy a francia nyelvű SHS az adaptációs folyamat során szintén lerövidült az eredetihez képest (12 item) (Kraïem & Bertsch, 2011). A jelen kérdőivadaptációs eljárás során létrejött SHS-H belső megbízhatósága tehát magyar felsőoktatási hallgatók körében elfogadható.

Ezt követően arra voltunk kíváncsiak, hogy az SHS-H által mért konstruktum valid-e. Korábbi adaptációkhoz hasonlóan a kritériumérvényesség megállapítására az önbecsülés mérését választottuk (pl. Kraiem & Bertsch, 2011). Az SHS-H és a vonás önbecsülés közötti negatív kapcsolat megerősítette a korábbi elméleti feltevéseket (Coudevylle és mtsai, 2011; Prapavessis & Grove, 1998), miszerint a két konstruktum egymással negatívan függ össze. A francia skála alapján mért önakadályozási hajlam a magyarhoz hasonló irányú és erősségű kapcsolatban volt a vonás önbecsüléssel, így eredményünk illeszkedik más adaptációkhoz.

Az SHS-H két, egymást 3 hét különbséggel követő mérése nem különbözött egymástól. Ez azt jelenti, hogy a skála időben stabilnak mutatkozott.

Vizsgálatunknak számos korlátja van. Elsőként fontos kiemelnünk, hogy a minta nemi megoszlása nem volt egyenletes, kiemelten igaz ez a különböző egyetemek vonatkozásában (lásd 4. és 5. táblázat). Minthogy az önakadályozás kapcsán szilárd nemi különbségeket figyeltek meg a korábbi kutatások (pl. Midgley & Urđan, 1995, 2001; Urđan és mtsai, 1998), ez befolyással lehetett a kapott eredményekre. A minta életkort tekintve szintén nem homogén, hiszen számos levelezős hallgató is részt vett a kitöltésben. Ez azért lehet problémás, mert vannak arra utaló vizsgálati eredmények, hogy a munka világában (ami az idősebb, levelezős hallgatók körében gyakoribb lehet) az önakadályozás kevésbé hatékony énvédelmi forma (Park & Brown, 2014; Shin & Park, 2018), így elképzelhető, hogy ritkábban is fordul elő.

Összefoglalva elmondható, hogy a magyar nyelvű Önakadályozás Skála, vagyis az SHS-H 15 iteme felsőoktatási hallgatók körében egyfaktoros mérőeszközként funkcionál, amelynek reliabilitás értéke elfogadható, kritériumérvényességét és időbeli stabilitását tekintve megfelelő. A jelen vizsgálat az első hazai kutatás, ami az önakadályozás mérését tűzte ki céljául, így a későbbi kutatásoknak fontos kiindulópontja lehet. A jövőbeli vizsgálatoknak érdemes lenne az SHS-H és az eredeti SHS különbségében rejlő okokat mélyebben feltárni, illetve az önakadályozási hajlam kérdőíves mérésének korlátait empirikusan is megvizsgálni. Erre a későbbiekben a jelen dolgozat is kísérletet tesz.

2.2. Önakadályozásra való hajlam, önbecsapás és más pszichológiai konstruktumok közötti kapcsolat kérdőíves vizsgálatai

Az alább ismertetett két vizsgálat célja az volt, hogy az önakadályozásra való hajlam a szakirodalomban eddig ismert prekurzorain kívül további lehetséges korrelátumait azonosítsa, és a korábbi, túlnyomórészt amerikai populáción megfigyelt eredményeket magyar mintán is ellenőrizze. Ez azért is lehet érdekes, mert amint fent is láttuk, az, hogy a környezet milyen célokat hangsúlyoz, vagyis a célstruktúrák igen nagy hatással lehet a teljesítmény körüli viselkedéseinkre. Amennyiben a kultúrát célstruktúráként fogjuk fel, a kulturális különbségek kiemelt jelentőséggel

bírhathatnak az önakadályozás terén is. Azért az alábbi jelenségeket vizsgáltuk az önakadályozás vonatkozásában, mert igen kevés empirikus adat áll rendelkezésünkre ezek feltételezett kapcsolatát illetően, magyar mintán pedig a szerző jelenlegi tudása szerint az önakadályozással kapcsolatos eredmények teljesen hiányoznak. Ezért is fontosnak tartottuk, hogy képet kapjunk arról, hogy néhány széles körben elterjedt (pl. vonásszorongás, reziliencia), illetve korábbi kutatási eredményt nélkülöző konstrukttal összevetve az eredmények mit mutatnak számunkra egyrészt a hazai mintán mért jelenségekről, másrészt pedig a magyar nyelvű Önakadályozás Skála működéséről. Ezen vizsgálatok tehát elsősorban explorációs célokat szolgáltak.

2.2.1. Az önakadályozásra való hajlam néhány korrelátumának azonosítása

A jelen tanulmányt az tűzte ki céljául, hogy megvizsgálja a lehetséges kapcsolatot az önakadályozási hajlam, a vonásszorongás, a reziliencia, a társas kívánatosság, és az olyan éntudatos érzelmek, mint a szégyen, büntudat vagy büszkeség között. Jelen vizsgálatunknak szintén fontos célja volt, hogy a SHS-H működését hazai mintán a demográfiai változókat figyelembe véve megvizsgálja, valamint a használatban lévő magyar nyelvű skálákkal való kapcsolatát feltérképezze.

A nemi különbségeket tekintve a korábbiakban olvasottak szerint magasabb viselkedéses önakadályozást figyeltek meg a férfi vizsgálati személyek körében, mint a nőknél, amely eredmény igen szilárdnak mutatkozott. A kérdőíves kutatások többségében szintén azt figyelték meg, hogy a férfiak rendszerint magasabb pontszámot mutatnak, mint a nők (pl. Midgley & Urdan, 1995, 2001; Urdan és mtsai, 1998), azonban ez az eredmény nem olyan egységes, mint a viselkedéses önakadályozás kapcsán. Vannak tanulmányok, amelyekben a két nem tagjai nem különültek el az elért pontszámot tekintve (pl. McCrea és mtsai, 2008a), megint másokban a kérdőív alfaktorai (viselkedéses vagy mondott akadályokat hívó itemek) határozták meg a nemek pontszámait (pl. Hirt & McCrea, 2009). Egy további demográfiai változó hatását is megfigyelték az önakadályozás kapcsán. A dolgozó felnőttek a tanulókhöz képest negatívabban ítélték meg az önakadályozókat, önbecsülésüket is kevésbé védte kudarc esetén (Park & Brown, 2014; Shin & Park, 2018), így elképzelhető, hogy a két populáció különbözik ennek a védekezési mechanizmusnak a használatában.

Ahogy fent is olvasható, folyamatos vita van arról, hogy vajon az önakadályozásnak elsősorban a védekező vagy az énmegjelenítő funkciója fontos-e. Míg a legtöbb tanulmány az önakadályozás énvédő jellegét hangsúlyozza, az énmegjelenítés is szerepet kap (pl. Kolditz & Arkin, 1982; Hendrix & Hirt, 2009). Azok az emberek, akiket nagymértékben aggaszt, hogy milyen képet közvetítenek magukról, magasabb szintű szociális kívánatosság jellemzi őket, így

logikus lehet az a feltételezés, hogy akik magasabb pontot érnek el a szociális kívánatosságot tekintve, magasabb önakadályozási hajlammal is lesznek jellemezhetőek (Rhodewalt, 1990). Ezen kívül, amint azt korábbiakban is olvashattuk, az önbecsapás pontos szerepe az önakadályozás vonatkozásában nagyrészt feltáratlan, ugyanakkor a fenti érvelés értelmében ez egy igen lényeges tényező lehet az önakadályozási folyamatban.

Az önakadályozás Shepperd és Arkin (1989) szerint felfogható coping mechanizmusként is, hiszen regulálni képes a teljesítményszorongás szintjét teljesítményhelyzet előtt (Harris & Snyder, 1986). A szorongással és rezilienciával foglalkozó szakirodalom bősége (Zautra, Hall, & Murray, 2010) ellenére azonban csupán igen kevés számú tanulmány foglalkozott azzal, hogyan kapcsolódnak ezek a fogalmak az önakadályozáshoz (Hendrix & Hirt, 2009; Martin, 2013). A vonásszorongás és az önakadályozás közötti kapcsolatról való tudásunk szintén kevés empirikus eredményen alapul. A vonásszorongás pozitív kapcsolatba hozható a gátló működésekkel (Gray, 1987), így feltételezhető, hogy ennek magas szintjével jellemezhető egyének számára különösen fontos, hogy elkerüljék az inkompetenciájukra vonatkozó attribúciókat, ami az önakadályozás megjelenését valószínűsítheti (Covington, 1992). A kevés számú tanulmány, ami a vonásszorongás és az önakadályozás közötti kapcsolatot vizsgálta, azt találta, hogy az önakadályozás viselkedéses formában történő megjelenése előnyös hatásokkal jár az érzelmi állapotokat tekintve a magas vonásszorongással és magas önakadályozási hajlammal jellemezhető egyének körében (Arkin & Baumgardner, 1985). Más tanulmányok szerint a vonásszorongás negatív kapcsolatban volt a mondott akadályok megjelenésével (Ferrand, Champely, & Firaire, 2008; Hendrix & Hirt, 2009).

Richardson (2002; Richardson, Neiger, Jensen, & Kumpfer, 1990) szerint külső és belső stresszorok mindenütt jelen vannak, és az egyén azon képességét, hogy ezekkel megküzdjön, befolyásolja a korábbi nehézségekkel kapcsolatos sikeres és sikertelen adaptáció egyaránt. A reziliencia az egyén azon képessége, hogy sikeresen megküzdjön és alkalmazkodjon a stresszhez és a viszontagságokhoz (Connor & Davidson, 2003). A magas rezilienciával jellemezhető egyéneket optimista és energikus élethez való hozzáállás, és pozitív érzelmek átélése jellemzi még stresszteli élethelyzetek közepette is, ami megmagyarázhatja a nehéz helyzetek ellenére történő sikeres alkalmazkodásukat (Klohn, 1996). Van néhány utalás arra, hogy a stresszteli élethelyzetekhez való sikeres alkalmazkodás esetleg hozzájárulhat a pozitív önbizalom növeléséhez (Bonanno, 2004), így az önakadályozással is összefügghet. A reziliencia és az önakadályozás közti kapcsolat szintén igen kevésbé kutatott.

Tesser (2001) szerint „nagyon sok védekező mechanizmus érzelmek közvetítésével működik” (68. old.), de nem határozták meg, hogy szerintük ebben a folyamatban pontosan mely érzelmek érintettek (Tracy & Robins, 2004). Az éntudatos érzelmek (pl. szégyen, büntudat, zavar, büszkeség) jellegéből adódóan a szelf értékelésével kapcsolatosak (Tracy & Robins, 2004, 2007).

Ahogy Scheff (1988) fogalmazott, az önbecsülés „a büszkeség és a szégyen állapotok egyensúlyában helyezkedik el” (399. old.), ezért azt feltételezzük, hogy ezek az érzelmek kapcsolódhatnak az önakadályozáshoz. A büszkeség arra utal, hogy az egyén magas szociális státuszt vívott ki, míg a szégyen a csoportból való kizárás potenciális veszélyéről informál, így Tracy és Robins (2007) szerint ezek az érzelmek kapcsolatot képeznek az önbecsülés és a szociális státusz között. Lewis (1971) szerint a büntudat a viselkedéssel kapcsolatos, míg a szégyen a szelffel – a szégyen az egész szelf negatív ítéletét jelenti, míg a büntudat az adott viselkedésre vonatkozik. Ebből a logikából kiindulva az önakadályozás nem a büntudathoz, hanem a szégyenhez kapcsolódik, minthogy a globális önbecsülés fenntartása a célja. Cowman és Ferrari (2002) az önakadályozásra és a szégyenre való hajlam között 0,39-es korrelációs kapcsolatot találtak. Bartles és Herman (2011) amellett érveltek, hogy az önakadályozás egy arra való eszköz, hogy egy adott teljesítményhelyezettel kapcsolatos szégyent és kisebb mértékben büntudatot tompítsa vagy eltüntesse, tehát hogy a szégyenérzet elkerülhető legyen. Tehát két olyan teljesítménnyel kapcsolatos jelenséget is említettünk (alacsony/törékeny önbecsülés és szégyen), amelyek lehetséges okozói lehetnek az önakadályozásnak, amely módszerrel megküzdeni kíván az egyén a fenti két fenyegetéssel. Fontos említést tenni ugyanakkor az externalizálásról vagy hibáztatásról is. Ez arra utal, hogy az egyén nem vállalja szerepét egy nem vágyott eseményt illetően, és az okot egy másik tényezőre irányítja. Ez igen hasonló lehet az önakadályozás dinamikájához, ezért azt feltételezzük, hogy a két jelenség egymással összefügghet.

Feltételezéseink szerint a demográfiai változók közül a nem, illetve az egyetemi tagozat (nappali vagy levelező) alapján különbözni fognak a vizsgálati résztvevők, mégpedig a férfiak, illetve a nappali tagozatos hallgatók magasabb önakadályozási hajlamot mutatnak majd, mint a nők, illetve a levelezős hallgatók. Az egyetem és az önakadályozási hajlam kapcsolatára vonatkozóan a korábbi empirikus adatok hiánya miatt nem tettünk hipotézist. A vizsgált skálákat tekintve azt feltételeztük, hogy az önakadályozásra való hajlam pozitív kapcsolatba hozható a szorongásra való hajlammal és a szociális kíváncsiság mindkét válfajával (jó benyomáskeltés és önbecsapás), azonban negatív kapcsolatát vártuk a rezilienciával. Az éntudatos érzelmek kapcsán pozitív kapcsolatot vártunk az önakadályozás és a szégyenre való hajlam, valamint az externalizálás között, míg a távollátás, a büntudat és a büszkeség kapcsán az előzetes empirikus eredmények hiánya miatt nem tettünk feltételezéseket az önakadályozási hajlammal való kapcsolatukat illetően.

2.2.1.1. Módszerek

2.2.1.1.1. Minta

A jelen vizsgálat felvétele az SHS kérdőív magyar adaptációjával egyidőben történt (lásd 2.1.), így a minta jellemzésétől ebben a fejezetben eltekintünk.

2.2.1.1.2. Eszközök

Társas kívánatosság. A választorzítás mértékének meghatározására a Balanced Inventory of Desirable Responding (BIDR; Paulhus, 1991) kérdőívet használtuk. A 40 tételes kérdőív két alfaktorból áll, amelyeket 20-20 állítás tesz ki. Az Önbecsapás (*Self-deception*; SD) alfaktor egyfajta nem tudatos benyomáskeltési tendenciát mér, ahol az egyén öszinte, de pozitív irányba torzított ítéleteket ad (pl. „*Teljes mértékben irányítom a sorsomat*”), míg a Jó benyomáskeltés (*Impression management*; IM) egy hallgatóságnak szánt szándékos benyomáskeltésre utal (pl. „*Nem pletykálok más emberek dolgairól*”). A válaszadóknak 7 fokú skálán (*Nem igaz* és *Nagyon igaz* között) kell jelölniük, mennyire igaz rájuk egy-egy állítás. A kérdőív pontozása szerint minden magas Likert-értéket (6 vagy 7) kapott item egy pontot jelent. A skála 20 fordított pontozású tételt tartalmaz. A skála elfogadható reliabilitási értékeket mutatott vizsgálatunk mintáját tekintve (SD: $\alpha = 0,75$; IM: $\alpha = 0,71$).

Reziliencia. A reziliencia mérésére a 25 tételes Connor-Davidson Reziliencia Skálát (CD-RISC; Connor & Davidson, 2003, magyarul Járai, Csókási, Hargitai, Nagy, Czirják, & Gyöngyösiné Kiss, 2010, Kiss, Vajda, Káplár, Csókási, Hargitai, & Nagy, 2015) használtuk. A kérdőív itemeit (pl. „*Képes vagyok arra, hogy alkalmazkodjak a változásokhoz*”) 5 fokú Likert-skálán kellett megítélniük a válaszadóknak az *Egyáltalán nem igaz rám* és a *Szinte mindig igaz rám* horgonypontok között. A kérdőív nem tartalmaz fordított pontozású tételleket, a skálát egyfaktoros mérőeszközként használtuk, ahol a magasabb érték magasabb szintű rezilienciára utal. A skála kitűnő reliabilitási értéket mutatott vizsgálatunkban ($\alpha = 0,90$).

Éntudatos érzelmek. Az éntudatos érzelmek mérésére a Test of Self-Conscious Affect-3 (TOSCA-3; Tangney, Dearing, Wagner, & Gramzow, 2000) nevű kérdőívet használtuk. Ez egy multidimenzionális mérőeszköz, amely az egyes éntudatos érzelmek megélésére való hajlamot hivatott mérni. A TOSCA-3 11 pozitív és 5 negatív szcenáriót tartalmaz, amelyek kapcsán érzelmek megélésének valószínűségére vonatkozó kérdéseket tesz fel a kérdőív. A TOSCA-3 hat alfaktort különít el. A Szégyenre való hajlam (*Shame-proneness*; SP) arra utal, hogy mennyiben hajlamos az egyén az egész szelfjére vonatkozó negatív ítéletekre, míg a Büntudatra való hajlam (*Guilt-proneness*; GP) esetében ez a negatív ítélet idő- és viselkedés-specifikus. Az Externalizáció (*Externalization*; E) arra utal, hogy az egyén mennyiben hajlamos másokat hibáztatni egy kellemetlen helyzetért. A Távolítás (*Detachment*; D) az egyén olyan tendenciáira

utal, hogy minimalizálja vagy távolítsa magától a negatív élményt. Az Alfa vagy Hübrisztikus büszkeség (*Alpha/Hubristic pride; AP*) arra a hajlamra utal, hogy az egyén büszkeség élményének megélésekor ez az élmény az egész szelfjére, vagy csak egy specifikus viselkedésre terjed ki (Béta vagy Valódi büszkeség; *Beta/Authentic Pride; BP*). A kérdőív egy szcenáriójára példa „Vezetés közben elüt egy kisebb állatot”, majd a válaszadóknak 5 fokú skálán (1 – *Nem valószínű* és 5 – *Nagyon valószínű*) kell megítélniük, hogy mennyire valószínű, hogy egy adott módon éreznék magukat (pl. „*Azt gondolja, hogy az állatnak nem lett volna szabad az úton lennie*” – Externalizációra utal). A kérdőív magyar nyelvre történő fordítása 4 egymástól független szakfordító munkája nyomán történt, amit aztán elméleti megfontolások mentén finomítva alakítottuk ki a skála végleges magyar nyelvű változatát. A kérdőív magyar nyelvre történő adaptációja folyamatban van. A TOSCA-3 alfaktorainak reliabilitási mutatói 0,49 és 0,82 között változtak mintánkban.

Vonásszorongás. A vonásszorongás mérésére az Állapot-Vonásszorongás Kérdőív vonásra vonatkozó itemeit (STAI-T; Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1983, magyarul Sipos & Sipos, 1983) használtuk. Az alskála 20 önbevallás alapú állítását (pl. „*Lényegtelen dolgok is sokáig foglalkoztatnak és nem hagynak nyugodni*”) 4 fokú skálán kellett értékelniük a válaszadóknak a *Soha* és a *Mindig* végpontok között, melyek közül 7 állítás fordított pontozású volt. A skála kitűnő reliabilitási értékkel rendelkezett vizsgálatunkban ($\alpha = 0,89$).

Az itt említett skálákon kívül használtuk az SHS és a RSE kérdőíveket is (lásd korábban), azonban mivel korábban ezeket a skálákat már bemutattuk, itt eltekintünk ettől. Ezek a skálák voltak minden esetben a battéria kezdő kérdőívei, sorrendjük véletlenszerűen változott. A vizsgálat során használt kérdőívek a 8.3.-as számú mellékletben találhatóak. A tesztcsomag ezen kívül tartalmazott egy informált beleegyező nyilatkozatot, illetve egy további demográfiai kérdéssort (lásd 2.1.1.2.) is.

2.2.1.1.3. Eljárás

A jelen vizsgálat adatfelvétele egyidőben zajlott a SHS adaptációjával, így a korábban olvasottak itt is relevánsak (lásd 2.1.1.2.). Mivel az összes kérdőívet magában foglaló kérdőívcsomag túlságosan hosszú kitöltési időt igényelt volna, ami nem állt rendelkezésünkre, ezért háromféle kérdőív-batteria-t hoztunk létre (1, SHS-RSE-STAI-T-CD-RISC; 2, SHS-RSE-TOSCA-3-BIDR; 3, SHS-RSE-STAI-T). Az eszerint létrejött csoportokba a vizsgálati személyek véletlenszerűen lettek besorolva. A kérdőívcsomagok kialakítása részben a skálák hosszának, részben a vizsgálni kívánt változók közötti feltételezett kapcsolat függvényében történt. A kérdőívcsomag kitöltésére nagyjából 30 perc állt a résztvevők rendelkezésére. Az adatelemzés során a skáláknak és azok alfaktorainak átlagpontszámait vettük figyelembe (kivéve BIDR).

2.2.1.1.4. Statisztikai elemzések

Elsőként az általunk használt mérőeszközök belső megbízhatóságát ellenőriztük, amely értékeket leíró statisztikai elemzésekkel egészítettünk ki. Az elemzések során független mintás t-próbával ellenőriztük a csoportok (nem, egyetem) közötti különbségeket, majd ezeket egységes modellben kezelve ANCOVA elemzést végeztünk. Mivel a tesztbattériák kialakítása, illetve a vizsgálati design nem tette lehetővé a pszichológiai változók közötti bonyolultabb statisztikai elemzések elvégzését, együttjárásokat vizsgáltunk Sperman-féle korrelációs eljárással. A normalitási feltételek megsértése esetén arra robusztus eljárásokat alkalmaztunk. Az adattáblán történt statisztikai elemzéseket az IBM SPSS 20-as és a G*Power 3.1-as verziójú statisztikai szoftverrel végeztük.

2.2.1.2. Eredmények

A leíró és megbízhatósági adatok a 7. táblázatban találhatóak. A skálák elfogadható reliabilitási értékkel rendelkeztek a Valódi büszkeség alfaktort kivéve ($\alpha = 0,49$), amit ezt követően kihagytunk a későbbi elemzésekből.

7. táblázat. A 2.2.1.-es számú vizsgálat során használt skálákhoz tartozó leíró statisztikai és megbízhatósági adatok

| | N | Minimum | Maximum | Átlag (Szórás) | α |
|----------|-----|---------|---------|-------------------|----------|
| SHS-H | 603 | 1,47 | 5,40 | 3,22 (0,65) | 0,72 |
| RSE | 621 | 0,30 | 3,00 | 2,12 (0,52) | 0,89 |
| BIDR-IM | 120 | 0,00 | 17,00 | 6,88 (3,17) | 0,71 |
| BIDR-SD | 125 | 0,00 | 15,00 | 5,34 (3,11) | 0,75 |
| STAI-T | 461 | 1,20 | 3,45 | 2,17 (0,45) | 0,89 |
| TOSCA-SP | 137 | 1,19 | 4,50 | 2,81 (0,66) | 0,82 |
| TOSCA-GP | 139 | 2,25 | 4,88 | 4,03 (0,43) | 0,69 |
| TOSCA-E | 138 | 1,19 | 3,75 | 2,34 (0,50) | 0,71 |
| TOSCA-D | 144 | 1,64 | 4,64 | 2,87 (0,60) | 0,70 |
| TOSCA-AP | 149 | 1,60 | 5,00 | 3,55 (0,71) | 0,62 |
| TOSCA-BP | 132 | 1,00 | 5,00 | 3,72 (0,65) | 0,49 |
| CD-RISC | 141 | 1,60 | 5,00 | 3,84 (0,53) | 0,90 |

Megjegyzések. SHS-H = Önakadályozás Skála; RSE = Rosenberg Önbecsülés Skála; BIDR = Balanced Inventory of Desirable Responding; IM = Jó benyomáskeltés; SD = Önbecsapás; STAI-T = Állapot-Vonásszorongás Kérdőív Vonás alfaktora; TOSCA = Test of Self-Conscious Affect; SP = Szégyenre való hajlam; GP = Büntudatra való hajlam; E = Externalizáció; D = Távolítás; AP = Hübrisztikus büszkeség; BP = Valódi büszkeség; CD-RISC = Connor-Davidson Reziliencia Skála

8. táblázat. A 2.2.1-es számú vizsgálat során felhasznált kérdőívek közötti korrelációs együtthatók

| | | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. |
|--------------|--------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----|-----|
| 1. SHS-H | Spearman rho | 1 | | | | | | | | | | |
| | N | 603 | | | | | | | | | | |
| 2. RSE | Spearman rho | -0,55[†] | 1 | | | | | | | | | |
| | N | 598 | 621 | | | | | | | | | |
| 3. BIDR-IM | Spearman rho | -0,07 | -0,09 | 1 | | | | | | | | |
| | N | 117 | 120 | 120 | | | | | | | | |
| 4. BIDR-SD | Spearman rho | -0,29^{**} | 0,40[†] | 0,28^{**} | 1 | | | | | | | |
| | N | 122 | 125 | 114 | 125 | | | | | | | |
| 5. STAI-T | Spearman rho | 0,65[†] | -0,72[†] | NA | NA | 1 | | | | | | |
| | N | 444 | 458 | - | - | 461 | | | | | | |
| 6. TOSCA-AP | Spearman rho | -0,02 | 0,34[†] | -0,01 | 0,18[*] | NA | 1 | | | | | |
| | N | 145 | 148 | 119 | 124 | - | 149 | | | | | |
| 7. TOSCA-E | Spearman rho | 0,19[*] | -0,07 | -0,23[*] | -0,06 | NA | 0,20[*] | 1 | | | | |
| | N | 134 | 137 | 110 | 115 | - | 138 | 138 | | | | |
| 8. TOSCA-D | Spearman rho | 0,13 | 0,18 | -0,29^{**} | 0,09 | NA | 0,36[†] | 0,43[†] | 1 | | | |
| | N | 140 | 143 | 116 | 121 | - | 144 | 138 | 144 | | | |
| 9. TOSCA-GP | Spearman rho | 0,09 | -0,05 | 0,15 | 0,08 | NA | -0,04 | -0,24^{**} | -0,17[*] | 1 | | |
| | N | 135 | 138 | 112 | 116 | - | 139 | 133 | 139 | 139 | | |
| 10. TOSCA-SP | Spearman rho | 0,41[†] | -0,40[†] | -0,06 | -0,44[†] | NA | -0,21[*] | 0,22[*] | -0,14 | 0,25^{**} | 1 | |
| | N | 133 | 136 | 112 | 114 | - | 137 | 133 | 137 | 132 | 137 | |
| 11. CD-RISC | Spearman rho | -0,54[†] | 0,64[†] | NA | NA | -0,62[†] | NA | NA | NA | NA | NA | 1 |
| | N | 137 | 140 | - | - | 132 | - | - | - | - | - | 141 |

Megjegyzések. SHS-H = Önakadályozás Skála; RSE = Rosenberg Önbecsülés Skála; BIDR = Balanced Inventory of Desirable Responding; IM = Jó benyomáskeltés; SD = Önbecsapás; STAI-T = Állapot-Vonásszorongás Kérdőív Vonás alfaktora; TOSCA = Test of Self-Conscious Affect; SP = Szégyenre való hajlam; GP = Bűntudatra való hajlam; E = Externalizáció; D = Távoltítás; AP = Hübrisztikus büszkeség; BP = Valódi büszkeség; CD-RISC = Connor-Davidson Reziliencia Skála; NA = Nincs adat.

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. † $p < 0,001$.

Ezt követően a demográfiai adatok önakadályozási hajlammal való viszonyát vizsgáltuk meg. Az SHS-H tekintetében szignifikáns különbséget figyeltünk meg a férfi ($M = 3,10$) és a női ($M = 3,30$) vizsgálati személyek között, $t(598) = -3,83$, $p < 0,001$; $d = 0,32$, méghozzá az elméleti megfontolásoknak ellentmondva a nők értek el magasabb pontszámot.³ Ugyancsak különbséget találtunk abban a tekintetben, hogy valaki nappali vagy levelező tagozatos hallgató-e, illetve hogy melyik felsőoktatási intézmény hallgatója. Mivel a vizsgálati résztvevők száma egyenlőtlen volt intézményenként, ezért a nagyobb és közel azonos elemszámmal részt vevő intézményeket hasonlítottuk össze (4. és 5. táblázat). Az ELTE ($M = 3,38$) hallgatói szignifikánsan magasabb szintű önakadályozási hajlammal voltak jellemezhetőek, mint a TF ($M = 3,06$) hallgatói, $t(419) = -5,24$, $p < 0,001$; $d = 0,51$, illetve a nappali tagozatos hallgatók ($M = 3,27$) körében magasabb szintű ökadályozásra való hajlamot figyeltünk meg, mint a levelező tagozatos ($M = 3,01$) hallgatóknál, $t(601) = 3,65$, $p < 0,001$; $d = 0,40$. A TF ($M = 3,26$) és az ELTE ($M = 3,40$) közti önakadályozási hajlambeli különbséget tekintve a két egyetem női résztvevői között nem találtunk szignifikáns különbséget, $t(234) = 0,92$, $p = 0,10$, a TF-es férfiak ($M = 2,88$) azonban szignifikánsan alacsonyabb pontszámot mutattak, mint az ELTE-n tanuló férfiak ($M = 3,34$) hallgatók, $t(181) = 0,78$, $p < 0,001$; $d = 0,77$ ⁴. A fenti kérdéseket egységes modellben kezelve faktorokként tekintettünk az intézményre (ELTE és TF), a tagozatra (nappali és levelezős), valamint a nemre (nő és férfi), és kovariánsként az életkort jelöltük meg ($N = 409$). A szóráshomogenitás feltétele teljesült (Levene teszt $p > 0,10$). A modell szignifikáns volt, $F(6, 402) = 8,62$, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,11$, power: 99,99%. Az eredmények azt szemléltetik, hogy a nem, $F(1, 402) = 2,89$, $p = 0,03$; $\eta^2 = 0,01$, és az intézmény, $F(1, 402) = 13,10$, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,03$, főhatása, mind pedig a kettőnek az interakciója, $F(1, 402) = 9,61$, $p = 0,002$; $\eta^2 = 0,02$, szignifikáns szerepet játszik mintánkban az önakadályozási hajlam alakulásában. Az életkor kontrollálása mellett a tagozat nem, $F(1, 402) = 0,11$, $p = 0,74$; $\eta^2 = 0,00$.

Mivel a tesztbattériák kialakítása, illetve a vizsgálati design nem tette lehetővé a pszichológiai változók közötti bonyolultabb statisztikai elemzések elvégzését, együttjárásokat vizsgáltunk. Az 8. táblázatban láthatóak a kapott Spearman-féle korrelációs eredmények. Ezek alapján hipotéziseinkkel összhangban azt láthatjuk, hogy az önakadályozásra való hajlam negatív együttjárást mutatott a rezilienciával ($r_s = -0,54$; $p < 0,001$, power: 99,99%). Feltételezéseinkkel ellentétben azonban ugyancsak negatív kapcsolatot találtunk az önakadályozásra való hajlam és

³ Amennyiben az eredeti, 25 itemet kezeljük skálaként, nem volt különbség a férfiak és a nők pontszámában mintánkban, $t(612) = -1,08$, $p > 0,05$.

⁴ Ugyancsak figyelemre méltó, hogy a két egyetem között különbség mutatkozott a vonásszorongás és az önbecsülés tekintetében is. Az ELTE hallgatói szignifikánsan magasabb alkati szorongásról, $t(297) = 2,25$, $p < 0,001$; $d = 0,43$, és alacsonyabb globális önbecsülésről, $t(437) = 5,62$, $p < 0,001$; $d = 0,56$, számoltak be, mint a TF hallgatói.

az önbecsapás között ($r_s = -0,29$; $p = 0,001$, power: 90,49%).⁵ Ezzel ellentétben, ugyanakkor hipotéziseinkkel összhangban pozitív együttjárást figyeltünk meg az önakadályozásra való hajlam és a vonásszorongás ($r_s = 0,65$, $p < 0,001$, power: 100%), valamint a szégyenre való hajlam ($r_s = 0,41$, $p < 0,001$, power: 99,87%) között. Ugyancsak pozitív kapcsolatot találtunk az externalizáció és az önakadályozásra való hajlam között ($r_s = 0,19$, $p = 0,03$, power: 59,83%). Mintánkban a távolítás, a hübrisztikus büszkeség, a büntudat és a jó benyomáskeltés korrelálatlan volt az önakadályozásra való hajlammal.

2.2.1.3. Értelmezés

A jelen kutatásnak az volt a célja, hogy megvizsgálja a SHS-H működését hazai mintán, valamint hogy néhány magyar nyelven széles körben használt skálával való viszonyát feltérképezze. Ezen kívül fontos célunk volt az is, hogy az önakadályozás szakirodalomban eddig kevésbé vizsgált, újabb korrelátumait azonosítsuk (pl. önbecsapás, szégyenre való hajlam). Az SHS-H vonatkozásában azt találtuk, hogy a férfiakhoz viszonyítva a nők érték el magasabb pontszámot a skálán. Ez ellentmond a korábbi empirikus eredmények többségének (pl. Rhodewalt, 1990). Az különbség magyarázata fakadhat abból, hogy a 25 ítemes eredeti kérdőív 15 ítemre csökkent változatából épp azok az állítások szelektálódtak ki, amelyek az önakadályozás viselkedéses formájára utalnának, így a férfiak emelkedett pontszámát okozták (pl. „*Inkább nem veszek be olyan szert, ami meggátolna abban a képességemben, hogy tisztán gondolkodjak, és helyesen cselekedjek*” vagy “*Amikor egy fontos esemény közeledik, például egy vizsga vagy állásinterjú, megpróbálok jól kialudni magam az előző éjszaka*”). Ezzel összhangban van az az eredmény, hogy mintánkban az eredeti kérdőív 25 ítemét tekintve nem volt különbség a férfiak és a nők pontszámában. Elképzelhető ugyanakkor az is, hogy kulturális különbség okozza a magyar mintán megfigyelhető pontszámokat, ugyanakkor ez a feltevés egyelőre empirikus igazolásra vár.

A demográfiai változókat tekintve a tagozatot illetően is különböztek az SHS-H pontszámokban a vizsgálati személyek. A nappali tagozatos hallgatók magasabb önakadályozási hajlamot mutattak, mint a levelező tagozatosak, a fenti elemzésből pedig kitűnik, hogy ez a különbség feltehetően az életkorral magyarázható. Park és munkatársainak (Park & Brown, 2014; Shin & Park, 2018) eredményei talán adnak némi kiindulást a további értelmezéshez. A szerző kollégáival azt találta, hogy a tanulókhöz képest a dolgozó felnőttek negatívabban ítélték meg az önakadályozókat, ráadásul képességeik megítélését is kevésbé védte a negatív értékelésektől az önakadályozás (pl. képességre vonatkozó attribúciókkal). Habár az említett szerzők vizsgálatai

⁵ Ha ez utóbbit folytonos skálaként kezeljük, és nem az extrém pontok alapján számoljuk az egyénekre jellemző pontszámot, akkor ez a kapcsolat még kifejezettebb ($r = -0,50$; $p < 0,001$).

kísérleti elrendezésben készültek, elképzelhető, hogy eredményeinkben az önakadályozási hajlam kapcsán az ezekkel az eredményekkel összhangban lévő mintázat látszódik. Feltételezésünk szerint a levelező tagozatos hallgatók életkorából következően is a munkahely meglétének valószínűsége magasabb, mint a nappali hallgatóknál, így ez szolgálhat magyarázatul a különbségre. Érdeemes lenne ezt a feltételezést további elemzéssel ellenőrizni, ugyanis nem áll rendelkezésünkre empirikus adat arra vonatkozóan, hogy a munkavállalók és a tanulók önakadályozási szokásai miben különböznek.

A demográfiai adatok közül a látogatott felsőoktatási intézmény is befolyásolta az önakadályozási hajlamban megmutatkozó pontszámot. Az ELTE hallgatói szignifikánsan magasabb önakadályozási hajlamot jelző pontszámot mutattak, mint a TF hallgatói. Ezt a különbséget közvetíthetik a vonásszorongásban és a globális önbecsülésben megmutatkozó különbségek, minthogy az ELTE hallgatói mind magasabb vonásszorongással, mind alacsonyabb globális önbecsüléssel voltak jellemezhetőek, mint a TF hallgatói. Minthogy a vonásszorongás magas szintje, és a globális önbecsülés alacsony szintje az önakadályozási hajlam magas szintjével függött össze, így az önakadályozási hajlamban megfigyelt különbség származhat a két egyetem hallgatóinak különbségéből a fenti két pszichológiai konstruktumot nézve. Ezt a hipotézist nagyobb mintaemelésen érdemes lenne ellenőrizni, ahol a kérdőívek megoszlása lehetővé tesz hasonló elemzések elvégzését.

Eredményeink szerint erős korrelációs kapcsolat mutatkozott a vonásszorongás és az önakadályozásra való hajlam között. A megelőző tanulmányok elsősorban az állapotszorongás szerepét vizsgálták az önakadályozás dinamikájának vonatkozásában, és ennek megemelkedett szintjét találták önakadályozás előtt és után (Coudevylle és mtsai, 2011; Ryska, 2002). Eredményeink ezt kiegészítve és megerősítve a Hendrix és Hirt (2009) által kapott eredményeket azt mutatják, hogy akik hajlamosabbak önakadályozásban részt venni, inkább szorongó személyiségek. Ugyanakkor fontos kiemelni, hogy a kutatás korrelációs jellege miatt ugyanolyan valószínű, hogy a szorongóbb emberek valószínűbben önakadályoznak. Ennek magyarázata az lehetne, hogy mivel az alacsony önbecsülés magas szorongásszinttel párosul, az egyén folyamatosan szeretné ezt elhárítani, és erre jó módszere lehet például az önakadályozás.

Feltételezéseinkkel ellentétben negatív korrelációs kapcsolatot találtunk az önakadályozásra való hajlam és a társas kíváncsiság, pontosabban az önbecsapás között. Eredményünk magyarázható azzal, hogy aki az önbecsapás eszközét használja, nincs más védekező működésre szüksége önbecsülése fenntartásához (Tesser és mtsai, 1996). Paulhus (1991) szerint az önbecsapás az egészséges alkalmazkodásnak fontos eleme. Másrésről azonban ez az eredmény némileg meglepő, főleg annak fényében, hogy az önakadályozásra mint énmegjelenítő stratégiára is lehet tekinteni (Kolditz & Arkin, 1982). A skálák itemeit elolvasva azonban ez az eredmény érthetőbbé válhat, hiszen aki az olyan állításokkal teljes mértékben egyetért, mint „Teljes

mértékben irányítom a sorsomat” (BIDR), valószínűleg nem ért egyet majd azzal, hogy *„Hajlamos vagyok dolgokat az utolsó pillanatig halasztani”* (SHS-H). Eredményünk megerősíti a Rhodewalt (1990) és a Vargas és Arkin (1998) által kapottakat. Az előbbi a Marlowe-Crowne Szociális Kíváncsiság Skála és az SHS között talált kapcsolatot ($r = -0,43$), míg az utóbbi szerzőpáros szintén az önbecsapás vonalán tapasztalt hasonló korrelációs együttható értékét ($r = -0,30$). A szerzők eredményeiket hasonlóképpen magyarázták: ez a negatív kapcsolat arra utal, hogy minél magasabb valakinek az önakadályozási hajlama, annál kevésbé vallja be, hogy rendelkezne ilyesfajta működésmóddal. Ez az eredmény ugyanakkor lényeges kérdéseket vet fel az önakadályozás mérésére használt önbevallás alapon működő eszközöket illetően. Eredményeink szerint tehát az SHS-H igen érzékeny az önbecsapási tendenciákra. A két konstrukció közötti kapcsolat feltérképezése igen fontos jövőbeli irány lehet az önakadályozás jellegének megértése érdekében.

Várakozásainknak megfelelően a magas szintű önakadályozási hajlam alacsony szintű rezilienciával járt együtt. Ez összecseng a korábban Martin (2013) által kapott eredménnyel, aki negatív együttjárást azonosított az önakadályozás és az iskolai reziliencia között, és meghatározónak tartotta ez utóbbit az olyan maladaptív iskolai stratégiák megjelenése szempontjából, mint az elidegenedés az iskolától vagy az önakadályozás. A jelen tanulmány az általános rezilienciát vizsgáltuk, ami az egyén azon képessége, hogy a nehézségekkel és a stresszteli helyzetekkel megküzdjön, illetve ezekhez alkalmazkodjon. Míg a magas szintű rezilienciával jellemezhető egyének magas szintű jólléttel, hatékony megküzdési stratégiákkal, magas önbecsüléssel (Dumont & Provost, 1999), reális optimizmussal (Reivich & Shatte, 2002), és reális célkitűzésekkel (Brooks & Goldstein, 2001) jellemezhetők, addig a magas önakadályozási hajlammal rendelkezőknél épp az ellenkezőjét találták. Az önakadályozókat alacsony szintű jóllét (Zuckerman & Tsai, 2005), maladaptív megküzdési stratégiák (Zuckerman és mtsai, 1998), alacsony önbecsülés (Coudevylle és mtsai, 2011), elérhetetlen célok választása vagy maladaptív perfekcionizmus (Steward & De George-Walker, 2014, Török és mtsai, 2019) jellemzi, ráadásul motivációs bázisukat tekintve az önakadályozók a védekező pesszimista társaikhoz hasonlóak (Elliot & Church, 2003). Így tehát a negatív együttjárás a két jelenség között nem meglepő, azt azonban fontos leszögezni, hogy a jelen tanulmány az ok-okozati kapcsolatokról nem ad információt, így azt a jövőbeli tanulmányoknak érdemes lenne tisztázni.

Az éntudatos érzelmek kapcsán a szégyenre való hajlam együttjárása volt a legerősebb az önakadályozásra való hajlammal, de az externalizáció is megjelent korrelációs kapcsolataként, míg mintánkban a büntudattal nem volt összefüggésbe hozható. A szégyennel kapcsolatos eredményeinket azóta Hofseth, Toering, & Jordet (2015) is megerősítették. A szégyen a szelf globális negatív értékelésére vonatkozik, és Hofseth és munkatársai (2015) szerint ez az élmény azért is hozható összefüggésbe az önakadályozással, mert azzal elkerülhető a szégyen megélése.

Az önakadályozással képes az egyén a kudarc okát külső okokhoz kapcsolni, így a szégyenérzés nem jelentkezik, ami akkor jelenik meg, amikor a kudarc okát stabil és kontrollálhatatlan személyes tulajdonságokhoz kapcsolja az egyén (Tangney, 1990; Weiner, 1985). Ezen kívül a szégyen kapcsán csakúgy, mint az önakadályozás vonatkozásában elkerülő motivációs bázist azonosítottak a korábbi kutatások (Elliot & Church, 2003; Sheikh & Janoff-Bulman, 2010). Az önakadályozási hajlam és az externalizáció közötti pozitív együttjárás annak fényében értelmezhető, hogy az önakadályozás külső attribúciók gyártására hajlamosítja az egyént (Martin és mtsai, 2001; Rhodewalt, 1990). Eredményeink illeszkednek az elméleti megfontolásokhoz, ugyanakkor a kauzális kapcsolatok tisztázatlanok, amit a jövőbeli kutatásoknak érdemes tovább ellenőrizniük.

Eredményeink fontos hozzájárulást tettek az önakadályozás kutatásához azzal, hogy kevésbé vizsgált kapcsolatokat vettünk górcső alá. A magyar szakirodalmat tekintve fontos kiemelniük, hogy a fentebb olvasható összefüggések az önakadályozás hazai kutatásának első empirikus eredményei. Vizsgálatunk a korábbi kutatásokhoz képest (Zuckerman és mtsai, 1998; Zuckerman & Tsai, 2005) újabb olyan tényezőket azonosított, amelyek szerint az önakadályozásra való hajlam igen káros. Eredményeink szerint olyan maladaptív jelenségekkel mutat pozitív együttjárást, mint a vonásszorongás, a szégyenre való hajlam, az externalizáció, a reziliencia hiánya és az alacsony önbecsülés, ami további bizonyítékul szolgál arra vonatkozóan, hogy az önakadályozás egy negatív coping mechanizmusként fogható fel (Shepperd & Arkin, 1989).

Jóhéány korlátja van azonban vizsgálatunknak. Az egyik fő korlát az, hogy a használt mérőeszközök mindegyike önbevallás alapon működik, ami különösen problémás lehet az önakadályozást tekintve, minthogy az erre való tudatos reflexió erősen megkérdőjelezhető (McCrea és mtsai, 2009). Eredményeink ezt alá is támasztják, miszerint nagy szerepet játszhat az önakadályozás skálán kapott pontszám értelmezésében a társas kívánatosság, és főleg az önbecsapás jelensége. Egy másik lényeges korlát abból fakad, hogy a vizsgálat módszertani elrendezése miatt csak korrelációs adatelemzésre volt lehetőségünk, komplexebb analízist nem tudtunk végezni, ok-okozati kapcsolatok feltárására nem volt lehetőségünk. Ugyancsak ezt akadályozta az is, hogy a különböző kérdőívek kitöltési száma igen különböző volt, így például az externalizációra vonatkozó eredmények alacsony erővel jelentek meg, ráadásul a vizsgálati minta nemi és egyetemek szerinti eloszlása is heterogén volt. A jövőbeli tanulmányok ezeket a kezdeti eredményeket hasznosítani tudják, hogy átfogó és szisztematikus modellt építsenek fel azt vizsgálva, hogy az önakadályozásnak és a fenti konstrukciónak milyen szerepe lehet a szelf védelmét/erősítését tekintve.

2.2.2. Az önakadályozásra való hajlam további lehetséges prediktorainak azonosítása

A jelen vizsgálatnak az volt a célja, hogy a korábban ismertetett kutatás eredményeit több változó együttes szerepét figyelembe véve pontosítsa és megismételje, miközben újabb konstruktumok szerepének feltérképezésével is bővítse azokat. A globális önbecsülésre, valamint a szociális kívánatosságra vonatkozó elméleti megfontolásokat a jelen résznél nem részletezzük, minthogy a fentebb ismertetett kutatásban már előkerültek.

A globális önbecsülés és az önakadályozási hajlam közötti kapcsolatáról korábban többször volt már szó, azonban az iskolai önértékelés szerepe is fontos lehet. Az önmagunkkal kapcsolatos érzelmek kutatása elkülöníti a globális önbecsülés és a (terület)specifikus önértékelés fogalmait (Brown & Marshall, 2006; V. Komlósi, 2012). Míg az előbbin a szelfre vonatkozó általános hozzáállást értjük, addig az utóbbi egyes területekhez (pl. sport, matematika) kapcsolódik. Továbbá, Rosenberg (1965, idézi V. Komlósi, 2012) eredményei szerint míg a globális önbecsülés elsősorban a pszichés jóllét szempontjából meghatározó, addig a specifikus önértékelés közvetlenül a viselkedésre van hatással. Az önértékelés (terület)specifikusságának a felfogása szükségessé tette az iskolával kapcsolatos önértékelés mérését is, amit a jelen kutatás szempontjából szintén ki kell emelnünk. McCrea és Hirt (2001) eredményei szerint az önakadályozás egy konkrét kudarc esetén (pl. 1-es statisztika zh) attribúciós előnyökhöz juttatja a használóját, ami megvédi az ahhoz tartozó specifikus önértékelést, ami aztán hatással lesz a globális önbecsülésre. A szerzők eredményei szerint tehát a specifikus önértékelés szerepe megkerülhetetlenül fontos az önakadályozás és az önmagunkkal kapcsolatos érzések és értékelések vonatkozásában. Ezen kívül az önakadályozás területspecifikusságára utaló eredmények is indokolttá teszik (pl. Martin & Brawley, 1999; Schwinger, 2013), hogy az általános helyett az élet különböző területein megjelenő egyedi helyzeteket figyelembe vegyük az önakadályozási folyamat vizsgálatakor.

Az önmagunk értékelésének kutatása igen sok vitát és kérdést vetett fel az elmúlt néhány évtizedben. Crocker és Park (2004) szerint az önbecsülés jelentősége nem abban áll, hogy magas vagy alacsony-e, hanem hogy miképpen törekszik rá az egyén, hogy fenntartsa. A szerzők szerint azokon az egyén számára fontos területeken kitűzött célok elérése vagy el nem érése definiálják képességeit, és ezért alapvetően határozzák meg a személy értékességének érzetét. A feltételes önértékelés olyan, a szelffel kapcsolatos vélekedésekre vonatkozik, amelyek attól függenek, hogy egy adott területen az egyén milyen teljesítménystandardokat ér el. Jordan és Zeigler-Hill (2013) szerint ez a fajtája az önmagunk értékelésének igen törekeny, mivel az egyén értékesség érzete attól függ, hogy ezeket a bizonyos standardokat eléri-e. Mivel ezek a teljesítmények befolyásolják az egyén értékességének érzetét, igen nagy jelentőséget és tétet kapnak (Crocker & Knight, 2005), tehát védekező működéseket hívnak életre. A magas feltételes értékeléssel jellemezhető egyének pl. több verbális védekezést mutattak, mint az alacsony feltételes önértékelésűek (Kernis, Lakey,

& Heppner, 2008). Minthogy az önakadályozás is egy védekező működésnek tekinthető, szintén összefüggésbe hozták a feltételes önértékeléssel, amit Niiya és munkatársai (2010) empirikus munkájukban meg is erősítettek.

Az önakadályozás és az önbecsapás potenciális kapcsolatára, illetve az önbecsapás önakadályozási folyamatban esetlegesen betöltött szerepére korábban már kitértünk. Gur és Sackeim (1979) az önbecsapás definiálását négy kritériumhoz kötötte: (1) az egyénnek két, egymással ellentétes vélekedése van, amelyek (2) egyidőben vannak jelen, miközben (3) nincs tudatában az egyiknek, azonban (4) az a tény, hogy melyik lesz tudatos és melyik nem, egy motivált folyamat következménye. A szerzők egy kísérleti elrendezésben meggyőzően demonstrálták ezt a jelenséget (lásd 1.3.2.1.), amit az általuk összeállított kérdőívvel is összefüggésbe tudták hozni, ezzel is validálva azt. Az önakadályozás során (minthogy védi az önbecsülést) is végbemehetnek hasonló folyamatok: pl. az egyén szerint (1) a kudarcának az oka az/nem az, hogy dorbézolt az előtte lévő éjszaka, (2) mindkét vélekedés egyszerre áll fenn, és (3, 4) az egy motivált folyamat, hogy a kettő közül melyik lesz tudatos (a kudarc oka az éjszakai nem alvás). Az önakadályozás és a Gur és Sackeim (1979) által leírt önbecsapás közötti kapcsolat vizsgálatára legjobb tudásunk szerint a jelen dolgozat vállalkozik először.

A mentális erő (*mental toughness*) az egyén azon képessége, hogy folyamatos magas szubjektív (pl. célok elérése, küzdelem) és objektív (tanulmányi átlag, eladások, versenyidő) teljesítményt érjen el a mindennapi kihívások és stresszorok, valamint jelentős hátráltató események ellenére is (Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett, & Temby, 2015). A mentális erő, vagyis a „küzdőszellem” (Fülöp, 2014, 149. old.) a sikeres, tehát csúcsteljesítményt nyújtó sportolók kapcsán került a kutatások fókuszába, de azóta a teljesítményhelyzetek széles spektruma kapcsán kutatott. Clough, Earle és Sewell (2002) szerint személyiségvonásnak tekinthető. Sheard (2013) szerint a mentálisan erős egyén a nehézségeket legyőzve képes kiemelkedő teljesítményt elérni, kitartó, kudarcok után talpra áll, az azokkal járó negatív érzelmeket jól kezeli, az eseményekben saját felelősségét vállalja. A fenti definíció és leírás szerint a mentálisan erős egyének igen sok dologban különböznek az önakadályozásra hajlamos személyektől. Az önakadályozás kapcsán több kutatás is kimutatta, hogy a teljesítmény az ilyen típusú működésmód kárára válik (pl. Sameer Babu & Selvamari, 2018; Thompson, 2004; Urdan, 2004), a kudarcok fenyegetők és kerülendőek (Martin és mtsai, 2001), és a helyzetekre vonatkozó felelősség elhárítása egy lényeges elérendő célja (Murray & Warden, 1992; Rhodewalt, 1990). Legjobb tudásunk szerint a jelen dolgozat vizsgálja először az önakadályozás és a mentális erő közötti kapcsolatot.

A különféle célorientációk, valamint célstruktúrák önakadályozással való viszonyát a nemzetközi empirikus eredmények alapján már korábban részleteztük. Az említett tanulmányok és eredmények a klasszikus 2x2-es célorientációs elméletek (pl. Elliot & Church, 1997; Elliot &

McGregor, 2001) alapján születtek, kevésbé vizsgálták azonban ezeket az összefüggéseket a 3x2-es modellel kapcsolatban (pl. Elliot, Murayama, & Pekrun, 2011). Ez utóbbi a célok három típusát különíti el. A feladat-célok arra vonatkoznak, amikor az egyén egy adott teljesítményhelyzetben törekszik valamiféle konkrét eredmény elérésére (pl. sok helyes/kevés rosszt választ adni egy dolgozatban), a szelf-célok az elérni vágyott eredmények szelf-referencia alapú megfogalmazását takarják (pl. jobb/nem rosszabb dolgozatot írni, mint korábban), míg a társ-célok a másokhoz viszonyított teljesítmény elérését helyezik a célmeghatározás fókuszába (pl. jobb/nem rosszabb dolgozatot írni, mint mások). Hasonlóan a 2x2-es modellekhez, a 3x2-es elmélet is elkülöníti a fenti három célt aszerint, hogy megközelítő vagy elkerülő motivációs bázisra épülnek-e, így 6 céltípust határoz meg (megközelítő/elkerülő feladat-cél, megközelítő/elkerülő szelf-cél, megközelítő/elkerülő társ-cél). Fontos kiemelni, hogy igen kevés adat áll rendelkezésünkre az önakadályozás és a szelf-célok, valamint a feladat-célok különválasztására vonatkozóan, hiszen a klasszikus 2x2-es célorientációs elméletek ezeket a komponenseket nem különítik el egyértelműen. Szintén fontos hangsúlyozni, hogy a formált célok és az önakadályozás viszonyát legjobb tudásunk szerint még nem vizsgálták hazai mintán, így a nemzetközi eredményeket nem tudjuk egyértelműen a magyar mintára igaznak elfogadni. Ez azért is különösen hangsúlyos, mert Fejes (2015) hazai mintán azt tapasztalta, hogy az elsajátítási teljesítménykereső és a viszonyító teljesítménykereső célok közötti korreláció jóval erősebb, mint az amerikai mintán tapasztalt, ami kulturális különbségnek tekinthető. Ez azt jelenti, hogy a nemzetközi, túlnyomórészt amerikai vizsgálati személyeket felvonultató kutatásokban tapasztalt kapcsolatok az önakadályozás és a célok között nem feltétlenül jelennek meg magyar mintán.

A kihíváskeresés vagy kockázat preferencia szintén megkerülhetetlen téma a teljesítményhelyzetekkel kapcsolatban. Vizsgálata az önakadályozás kapcsán azért is indokolt, mert a két jelenség látszólag hasonlít egymásra egy lényeges aspektusban: mindkét esetben a siker kockáztatása történik. A két jelenség közötti kapcsolat, illetve a köztük lévő különbségek vizsgálatára legjobb tudásunk szerint eddig nem vállalkoztak, holott ez több szempontból is indokolt lehet. Atkinson és Litwin (1960) klasszikus vizsgálatában egyetemista férfiak gyűrűdobásos vizsgálatából az derült ki, hogy azok a vizsgálati személyek, akik magasabb kudarctól való félelmet mutattak, mint sikerkereső motivációs bázist, inkább álltak túlságosan közelre vagy túlságosan messzire a céltól, mint akiknél a sikerkereső motívumok voltak túlsúlyban a kudarckerülővel szemben, amely vizsgálati személyekre viszont a közepes céltól való távolság volt jellemző. A szerzők azzal magyarázták eredményeiket, hogy mivel a közepes nehézségű feladat a leginkább diagnosztikus a képességekre, ezért az elkerülő motivációs bázissal rendelkezők a túlságosan könnyű és túlságosan nehéz körülmények választásával elkerülhetik a képességeikről való valid visszajelzést. A kihíváskeresés ugyanakkor a fejlődés kulcsaként is felfogható. Akik a feladatokban rejlő nehézségeket a tanulás velejárójának tekintik, vállalják

annak kockázatát, hogy esetleg kudarcot vallanak, így az elsajátítási célok felé való orientáció támogatja a kihíváskeresést (Midgley és mtsai, 2001; Lee & Kim, 2014). Néhány további tanulmány (pl. Jagacinski, Kumar, & Kokkinou, 2008) eredményei a fentieket megerősítve és kiegészítve azt találták, hogy a teljesítménykerülő viszonyító célok felé való orientáció negatív összefüggést mutat a választott feladatok nehézségével, azonban ez az összefüggés a feladatok számának növekedésével, vagyis a nehézségek megjelenésével eltűnt (lásd még Lee & Kim, 2014). Ezeknél a későbbi feladatoknál a vizsgálati személyek ego-releváns feladatban (az egyén képességeit mérő feladatként bemutatva a tesztet) nehezebb feladatokat választottak, mint neutrális helyzetben (általános felmérésként bemutatva a feladatot). Ahogy korábban olvashattuk, az önakadályozásnak szintén fontos célja elkerülni a diagnosztikus visszajelzéseket a képességekről. Greenberg (1985) korábban idézett tanulmánya szerint az önakadályozókra épp ezért jellemző az elérhetetlen célok választása. A kihíváskeresés és az önakadályozás közötti kapcsolat meglétét továbbá valószínűsíti a viszonyító célokkal való hasonló mintázat a két jelenség kapcsán, illetve az elkerülő motivációs bázis (lásd korábban).

A képességekről alkotott implicit elméleteinknek igen nagy hatása van a teljesítményhelyzetekben mutatott kognitív és viselkedéses válaszainkra (Dweck, 1999). Ha úgy gondoljuk, hogy képességeink nem változtathatók (rögzített szemlélet), a teljesítményhelyzeteket fenyegetőbbnek tekintjük, hiszen az esetleges kudarcok „örökre szólnak”. Ez az oka annak, hogy különféle védekező működések, mint például az önakadályozás „színre lépnek” (Ommundsen, 2001; Ommundsen és mtsai, 2005; Rhodewalt, 1994; Rickert és mtsai, 2014; Shih, 2011). Fontos ugyanakkor kiemelni, hogy Niiya és munkatársainak (2010) eredményei szerint azok a fejlődési szemlélettel rendelkező vizsgálati személyek, akik értékességüket az iskolai teljesítményükhöz köthették, szintén önakadályoztak. Az implicit képességelméletek és az önakadályozás kapcsolatát illetően korábban már részletesen kitértünk a nemzetközi szakirodalomban talált eredményekre, azonban magyar mintán ezt legjobb tudásunk szerint még nem ellenőrizték vagy vizsgálták.

Hipotéziseink szerint az önakadályozásra való hajlam pozitív kapcsolatba hozható a függő önértékeléssel és az elkerülő motivációs bázisra épülő társcélokkal. Ugyanakkor negatív kapcsolatot tételeztünk fel az önakadályozásra való hajlam és az önbecsapás (ennek mindkét definíció szerint mért formája), a jó benyomáskeltés, a globális önbecsülés, az iskolai önértékelés, a mentális erő, a reziliencia, a megközelítő bázisú feladat- és szelf-célok, a kihíváskeresés, illetve az intelligenciára vonatkozó fejlődési szemlélet vallása között. Továbbá azt feltételeztük, hogy a vizsgálati személyek különbözni fognak önakadályozási hajlamukban aszerint, hogy az évfolyamukon belül átlagosnál alacsonyabb, átlagos vagy átlagosnál magasabb tanulmányi teljesítményűnek vallják-e magukat. Feltételezéseink szerint, akik tanulmányi teljesítményüket tekintve önmagukat átlagosnál rosszabbnak tartják, a legmagasabb önakadályozási pontot mutatják majd, míg a legalacsonyabbat az önmagukat átlagosnál magasabb tanulmányi

teljesítményűnek vallók. Ezen kívül azt feltételeztük, hogy a szakirodalom által igen részletesen dokumentált fordított kapcsolatban az önbecsülés és az önakadályozási hajlam között közvetítő szerepet játszik az önbecsapás.

2.2.2.1. Módszerek

2.2.2.1.1. Minta

A vizsgálatban magyar felsőoktatási hallgatók vettek részt, összesen 359 fő, azonban hiányos kitöltés miatt 128 főt ki kellett zárni az elemzésekből a kérdőívek kitöltésére vonatkozó nagyfokú hiányosság, illetve amiatt, hogy 3 szórásnyinál nagyobb különbség volt az életkora és a minta átlagéletkora között (28 fő). Így végül 231 fővel végeztük az elemzéseket, ahol 144 férfi (62,3%) és 87 nő (37,7%) volt. A minta átlagéletkora 24,06 év (SD = 4,60) volt. A résztvevőket tájékoztattuk a vizsgálat céljáról, hogy a részvétel önkéntes és anonim, ahol kompenzációt nem tudunk felajánlani. A részvételbe beleegyezésüket adták, majd ezt követően tölthették ki a tesztbattériát. Az adatok kényelmi mintavétellel, a Testnevelési Egyetem hallgatóinak bevonásával, valamint a PTE és az ELTE hallgatóinak közreműködésével gyűlt össze.

2.2.2.1.2. Eszközök

Demográfiai és intelligenciával kapcsolatos kérdések. A vizsgálati személyek demográfiai jellemzőit (pl. életkor, nem) és tanulmányaikkal valamint általánosságban az intelligenciával kapcsolatos kérdéseket tettünk fel. Erre példa a 4 fokú Likert-skálán mért *Mennyire fontos neked az intelligencia?* Kérdés, vagy hogy *Tanulmányi teljesítményedet illetően hova sorolnád magad az évfolyamban?*, amit 3 fokú skála alapján állapítottunk meg.

Önbecsapás. Az önbecsapás mérésére a BIDR használatán túl (jellemzőit lásd fent) az Önbecsapás Kérdőívet (*Self-Deception Questionnaire*, SDQ; Gur & Sackeim, 1979) használtuk. Az SDQ egy 20 állításból álló kérdőív, ahol 7 fokú Likert-skálán (*Egyáltalán nem* és *Teljes mértékben* mentén) kell megítélniük a válaszadóknak, hogy egy-egy állítást (pl. *Éreztél-e valaha gyűlöletet bármelyik szülőd iránt?*) mennyire tartanak igaznak magukra nézve. A kérdőív pontozása szerint minden alacsony Likert-értéket (1 vagy 2) kapott item egy pontot jelent, így minél magasabb pontszámot ér el valaki, annál jellemzőbb rá az önbecsapás. A kérdőív magyar nyelvre történő fordítása 4 egymástól független fordító munkája nyomán történt, amit aztán elméleti megfontolások mentén finomítva alakítottuk ki a skála végleges magyar nyelvű változatát.

Függő önértékelés. A függő önértékelést a Contingencies of Self-Worth (CSW) Skálával (Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette, 2003) állapítottuk meg. Az eredeti kérdőív 35 állítást

tartalmaz, amelyek 6 területét nézik az életünknek, amelyektől függően érzékelhetjük önértékelésünk szintjét. A 6 alfaktor tehát a következőket foglalja magában: Fizikai megjelenés (*Appearance*, pl. *Amikor úgy gondolom, hogy vonzó vagyok, elégedett vagyok magammal*), Mások általi elfogadás (*Approval from others*, pl. *Nem tudom tisztelni magam, ha mások nem tisztelnek*), Versengés (*Competition*, pl. *Emeli az önértékelésemet, amikor tudom, hogy másoknál jobb vagyok egy feladatban*), Iskolai készségek (*Academic competence*, pl. *Akkor érzem magam értékesnek, ha jól teljesítek az iskolában*), Családi támogatás (*Family support*, pl. *Amikor a családtagjaim büszkék rám, erősödik az élményem, hogy értékes vagyok*), Erkölc (Virtue, pl. *Akkor tudom tisztelni magam, ha megfelelek bizonyos erkölcsi elveknek*) és Isten szeretete (*God's love*, pl. *Az önértékelésem megszenvedné, ha nem szeretne Isten*). A jelen vizsgálatban Isten szeretete nevű alfaktor helyett az Iskolai készségek alfaktor alapján összeállított Munkahelyi készségek (pl. *Akkor érzem magam értékesnek, ha jól teljesítek a munkahelyemen*) alfaktort használtuk. Ez az alfaktor random sorrendben volt elszórva a többi item között, és csupán az iskola és a munkahely szavak felcserélése történt a megfogalmazásokban. Azért tartottuk szükségesnek ezt a változtatást, mert levelezős hallgatók vizsgálatban való részvételét is vártuk, ami a feltételezett életkori különbség miatt felvetette ennek a területnek a relevanciáját is. A válaszadóknak 7 fokú Likert-skálán kellett jelölniük az egy-egy itemmel való egyetértésük mértékét (*Egyáltalán nem értek egyet* és *Teljesen egyetértek*). A magasabb pontszám magasabb önértékelés függést jelez összességében, illetve faktoronként területspecifikusan tekintve. A kérdőív magyar nyelvre történő fordítása 4 egymástól független fordító munkája nyomán történt, amit aztán elméleti megfontolások mentén finomítva alakítottuk ki a skála végleges magyar nyelvű változatát.

Iskolai önértékelés. Mivel specifikusan iskolai önértékelést vizsgáló mérőeszköz nem állt rendelkezésünkre, ezért Pullmann és Allik (2008) által megfogalmazott állításokat használtuk ennek mérésére (pl. *Elégedett vagyok az iskolában szükséges képességeimmel*). A válaszadóknak 5 állítást kellett egy 5 fokú Likert-skálán kellett jelölniük aszerint, hogy mennyire értenek egyet velük (*Egyáltalán nem értek egyet* és *Teljesen egyetértek* végpontok mentén). A skála készítői szerint a magasabb pontszám magasabb iskolai önértékelést jelez. Az állítások magyar nyelvre történő fordítása 3 egymástól független fordító által történt, amit aztán elméleti megfontolások mentén finomítva alakítottuk ki a skála végleges magyar nyelvű változatát.

Kihíváskeresés. A kihíváskeresés szintjének megállapítására Lee és Kim (2014) által összeállított állításokat (pl. *Inkább dolgozom bonyolult feladatokon, mint egyszerűen*) használtuk, mivel specifikusan erre fókuszáló kérdőív nem állt rendelkezésünkre. A válaszadóknak 5 állítást (egy fordított pontozású) kellett egy 5 fokú Likert-skálán jelölniük aszerint, hogy mennyire jellemzőek rájuk (*Egyáltalán nem jellemző rám* és *Teljes mértékben jellemző rám* végpontok mentén). A skála készítői szerint a magasabb pontszám magasabb

kihíváskeresést jelez. Az állítások magyar nyelvre történő fordítása 3 egymástól független fordító által történt, amit aztán elméleti megfontolások mentén finomítva alakítottuk ki a skála végleges magyar nyelvű változatát. A skála reliabilitási mutatója mintánkon magas értéket mutatott ($\alpha = 0,82$).

Reziliencia. A reziliencia mérésére a CD-RISC rövidített változatát használtuk (Campbell-Sills & Stein, 2007, magyarul Járai, Vajda, Hargitai, Nagy, Csókási, & Kiss, 2015). A kérdőív 10 itemből áll (pl. *Képes vagyok arra, hogy alkalmazkodjak a változásokhoz*), amelyeket 5 fokú Likert-skálán kellett megítélniük a válaszadóknak az *Egyáltalán nem igaz rám* és a *Szinte mindig igaz rám* horgonypontok között. A kérdőív nem tartalmaz fordított tételleket, a skálát egyfaktoros mérőeszközként használtuk, ahol a magasabb érték magasabb szintű rezilienciára utal.

Mentális erő. A mentális erő mérésére a Mentális Erő Kérdőívet (*Sports Mental Toughness Questionnaire*, SMTQ; Sheard, Golby, & van Wersch, 2009, magyarul Fülöp, Berkics, & Pinczés-Pressing, 2015) használtuk. Habár a neve alapján sportspecifikusnak tűnhet a skála, az itemek erre közvetlenül nem utalnak (pl. *Rendelkezem mindazzal, ami ahhoz szükséges, hogy jól teljesítsek nyomás alatt*). Ennek következtében a jelen vizsgálat során arra kértük a résztvevőket, hogy az egyetemi tanulmányaikra gondoljanak, amikor megválaszolják a feltett kérdéseket. Ezen kívül egy itemet átfogalmaztunk aszerint, hogy sport helyett iskolai környezetre vonatkozzon a kérdésfeltevés (*Rendelkezem olyan tulajdonságokkal, amelyek kiemelnek más versenyzők/mások közül*). A kérdőív 14 itemből áll, amelyeket 4 fokú Likert-skálán kellett megítélniük a válaszadóknak (*Egyáltalán nem igaz* és *Nagyon igaz* végpontok között). A magas pontszám magas szintű mentális erőre utal. A kérdőívet a jelen vizsgálat egyfaktoros mérőeszközként használta az alfaktorok elégtelen pszichometriai jellemzői miatt.

Célok. Egy hipotetikus, közelgő IQ teszttel kapcsolatos célok (Elliot és mtsai, 2011, magyarul Urbán, Orosz, Kerepes, & Jánvári, 2014) vizsgálatára a 3x2 Teljesítés-Cél Kérdőív faktoronkénti egy itemét használtuk, melyeket Orosz Gábor bocsátott a rendelkezésünkre. A Megközelítő feladat-cél (*Az a célom, hogy sok kérdésre helyes választ adjak a teszt során*) arra utal, hogy egy adott feladatot minél jobban szeretne valaki megoldani, az Elkerülő feladat-cél ezzel szemben arra utal, hogy a feladatban esetleg megjelenő hibákat minimalizálja az egyén. A Megközelítő szelf-cél arra utal, hogy valaki a korábbi teljesítményét szeretné felülmúlni egy adott feladatban, míg az Elkerülő szelf-cél esetében a korábbi teljesítményhez képesti nem rosszabb teljesítmény elérése a cél. A Megközelítő társ-cél esetében az egyén másoknál jobb teljesítményt szeretne elérni, míg az Elkerülő társ-cél arra utal, hogy másoknál nem szeretne rosszabb teljesítményt elérni. A válaszadóknak 5 fokú Likert-skálán (*Nem igaz rám* és *Rendkívül igaz rám* horgonypontok mentén) kellett megítélniük, hogy mennyire igazak rájuk az adott állítások.

Implicit elméletek az intelligenciával kapcsolatban. Az Implicit Intelligencia Elméletek Skálát (*Implicit Theory of Intelligence Scale*; Dweck, Chiu, & Hong, 1995, magyarul Orosz, Péter-Szarka, Bőthe, Tóth-Király, & Berger, 2017) használtuk annak megállapítására, hogy hogyan gondolkodnak a résztvevők az intelligenciájukról. A rögzített szemlélet arra utal, hogy az egyén szerint intellektuális készségei nem tudnak változni, hanem fixek maradnak a gének kifejeződése nyomán, míg a növekedési szemlélettel rendelkezők szerint ezek a készségek változtathatók, sőt fejleszthetők. A kérdőív 8 tételből áll (pl. *Egy bizonyos mennyiségű intelligenciával rendelkezel, és nem igazán tudsz sok mindent tenni azért, hogy ezt megváltoztasd*), amelyek közül 4 fordított pontozású. Az állításokat 6 fokú Likert-skálán értékelték a válaszadók az *Egyáltalán nem értek egyet* és *Teljesen egyetértek* végpontok között. A skálán elért magas pontszám az intelligenciával kapcsolatos fejlődő szemléletre utal.

Az itt részletezett skálákon kívül használtuk az SHS-H, az RSE és a BIDR kérdőíveket is, ezek bemutatása fentebb történt. Az általános állításokat megfogalmazó kérdőívek instrukcióiban arra kértük a kitöltőket, hogy az egyetemi tanulmányaikra vonatkoztassák a kérdéseket (pl. SHS-H). A kérdőívek sorrendje randomizált volt, kivéve a SDQ-t, ami minden esetben utolsóként jelent meg a kitöltők számára. Azért döntöttünk így, mert több furcsának tűnő kérdést tartalmaz a skála, amelyek a vizsgálat fő céljaihoz látszólag nehezen kapcsolódnak, így a vizsgálati személyek számára esetleg „komolytalannak” tűnhet a kutatás. Ennek a hatásnak a többi kérdőívre vonatkozó potenciális befolyásoló hatását szerettük volna a randomizált megjelenítésen túl is elkerülni. A vizsgálat során használt kérdőívek a 8.4.-es számú mellékletben találhatóak.

2.2.2.1.3. Eljárás

Az adatfelvétel a Qualtrics felület használatával, online történt. A kutatás linkjét egyetemek közösségi felületein osztottuk meg, és kértük a hallgatókat egy intelligenciával kapcsolatos kutatásban való részvételre.

2.2.2.1.4. Statisztikai elemzések

Elsőként az általunk használt mérőeszközök belső megbízhatóságát ellenőriztük, amely értékeket leíró statisztikai elemzésekkel egészítettünk ki. Az alacsony megbízhatósággal rendelkezőket kihagytuk a későbbi elemzésekből. Elsőként Spearman-féle korrelációs elemzéssel ellenőriztük a változók közötti együttjárásokat, majd a multikollinearitás ellenőrzésével lineáris regresszió elemzést végeztünk Enter módszerrel. Ez azt jelenti, hogy a modellbe egyszerre emeltük be az önbecsapást, a jó benyomáskeltést, az összesített függő önértékelés pontszámot, a rezilienciát, a küzdőképességet vagy mentális erőt, az iskolai önértékelést, az intelligenciával kapcsolatos implicit vélekedéseket, a kihíváskeresést és a célorientációkat az önakadályozási

hajlam bejósolásának vizsgálatára. A vizsgált változók nagy száma miatt Bonferroni-korrekción alkalmaztunk (Shaffer, 1995), vagyis szigorúbb kritériumot használtunk egy-egy változó szignifikáns bejósoló erejének megállapítására ($0,05 / 21 = p < 0,002$). A multikollinearitásra a variációs infláló faktor (VIF) > 10 és/vagy a tolerancia $< 0,10$ érték alapján következtettünk (Myers, 1990).

Ezt követően mediációs elemzést végeztünk bootstrapping (Hayes, 2018) eljárással annak érdekében, hogy teszteljük azt a hipotézisünket, miszerint az önbecsapás mediálja a kapcsolatot a globális önbecsülés és az önakadályozási hajlam önbevallása között. Azért használtunk bootstrapping módszert, hogy ezeknek a kapcsolatoknak a torzítás-korrigált 95%-os megbízhatósági intervallummal (*bias-corrected 95% CI*) számolt teljes indirekt hatását, illetve a mediátor változónak a specifikus indirekt hatását vizsgálni tudjuk.

Annak megállapítására, hogy milyen szerepet tölt be az önakadályozás önbevallásos pontszámainak alakulásában az, hogy a hallgatók hova sorolták magukat az évfolyamon belül a tanulmányi teljesítményüket illetően, egyszempontos varianciaanalízist (ANOVA) használtunk. Az adatok elemzése során az egyes skálák és alskálák összesített pontszámait használtuk, amiket az IBM SPSS 22-es, a G*Power 3.1.-es verziójú szoftverével és a PROCESS v3.2 modul 4-es számú modelljével dolgoztuk fel.

2.2.2.2. Eredmények

A jelen vizsgálat résztvevői fontosnak ítélték az intelligenciát, hiszen a 4 fokú Likert-skálán átlagosan 3,60 pontot értek el (egyetlen résztvevő sem jelölte úgy, hogy egyáltalán nem fontos, és csupán 3-an válaszoltak inkább nemmel). Ebből arra következtettünk, hogy az intelligenciával kapcsolatos kérdések relevánsak voltak a mintánkban.

A leíró és megbízhatósági adatok a 9. táblázatban találhatóak. A skálák elfogadható reliabilitási értékekkel rendelkeztek a Contingencies of Self-Worth Scale családi támogatásra vonatkozó alskáláját kivéve ($\alpha = 0,62$), amit ezt követően kihagytunk a további elemzésekből. A 10. táblázat mutatja a mért változók közötti korrelációs adatokat. A korrelációs adatok (power: 100%) alapján a vizsgált változók a korábbi adatainknak és hipotéziseinknek nagyrészt megfelelő irányú kapcsolatot mutattak az önakadályozási hajlammal. Várakozásainknak megfelelően tehát az önakadályozási hajlam negatív együttjárást mutatott a jó benyomáskeltéssel és az önbecsapással, a rezilienciával, az iskolai és globális önbecsüléssel, a kihíváskereséssel, a mentális erővel, valamint a képességekről mint megváltoztatható tényezőkről való gondolkodással. Ez azt jelenti, hogy minél kevésbé volt jellemző a vizsgálati személyre az önbecsapás és a jó benyomáskeltés, minél kevésbé reziliens, minél alacsonyabb az általánosan vett globális önbecsülése, illetve az iskolára vonatkozó önértékelése, mentális ereje vagy küzdőképessége, valamint minél kevésbé

volt jellemző rá a képességekről (jelen esetben az intelligenciáról) mint megváltoztatható tulajdonságokról való gondolkodás, annál magasabb pontszámot ért el az önakadályozási hajlamot tekintve. Mindeközben pozitív együttjárást figyeltünk meg az önakadályozási hajlam és a törekeny önértékelés minden aspektusa között, amelyek közül is a mások általi elfogadásra vonatkozó itemek mutatták a legerősebb együttjárást vele. Ez arra utal, hogy minél inkább függ az egyén önértékelése másoktól vagy külső körülményektől, tehát minél törekenyebb, annál magasabb önakadályozási hajlamot mutat. Nem találtunk ugyanakkor kapcsolatot az önakadályozási hajlam és a különféle célorientációk között, csupán negatív, tendenciózus kapcsolatot figyeltünk meg a feladatra vonatkozó megközelítő célok felé való törekvés és az önakadályozási hajlam között.

9. táblázat. *A vizsgálat során használt mérőeszközökhöz tartozó leíró statisztikai és megbízhatósági adatok*

| | N | Minimum | Maximum | Átlag (Szórás) | α |
|----------------|-----|---------|---------|----------------|----------|
| SHS-H | 231 | 19 | 72 | 46,71 (11,60) | 0,82 |
| SDQ | 217 | 0 | 20 | 7,74 (3,04) | 0,78 |
| BIDR_SD | 227 | 0 | 19 | 7,20 (3,91) | 0,77 |
| BIDR_IM | 223 | 0 | 16 | 6,81 (3,58) | 0,71 |
| ASE | 230 | 5 | 20 | 14,30 (3,42) | 0,86 |
| RSE | 225 | 13 | 40 | 33,12 (5,93) | 0,89 |
| CD-RISC | 231 | 17 | 50 | 38,83 (6,20) | 0,85 |
| Kihíváskeresés | 231 | 5 | 25 | 17,64 (4,09) | 0,83 |
| IQMS | 231 | 8 | 48 | 32,56 (8,64) | 0,92 |
| SMTQ | 231 | 20 | 56 | 40,57 (7,25) | 0,86 |
| CSW_V | 227 | 5 | 35 | 24,01 (6,30) | 0,88 |
| CSW_FM | 223 | 9 | 35 | 23,48 (5,39) | 0,72 |
| CSW-Cs | 225 | 8 | 35 | 24,96 (4,71) | 0,62 |
| CSW_E | 227 | 9 | 35 | 24,41 (5,29) | 0,78 |
| CSW_ME | 225 | 5 | 33 | 17,15 (6,93) | 0,86 |
| CSW_I | 228 | 5 | 35 | 23,51 (5,76) | 0,78 |
| CSW_M | 225 | 8 | 35 | 25,24 (4,76) | 0,78 |
| Cél-TApp | 231 | 1 | 5 | 3,86 (1,20) | - |
| Cél-SApp | 231 | 1 | 5 | 3,30 (1,38) | - |
| Cél-OApp | 231 | 1 | 5 | 2,82 (1,37) | - |
| Cél-TAvo | 231 | 1 | 5 | 3,32 (1,38) | - |
| Cél-SAvo | 231 | 1 | 5 | 3,32 (1,47) | - |
| Cél-OAvo | 231 | 1 | 5 | 3,18 (1,38) | - |

Megjegyzések. SHS-H = Önakadályozás Skála; SDQ = Önbecsapás Kérdőív; BIDR = Balanced Inventory of Desirable Responding; SD = Önbecsapás; IM = Jó benyomáskeltés; ASE = Iskolai Önbecsülés; RSE = Rosenberg Önbecsülés Skála; CD-RISC = Connor-Davidson Reziliencia Skála; IQMS = Implicit Intelligencia Elméletek Skála; SMTQ = Mentális Erő Kérdőív; CSW = Független Önértékelés Skála; V = Versengés; FM = Fizikai megjelenés; Cs = Családi támogatás; E = Erkölcs; ME = Mások általi elfogadás; I = Iskolai készségek; M = Munkahelyi készségek; Cél = Teljesítés-Cél Kérdőív; TApp = Megközelítő feladat-cél; SApp = Megközelítő szelf-cél; OApp = Megközelítő társ-cél; TAvo = Elkerülő feladat-cél; SAvo = Elkerülő szelf-cél; OAvo = Elkerülő társ-cél.

10. táblázat. A 2.2.2.-es számú vizsgálat során felhasznált kérdőívek közötti Spearman-féle rho korrelációs együtthatók

| | BIDR _IM | BIDR _SD | SDQ | Cél- TApp | Cél- SAvo | Cél- OApp | Cél- TAvo | Cél- SApp | Cél- OAvo | CD- RISC | ASE | KK | SMT Q | RSE | CSW_ M | CSW_ I | CSW_ _ME | CSW_ E | CSW_ _FM | CSW_ _V | IQM S |
|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| SHS_H | -0,25[†] | -0,57[†] | -0,33[†] | -0,06 | 0,09 | 0,06 | 0,11 | -0,03 | 0,09 | -0,60[†] | -0,29[†] | -0,31[†] | -0,70[†] | -0,60[†] | 0,16[*] | 0,23^{**} | 0,42[†] | 0,19^{**} | 0,30[†] | 0,19^{**} | -0,15[*] |
| BIDR_IM | - | 0,33[†] | 0,33[†] | 0,12 | 0,08 | -0,07 | 0,02 | 0,01 | -0,04 | 0,24[†] | 0,13 | 0,14[*] | 0,20^{**} | 0,07 | 0,15 | 0,14 | -0,11 | 0,27[†] | -0,12 | -0,07 | 0,16[*] |
| BIDR_SD | | - | 0,40[†] | 0,11 | 0,00 | -0,02 | -0,00 | 0,11 | 0,03 | 0,54[†] | 0,26[†] | 0,24[†] | 0,61[†] | 0,58[†] | -0,14[*] | -0,20^{**} | -0,57[†] | -0,10 | -0,24[†] | -0,20^{**} | 0,19^{**} |
| SDQ | | | - | 0,03 | -0,07 | 0,00 | 0,08 | 0,08 | 0,01 | 0,23^{**} | 0,13 | 0,00 | 0,32[†] | 0,30[†] | -0,05 | -0,19^{**} | -0,26[†] | -0,07 | -0,20^{**} | -0,16[*] | 0,16[*] |
| Cél-TApp | | | | - | 0,57[†] | 0,47[†] | 0,41[†] | 0,37[†] | 0,47[†] | 0,12 | 0,12 | 0,09 | 0,08 | 0,12 | 0,21^{**} | 0,22^{**} | 0,03 | 0,12 | 0,12 | 0,28[†] | -0,02 |
| Cél-SAvo | | | | | - | 0,45[†] | 0,52[†] | 0,41[†] | 0,54[†] | 0,10 | 0,15[*] | 0,13 | 0,01 | -0,04 | 0,28[†] | 0,26[†] | 0,07 | 0,15[*] | 0,13[*] | 0,27[†] | -0,03 |
| Cél-OApp | | | | | | - | 0,54[†] | 0,57[†] | 0,72[†] | 0,09 | 0,14[*] | 0,05 | 0,01 | -0,04 | 0,26[†] | 0,34[†] | 0,09 | 0,11 | 0,13 | 0,43[†] | -0,01 |
| Cél-TAvo | | | | | | | - | 0,55[†] | 0,67[†] | 0,05 | 0,08 | -0,01 | -0,04 | -0,05 | 0,24[†] | 0,23^{**} | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,23^{**} | -0,00 |
| Cél-SApp | | | | | | | | - | 0,53[†] | 0,12 | 0,18^{**} | 0,09 | 0,14[*] | 0,13 | 0,17[*] | 0,14[*] | -0,12 | 0,04 | -0,02 | 0,20^{**} | 0,02 |
| Cél-OAvo | | | | | | | | | - | 0,04 | 0,15[*] | 0,03 | -0,02 | -0,07 | 0,20^{**} | 0,24[†] | 0,09 | 0,09 | 0,12 | 0,33[†] | 0,00 |
| CD-RISC | | | | | | | | | | - | 0,39[†] | 0,42[†] | 0,75[†] | 0,56[†] | -0,01 | -0,09 | -0,35[†] | -0,02 | -0,12 | -0,02 | 0,19^{**} |
| ASE | | | | | | | | | | | - | 0,34[†] | 0,41[†] | 0,27[†] | 0,12 | 0,16[*] | -0,12 | 0,08 | -0,04 | 0,08 | 0,05 |
| KK | | | | | | | | | | | | - | 0,46[†] | 0,19^{**} | 0,11 | 0,05 | -0,09 | 0,14[*] | -0,18^{**} | 0,07 | 0,08 |
| SMTQ | | | | | | | | | | | | | - | 0,67[†] | -0,14[*] | -0,21^{**} | -0,45[†] | -0,16[*] | -0,26[†] | -0,15[*] | 0,21^{**} |
| RSE | | | | | | | | | | | | | | - | -0,20^{**} | -0,32[†] | -0,52[†] | -0,22^{**} | -0,28[†] | -0,18^{**} | 0,18^{**} |

| | BIDR _IM | BIDR _SD | SDQ | Cél- TApp | Cél- SAvo | Cél- OApp | Cél- TAvo | Cél- SApp | Cél- OAvo | CD- RISC | ASE | KK | SMT Q | RSE | CSW _M | CSW _I | CSW _ME | CSW _E | CSW _FK | CSW _V | IQM S |
|--------|-------------|-------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----|----|----------|-----|-----------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|----------|
| CSW_M | | | | | | | | | | | | | | | - | 0,58[†] | 0,39[†] | 0,49[†] | 0,37[†] | 0,52[†] | 0,10 |
| CSW_I | | | | | | | | | | | | | | | | - | 0,39[†] | 0,45[†] | 0,37[†] | 0,54[†] | -0,01 |
| CSW_E | | | | | | | | | | | | | | | | | - | 0,26[†] | 0,36[†] | 0,37[†] | -0,12 |
| CSW_ME | | | | | | | | | | | | | | | | | | - | 0,30[†] | 0,41[†] | 0,09 |
| CSW_FM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | - | 0,40[†] | 0,02 |
| CSW_V | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | - | 0,01 |

Megjegyzések. SHS-H = Önakadályozás Skála; BIDR = Balanced Inventory of Desirable Responding; SD = Önbecsapás; IM = Jó benyomáskeltés; SDQ = Önbecsapás Kérdőív; Cél = Teljesítés-Cél Kérdőív; TApp = Megközelítő feladat-cél; SAvo = Elkerülő szelf-cél; OApp = Megközelítő társ-cél; TAvo = Elkerülő feladat-cél; SApp = Megközelítő szelf-cél; OAvo = Elkerülő társ-cél; CD-RISC = Connor-Davidson Reziliencia Skála; ASE = Iskolai Önbecsülés; KK = Kihíváskeresés; SMTQ = Mentális Erő Kérdőív; RSE = Rosenberg Önbecsülés Skála; CSW = Függő Önértékelés Skála; M = Munkahelyi készségek; I = Iskolai készségek; E = Erkölcs; ME = Mások általi elfogadás; FM = Fizikai megjelenés; V = Versengés; IQMS = Implicit Intelligencia Elméletek Skála.

*p < 0,05. **p < 0,01. †p < 0,001.

A következőkben a regresszió elemzéssel azt vizsgáltuk, hogy mely pszichológiai konstruktumok járultak hozzá az önakadályozási hajlam bejósolásához. Ennek előfeltételeként az adatok normális eloszlását ellenőriztük. Az önakadályozásra való hajlam normális eloszlást követett mintánkban (Kolmogorov-Smirnov $p = 0,20$). Multikollinearitás nem jelent meg az elemzés során. A lineáris regresszió elemzés (power: 100%) a korrelációs eredményeknek ellentmondva a globális önbecsülés nem mutatkozott az önakadályozási hajlam szignifikáns prediktoraként, azonban a mentális erő szignifikáns, negatív előrejelző faktoroként jelent meg. Ez azt jelenti, hogy akik magas küzdőképességről vallottak, kevésbé jellemezték magukat önakadályozásra hajlamosként. Ahogy a 11. táblázat mutatja, a megmagyarázott variancia legnagyobb részéért a küzdőképesség vagy mentális erő volt felelős modellünkben. Az eredmények bemutatása során standardizált koeficiens értékeket, illetve nem standardizált hibát és megbízhatósági intervallumokat szerepeltetünk.

11. táblázat. Lineáris regresszió elemzés az önakadályozási hajlam bejósolására

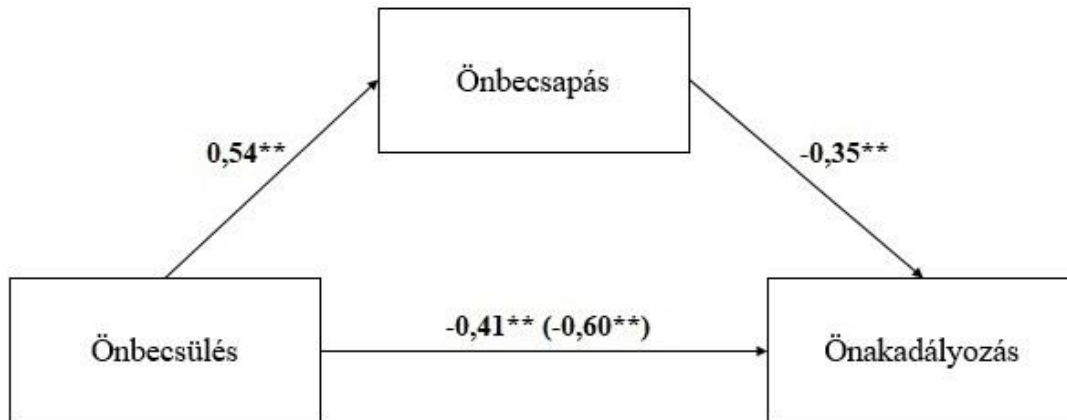
| | Kimeneti változó: Önakadályozásra való hajlam (SHS-H) | | | |
|----------|---|-------------|-----------------------|-------------------|
| | β | SE | β 95% CI | p |
| RSE | -0,00 | 0,14 | [-0,29, 0,28] | 0,99 |
| BIDR_SD | -0,12 | 0,20 | [-0,74, 0,06] | 0,09 |
| BIDR_IM | -0,08 | 0,19 | [-0,62, 0,13] | 0,20 |
| SDQ | 0,04 | 0,21 | [-0,56, 0,27] | 0,32 |
| CSW_M | 0,03 | 0,02 | [-0,42, 0,28] | 0,69 |
| CSW_I | 0,04 | 0,15 | [-0,21, 0,37] | 0,59 |
| CSW_E | 0,11 | 0,13 | [-0,03, 0,47] | 0,08 |
| CSW_ME | 0,01 | 0,11 | [-0,20, 0,23] | 0,91 |
| CSW_FM | 0,12 | 0,12 | [0,01, 0,48] | 0,04 |
| CSW_V | -0,08 | 0,12 | [-0,39, 0,09] | 0,23 |
| CD-RISC | -0,19 | 0,14 | [-0,63, -0,09] | 0,01 |
| SMTQ | -0,45 | 0,14 | [-1,00, -0,43] | < 0,001 |
| ASE | -0,04 | 0,18 | [-0,48, 0,23] | 0,50 |
| IQMS | -0,01 | 0,07 | [-0,14, 0,12] | 0,87 |
| KK | 0,01 | 0,17 | [-0,30, 0,36] | 0,87 |
| Cél-TApp | -0,11 | 0,60 | [-2,31, 0,07] | 0,06 |
| Cél-SAvo | 0,09 | 0,50 | [-0,26, 1,72] | 0,15 |
| Cél-OApp | 0,08 | 0,62 | [-0,54, 1,91] | 0,27 |
| Cél-TAvo | 0,01 | 0,61 | [-1,10, 1,30] | 0,87 |
| Cél-SApp | 0,10 | 0,54 | [-0,22, 1,90] | 0,12 |
| Cél-OAvo | -0,03 | 0,65 | [-1,54, 1,03] | 0,70 |

Modell összegzés

$R^2 = 0,64$, $F(20, 167) = 14,64$, $p < 0,001$

Megjegyzések. RSE = Rosenberg Önbecsülés Skála; BIDR = Balanced Inventory of Desirable Responding; SD = Önbecsapás; IM = Jó benyomáskeltés; SDQ = Önbecsapás Kérdőív; CSW = Független Önértékelés Skála; CSW = Független Önértékelés Skála; M = Munkahelyi készségek; I = Iskolai készségek; E = Erkölc; ME = Mások általi elfogadás; FM = Fizikai megjelenés; V = Versengés; CD-RISC = Connor-Davidson Reziliencia Skála; SMTQ = Mentális Erő Kérdőív; ASE = Iskolai Önbecsülés; IQMS = Implicit Intelligencia Elméletek Skála; KK = Kihíváskeresés; Cél = Teljesítés-Cél Kérdőív; TApp = Megközelítő feladat-cél; SAvo = Elkerülő szelf-cél; OApp = Megközelítő társ-cél; TAvo = Elkerülő feladat-cél; SApp = Megközelítő szelf-cél; OAvo = Elkerülő társ-cél.

β – Standardizált koeficiens.



6. ábra

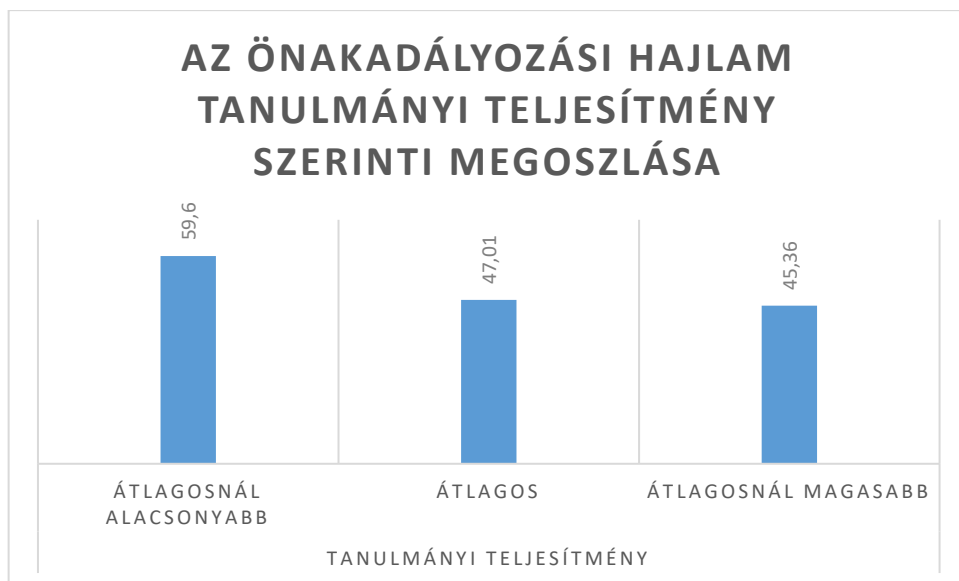
Az önbecsapás mint a globális önbecsülés és az önakadályozási hajlam közötti kapcsolatot mediáló tényező. Az útvonalak standardizált koefficiens értékeket szemléltetnek.

** $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.*

A mediációs elemzés során azt az eredményt kaptuk, hogy a globális önbecsülés indirekt hatása az önbecsapáson keresztül szignifikáns volt, $b = -0,37$ (31,4%), $SE = 0,07$, 95% CI [-0,52, -0,24], 31,34%. Modellünkben mind a globális önbecsülés teljes hatása az önakadályozásra, $b = -1,18$, $SE = 0,11$, 95% CI [-1,39, -0,97], mind a teljes direkt (mediálatlan) hatása, $b = -0,81$ (68,6%), $SE = 0,12$, 95% CI [-1,04, -0,57] szignifikánsnak mutatkozott (lásd 6. ábra), ami arra utal, hogy az önbecsapás részlegesen mediálta a két jelenség közötti kapcsolatot.

Eredményeink szerint szignifikáns különbség volt a vizsgálati személyek tanulmányi teljesítménye mentén kialakított csoportok között az önakadályozási hajlam önbevallásos pontszámaiban, $F(2, 228) = 3,76$, $p = 0,03$; $f = 0,67$, power: 100%. A post hoc teszt eredményei alapján azok a vizsgálati személyek, akik az évfolyamukon belül átlagosnál rosszabbnak vallották magukat ($N = 5$, $M = 59,60$), nagyobb mértékű önakadályozásról számoltak be, mint akik szerint ők átlagos ($N = 146$, $M = 47,01$, $p = 0,05$; $f = 0,59$) vagy az átlagosnál magasabb ($N = 80$, $M = 45,36$, $p = 0,02$; $f = 0,65$) tanulmányi teljesítményűek (7. ábra). Az átlagos és az átlagosnál magasabb teljesítményről beszámoló vizsgálati személyek között nem volt szignifikáns különbség ($p = 0,91$).⁶ Fontos ezzel kapcsolatban kiemelnünk, hogy csupán 5 vizsgálati személy jelezte azt, hogy az átlagosnál alacsonyabb lenne a tanulmányi teljesítménye, így az ezzel kapcsolatos elemzést fenntartásokkal kell kezelnünk.

⁶Ugyanezen csoportok között szignifikáns különbséget találtunk egyúttal a globális önbecsülést tekintve is. Az átlagosnál alacsonyabb tanulmányi teljesítményű csoport globális önbecsülése alacsonyabb volt, mint a másik két csoportnál mért értékek, $F(2, 222) = 4,32$, $p = 0,01$. Ugyanez volt igaz az iskolai önértékelésre is, $F(2, 227) = 34,87$, $p < 0,001$.



7. ábra

Az önakadályozási hajlam pontszámának alakulása a vizsgálati személyek évfolyamon belüli tanulmányi teljesítményének megítélése függvényében

2.2.2.3. Értelmezés

A jelen vizsgálat azt tűzte ki céljául, hogy a korábban ismertetett kutatás eredményeit több változó együttes szerepét figyelembe véve pontosítsa és megismételje, miközben újabb konstruktumok szerepének feltérképezésével is bővítse azokat. Eredményeink szerint az önakadályozási hajlam pozitív együttjárást mutatott a feltételes önértékelés minden aspektusával, különösképpen a mások általi elfogadásra vonatkozó itemekkel. Ezzel együtt negatív kapcsolatát találtuk a jó benyomáskeltéssel és az önbecsapással, a rezilienciával, az iskolai és globális önbecsüléssel, a kihíváskereséssel, a mentális erővel, valamint a képességekről mint megváltoztatható tényezőkről való gondolkodással. Ezek többsége megerősíti a korábbi eredményeinket, így további validálást kaptak ezek az összefüggések.

A korábbi vizsgálat fontos célként fogalmazta meg az önakadályozás és az önbecsapás közti kapcsolat részletesebb elemzését. Ennek kapcsán azt láthatjuk, hogy mintánkban az önakadályozási hajlam szorosabb kapcsolatot mutatott a Paulhus (1991) által definiált önbecsapás fogalmával, mint a Gur és Sackeim (1979) által leírt változattal (bár korrelációs eredményeink szerint a két elméleti konstrukció egymással összefüggött). Ez azt jelenti, hogy egyfajta szociális kívánatosság játszik szerepet az önakadályozás kérdőíves vizsgálata során, és kevésbé két, egymásnak ellentmondó vélekedés vetélkedéséből származó folyamat van jelen. Ezt megerősíti a jó benyomáskeltés kapcsán látható eredményünk is, ami ugyan jóval kisebb mértékben, de szignifikáns szerepet látszik játszani az önakadályozás (ön)bevallásában. Vizsgálatunk

eredményei megerősítik a korábbiakat a kérdőívvel mért önakadályozás és az önbecsapás valamint a jó benyomáskeltés ellentétes viszonyát tekintve.

A továbbiakban arra voltunk kíváncsiak, hogy az önbecsülés és az önakadályozási hajlam közötti kapcsolatban az önbecsapásnak milyen esetleges közvetítő szerepe lehet. Eredményeink azt mutatták, hogy a két fenti konstruktum közötti kapcsolatot részben mediálta vagyis közvetítő szerepet töltött be az önbecsapás. Az önbecsülés és az önbecsapás közötti pozitív kapcsolat magyarázata fakadhat Baumeister (1989; lásd még: McAllister, Baker, Mannes, Stewart, & Sutherland, 2002) az optimális mértékű illúziók adaptivitásáról szóló modelljéből. A szerzők szerint az önbecsapás közvetlen pszichológiai előnyöket közvetít, hiszen ezáltal kiélvezi az egyén ezeknek az érzelmi előnyeit, tehát az önbecsülésére vonatkozó pozitív élményeket. Az önbecsapás és az önakadályozás negatív kapcsolatának esetleges magyarázatára már korábban kitértünk. Tesser és munkatársai (1996) szerint mivel a védekezési működések ugyanazon célt szolgálják (ti. önbecsülés védelme), ezért egymással felcserélhetőek. Mindeközben fontosnak tartjuk az eredmények magyarázatánál azt is kiemelni, hogy mindkét jelenség mérésére önbevállalás alapú módszert használtunk, tehát megerősítve látjuk azt az érvelésünket, hogy azok a vizsgálati személyek, akik magas pontot értek el az önbecsapást mérő itemeken, kisebb valószínűséggel értettek egyet az önakadályozásra vonatkozó állításokkal (Vargas & Arkin, 1998). Ennek a kérdésnek a tisztázásához azonban elengedhetetlen az önakadályozás viselkedés alapon történő, vagyis kísérletes mérése. Az mindenesetre figyelemreméltó eredmény, hogy önkitöltős módszertannal vizsgálva az önbecsülés és az önakadályozási hajlam közötti kapcsolatban mintánkban részleges közvetítő szerepet töltött be az önbecsapás.

Az önbecsüléssel kapcsolatos eredményeink megerősítették a saját korábbi, illetve a nemzetközi eredményeket is. Hipotéziseinkkel is összhangban negatív együttjárást találtunk az önakadályozási hajlam és a globális önbecsülés, valamint az iskolai önértékelés között (pl. Martin & Brawley, 2002; Prapavassis & Grove, 1998). Az eredmény azzal magyarázható, hogy az alacsony önbecsülésű egyének feltehetőleg több olyan helyzettel találkoznak, ahol a végkifejlet bizonytalan, valamint a társas értékelés is fenyegetőbb számukra. Továbbá, vizsgálatunk további eredményei szerint magyar mintán a mentális erő prediktorként való modellbe illesztése a globális önbecsülés szerepét eltüntette. Ez azt jelenti, hogy a mentális erő, vagyis a küzdőszellem alacsony szintje bejósolta az önakadályozási hajlam magas szintjét. Eredményünk azzal magyarázható, hogy míg a küzdőszellem magas szintjével jellemezhető egyénekre Sheard (2013) szerint a nehézségeket legyőző, kiemelkedő teljesítmény elérésére való képesség, kitartó, kudarcok utáni talpra állás, és az azokkal járó negatív érzelmek jól kezelése, az eseményekben való saját felelősség vállalása jellemző, addig az önakadályozókra ezeknek éppen az ellenkezője. Az önakadályozás többnyire a teljesítmény kárára történik (pl. Sameer Babu & Selvamari, 2018; Thompson, 2004; Urdan, 2004), az ezzel jellemzhető egyének számára a kudarcok fenyegetőek

és kerülendők (Martin és mtsai, 2001), míg a helyzetekért való felelősség elhárítása egy fontos cél (Murray & Warden, 1992; Rhodewalt, 1990). A mentálisan erős teljesítő tehát valószínűtlen, hogy a teljesítményhelyzettel járó nehézségeket (pl. kudarcra vonatkozó képesség attribúciókat, szégyent) elkerülni szeretné, hanem egy alapvető megközelítő motivációs bázis jellemzi. A küzdőképesség és a globális önbecsülés egymással szintén szorosan összefüggött mintánkban. A mentális erő szorosabb kapcsolata az önakadályozási hajlammal ugyanakkor azzal magyarázható, hogy mind a mentális erőre, mind a küzdőképességre vonatkozó kérdések teljesítményhelyzetre vonatkoztak (a globális önbecsüléssel szemben), így a kettő közötti szorosabb kapcsolat magyarázható egy közvetlenebb viszonytal a teljesítményhelyzetekhez.

A feltételes önértékelés minden területe összefüggésbe hozható volt az önakadályozási hajlammal, a legerősebb együttjárást a mások általi elfogadásra vonatkozó itemek mutatták vele. Korábbi kutatási eredmények arra engednek következtetni, hogy a törekény önértékelés ilyen formája, vagyis a feltételes önértékelés az azzal jellemezhető egyéneket hajlamosítja a védekező működések használatára (Kernis és mtsai, 2008; Niiya és mtsai, 2010), mivel egy-egy területen nyújtott „teljesítményünkötől” (pl. mások általi elfogadás) teszik függővé az önmaguk értékességének megélését. Eredményeink tehát összhangban vannak a korábbi kutatásokkal. Eredményeink továbbá azt mutatják, hogy a skála fizikai megjelenésre vonatkozó itemein elért magas pontszám bejósolta az önakadályozási hajlam magas szintjét. Ez némileg meglepő, ugyanakkor okozhatja a hasonlóság a két jelenség között abban az értelemben, hogy a fókusz arra helyeződik, hogy mi hogy „tűnik” egy külső szemlélő számára. Minthogy az önakadályozásnak szintén fontos célja, hogy egy bizonyos látszatot és képet segítsen kialakítani és fenntartani, így ha valakinek fontos a „kinézet”, az önakadályozás egy jó módszert kínál számára. Szintén fontosnak tartjuk megemlíteni ennek kapcsán, hogy a fizikai megjelenésre vonatkozó önakadályozó működésmód kevésbé tárgyalt. Rhodewalt (2008) példaként egy tinédzsert említett, aki nehezen, de végre ráveszi álmai hölgyét egy randevúra, amiről aztán fél órát késik, és a szülőkkel való találkozáshoz nem megfelelő öltözéket választ. Az önakadályozás tehát megjelenhet ezen a területen is, azonban ez igen kevésbé kutatott. Eredményeink szerint érdemes lenne ezt a területet is feltérképezni az önakadályozás működését és gyakoriságát tekintve.

Eredményeink azt mutatják, hogy az önakadályozási hajlam negatív kapcsolatban volt az intelligenciára vonatkozó fejlődési szemlélettel. Eredményeink megerősítik a nemzetközi munkákat, miszerint minél inkább úgy gondolkodik valaki, hogy a képességek, pl. az intelligencia a génekben kódolt, eleve adott és változtathatatlan, vagyis minél inkább rögzült szemlélettel rendelkezik, annál inkább vett részt önakadályozásban (pl. Rhodewalt, 1994). Ez azzal magyarázható, hogy a rögzült szemléletűek nem arra fordítják erőfeszítéseiket, hogy fejlődjenek egy-egy teljesítményhelyzetben (hiszen ez nem lehetséges), hanem hogy a képességeiket minél jobb színben tudják feltüntetni önmaguk és mások előtt. Az önakadályozás erre pedig kitűnő

lehetőséget nyújt. Akik a képességeikről, pl. az intelligenciájukról úgy gondolkodtak, mint változtatható tényezőkről, a védekezés helyett a fejlődés és a javulás kerülhet fókuszba, hiszen ez erőfeszítés révén megtörténhet (Chen, Chen, Lin, Kee, Kuo, & Shui, 2008; Ommundsen, 2001; Ommundsen, Haugen, & Lund, 2005; Rickert, Meras, & Witkow, 2014; Shih, 2011).

Eredményeink szerint a kihíváskeresés negatív kapcsolatban volt az önakadályozási hajlammal. Ez azt jelenti, hogy minél inkább önakadályozónak vallotta magát egy vizsgálati személy, annál kevésbé kihíváskeresőnek. Ez az eredmény annak mentén értelmezhető, hogy a kihíváskeresés tekinthető a fejlődés kulcsaként. Akik a feladatokban rejlő nehézségeket a tanulás velejárójának tekintik, vállalják annak kockázatát, hogy esetleg kudarcot vallanak, így az elsajátítási célok felé való orientáció támogatja a kihíváskeresést (Midgley és mtsai, 2001; Lee & Kim, 2014). Minthogy az önakadályozásra nem a fejlődés és a tanulás keresése, hanem a kudarc elkerülése jellemző, ezért a kihíváskereséssel való negatív kapcsolata a két jelenség között eszerint nyerhet értelmet.

A célokra vonatkozó eredményeink csak részben támasztották alá hipotéziseinket. Az önakadályozásosra való hajlam nem mutatott együttjárást egyetlen céltípussal sem. Modellünkben azonban a megközelítő feladat-célok alacsony szintje tendencia szintjén bejósolta az önakadályozásra való hajlam magas szintjét. Ez utóbbi eredmény arra utal, hogy nagyobb mintaelemszám esetén valószínűleg azt látnánk, hogy minél kevésbé tartotta valamiféle konkrét eredmény elérését elérendő célnak az illető (jelen esetben minél kevésbé gondolta igaznak magára, hogy sok jó választ szeretne adni a teszt során), annál inkább jellemezte magát önakadályozásra hajlamosnak. Ez magyarázható azzal, hogy az önakadályozást elkerülő motivációs bázis jellemzi, vagyis valami elkerülésére való törekvés (szemben a valami felé való törekvéssel; Martin és mtsai, 2001). Ez az eredmény kibővíti eddigi tudásunkat a célok és az önakadályozás kapcsolatáról. A talált kapcsolat arra utal, hogy az elsajátítási célok felé való törekvésen belül (Martin és mtsai, 2003a; Midgley és mtsai, 1996; Schwinger & Stiensmeier-Pelster, 2011; Urdan & Midgley, 2001; Rhodewalt, 1994) a feladatokra vonatkozó konkrét célok elérésére irányuló törekvés (ami ellentétben a többi céltípussal sem önmagunkra, sem másokra vonatkozóan nem tartalmaz konkrét összehasonlítást) lehet a leginkább gátló hatással az önakadályozás megjelenésére. Mivel tendenciózus volt ez a kapcsolat, fontos lenne ellenőrizni nagyobb mintán is. Hipotéziseinkkel ellentmond ugyanakkor, hogy az elkerülő motivációs bázissal rendelkező társcélok nem voltak összefüggésben az önakadályozásra való hajlammal. Kovács, Gyömbér, Kelemen és Fodorné Földi (2019) eredményei szerint a 3x2-es modell szerint mért elkerülő társcélok alskála sportolók körében sem hozott a nemzetközi szakirodalomnak megfelelő eredményt hazai mintán (de nézd Urbán és mtsai, 2014). Fontos lenne tisztázni azt a kérdést, hogy hazai mintán a 2x2-es modell szerint mért elkerülő viszonyító célok pontosan

milyen viszonyban vannak az önakadályozási hajlammal, hogy közelebb kerüljünk annak a kérdésnek a megoldásához, hogy ez vajon kultúra- vagy kérdőívspecifikus eredmény-e.

Eredményeink szerint azok a vizsgálati személyek, akik az évfolyamukon belül átlagosnál alacsonyabb tanulmányi teljesítményűnek tartották magukat, magasabb önakadályozási hajlammal vallottak, mint akik átlagos vagy az átlagosnál magasabb tanulmányi teljesítményűkről számoltak be. Ez az eredmény magyarázható annak fényében, hogy a társas összehasonlítás nagy szerepet játszik abban, hogy az egyén hogy értékeli magát (pl. Tesser, 1988). Ennek megfelelően, eredményeink szerint mind a globális önbecsülésben, mind az iskolai önértékelésben szignifikáns különbség volt kimutatható a csoportok között. Minthogy a vizsgált mintáról elmondható volt, hogy összességében fontosnak tartja az intelligenciát, mégis találtunk olyan vizsgálati személyeket, akik a társaikhoz képest alacsonyabbra értékelték magukat ebben a tekintetben, ezért szükségét érezhették az olyan védekező és énerősítő működések használatának, amelyek segítenek egy ezzel ellentétes vélekedést kialakítani. További fontos szempont lehet ebben az értelemben, hogy ez a pozitív énkép aztán mennyire lesz stabil, ugyanis ennek instabilitása növeli az önakadályozás további megjelenését, így alakítva ki egy egymást folytonosan megerősítő ördögi kört. Fontos ugyanakkor kiemelni, hogy a jelen elemzés eredményeinek megbízhatóságát gyengíti, hogy igen kevés vizsgálati személy vallotta magát átlagosnál alacsonyabb tanulmányi teljesítményűnek. Ezt az eredményünket mindenképpen fontos ponotosítani a későbbiekben.

Az önakadályozási hajlam és a reziliencia korábban ismertetett kapcsolata ebben a vizsgálatban további megerősítést kapott (lásd még Martin, 2013). Feltételezéseinknek megfelelően a jelen kutatás eredményei szerint a reziliencia alacsony szintje nemcsak együtt járt, hanem be is jósolta az önakadályozásra való hajlam magas szintjét. Míg a magas szintű rezilienciával jellemezhető egyének magas szintű jólléttel, hatékony megküzdési stratégiákkal, magas önbecsüléssel (Dumont & Provost, 1999), reális optimizmussal (Reivich & Shatte, 2002), és reális célkitűzésekkel (Brooks & Goldstein, 2001) jellemezhetőek, addig a magas önakadályozási hajlammal kapcsolatban épp az ellenkezőjét találták (Coudeville és mtsai, 2011; Steward & De George-Walker, 2014; Zuckerman & Tsai, 2005; Zuckerman és mtsai, 1998).

Eredményeink egyrészt megerősítették a korábbi saját, illetve nemzetközi eredményeket, másrészt fontos hozzájárulást tettek a szakirodalomhoz, mert az önakadályozáshoz való viszonyt tekintve eddig ismeretlen jelenségeket vizsgált, ezáltal fontos kiindulópontot jelentve a jövőbeli hasonló témájú vizsgálatokhoz. Vizsgálatunk ugyanakkor számos korláttal rendelkezik, amelyek közül elsőként a vizsgálat önbevalláson alapuló módszertanát emelnénk ki. Ez igen fontos korlát annak fényében, hogy a jelen vizsgálat eredményei további megerősítéssel szolgáltak azt illetően, hogy az önakadályozás önbevallásának folyamatában az önbecsapás és a jó benyomáskeltés

fontos szerepet játszanak, így az ilyen formán mért eredmények pontossága megkérdőjelezhető. Ugyancsak fontos korlát, hogy a vizsgálat jellegéből fakadóan ok-okozati kapcsolatok feltárására nem alkalmas, ezért kísérleti módszertan alkalmazása javasolt az ilyen témájú kutatások módszertani háttereként.

2.3. Az önakadályozásra való hajlam és az attribúciós mintázatok közötti kapcsolat vizsgálata a perfekcionizmus vonatkozásában

A jelen vizsgálat azt tűzte ki céljául, hogy megvizsgálja a perfekcionizmus és az önakadályozásra való hajlam közötti kapcsolatot, illetve az attribúciós stílus ebben a kapcsolatban betöltött esetleges közvetítő szerepét élsportolók körében. Vizsgálatunknak további fontos célja volt, hogy az énkiszolgáló torzítás önakadályozási hajlammal való viszonyát, különösképpen ennek esetleges közvetítő szerepét elemezze az önakadályozás folyamatában.

Tapasztalataink szervezésére, egyszerűsítésére és magyarázatára oksági attribúciókat gyártunk. Az attribúciós stílus meglehetősen stabil egyéni különbségnek számít, ami meghatározza, hogy egy-egy esemény okát miképpen magyarázunk (Hanrahan & Grove, 1990). Ezek a magyarázatok kategorizálhatók bizonyos attribúciós dimenziók mentén (pl. lókus, időbeli stabilitás, globalitás, kontrollálhatóság, intencionalitás; Hanrahan, Grove, & Hattie, 1989; Prapavessis & Carron, 1988; Weiner, Frieze, Kukla, Reed, Rest, & Rosenbaum, 1971). A korábbi kutatások eredményei szerint ezek a magyarázatok összefüggést mutatnak a sportteljesítménnyel (pl. Gordon, 2008). Gordon (2008) eredményei szerint a magas optimizmussal jellemezhető focisták (belső, stabil és globális attribúciók generálása negatív események kapcsán) jobb teljesítményt mutattak vesztes esetén, mint pesszimista társaik (belső, stabil és globális attribúciók generálása pozitív események kapcsán), akik ráadásul magasabb szorongás értékekkel is rendelkeztek (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson, & Famose, 2003). Az önakadályozás és az attribúciós irodalom sok szinten összekapcsolódik. Rhodewalt (2008) szerint az önakadályozás egyenesen amiatt történik, hogy az egyén kontrollálni képes a szelffel kapcsolatos attribúciókat. Rhodewalt (1990) már korábban is beszámolt arról, hogy az attribúciós stílust kulcsfontosságú tényezőnek véli az önakadályozás dinamikájának megértésében, ugyan igen kevés és inkonzisztens eredmény áll rendelkezésünkre ezt a kapcsolatot illetően. A szerző szerint az alacsony önakadályozási hajlammal jellemezhetőkhöz képest a magas önakadályozási hajlammal rendelkezők a pozitív napi eseményeket kevésbé stabil és kevésbé belső faktoroknak tulajdonítják, míg a negatív eseményeket stabilabb tényezőknak. A két csoportot nem találta különbözőnek a negatív eseményekre adott attribúcióikat illetően. A tanulmányban szintén nem mutatkozott különbség a két csoport között a globalitás attribúciós dimenzió tekintetében. Egy másik tanulmány eredményei szerint az önakadályozókat belső, stabil és globális attribúciók gyártása jellemzi negatív események kapcsán (Rhodewalt, 1990). Ezzel ellentétben Murray és

Warden (1992) szerint az önakadályozásra hajlamos egyének függetlenül az esemény kimenetelétől (pozitív vagy negatív) külső és nem stabil attribúciókat gyártanak, ezzel is távol maradván a képességekre (mint klasszikusan belső és stabil okokra) vonatkozó oktatáson. A kontroll helye attribúciós dimenziót tekintve Steward és De George-Walker (2014) számolt be pozitív kapcsolatról a külső kontroll és az önakadályozás viszonyát tekintve. Annak ellenére, hogy az attribúciós stílus alapvető kognitív bázisa az emberek életének, az ezzel kapcsolatos kutatások az utóbbi években igencsak háttérbe szorultak.

Az énkiszolgáló torzítás, vagyis hogy a pozitív események okát belső, stabil és globális, miközben a negatív eseményekét külső, instabil és specifikus okoknak tulajdonítsuk (Drake & Seligman, 1989) és az önakadályozás közötti hasonlóságokról, a két jelenség között talált eddigi eredményekről korábban már beszámoltunk. Az önakadályozás segítségével az énkiszolgáló torzítások megjelenését megkönnyítjük, hiszen létrehozunk egy olyan helyzetet, ahol kézenfekvőnek tűnnek az énvédelem funkcióját betöltő attribúciókhoz való nyúlás. Rhodewalt és munkatársai (1991) ennek megfelelően azt találták, hogy a magas önakadályozási hajlammal jellemezhető vizsgálati személyek több belső attribúciót használtak sikert, míg több külsőt kudarctól követően. Azt a kérdést ugyanakkor, hogy az egyénre jellemző énkiszolgáló torzítás milyen szerepet tölt be az egyénre jellemző önakadályozás mértékének önbevallásával összefüggésben, legjobb tudásunk szerint eddig nem vizsgálták.

A perfekcionizmus az egyén olyan vonásjellegű jellemzője, amely magában foglalja a tökéletességre való törekvést, illetve a rendkívül magas teljesítményre vonatkozó célok kitűzését, amiket jellemzően túlságosan kritikus szelfre vonatkozó ítéletik kísérik, illetve azzal kapcsolatos aggodalmak, hogy mások hogy értékelnek minket (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). A perfekcionizmus pontos mibenléte közel sem tisztázott (Owens & Slade, 2008), több különböző konceptualizáció kapcsolódik hozzá (Stairs, Smith, Zapolski, Combs, & Settles, 2012). Egy fontos megkülönböztetést tesznek a szakirodalomban a perfekcionizmus adaptív (normál) és maladaptív (negatív) típusa között (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993; Bieling, Israeli, & Anthony, 2004; Rice & Ashby, 2007). Az adaptív perfekcionizmus reális és ésszerű önmagunkkal kapcsolatos elvárásokkal jellemezhető, a tökéletességre való törekvést elégedettség és emelkedett önbecsülés követ. Ezzel szemben a maladaptív perfekcionizmust irreálisan magas célok kitűzése jellemez, aminek az elérését a kudarctól való félelem motiválja (Terry-Short, Glynn Owens, Slade, & Dewey, 1995). Kearns, Forbes, Gardiner, & Marshall (2008) szerint a perfekcionizmus és az önakadályozás kéz a kézben jár. Ezzel összhangban Steward és De George-Walker (2014) empirikus eredményei szerint az önakadályozás és a maladaptív perfekcionizmus pozitív összefüggésben van egymással. Ezt kiegészítve Pulford, Johnson és Awaida (2005) negatív összefüggést talált az adaptív perfekcionizmus és az önakadályozás között. A szerzők eredményeiket azzal magyarázták, hogy

a magas szintű önmagunkra vonatkozó, vagyis adaptív perfekcionizmussal jellemezhető egyéneket (szemben ennek alacsony szintjével) jobban érdekli, hogy sikert érjenek el, és így kevésbé lesznek hajlamosak az önakadályozásra.

A perfekcionizmus és a (sport-specifikus) attribúciók közötti kapcsolatról szintén igen kevés adattal rendelkezünk. Anshel és Mansouri (2005) szerint a magas szintű maladaptív perfekcionizmus (hibák miatti aggodalom) összefüggésbe hozható a kudarcral kapcsolatban formált belső attribúciókkal. Fontos azonban megjegyezni, hogy az említett szerzők nem vizsgálták a sikerrel kapcsolatos attribúciókat. Stoeber és Becker (2008) eredményei szerint az adaptív perfekcionizmus (tökéletességre törekvés) pozitív összefüggést mutat az énkiszolgáló torzítással, míg a maladaptív perfekcionizmus (tökéletlenségre adott negatív reakció) az énelértékelő attribúciókkal függött össze női labdarúgók körében. A fenti eredményeket, vagyis hogy a perfekcionizmus adaptív aspektusai a kudarcral kapcsolatos külső, míg annak negatív aspektusai a belső attribúciókra hajlamosítja az egyént egy újabb kutatás is megerősítette azóta (Levine, Werner, Capaldi, & Milyavskaya, 2017). Periasamy and Ashby (2002) a kontrollal kapcsolatban azt az eredményt kapták, hogy a perfekcionista egyének a perfekcionizmus formájától függetlenül magasabb pontszámot értek el a belső kontroll mérésekor, mint a nem perfekcionista vizsgálati személyek. Steward és De George-Walker (2014) mindeközben azt hangsúlyozta, hogy a maladaptív szociális konstrukciók és az önakadályozás közötti kapcsolat további vizsgálatokat igényel.

A jelen vizsgálatban azt feltételeztük, hogy a perfekcionizmus és az önakadályozás összefüggnek egymással, és ezt a kapcsolatot részben mediálják a sportolók által formált attribúciók vagy a rájuk jellemző énkiszolgáló torzítás. Feltételezéseink szerint a maladaptív perfekcionizmus pozitívan függ össze az önakadályozással, míg az adaptív perfekcionizmus negatív összefüggést mutat vagy nem lesz vele kapcsolatban. További hipotéziseink szerint a maladaptív perfekcionista belső, stabil, globális, kontrollálhatatlan és nem szándékos attribúciókat formálnak a negatív sport-specifikus teljesítményhelyzetekre vonatkozóan, és ez legalábbis részben magyarázza az önakadályozási tendenciáikat. Ugyanakkor az adaptív perfekcionistaakra ugyanez kevésbé lesz jellemző. További feltételezéseink szerint az énkiszolgáló torzítás használata szintén fontos (közvetítő) szerepet játszik az önakadályozási folyamatban. Feltételezéseink szerint az énkiszolgáló torzítás pozitív kapcsolatot mutat majd az önakadályozási hajlammal.

2.3.1. Módszerek

2.3.1.1. Minta

Száztizenegy (N = 111) versenysportoló vett részt a vizsgálatban, akiket a szerző személyes kapcsolatain keresztül, e-mailben kértünk fel a vizsgálatban való részvételre. Ez a felkérő levél egyben arra is kérte a címzetetteket, hogy továbbítsák a kutatáshoz tartozó linket más versenysportoló ismerősiknek is (hólabda módszer). A vizsgálati személyek átlagéletkora 20,76 év volt (SD = 4,76). 59 fő egyéni sportot űzött, 32 csapatsportoló volt, 20 fő pedig mindkét típusban részt vett. A vizsgálati mintát 66 férfi (59,5%) és 45 nő (40,5%) alkotta. A kitöltők átlagosan 9,91 éve (SD = 4,79) versenyeztek. A résztvevők között nagy számban voltak olimpiai érmesek (arany és bronz), valamint világ- és Európa-bajnokok és más nemzetközi versenyek helyezettei. A résztvevőket tájékoztattuk a vizsgálat céljáról, hogy a részvétel önkéntes és anonim, ahol kompenzációt nem tudunk felajánlani. A részvételbe beleegyezésüket adták, majd ezt követően tölthették ki a tesztbattériát (8.5.-ös számú melléklet).

2.3.1.2. Eszközök

Perfekcionizmus. A perfekcionizmus adaptív és maladaptív formáinak mérésére a Frost Multidimenzionális Perfekcionizmus Skálát használtuk (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale*, FMPS; Frost és mtsai, 1990). Az FMPS egy önbevallás alapú kérdőív, amelynek 35 itemét 5 fokú Likert-skálán kellett értékelniük a vizsgálati személyeknek (*Egyáltalán nem értek egyet* és *a Teljes mértékben egyetértek* kontinuum mentén). A skála itemeit hat alfaktor szerint sorolták be a szerzők. A teszt fő dimenziójának is tartott hibák miatti aggodalom (*Concern over Mistakes*, CM) 9 itemmel képviselteti magát, míg a cselekvésekkel kapcsolatos kétségek (*Doubts about Actions*, DA) 4 itemmel vannak jelen. A szülői elvárásokat (*Parental Expectations*, PE) 5 item, a szülői kritikát (*Parental Criticism*, PC) 4 item méri. A személyes standardok alfaktor (*Personal Standards*, PS) 7 iteme mellett a szervezettség vagy rend (*Organisation*, O) alfaktor 6 iteme alapján állapítja meg a skála a pozitív vagy adaptív perfekcionizmus szintjét, míg a megelőző 4 alfaktort (CM, DA, PE, PS) a perfekcionizmus negatív vagy maladaptív oldalához kötik a korábbi kutatások, így mi is ennek megfelelően használtuk a kérdőívet (Frost és mtsai, 1993; Moser, Slane, Burt, & Klump, 2012). A jelen kutatásban mind az adaptív perfekcionizmus alskála ($\alpha = 0,85$), míg a maladaptív perfekcionizmus alskála ($\alpha = 0,91$) megfelelő megbízhatósági értékekkel rendelkezett. A vizsgálati személyeket arra kértük, hogy az egyes állításokat sporttal kapcsolatban gondolják végig, és eszerint válaszoljanak.

Sportspecifikus attribúciós stílus. A rövidített, 10 itemes Sport Attribúciós Stílus Skálát (*Sport Attributional Style Scale*, SASS; Hanrahan, Grove, & Hattie, 1989; Hanrahan & Grove, 1990) a sportspecifikus attribúciós stílus mérésére. A skála 10 hipotetikus helyzetet (5 pozitív és 5

negatív) mutat be, amelyek tartalmukban egymáshoz vannak illesztve (pl. „*Nagyon jól/rosszul teljesítesz egy versenyen*”; Feather & Tiggenmann, 1984). A résztvevőket arra kértük, hogy képzeljék el minél élénkebben az egyes szituációkat, és nevezzék meg, hogy mely okot tartanak a legvalószínűbbnek az egyes események mögött. Ezt követően a válaszadóknak minden egyes okot egy 7 fokú skálán kellett megítélniük a következő attribúciós dimenziók mentén: lókuszt (külső vagy belső), stabilitás (időben stabil vagy instabil), globalitás (globális vagy specifikus), kontrollálhatóság (kontrollálható vagy kontrollálhatatlan) és intencionalitás (szándékos vagy nem szándékos). Korábbi tanulmányok nyomán (pl. Gordon, 2008; Martin-Krumm és mtsai, 2003; Schulman, Castellon, & Seligman, 1989; Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton, & Thornton, 1990) összeadtuk a pontokat külön a pozitív és külön a negatív eseményekre vonatkozóan, így képezve egy összesített pontot a negatív ($\alpha = 0,73$) és a pozitív ($\alpha = 0,71$) események kapcsán megfigyelhető attribúciós mintázatokra. Az összesített pontban elért magas pontszám belső, stabil, globális, kontrollálhatatlan és nem szándékos attribúciók használatára utal.

Énkiszolgáló torzítás. Az énkiszolgáló torzítás mértékét úgy állapítottuk meg, hogy a pozitív eseményekre adott magyarázatok lókuszt, stabilitás és globalitás dimenzióiból képzett összesített pontszámából kivontuk a negatív eseményekre adott magyarázatok lókuszt, stabilitás és globalitás dimenzióiból képzett összesített pontszámot minden résztvevőt illetően. Az így kapott pontszám nagysága tehát azt jelzi, hogy mennyivel belsőbbnek, stabilabbnak és globálisabbnak érzékeli az adott egyén a pozitív események okait, mint a negatív eseményekét.

Önakkadályozás. Az önbevalláson alapuló önkadályozási hajlam mérésére az Önkadályozás Skála (SHS) rövidített változatát használtuk (Rhodewalt, 1990). A vizsgálati személyeknek 6 fokú Likert-skálán kellett értékelniük az egyes állításokat az *Egyáltalán nem értek egyet* és a *Teljes mértékben egyetértek* között. A skála alapján ($\alpha = 0,74$) megállapított minél magasabb pontszám az egyének magasabb önkadályozási hajlamát jelzi. A vizsgálati személyeket a kitöltés kapcsán arra kértük, hogy az egyes állításokat sporttal kapcsolatban gondolják végig, és aszerint válaszoljanak.

2.3.1.3. Eljárás

A vizsgálatfelvétel online történt a Google Sheets segítségével. A kérdőívek sorrendje állandó volt: demográfiai kérdések, FMPS, SASS, SHS. A vizsgálati személyek a kutatásvezető személyes ismeretségén keresztül, majd ezt követően hólabda módszerrel gyűltek össze.

2.3.1.4. Statisztikai elemzések

Elsőként a legfontosabb vizsgált változók közötti korrelációs mutatókat számoltuk ki, majd hierarchikus regresszióelemzést végeztünk. Első lépésként az adaptív és a maladaptív perfekcionizmus pontszámait emeltük az elemzésbe. A második lépésben a sportspecifikus attribúciókat (különböző pontszámot számoltunk a pozitív és a negatív események kapcsán), illetve egy kiegészítő elemzés során az attribúciós torzítást (énkiszolgáló torzítás) emeltük az elemzésbe, hogy a perfekcionizmus két formáján túl megmagyarázott varianciát is azonosítani tudjunk. Végül az attribúciók perfekcionizmus és önakadályozás közötti közvetítő hatásának ellenőrzésére Hayes (2018) által javasolt mediációs elemzést végeztünk bootstrapping eljárással (Model 4) 95%-os konfidencia intervallummal (CI). Bootstrapping módszert használtunk, hogy ezeknek a kapcsolatoknak a torzítás-korrigált 95%-os konfidencia intervallummal (*bias-corrected 95% CI*) számolt teljes indirekt hatásait, illetve minden egyes mediátornak a specifikus indirekt hatásait vizsgáljuk. Az elemzések során a maladaptív, illetve az adaptív perfekcionizmus kovariánsként jelent meg, így szabályozva azok közös hatását. Az adattáblán történt statisztikai elemzéseket az IBM SPSS 20-as verziójú statisztikai szoftverrel, illetve a G*Power 3.1 és a PROCESS v3.2 verziószámú kiegészítő programokkal végeztük. Az adatelemzés során a skáláknak és azok alfaktorainak összesített pontszámait vettük figyelembe.

2.3.2. Eredmények

A 12-es számú táblázat mutatja a leíró statisztikai adatokat és a változók közötti korrelációs értékeket. Várakozásainknak megfelelően az önakadályozás szignifikáns, pozitív korrelációt mutatott a maladaptív perfekcionizmussal, míg az adaptív perfekcionizmussal korrelálatlan volt a viszonyuk mintánkban. Ugyanakkor az önakadályozás szignifikáns, pozitív korrelációt mutatott a negatív eseményekre adott okokból képzett összesített attribúciós mérőszámmal és az énkiszolgáló torzítás mértékével. Ez azt jelenti, hogy az önakadályozásra való hajlam magas szintje pozitív kapcsolatban volt a negatív események okaira adott belső, stabil, globális, kontrollálhatatlan és nem szándékos magyarázatokkal, illetve az alacsony szintű énkiszolgáló torzítás használatával. Ezen túl a maladaptív perfekcionizmus mind a pozitív, mind a negatív eseményekre adott válaszokból képzett összesített pontszámmal pozitív kapcsolatot mutatott. Ebből arra lehet következtetni, hogy a maladaptív perfekcionista hajlamosak belső, stabil, globális, kontrollálhatatlan és nem szándékos okokat tulajdonítani függetlenül attól, hogy a végkifejlet pozitív vagy negatív. A perfekcionizmus két formája között (adaptív és maladaptív) 0,12-es korrelációt találtunk, ami azt jelzi, hogy habár a két forma egymással összefügg, mégis különböznek. Ehhez hasonlóan szignifikáns, pozitív korrelációt találtunk a pozitív és a negatív eseményekre adott magyarázatok között.

12. táblázat A vizsgálat során felhasznált mérőeszközökhöz tartozó átlagok, szórások és a változók közötti korrelációs együtthatók

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|------------|-------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| 1. SHS | - | 0,34** | -0,04 | 0,37** | 0,12 | -0,38** |
| 2. FMPS-MP | | - | 0,12 | 0,35** | 0,39** | -0,15 |
| 3. FMPS-AP | | | - | -0,06 | 0,12 | 0,24* |
| 4. SASS-NE | | | | - | 0,62** | -0,39** |
| 5. SASS-PE | | | | | - | 0,18 |
| 6. SASS-ÉT | | | | | | - |
| <i>M</i> | 41,62 | 2,44 | 3,86 | 107,83 | 108,26 | 12,39 |
| <i>SD</i> | 9,94 | 0,71 | 0,60 | 14,69 | 13,46 | 12,01 |

Megjegyzések. SHS = Önakadályozásra való hajlam, FMPS = Frost Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála, MP = Maladaptív Perfekcionizmus, AP = Adaptív Perfekcionizmus, SASS = Sport Attribúciós Stílus Skála, NE = Negatív eseményekre adott magyarázatok, PE = Pozitív eseményekre adott magyarázatok, ÉT = Énkiszolgáló torzítás.

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.

2.3.2.1. A pozitív, illetve negatív események magyarázatára vonatkozó eredmények

Az önakadályozásra való hajlam normális eloszlást követett mintánkban (Shapiro-Wilk $p = 0,16$). Multikollinearitás [amire a variációs infláló faktor (VIF) > 10 és/vagy a tolerancia $< 0,10$ érték alapján következtettünk] nem jelent meg az elemzés során (Myers, 1990). A maladaptív perfekcionizmus szignifikáns, pozitív prediktornak bizonyult az önakadályozásra való hajlam kapcsán, míg az adaptív perfekcionizmus szignifikáns, negatív prediktorként jelent meg az első lépésben, amely eredmények alátámasztják hipotéziseinket. Ezt követően az első elemzés második lépésében a pozitív és a negatív eseményekre adott magyarázatokat emeltük be az elemzésbe. Miután a fenti változókat hozzáadtuk az elemzéshez a 2. lépésben, az adaptív és a maladaptív perfekcionizmushoz tartozó standardizált béták csökkentek, de továbbra is szignifikáns mértékben járultak hozzá az önakadályozási hajlam magyarázatához. A 2. lépésben mind a pozitív, mind a negatív eseményekre adott magyarázatok szignifikáns prediktorként jelentek meg az önakadályozásra való hajlam bejósolását tekintve. Azok a vizsgálati személyek, akik belső, stabil, globális, kontrollálhatatlan és nem szándékos attribúciókat gyártottak a negatív események kapcsán, magasabb önakadályozási hajlamot mutattak. Hasonlóképpen, azok a vizsgálati személyek, akik belső, stabil, globális, kontrollálhatatlan és nem szándékos attribúciókat formáltak a pozitív eseményeket illetően, alacsonyabb önakadályozási hajlamról számoltak be (13. táblázat). Az eredmények bemutatása során standardizált koefficiens értékeket, illetve nem standardizált hibát és konfidencia intervallumokat szerepeltettünk.

Ezt követően bootstrapping (Hayes, 2018) eljárást végeztünk annak érdekében, hogy teszteljük hipotéziseinket, miszerint a sportspecifikus attribúciók mediálják a kapcsolatot a perfekcionizmus két formája és az önakadályozási hajlam között. A maladaptív perfekcionizmus teljes indirekt hatása a sportspecifikus attribúciós stíluson keresztül nem volt szignifikáns, $b =$

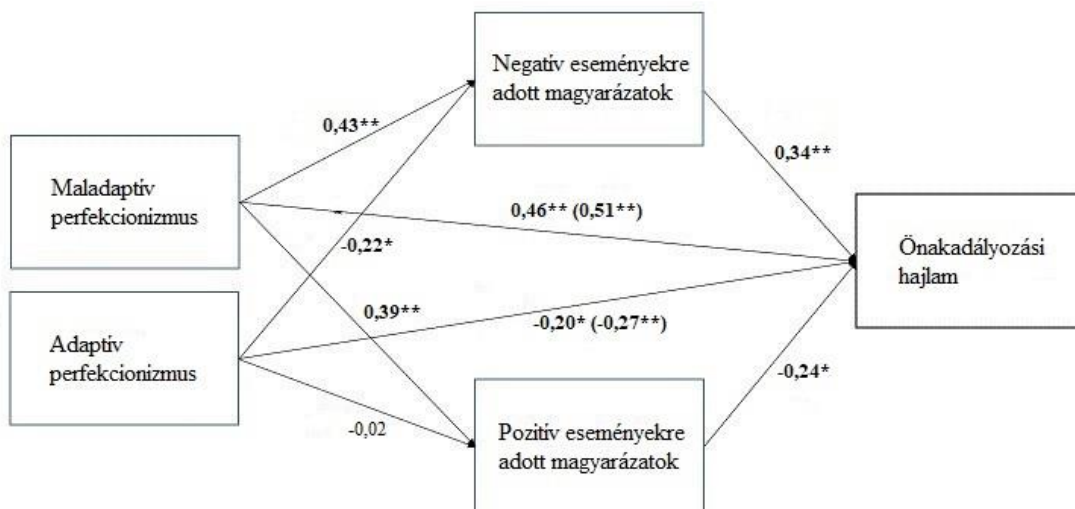
0,81 (10,5%), SE = 0,70, 95% CI [-0,55, 2,24]. Azonban mind a pozitív, mind a negatív események magyarázatát jelölő pontszám szignifikáns hatást jelöl, így elképzelhető, hogy hatástalanítják egymást, ami egy nem szignifikáns együttes hatáshoz vezetett (lásd pl. Demming, Jahn, & Boztug, 2017). Valójában azt láthatjuk, hogy a negatív eseményekre adott magyarázatok szignifikáns mediátorként jelentek meg a maladaptív perfekcionismus és az önakadályozási hajlam közötti kapcsolatban, $b = 2,19$, SE = 0,90, 95% CI [0,61, 4,01]. Hasonlóképpen, a pozitív eseményekre adott magyarázatok szignifikáns mediátorként jelent meg a maladaptív perfekcionizmus és az önakadályozási hajlam viszonyát tekintve, $b = -1,37$, SE = 0,77, 95% CI [-3,07, -0,14]. Mind a maladaptív perfekcionizmus teljes hatása az önakadályozásra, $b = 7,70$, SE = 1,39, 95% CI [4,94, 10,47], mind a teljes direkt (mediálatlan) hatása, $b = 6,89$ (89,5%), SE = 1,48, 95% CI [3,95, 9,83] szignifikánsnak bizonyult (lásd 8. ábra).

13. táblázat. Hierarchikus regresszió elemzés az önakadályozási hajlam bejósolására

| | Kimeneti változó: Önakadályozásra való hajlam | | | | | | | |
|----|--|------|----------------|---------|--|------|----------------|---------|
| | 1. lépés | | | | 2. lépés | | | |
| | β | SE | β 95% CI | p | β | SE | β 95% CI | p |
| MP | 0,52 | 1,40 | [4,94, 10,47] | < 0,001 | 0,46 | 1,48 | [3,95, 9,83] | < 0,001 |
| AP | -0,27 | 1,75 | [-8,56, -1,61] | 0,005 | -0,20 | 1,74 | [-7,21, -0,29] | 0,03 |
| NE | | | | | 0,34 | 0,07 | [0,08, 0,38] | 0,002 |
| PE | | | | | -0,24 | 0,08 | [-0,34, -0,02] | 0,03 |
| | Modell összegzés | | | | Modell összegzés | | | |
| | $R^2 = 0,23$, $F(2, 104) = 15,62$, $p < 0,001$ | | | | $R^2 = 0,30$, $F(2, 102) = 10,91$, $p = 0,008$ | | | |

Megjegyzések. MP = Maladaptív Perfekcionizmus, AP = Adaptív Perfekcionizmus, NE = Negatív eseményekre adott magyarázatok, PE = Pozitív eseményekre adott magyarázatok.
 β – Standardizált koefficiens.

Az adaptív perfekcionizmus teljes indirekt hatása a sportspecifikus attribúciókon keresztül az önakadályozásra negatív és szignifikáns volt, $b = -1,34$ (26,3%), SE = 0,68, 95% CI [-2,90, -0,20]. A torzítás-korrigált 95%-os konfidencia intervallummal és 5000 bootstrap-pal végzett elemzés azt mutatta, hogy a pozitív eseményekre adott magyarázatokból képzett összesített pontszám nem jelent meg szignifikáns mediátorként a modellben, $b = 0,10$ (6,9%), SE = 0,48, 95% CI [-0,80, 1,19]. A negatív eseményekre adott magyarázatokból képzett összesített pontszám azonban igen, $b = -1,44$, SE = 0,80, 95% CI [-3,27, -0,19], ami alátámasztja a hipotézisünket (lásd 8. ábra). Mind az adaptív perfekcionizmus teljes hatása az önakadályozásra, $b = -5,09$, SE = 1,76, 95% CI [-8,56, -1,61], mind a teljes direkt (mediálatlan) hatása, $b = -3,75$ (73,7%), SE = 1,74, 95% CI [-7,21, -0,29] szignifikánsnak bizonyult.



8. ábra

Pozitív és negatív eseményekre adott magyarázatok mint az adaptív és maladaptív perfekcionizmus, valamint az önakadályozási hajlam közötti kapcsolatot mediáló tényezők. Az útvonalak standardizált koefficiens értékeket szemléltetnek.

** $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.*

2.3.2.2. Az énkiszolgáló torzításra vonatkozó eredmények

A második elemzés során arra voltunk kíváncsiak, hogy az énkiszolgáló torzítás, vagyis az eseményekre adott magyarázatokhoz általánosságban kapcsolódó torzítás önmagában hozzájárul-e az önakadályozási hajlamra vonatkozó megmagyarázott hányadhoz. Multikollinearitás nem jelent meg az elemzés során, amire ezúttal is a VIF és a tolerancia érték alapján következtettünk. A hierarchikus regresszióelemzés 1. lépése megegyezett a korábbi elemzés első lépésével, így az ezzel kapcsolatos eredmények is azonosak, ezért ezekre itt nem térünk ki. Az elemzés 2. lépéseként a pozitív és a negatív eseményekre vonatkozó magyarázatok helyett az énkiszolgáló torzítás mértékét emeltük be. Miután ezt hozzáadtuk az elemzéshez a 2. lépésben, az adaptív és a maladaptív perfekcionizmushoz tartozó standardizált béták ezúttal is csökkentek, de továbbra is szignifikáns mértékben járultak hozzá az önakadályozási hajlam magyarázatához. A 2. lépésben az énkiszolgáló torzítás mértéke szignifikáns prediktorként jelent meg az önakadályozásra való hajlam bejósolásában. Tehát azok a vizsgálati személyek, akikre különösen jellemző volt, hogy a pozitív eseményekre belső, stabil és globális magyarázatokat adtak, miközben a negatív eseményekre külső, instabil és specifikus okokat jelöltek meg, alacsonyabb pontszámot értek el az önakadályozási hajlamot mérő kérdőívben (14. táblázat).

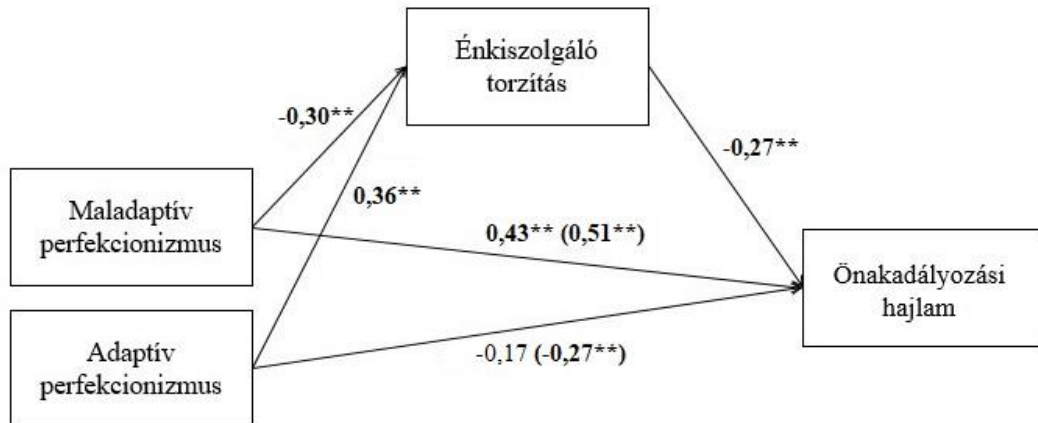
14. táblázat. Hierarchikus regresszió elemzés az önkadályozási hajlam bejósolására

| | Kimeneti változó: Önkadályozásra való hajlam | | | | | | | |
|--|--|------|----------------|---------|--|------|----------------|---------|
| | 1. lépés | | | | 2. lépés | | | |
| | β | SE | β 95% CI | p | β | SE | β 95% CI | p |
| MP | 0,52 | 1,40 | [4,94, 10,47] | < 0,001 | 0,49 | 1,35 | [4,69, 10,03] | < 0,001 |
| AP | -0,27 | 1,75 | [-8,56, -1,61] | 0,005 | -0,21 | 1,73 | [-7,33, -0,48] | 0,03 |
| ÉT | | | | | -0,27 | 0,07 | [-0,37, -0,08] | 0,003 |
| Modell összegzés | | | | | Modell összegzés | | | |
| $R^2 = 0,23, F(2, 104) = 15,62, p < 0,001$ | | | | | $R^2 = 0,30, F(1, 103) = 14,26, p = 0,003$ | | | |

Megjegyzések. MP = Maladaptív Perfekcionizmus, AP = Adaptív Perfekcionizmus, ÉT = Énkiszolgáló torzítás.

β – Standardizált koefficiens.

A fenti elemzéshez hasonló mediációs modellt használtunk annak tesztelése érdekében, hogy a perfekcionizmus adaptív és maladaptív formája, valamint az önkadályozási hajlam közötti kapcsolatot az énkiszolgáló torzítás esetlegesen mediálja-e. Feltételezésünknek megfelelően maladaptív perfekcionizmus teljes indirekt hatása a sporteseményekre vonatkozó énkiszolgáló torzításon keresztül szignifikáns volt, $b = 1,20$ (15,6%), $SE = 0,50$, 95% CI [0,39, 2,31]. Modellünkben mind a maladaptív perfekcionizmus teljes hatása az önkadályozásra, $b = 7,70$, $SE = 1,39$, 95% CI [4,94, 10,47], mind a teljes direkt (mediálatlan) hatása, $b = 6,50$ (84,4%), $SE = 1,40$, 95% CI [3,72, 9,28] szignifikánsnak mutatkozott (lásd 9. ábra).



9. ábra

Az események magyarázatai kapcsán megfigyelt énkiszolgáló torzítás mint az adaptív és maladaptív perfekcionizmus, valamint az önkadályozási hajlam közötti kapcsolatot mediáló tényező. Az útvonalak standardizált koefficiens értékeket szemléltetnek.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Az adaptív perfekcionizmus teljes indirekt hatása az énkiszolgáló torzításon keresztül az önkadályozásra negatív és szignifikáns volt, $b = -1,82$ (35,8%), $SE = 0,74$, 95% CI [-3,53, -0,63], ami alátámasztja hipotézisünket. Az adaptív perfekcionizmus teljes hatása az önkadályozásra, b

= -5,09, SE = 1,75, 95% CI [-8,56, -1,61] szintén szignifikáns volt, míg a teljes direkt (mediálatlan) hatása, $b = -3,27$ (64,1%), SE = 1,79, 95% CI [-6,82, 0,28] nem. Ez azt jelenti, hogy az énkiszolgáló torzítás teljes mértékben mediálta az adaptív perfekcionizmus és az önakadályozási hajlam közötti kapcsolatot.

2.3.3. Értelmezés

A sportolók különböznek önakadályozási hajlamukban a perfekcionizmus típusa mentén, és a negatív sporteseményekről kialakított magyarázataik, illetőleg a rájuk jellemző énkiszolgáló torzítás fontos szerepet játszik ebben. A jelen tanulmánynak az volt a célja, hogy tesztelje azt a modellt, miszerint a pozitív és negatív eseményekre vonatkozó attribúciós stílus, illetve az énkiszolgáló torzítás mediálja a perfekcionizmus és az önakadályozás közötti kapcsolatot sportolók körében. Eredményeink szignifikáns kapcsolatokat mutattak a feltételezett irányokban a mért változók között. Pozitív kapcsolatot találtunk a maladaptív perfekcionizmus és az önakadályozási hajlam között, míg negatív kapcsolatot, illetve az együttjárás hiányát figyeltük meg az adaptív perfekcionizmus és az önakadályozási hajlam között. A hibák miatti aggodalom (a siker elérésére való törekvéssel szemben) mind a maladaptív perfekcionizmus, mind az önakadályozásnak közös alapot biztosít. Ezzel szemben az adaptív perfekcionizmust a kiemelkedő teljesítmény elérésére való törekvés jellemzi, vagyis megközelítő motivációs bázissal rendelkezik (Elliot & Church, 2003; Gucciardi, Mahoney, Jalleh, Donovan, & Parkes, 2012). Azok az egyének, akiket a maladaptív perfekcionizmus jellemez, azért folyamodhatnak az önakadályozáshoz, hogy védjék magukat a kudarc fenyegetésétől, ami az elérhetetlenül magas célok kitűzéséből szinte szükségképpen következik.

Eredményeink szerint az adaptív és a maladaptív perfekcionizmus, valamint az önakadályozás közötti viszonyt a negatív eseményekre vonatkozó attribúciós stílus részben mediálja. Pontosabban, minél belsőbb, stabilabb, globálisabb, kontrollálhatatlanabb és szándék nélkülibb magyarázatokat formáltak az egyének a negatív események kapcsán, annál inkább jellemezte őket az önakadályozásra való hajlam. Ez a típusú attribúciós stílus kifejezetten jellemezte a maladaptív perfekcionizmust mérő itemeken elért magas pontszámú vizsgálati személyeket. Hasonló attribúciós stílus kapcsolódott a maladaptív perfekcionistaéhoz a pozitív események kapcsán is, ami ugyanakkor negatív kapcsolatot mutatott az önakadályozási hajlammal. Ezek az eredmények részben összhangban vannak a korábbi kutatásokkal (Anshel & Mansouri, 2005; Levine és mtsai, 2017; Rhodewalt, 1990; Thompson & Richardson, 2001), azonban ki is tágítják az elméleti és empirikus értelemben vett tudásunkat az attribúciók perfekcionizmus és önakadályozás közötti kapcsolatot mediáló hatásáról. Eredményeink azt mutatják, hogy a negatív eseményekre adott magyarázataink központi jelentőségűek az önakadályozással történő énvédelmi folyamatban. A

kudarok sorozatos megtapasztalása, valamint az azokon való rágódás a felmerülő teljesítményhelyzetekben maladaptív attribúciókhoz vagy attribúciós stílushoz (pl. belső, stabil, globális magyarázatok kudarcok kapcsán) vezethetnek hosszú távon (Flett, Madorsky, Hewitt, & Heisel, 2002). Minthogy az ilyesfajta gondolkodás fenyegetést jelenthet az önbecsülésre nézve (pl. rögzített implicit képességelmélet; Chen és mtsai, 2008), még intenzívebb önvédelmet, mint például önakadályozást eredményezhet, ami pedig egy ördögi kört alakíthat ki. Az adaptív perfekcionizmus és a negatív események kapcsán megjelenő önleértékelő attribúciós stílus fordított kapcsolatot mutatott. Ez azt jelenti, hogy azok az egyének, akik magas pontszámot értek el az adaptív perfekcionizmust mérő itemeken, kevésbé belső, stabil, globális, valamint kontrollálhatóbb és szándékosabb attribúciókat generáltak a negatív események okaira vonatkozóan, mint akik alacsony pontszámot mutattak ebben a tekintetben. Ez a fajta attribúciós mintázat pedig a teljesítményhelyzetekben való adaptív működésmódokhoz vezethet, ami a normál perfekcionizmust mutató egyéneket jellemzi (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002). A pozitív események okaira adott belső, stabil, globális, kontrollálhatatlan és szándék nélküli magyarázatok ellentétes kapcsolatban voltak az önakadályozási hajlammal. Korábbi kutatások eredményei szerint kudarcból való félelem bázissal rendelkező védekezési működések (pl. halogatás, önakadályozás, önmagunk értékességének a védelmét szolgáló mechanizmusok) megegyeznek abban, hogy a siker internalizációjával negatív kapcsolatban vannak (Rothblum és mtsai, 1986; Thompson, Davidson, & Barber, 1995; Thompson & Richardson, 2001). Ezzel összhangban vannak a jelen vizsgálat eredményei is.

További eredményeink azt mutatják, hogy a maladaptív és az adaptív perfekcionizmus valamint az önakadályozási hajlam közötti kapcsolatot az énkiszolgáló torzítás részben vagy teljes mértékben mediálja. Ez azt jelenti, hogy minél belsőbb, stabilabb és globálisabb magyarázatokat formáltak az egyének a pozitív események kapcsán a negatívokhoz képest, annál kevésbé jellemezte őket az önakadályozásra való hajlam. Eredményeink szerint ez a fajta attribúciós torzítás kifejezetten jellemezte az adaptív perfekcionista vizsgálati személyeket, és negatív viszonyban volt a maladaptív perfekcionizmus megjelenésével. Ezek az eredmények igen meglepőek, különösen annak fényében, hogy az elméleti feltevések szerint az önakadályozás és az énkiszolgáló torzítás egymást támogató és egymásra nagyban hasonlító jelenségek (néhány kutatásban tévesen össze is keverték őket, pl. Nordbotten és mtsai, 2012, lásd korábban is). Eredményeinknek ugyanakkor az lehet a magyarázata, hogy az énkiszolgáló torzításra hajlamos vizsgálati személyek torzításaiknak köszönhetően nem érzik magukat annyira fenyegetve egy teljesítményhelyzetben, mert az önbecsülésüket védik attribúcióikkal, bármi is történjék. Ha egy önvédelmi működést már használunk, akkor Tesser és munkatársai (1996) szerint nincs szükségük egy újabbra, amit ugyanabból a célból működtetünk. Mindeközben eredményeink értelmezhetők úgy is, hogy azok az egyének, akik hipotetikus teljesítményhelyzetek kapcsán

magas énkiszolgáló torzítást mutattak, nem tartják jellemzőnek önmagukra vonatkozóan az önakadályozás mérésére használt skála itemeit. Ez azért is igen különös, mert az SHS olyan kijelentéseket is tartalmaz, mint pl. „Amikor valamit rosszul csinálok, az első dolgom a körülményeket okolni”, vagy hogy “Beismerem, hogy hajlamos vagyok megmagyarázni magamnak, amikor nem felelek meg mások elvárásainak”.⁷ Ebből arra lehet következtetni, hogy a vizsgálati személyek az ilyen típusú működéseikkel kapcsolatban nem önreflexívek.

Mindeközben a jelen tanulmánynak számos korlátja van. Elsőként azt kell kiemelnünk, hogy a vizsgált konstruktumokat önbevallással mértük, ami az önakadályozás kapcsán különösen problémás lehet (Török és mtsai, 2018). A jövőbeli kutatásoknál fontos lenne objektívebb módszertan (pl. viselkedéses mérések) használata. Másodszor, a minta nagysága óvatosságra int az eredmények értelmezésével kapcsolatban. A G*Power (Faul, Erdfeler, Buchner, & Lang, 2009) segítségével egy utólagos hatáserősség vizsgálatot folytattunk le, ami azt mutatta, hogy a prediktorok számát figyelembe véve egy közepes erősségű hatás (Cohen $f^2 = 0,15$) kimutatásához 129 vizsgálati személyre lett volna szükség. Ebből következően a jövőben nagyobb mintaelemszámú tanulmányokra van szükség, amik megerősíthetik ezeket az eredményeket. Továbbá, ki kell emelnünk, hogy a jelen tanulmány által kapott eredmények korreláció alapú elemzésekre épülnek, így az ok-okozati összefüggések megállapítására további, pl. kísérletes módszertannal készült vizsgálatok szükségesek.

Mindeközben eredményeinknek fontos hozzáadott értéke van abban a tekintetben, hogy a perfekcionizmus és az attribúciók közötti kapcsolatot és az ezekkel összefüggő folyamatokat jobban megértsük. Eredményeink újabb bizonyítékot szolgáltatnak a perfekcionizmus multidimenzionális jellege mellett azzal, hogy különböző korrelátumokat azonosítottak az adaptív és a maladaptív formához kapcsolódóan (Bieling és mtsai, 2004; Frost és mtsai, 1993; Rice & Ashby, 2007; Terry-Short és mtsai, 1995). Fontosnak tartjuk kiemelni, hogy a fenti eredmények élsportolói mintán alapulnak, ami igen ritka az ezzel a témával foglalkozó kutatások körében (kivételem Gould és mtsai, 2002; Kuczka & Treasure, 2005). A jövőbeli kutatásoknak ugyanakkor érdemes úgy is megismételniük a jelen vizsgálatokat, hogy a perfekcionizmust Gaudreau és Thompson (2010) 2x2-es modellje szerint értelmezik (alacsony vs. magas adaptív, alacsony vs. magas maladaptív pontszám). Ezáltal lehetőség nyílna külön kezelni a nem perfekcionista (mind adaptív, mind maladaptív aspektust tekintve alacsony) és a kevert perfekcionizmussal (mind adaptív, mind maladaptív aspektust tekintve magas) jellemezhető egyéneket, így jobban megérthetnénk a hozzájuk kapcsolódó, például önvédelmi folyamatokat.

⁷ Ha itemenként nézük az SHS-H-t az énkiszolgáló torzításra vonatkozó kapcsolatát illetően, akkor a fentebb idézett két item nem mutatott összefüggést az énkiszolgáló torzítás hipotetikus scenáriókban való megjelenésével ($r_s = -0,14$, $p = 0,16$ illetve $r_s = -0,17$, $p = 0,09$).

2.4. A viselkedéses önakadályozás folyamatának kísérlettel történő vizsgálata

A jelen vizsgálat azt tűzte ki céljául, hogy az önakadályozás működését magyar egyetemista mintán kísérleti módszertannal és viselkedéses méréssel tanulmányozza. Kísérletünk céljai összetettek voltak. Vizsgálatunk egyrészt tekinthető a 2.2.2.-es pontban részletezett kutatás folytatásának és kibővítésének azzal a különbséggel, hogy ezúttal az önakadályozási hajlam helyett annak viselkedéses formáját igyekeztünk górcső alá venni, és ennek megnyilvánulását összefüggésbe hozni az egyén néhány önkitaló mérőszközön elért pontszámával. Ezt kiegészítve az implicit képességelméletek manipulációjával a szakirodalomban fellelhető összefüggéseken túli, komplexebb képet szeretünk volna kapni az egyének eredeti, implicit vélekedései és a környezet által közvetített üzenetek együttes hatásairól. Ezen kívül a jelen vizsgálat az egyén saját önakadályozó viselkedéséről formált vélekedéseit és magyarázatait igyekszik megvizsgálni a kísérleti személyek által formált narratívák elemzésével. Az önakadályozással kapcsolatos önreflexiók feltárása fontos tényező lehet annak önbecsapással kapcsolatos viszonyát, illetve a korábbi eredményeink kiegészítését és pontosítását illetően. Az önakadályozási hajlam és az alább ismertett kutatásban használt skálák közötti összefüggéseket egy bővített mintán a korábban említett 2.2.2.-es pontban már ismertettük, így ezekre a kapcsolatokra itt csupán érintőlegesen térünk ki.

Ahogy a fentiekben is olvasható volt, a viselkedéses önakadályozás során az egyén viselkedéses szinten akadályozza teljesítőképességét (pl. erőfeszítés csökkentése révén). Ez költségesebb, mintha csupán kijelentéseket tenne az egyén gátló tényezők jelenlétéről, hiszen ezekkel a cselekvésekkel nemcsak külső magyarázó okot ad az egyén a kudarcra, hanem valóban csökkenti a sikeres teljesítés valószínűségét is (pl. McCrea & Hirt, 2001). Mindeközben célját tekintve hatékonyabb, mert kevésbé vitatható, és mindenki számára nyilvánvaló módon látható a gátló tényező jelenléte. A kijelentéses önakadályozáshoz képest ez esetben az egyén inkább meg van győződve a kudarc közeledtéről, aminek jele az alacsonyabb éhatékonyság érzés is (Coudevylle és mtsai, 2008a).

Az önakadályozás és az implicit képességelméletek közötti kapcsolatról a korábbiakban már többször volt szó, így erre nem térünk ki újra részletesen. Specifikusan a képességekről alkotott implicit elképzelések és a viselkedéses önakadályozás kapcsolatát Niiya és munkatársai (2014) vizsgálták, ahol az utóbbi mérését többféle módon tették meg (pl. a teljesítés szempontjából előnytelen körülmények választása, gyakorlás mennyisége). Korábbi kutatási eredményeket megerősítve (Dweck, 1999; Dweck & Leggett, 1988) a szerzők azt találták, hogy a fejlődési szemlélettel primingolt vizsgálati személyek többet gyakoroltak, mint a rögzült szemléletmódról szóló üzenettel találkozó társaik. Nem sokat tudunk azonban arról, hogy az előzetesen fennálló implicit elméletek és a képességekről közvetített üzenetek együttesen milyen hatással lehetnek a viselkedéses önakadályozás megjelenésére, legjobb tudásunk szerint ezeket az összefüggéseket

csupán egymástól különválasztva vizsgálták. Felmerülhet ezzel kapcsolatban az a kérdés, hogy azoktól a vizsgálati személyektől, akik eredetileg rögzített szemléletűek, de egy teljesítményhelyzetben a képességeikre vonatkozó fejlődő szemléletmóddal találkoznak, illetve ha éppen fordítva, az eredetileg fejlődő szemléletmódúak rögzített képességekre vonatkozó üzenetekkel találkoznak, milyen viselkedéses kimenetelre számíthatunk.

Az önakadályozási hajlam és az önakadályozás valódi megjelenése közötti kapcsolatot, pontosabban az előbbi utóbbira gyakorolt prediktív hatását több kutatás vizsgálta, bár elsősorban a kijelentéses önakadályozásra vonatkozóan. Néhány kutatási eredmény további megerősítéssel szolgált az SHS prediktív érvényességét tekintve (Rhodewalt, 1990), miszerint a magas önakadályozási hajlamról valló vizsgálati személyek nagyobb valószínűséggel akadályozták valóban teljesítőkéességüket (McCrea, Hirt, & Hendrix, 2006; Thompson, 2004). Az SHS viselkedéses önakadályozásra vonatkozó prediktív eredményeiben ugyanakkor nem bővelkedik a szakirodalom. Rhodewalt (1990) szerint ugyan a kijelentéses és a viselkedéses önakadályozást nem érdemes élesen elválasztani egymástól, hiszen a magas vonásszintű önakadályozók esetében a kijelentések gyakran tetté alakulnak, így a mondott és a viselkedéses akadályok összefüggnek egymással. Amennyiben az önakadályozás önbevallását kijelentéses önakadályozásnak tekintjük, e fenti összefüggés az önakadályozásra való hajlam és a viselkedéses önakadályozás vonatkozásában is igaz lehet.

A viselkedéses formában önakadályozók saját viselkedésükre vonatkozó értelmezését, vagyis az önmaguk akadályozására vonatkozó önreflexiót legjobb tudásunk szerint még nem vizsgálták. Ez azért egy fontos kérdés, mert mint ahogy fentebb is olvasható volt, az önakadályozás bevett mérőműszerei arra alapozzák pontosságukat, hogy az önakadályozók képesek beszámolni az ilyesfajta működés módjaikról. Minthogy nem áll rendelkezésünkre sok adat a kérdőívek eredményei és a valóban megnyilvánuló önakadályozás közötti kapcsolatról, ráadásul korábbi eredményeink szerint az SHS érzékeny a vizsgálati személyek önbecsapására, ezért ezt a témát és kapcsolatot kiemelten fontosnak tartjuk megvizsgálni kísérletes módszertannal.

A jelen kutatás hipotézisei sokrétűek és elsősorban a viselkedéses önakadályozásra vonatkoznak. Egyrészt azt feltételezzük, hogy az önakadályozási hajlam a viselkedéses önakadályozást bejósolja, és a korábbiakban olvasott vizsgálat (2.2.2.) során talált kapcsolatok az önbecsapást kivéve a viselkedéses önakadályozás kapcsán is megjelennek. Tehát a jelen vizsgálat kapcsán azt feltételezzük, hogy a viselkedéses önakadályozás pozitív kapcsolatba hozható a függő önértékeléssel, az önbecsapással (ennek mindkét definíció szerint mért formájával), a jó benyomáskeltéssel és az elkerülő motivációs bázisra épülő társcélokkal. Ugyanakkor negatív kapcsolatot tételeztünk fel a viselkedéses önakadályozás és az iskolai önértékelés, a mentális erő, a reziliencia, a megközelítő bázisú feladat- és szelf-célok, a kihíváskeresés, illetve az intelligenciára vonatkozó fejlődési szemlélet vallása között.

További hipotéziseink szerint a rögzített üzenettel primingolt kísérleti személyek (Rögzített csoport) előnytelenebb körülményeket választanak a valódi intelligencia teszt kitöltésére, mint a Fejlődő üzenettel primingolt társaik (Fejlődési csoport). Feltételezésünk szerint az egyének alapvetően fennálló implicit intelligencia elméleteik erősíteni fogják a manipulációk hatásait, tehát a legmagasabb önakadályozási viselkedést azoktól várjuk, akik alapvetően rögzített szemlélettel rendelkeznek és a Rögzített csoportba kerülnek, míg a legkisebb mértékű önakadályozási viselkedésre az alapvetően fejlődési szemléletű és Fejlődési csoportba besorolt résztvevőktől számítunk.

Az önakadályozó viselkedésre vonatkozó önreflexió kapcsán azt feltételeztük, hogy a teljesítmény szempontjából előnytelen körülményeket választó vizsgálati személyek az önakadályozás dinamikájától eltérő magyarázatot neveznek majd meg viselkedésük okaként. Továbbá, azt feltételeztük, hogy más típusú magyarázatot adnak majd a vizsgálati személyek zeneválasztásukra aszerint, hogy a teljesítmény kimenetelére nézve előnyös, semleges vagy előnytelen körülményeket választanak-e. Ehhez kapcsolódóan azt feltételeztük továbbá, hogy az önakadályozó zeneválasztásban résztvevők nem fogják igaznak gondolni önmagukra nézve az kísérletvezető önakadályozásról és a kísérlet valódi témájára vonatkozó felvilágosítását. Továbbá azt feltételeztük, hogy a legkárosabb zenét választók a vizsgálat valódi céljáról alkotott elképzelései különbözni fognak a leginkább jótékony hatású zenét választókéétól. Mindezt olyan formán, hogy az önakadályozók nagyobb arányban gondolják a vizsgálat valódi céljának az intelligenciájuk vizsgálatát, mint az önsegítők, ezzel is bizonyítva, hogy ez a helyzetben rejlő fenyegetés kiemelkedő jelentőséggel volt jelen a fejükben.

2.4.1. Módszerek

2.4.1.1. Minta

A vizsgálatban összesen 100 fő vett részt, azonban a kísérlet valódi céljaira vonatkozó gyanakvás (3 fő), illetve módszertani problémák miatt (2 fő) 5 főt ki kellett zárni az elemzésből. Az statisztikai elemzésbe így végül 95 fő került. A kísérlet résztvevői férfiak voltak, nappali (N = 30) és levelező (N = 65) tagozatos egyetemi hallgatók a Testnevelési Egyetemről. A jelen minta részét képezte a 2.2.2.1.1.-es pontban ismertetett mintának. Az egyetemista populáció választását az indokolta, hogy laboratóriumi helyzetben jól kialakított kísérleti protokollok vannak már az intelligencia területén a nemzetközi szakirodalomban, amely téma az egyetemisták számára fenyegető lehet. Ezt alátámasztotta az ezzel kapcsolatos előzetes kérdésre adott válasz is („*Mennyire fontos neked az intelligencia?*”), ahol azt látjuk, hogy egy 4 fokú skálán a vizsgálati személyek 3,65 ($SD = 0,48$) pontos átlagot jelöltek (minimum 3 és maximum 4 pontot). Azért férfiak vettek részt a vizsgálatban, hogy a nemzetközi szakirodalomban a viselkedéses

önakadályozásban megfigyelt nemi különbséget ki tudjuk zárni a vizsgált változók közül. A minta átlagéletkora 27,64 ($SD = 8,95$), iskolai végzettségük években mérve 13,92 ($SD = 2,03$) volt. A vizsgálati személyek a *Kutatásmódszertan gyakorlata* nevű kurzus keretein belül vettek részt a kísérletben (Intellektuális készségeket vizsgáló kutatás), tehát a részvételért kreditet kaptak. A vizsgálati személyek közül 18 fő (18,9%) töltött már ki intelligencia tesztet, míg 77 fő (81,1%) nem. A résztvevők közül 74 fő (77,9%) rendelkezett munkahellyel, míg 21 fő (22,1%) nem.

2.4.1.2. Eszközök

Kísérletet megelőző kérdőívek. A kísérletben felhasznált kérdőívek teljes mértékben megegyeztek a 2.2.2.1.2.-es pontban ismertetettekkel, így ebben a részben eltekintünk a jellemzésüktől. A skálák jelen mintán mutatott megbízhatósági adatai megfelelőek voltak, maguk a kérdőívek pedig a 8.4.-es számú mellékletben találhatók.

Az intelligenciáról szóló implicit vélekedések manipulációja. A vizsgálati személyek a laboratórium előtti folyosón várakozva egy képpel ellátott cikket találtak a faliújságon vagy arról, hogy az intelligencia megváltoztathatatlan (Rögzített), vagy arról, hogy fejleszhető (Fejlődő). A laborba lépéskor ugyanezzel a képes felirattal találkoztak számukra jól látható helyen, majd a teszt előtt állítólagosan szeretnénk volna megosztani velük néhány elméleti megfontolást, ami a kutatáshoz kapcsolódik. Ennek keretein belül az általuk látott cikkek megfelelő információt hallottak arról, hogy az intelligencia megváltoztathatatlan, vagy arról, hogy fejleszhető. A két manipulációs szöveg szószámban illesztve volt egymáshoz. A következőt hallották a Rögzített képességelméletű csoportba sorolt kísérleti személyek a kísérletvezetőtől (8.6.-os számú melléklet):

„Ebben a kutatásban az intellektuális készségeket vizsgáljuk. Azt bizonyára tudod, hogy az intelligenciát IQ pontszámban számszerűsítik. Amikor egy csecsemő megszületik, egy bizonyos intellektuális potenciállal rendelkezik, és ezt a potenciált bontakoztatja ki az élete során, hiszen intellektuális képességeink nem sokat változnak az életünk során, hanem relatíve fixek maradnak. Ez azt jelenti, hogy nem túl sokat tudunk tenni, hogy az intelligenciánk megváltozzon. Ez a kutatás [a kísérletvezető a kifüggesztett, képpel ellátott manipulációs szövegre mutat] pl. nagyon fontos ebből a szempontból. Thompson és munkatársai 2002-ben egyetértő ikreket vizsgáltak - az egyetértő ikrekről tudjuk, hogy 100%-ban egyezik a génkészletük -, és azt találták, hogy 88%-os átfedtséget mutatnak az intellektuális készségek náluk, ami ugye azt jelenti, hogy nagyon erősen genetikailag meghatározott tényezőről beszélhetünk. Ez az oka annak, hogy túl sokat nem változik az életünk során. Mindamellert tudjuk azt is, hogy az IQ borzasztóan fontos dolog az életünkben, mert befolyásolja, hogy milyen jegyeket kapunk az iskolában, milyen egyetemre kerülünk be,

milyen munkahelyünk lesz, szóval összességében, hogy mennyire leszünk sikeresek az életben. Tehát tényleg egy fontos tényező.”

A Fejlődési képességelméletű csoportba sorolt vizsgálati személyek az alábbiakat hallották a kísérletvezetőtől:

„Ebben a kutatásban az intellektuális készségeket vizsgáljuk. Számos korábbi kutatás kimutatta, hogy az intellektuális képességeink az életünk során változhatnak. Mindez azon múlik, hogy mennyit tanulunk, mennyi erőfeszítést teszünk. Az utóbbi évek idegtudományi kutatásai kimutatták, hogy az agy struktúrája fejlődik és átalakul, amikor kitartóan dolgozunk egy feladaton, amikor nagy intellektuális erőfeszítést teszünk. Ekkor az idegsejtek között új kapcsolatok jönnek létre és erősödnek meg. Tehát az emberi agy és ezáltal az intellektuális készségek erőfeszítéssel fejleszthetők. Ez a kutatás [a kísérletvezető a kifüggesztett, képpel ellátott manipulációs szövegre mutat] pl. nagyon fontos ebből a szempontból. Zatorre és munkatársai azt találták 2013-ban, hogy azoknál, akik egy héten át tanultak zsonglőrködni, számos helyen sűrűbbé vált az agy szürkeállománya, ami azt bizonyítja, hogy az agy fejlődött. Mindamellet tudjuk azt is, hogy az intellektuális készségek rendkívül szignifikáns szerepet játszanak az életünkben, mert a meghatározzák, hogy milyen jegyeket szerez valaki az iskolában, milyen munkahelye lesz, és összességében, hogy mennyire lesz sikeres az életében. Tehát tényleg egy fontos tényező. Az új kutatások fényében pedig mindenki képes fejleszteni ezeket a készségeket, ha sok erőfeszítést tesz. Mindamellet tudjuk azt is, hogy az IQ borzasztóan fontos dolog az életünkben, mert befolyásolja, hogy milyen jegyeket kapunk az iskolában, milyen egyetemre kerülünk be, milyen munkahelyünk lesz, szóval összességében, hogy mennyire leszünk sikeresek az életben. Tehát tényleg egy fontos tényező.”

A manipulációk elhelyezése, és így a kísérleti személyek csoportokba való besorolása random módon történt.

Viselkedéses önakadályozás. Rhodewalt és Davison (1986, Niiya és mtsai, 2010) és több őket követő kutatás nyomán a viselkedéses önakadályozást előnytelen körülmények választásaként operacionalizáltuk. A kísérletvezető a kísérleti személyek elé helyezett 7 fajta CD tokot, melyek borítóján különböző számú és színű pontok voltak. A pirossal jelzett CD-kről azt állította, hogy a korábbi kutatások alapján ezek károsan befolyásolják, vagyis gátolják a kognitív, gondolkodással kapcsolatos funkciók működését, míg a zölddel jelzettekről azt állította, hogy olyan zenéket tartalmaznak, amelyek jótékonyan befolyásolják, vagyis fokozzák a kognitív és gondolkodással kapcsolatos működéseket. A pontok számáról azt az információt közölte, hogy az egy ponttal jelzett zenék esetében ezek a hatások gyengék, a két ponttal jelzett CD-knél ezek a hatások közepesek vagy mérsékeltek, míg a három ponttal jelzett zenéken ezek a hatások erősek. Egy CD tokján nem volt jelzés, erről azt az információt kapta a kísérleti személy, hogy semleges a hatása a kogníciót illetően. A zenékről tehát a következőket tudták a vizsgálati személyek: 3 piros pöttyel

jelzett erősen káros/gátló hatású (1), 2 piros pöttyel jelzett közepesen káros/gátló hatású (2), 1 piros pöttyel jelzett kissé káros/gátló hatású (3), jelzés nélküli semleges hatású (4), 1 zöld pöttyel jelzett kissé jótékony/fokozó hatású (5), 2 zöld pöttyel jelzett közepesen jótékony/fokozó hatású (6), míg a 3 zöld pöttyel jelzett erősen jótékony/fokozó hatású (7). Tehát a piros pöttyök irányába történt választással az egyén akadályozza magát.

Az önakadályozó viselkedésre vonatkozó önreflexió. A zeneválasztás után közvetlenül, illetve a vizsgálat valódi céljára vonatkozó felvilágosítást megelőzően a vizsgálatvezető arról kérdezte a kísérleti személyeket, hogy miért pont azt a zenét választották, amit választottak, és arra kérte őket, hogy néhány mondatban próbálják ezt megfogalmazni.

Manipuláció ellenőrzése. A manipuláció sikerességének ellenőrzésére az Implicit Intelligencia Elméletek Skála 2 itemét használtuk (egy egyenes és egy fordított pontozásút) mindkét csoportban, valamint arra vonatkozóan tettünk fel kérdést, hogy mit jelentenek a CD-ken látható jelzések („Milyen színnel jelzett zenék hatnak jótékonyan/károsan az intellektuális készségekre?”). A vizsgálatfelvétel végén a kutatás céljára vonatkozóan szintén feltettünk egy kérdést („Hogyan tudnád elmondani a saját szavaiddal, hogy mi volt a célja ennek a vizsgálatnak, mit vizsgálsz?”), így a gyanakvó kísérleti személyek kizárhatóvá váltak a résztvevők közül, valamint az adott válaszok további elemzés anyagát is képezhették.

2.4.1.3. Eljárás

A résztvevők egy időpont foglalására alkalmas internetes felületen olvashattak arról, hogy a jelen vizsgálat célja az intelligencia mérése, ami egy laboratóriumi körülmények között elvégezhető intelligencia tesztet jelent majd. A laborba érkezés előtt a kísérleti személyeknek egy online kérdőívsort kellett kitölteniük (lásd fent), amit átlagosan 1-3 nappal a kísérlet előtt tettek meg (lásd fent). A Testnevelési Egyetem területén lévő laborba egyénileg érkeztek. A vizsgálat megkezdése előtt a vizsgálati személyeknek a folyosón kellett várakoznia, ahol a faliújságon található szöveggel találkoztak az intelligenciával kapcsolatos implicit képességelméleteik manipulációja céljából. Fehér laborköpenyt viselő vizsgálatvezető köszöntötte a résztvevőket, majd az implicit vélekedéseik további manipulációját célzó szöveget hallhattak a vizsgálatvezetőtől.

Ezt követően a kísérleti személyeket arról tájékoztattuk, hogy az „igazi” intelligencia teszt előtt fontos, hogy végezzenek néhány bemelegítő feladatot, hogy az éles feladatok megoldása során ne vesztegessék az időt azzal, hogy a feladat típusával barátkoznak, illetve hogy lássák, milyen feladatokra kell számítaniuk. Ez az állítólagos gyakorló fázis a Raven Progresszív Mátrixok (Raven, Raven, & Court, 2003) 6 feladatából állt, amelyek közül az utolsó 4 feladat megoldhatatlanná volt szerkesztve. A vizsgálati személyeknek 6 perce állt rendelkezésére ezek

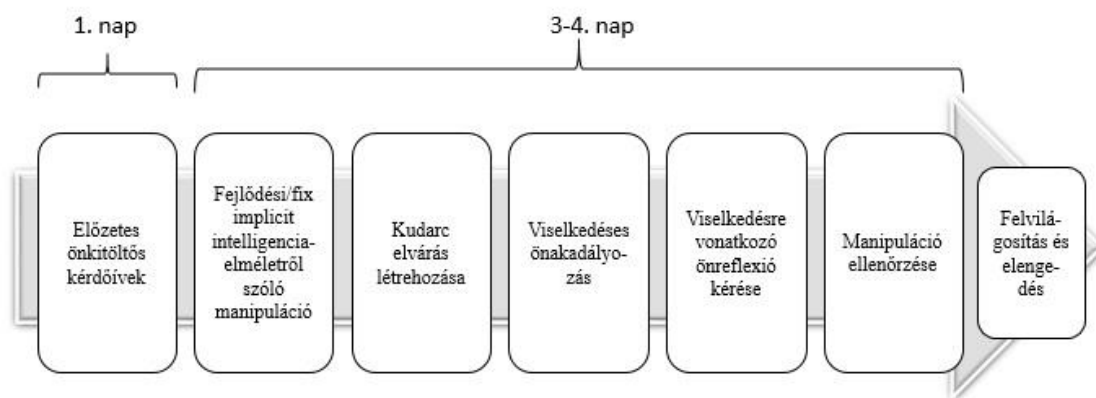
megoldására, ahol a vizsgálatvezető percenként jelezte az idő múlását, így egyfajta időnyomást létrehozva. Az idő lejártakor, vagy a kísérleti személy által befejezettnek ítélt állapotában a vizsgálatvezető elvette a feladatlapokat, majd a kísérleti személy által jól látható módon végiglapozta azt. Ezt követően arról informálta a résztvevőket, hogy a jelen vizsgálat igen sokrétű, így az intellektuális készségek és a zene kapcsolatára is kíváncsiak vagyunk. Ezt követően a kísérletvezető arra kérte a vizsgálati személyt, hogy válasszon egy CD-t, amit hallgatni fog a most következő, „éles” intelligencia teszt kitöltése közben. A kísérletvezető hangsúlyozta, hogy mindegyik zenével kapcsolatban van már elegendő összegyűlt adata a kutatócsoportnak, csupán a nagyobb elemszám gyűjtése a célunk, tehát azt válassza, amelyiket csak szeretné. Erre azért volt szükség, hogy ne amiatt válasszanak egy bizonyos zenét, amit szerintük kevesen választanak a vizsgálat során, és így segíthetik a kutatást, hanem valóban a saját preferenciájuk jelenjen meg. Ezt követően a kísérletvezető egy percre elhagyta a szobát arra hivatkozva, hogy a tesztfüzetet egy másik irodában felejtette, ez előtt pedig a kísérleti személyt informálta, hogy ez idő alatt van ideje zenét választani a teszt megoldása mellé. A vizsgálatvezető egy perc múlva visszatért az irodába a tesztfüzettel, és a vizsgálati személyt a választott zene felől kérdezte. A zene kiválasztása után mintegy vizsgálatból „kiszólva” megjegyezte, hogy nagyon sok vizsgálati személy volt már, akik sokféle zenét választottak, és nagyon érdekesnek tartja, hogy mennyire különbözőket, és hogy ő meg tudná-e mondani, hogy miért pont ezt a zenét választotta. A válaszadás után a vizsgálatvezető elkezdte előkészíteni a zenét, ezalatt a kísérleti személy válaszolt néhány kérdésre a manipuláció ellenőrzése céljából. Ezt követően a vizsgálati személyeknek a Raven Progresszív Mátrixok (Raven és mtsai, 2003) teszt minden második feladatát tartalmazó tesztfüzetet kellett kitölteniük, amire 15 perc állt rendelkezésükre. Ezúttal időnyomás nélkül végezheték a feladatokat a kísérleti személyek. Ennek kitöltésére elsősorban etikai okok miatt került sor (felülírni a kísérleti személyek azon élményét, hogy nem tudják megoldani az intelligencia teszt feladatait). Az idő lejártá után a vizsgálatvezető feltett néhány kérdést a résztvevőknek, melyekben arról érdeklődött, hogy milyenek találta a feladatokat (gyakorló és éles) a kísérleti személy, hogy sikerült neki a feladatlap, milyenek találta a zenét, újra megkérdezte a zeneválasztás okát, illetve a véleményét arról, hogy pontosan mit vizsgált a kísérlet, tehát hogy mi volt vajon a kutatók célja és feltételezései. Ezt követően került sor a vizsgálati személyek felvilágosítására a kísérlet valódi célját illetően, az önakadályozás dinamikájáról, majd ezt követően az önakadályozó zenét választókat megkérdeztük arról, hogy ez volt-e a zeneválasztásuk oka. A kísérleti személyek emellett feltehettek kérdéseiket, kérhettek további információt a kísérletre vonatkozóan. A kísérleti helyzet egészéről diktafon felvétel készült.

A kísérlet során feltett kérdésekre adott válaszokat a zeneválasztás okát, és a vizsgálat valódi célját illetően a diktafonon felvett hangfelvételek alapján szó szerint átírtuk további elemzés

céljából. A szövegekre vonatkozó kódokat top-down és bottom-up módszerekkel alakítottuk ki. A kódok egyrészt az arra való kérdéseket érintették, hogy miért választott egy adott zenét az egyén, másrészt a vizsgálat valódi céljára vonatkozó elméleteiket. Az elsőt tekintve arra vonatkoztak a kódok, hogy amennyiben az egyén piros pöttyel jelzett zenét választ, milyen magyarázatot ad erre a viselkedésére. Hatféle kódot alakítottunk ki az önakadályozók magyarázatai alapján. Amennyiben a magyarázatban a kísérleti személy a zene kapcsán az előzetes kifogáskeresést emelte ki, 1-es kódot kapott (pl. „*nem lesz annyira ciki, hogyha nem magas az IQ szintem*”), 2-es kóddal azokat jelöltük, akik magyarázatukban a kihíváskeresést hangsúlyozták (pl. „*szeretem a kihívásokat*”), 3-assal, akik szerint az adott zenét kíváncsiságból és kipróbálás céljából választották (pl. „*ki akartam próbálni a legjobbat, ha már lehetőség van rá*”). 4-es kódot kaptak azok a kísérleti személyek, akik a zeneválasztás okaként a pontos teszteredmény elérését jelölték meg (pl. „*a saját magam intellektuális képességeire voltam kíváncsi*”), 5-ös kódot kaptak, akik a minél jobb eredmény elérését emelték ki (pl. „*jól szeretnék teljesíteni*”), 6-ossal jelöltük azokat, akik válaszukban a zene hatását hangsúlyozták mint a zeneválasztás mögötti okot (pl. „*szeretném, hogyha valamennyire segítene*”, míg 7-es kóddal jelöltük azokat, akik nem tudtak magyarázatot adni, vagy irreleváns választ adtak (pl. „*nem tudom megmondani, pakolgattad itt lefele, aztán így pont ránéztem, aztán akkor így döntöttem*”).

A vizsgálat valódi céljára vonatkozóan arra vonatkoztak a kódjaink, hogy az egyén vajon a zene hatását emeli ki válaszában, vagy az intelligencia mérés tényét (1 = teljesítőképeség, IQ teszt, intelligenciát mérő, agyat vizsgáló eljárás legyen a központi elem a válaszban; 2 = zene/körülmények hatása a kognitív funkciókra/agyra a fő vezérelv a válaszban). Ezeket a válaszokat a szélsőségek mentén elemeztük (azok válaszait, akik erősen káros vagy gátló hatású, vagyis 3 piros pöttyel vs. akik erősen jótékony vagy fokozó hatású, vagyis 3 zöld pöttyel jelzett zenét választottak).

Ezen kívül a vizsgálati személyek a kutatással kapcsolatos felvilágosítására (debriefing) való reakcióját is elemeztük. Ezzel kapcsolatban arra voltunk kíváncsiak, hogy az önakadályozó, vagyis piros jelzéssel ellátott zenét választó kísérleti személyek a vizsgálattal kapcsolatos felvilágosítást a zeneválasztásuk esetleges valódi okára vonatkozóan igaznak fogadják-e el. Az így átírt szövegeket 2 egymástól független értékelő kódolta, az egyet nem értéket pedig egy harmadik kódoló döntötte el. Az eredmények könnyebb áttekinthetősége érdekében a skálák, illetve a kísérlet implicit képességelméletekre vonatkozó eredményeit, valamint ezek összefüggéseit külön mutatjuk be a vizsgálati személyek által formált narratívákból nyert eredményektől. A vizsgálati eljárást a 10. ábra szemlélteti.



10. ábra

A viselkedéses önakadályozás folyamatáról szóló kísérleti eljárás bemutatása

2.4.1.4. Statisztikai elemzések

Elsőként a Rögzített és a Fejlődési elméletekre vonatkozó kondíciókat hasonlítottuk össze a vallott implicit elméleteket illetően Mann-Whitney U próbával, hogy a manipuláció sikerességéről információt kapjunk. Ezt követően Khí négyzet és Mann-Whitney U próbával összehasonlítottuk a két kísérleti kondíciót a zeneválasztást illetően. Ezután szerettük volna ellenőrizni, hogy ebben a kapcsolatban milyen szerepet játszanak az előzetesen fennálló, intelligenciával kapcsolatos vélekedések, aminek ellenőrzésére faktoriális ANOVA elemzést végeztünk bootstrapping eljárással, hogy a torzítás-korrigált 95%-os megbízhatósági intervallummal tudjuk figyelembe venni az alábbi összefüggéseket.

Vizsgálatunkban arra szintén kerestük a választ, hogy az önkitöltős kérdőívekkel mért konstruktumok milyen viszonyban vannak a viselkedéses önakadályozás megjelenésével. A fenti kérdés megválaszolására először is Mann-Whitney U próbával ellenőriztük, hogy a két kondíció között volt-e különbség a mért változókat tekintve. Ezután a zeneválasztás és az önkitöltős kérdőívek pontszámai között Spearman-féle korrelációs együtthatót számítottunk. Ezt követően ordinális logisztikus regressziót végeztünk, ahol arra voltunk kíváncsiak, hogy ezek a szakirodalomban korábban azonosított, illetve korábbi eredményeink szerint az önakadályozási hajlammal összefüggésbe hozható konstruktumok milyen módon játszanak szerepet a viselkedéses önakadályozás megjelenésének bejósolásában ahhoz képest, hogy valaki semleges vagy önmagát segítő körülményt választ egy adott, fontosnak ítélt teljesítményhelyzetre vonatkozóan.

Az önakadályozásra vonatkozó önreflexiók és narratívák elemzéséhez először is Cohen-féle κ értékeket számoltunk a kódolók közötti egyetértések ellenőrzésére. Ezt követően Khí négyzet próbával teszteltük azt a hipotézisünket, hogy a zeneválasztás mentén különböznek-e a vizsgálati

személyek által adott magyarázatok a zeneválasztásra vonatkozó viselkedésüket tekintve. További kiegészítő Khí négyzet próbával vizsgáltuk, hogy a vizsgálat valódi céljáról adott magyarázatokban különböznek-e a vizsgálati személyek a választott zene mentén. Az adattáblán történt statisztikai elemzéseket és adatvizualizációt az IBM SPSS 20-as, az R 3.5.2.-es (ggplot2 nevű programcsomag), a G*Power 3.1.-es verziószámú statisztikai szoftverekkel és Excellel végeztük.

2.4.2. Eredmények

A manipulációk ellenőrzése

A manipulációk sikerességének ellenőrzésére elsőként arra kerestük a választ, hogy a kísérleti személyek helyesen értelmezték-e a CD-ken látott jelzéseket. Az eredmények szerint minden vizsgálati személy a manipuláció szerint elhangzottaknak megfelelően értelmezte a CD-ken látott pontokat. Ennek alapján a zeneválasztást minden kísérleti személy részéről megbízható adatnak tekintettünk. A vizsgálati személyek emellett fontosnak ítélték az intelligenciát ($M = 3,65$, $SD = 0,48$), ezért ezt a területet alkalmasnak tartottuk a kísérlet elvégzésére.

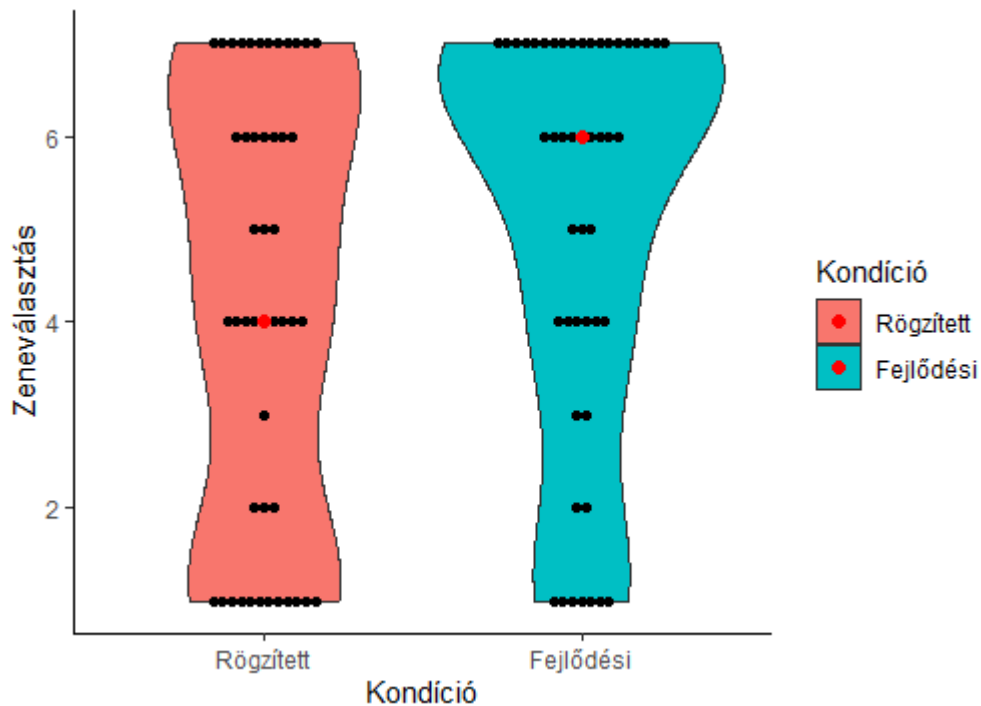
A két kondíció között szignifikáns különbséget figyeltünk meg az egyének által vallott implicit intelligenciára vonatkozó elméleteiket illetően az Implicit Intelligencia Elméletek Skála 2 iteme szerint. Azok a vizsgálati személyek, akik az intelligencia változtathatlanságáról hallottak információt a kísérletvezetőtől, szignifikánsan rögzítettebb szemlélettel rendelkeztek ($M = 3,16$) az ilyesfajta képességeikről, mint azok, akik azt az információt kapták, hogy az intellektuális készségek fejleszthetők ($M = 4,71$), $U = 1942,5$, $p < 0,001$; $d = 1,03$. Ez alapján az intelligenciával kapcsolatos implicit elméletekre vonatkozó manipulációt sikeresnek tekintettük.

A vizsgálat valódi céljaira vonatkozó kérdésre a vizsgálati személyek többsége az elvárásainknak megfelelő választ adták, vagyis az intelligencia mérését, illetve a zene hatását emelték ki. A kérdésre adott válaszok alapján azonban 3 kísérleti személy elemzésekből való kizárása mellett döntöttünk a kísérlettel kapcsolatos gyanakvás miatt.

2.4.2.1. A viselkedéses önakadályozás implicit képességelméletekre és skálákra vonatkozó eredményei

Kísérleti személyeinknek az állítólagos gyakorló feladat megoldását követően választaniuk kellett 7 fajta zene közül, amit hallgatni szeretnének az élesként bemutatott teszt kitöltése közben. Vizsgálatunk fő kimeneti változója ez a zeneválasztás. Korábbi tanulmányokhoz hasonlóan (pl. Rhodewalt & Davison, 1986) a zeneválasztás 7 szintjét az elemzések során skaláris változónak tekintettük, és a viselkedéses önakadályozás mérőszámaként használtuk. A kísérleti személyek

által választott zenéket a kondíciók mentén a 11. ábrán szemléltetjük. Az ábrán piros ponttal jelöltük az egyes kondíciókban a választott zenék mediánját.



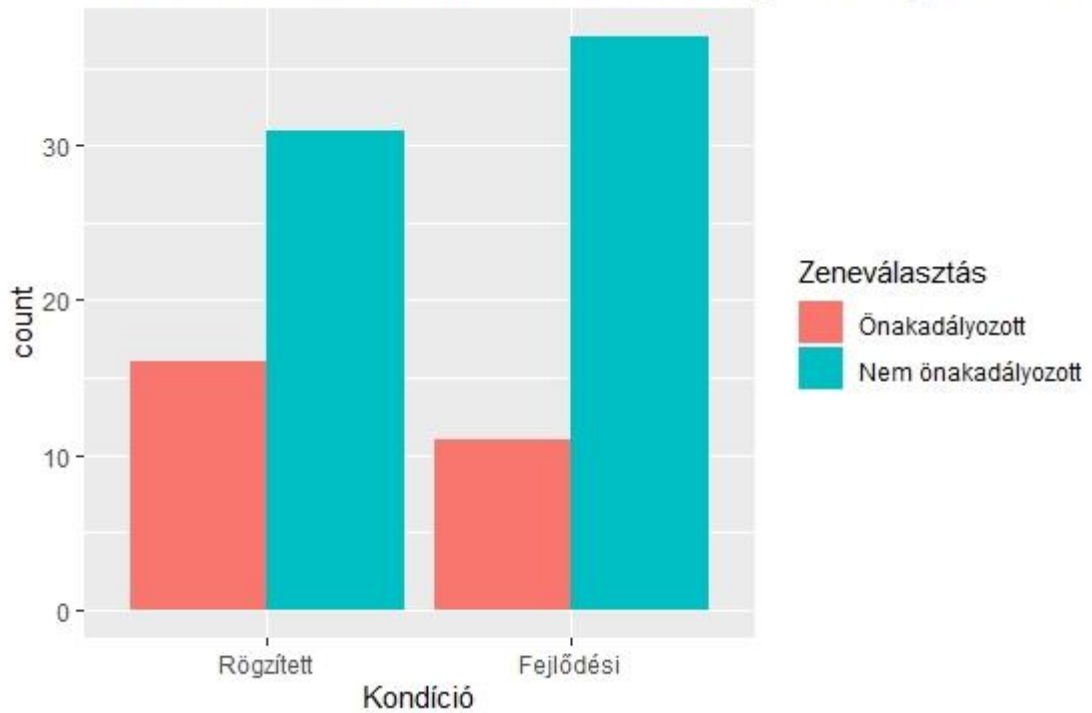
11. ábra

A zeneválasztások alakulása a két kondíció mentén

Zeneválasztás: 1 = Erősen káros/gátló hatású; 2 = Közepesen káros/gátló hatású; 3 = Kissé káros/gátló hatású; 4 = Semleges hatású; 5 = Kissé jótékony/fokozó hatású; 6 = Közepesen jótékony/fokozó hatású; 7 = Erősen jótékony/fokozó hatású

Elsőként arra voltunk kíváncsiak, hogy a kísérleti manipuláció milyen hatással volt a viselkedéses önakadályozás megjelenésére, vagyis a zeneválasztásra. A Mann-Whitney U próba eredményei alapján azt látjuk, hogy a két kondíció között nem volt szignifikáns különbség, a képességekről alkotott vélekedéseknek gyenge hatása volt a zeneválasztásra, $U = 891,0$, $p = 0,07$; $d = 0,37$, power: 54,30%. Ez azt jelenti, hogy azok a vizsgálati személyek, akik azt az információt hallották a kísérletvezetőtől, hogy az intelligencia nem megváltoztatható, nem választottak egyértelműen előnytelenebb körülményeket az intelligencia teszt megoldására, mint akik azt az információt kapták az intelligenciáról, hogy változtatható. Ezt követően a zeneválasztást jelentő pontszámokat kategóriákba rendeztük aszerint, hogy az egyén önakadályozott-e (piros jelzéssel ellátott CD választása: 1-3) vagy sem (4-7), és ellenőriztük ezen kategóriák kondíciókkal való viszonyát. A 12. ábra mutatja ennek az elemzésnek az eredményeit vizuális formában. A statisztikai elemzés alapján elmondhatjuk, hogy a kondíciók között nem volt különbség abban, hogy a vizsgálati személyek önakadályoztak-e vagy sem, $\chi^2 = 1,45$, $p = 0,23$.

A kondíciók összehasonlítása az önakadályozás megjelenésében



12. ábra

A zeneválasztás alapján megfigyelt viselkedéses önakadályozás megjelenése a kísérleti kondíciók mentén

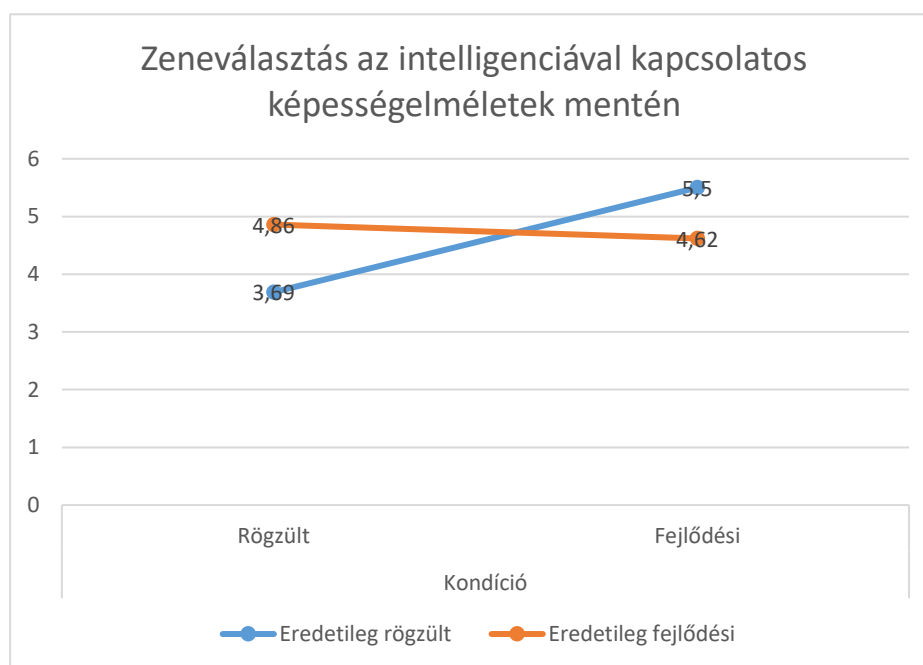
Az eredmények pontosítása érdekében az előzetes fennálló implicit intelligencia elmélet szerepét is szeretnénk volna figyelembe venni. Az Implicit Intelligencia Elméletek Skála átlagpontszáma alapján ezért két csoportot alakítottunk ki, ezt eredeti implicit elméletként szerepeltetjük az elemzésben. A statisztikai elemzés eredményei az 15. táblázatban láthatóak, amik a 13. ábrán jelenítünk meg. A szóráshomogenitás feltétele teljesült (Levene teszt $p > 0,10$). A modell szignifikáns volt, $F(3, 91) = 2,77, p = 0,05; \eta^2 = 0,08, \text{power} = 81,57\%$. A statisztikai próba eredményei alapján sem a kondíció, $F(1, 91) = 2,89, p = 0,09, 95\% \text{ CI} [-1,70, .13]; \eta^2 = 0,03$, sem az eredeti implicit intelligencia elmélet, $F(1, 91) = 0,10, p = 0,76, 95\% \text{ CI} [-1,07, .78]; \eta^2 = 0,00$, főhatása önmagában nem volt szignifikáns, azonban a kettő közötti interakció a zeneválasztást illetően igen, $F(1, 91) = 4,84, p = 0,03, 95\% \text{ CI} [2,78, 4,58]; \eta^2 = 0,05$. Ahogy a 13. ábrán is látszik, ez azt jelenti, hogy azok a vizsgálati személyek, akik eredetileg inkább úgy gondolkodtak az intelligenciájukról, mint ami megváltoztatható, az egyes kondíciók mentén ($M_{\text{Rögzített}} = 4,86, M_{\text{Fejlődési}} = 4,62$) nem mutattak különbséget abban a tekintetben, hogy melyik zenét választották. Ezzel szemben azok, akik az intelligenciát nem megváltoztatható tulajdonságnak fogták fel, amikor ezt megerősítő információval találkoztak (Rögzített kondícióba kerülve, $M = 3,69$), a zeneválasztással a leginkább akadályozták magukat, míg amikor ezzel szemben álló információt kaptak (Fejlődési kondícióba kerülve, M

= 5,50), a legalacsonyabb önakadályozást mutatták, vagyis az összes csoport közül a leginkább jótékony hatású zenét választották.

15. táblázat. A faktoriális ANOVA elemzés eredményei az előzetes implicit képességelmélet és a kondíció viselkedéses önakadályozásra való hatásáról

| | <i>df</i> | <i>Négyzetek átlaga</i> | <i>F</i> | <i>p</i> | <i>Parciális Éta Négyzet</i> |
|--|-----------|-----------------------------|-------------|-------------|------------------------------|
| Korrigált modell | 3 | 14,03 | 2,77 | 0,05 | 0,08 |
| Kondíció | 1 | 14,65 | 2,89 | 0,09 | 0,03 |
| Eredeti implicit elmélet | 1 | 0,50 | 0,10 | 0,76 | 0,001 |
| Kondíció * Eredeti implicit elmélet | 1 | 24,56 | 4,84 | 0,03 | 0,05 |
| Hiba | 91 | 5,07 | | | |
| Összes | 95 | | | | |
| Korrigált összes | 94 | | | | |

^a R négyzet = 0,08 (Korrigált R négyzet = 0,05)



13. ábra

A résztvevők vizsgálat céljáról kialakított véleménye a zeneválasztás mentén

Az önkitalóttós kérdőívek viselkedéses önakadályozáshoz való viszonyát is vizsgáltuk. A kísérlet előtt felvett skálákra vonatkozó leíró és megbízhatósági adatok a 16. táblázatban találhatóak. A skálák elfogadható reliabilitási értékekkel rendelkeztek. A két kísérleti kondíció között nem volt különbség a kérdőívekkel mért változókat tekintve. Eredményeink szerint a Rögzített és a Fejlődési csoportokba sorolt kísérleti személyek között nem volt különbség

16. táblázat. A vizsgálat során használt mérőeszközökre vonatkozó leíró statisztikai és megbízhatósági adatok.

| | N | Minimum | Maximum | Átlag (Szórás) | α |
|----------------|----|---------|---------|-------------------|----------|
| SHS-H | 95 | 20 | 71 | 42,69 (10,31) | 0,80 |
| SDQ | 95 | 0 | 14 | 8,57 (2,71) | 0,70 |
| BIDR_SD | 89 | 0 | 15 | 7,46 (3,54) | 0,64 |
| BIDR_IM | 91 | 0 | 15 | 6,86 (3,69) | 0,76 |
| ASE | 95 | 6 | 20 | 13,56 (2,94) | 0,84 |
| RSE | 92 | 14 | 30 | 25,21 (3,97) | 0,83 |
| CD-RISC | 95 | 20 | 50 | 40,32 (5,12) | 0,82 |
| Kihíváskeresés | 95 | 7 | 25 | 17,46 (3,63) | 0,82 |
| IQMS | 95 | 13 | 48 | 33,22 (8,44) | 0,94 |
| SMTQ | 95 | 7 | 25 | 17,46 (3,63) | 0,79 |
| CSW_V | 93 | 5 | 34 | 23,55 (6,01) | 0,85 |
| CSW_FM | 93 | 5 | 32 | 21,70 (5,79) | 0,79 |
| CSW_Cs | 95 | 5 | 34 | 24,55 (4,86) | 0,65 |
| CSW_E | 94 | 5 | 35 | 25,06 (4,81) | 0,75 |
| CSW_ME | 94 | 5 | 32 | 16,02 (5,66) | 0,74 |
| CSW_I | 95 | 8 | 31 | 22,53 (4,62) | 0,62 |
| CSW_M | 92 | 11 | 34 | 24,63 (4,33) | 0,62 |
| Cél-TApp | 95 | 1 | 5 | 3,88 (1,15) | - |
| Cél-SApp | 95 | 1 | 5 | 3,08 (1,36) | - |
| Cél-OApp | 95 | 1 | 5 | 2,69 (1,31) | - |
| Cél-TAvo | 95 | 1 | 5 | 3,07 (1,32) | - |
| Cél-SAvo | 95 | 1 | 5 | 3,07 (1,42) | - |
| Cél-OAvo | 95 | 1 | 5 | 2,95 (1,36) | - |
| IQFont | 95 | 3 | 4 | 3,65 (0,48) | - |
| IQMag | 95 | 1 | 4 | 2,79 (0,50) | - |

Megjegyzések. SHS-H = Önakadályozás Skála; SDQ = Önbecsapás Kérdőív; BIDR = Balanced Inventory of Desirable Responding; SD = Önbecsapás; IM = Jó benyomáskeltés; ASE = Iskolai Önbecsülés; RSE = Rosenberg Önbecsülés Skála; CD-RISC = Connor-Davidson Reziliencia Skála; IQMS = Implicit Intelligencia Elméletek Skála; SMTQ = Mentális Erő Kérdőív; CSW = Független Önértékelés Skála; V = Versengés; FM = Fizikai megjelenés; Cs = Családi támogatás; E = Erkölc; ME = Mások általi elfogadás; I = Iskolai készségek; M = Munkahelyi készségek; Cél = Teljesítés-Cél Kérdőív; TApp = Megközelítő feladat-cél; SApp = Megközelítő szelf-cél; OApp = Megközelítő társ-cél; TAvo = Elkerülő feladat-cél; SAvo = Elkerülő szelf-cél; OAvo = Elkerülő társ-cél; IQFont = Intelligencia fontossága, IQMag = Intelligenciával kapcsolatos feladatokban való magabiztosság.

egyetlen változót tekintve sem. Mivel a kondíciók között a zeneválasztásban sem volt szignifikáns különbség (lásd fent), így a két kísérleti feltételbe sorolt résztvevőket egyetlen elemzésben, összevontan szerepeltettük. A zeneválasztás és az önkitalós kérdőívek pontszámai közötti összefüggéseket a 17. táblázatban szemléltetjük. Hipotéziseinkkel ellentétben az önakadályozási hajlam és az önkitalós kérdőívek pontszámai nem mutattak együttjárást egymással.

17. táblázat. A zeneválasztásra vonatkozó Spearman-féle korrelációs adatok a mért változók mentén

| | BID R_I M | BID R_S D | SDQ | Cél- TAp p | Cél- SAv o | Cél- OAp p | Cél- TAv o | Cél- SAp p | Cél- OAv o | CD- RISC | ASE |
|---------------|-----------------|-----------------|------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|-------|
| Zeneválasztás | -0,04 | -0,03 | 0,07 | 0,04 | -0,05 | 0,06 | -0,02 | 0,06 | 0,03 | 0,02 | -0,08 |

| | KK | SMT Q | RSE | CSW _M | CSW _I | CSW _E | CSW _ME | CSW _FM | CSW _V | IQM S | SHS-H |
|---------------|-------|----------|------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|----------|-------|
| Zeneválasztás | -0,16 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | -0,13 | 0,03 | -0,02 | 0,01 | -0,03 | 0,08 | 0,11 |

Megjegyzések. BIDR = Balanced Inventory of Desirable Responding; SD = Önbecsapás; IM = Jó benyomáskeltés; SDQ = Önbecsapás Kérdőív; Cél = Teljesítés-Cél Kérdőív; TApp = Megközelítő feladat-cél; SAvo = Elkerülő szelf-cél; OApp = Megközelítő társ-cél; TAv = Elkerülő feladat-cél; SAp = Megközelítő szelf-cél; OAvo = Elkerülő társ-cél; CD-RISC = Connor-Davidson Reziliencia Skála; ASE = Iskolai Önbecsülés; KK = Kihíváskereső; SMTQ = Mentális Erő Kérdőív; RSE = Rosenberg Önbecsülés Skála; CSW = Függő Önértékelés Skála; M = Munkahelyi készségek; I = Iskolai készségek; E = Erkölcs; ME = Mások általi elfogadás; FM = Fizikai megjelenés; V = Versengés; IQMS = Implicit Intelligencia Elméletek Skála; SHS-H = Önakadályozás Skála.

Ezt követően a fenti kérdőíves eredmények viselkedéses önakadályozás megjelenésének bejósolásában betöltött szerepét néztük, vagyis hogy ahhoz képest, hogy valaki semleges vagy önmagát segítő körülményt választ egy adott, fontosnak ítélt teljesítményhelyzetre vonatkozóan. Ennek megállapítására kategóriákat alakítottunk ki a zeneválasztás alapján. Akik piros jelzéssel ellátott zenét választottak, őket az Önakadályozó (1) csoportba soroltuk, akik a jelzés nélkülít, őket a Semlegesbe (2), míg akik zöld ponttal megjelöltet kívántak hallgatni az IQ teszt kitöltése során, őket Önségítőknak (3) neveztük el. A modell illeszkedése szignifikánsnak bizonyult ($\chi^2 = 50,49$, $p = 0,01$, power: 92,58%), ahol a pszeudo R^2 Nagelkerke érték alapján a modell a variancia 55 %-át magyarázta. A párhuzamos egyenesek teszt (*test of parallel lines*) nem volt szignifikáns ($\chi^2 = 32,48$, $p = 0,35$), ami alapján alkalmasnak tartottuk az adattáblát az ordinális logisztikus regresszió elvégzésére. Az elemzés eredményei a 18. táblázatban láthatóak. A táblázatból azt látjuk, hogy az iskolai végzettség (Wald $t = 6,71$, koefficiens becslés = -0,65, $p = 0,01$), az intelligenciával kapcsolatos feladatokban való magabiztosság (Wald $t = 6,49$, koefficiens becslés = -2,68, $p = 0,01$), az életkor (Wald $t = 7,16$, koefficiens becslés = 0,18, $p = 0,01$), az önakadályozási hajlam (Wald $t = 7,16$, koefficiens becslés = 0,21, $p = 0,003$), az önbecsapás (Wald $t = 6,67$, koefficiens becslés = -0,44, $p = 0,01$), a globális önbecsülés (Wald $t = 8,76$, koefficiens becslés = 0,43, $p = 0,003$), valamint az intelligencia teszttel kapcsolatos megközelítő szelf-célok (Wald $t = 11,28$, koefficiens becslés = -1,59, $p = 0,001$) szignifikáns bejósoló erőket képviseltek a zeneválasztást illetően. Ez azt jelenti, hogy míg az iskolai végzettség, az intelligenciával kapcsolatos feladatokban való magabiztosság, az önbecsapás és az intelligencia teszttel kapcsolatos szelf-célok negatív prediktorként jelentek meg a segítő zene választását

18. táblázat. A viselkedéses anakadályozás bejósolására vonatkozó ordinális logisztikus regresszió eredményei a mért változók mentén

| | Koefficiens becslés | Standardizált hiba | Wald érték | p | 95% Konfidencia intervallum | |
|---------------------------|------------------------|-----------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|--------------|
| Önakadályozó | 12,96 | 8,33 | 2,42 | 0,12 | -3,36 | 29,29 |
| Semleges | 14,40 | 8,37 | 2,96 | 0,09 | -2,00 | 30,80 |
| [Munkahely = Van] | -1,26 | 0,98 | 1,67 | 0,20 | -3,17 | 0,65 |
| [Munkahely = Nincs] | 0 | . | . | . | . | . |
| [Kondíció = Rögzített] | -0,56 | 0,74 | 0,58 | 0,45 | -2,01 | 0,89 |
| [Kondíció = Fejlődési] | 0 | . | . | . | . | . |
| IQFont | 0,24 | 0,72 | 0,11 | 0,74 | -1,16 | 1,64 |
| TanTeljÉvf | -0,01 | 0,84 | 0,00 | 0,99 | -1,66 | 1,64 |
| IskVégz | -0,65 | 0,25 | 6,71 | 0,01 | -1,14 | -0,16 |
| IQMag | -2,68 | 1,05 | 6,49 | 0,01 | -4,74 | -0,62 |
| Életkor | 0,18 | 0,07 | 7,16 | 0,01 | 0,05 | 0,31 |
| SHS-H | 0,21 | 0,07 | 8,55 | 0,003 | 0,07 | 0,34 |
| SDQ | 0,21 | 0,18 | 1,37 | 0,24 | -0,14 | 0,55 |
| BIDR_SD | -0,44 | 0,17 | 6,67 | 0,01 | -0,78 | -0,11 |
| BIDR_IM | 0,23 | 0,17 | 1,88 | 0,17 | -0,10 | 0,56 |
| ASE | 0,08 | 0,16 | 0,25 | 0,62 | -0,23 | 0,38 |
| CD-RISC | 0,16 | 0,13 | 1,51 | 0,22 | -0,10 | 0,42 |
| Kihíváskeresés | -0,17 | 0,12 | 1,77 | 0,18 | -0,41 | 0,08 |
| IQMS | -0,08 | 0,05 | 2,08 | 0,15 | -0,18 | 0,03 |
| RSE | 0,43 | 0,15 | 8,76 | 0,003 | 0,15 | 0,71 |
| SMTQ | 0,12 | 0,10 | 1,34 | 0,25 | -0,08 | 0,33 |
| CSW_FM | 0,12 | 0,07 | 2,92 | 0,09 | -0,02 | 0,26 |
| CSW_M | 0,13 | 0,12 | 1,05 | 0,31 | -0,12 | 0,37 |
| CSW_I | -0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,94 | -0,24 | 0,22 |
| CSW_ME | 0,02 | 0,08 | 0,10 | 0,75 | -0,13 | 0,17 |
| CSW_E | -0,16 | 0,13 | 1,42 | 0,23 | -0,41 | 0,10 |
| CSW-Cs | 0,06 | 0,11 | 0,29 | 0,59 | -0,15 | 0,27 |
| CSW_V | -0,15 | 0,10 | 2,32 | 0,13 | -0,34 | 0,04 |
| Cél-TApp | 0,52 | 0,36 | 2,07 | 0,15 | -0,19 | 1,22 |
| Cél-SAvo | -1,59 | 0,47 | 11,28 | 0,001 | -2,51 | -0,66 |
| Cél-OApp | 0,06 | 0,46 | 0,02 | 0,90 | -0,84 | 0,96 |
| Cél-TAvo | 0,53 | 0,53 | 1,03 | 0,31 | -0,50 | 1,56 |
| Cél-SApp | -0,11 | 0,35 | 0,09 | 0,76 | -0,80 | 0,58 |
| Cél-OAvo | 0,59 | 0,45 | 1,72 | 0,19 | -0,29 | 1,47 |

Megjegyzések. IQFont = Intelligencia fontossága; TanTeljÉvf = Tanulmányi teljesítmény az évfolyamon belül; IskVégz = Iskolai végzettség; IQMag = Intelligenciával kapcsolatos feladatokban való magabiztosság; SHS-H = Önakadályozás Skála; SDQ = Önbecsapás Kérdőív; BIDR = Balanced Inventory of Desirable Responding; SD = Önbecsapás; IM = Jó benyomáskeltés; ASE = Iskolai Önbecsülés; RSE = Rosenberg Önbecsülés Skála; CD-RISC = Connor-Davidson Reziliencia Skála; IQMS = Implicit Intelligencia Elméletek Skála; SMTQ = Mentális Erő Kérdőív; CSW = Függő Önértékelés Skála; FM = Fizikai megjelenés; M = Munkahelyi készségek; I = Iskolai készségek; ME = Mások általi elfogadás; E = Erkölc; Cs = Családi támogatás; V = Versengés; Cél = Teljesítés-Cél Kérdőív; TApp = Megközelítő feladat-cél; SAvo = Elkerülő szelf-cél; OApp = Megközelítő társ-cél; TAvo = Elkerülő feladat-cél; SApp = Megközelítő szelf-cél; OAvo = Elkerülő társ-cél.

illetően, addig az életkor, az önakadályozási hajlam és a globális önbecsülés pozitív prediktorok voltak modellünkben az Önségítő csoportra vonatkozóan. Ezek az eredmények a többi változó kontrollálása mellett értendőek.

2.4.2.2. A vizsgálati személyek által formált narratívák elemzésének eredményei

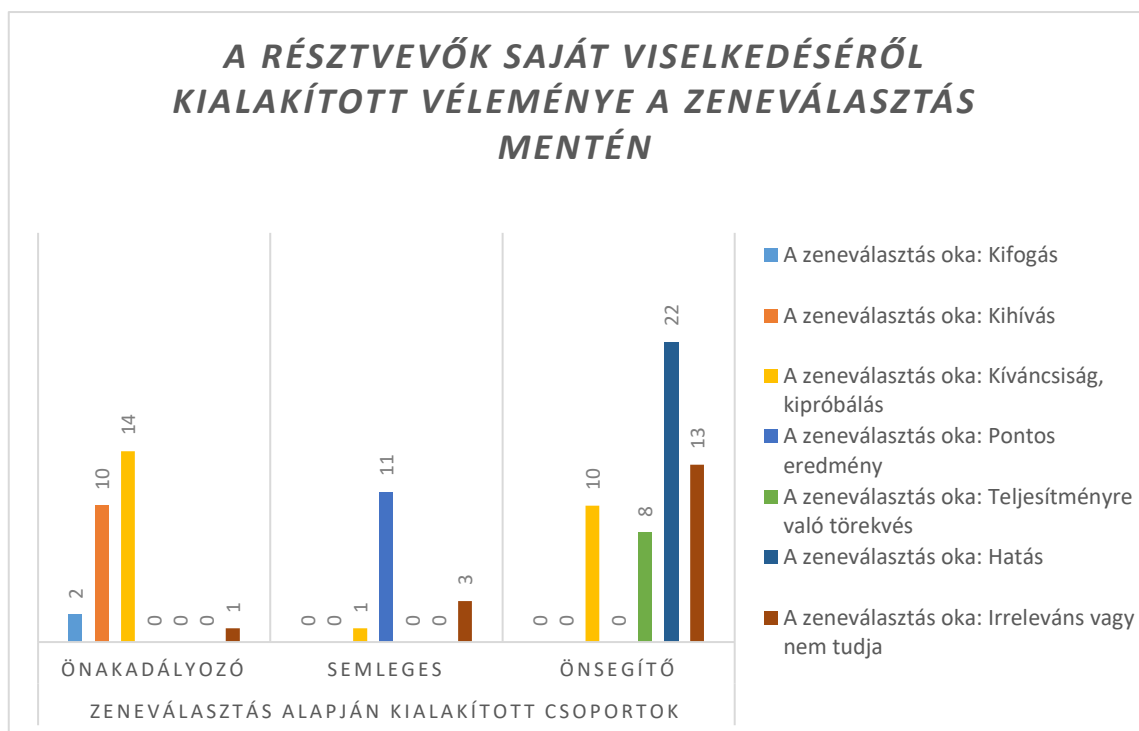
A kísérleti személyek által formált vélekedéseket egyrészt a vizsgálat céljára, másrészt a zeneválasztás okára vonatkozóan elemeztük. Arra voltunk kíváncsiak, hogy a kísérleti személyek milyen következtetéseket és okokat azonosítanak az intelligencia teszttel kapcsolatos külső körülmények választása kapcsán. Azt a kérdést, hogy az adott egyén miért pont az általa választott zenét választotta két időpillanatban is feltettük. Az erre adott válaszokat összevontan kezeltük és elemeztük. Kifejezetten azt a kérdést tartottuk érdekesnek, hogy a kognitív funkciók szempontjából káros hatású zene választására milyen magyarázatokat adnak a kísérleti személyek, vagyis az önakadályozási és védekezési célra vonatkozóan mennyire önreflexívek. A kódolók közötti egyetértés mutató elfogadható értéket mutatott (Cohen-féle $\kappa = 0,59$). A Fejlődési és a Rögzített kondíciókba sorolt kísérleti személyek nem különböztek azt illetően, hogy milyen okokat soroltak fel a teljesítmény szempontjából káros, semleges vagy segítő zene választására vonatkozóan, így a két kondíciót összevontan kezeltük az elemzésben ($\chi^2 = 2,76, p = 0,84$). A 14. ábrán láthatóak a kísérleti személyek által adott magyarázatok eloszlása a választott zenék alapján kialakított csoportok vonatkozásában. Szignifikáns különbséget találtunk abban, hogy milyen magyarázatokat adtak a zeneválasztásra vonatkozóan a kísérleti személyek aszerint, hogy pirossal jelzett, semleges vagy zölddel jelzett zenét választottak-e ($\chi^2 = 127,05, p < 0,001; \Phi = 1,16$). A 19. táblázatban és a 14. ábrán látszik, hogy az önakadályozó vizsgálati személyek túlnyomó többsége kíváncsiságnak, illetve kihíváskeresőnek értelmezte a pirossal jelzett zene választását, és csupán két kísérleti személy számolt be az előzetes kifogáskereső logikájáról. A semleges hatású CD-t választók a teszteredményükre vonatkozó pontos értékelés elérésének vágyát nevezték meg viselkedésük okaként, míg az Önségítő kísérleti személyek zeneválasztásuk okaként a kíváncsiságot, a teljesítményre való törekvést, a zene hatását, vagy a hatás szempontjából irreleváns vagy nem ismert okokat emeltek ki.

Ezt követően arra voltunk kíváncsiak, hogy az önakadályozó, vagyis piros jelzéssel ellátott zenét választó kísérleti személyek a vizsgálatokkal kapcsolatos felvilágosítást a zeneválasztásuk esetleges valódi okára vonatkozóan igaznak fogadják-e el. Ennek kapcsán az önakadályozó kísérleti személyeket két kategória mentén osztottuk fel: akik szerint a felvilágosításban elhangzott érvek vezették a zeneválasztásban, és akiket saját bevallásuk szerint nem. A 27 önakadályozó kísérleti személy közül 5-en mondták azt, hogy a felvilágosításban elhangzottak okozták vagy okozhatták a pirossal jelzett zene választását, míg 22-en határozottan elutasították

annak lehetőségét. A két csoport közötti önbecsapás és önértékelés pontszámbeli összehasonlításra a kis mintaelemszám miatt nem nyílt lehetőségünk.

19. táblázat. *Keresztábra a választott zene és az arra adott ok közötti eloszlás szemléltetésére*

| Csoport | | A zeneválasztás oka | | | | | | | Össze- sen |
|----------|--------------|---------------------|--------------|--------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------|---------------------------------|---------------|
| | | Kifo- gás | Kihí- vás | Kíváncsi- ság kipróbálás | Pontos ered- mény | Teljesítményre való törekvés | Hatás | Irreleváns vagy nem tudja | |
| | Önakadályozó | 2 | 10 | 14 | 0 | 0 | 0 | 1 | 27 |
| | Semleges | 0 | 0 | 1 | 11 | 0 | 0 | 3 | 15 |
| | Önsegítő | 0 | 0 | 10 | 0 | 8 | 22 | 13 | 53 |
| Összesen | | 2 | 10 | 25 | 11 | 8 | 22 | 17 | 96 |



14. ábra

A résztvevők saját viselkedéséről kialakított véleménye a zeneválasztás mentén

A kísérleti személyek vizsgálat céljával kapcsolatos vélekedéseit szintén elemeztük abból a célból, hogy megvizsgáljuk, volt-e különbség abban, ahogy a leginkább jótékony hatású, illetve a leginkább káros hatású zenét választók mit gondoltak arról, ami velük történik, vagyis a kísérlet tárgyát illetően. A kódolók közötti egyetértés mutató kiváló értéket mutatott (Cohen-féle $\kappa = 0,82$). A 15. ábrán és a 21. táblázatban látható a kísérleti személyek által a kísérlet céljáról formált vélemények eloszlása a zeneválasztás vonatkozásában. Az elemzésből az derült ki, hogy szignifikáns különbség volt az erősen káros vagy gátló hatású zenét és az erősen jótékony vagy fokozó hatású zenét választó résztvevők között a vizsgálat céljára vonatkozó vélekedéseiket

illetően ($\chi^2 = 4,53$, $p = 0,03$; $\Phi = -0,30$). Ahogy az 15. ábrán is látszik, azok a vizsgálati személyek, akik az erősen káros vagy gátló zenét választották az intelligencia teszt kitöltése előtt, nagyobb arányban gondolták úgy, hogy az intelligenciájuk illetve az agyuk vizsgálata/mérése történik a kísérleti helyzet alatt, mint azok a kísérleti személyek, akik az erősen jótékony vagy fokozó hatású zenét választották.

21. táblázat. Keresztábra a zeneválasztás és a vizsgálat céljára vonatkozó elméletek eloszlásáról

| | | A vizsgálat célja | | Összes |
|---------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|--------|
| | | Zene hatása | IQ/agy vizsgálata | |
| Zeneválasztás | Erősen káros/gátló hatású | 3 | 16 | 19 |
| | Erősen jótékony/fokozó hatású | 14 | 17 | 31 |
| Összes | | 17 | 33 | 50 |



15. ábra

A kísérletben résztvevők vizsgálat céljáról kialakított véleménye a zeneválasztás mentén

2.4.3. Értelmezés

A viselkedéses önakadályozás során az egyének mások számára kevésbé megkérdőjelezhető módon viselkedéses formában akadályozzák teljesítményüket, így alakítva ki egyfajta attribúciós kétértelműségi helyzetet, ami az énvédelmet szolgálja. Vizsgálatunkban előnytelen körülmények választásaként konceptualizáltuk az önakadályozásnak ezen formáját, és arra voltunk kíváncsiak,

hogy milyen tényezők játszanak szerepet abban, hogy valaki egy intelligencia teszt kitöltéséhez a kognitív funkciókra káros, semleges vagy jótékony hatású zene hallgatását választja-e. Továbbá, az önakadályozó saját viselkedéséről alkotott vélekedéseit is szeretnénk volna megvizsgálni, hogy az arra való önreflexió szintjét is görcső alá vehessük, ezáltal következtetehessünk arra, hogy mennyire „lát rá” az egyén az ilyesfajta védekezési működéseire. Ezt két szinten tettük meg, elsőként egy nyitott, majd egy zárt kérdéssel.

Eredményeink azt mutatják, hogy az intelligenciáról közvetített implicit elmélet önmagában nem befolyásolta szignifikánsan a zeneválasztás 7 szintjét, sem pedig azt, hogy önakadályozott-e valaki. Ez az eredmény ellentmond a korábbi kutatási eredményeknek, amelyek szerint az intelligencia genetikailag meghatározott tényezőként való bemutatása megnöveli az önakadályozás mértékét (Snyder és mtsai, 2014). Ugyanakkor, tendenciózus eredményünkből arra következtetünk, hogy egy nagyobb mintaelemszám esetében ennek a kapcsolatnak az erőssége elérheti a szignifikancia szintjét. Mindazonáltal az eredetileg fennálló képességelméletek fontos szerepet játszottak az önakadályozást tekintve. Míg azok a vizsgálati személyek, akik eredetileg az intelligenciáról mint megváltoztatható készségről gondolkodtak, nem mutattak különbséget a zeneválasztásukat illetően a kondíciók mentén, addig azok a vizsgálati személyek, akik eredetileg úgy gondolták, hogy az intelligenciájuk nem változik, igen. Amennyiben ez utóbbiak vélekedéseit megerősítette az általuk hallott információ az intelligenciáról, nagy mértékben önakadályoztak, míg akiknek az eredeti vélekedéseinek ellentmondtak a hallott információk, a legkisebb mértékű önakadályozást mutatták. Eredményünk azzal magyarázható, hogy az intelligencia változtathatlanságával kapcsolatos hatás mintegy megerősítődik, vagyis megkétszereződik az első esetben, így az önvédelem különösen fontossá válik a kudarcok fenyegetése miatt. A második esetben a kísérleti személyek mintha felszabadultak volna a korábbi vélekedésük súlyától annak cáfolatát hallva, így a legkevésbé érezték az önakadályozás, vagyis az önbecsülés védelmének szükségességét. Ez az eredmény a prevenció szempontjából különösen hangsúlyos.

Eredményeink szerint a zeneválasztás 7 szintjével egyetlen önbevallás alapon mért pszichológiai jelenség sem mutatott együttjárást. A zeneválasztás alapján képzett csoportokba való tartozást (Önakadályozó, Semleges, Önségítő) illetően azonban prediktív erővel bírt a demográfiai változók közül az életkor és az iskolai végzettség, ezen kívül az intellektuális feladatokban mutatott magabiztosság, az önakadályozásra való hajlam, a globális önbecsülés, az önbecsapás és az elkerülő szelf-célok. Pontosabban, minél magasabb volt valakinek az iskolai végzettsége, magabiztosabb az intelligenciával kapcsolatos feladatokban, életkorát tekintve fiatalabb, alacsonyabb az önakadályozásra való hajlama, magasabb szintű önbecsapással jellemezhető, alacsonyabb a globális önbecsülése, vagy minél inkább olyan célokat fogalmazott meg az intelligencia teszt kapcsán, mint hogy nem szeretné, ha a korábbi teljesítményéhez képest

rosszabb lenne, annál valószínűbb volt, hogy piros jelzésű zenét választott, vagyis viselkedéses szinten akadályozta az intelligencia teszt kapcsán a potenciális teljesítményét.

Az iskolai végzettséggel és az intellektuális feladatokban való magabiztossággal kapcsolatos eredmények értelmezhetők úgy, hogy minél magasabb elvárást támasztunk magunk vagy támasztanak mások elénk, annál nehezebb az ahhoz kapcsolódó képet fenntartani a későbbiekben. Jordan és Zeigler-Hill (2013) szerint a pozitív, de instabil énkép a törekeny önbecsülés egy formája, és az ezzel jellemezhető egyén a védekező működéseknek különösen ki van téve. Tehát az, hogy magas iskolai végzettséggel rendelkezik valaki, okozhatja azt az elvárást, hogy magas pontszámot kell elérnie egy intelligenciát mérő teszten is. Az ebből származó fenyegetés feloldására kitűnő eszközt nyújthat az önakadályozás.

Az életkor szintén bejósolta, hogy valaki milyen hatású zenét választott. Eredményeink szerint minél idősebb volt valaki, annál kevésbé volt valószínű, hogy zeneválasztással akadályozta magát. Ennek magyarázata fakadhat Park és munkatársainak (Park & Brown, 2014; Shin & Park, 2018) eredményeiből. A szerzők szerint a diákokkal ellentétben a dolgozó felnőttek negatívan nyilatkoztak az önakadályozó célszemélyről (nem szívesen találkoztak vagy dolgoztak volna vele), és az önbecsülésüket is kevésbé védte a kudarc ellen ez a fajta működésmód. Ez arra utalhat, hogy a szelf-komplexitásnak szerepe lehet az önakadályozási folyamatban, hiszen az intelligencia az életkor és a szelf komplexitásának növekedésével feltehetőleg egyre kisebb hangsúlyt kap, tehát kevésbé hív életre védekező működéseket.

A globális önbecsülés magas szintje kevésbé valószínűsítette, hogy az egyén káros hatású zenét válasszon az intelligencia tesztje megoldásához, vagyis hogy viselkedéses önakadályozáshoz folyamodjon. Ez az eredmény megerősítette a korábbi elméleti és empirikus munkákat a témában, amelyek szerint az önbecsülés magas szintjével rendelkezők kevésbé érzik szükségét az önvédelemnek (pl. Prapavessis & Grove, 1998). Ez az eredmény tehát hasonlóképpen alakul a viselkedéses önakadályozás esetében, mint az önakadályozásra való hajlammál.

A célokat tekintve a viselkedéses önakadályozás bejósolásában az elkerülő szelf-célok magas szintje játszott szerepet a jelen mintán. Ez azt jelenti, hogy minél inkább azt a célt jelölte meg valaki, hogy nem akar rosszabbul teljesíteni, mint más hasonló feladatokban, annál valószínűbben önakadályoztak. Ezt az eredményt az elkerülő motivációs bázis magyarázhatja, minthogy az ilyesfajta célt elsődlegesnek tartók a kudarc elkerülésére motiváltak elsődlegesen (jelen esetben ezt a saját korábbi teljesítménye alapján definiálja az egyén). Az önakadályozás elkerülő motivációs bázisba való beágyazottsága a korábbi kutatások alapján elvárt eredmény (Elliot & Church, 1997).

A jelen vizsgálat eredményei szerint az önakadályozásra való hajlam negatív értelemben jósolta be, hogy valaki valójában viselkedésesen önakadályozott-e. Ez azt jelenti, hogy az önakadályozásra való hajlamot tekintve magas színtről vallók kevesebb eséllyel önakadályoztak, mint akik ezeket az állításokat magukra nem tartották igaznak. Ez az eredmény igen aggasztó az SHS viselkedéses önakadályozásra vonatkozó prediktív validitása szempontjából, noha a kérdőív ezt bejósoló erejéről kevés adat áll rendelkezésünkre. A kutatások többsége a kijelentéses önakadályozás bejósolásával találtak kapcsolatot (pl. Rhodewalt, 1990), ami annak mentén logikus eredmény, hogy az önakadályozás önbevallásával gyakorlatilag kijelentéses önakadályozás történik. Ez az eredmény arra enged következtetni, hogy az SHS nem alkalmas a viselkedéses önakadályozás bejósolására, aminek lehetséges okaként arra a saját eredményünkre utalunk, hogy az egyének nem önreflexívek az ilyesfajta viselkedésüket illetően.

Hipotézisünkkel összhangban azt találtuk, hogy az önbecsapás magas szintje valószínűsíti a viselkedéses önakadályozás megjelenését. Feltételezéseink szerint ennek az eredménynek az lehet a magyarázata, hogy azoknál az egyéneknél, akik önbecsülésük védelme érdekében becsapják magukat, hatékonyabb az önakadályozás is, hiszen a használója képes az azzal járó attribúciós előnyöket kiaknázni. Mivel az önakadályozás védi az értékességünkről fenntartott képünket, szükségszerű az önbecsapás jelenléte, hiszen enélkül nem tudna hatékony lenni. Arkin és Oleson (1998) ezt a folyamatot a dicsérethez hasonlította: nem működik, sőt vissza is üthet, ha a célja átlátszó, mert ilyenkor pusztán hízélgésnek tűnik. Ezt, az önbecsapást mérő kérdőívvel kapott eredményt megerősítik az önakadályozók által adott magyarázatok a káros hatású zene választásának okát illetően. Eredményeink szerint önakadályozó vizsgálati személyeink többsége nem volt önreflexív viselkedését és annak célját illetően, ráadásul az arra való rákérdezés hatására is elutasította a számára felkínált esetleges magyarázatot viselkedésére (noha erre a kisebb „küszöbű” önreflexiót már többen mutatták). Ez az eredmény egybecseng a Takács (2010) által kapottakkal, aki arra hívta fel a figyelmet, hogy halogató egyetemisták nem feltétlenül gondolnak magukra halogatóként. A fenti eredmények további bizonyítékul szolgálnak arra, hogy az önakadályozás és az önbecsapás két, egymással kéz a kézben járó folyamat.

Eredményeink tehát több aspektust tekintve is ellentmondanak az önakadályozási hajlam és a vizsgált pszichológiai jelenségek kapcsolata alapján feltételezetteknek. Ennek magyarázataként három lehetséges okot jelöltünk meg. Egyrészt elképzelhető, hogy habár az általunk használt protokoll széles körben elterjedt módszertani elrendezés (pl. Rhodewalt & Davison, 1986, Niiya és mtsai, 2010), mégsem alkalmas az önakadályozás és az azt előidéző helyzet modellálására. Ennek azonban ellentmondanak azok az eredményeink, amelyek szerint az erősen kártékony és az erősen jótékony hatású zenét választók különböztek abban, amire fókuszáltak a vizsgálat során. Eredményeink szerint a 3 piros ponttal jelzett zenét választók körében (szemben a 3 zöld ponttal jelölt zenét választókkal) sokkal nagyobb arányban fordultak elő azok, akik szerint az agyuk és

az intellektusuk mérése történt, mint akik szerint a zene hatását vizsgáltuk volna, ami közvetett bizonyítékkal szolgál arra vonatkozóan, hogy ezen vizsgálati személyek fókuszát egy egofenyegető helyzet töltötte be, amire válaszul önvédelemmel reagáltak. A másik lehetséges magyarázat szerint az önakadályozási hajlam (ami alapvetően a kijelentéses önakadályozáshoz áll közelebb) és a viselkedéses önakadályozás nagymértékben különböző jelenségek, így elképzelhető, hogy más kiváltó okok is azonosíthatóak a háttérükben. Ennek ellenőrzésére további vizsgálatokra lenne szükség. A harmadik lehetséges, és az általunk leginkább valószínűnek tartott magyarázat szerint az önakadályozás kérdőívvel történő vizsgálata nem vezet pontos eredményekhez, amennyiben erről a viselkedésről nem tudnak beszámolni az egyének, így az ilyen formán kapott eredmények megbízhatósága és más jelenségekkel való kapcsolata kétségsbe vonható. Fontosnak tartjuk annak további vizsgálatát, hogy az önakadályozás önbevallása során milyen további jelenségek játszhatnak szerepet.

A jelen vizsgálatnak számos korlátja van. Elsőként ki kell emelnünk azt, hogy a kísérletvezető és annak megtervezőjének személye megegyezik, így ennek lehetett hatása az eredmények alakulására. Továbbá, a kísérlet offline jellegéből következően a résztvevők a kísérlet során kisebb különbségeket tapasztalhattak a kísérletvezető mondataiban. A fenti korlátok kiküszöbölése érdekében a jövőben fontosnak tartjuk a jelen vizsgálatot online platformon felépített kísérletként megismételni, ahol kontrolláltabb körülmények között, állandó feltételek mellett és a kísérletvezető potenciális befolyásoló szerepét minimalizáló módon lehetne ezeket a kapcsolatokat vizsgálni.

A jövőbeli kutatásokban ezen kívül az önbecsapás más definíciók szerint értelmezett szerepét is fontosnak tartjuk megvizsgálni. Quattrone és Tversky (1984) önbecsapás értelmezése szerint az egyének elkövetnek bizonyos viselkedéseket (okozat) annak érdekében, hogy számukra előnyös következtetést tudjanak levonni egy kívánatos okra vonatkozóan. A jelen kutatás szerzője szerint ez nagyban hasonlít az önakadályozás dinamikájára. A jövőben a fenti szerzőpáros által tervezett kísérleti elrendezés változtatásával szeretnénk az önbecsapás ilyen formán értelmezett változatának szerepét is megvizsgálni az önakadályozási folyamatban.

3. Általános megvitatás és összegzés

A teljesítményhelyzetek eredendően magukban rejtik a kudarc lehetőségét, amik az önértékelésünkre, az önbecsülésünkre, saját magunk értékességének megítélésére igen nagy hatással lehetnek. Ezen kívül a szociométer-elmélet (Leary & Baumeister, 2000; Leary & Downs, 1995) szerint az önbecsülés ennél jóval fontosabb célt szolgál, mégpedig a másokhoz való kapcsolódást (mennyire vagyok értékes mások szemében), ami evolúciós értelemben a túlélést is jelentette (lásd fent). Ennek megfelelően igen magas a tétje annak, hogy az önmagunk

értékességéről kialakított képünk pozitív legyen, ennek érdekében pedig akár torzításokat is alkalmazunk, például amikor egy teljesítményhelyzet okát próbáljuk beazonosítani. Az énkiszolgáló torzítás segítségével kudarainkat külső és instabil okokban találjuk meg, míg sikereink okát belső és stabil tényezőkhöz igyekszünk kötni (Drake & Seligman, 1989). Az önakadályozás egy olyan védekező működés, ami az énkiszolgáló torzításoknak gyakorlatilag „megágyaz”, és ez akár az objektív teljesítmény kárára is válik. A torzítások tehát igen nagy szerepet kapnak a védekező működések kapcsán, de vajon tud-e egy mechanizmus (pl. önakadályozás) védekező funkciót betölteni, ha a használója tudatában van céljának? Dolgozatom és kutatásaink ezt a fő kérdést állították a vizsgálódás középpontjába.

Ebben a disszertációban a fenti kérdés megválaszolásához azzal szeretnénk volna közelebb kerülni, hogy kérdőíves és kísérleti módszertannal az önakadályozási hajlam és a viselkedéses önakadályozás vonatkozásában olyan torzításokat vizsgáltunk, mint az önbecsapás, az énkiszolgáló torzítás valamint az önakadályozó viselkedésre vonatkozó önreflexió.

Jelen vizsgálataink eredményei több ponton ellentmondanak a nemzetközi eredményeknek, pl. a nemi különbség, az önakadályozási hajlamot vizsgáló kérdőív validitása. Magyar egyetemista mintán például az önakadályozási hajlamban tapasztalható nemi különbség magyarázata további kutatást igényel. Kísérletünkben nem vizsgáltunk női résztvevőket, tehát magyar mintán a viselkedéses önakadályozásban megfigyelhető nemi különbségről nem tudunk beszámolni, holott érdekes lehet a fenti, önakadályozási hajlamban megfigyelhető különbség figyelembevételével. Elképzelhető, hogy kulturális különbségek játszanak szerepet az önakadályozás kapcsán megfigyelhető nemi mintázatokban.

Eredményeinkből kiindulva a jelen disszertáció szerzője az önakadályozás mértékének (legalábbis viselkedéses formáját tekintve) kísérleti úton való megállapítása mellett érvel. Mindezt több eredményünk alapján tesszük. Egyrészt, az önbevallás alapon mért önakadályozási hajlam és az önbecsapás között igen szoros együttjárást találtunk, ráadásul ezt több vizsgálatban és mintán is ki tudtuk mutatni. Azok a vizsgálati személyek, akik magas pontszámot értek el az önbecsapás tekintetében, jellemzően alacsony szintű önakadályozásról számoltak be. Ez az összefüggés mivel korreláción alapul, ellenkező irányban szintén igaz lehet. Akik magas szintű önakadályozásról számoltak be, inkább vélték hamisnak önmagukra nézve az önbecsapást mérő itemeket (pl. „*Ritkán fogadom el a kritikát*” fordított tétel). Ez az eredmény megerősíti más szerzők által kapottakat (Rhodewalt, 1990; Vargas & Arkin, 1998) is, azonban ki is bővíti azokat. Azt találtuk, hogy az önbecsülés és az önakadályozás önbevallása közötti negatív kapcsolatot részben mediálta az önbecsapás mértéke. Ezekből arra következtetünk, hogy az önbecsapás mértéke szerepet játszik abban, hogy az egyének mennyire vallják be önakadályozó tendenciáikat, ami azt is jelenti, hogy megkérdőjeleződik az önakadályozás mérésére bevált módszerként használt SHS pontos eszközként való használata. Az SHS az elmúlt években több kritikát is kapott

(Clarke & MacCann, 2016; Schwinger és mtsai, 2014; Török és mtsai, 2018), amiknek sorát a jelen dolgozat eredményei tovább gyarapítják. Ebből az eredményből azonban nem derült ki egyértelműen, hogy specifikusan az SHS önbecsapásra való érzékenységről kaptunk információt, vagy az önakadályozás bevallásáról általánosságban, ezért további torzítást és önakadályozást mérő eljárást figyelembe véve is megvizsgáltuk ezt a viszonyt.

A fentiekhez kapcsolódóan, és hasonlóan az önbecsapáshoz, az önakadályozás önbevallása negatív kapcsolatban volt a hipotetikus események kapcsán mutatott énkiszolgáló torzítás mértékével is (ami egyes szerzők szerint egyfajta önbecsapásként is értelmezhető, pl. Baumeister, 2010). Ez azt jelenti, hogy minél belsőbb, stabilabb és globálisabb okot tulajdonítottak a vizsgálati személyek a pozitív események okainak, mint a negatívakénak, annál kevésbé vallották magukat önakadályozónak. Ugyanakkor, hasonlóan az önbecsapás kapcsán kapott eredményekhez, az önbecsülés és az önakadályozási hajlam önbevallása közötti negatív kapcsolatot az énkiszolgáló torzítás mértéke mediálta. Ez az eredmény megerősíti a fentieket, miszerint egy újabb torzítás azonosítható, ami szerepet játszik abban, hogy az emberek mennyire vallják magukat önakadályozónak. Ráadásul az SHS énkiszolgáló torzítás használatára expliciten rákérdező itemeivel a hipotetikus szcenáriókban tapasztalt valódi énkiszolgáló torzítás mértéke nem mutatott összefüggést. Ez azt jelenti, hogy az egyének nem voltak önreflexívek a torzításaikat, legalábbis ebben a vizsgálatban az énkiszolgáló torzításaikat illetően.

Harmadrészt, a viselkedéses önakadályozás megjelenését az önbecsapás mértéke mintánkban képes volt bejósolni. Mindezt olyan formán, hogy akik magas önbecsapás értéket mutattak, nagyobb eséllyel választottak káros hatású zenét (semleges vagy jótékony hatású helyett) az intelligencia teszt kitöltéséhez, vagyis mutattak önakadályozó viselkedést, mint akik alacsonyabb pontot értek el etekintetben. Ez az eredmény nemcsak azért figyelemreméltó, mert éppen ellentétes irányú kapcsolatot mutat, mint ha az önakadályozást önbevallással mérnénk, hanem azért is, mert az önakadályozási hajlam önbevallásának mértéke negatív irányban jósolta be a viselkedéses önakadályozás valójában történt megjelenését. Ebből arra következtetünk, hogy a viselkedéses módon önakadályozó vizsgálati személyek kevésbé vallották (gondolták?) magukat erre hajlamosnak. Vizsgálatunkban az önakadályozó viselkedés céljára vonatkozó önreflexió szintjét különböző szinteken mértük. Elsőként egy nyitott kérdésben kérdeztünk rá a gátló zene választásának okára, majd az önakadályozás dinamikájának megismertetése után zárt kérdéssel (igen vagy nem válaszlehetőségekkel) vizsgáltuk, hogy igaznak véli-e magára az elmondottakat. Eredményeink szerint 27 önakadályozóból csupán 2 vizsgálati személy utalt a védekezési célra, míg a felvilágosítást követő kérdésre további 3 ember mondta azt, hogy ez lehetett a gátló hatású zene választásának az oka. Értelmezéseink szerint tehát az önakadályozásban résztvevők nem voltak tudatában viselkedésük okának és céljának, hanem más, számukra talán elfogadhatóbb magyarázatot találtak arra (pl. kihíváskeresés, kíváncsiság).

Összefoglalva eredményeinket az önakadályozáshoz kapcsolódó torzításokról azt mondhatjuk, hogy mind a magas önbecsapás, mind az egyénre jellemző énkiszolgáló torzítás erőssége az önakadályozás kisebb mértékű önbevallásával járt együtt. A viselkedéses önakadályozás megjelenését tekintve azonban az önbecsapás mértéke pozitív prediktorként jelent meg. Továbbá, az önakadályozó viselkedést mutató vizsgálati személyek nagyrészt az önakadályozás dinamikájától eltérő magyarázatot adtak viselkedésükre, ráadásul ennek lehetőségét is elutasították, ráadásul hipotetikus scenáriók alapján mért énkiszolgáló torzításuk mértéke nem mutattak összefüggést az erre expliciten rákérdező itemekkel. Ez arra enged következtetni, hogy a védekezési működésekben (legalábbis az énkiszolgáló torzításban és az önakadályozásban) részt vevő egyének nem voltak önreflexívek a viselkedésüket illetően. Ez összefüggésben van Takeuchi és munkatársainak (2013) eredményével, akik az önakadályozásért felelős agyterületekben átfedést talált a pozitív illúziókért felelős agyterületekkel. Eredményeink azzal magyarázhatóak, hogy egy tudatosan működtetett, „átlátszó” védekezési mechanizmus kevésbé képes betölteni énvédő funkcióját, mint az, amire nincs rálátása a használójának, hiszen ebben az esetben a használója tudja, hogy valójában nem igaz, amire alapozza a stabil önbecsülését. Az önakadályozás esetében például nehéz lenne fenntartani azt a képet önmagunkról, hogy igen kivételesek a képességeink, ha nem hinnénk abban is, hogy lustaságból nem készültünk fel egy fontos megmérettetésre, vagy éppen kihíváskeresésből választottunk nehezített helyzetet. Ahhoz, hogy az önakadályozás elérje célját, a fenti vélekedések szükségesek ahelyett, hogy túlságosan fenyegető a helyzet, ezért nehezített körülményeket választunk, hogy ne derülhessen ki, hogy a valódi képességeink milyenek. Fontos azonban kiemelnünk, hogy csupán az önakadályozásra való hajlamot és a viselkedéses önakadályozást vizsgáltuk, a kijelentéses önakadályozással kapcsolatos hasonló jelenségekről a jelen vizsgálat nem tud információt adni, ráadásul erről legjobb tudásunk szerint más kutatási eredmény sem áll rendelkezésünkre.

Mínt hogy a fentiek alapján az önakadályozás önbevallása az önbecsapás, illetve az egyénre jellemző énkiszolgáló torzítás szintjétől változik, illetve a viselkedéses formában önakadályozó egyén többnyire nem önreflexív viselkedésének céljára vonatkozóan, ezért a jelenség kérdőívvel való vizsgálata módszertani aggályokat vet fel és félrevezető eredményekhez vezethet. A fentiekből kiindulva a jelen disszertáció szerzője az önbevallásos kérdőívek helyett az önakadályozás mérését kísérleti helyzetben javasolja megtenni. Az önakadályozás kísérleti mérése a viselkedéses önakadályozás esetében ez az önakadályozó viselkedés mérésében nyilvánul meg (lásd fent, pl. gyakorlás/erőfeszítés mennyisége, előnytelen körülmények választása előnyösek helyett, fogyasztott alkohol/drog mennyisége), míg a kijelentéses önakadályozás esetében a gátló tényezők jelenlétéről tett említések elemzése révén történik (van-e jelen, milyen mértékben akadályozza az egyént a teljesítésben).

Vizsgálataink további fókuszja az volt, hogy az önakadályozás már korábban, a szakirodalomban felsorolt és részletezett korrelátumain és okain túl más jelenségek esetleges befolyásoló hatásait is szeretnénk volna azonosítani, mindezeket magyar mintán. Eredményeink szerint az önbevallás alapon mért önakadályozás pozitív kapcsolatba hozható a vonásszorongással, az externalizációval, a szégyennel, a maladaptív perfekcionizmussal és a függő önértékeléssel, míg negatív kapcsolatát találtunk a globális önbecsüléssel, az iskolai önértékeléssel, a mentális erővel, a kihíváskereséssel, a képességekről mint változtatható tényezőkről való gondolkodással, az önbecsapással, az énkiszolgáló torzítással és a rezilienciával. Pontosabban, prediktív erővel bírt rá a fizikai megjelenéstől függő önértékelés magas szintje, valamint a reziliencia, a mentális erő és a globális önbecsülés alacsony szintjei. A viselkedéses önakadályozást tekintve a globális önbecsülés prediktív szerepe hasonlóan alakult, azonban az önbecsapás szintje ez esetben pozitívan jósolta be az önakadályozás viselkedéses formájának megjelenését. Ez arra utal, hogy a két önakadályozási forma egymástól különbözik, azok különböző korrelátumokkal és prekursorokkal rendelkeznek. Ez azért is fontos, mert arra utal, hogy a két jelenség elkülönítése egymástól igen lényeges, azok összemossa téves következtetések levonásához vezethet. Vizsgálataink során az önakadályozás kapcsán a korábbi empirikus eredmények megerősítésén túl a mentális erő, az általános reziliencia, a szégyenre és az externalizációra való hajlam, a kihíváskeresés, valamint az eredeti és a hallott képességekről szóló információk együttes, eddig ismeretlen szerepeire is felhívtuk a figyelmet.

Eredményeink gyakorlati alkalmazását tekintve fontosnak tartjuk kiemelni, hogy a viselkedéses formában önakadályozók (legalábbis a teljesítményhelyzettel kapcsolatos előnytelen körülményeket választók) nagyrészt nincsenek tudatában viselkedésük logikájának és céljának, aminek a kutatómódszertant érintő következményein kívül fontos üzenete van a gyakorlati munkával foglalkozók (pl. oktatók, edzők) számára is. Eredményeinkből arra következtethetünk, hogy prevenció szempontjából a viselkedéssel való szembesítés csupán nagyon kis mértékben jár az önakadályozó számára tudatosodással, így nem feltétlenül lesz hatékony. Ez különösen annak fényében lényeges, hogy a védekezési mechanizmusok céljukat tekintve felcserélhetők egymással (Tesser és munkatársai, 1996), így felmerülhet a kérdés, hogy ha egy védekező mechanizmus funkcióját veszti, vagyis működésképtelenné válik amiatt, hogy a használóját szembesítik ezzel, vajon milyen más védekezési mechanizmusok működését hívja életre. A korábbi empirikus eredményeket megerősítve (Snyder és munkatársai, 2014) vizsgálataink eredményei értelmében a teljesítményhelyzethez kapcsolódó vagyis kontextuális változók, pl. az implicit képességelméletekre vonatkozó fejlődési üzenet az önakadályozás alacsonyabb mértékű megjelenését eredményezték, különösen akkor, ha az egyénnek eredetileg rögzült elméletei voltak az intelligenciáját illetően. Ez az önakadályozás prevenciójának szempontjából azért fontos eredmény, mert azt jelenti, hogy az oktatók, edzők által közvetített üzeneteknek igen nagy hatása

van, a kontextus átkeretezése a védekezési működésekre hatással van. Fontos tehát, hogy a gyakorlati szakemberek ismerjék ezt a jelenséget, és ennek jellemzőit, hogy megfelelő módon tudják kezelni, vagy éppen tenni azért, hogy minél ritkábban jelenjen meg, hiszen széles körben előfordul az oktatásban, és igen káros következményekkel jár mind az iskolai teljesítményt, mind a jóllétet vagy általános önbizalomszintet illetően (Zuckerman & Tsai, 2005). Ennek az önvédelmi formának a felismerése pedig azért is különösen fontos, mert ahogy fent is olvasható volt, a megfigyelők szemszögéből az önakadályozó egyén felelőtlen, nemtörődöm, sőt lusta ember képét közvetíti, akit nem érdekel a teljesítményhelyzet, azonban Midgley és Urdan (1995) felhívták a figyelmet arra, hogy az önakadályozás éppen annak jele, hogy valaki az adott teljesítményhelyzetnek nagy jelentőséget tulajdonít. A jelenség felismerése és helyes értelmezése ezért kihívásokat állíthat a gyakorlati szakemberek elé, eredményeink pedig segíthetnek a prevenciós irányok kidolgozásában.

4. Korlátok és kitekintés

Habár kutatásaink izgalmas eredményekkel járultak hozzá a további kutatási irányokhoz az önakadályozás kapcsán, vizsgálatainknak számos korlátja van. Elsőként ki kell emelnünk a mintavételi eljárást, ami mind az 5 kutatás során kényelmi mintavételt és túlnyomórészt a Testnevelési Egyetemre járó felsőoktatási hallgatói (kivéve 2.3.) mintán történt adatfelvételt jelentett. Ez a 2.4.-es pontban részletezett, viselkedéses önakadályozást vizsgáló kutatás esetében szintén problémás, hogy habár a vizsgálati személyek magasra értékelték az intelligencia fontosságát, többségük sportol vagy sportoló (az egyik kísérleti személy olimpiai aranyérem tulajdonosa), illetve munkahellyel rendelkező. Több kutatás (pl. Dixon & Baumeister, 1991, de Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002) eredményei szerint a szelf komplexitása a kudarcokkal szemben védelmet nyújthat. Érdeemes lenne a vizsgálatot tudományegyetemen is megismételni, és kontrollálni az eredményeket a más teljesítményterületek fontosságára és megjelenésére.

A kutatás során használt eszközökből származó korlát továbbá, hogy a vizsgálatok (5-ből 4) önkitöltős kérdőívek alapján kapott eredményekből, korrelációs módszerek alapján von le következtetések, ami (különösen az önakadályozás kapcsán) igen pontatlan eredményekhez vezethet. Ezen kívül az alkalmazott kérdőívek közül számos olyat találunk, amelynek magyar nyelvre történő adaptációja még nem történt meg. Vizsgálatainkban habár igyekeztünk pszichometriai mutatókkal ellenőrizni a megbízhatóságukat, azok pontos validitása és hazai mintán megfigyelhető jellegzetességei nem ismertek, így egészen pontos mérőeszköznek nem tekinthetők.

Ugyancsak fontos kiemelni, hogy a disszertációban részletezett kísérletben a kísérletvezető és annak megtervezőjének személye ugyanaz, ami befolyásolhatta az eredményeket. Fontos lenne a

kísérletet online felület segítségével (pl. Qualtrics) megismételni, ahol a kísérletvezető személyének nincs olyan befolyásoló hatása, mint egy „offline” vizsgálati helyzetben. A jövőbeli kísérleti terveinkben szerepel ennek a korrigálása, így a kísérleti manipulációknak, valamint a kísérlettel kapcsolatos felvilágosításnak minden résztvevő kontrollált formában lesz kitéve. Ez különösen a második vonatkozásában volt problémás a jelen kísérletnél, ugyanis a kísérletvezető nem minden esetben ugyanazokkal a szavakkal magyarázta el az önakadályozás mibenlétét a résztvevőknek, így az arra a kérdésre adott válaszuk, hogy ez a dinamika állt-e az ő zeneválasztásuk mögött, nem tekinthető teljesen megbízható adatnak.

Kísérletünkben szintén nem vizsgáltuk, hogy a vizsgálati személyek mennyiben használták fel a valódi intelligencia tesztként bemutatott feladat kapcsán formált attribúcióikhoz a „felajánlott” akadályt, vagyis a zene hatását. Jövőbeli, online kísérleti protokollunkkal vizsgálni fogjuk a képességekről alkotott okokat, például hogy az önbecsapás szintje változik-e annak mentén, hogy az énkiszolgáló torzítások szintjén hogy és mennyiben jelenik meg az előzetes akadály.

Vizsgálataink alapján nem tudunk következtetéseket levonni a kijelentéses önakadályozásra vonatkozóan, holott igen fontosnak tartjuk az ezzel kapcsolatos kutatási irányokat. Érdekes kérdésfeltevés lehetne a kijelentéses önakadályozás és az önbecsapás kapcsolata, valamint hogy azok az egyének, akik ilyen módon önakadályoznak, vajon mennyire önreflexívek annak folyamatára és céljára. Érdemes lenne ennek a kérdésnek a tisztázására is vizsgálatot tervezni, hiszen elképzelhető, hogy más típusú folyamatok játszanak szerepet ez esetben.

A jelen disszertációban a teljesítményhelyzetre vonatkozó előnytelen körülmények választásaként operacionalizáltuk a viselkedéses önakadályozást, így nem világos, hogy annak másfajta viselkedéses megnyilvánulására ugyanúgy igazak lehetnek-e az itt talált összefüggések. Fontosnak tartjuk az önakadályozás másfajta viselkedéses megnyilvánulását is megvizsgálni a fenti elrendezésben, ugyanis eredményeink ebben a formában nem tekinthetők általánosíthatónak a viselkedéses önakadályozásra. Ehhez hasonlóan, kapott eredményeink egyetemista és sportoló mintán mutatják a részletezett összefüggéseket, nem világos, hogy más teljesítményterületeken ezek az eredmények igaznak bizonyulnának-e, ami eredményeink általánosíthatóságot megkérdőjelezi. A jövőbeli vizsgálatoknak érdemes lenne megismételnie a fenti kutatásokat más mintán is (pl. munkavállalók), hiszen a korábbi empirikus eredmények alapján a dolgozók körében az önakadályozás nem pontosan úgy működik, mint pl. a tanulóknál (Park & Brown, 2014; Shin & Park, 2018).

A mintaelemszámból fakadó hiányosságokra szintén ki kell térnünk. Összességében elmondható, hogy vizsgálatainkban a nagyobb mintaelemszám több és megbízhatóbb elemzést eredményezett volna, amint azt az elért power értékek is mutatják. A jövőbeli vizsgálatokban érdemes pontos előzetes kalkulációkkal (pl. power elemzés) alátámasztani a hipotézis

ellenőrzéséhez szükségéhez mintaelemszám nagyságát, és ezeket az ajánlásokat követni a vizsgálat végrehajtásakor.

Rendkívül sok megoldandó kérdés áll a terület kutatására vállalkozók előtt. A legsürgetőbb ezek közül talán a módszertan egységesítése nyomán az eredmények közös nevezőre hozása, ugyanis az empirikus eredmények között való eligazodást és általánosítást nagymértékben nehezíti, hogy a legtöbb kutatási eredmény az Egyesült Államokból származik, illetve hogy a különböző mérőeszközöket változatosan alkalmazzák a kutatók, így nem lehetünk biztosak abban, hogy a kapott eredmények az adott mérőeszközhöz kapcsolódnak, vagy a jelenséghez magához. Az iskolai önakadályozás mérése pl. többnyire az ASHS-sel történt, így az eredmények túlnyomó többsége is egy olyan kérdőív eredményein alapul, ami tudatos, stratégikus és szándékos folyamatként konceptualizálja azt, holott ez a feltételezés erősen kétségbe vonható (pl. McCrea és mtsai, 2009). Több kísérletes módszertannal, ökológiailag valid környezetben készült kutatásra lenne szükség, ami alátámasztja vagy éppen megkérdőjelezi a kérdőíveken alapuló eredményeket. Ennek kapcsán egy metaanalízis igen sokban hozzájárulna ahhoz, hogy szétválassza az önakadályozási hajlamhoz, a mondott akadályokhoz és a viselkedéses önakadályozáshoz kapcsolódó folyamatokat és eredményeket.

Szintén kutatásra váró terület az önakadályozás kialakulásának ideje és pontos folyamata. A kutatások szerint az anyai gondoskodás elégtelensége, illetve annak hiánya felelős az önakadályozás megjelenéséért, azonban hogy az pontosan mikor történik, arról nem sokat tudunk (Greaven, Santor, Thompson, & Zuroff, 2000; Want & Kleitman, 2006). Urdan és Midley (2001) szerint késő gyerekkorig nem is jelenik meg, hiszen a 3. osztályos (8-9 éves) gyerekek kevésbé kötötték össze a teljesítményük értékelését az önbecsülésükkel, mint a 6. osztályosok (10-12 éves) (Kimble és mtsai, 1998).

Az önakadályozás kutatása és megértése igen fontos azon szakemberek számára, akik teljesítménymotívumokkal kerülnek kapcsolatba munkájuk során, pl. pedagógusok, edzők, szülők. Figyelemreméltó például az a kutatási eredmény, amit Richards és munkatársai (2002) kaptak katonai kiképző tréning résztvevőit vizsgálva. A szerzők eredményei szerint az önbecsülés és az önakadályozás pontszáma együttesen 92,6%-os pontossággal jósolta be, hogy az egyén befejezi-e a kiképzést, ami a két konstruktum együttes prediktív erejét bizonyítja ökológiailag valid vizsgálati helyzetben. Fontos tehát figyelmet fordítani a prevencióra, hiszen – amint több kutató is felveti – az önakadályozás huzamos alkalmazása következtében nemcsak folyamatos (iskolai) alulteljesítésre kell számítani, hanem a valódi képességek akár egy életen át is teljesen láthatatlanok maradhatnak az egyén előtt (pl. Harris & Snyder, 1986). Tehát a prevenció, különösen gyermekorban kiemelt fontosságú.

A pedagógiai aspektusokat tekintve szintén speciális figyelmet érdemlő terület a fejlődési és tanulási zavarral élő diákok esete. Mind az ADHD-val, mind a tanulási zavarral (dyslexia, szövegértés zavara, matematikai képességek zavara) pozitív együttjárást mutat az önakadályozás (Alesi, Rappo, & Pepi, 2012; Waschbusch, Craig, Pelham Jr., & King, 2007). A szerzők szerint ezek az eredmények azzal magyarázhatók, hogy ezek a gyerekek több kudarcélménnyel kell, hogy szembesüljenek, mint a tanulási és fejlődési zavarral nem rendelkező társaik, ezért még inkább ki vannak téve az önakadályozás csábításának. Alesi és munkatársai (2012) kiemelik, hogy ez egy negatív körforgást indíthat el hosszú távon, hiszen az önakadályozás következtében a diákok iskolai teljesítménye csökken (mivel az olvasás/számolás gyakorlása is csökken), így a tanulási zavar mélyül.

A korábbiakban bemutattuk az önakadályozás szakirodalomban számontartott formáit, a viselkedéses önakadályozást és a mondott akadályokat. A kutatások tükrében azonban fellelhető egy szorosabban a mondott akadályokhoz kapcsolódó, mégsem teljesen azt fedő önakadályozási forma, amelynek során az egyénnek egy bizonyos meggyőződése szolgál anticipatív akadályként. Néhány friss kutatás például összekötötte az önakadályozás és a sztereotípa fogalomkörét. Crocker és Major (1989) szerint a pszichológiai elméletek azt valószínűsítik, hogy a negatívan sztereotipizált csoportok tagjainak alacsony az önbecsülése, az empirikus munkák viszont ezt nem támasztják alá egyértelműen. A szerzők szerint e csoportok tagjai felhasználják a csoporttagságukat az önbecsülésük védelmére, és például a negatív visszajelzéseket a csoporttal szembeni előítéleteknek tulajdonítják. Ennek megfelelően Burkley és Blanton (2008) azt találták, hogy azok a nők, akik kudarc visszajelzést kaptak egy matematikai feladat kapcsán, magasabb önbecsülésről számoltak be, ha emlékeztették őket a matematikával kapcsolatos negatív női sztereotípiákra (pl. „a nők rosszabb matematikai képességekkel rendelkeznek, mint a férfiak”), mint akiket nem. Ezen eredményekből kiindulva Kim és munkatársai (Kim, Lee, & Hong, 2012) azt találták, hogy amikor a nők nehéz matematikai feladatra számítottak, akkor sokkal valószínűbben fogadták el igaznak a nők gyenge matematikai képességeiről szóló megállapításokat, mint amikor könnyű feladatra készültek. Ugyanezt a mintázatot találták a verbális képességeket illetően férfiak esetében is. A szerzők egyfajta önakadályozási dinamikaként értelmezték az eredményeiket, ahol az egyén a potenciális kudarc okát a szelf központi részéről (saját kompetencia) egy attól távolabb eső szelfrész felé irányítja (ami a csoport többi tagjával közös). Ezek az eredmények felvetik a kérdést, hogy a kétféle önakadályozási formán kívül (mondott akadályok és a viselkedéses önakadályozás) egy harmadik is létezhet (lásd még Doliński, 1996). E kogníciók vagy vélekedések a mondott akadályokhoz állnak közelebb, de nem verbalizáltak. A jövőbeli kutatásoknak tehát érdemes az önakadályozás ezen, vélekedések formájában megnyilvánuló változatát is vizsgálniuk. A fenti eredmények tovább erősítik azt a feltevést, hogy az önakadályozás elsődleges célja az önvédelem, és nem a szelf reprezentáció,

hiszen ezek a vélekedések csupán az egyén számára hozzáférhetőek, mások számára nem, tehát a vélekedések fomájában történő önakadályozás további vizsgálata ezen kérdés tisztázáshoz is közelebb vihetne.

Az önakadályozás adaptivitását és káros jellegét tekintve is felmerülhetnek további szempontok a jövőbeli kutatási irányok megtervezéséhez. Hsin Chun Chu és Nan Choi (2005, lásd még Grant & Sandberg, 2016) szerint például a halogatásról nem jelenthető ki, hogy minden körülmények között káros hatású lenne. Abból kiindulva, hogy különböző arousal szint lehet hatékony különböző teljesítmények sikeres végrehajtásához, ráadásul az egyéni különbségek is szerepet játszanak ennek alakulásában, jónéhány stratégiát alkalmaznak az emberek, hogy ezt az izgalmi szintet a fentiek mentén szabályozzák. A szerzők szerint adaptív halogatás során az egyének a halogatást felhasználják, hogy a számukra legideálisabb, magas izgalmi állapotot hozzák létre a célteljesítéshez. Elképzelhető tehát, hogy az önakadályozás bizonyos formái bizonyos egyéni jellemzőkkel párosulva hozzásegítik az egyént a jó teljesítmény eléréséhez. A fenti feltevések azonban még várják azokat a lelkes kutatókat, akik empirikus eszközökkel ellenőriznék a feltevések mögött rejlő folyamatok működését.

5. A disszertáció új tézisei

I. Az önakadályozási hajlamot mérő skála érzékeny az egyén önbecsapási tendenciáira, és pozitív valamint negatív események kapcsán mutatott énkiszolgáló torzítására

Eredményeink szerint az önakadályozási hajlamról való önbeszámolás mértékét nagyban befolyásolja az egyén által mutatott szociális kívánatosság (elsősorban az önbecsapás) és az olyan torzítások megjelenése, mint a pozitív és negatív események értelmezésénél megfigyelhető énkiszolgáló torzítás.

II. A viselkedéses önakadályozás tényével kapcsolatban az ezt a védekezési mechanizmust használók nagytöbbsége nem volt önreflexív

Az önakadályozó vizsgálati személyeink többsége nem az önakadályozás dinamikáját nevezte meg viselkedése okaként, hanem ettől eltérő magyarázatot adott. Ezen túlmenően ezek a vizsgálati személyek egyértelműen elutasították annak lehetőségét, hogy esetleg az önakadályozási dinamika tehető felelőssé a megjelenő viselkedésért. énkiszolgáló torzítás.

III. Az önakadályozási hajlam eddig nem ismert korrelátumainak és prekurzorainak azonosítása

Vizsgálataink során az önakadályozási hajlam és a viselkedéses önakadályozás kapcsán a korábbi empirikus eredmények megerősítésén túl a mentális erő, az általános reziliencia, a szégyenre és az externalizációra való hajlam, a kihíváskeresés, valamint az eredeti és a hallott képességekről szóló információk együttes, eddig ismeretlen szerepeire is felhívtuk a figyelmet. a megjelenő viselkedésért. énkiszolgáló torzítás.

IV. Módszertani variabilitás

Önakadályozásról szóló kérdéseink és eredményeink egyediek, amelyek változatos módszertani elrendezésekkel születtek. Ezen kívül legjobb tudásunk szerint a jelen dolgozat szolgáltatja az első eredményeket arról, hogy a viselkedéses önakadályozáson tetten ért egyén gondolatai, szelf- és viselkedés percepciója hogyan alakul. A módszertani sokszínűség az eredmények hasonló irányát megerősíti.

6. Irodalomjegyzék

- Akin, A. (2012). Self-handicapping Scale: A study of Validity and Reliability. *Egitim ve Bilim-Education and Science*, 37(164), 176-187.
- Alesi, M., Rappo, G., & Pepi, A. (2012). Self-esteem at school and self-handicapping in childhood: comparison of groups with learning disabilities. *Psychological Reports*, 111(3), 952-962.
- Alicke, M., & Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 20(1), 1-48.
- Alter, A. L., & Forgas, J. P. (2007). On being happy but fearing failure: The effects of mood on self-handicapping strategies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(6), 947-954.
- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed., revised). Washington, DC: Author.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271.
- Anshel, M. H., & Mansouri, H. (2005). Influences of Perfectionism on Motor Performance, Affect, and Causal Attributions in Response to Critical Information Feedback. *Journal of Sport Behavior*, 28(2), 99-124.
- Arkin, R. M., & Baumgardner, A. H. (1985). Self-handicapping. In J. H. Harvey & G. Weary (Eds.), *Attribution: Basic issues and applications* (pp. 169-202). New York: Academic Press.
- Arkin, R. M., & Oleson, K. C. (1998). Self-handicapping. In J. M. Darley & J. Cooper (Eds.), *Attribution and social interaction: The legacy of Edward E. Jones* (pp. 313-371). Washington DC: American Psychological Association.
- Arndt, J., Schimel, J., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2002). The intrinsic self and defensiveness: Evidence that activating the intrinsic self reduces self-handicapping and conformity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 671-683.
- Aronson, J., Cohen, G., & McCloskey, W. (2009). *Reducing stereotype threat in classrooms. A review of social-psychological intervention studies on improving the achievement of Black students*. No. 076, U. S. Department of Education, Institute of Education Services, National Center for Education Evaluation and Regional Assistance, Regional Educational Laboratory, Washington, DC.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359-372.
- Atkinson, J. W. (1964). *An Introduction to Motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.

- Atkinson, J. W., & Litwin, G. H. (1960). Achievement motive and test anxiety conceived as a motive to approach success and to avoid failure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 60(1), 52-63.
- Avtgis, T. A., Rancer, A. S., & Amato, P. P. (1998). Self-handicapping orientation and tendencies toward verbal aggressiveness. *Communication Research Reports*, 15(2), 226-234.
- Bailis, D. S. (2001). Benefits of self-handicapping in sport: A field study of university athletes. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 33(4), 213-223.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social-cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bartels, J. M., & Herman, W. E. (2011, May). Fear of failure, self-handicapping, and negative emotions in response to failure. Poster presented at the 23rd Annual Convention of the Association for Psychological Science (APS), Washington, D.C., USA.
- Baumeister, R. F. (1989). The optimal margin of illusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(2), 176-189.
- Baumeister, R. F. (1996). Self-regulation and ego threat: Motivated cognition, self deception, and destructive goal setting. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 27-47). New York, NY, US: Guilford Press.
- Baumeister, R. F. (2010). The Self. In R. F. Baumeister & E. J. Finkel (Eds.), *Advanced social psychology: The state of the science* (pp. 139-175). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F., & Scher, S. J. (1988). Self-defeating behavior patterns among normal individuals: Review and analysis of common self-destructive tendencies. *Psychological Bulletin*, 104(1), 3-22.
- Baumeister, R. F., Kahn, J., & Tice, D. M. (1990). Obesity as a self-handicapping strategy: Personality, selective attribution of problems, and weight loss. *Journal of Social Psychology*, 130(1), 121-123.
- Baumgardner, A. H., Lake, E. A., & Arkin, R. M. (1985). Claiming mood as a self-handicap: The influence of spoiled and unspoiled public identities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(4), 349-357.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(31), 86-91.

- Beck, B. L., Koons, S. R., & Milgrim, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 3-13.
- Becker, T. E., & Martin, S. L. (1995). Trying to look bad at work: Methods and motives for managing poor impressions in organizations. *Academy of Management Journal, 38*(1), 174-199.
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology, 36*(4), 405-417.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Anthony, M. M. (2004). Is Perfectionism Good, Bad, or Both? Examining Models of the Perfectionism Construct. *Personality and Individual Differences, 36*(6), 1373-1385.
- Bobo, J. L., Whitaker, K. C., & Strunk, K. K. (2013). Personality and student self-handicapping: A cross-validated regression approach. *Personality and Individual Differences, 55*(5), 619-621.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*, 20-28.
- Brown, C. M., & Kimble, C. E. (2009). Personal, interpersonal, and situational influences on behavioral self-handicapping. *The Journal of Social Psychology, 149*(6), 609-626.
- Brown, C. M., Park, S. W., & Folger, S. F. (2012). Growth motivation as a moderator of behavioral self-handicapping in women. *The Journal of Social Psychology, 152*(2), 136-146.
- Brown, J. D. (1991). Accuracy and bias in self-knowledge. In C. R. Snyder & D. F. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 158-178). New York: Pergamon Press.
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2006). The Three Faces of Self-Esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 4-9). New York, NY, US: Psychology Press.
- Burkley, H., & Blanton, H. (2008). Endorsing a negative in-group stereotype as a self-protective strategy: Sacrificing the group to save the self. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*(1), 37-49.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC): validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress, 20*(6), 1019-1028.

- Carron, A. V., Prapavessis, H., & Grove, R. J. (1994). Group effects and self-handicapping. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 16*(3), 246-257.
- Chance, Z., & Norton, M. I. (2015). The what and why of self-deception. *Current Opinion in Psychology, 6*, 104-107.
- Chance, Z., Gino, F., Norton, M. I., & Ariely, D. (2015). The slow decay and quick revival of self-deception. *Frontiers in Psychology, 6*, 1-6.
- Chen, L. H., Chen, M. Y., Lin, M. S., Kee, Y. H., Kuo, C. F., & Shui, S. H. (2008). Implicit theory of athletic ability and self-handicapping in college students. *Psychological Reports, 103*(2), 476-484.
- Chen, L. H., Wu, C., Kee, Y. H., Lin, M., & Shui, S. (2009). Fear of failure, 2X2 achievement goal, and self-handicapping: An examination of the hierarchical model of achievement motivation in physical education. *Contemporary Educational Psychology, 34*(4), 298-305.
- Clarke, I. E., & MacCann, C. (2016). Internal and external aspects of self-handicapping reflect the distinction between motivations and behaviours: Evidence from the Self-Handicapping Scale. *Personality and Individual Differences, 100*, 6-11.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental Toughness. The Concept and its Management. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-45). London: Thomson.
- Cooley, D. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York: Scribners.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). NEO PI-R professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Coudevylle, G. R., Gernigon, C., & Martin Ginis, K. A. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping. A meditational analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(6), 670-675.
- Coudevylle, G. R., Martin Ginis, K. A., & Famose, J.-P. (2008a). Determinants of self-handicapping strategies in sport and their effects on athletic performance. *Social Behavior and Personality, 36*(3), 391-398.
- Coudevylle, G. R., Martin Ginis, K. A., Famose, J.-P., & Gernigon, C. (2008b). Effects of self-handicapping strategies on anxiety prior to athletic performance. *The Sport Psychologist, 22*(3), 304-315.
- Coudevylle, G. R., Sinnapah, S., Charles-Charlery, C., Baillot, M., & Hue, O. (2015). Impact of Motivational Climates on Claimed Self-Handicapping Strategies: Illustration in Tropical Environment. *Journal of Applied Sport Psychology, 27*(4), 384-397.

- Covington, M. (1992). Self-worth and the fear of failure. In *Making the Grade: A Self-Worth Perspective on Motivation and School Reform* (pp. 72-103). Cambridge: Cambridge University Press.
- Covington, M. V. (1984). The motive for self-worth. In R. Ames & C. Ames, (Eds.), *Research on motivation in education. Student motivation* (pp. 77-113). New York: Academic Press.
- Covington, M. V., & Mueller, K. J. (2001). Intrinsic versus extrinsic motivation: An approach/avoidance reformulation. *Educational Psychology Review*, *13*(2), 157-176.
- Covington, M. V., & Omelich, C. L. (1979). Effort: The double-edged sword in school achievement. *Journal of Educational Psychology*, *71*(2), 169-182.
- Covington, M. V., & Omelich, C. L. (1991). Need achievement revisited. Verification of Atkinson's original 2×2 model. In C. D. Spielberger, I. G. Sarason, Z. Kulcsar, & G. L. Van Heck (Eds.), *Stress and emotion. Anxiety, anger, and curiosity*, Vol. 14. (pp. 85-105). Washington DC: Hemisphere.
- Cowman, S. E., & Ferrari, J. R. (2002). „Am I for Real?“ Predicting impostor tendencies from self-handicapping and affective components. *Social Behavior and Personality*, *30*(2), 119-126.
- Cox, C. B., & Giuliano, T. A. (1999). Constructing obstacles versus making excuses: Examining perceiver's reactions to behavioral and self-reported self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, *14*(3), 419-432.
- Cramer, P. (2009). Defense mechanisms and self-doubt. In R. M. Arkin, K. C. Oleson & P. J. Carroll (Eds.) *Handbook of the Uncertain Self* (pp. 338-359). New York: Psychology Press.
- Crant, J. M. (1996). Doing more harm than good: When is impression management likely to evoke a negative response. *Journal of Applied Social Psychology*, *26*(16), 1454-1471.
- Crocker, J., & Knight, K. M. (2005). Contingencies of Self-Worth. *Current Directions in Psychological Science*, *14*(4), 200-203.
- Crocker, J., & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: the self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, *96*(4), 608-630.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, *130*(3), 392-414.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(5), 894-908.

- De Castella, K., & Byrne, D. (2015). My intelligence may be more malleable than yours: the revised implicit theories of intelligence (self-theory) scale is a better predictor of achievement, motivation, and student disengagement. *European Journal of Psychology of Education, 30*(3), 245-267.
- De Castella, K., Byrne, D., & Covington, M. (2013). Unmotivated or Motivated to Fail? A Cross-cultural Study of Achievement Motivation, Fear of Failure, and Student Disengagement. *Journal of Educational Psychology, 105*(3), 861-880.
- DeGree, C. E., & Snyder, C. R. (1985). Adler's psychology (of use) today: Personal history of traumatic life events as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(6), 1512-1519.
- Demming, C. L., Jahn, S., & Boztug, Y. (2017). Conducting mediation analysis in marketing research. *Marketing ZFP, 39*(3), 76-98.
- Deppe, R. K., & Harackiewicz, J. M. (1996). Self-handicapping and intrinsic motivation: Buffering intrinsic motivation from the threat of failure. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(4), 868-876.
- Dixon, T. M., & Baumeister, R. F. (1991). Escaping the self: The moderating effect of self-complexity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17*(4), 363-368.
- Doliński D., & Szmajke A. (1994). *Samoutrudnianie. Dobre i złe strony rzucania kłód pod własne nogi* [Önakadályozás: akadályok görgetése a saját lábunk elé]. Pracownia Wydawnicza PTP, Olsztyn.
- Doliński, D. (1988). Altruistic behavior as a self-handicapping strategy. *Polish Psychological Bulletin, 19*, 257-262.
- Doliński, D. (1996). The belief in an unjust world: An egotistic delusion. *Social Justice Research, 9*(3), 213-221.
- Doliński, D., Szmajke, A., & Gromski, W. (1990). On the defensive function of own weaknesses: Self-handicapping strategy or excuses after failure? *Polish Psychological Bulletin, 21*(2), 157-165.
- Dorman, J. P. & Ferguson, J. M. (2004). Associations between students' perceptions of mathematics classroom environment and self-handicapping in Australian and Canadian high schools. *McGill Journal of Education, 39*(1), 68-86.
- Drake, R. A., & Seligman, M. E. (1989). Self-serving biases in causal attributions as a function of altered activation asymmetry. *The International Journal of Neuroscience, 45*(3-4), 199-204.

- Drexler, L. P., Ahrens, A. H., & Haaga, D. A. (1995). The affective consequences of self-handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality, 10*(4), 861-870.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence, 28*(3), 343-363.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist, 41*(10), 1040-1048.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality and development*. New York: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY, US: Random House.
- Dweck, C. S. (2015). *Szemléletváltás: A siker új pszichológiája*. Budapest: HVG Könyvek.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*(2), 256-273.
- Dweck, C. S., Chiu, C., & Hong, Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A world from two perspectives. *Psychological Inquiry, 6*(4), 267-285.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist, 34*(3), 169-189.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(1), 218-232.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality, 71*(3), 369-396.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(3), 501-519.
- Elliot, A. J., Cury, F., Fryer, J. W., & Huguet, P. (2006). Achievement goals, self-handicapping, and performance attainment: a mediational analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*(3), 344-361.
- Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3 × 2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology, 103*(3), 632-648.
- Eronen, S., Nurmi, J. E., & Salmela-Aro, K. (1998). Optimistic, defensive-pessimistic, impulsive and self-handicapping strategies in university environments. *Learning and Instruction, 8*(2), 159-177.

- F. Lassú, Zs., & Elekné Szarvas, A. (2000). Jane Elliott nyomában – az előítéletek csökkentése a tanárképzésben. *Magyar Pedagógia*, 100(2), 227-242.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical Power Analyses Using G*Power 3.1: Tests for Correlation and Regression Analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160.
- Feather, N. T., & Tiggett, M. (1984). A balanced measure of attributional style. *Australian Journal of Psychology*, 36(2), 267-283.
- Feick, D. L., & Rhodewalt, F. (1997). The Double-Edged Sword of Self-Handicapping: Discounting, Augmentation, and the Protection and Enhancement of Self-Esteem. *Motivation and Emotion*, 21(2), 147-163.
- Fejes, J. B. (2011). A tanulási motiváció új kutatási iránya: a célorientációs elmélet. *Magyar Pedagógia*, 111(1), 25-51.
- Fejes, J. B. (2015). *Célok és motiváció. Tanulási motiváció a célorientációs elmélet alapján*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Ferrand, C., Champely, S., & Firaire, P. C. (2008). Relations between female students personality traits and reported handicaps to rhythmic gymnastics performance. *Psychological Reports*, 96(2), 361-373.
- Ferrand, C., Tetard, S., & Fontayne, P. (2006). Self-handicapping in rock climbing: A qualitative approach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 271-280.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25(3), 245-261.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastination and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentational, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26(1), 75-84.
- Ferrari, J. R., & Thompson, T. (2006). Impostor fears: Links with self-presentational concerns and self-handicapping behavior. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 341-352.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73-83.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Finez, L., & Sherman, D. K. (2012). Train in vain: the role of the self in claimed self-handicapping strategies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(5), 600-620.

- Finez, L., Berjot, S., Rosnet, E., & Cleveland, C. (2011). Do athletes claim handicaps in low ego-threatening conditions? Re-examining the effect of ego-threat on claimed self-handicapping. *The Sport Psychologist*, 25(3), 288-304.
- Flamm, A. (2007). *When thinking means doing it: Prefactual thought in self-handicapping behavior*. Unpublished doctoral dissertation. University of Konstanz, Germany.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33-47.
- Flett, G., Blankstein, K., Hewitt, P., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 20(2), 85-94.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research* 14(5), 449-468.
- Fülöp, M., Berkics, M., & Pinczés-Pressing, Zs. (2015). A verseny szerepe a versenyzők életében és az eredményes versenyzés lehetséges pszichés összetevői. *Génius Műhely*, 18.
- Gadbois, S. A., & Sturgeon, R. D. (2011). Academic self-handicapping: Relationships with learning specific and general self-perceptions and academic performance over time. *British Journal of Educational Psychology*, 81(Pt 2), 207-222.
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532-537.
- Gibson, B., & Sachau, D. (2000). Sandbagging as a self-presentational strategy: Claiming to be less than you are. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(1), 56-70.
- Gordon, R. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 336-350.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Grant, A. M., & Sandberg, S. (2016). *Originals: How non-conformists move the world*. New York, New York: Viking.
- Gray, J. A. (1987). Perspectives on anxiety and impulsivity: A commentary. *Journal of Research in Personality*, 21(4), 493-509.

- Greaven, S. H., Santor, D. A., Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2000). Adolescent Self-Handicapping, Depressive Affect, and Maternal Parenting Styles. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(6), 631-646.
- Greenberg, J. (1985). Unattainable goal choice as a self-handicapping strategy. *Journal of Applied Social Psychology*, 15(2), 140-152.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Paisley, C. (1984). Effect of extrinsic incentives on use of test anxiety as an anticipatory attributional defense: Playing it cool when the stakes are high. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1136-1145.
- Greenlees, I. A., Jones, S., Holder, T., & Thelwell, R. C. (2006). The effects of self-handicapping on attributions and perceived judo competence. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 273-280.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network and Traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.
- Gucciardi, D. F., Mahoney, J., Jalleh, G., Donovan, R. J., & Parkes, J. (2012). Perfectionist profiles among elite athletes and differences in their motivational orientations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(2), 159-183.
- Gur, R. C., & Sackeim, H. A. (1979). Self-deception: A concept in search of a phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(2), 147-169.
- Hanrahan, S. J., & Grove, J. R. (1990). A short form of the Sport Attributional Style Scale. *The Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(4), 97-101.
- Hanrahan, S. J., Grove, J. R., & Hattie, J. A. (1989). Development of a questionnaire measure of sport-related attributional style. *International Journal of Sport Psychology*, 20(2), 114-134.
- Harris, R. N., & Snyder, C. R. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 451-458.
- Hausenblas, H. A., & Carron, A. V. (1996). The relationship between group cohesion and self-handicapping in female and male athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(2), 132-143.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. (2nd Ed.). New York: The Guilford Press.
- Hendrix, K. S., & Hirt, E. R. (2009). Stressed out over possible failure: The role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(1), 51-59.
- Higgins, R. L., & Harris, R. N. (1988). Strategic alcohol use: Drinking to self-handicap. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6(2), 191-202.

- Hip-Fabek, I. (2005). The impact of self-handicapping strategies use on the impression formation. *Review of Psychology, 12*(2), 125-132.
- Hirt, E. R., & McCrea, S. M. (2006). Az önakadályoztatás elhelyezése az én-védelmi arzenálban. In J. P. Forgas, & K. D. Williams (Szerk.), *A társas lény* (122-148. old.). Budapest: Kairosz Kiadó.
- Hirt, E. R., & McCrea, S. M. (2009). Man Smart, Woman Smarter? Getting to the Root of Gender Differences in Self-Handicapping. *Social and Personality Psychology Compass, 3*, 260-274.
- Hirt, E. R., Deppe, R. K., & Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(6), 981-991.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Boris, H. I. (2003). "I Know You Self-Handicapped Last Exam": Gender Differences in Reactions to Self-Handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 177-193.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Kimble, C. E. (2000). Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: Does increasing self-threat still make it 'just a man's game?' *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(9), 1131-1141.
- Hobden, K., & Pliner, P. (1995). Self-handicapping and dimensions of perfectionism: Self-presentation vs self-protection. *Journal of Research in Personality, 29*(4), 461-474.
- Hofseth, E., Toering, T., & Jordet, G. (2015). Shame proneness, guilt proneness, behavioral selfhandicapping, and skill level: a mediational analysis. *Journal of Applied Sport Psychology, 27*(3), 359-370.
- Hsin Chun Chu, A., & Nan Choi, J. (2005), Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology, 145*(3), 245-264.
- Hu, L.-t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*(1), 1-55.
- Hulleman, C. S., Schragger, S. M., Bodmann, S. M., & Harackiewicz, J. M. (2010). A meta-analytic review of achievement goal measures: Different labels for the same constructs or different constructs with similar labels? *Psychological Bulletin, 136*(3), 422-449.
- Ishida, J. (2006). Contracting with Self-Esteem Concerns. OSIPP Discussion Paper 06E004, Osaka School of International Public Policy, Osaka University.

- Isleib, R. A., Vuchinich, R. E., & Tucker, J. A. (1988). Performance attributions and changes in self-esteem following self-handicapping with alcohol consumption. *Journal of Social and Clinical Psychology, 6*(1), 88-103.
- Jaconis, M., Boyd, S. J., Hartung, C. M., McCrea, S. M., Canu, W. H., & Lefler, E. K. (2016). Sex differences in claimed and behavioral self-handicapping and ADHD symptomatology. *ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorders, 8*(4), 205-214.
- Jagacinski, C. M., Kumar, S., & Kokkinou, I. (2008). Challenge seeking: The relationship of achievement goals to choice of task difficulty level in ego-involving and neutral conditions. *Motivation and Emotion 32*, 310-322.
- Járai, R., Csókási, K., Hargitai, R., Nagy, L., Czirják, L., & Gy. Kiss, E. (2010). Validity Analyses of Different Factor Solutions of the Hungarian CD-RISC Resilience Scale. *Review of Psychology, 17*(2), 148.
- Járai, R., Vajda, D., Hargitai, R., Nagy, L., Csókási, K., & Kiss, E. Cs. (2015). A Connor-Davidson Reziliencia Kérdőív 10 itemes változatának jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia, 15*(1), 129-136.
- Jones, E. E. (1989). The framing of competence. *Personality and Social Psychology Bulletin, 15*(4), 477-492.
- Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin, 4*(2), 200-206.
- Jones, E. E., Rhodewalt, F., Berglas, S., & Skelton, J. A. (1981). Effects of strategic self-presentation on subsequent self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*(3), 407-421.
- Jones, E. E., & Rhodewalt, F. (1982). *The Self-Handicapping Scale*. Elérhető a második szerzőtől: F. Rhodewalt. Department of Psychology, University of Utah, Salt Lake City, UT.
- Jordan, C. H., & Zeigler-Hill, V. (2013). Fragile self-esteem: The perils and pitfalls of (some) high self-esteem. In V. Zeigler-Hill (Ed.), *Current issues in social psychology. Self-esteem* (p. 80-98). New York, NY, US: Psychology Press.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika, 39*(1), 31-36.
- Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. L. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change, 24*(3), 157-172.

- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M., & Marshall, K. (2008). When a High Distinction Isn't Good Enough: A Review of Perfectionism and Self-Handicapping. *Australian Educational Researcher, 35*(3), 21-36.
- Kelley, H. H. (1971). *Attribution in social interaction*. New York: General Learning Press.
- Kernis, M. H., Lakey, C. E., & Heppner, W. L. (2008). Secure versus fragile high self-esteem as a predictor of verbal defensiveness: Converging findings across three different markers. *Journal of Personality, 76*(3), 477-512.
- Kim, H., Lee, K., & Hong, Y.-Y. (2012). Claiming the Validity of Negative Ingroup Stereotypes When Foreseeing a Challenge: A Self-Handicapping Account. *Self & Identity, 11*(3), 285-303.
- Kim, Y., Chiu, C., & Zou, Z. (2010). Know thyself: Misperceptions of actual performance undermine achievement motivation, future performance, and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(3), 395-409.
- Kimble, C. E., Funk, S. C., & DaPolito, K. L. (1990). The effects of self-esteem certainty on behavioral self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality, 5*(3), 137-149.
- Kimble, C. E., Kimble, E. A., & Croy, N. A. (1998). Development of self-handicapping tendencies. *The Journal of Social Psychology, 138*(4), 524-535.
- Kimble, C. R., & Hirt, E. (2005). Self-focus, gender, and habitual self-handicapping: Do they make a difference in behavioral self-handicapping? *Social Behavior and Personality, 33*(1), 43-56.
- Kiss, E. Cs., Vajda, D., Káplár, M., Csókási, K., Hargitai, R., & Nagy, L. (2015). A 25-itemes Connor-Davidson Reziliencia Skála (CD-RISC) magyar adaptációja. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 16*(1), 93-113.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 125*(4), 470-500.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1067-1079.
- Knee, C. R., & Zuckerman, M. (1998). A nondefensive personality: Autonomy and control as moderators of defensive coping and self-handicapping. *Journal of Research in Personality, 32*(2), 115-130.
- Kolditz, T. A., & Arkin, R. M. (1982). An Impression Management Interpretation of the Self-Handicapping Strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*(3), 492-502.

- Kovács, K., Gyömbér, N., Kelemen, Á., & Fodorné Földi, R. (2019). Az észlelt autonómiatámogatás hatása a teljesítéscélokra karate utánpótláskorosztályoknál. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(2), 163-180.
- Kraïem, S., & Bertsch, J. (2011). Adaptation française d'une échelle d'auto-handicap: la Self-Handicapping Scale [Egy önakadályozást mérő skála francia adaptációja: az Önakadályozás Skála]. *Revue internationale de psychologie sociale*, 2(24), 5-31.
- Kräkel, M., & Müller, D. (2012). Sabotage in teams. *Economics Letters*, 115(2), 289-292.
- Krueger, J. I., & Wright, J. C. (2011). Measurement of self-enhancement (and self-protection). In M. D. Alicke & C. Sedikides (Eds.), *Handbook of self-enhancement and self-protection* (pp. 472-494). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Kuczka, K. K., & Treasure, D. C. (2005). Self-handicapping in competitive sport: Influence of the motivational climate, self-efficacy and perceived importance. *Psychology of Sport & Exercise*, 6(5), 539-550.
- Lay, C. H., Knish, S., & Zanatta, R. (1992). Self-handicappers and procrastinators: A comparison of their practice behavior prior to an evaluation. *Journal of Research in Personality*, 26(3), 242-257.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1-62). San Diego, CA: Academic Press.
- Leary, M. R., & Downs, D. L. (1995). Interpersonal functions of the self-esteem motive: The self-esteem system as a sociometer. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, Agency, and Self-Esteem* (pp. 123-144). New York: Plenum Press.
- Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Self-handicapping: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1265-1268.
- Lee, W., & Kim, S. I. (2014). Effects of achievement goals on challenge seeking and feedback processing: Behavioral and fMRI evidence. *PLoS ONE*, 9(9), 1-12.
- Leondari, A., & Gonida, E. (2007). Predicting academic self-handicapping in different age groups: The role of personal achievement goals and social goals. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 595-611.
- Levesque, M. J., Lowe, C. A., & Mendenhall, C. (2001). Self-handicapping as a method of self-presentation: An analysis of costs and benefits. *Current Research in Social Psychology*, 6(15), 1-13.

- Levine, S. L., Werner, K. M., Capaldi, J. S., & Milyavskaya, M. (2017). Let's play the blame game: The distinct effects of personal standards and self-critical perfectionism on attributions of success and failure during goal pursuit. *Journal of Research in Personality, 71*, 57-66.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: Int. Univ. Press.
- Lewis, M. A., & Neighbors, C. (2005). Self-determination and the use of self-presentation strategies. *Journal of Social Psychology, 145*(4), 469-489.
- Liem, G. A., & Martin, A. J. (2012). The Motivation and Engagement Scale: Theoretical framework, psychometric properties, and applied yields. *Australian Psychologist, 47*(1), 3-13.
- Lovejoy, C. M., & Durik, A. M. (2010). Self-handicapping: The interplay between self-set and assigned achievement goals. *Motivation and Emotion, 34*(3), 242-252.
- Lucas, J. W., & Lovaglia, M. J. (2005). Self-handicapping: Gender, race, and status. *Current Research in Social Psychology, 10*(16), 234-249.
- Luginbuhl, J., & Palmer, R. (1991). Impression management aspects of self-handicapping: Positive and negative effects. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17*(6), 655-662.
- Lupien, S. P., Seery, M. D., & Almonte, J. L. (2010). Discrepant and congruent high self-esteem: Behavioral self-handicapping as a preemptive defensive strategy. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*(6), 1105-1108.
- Maddison R., & Prapavessis, H. P. (2007). Self-handicapping in sport: a self-presentation strategy. In S. Jowett, & D. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 209-220). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, A. J. (2003). The Student Motivation Scale: Further testing of an instrument that measures school students' motivation. *Australian Journal of Education, 47*(1), 88-106.
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International, 34*(5), 488-500.
- Martin, A. J., Marsh, H. W., & Debus, R. L. (2001). A Quadripolar Need Achievement Representation of Self-Handicapping and Defensive Pessimism. *American Educational Research Journal, 38*(3), 583-610.
- Martin, A. J., Marsh, H. W., & Debus, R. L. (2003a). Self-handicapping and defensive pessimism: A model of self-protection from a longitudinal perspective. *Contemporary Educational Psychology, 28*(1), 1-36.

- Martin, A. J., Marsh, H. W., Williamson, A., & Debus, R. L. (2003b). Self-handicapping, defensive pessimism, and goal orientation: A qualitative study of university students. *Journal of Educational Psychology, 95*(3), 617-628.
- Martin, K. A., & Brawley, L. R. (1999). Is the Self-Handicapping Scale reliable in non-academic achievement domains? *Personality and Individual Differences, 27*(5), 901-911.
- Martin-Krumm, C., Sarrazin, P., Peterson, C. & Famose, J. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences, 35*(7), 1685-1697.
- Mayerson, N. H., & Rhodewalt, F. (1988). Role of self-protective attributions in the experience of pain. *Journal of Social and Clinical Psychology, 6*(2), 203-218.
- McAllister, H. A., Baker, J. D., Mannes, C., Stewart, H., & Sutherland, A. (2002). The optimal margin of illusion hypothesis: Evidence from the self-serving bias and personality disorders. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*(4), 414-426.
- McCrea, S. M. (2008). Self-Handicapping, Excuse Making, and Counterfactual Thinking: Consequences for Self-Esteem and Future Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(2), 274-292.
- McCrea, S. M., & Flamm, A. (2012). Dysfunctional anticipatory thoughts and the self-handicapping strategy. *European Journal of Social Psychology, 42*(1), 72-81.
- McCrea, S. M., & Hirt, E. R. (2001). The role of ability judgments in self-handicapping. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(10), 1378-1389.
- McCrea, S. M., & Hirt, E. R. (2011). Limitations on the substitutability of self-protective processes: Self-handicapping is not reduced by related-domain self-affirmations. *Social Psychology, 42*(1), 9-18.
- McCrea, S. M., Hirt, E. R., & Hendrix, K. S. (2006). Gender differences in claimed vs. behavioral self-handicapping: Evidence for revised individual difference measures. Paper presented at the Annual meeting of the *Society for Personality and Social Psychology*, Palm Springs, CA.
- McCrea, S. M., Hirt, E. R., & Milner, B. J. (2008a). She works hard for the money: Valuing effort underlies gender differences in behavioral self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*(2), 292-311.
- McCrea, S. M., Hirt, E. R., Hendrix, K. L., Milner, B. J., & Steele, N. L. (2008b). The worker scale: Developing a measure to explain gender differences in behavioral self-handicapping. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 949-970.

- McCrea, S. M., Myers, A. L., & Hirt, E. R. (2009). Self-handicapping as an anticipatory self-protection strategy. In E. P. Lamont, (Ed.), *Social Psychology: New Research*. (pp. 31-53). Hauppauge, NY: Nova Science.
- McElroy, J. C., & Crant, J. M. (2008). Handicapping: The effects of its source and frequency. *Journal of Applied Psychology, 93*(4), 893-900.
- McFarlin, D. B., Baumeister, R. F., & Blascovich, J. (1984). On knowing when to quit: Task failure, self-esteem, advice, and nonproductive persistence. *Journal of Personality 52*(2) 138-155.
- Mello-Goldner, D., & Jackson, J. (1999). Premenstrual syndrome (PMS) as a self-handicapping strategy among college women. *Journal of Social Behavior and Personality, 14*(4), 607-616.
- Mello-Goldner, D., & Wurf, E. (1997). The self in self-handicapping: Differential effects of public and private audiences. *Current Psychology, 15*(4), 319-331.
- Midgley, C., & Urdan, T. (1995). Predictors of middle school students' use of self-handicapping strategies. *Journal of Early Adolescence, 15*(4), 389-411.
- Midgley, C., & Urdan, T. (2001). Academic self-handicapping and performance goals: A further examination. *Contemporary Educational Psychology, 26*(1), 61-75.
- Midgley, C., Arunkumar, R., & Urdan, T. C. (1996). "If I don't do well tomorrow, there's a reason": Predictors of adolescents' use of academic self-handicapping strategies. *Journal of Educational Psychology, 88*(3), 423-434.
- Midgley, C., Kaplan, A., & Middleton, M. J. (2001). Performance-approach goals: good for what, for whom, under what circumstances, and at what cost? *Journal of Educational Psychology, 93*(1), 77-86.
- Miller, D. T., & Ross, M. (1975). Self-serving biases in the attribution of causality: Fact or fiction? *Psychological Bulletin, 82*(2), 213-225.
- Milner, B. (2009). *Individual Differences in Peer Relationships: The Role of Self-Handicapping*. Saarbrücken: VDM Verlag.
- Mitchell, J. (2000). Living a lie: self-deception, habit, and social roles. *Human Studies, 23*(2), 145-156.
- Moser, J. S., Slane, J. D., Burt, S. A., & Klump, K. L. (2012). Etiologic relationships between anxiety and dimensions of maladaptive perfectionism in young adult female twins. *Depression and Anxiety, 29*(1), 47-53.
- Murray, C. B., & Warden, R. (1992). Implications of self-handicapping strategies for academic achievement: A reconceptualization. *Journal of Social Psychology, 132*(6), 23-37.

- Mushquash, A. R., & Sherry, S. B. (2012). Understanding the socially prescribed perfectionist's cycle of self-defeat: A 7-day, 14-occasion daily diary study. *Journal of Research in Personality, 46*(6), 700-709.
- Myers, R. H. (1990). *Classical and modern regression with applications*. PWS-Kent Publishing, Boston.
- Nagy, Z., & D. Molnár, É. (2017). Tanulást hátráltató, nem hatékony stratégiák és korrigálási lehetőségeik. *Magyar Pedagógia, 117*(4), 347-363.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-102.
- Newman, L. S., & Wadas, R. F. (1997). When stakes are higher: Self-esteem instability and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality, 12*(1), 217-232.
- Niiya, Y., Brook, A. T., & Crocker, J. (2010). Contingent self-worth and self-handicapping: Do contingent incremental theorists protect self-esteem? *Self and Identity, 9*(3), 276-297.
- Nordbotten, T., Abrahamsen, F. E., & Karlsen, J. (2012). Motivational Climate and Self-Handicapping in Elite Junior Golf. *International Journal of Applied Sports Sciences, 24*(1), 43-58.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: "Harnessing" anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1208-1217.
- Nurmi, J. E., Onatsu, T., & Haavisto, T. (1995). Underachievers' cognitive and behavioral strategies - self-handicapping at school. *Contemporary Educational Psychology, 20*(2), 188-200.
- Oleson, K. C., & Steckler, M. T. (2010). The phenotypic expressions of self-doubt about ability in academic contexts: Strategies of self-handicapping and subjective overachievement. In R. M. Arkin, K. C. Oleson, & P. J. Carroll (Eds.), *Handbook of the uncertain self* (pp. 379-398). New York, NY, US: Psychology Press.
- Oleson, K. C., Poehlmann, K. M., Yost, J. H., Lynch, M. E., & Arkin, R. M. (2000). Subjective overachievement: Individual differences in self-doubt and concern with performance. *Journal of Personality, 68*(3), 491-524.
- Ommundsen, Y. (2001). Self-handicapping strategies in physical education classes: The influence of implicit theories of the nature of ability and achievement goal orientations. *Psychology of Sport and Exercise, 2*(3), 139-156.
- Ommundsen, Y. (2004). Self-handicapping related to task and performance-approach and avoidance goals in physical education. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(2), 183-197.

- Ommundsen, Y., Haugen, R., & Lund, T. (2005). Academic self-concept, implicit theories of ability, and self-regulation strategies. *Scandinavian Journal of Education Research*, 49(5), 461-474.
- Orosz G., Péter-Szarka, Sz., Bóthe B., Tóth-Király I., & Berger, R. (2017). How Not to Do a Mindset Intervention: Learning from a Mindset Intervention among Students with Good Grades. *Frontiers in Psychology* 8(311), 1-11.
- Owens, R. G., & Slade, P. D. (2008). So perfect it's positively harmful? Reflections on the adaptiveness and maladaptiveness of positive and negative perfectionism. *Behavior Modification*, 32(6), 928-937.
- Park, S. W., & Brown, C. M. (2014). Different perceptions of self-handicapping across college and work contexts. *Journal of Applied Social Psychology*, 44(2), 124-132.
- Paulhus, D. L. (1991). Measurement and control of response bias. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of social psychological attitudes, Vol. 1. Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 17-59). Academic Press.
- Periasamy, S., & Ashby, J. S. (2002). Multidimensional perfectionism and locus of control: Adaptive vs. maladaptive perfectionism. *Journal of College Student Psychotherapy*, 17(2), 75-86.
- Petersen, L. E. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality and Individual Differences*, 56, 133-138.
- Petrů, M., Špinka, M., Charvátová, V., & Lhota, S. (2009). Revisiting play elements and self-handicapping in play: a comparative ethogram of five Old World monkey species. *Journal of Comparative Psychology*, 123(3), 250-263.
- Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1988). Learned helplessness in sport. *The Sport Psychologist*, 2(3), 189-201.
- Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 175-184.
- Prapavessis, H., Grove, J. R., Maddison, R., & Zillmann, N. (2003). Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 357-375.
- Price, P. C., & Stone, E. R. (1994). Intuitive evaluation of likelihood judgment producers: Evidence for a confidence heuristic. *Journal of Behavioral Decision Making*, 17(1), 39-57.

- Pulford, B., Johnson, A., & Awaida, M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences, 39*(4), 727-737.
- Pullmann, H. J., & Allik, J. (2008). Relations of academic and general self-esteem to school achievement. *Personality and Individual Differences, 45*(4), 559-564.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1983). Determinants of reduction in intended effort as a strategy for coping with anticipated failure. *Journal of Research in Personality, 17*(4), 412-422.
- Quattrone, G. A., & Tversky, A. (1984). Causal versus diagnostic contingencies: On self-deception and on the voter's illusion. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(2), 237-248.
- Rafaeli-Mor, E., & Steinberg, J. (2002). Self-Complexity and Well-Being: A Review and Research Synthesis. *Personality and Social Psychology Review, 6*(1), 31-58.
- Raven, J., Raven, J. C., & Court, J. H. (2003). *Manual for Raven's Progressive Matrices and Vocabulary Scales*. San Antonio, TX: Harcourt Assessment.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: Seven essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory, self-protective acts. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (pp. 69-106). New York, NY: Plenum Press.
- Rhodewalt, F. (1994). Conceptions of ability, achievement goals and individual differences in self-handicapping behavior: On the application of implicit theories. *Journal of Personality, 62*(1), 67-85.
- Rhodewalt, F. (2008). Self-handicapping: On the self-perpetuating nature of defensive behavior. *Social and Personality Psychology Compass, 2*, 1255-1268.
- Rhodewalt, F., & Davison, J. (1986). Self-handicapping and subsequent performance: Role of outcome valence and attributional certainty. *Basic and Applied Social Psychology, 7*(4), 307-322.
- Rhodewalt, F., & Hill, S. K. (1995). Self-handicapping in the classroom: The effects of claimed self-handicaps on responses to academic failure. *Basic and Applied Social Psychology, 16*(4), 397-416.
- Rhodewalt, F., & Tragakis, M. (2002a). Self-Handicapping and the Social Self: The Costs and Rewards of Interpersonal Self-Construction. In J. Forgas & K. Williams (Eds.), *The Social Self: Cognitive, Interpersonal, and Intergroup Perspectives* (pp. 121-143). Philadelphia, PA: Psychology Press.

- Rhodewalt, F., & Tragakis, M. (2002b). Self-handicapping and School: On academic self-concept and self-protective behavior. In J. Aronson & D. Cordova (Eds.), *Improving academic achievement: Impact of psychological factors* (pp. 109-134). New York: Academic Press.
- Rhodewalt, F., & Tragakis, M. (2006). Önakadályoztatás és a társas én: a személyközi én-felépítés hozadéka és ára. In J. P. Forgas, & K. D. Williams (Szerk.), *A társas lény* (149-171. old.). Budapest: Kairosz Kiadó.
- Rhodewalt, F., & Vohs, K. D. (2005). Defensive strategies, motivation, and the self: A self-regulatory process view. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 548- 565). New York, NY: The Guilford Press.
- Rhodewalt, F., Morf, C, Hazlett, S., & Fairfield, M. (1991). Self-handicapping: The role of discounting and augmentation in the preservation of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(1), 121-131.
- Rhodewalt, F., Saltzman, A. T., & Wittmer, J. (1984). Self-handicapping among competitive athletes: The role of practice in self-esteem protection. *Basic and Applied Social Psychology*, *5*(3), 197-209.
- Rhodewalt, F., Sanbonmatsu, D. M., Tschanz, B., Feick, D. L., & Waller, A. (1995). Self-handicapping and interpersonal trade-offs: The effects of claimed self-handicaps on observers' performance evaluations and feedback. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *21*(10), 1042-1050.
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, *54*(1), 72-85.
- Richards, H. D. B., Johnson, G., Collins, D. J., & Wood, J. E. (2002). Predictive ability of self handicapping and self-esteem in physical activity achievement context. *Personality and Individual Differences*, *32*(4), 589-602.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, *58*(3), 307- 321.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, *21*(6), 33-39.
- Rickert, N. P., Meras, I. L., & Witkow, M. R. (2014). Theories of intelligence and students' daily self-handicapping behaviors. *Learning and Individual Differences*, *36*, 1-8.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Ross, S. R., Canada, K. E., & Rausch, M. K. (2002). Self-handicapping and the five factor model of personality: Mediation between neuroticism and conscientiousness. *Personality and Individual Differences, 32*(7), 1173-1184.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology, 33*(4), 387-394.
- Rózsa, S., & V. Komlósi, A. (2014). A Rosenberg Önbecsülés Skála pszichometriai jellemzői: a pozitívan és negatívan megfogalmazott tételek működésének sajátosságai. *Pszichológia, 34*(2), 149-174.
- Ryska, T. A. (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *The Psychological Record, 52*(4), 461-478.
- Ryska, T. A., Yin Z., & Boyd, M. P. (1999). The Role of Dispositional Goal Orientation and Team Climate in Situational Self-Handicapping among Young Athletes. *Journal of Sport Behavior, 22*(3), 410-425.
- Ryska, T. A., Yin, Z. N., & Cooley, D. (1998). Effects of trait and situational self-handicapping on competitive anxiety among athletes. *Current Psychology, 17*(1), 48-56.
- Sajtos, L., & Mitev, A., (2007). *SPSS kutatási és adatelemzési kézikönyv*. Budapest: Alinea.
- Sameer Babu, M., & Selvamari, S. (2018). How does Academic Self-Handicapping Relate to Achievement in Mathematic? A Small Scale Study among Indian School Chult. *Educational Quest-An International Journal of Education and Applied Social Science, 9*(3), 233-238.
- Scheff, T. J. (1988). Shame and conformity: The deferenceemotion system. *American Sociological Review, 53*, 395-406.
- Schill, T., Beyler, J., Wehr, J., Swigert, L., & Tatter, T. (1991). Self-handicapping and obesity: Is there a sympathetic audience out there? *Perceptual and Motor Skills, 72*(3 Pt. 2), 1260-1262.
- Schill, T., Morales, J., Beyler, J., Tatter, T., & Swigert, L. (1991). Correlations between self-handicapping and self-defeating personality. *Psychological Reports, 69*(2), 655-657.
- Schulman, P., Castellon, C., & Seligman, M. E. (1989). Assessing explanatory style: The content analysis of verbatim explanations and the Attributional Style Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy, 27*(5), 505-512.
- Schultheiss, O. C., & Brunstein, J. C. (2000). Choice of difficult tasks as a strategy of compensating for identity-relevant failure. *Journal of Research in Personality, 34*(2), 269-277.
- Schwinger, M. (2013). Structure of academic self-handicapping: Global or domain-specific construct? *Learning and Individual Differences, 27*, 134-143.

- Schwinger, M., & Stiensmeier-Pelster, J. (2011). Prevention of self-handicapping - The protective function of mastery goals. *Learning and Individual Differences, 21*(6), 699-709.
- Schwinger, M., Wirthwein, L., Lemmer, G., & Steinmayr, R. (2014). Academic Self-Handicapping and Achievement: A Meta-Analysis. *Journal of Educational Psychology, 106*(3), 744-761.
- Self, E. A. (1990). Situational influences on self-handicapping. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (pp. 37-68). New York, NY, US: Plenum Press.
- Seligman, M. E., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science, 1*(2), 143-146.
- Shaffer, J. P. (1995). Multiple Hypothesis Testing. *Annual Review of Psychology, 46*, 561-584.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness*. Routledge, London.
- Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). Progress towards Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment, 25*(3), 186-193.
- Sheikh, S., & Janoff-Bulman, R. (2010). The “shoulds” and “should nots” of moral emotions: A selfregulatory perspective on shame and guilt. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(2), 213-224.
- Shepperd, J. A., & Arkin, R. M. (1989a). Determinants of self-handicapping: task importance and the effects of pre-existing handicaps on self-generated handicaps. *Personality and Social Psychology Bulletin, 15*(1), 101-112.
- Shepperd, J. A., & Arkin, R. M. (1989b). Self-Handicapping: The moderating roles of public self-consciousness and task importance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 15*(2), 252-265.
- Shepperd, J. A., & Arkin, R. M. (1991). Behavioral other-enhancement: Strategically obscuring the link between performance and evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(1), 79-88.
- Shepperd, J. A., & Socherman, R. E. (1997). On the manipulative behavior of low Machiavellians: Feigning incompetence to „Sandbag” an opponent. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(6), 1448-1459.

- Shields, C. A., Paskevich, D. M., & Brawley, L. R. (2003). Self-handicapping in structured and unstructured exercise: Toward a measurable construct. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*(3), 267-284.
- Shih, S. (2011). Perfectionism, Implicit Theories of Intelligence, and Taiwanese Eighth-Grade Students' Academic Engagement. *Journal of Educational Research, 104*(2), 131-142.
- Shin, H., & Park, S. W. (2018). Perception of self-handicapping behavior in the workplace: Not that great. *Current Psychology, 1*-9.
- Siegel, P. A., & Brockner, J. (2005). Individual and organizational consequences of CEO claimed handicapping: What's good for the CEO may not be good for the firm. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 96*(1), 1-22.
- Siegel, P. A., Scillitoe, J., & Parks-Yancy, R. (2005). Reducing the tendency to self-handicap: The effect of self-affirmation. *Journal of Experimental Social Psychology, 41*(6), 589-597.
- Silvera, D. H. (2000). The effects of cognitive load on strategic self-handicapping. *British Journal of Social Psychology, 39*(1), 65-72.
- Sipos, K., & Sipos, M. (1983). The development and validation of the Hungarian form of the State-Trait Anxiety Inventory. In C. D. Spielberger & R. Diaz-Guerrero (Eds.), *Cross-cultural Anxiety* (Vol. 2, pp. 27-39.). Washington DC: Hemisphere.
- Smith, J. L., Hardy, T., & Arkin, R. (2009). When practice doesn't make perfect: Effort expenditure as an active behavioral self-handicapping strategy. *Journal of Research in Personality, 43*(1), 95-98.
- Smith, T. W., & Strube, M. J. (1991). Self-protective tendencies as moderators of self-handicapping impressions. *Basic and Applied Social Psychology, 12*(1), 63-80.
- Smith, T. W., Snyder, C. R., & Handelsman, M. M. (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg: Test Anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(2), 314-321.
- Smith, T. W., Snyder, C. R., & Perkins, S. C. (1983). The Self-Serving Function of Hypochondriacal Complaints: Physical Symptoms as Self-Handicapping Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(4), 787-797.
- Snyder, C. R., & Higgins, R. L. (1988). Excuses: Their effective role in the negotiation of reality. *Psychological Bulletin, 104*(1), 23-35.
- Snyder, C. R., Smith, T. W., Augelli, R. W., & Ingram, R. E. (1985). On the self-serving function of social anxiety: Shyness as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(4), 970-980.

- Snyder, K. E., Malin, J. L., Dent., A. L., & Linnenbrink-Garcia, L. (2014). The message matters: The role of implicit beliefs about giftedness and failure experiences in academic self-handicapping. *Journal of Educational Psychology, 106*(1), 230-241.
- Spalding, L. R., & Hardin, C. D. (1999). Unconscious unease and self-handicapping: Behavioral consequences of individual differences in implicit and explicit self-esteem. *Psychological Science, 10*(6), 535-539.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stairs, A. M., Smith, G. T., Zapolski, T. C. B., Combs, J. L., & Settles, R. E. (2012). Clarifying the construct of perfectionism. *Assessment, 19*(2), 146-166.
- Standage, M., Treasure, D., Hooper, K., & Kuczka, K. (2007). Self-handicapping in school physical education: The influence of the motivational climate. *British Journal of Educational Psychology, 77*, 81-99.
- Stewart, M. A., & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences, 66*, 160-164.
- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology, 43*(6), 980-987.
- Stone, J. (2002). Battling doubt by avoiding practice: The effects of stereotype threat on self-handicapping in White athletes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(12), 1667-1678.
- Strube, M. J. (1986). An analysis of the self-handicapping scale. *Basic and Applied Social Psychology, 7*(3), 211-224.
- Suhr, J., & Wei, C. (2013). Symptoms as an Excuse: Attention Deficit/Hyperactivity Disorder Symptom Reporting as an Excuse for Cognitive Test Performance in the Context of Evaluative Threat. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(7), 753-69.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York, NY, US: W W Norton & Co.
- Swann, W. B., Jr., & Schroeder, D. G. (1995). The search for beauty and truth: A framework for understanding reactions to evaluations. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(12), 1307-1318.
- Swim, J. K., & Sanna, L. J. (1996). He's skilled, she's lucky: A meta-analysis of observers' attributions for women's and men's successes and failures. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(5), 507-519.

- Szabó, M. (2004). Motiváció. In K. N. Kollár, & E. Szabó (Szerk.), *Pszichológia pedagógusoknak* (169-191. old.). Budapest: Osiris Kiadó.
- Takács, I. (2010). *A halogatózás jellemzői a felsőoktatásban*. Unpublished manuscript, Eötvös Lóránd University, Budapest.
- Takeuchia, H., Takib, Y., Nouchia, R., Hashizumeb, H., Sekiguchic, A., Kotozakia, Y., és munkatársai (2013). Anatomical correlates of self-handicapping tendency. *Cortex*, 49(4), 1148-1154.
- Tandler, S., Schwinger, M., Kaminski, K., & Stiensmeier-Pelster, J. (2014). Self-affirmation buffers claimed self-handicapping? A test of contextual and individual moderators. *Psychology*, 5(5), 321-327.
- Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the self-conscious affect and attribution inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 102-111.
- Tannenbaum, R. E. (2007). *Goal orientation, work avoidance goals, and self-handicapping in community college students*. (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3274072)
- Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology, Vol. 21. Social psychological studies of the self: Perspectives and programs* (pp. 181-227). Academic Press.
- Tesser, A. (2001). On the plasticity of self-defense. *Current Directions in Psychological Science*, 10(2), 66-69.
- Tesser, A., Martin, L., & Cornell, D. (1996). On the substitutability of self-protective mechanisms. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking motivation and cognition to behavior* (pp. 48-68). New York: Guilford.
- Tetlock, P. E., & Manstead, A. S. (1985). Impression management versus intrapsychic explanations in social psychology: A useful dichotomy? *Psychological Review*, 92(1), 59-77.
- Thomas, C. R., & Gadbois, S. A. (2007). Academic self-handicapping: The role of self-concept clarity and students' learning strategies. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 101-119.
- Thompson, T. (2004). Re-examining the effects of noncontingent success on self-handicapping behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 74, 239-260.
- Thompson, T., & Hepburn, J. (2003). Causal uncertainty, claimed and behavioural self-handicapping. *British Journal of Educational Psychology*, 73, 247-266.

- Thompson, T., & Richardson, A. (2001). Self-handicapping status, claimed self-handicaps and reduced practice effort following success and failure feedback. *British Journal of Educational Psychology, 71*, 151-170.
- Thompson, T., Davidson, J., & Barber, J. (1995). Self-worth protection in achievement motivation: Performance effects and attributional behaviour. *Journal of Educational Psychology, 87*(4), 598-610.
- Thürmer, J. L., McCrea, S. M., & Gollwitzer, P. M. (2013). Regulating self-defensiveness: If-Then plans prevent claiming and creating performance handicaps. *Motivation and Emotion, 37*(4), 712-725.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(5), 711-725.
- Tice, D. M. (1992). Self-concept change and self-presentation: The looking glass self is also a magnifying glass. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(3), 435-451.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1990). Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality, 58*(2), 443-464.
- Török, L., & Szabó, Zs. P. (2015, July). Perfectionism, self-handicapping and attribution of positive and negative events among athletes. Poster presented at the *14th FEPSAC European Sport Psychology Congress*, Bern, Switzerland.
- Török, L., & Szabó, Zs. P. (2018). The theory of self-handicapping: forms, influencing factors and measurement. *Ceskoslovenska Psychologie, 62*(2), 173-188.
- Török, L., Szabó, Zs. P., & Boda-Ujlaky, J. (2014). Self-esteem, self-conscious emotions, resilience, trait anxiety and their relation to self-handicapping tendencies. *Review of Psychology, 21*(2), 123-130.
- Török, L., Szabó, Zs. P., & Boda-Ujlaky, J. (2016). Az önakadályozás pszichológiája. *Magyar Pszichológiai Szemle, 71*(3), 513-540.
- Török, L., Szabó, Zs. P., & Boda-Ujlaky, J. (2017a, June). Az Önakadályozás Skála magyar egyetemista mintán megfigyelhető jellegzetességei. Poster presented at the *Magyar Pszichológiai Társaság XXVI. Nagygyűlése*, Szeged, Hungary.
- Török, L., Szabó, Zs. P., & Tóth, L. (2017b). Önakadályozás az iskolában: elméleti keretek, prevenció és mérési lehetőségek. *Magyar Pedagógia, 117*(1), 49-72.

- Török, L., Szabó, Zs. P., & Tóth, L. (2018). A critical review of the literature on academic self-handicapping: theory, manifestations, prevention and measurement. *Social Psychology of Education, 21*(5), 1175-1202.
- Török, L., Szabó, Zs. P., Pethő, A., & Orosz, G. (2019). Perfectionism, self-handicapping and the role of sport-related attributions. *Bírálat alatt*.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry, 15*(2), 103-125.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). Self-Conscious Emotions: Where Self and Emotions Meet. In C. Sedikides & S. Spence (Eds.), *The Self in Social Psychology. Frontiers of Social Psychology Series* (pp. 187-209). New York: Psychology Press.
- Trivers, R. (2010). Deceit and self-deception. In P. M. Kappeler & J. B. Silk (Eds.), *Mind the gap: Tracing the origins of human universals* (pp. 373-394). Berlin, Germany: SpringerVerlag.
- Trivers, R. (2011). *The folly of fools: The logic of deceit and self-deception in human life*. Basic Books.
- Trivers, R. L. (1991). Deceit and self-deception: The relationship between communication and consciousness. In: M. Robinson and L. Tiger (Eds.), *Man and Beast Revisited* (pp. 175-191). Washington DC: Smithsonian,
- Tucker, J. A., Vuchinich, R. E., & Sobell, M. B. (1981). Alcohol consumption as a self-handicapping strategy. *Journal of Abnormal Psychology, 90*(3), 220-230.
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2002). Social exclusion causes self-defeating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(3), 606-615.
- Urbán, G., Orosz, G., Kerepes, L., & Jánvári, M. I. (2014). A 3×2 Teljesítés–Cél kérdőív magyar nyelvű adaptációja. *Pszichológia, 34*(1), 73-97.
- Urđan, T. (2004). Predictors of Academic Self-Handicapping and Achievement: Examining Achievement Goals, Classroom Goal Structures, and Culture. *Journal of Educational Psychology, 96*(2), 251-264.
- Urđan, T., & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review, 13*(2), 115-138.
- Urđan, T., Midgley, C., & Andreman, E. M. (1998). Classroom influences on self-handicapping strategies. *American Educational Research Journal, 35*(1), 101-122.
- Uysal, A., & Knee, C. R. (2012). Low trait self-control predicts self-handicapping. *Journal of Personality, 80*(1), 59-79.

- Uysal, A., & Lu, Q. (2010). Self-handicapping and pain catastrophizing. *Personality and Individual Differences, 49*(5), 502-505.
- V. Komlósi, A. (2012). Az önbecsülés egészségpszichológiai nézőpontból. In Zs. Demetrovics, R. Urbán, A. Rigó, & A. Oláh (Szerk.). *Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I.* (69-95. old.). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Vargas, P. T., & Arkin, R. M. (1998). Attributions about the motives for self-handicapping: It takes one to know one. Unpublished manuscript.
- Vargha, J. L., & Mészáros, T. K. (2008). Az önbénító stratégiák heteroszociális interakciókban való alkalmazásának vizsgálata fiatalok esetében. *Erdélyi Pszichológiai Szemle, 9*(2), 121-138.
- Von Hippel, W., & Trivers, R. (2011). The evolution and psychology of self-deception. *Behavioral and Brain Sciences 34*, 1-56.
- Want, J., & Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence. *Personality and Individual Differences, 40*(5), 961-971.
- Warner, S., & Moore, S. (2004). Excuses, excuses: Self-handicapping in an Australian adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence, 33*(4), 271-281.
- Waschbusch, D. A., Craig, R., Pelham Jr., W. E., & King, S. (2007). Self-handicapping prior to academic-oriented tasks in children with attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD): Medication effects and comparisons with controls. *Journal of Abnormal Child Psychology, 35*(2), 275-286.
- Weary, G., & Williams, J. P. (1990). Depressive self-presentation: Beyond self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 892-898.
- Weidner, G. (1980). Self-handicapping following learned helplessness treatment and the Type A coronary-prone behavior pattern. *Journal of Psychosomatic Research, 24*(6), 319-325.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review, 92*(4), 548-573.
- Weiner, B., Frieze, I. H., Kukla, A., Reed, L., Rest, S., & Rosenbaum, R. M. (1971). *Perceiving the causes of success and failure*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- Wusik, M. F., & Axsom, D. (2016). Socially positive behaviors as self-handicapping. *Journal of Social and Clinical Psychology, 35*(6), 494-509.
- Yu, J., & McLellan, R. (2019). Beyond academic achievement goals: The importance of social achievement goals in explaining gender differences in self-handicapping. *Learning and Individual Differences, 69*, 33-44.

- Zarnoth, P., & Sniezek, J. A. (1997). The social influence of confidence in group decision making. *Journal of Experimental Social Psychology, 33*(4), 345-366.
- Zarshenas, L., Jahromi, L. A., Jahromi, M. F., & Manshadi, M. D. (2019). Self-handicapping among nursing students: an interventional study. *BMC Medical Education, 19*(1), 26.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience* (pp. 3-29). New York: The Guilford Press.
- Zuckerman, M., & Tsai, F. F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality, 73*(2), 411-442.
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C., & Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(6), 1619-1628.

7. A szerző témában született publikációi

- Török, L., Szabó, Zs. P., & Boda-Ujlaky, J.** (2014). Self-esteem, self-conscious emotions, resilience, trait anxiety and their relation to self-handicapping tendencies. *Review of Psychology, 21*(2), 123-130.
- Török, L., Szabó, Zs. P., & Boda-Ujlaky, J.** (2016). Az önakadályozás pszichológiája. *Magyar Pszichológiai Szemle, 71*(3), 513-540.
- Török, L., Szabó, Zs. P., & Tóth, L.** (2017). Önakadályozás az iskolában: elméleti keretek, prevenció és mérési lehetőségek. *Magyar Pedagógia, 117*(1), 49-72.
- Boda-Ujlaky, J., **Török, L., & Leszkovszki, F.** (2017). Hamis negatív és pozitív pillanatnyi pszichés állapot visszajelzés hatása a fizikai teljesítményre. *Magyar Sporttudományi Szemle, 18*(71), 19-24.
- Török, L., & Szabó, Zs. P.** (2018). The theory of self-handicapping: forms, influencing factors and measurement. *Ceskoslovenska Psychologie, 62*(2), 173-188.
- Török, L., Szabó, Zs. P., & Tóth, L.** (2018). A critical review of the literature on academic self-handicapping: theory, manifestations, prevention and measurement. *Social Psychology of Education, 21*(5), 1175-1202.
- Török, L., Szabó, Zs., Pethő, A., & Orosz, G.** (2019). Perfectionism, self-handicapping and the role of sport-related attributions. *Bírálat alatt.*

8. Mellékletek

8.1. Az eredeti angol nyelvről magyar nyelvre fordított Önakadályozás Skála (SHS)

Kérjük, az alábbi 1-től 6-ig terjedő skálán jelöld, hogy a felsorolt kijelentések mennyire jellemzőek rád! A számok a következőket jelölik:

- 1 = egyáltalán nem értek egyet
- 2 = nagyrészt nem értek egyet
- 3 = nem túlságosan értek egyet
- 4 = kis mértékben értek egyet
- 5 = nagyrészt egyetértek
- 6 = teljes mértékben egyetértek

| | |
|--|-------------|
| 1. Amikor valamit rosszul csinálok, az első dolgom a körülményeket okolni. | 1 2 3 4 5 6 |
| 2. Hajlamos vagyok dolgokat az utolsó pillanatig halasztani. | 1 2 3 4 5 6 |
| 3. Hajlamos vagyok túl sokat készülni vizsgára vagy bármilyen teljesítményhelyzetre. | 1 2 3 4 5 6 |
| 4. Azt gondolom, hogy gyakrabban fádom meg, mint a legtöbb ember. | 1 2 3 4 5 6 |
| 5. Mindig megpróbálom a legjobb formámat hozni, függetlenül attól, hogy miről van szó. | 1 2 3 4 5 6 |
| 6. Mielőtt beiratkozom egy tanfolyamra, vagy elkezdek bármilyen fontos dolgot, megbizonyosodom róla, hogy rendelkezem a megfelelő felkészültséggel vagy háttérrel. | 1 2 3 4 5 6 |
| 7. Hajlamos vagyok nagyon izgulni vizsgák vagy teljesítményhelyzet előtt. | 1 2 3 4 5 6 |
| 8. Könnyen elterelek a figyelmemet a zajok, vagy saját gondolataim, amikor olvasni próbálok. | 1 2 3 4 5 6 |
| 9. Próbálok nem túlságosan bevonódni versengő tevékenységekbe, így nem bánt annyira, ha veszítek vagy gyengén teljesítek. | 1 2 3 4 5 6 |
| 10. Inkább tiszteljenek, amiért minden tőlem telhetőt megteszek, mint hogy csodáljanak azért, amire képes lehetnék. | 1 2 3 4 5 6 |
| 11. Sokkal jobb lennék, ha keményebben próbálkoznék. | 1 2 3 4 5 6 |
| 12. Jobban szeretem a jelen kis örömeit a bizonytalan jövő nagyobb örömeinél. | 1 2 3 4 5 6 |
| 13. Általában utálom azt az állapotot, amikor nem a legjobb formámban vagyok. | 1 2 3 4 5 6 |
| 14. Egy nap talán az egészet összehozom. | 1 2 3 4 5 6 |
| 15. Néha szeretek egy-két napig kicsit betegeskedni, mert ez leveszi rólam a nyomást. | 1 2 3 4 5 6 |
| 16. Sokkal jobban teljesítenék, ha nem hagynám, hogy az érzelmeim akadályozzanak. | 1 2 3 4 5 6 |
| 17. Amikor gyengén teljesítek egy bizonyos dologban, gyakran azzal vigasztalom magam, hogy más dolgokban jó vagyok. | 1 2 3 4 5 6 |
| 18. Beismerem, hogy hajlamos vagyok megmagyarázni magamnak, amikor nem felelek meg mások elvárásainak. | 1 2 3 4 5 6 |

- | | |
|---|-------------|
| 19. Gyakran érzem úgy, hogy a sportokban, a kártyajátékokban, és más ügyességi játékokban szerencsétlenebb vagyok másoknál. | 1 2 3 4 5 6 |
| 20. Inkább nem veszek be olyan szert, ami meggátolna abban a képességemben, hogy tisztán gondolkodjak, és helyesen cselekedjek. | 1 2 3 4 5 6 |
| 21. Gyakrabban viszem túlzásba az evést és ivást, mint kellene. | 1 2 3 4 5 6 |
| 22. Amikor egy fontos esemény közeledik, például egy vizsga vagy állásinterjú, megpróbálom jól kialudni magam az előző éjszaka. | 1 2 3 4 5 6 |
| 23. Soha nem engedem, hogy az életem egy bizonyos részével kapcsolatos érzelmi problémák az életem más területeit is befolyásolják. | 1 2 3 4 5 6 |
| 24. Amikor ideges vagyok amiatt, hogy valamit jól csináljak, általában jobban sikerül. | 1 2 3 4 5 6 |
| 25. Néha olyan lehangolt vagyok, hogy még a könnyű feladatok is nehéznek tűnnek. | 1 2 3 4 5 6 |
-

8.2. A magyar nyelvű Önakadályozás Skála (SHS-H)

Kérjük, az alábbi 1-től 6-ig terjedő skálán jelöld, hogy a felsorolt kijelentések mennyire jellemzőek rád! A számok a következőket jelölik:

- 1 = egyáltalán nem értek egyet
- 2 = nagyrészt nem értek egyet
- 3 = nem túlságosan értek egyet
- 4 = kis mértékben értek egyet
- 5 = nagyrészt egyetértek
- 6 = teljes mértékben egyetértek

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Amikor valamit rosszul csinálok, az első dolgom a körülményeket okolni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Hajlamos vagyok dolgokat az utolsó pillanatig halasztani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Azt gondolom, hogy gyakrabban fájom meg, mint a legtöbb ember. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Mindig megpróbálom a legjobb formámat hozni, függetlenül attól, hogy miről van szó. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Hajlamos vagyok nagyon izgulni vizsgák vagy teljesítményhelyzet előtt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Könnyen elterelik a figyelmemet a zajok, vagy saját gondolataim, amikor olvasni próbálok. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Próbálok nem túlságosan bevonódni versengő tevékenységekbe, így nem bánt annyira, ha veszítek vagy gyengén teljesítek. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Sokkal jobb lennék, ha keményebben próbálkoznék. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Néha szeretek egy-két napig kicsit betegeskedni, mert ez leveszi rólam a nyomást. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Sokkal jobban teljesítenék, ha nem hagynám, hogy az érzelmeim akadályozzanak. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Beismerem, hogy hajlamos vagyok megmagyarázni magamnak, amikor nem felelek meg mások elvárásainak. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Gyakran érzem úgy, hogy a sportokban, a kártyajátékokban, és más ügyességi játékokban szerencsétlenebb vagyok másoknál. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Gyakrabban viszem túlzásba az evést és ivást, mint kellene. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Soha nem engedem, hogy az életem egy bizonyos részével kapcsolatos érzelmi problémák az életem más területeit is befolyásolják. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Néha olyan lehangolt vagyok, hogy még a könnyű feladatok is nehéznek tűnnek. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

8.3. A 2.1. és a 2.2.1.-es pontban jelzett vizsgálatok anyagai

Török Lilla vagyok, a Semmelweis Egyetem doktorandusz hallgatója. Egy kutatásunkhoz kérnék a segítségedet, melyben egy eredetileg angol nyelvű kérdőívet adaptálunk. A kérdőív személyiségvonásokat és egyéb személyiségbeli jellemzőket mér. A részvétel önkéntes, az adatok feldolgozása névtelenül, statisztikai jelleggel történik, az eredmények kizárólag tudományos szempontokat szolgálnak. A kitöltés kb. 40-45 percet vesz igénybe.

Olvasd végig a kérdéseket, és válaszolj őszintén! Ne feledd, nincsenek jó és rossz válaszok!

Hozzájárulok, hogy az alábbi pszichológiai vizsgálatokban részt veszek. Kijelentem, hogy a vizsgálat céljáról és jellegéről kielégítő tájékoztatást kaptam. A vizsgálatokhoz való hozzájárulásomért anyagi ellenszolgáltatást sem én, sem hozzátartozóm nem kapott. Tudomásul veszem, hogy azonosításomra alkalmas személyi adatokat a vizsgálat vezetője bizalmasan kezeli, azokba a kísérlet lebonyolításában részt vevő személyeken kívül másoknak nem enged betekintést. Tudomásul veszem, hogy a vizsgálati adatok kutatási és nem diagnosztikai célokat szolgálnak, ilyen jellegű szakvéleményre a vizsgálatok elvégzését követően igényt nem támasztok.

- Beleegyezem. (1)**
- Nem egyezem bele. (2)**

Neme: férfi (1) nő (2)
Életkora:
Iskolai végzettsége (években mérve):
Aktuális munkahely/iskola:
Dátum:

TOSCA-3:

Alább a mindennapi életben nagy valószínűséggel előforduló helyzetek leírását találod, alattuk pedig általános reakciókat ezekre a helyzetekre.

Miután elolvastad a leírásokat, próbáld meg beleképzelní magad az adott helyzetbe. Ezután jelöld be, mennyire valószínű, hogy a megadott válaszok közül az egyikkel vagy a másikkal reagálnál abban a helyzetben. Arra kérünk, *minden* lehetőséget osztályozz, mivel az emberek többféleképpen érezhetnek vagy reagálhatnak ugyanabban a helyzetben, illetve más alkalommal máshogyan reagálhatnak.

Példa:

Egy szombat reggel korán ébred. Kint esik és hideg van.

- a. Felhívja egy barátját, hogy megtudja, mi újság. 1---2---3---4---5
nem valószínű nagyon valószínű
- b. A ráérő időt arra használja, hogy kiolvassa az újságot. 1---2---3---4---5
nem valószínű nagyon valószínű
- c. Nagyon csalódottnak érzi magát, amiért esik. 1---2---3---4---5
nem valószínű nagyon valószínű
- d. Elgondolkodik, hogy miért ébredt fel ilyen korán. 1---2---3---4---5
nem valószínű nagyon valószínű

A fenti példában *minden* választ osztályoztam úgy, hogy bekarikáztam egy számot. Az (a) válasznál az egyes számot jelöltem be, mert nem akarnám felébreszteni egy barátomat szombaton kora reggel - így egyáltalán nem valószínű, hogy ezt tenném. A (b) válasznál az ötös számot jelöltem be, mert majdnem mindig elolvasom az újságot, ha van időm reggel (nagyon valószínű).

A hármast karikáztam be a (c) válasznál, mert fele-fele: néha csalódott lennék az eső miatt, néha pedig nem, attól függően, mit terveztem aznapra. A (d) válasznál pedig a négyest jelöltem be, mert valószínűleg elgondolkodnék azon, miért ébredtem ilyen korán.

Kérjük, ne hagyjon ki egy választ sem - értékelje mindet. 1 (nem valószínű) – 5 (valószínű)

1. Azt tervezi, hogy egy barátjával ebédel. Öt órakor észreveszi, hogy felültette a barátját.

- | | |
|---|-------------------|
| a. Azt gondolja: „Nem vagyok elég figyelmes.” | 1---2---3---4---5 |
| b. Azt gondolja: „Meg fogja érteni.” | 1---2---3---4---5 |
| c. Azt gondolja, kárpótolnia kell a barátját, amilyen gyorsan csak lehet. | 1---2---3---4---5 |
| d. Azt gondolja: „A főnököm pont ebéd előtt vonta el a figyelmem.” | 1---2---3---4---5 |

2. Valamit összetör a munkahelyén, és elrejt.

- | | |
|--|-------------------|
| a. Azt gondolja: „Ez nagyon kínosan érint. Meg kell javítanom, vagy rávennem valakit, hogy javítsa meg.” | 1---2---3---4---5 |
| b. Azon gondolkodik, hogy hazamegy. | 1---2---3---4---5 |
| c. Azt gondolja: „Kevés dolgot csinálnak meg rendesen manapság.” | 1---2---3---4---5 |
| d. Azt gondolja: „Csak baleset volt.” | 1---2---3---4---5 |

3. A barátaival megy szórakozni egy este. Különösen szellemesnek és vonzónak érzi magát. A legjobb barátja házastársa, úgy tűnik, nagyon is élvezi az Ön társaságát.

- | | |
|--|-------------------|
| a. Azt gondolja: „Tisztában kellett volna lennem vele, hogyan érez a legjobb barátom.” | 1---2---3---4---5 |
| b. Elégedett a külsejével és a személyiségével. | 1---2---3---4---5 |
| c. Örül neki, hogy ilyen jó benyomást kelt. | 1---2---3---4---5 |
| d. Azt gondolja, hogy a legjobb barátja több figyelmet kellene, hogy szenteljen a házastársának. | 1---2---3---4---5 |
| e. Valószínűleg hosszú időn át kerüli a szemkontaktust. | 1---2---3---4---5 |

4. A munkahelyén az utolsó pillanatig halogatja, hogy megtervezzon egy projektet, és rosszul is sül el.

- | | |
|--|-------------------|
| a. Alkalmatlannak érzi magát. | 1---2---3---4---5 |
| b. Azt gondolja: „Soha semmire nincs elég idő.” | 1---2---3---4---5 |
| c. Így érez: „Megérdemlem a szidalmakat, amiért rosszul kezeltem a projektet.” | 1---2---3---4---5 |
| d. Azt gondolja: „Ami történt, megtörtént.” | 1---2---3---4---5 |

5. Hibázik a munkahelyén, de egy kollégáját okolják érte.

- | | |
|---|-------------------|
| a. Azt gondolja, a cégnél nem kedvelik a kollégát. | 1---2---3---4---5 |
| b. Azt gondolja: „Az élet igazságtalan.” | 1---2---3---4---5 |
| c. Tartja a száját, és elkerüli a kollégáját. | 1---2---3---4---5 |
| d. Rémesen érzi magát, és nagyon szeretné helyrehozni a dolgot. | 1---2---3---4---5 |

6. Napokig halogat egy fontos telefonhívást. Az utolsó pillanatban mégis felhívja, akit kell, és úgy tudja irányítani a beszélgetést, hogy minden jól alakul.

- | | |
|---|-------------------|
| a. Azt gondolja: „Úgy tűnik, meggyőzőbb vagyok, mint gondoltam.” | 1---2---3---4---5 |
| b. Már bánja, hogy ilyen sokáig halogatta. | 1---2---3---4---5 |
| c. Gyávának érzi magát. | 1---2---3---4---5 |
| d. Azt gondolja: „Jó munkát végeztem.” | 1---2---3---4---5 |
| e. Azt gondolja, nem kellene olyan hívásokat bonyolítania, amelyekre kényszerítve érzi magát. | 1---2---3---4---5 |

7. *Játék közben arcon dobja a barátját a labdával.*

- a. Még arra is alkalmatlannak érzi magát, hogy egy labdát eldobjon. 1---2---3---4---5
b. Azt gondolja, hogy a barátjának többet kellene gyakorolnia az elkapást. 1---2---3---4---5
c. Azt gondolja: „Csak véletlen volt.” 1---2---3---4---5
d. Bocsánatot kér, és megbizonyosodik róla, hogy a barátja jobban érzi magát. 1---2---3---4---5

8. *Nemrég költözött el otthonról, mindenki nagyon segítőkész volt. Néhányszor pénzt kellett kölcsönkérnie, de visszafizette, amilyen hamar csak tudta.*

- a. Éretlennek érzi magát. 1---2---3---4---5
b. Azt gondolja: „Biztosan csak balszerencsém volt.” 1---2---3---4---5
c. Viszonozta a szívességet, amilyen hamar csak lehetett. 1---2---3---4---5
d. Azt gondolja: „Megbízható vagyok.” 1---2---3---4---5
e. Büszke rá, hogy visszafizette az adósságait. 1---2---3---4---5

9. *Vezetés közben elüt egy kisebb állatot.*

- a. Azt gondolja, hogy az állatnak nem lett volna szabad az úton lennie. 1---2---3---4---5
b. Azt gondolja: „Szörnyű vagyok.” 1---2---3---4---5
c. Így érez: „Hát, baleset volt.” 1---2---3---4---5
d. Rosszul érzi magát, amiért nem figyelt jobban vezetés közben. 1---2---3---4---5

10. *Azzal az érzéssel jön ki egy vizsgájáról, hogy különösen jól sikerült. Aztán kiderül, hogy rosszul ment.*

- a. Azt gondolja: „Csak egy vizsga.” 1---2---3---4---5
b. Azt gondolja: „Nem kedvel a tanár.” 1---2---3---4---5
c. Azt gondolja: „Többet kellett volna tanulnom.” 1---2---3---4---5
d. Ostobának érzi magát. 1---2---3---4---5

11. *Néhány kollégájával nagyon keményen dolgoztak egy projekten. A főnöke egyedül Önnek ad jutalmat, amiért a projekt olyan sikeres volt.*

- a. Úgy érzi, hogy a főnöke elég szűk látókörű. 1---2---3---4---5
b. Úgy érzi, magányos, és távol érzi magát a kollégáitól. 1---2---3---4---5
c. Úgy érzi, kifizetődött a kemény munka. 1---2---3---4---5
d. Ügyesnek érzi magát, és büszke magára. 1---2---3---4---5
e. Úgy érzi, nem kellene elfogadnia. 1---2---3---4---5

12. *A barátaival beülnek valahová. Gúnyt űz egy olyan barátjukból, aki nincs jelen.*

- a. Azt gondolja: „Csak viccből csináltam, ártalmatlan tréfa volt.” 1---2---3---4---5
b. Kicsinek érzi magát... mint egy patkány. 1---2---3---4---5
c. Azt gondolja, hogy annak a barátjuknak ott kellett volna lennie, hogy megvédje magát. 1---2---3---4---5
d. Bocsánatot kér, és a barátjuk jó tulajdonságairól beszél. 1---2---3---4---5

13. *Nagy hibát követ el egy fontos projekt során a munkahelyén. Sokan bíztak Önben, és a főnöke Önt kritizálja.*

- a. Azt gondolja, hogy a főnökének világosabban kellett volna elmondania, mit várnak Öntől. 1---2---3---4---5
b. Úgy érzi, szeretne elbújni. 1---2---3---4---5
c. Azt gondolja: „Fel kellett volna ismernem a problémát, jobban kellett volna végezni a dolgom.” 1---2---3---4---5

d. Azt gondolja: „Senki sem tökéletes.” 1---2---3---4---5

14. Önkéntesnek jelentkezik, hogy segítsen megszervezni a helyi Speciális Olimpiát fogyatékkal élő gyermekeknek. Kiderül, hogy frusztráló és időrabló munkáról van szó. Komolyan gondolkodik rajta, hogy otthagyja az egészet, de aztán látja, hogy milyen boldogok a gyerekek.

a. Önzőnek érzi magát, és azt gondolja magáról, hogy alapvetően lusta. 1---2---3---4---5

b. Úgy érzi, belerángatták valamibe, amit nem akart. 1---2---3---4---5

c. Azt gondolja: „Jobban kellene törődnöm azokkal az emberekkel, akik nem olyan szerencsések.” 1---2---3---4---5

d. Nagyszerűen érzi magát, amiért másokon segített. 1---2---3---4---5

e. Nagyon elégedett magával. 1---2---3---4---5

15. Egy barátja vakációra utazott, és Ön vigyáz a kutyájára. A kutya elszalad.

a. Azt gondolja: „Felelőtlen vagyok és alkalmatlan.” 1---2---3---4---5

b. Azt gondolja, hogy a barátja nem bánik valami jól a kutyájával, különben nem szaladt volna el. 1---2---3---4---5

c. Fogadkozik, hogy legközelebb óvatosabb lesz. 1---2---3---4---5

d. Arra gondol, hogy a barátja egyszerűen szerezhetne egy új kutyát. 1---2---3---4---5

16. Egy kollégája házavatójára megy, ahol vörösbort loccsant az új krémszínű szőnyegre; de úgy gondolja, senki nem veszi észre.

a. Azt gondolja, hogy a kollégájának számítania kellett volna néhány balesetre egy ekkora buliban. 1---2---3---4---5

b. Sokáig marad, hogy a buli után segítsen kiszedni a foltot a szőnyegből. 1---2---3---4---5

c. Azt kívánja, bár lenne akárhol, csak nem ebben a buliban. 1---2---3---4---5

d. Azon gondolkodik, vajon hogy jutott eszébe a kollégájának vörösbort felszolgálni a világos színű új szőnyeg mellett. 1---2---3---4---5

SHS:

Kérjük, az alábbi 1-től 6-ig terjedő skálán jelöld, hogy a felsorolt kijelentések mennyire jellemzőek rád! A számok a következőket jelölik:

1, Amikor valamit rosszul csinállok, az első dolgom a körülményeket okolni.

| Egyáltalán nem értek egyet (1) | Nagyrészt nem értek egyet (2) | Nem túlságosan értek egyet (3) | Kis mértékben értek egyet (4) | Nagyrészt egyetértek (5) | Teljes mértékben egyetértek (6) |
|---|-------------------------------------|---|--|--------------------------------|--|
|---|-------------------------------------|---|--|--------------------------------|--|

2, Hajlamos vagyok dolgokat az utolsó pillanatig halasztani.

3, Hajlamos vagyok túl sokat készülni vizsgára vagy bármilyen teljesítményhelyzetre.

4, Azt gondolom, hogy gyakrabban fázom meg, mint a legtöbb ember.

5, Mindig megpróbálom a legjobb formámat hozni, függetlenül attól, hogy miről van szó.

6, Mielőtt beiratkozom egy tanfolyamra, vagy elkezdek bármilyen fontos dolgot, megbizonyosodom róla, hogy rendelkezem a megfelelő felkészültséggel vagy háttérrel.

7, Hajlamos vagyok nagyon izgulni vizsgák vagy teljesítményhelyzet előtt.

8, Könnyen elterelik a figyelmemet a zajok, vagy saját gondolataim, amikor olvasni próbálok.

9, Próbálok nem túlságosan bevonódni versengő tevékenységekbe, így nem bánt annyira, ha veszítek vagy gyengén teljesítek.

10, Inkább tiszteljenek, amiért minden tőlem telhetőt megteszek, mint hogy csodáljanak azért, amire képes lehetnék.

- 11, Sokkal jobb lennék, ha keményebben próbálkoznék.
- 12, Jobban szeretem a jelen kis örömeit a bizonytalan jövő nagyobb örömeinél.
- 13, Általában utálom azt az állapotot, amikor nem a legjobb formámban vagyok.
- 14, Egy nap talán az egészet összehozom.
- 15, Néha szeretek egy-két napig kicsit betegeskedni, mert ez leveszi rólam a nyomást.
- 16, Sokkal jobban teljesítenék, ha nem hagynám, hogy az érzelmeim akadályozzanak.
- 17, Amikor gyengén teljesítek egy bizonyos dologban, gyakran azzal vigasztalom magam, hogy más dolgokban jó vagyok.
- 18, Beismerem, hogy hajlamos vagyok megmagyarázni magamnak, amikor nem felelek meg mások elvárásainak.
- 19, Gyakran érzem úgy, hogy a sportokban, a kártyajátékokban, és más ügyességi játékokban szerencsétlenebb vagyok másoknál.
- 20, Inkább nem veszek be olyan szert, ami meggátolna abban a képességemben, hogy tisztán gondolkodjak, és helyesen cselekedjek.
- 21, Gyakrabban viszem túlzásba az evést és ivást, mint kellene.
- 22, Amikor egy fontos esemény közeledik, például egy vizsga vagy állásinterjú, megpróbálom jól kialudni magam az előző éjszaka.
- 23, Soha nem engedem, hogy az életem egy bizonyos részével kapcsolatos érzelmi problémák az életem más területeit is befolyásolják.
- 24, Amikor ideges vagyok amiatt, hogy valamit jól csináljak, általában jobban sikerül.
- 25, Néha olyan lehangolt vagyok, hogy még a könnyű feladatok is nehéznek tűnnek.

RSE:

Kérjük, jelezd, mennyire jellemzőek rád az alábbi állítások!

- 1, Vagyok olyan értékes ember, mint mások.

1 - Egyáltalán nem
érték egyet

2

3

4 - Teljes
mértékben
egyérték

- 2, Sok jó tulajdonságom van.
- 3, Gyakran azt gondolom, hogy egy nulla vagyok.
- 4, Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.
- 5, Nem sok mindenre lehetek büszke.
- 6, Jó véleménnyel vagyok magamról.
- 7, Általában elégedett vagyok magammal.
- 8, Bár több okom lenne, hogy becsüljem magam.
- 9, Alkalmasint feleslegesnek érzem magam.
- 10, Néha úgy érzem, hogy semmire se vagyok jó.

BIDR:

Kérjük, jelöld meg, milyen mértékben értesz egyet vagy nem értesz egyet a következő mondatok tartalmával rád vonatkoztatva.

- 1, Az első benyomásaim az emberekről általában helyesnek bizonyulnak.

1 -
Egyáltalán
nem igaz

2

3

4

5

6

7 -
Teljesen
igaz

- 2, Nehéz lenne felhagyni a rossz szokásaimmal.
- 3, Nem foglalkozom azzal, hogy megtudjam, mit gondolnak rólam.

- 4, Nem voltam mindig őszinte magammal.
- 5, Mindig tudom, miért szeretek valamit.
- 6, Amikor az erősek az érzelmeim, torzítják a gondolkodásomat.
- 7, Amint eldöntöttem valamit, mások ritkán tudják megváltoztatni a véleményemet.
- 8, Nem vezetek biztonságosan, amikor túllépek a sebességhatárt.
- 9, Teljes mértékben irányítom a sorsomat.
- 10, Nehezen tudom elhessegetni a zavaró gondolatokat.
- 11, Sosem bánom meg a döntéseimet.
- 12, Néha elszalasztok dolgokat, mert nem tudom elég korán elhatározni magam.
- 13, Azért szavazok, mert a szavazatom változást tud előidézni.
- 14, A szüleim nem mindig voltak igazságosak, amikor megbüntettek.
- 15, Teljes mértékben racionális ember vagyok.
- 16, Ritkán fogadom el a kritikát.
- 17, Bízom az ítélőképességemben.
- 18, Néha kétségbevonom a képességeimet szeretőként.
- 19, Részemről rendben van, ha néhány ember nem kedvel.
- 20, Nem mindig tudom, miért teszem, amit teszek.
- 21, Néha hazudok, ha kell.
- 22, Soha nem vallom be a hibáimat.
- 23, Előfordult, hogy kihasználtam valakit.
- 24, Sosem káromkodom.
- 25, Inkább visszavágok ahelyett, hogy megbocsájtak vagy felejtsek.
- 26, Mindig betartom a törvényeket, akkor is, ha nem valószínű, hogy elkapnának.
- 27, Mondtam már rosszat egy barátomról a háta mögött.
- 28, Amikor hallok embereket magánbeszélgetést folytatni, igyekszem elkerülni a hallgatózást.
- 29, Túl sok aprót kaptam egy eladótól és ezt nem mondtam meg neki.
- 30, Mindig mindent bevallok a vámon.
- 31, Amikor fiatal voltam, néha elloptam dolgokat.
- 32, Sosem szemeteltem az utcán.
- 33, Néha gyorsabban vezetek a megengedett sebességnél.
- 34, Sosem olvasok szexuális tartalmú könyveket vagy magazinokat.
- 35, Tettem már olyat, amiről nem beszélek másnak.
- 36, Soha nem veszek el semmit, ami nem az enyém.
- 37, Volt már, hogy betegség miatt hiányoztam iskolából vagy munkahelyről annak ellenére, hogy nem igazán voltam beteg.
- 38, Sosem károsítottam meg könyvtári könyvet vagy áruházi terméket anélkül, hogy jelentettem volna.
- 39, Van néhány nagyon rossz szokásom.
- 40, Nem pletykálok más emberek dolgairól.

CD-RISC:

Kérjük, jelöld meg minden állításnál, hogy milyen mértékben volt jellemző rád az adott kijelentés az elmúlt hónapban.

- 1, Képes vagyok arra, hogy alkalmazkodjak a változásokhoz.

| | | | | |
|----------------------------|-----------------|---------------|---------------------|---------------------------|
| Egyáltalán nem igaz (1) | Ritkán igaz (2) | Néha igaz (3) | Gyakran igaz (4) | Szinte mindig igaz (5) |
|----------------------------|-----------------|---------------|---------------------|---------------------------|

- 2, Vannak közeli és biztonságot nyújtó kapcsolataim.
- 3, Büszke vagyok az eredményeimre.
- 4, Dolgozom azért, hogy elérjem a céljaimat.
- 5, Úgy érzem, én irányítom az életemet.

- 6, Nagyon céltudatos vagyok.
- 7, Látom a dolgok humoros oldalát.
- 8, Mindennek megvan az oka.
- 9, A megérzéseim alapján kell cselekednem.
- 10, Tudom kezelni a negatív érzéseimet.
- 11, Néha a sors vagy Isten segíthet.
- 12, Meg tudok birkózni azzal, ami ér.
- 13, A múltbeli sikerek önbizalmat adnak az új kihívásokhoz.
- 14, A stresszel való megküzdés megerősít.
- 15, Szeretem a kihívásokat.
- 16, Népszerűtlen és nehéz döntéseket is meg tudok hozni.
- 17, Erős emberként gondolok magamra.
- 18, Amikor a dolgok reménytelennek tűnnek, akkor sem adom fel.
- 19, Mindig a legnagyobb erőbedobással cselekszem, mindegy, hogy miről van szó.
- 20, El tudom érni a céljaimat.
- 21, A kudarcok nem törnek le könnyen.
- 22, Egy megpróbáltatás vagy betegség után hamar helyrejavólok.
- 23, Tudom, hova kell fordulni segítségért.
- 24, Tisztán gondolkodom és koncentrálok, amikor nyomás alatt vagyok.
- 25, Szeretek kezdeményező lenni a problémamegoldásban.

STAI-T:

Az alábbiakban néhány olyan megállapítást olvashatsz, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Kérjük, figyelmesen olvasd el valamennyit, és húzd alá vagy karikázd be a jobboldali számok közül a megfelelőt, attól függően, hogy **ÁLTALÁBAN HOGYAN ÉRZED MAGAD.**

- 1, Jól érzem magam.

Soha (1)

Néha (2)

Gyakran (3)

Mindig (4)

- 2, Gyorsan elfáradok.
- 3, A sírás ellen küszködnöm kell.
- 4, A szerencse engem elkerül.
- 5, Sokszor hátrányos helyzetbe kerülök, mert nem tudom elég gyorsan elhatározni magam.
- 6, Kipihentnek érzem magam.
- 7, Nyugodt, megfontolt és tettekre kész vagyok.
- 8, Úgy érzem, hogy annyi megoldatlan problémám van, hogy nem tudok úrrá lenni rajtuk.
- 9, A semmiségeket is túlzottan a szívemre veszem.
- 10, Boldog vagyok.
- 11, Hajlamos vagyok túlságosan komolyan venni a dolgokat.
- 12, Kevés az önbizalmam.
- 13, Biztonságban érzem magam.
- 14, A kritikus helyzeteket szívesen elkerülöm.
- 15, Csüggedtnek érzem magam.
- 16, Elégedett vagyok.
- 17, Lényegtelen dolgok is sokáig foglalkoztatnak, és nem hagynak nyugodni.
- 18, A csalódások annyira megviselnek, hogy nem tudom kivenni őket a fejemből.
- 19, Kiegyensúlyozott vagyok.
- 20, Feszült lelkiállapotba jutok és izgatott leszek, ha az utóbbi időszak gondjaira-bajaira gondolok.

8.4. A 2.2.2. és a 2.4.-es pontban jelzett vizsgálatok anyagai

Kedves Résztvevő!

Egy kutatásunkhoz kérnénk a segítségedet, melyben egyetemi hallgatók intellektuális készségeit vizsgáljuk. A kutatás kérdőíves és kísérleti módszertannal történik. Az adatok feldolgozása névtelenül, statisztikai jelleggel történik, az eredmények kizárólag tudományos szempontokat szolgálnak. Mivel az egyetem területén zajlik a kutatás, elképzelhető, hogy bizonyos részei rögzítésre kerülnek. A kitöltés kb. 15 percet vesz igénybe, míg a kísérleti rész (annak, aki jelentkezik rá) kb. 30 percet. Olvasd végig a kérdéseket, és válaszolj őszintén! Nincsenek jó és rossz válaszok! Amennyiben bármi kérdése merülne fel, keressen bizalommal:

Dr. Szabó Zsolt Péter – szabozsoltpeter@yahoo.co.uk

Török Lilla – torok@tf.hu

Köszönjük a hozzájárulást!

Hozzájárulok, hogy az alábbi pszichológiai vizsgálatokban részt veszek. Kijelentem, hogy a vizsgálat céljáról és jellegéről kielégítő tájékoztatást kaptam. A vizsgálatokhoz való hozzájárulásomért anyagi ellenszolgáltatást sem én, sem hozzátartozóm nem kaptam. Tudomásul veszem, hogy azonosításomra alkalmas személyi adatokat a vizsgálat vezetője bizalmasan kezeli, azokba a kísérlet lebonyolításában részt vevő személyeken kívül másoknak nem enged betekintést. Tudomásul veszem, hogy a vizsgálati adatok kutatási és nem diagnosztikai célokat szolgálnak, ilyen jellegű szakvéleményre a vizsgálatok elvégzését követően igényt nem támasztok.

- Beleegyezem. (1)**
- Nem egyezem bele. (2)**

Nem: Férfi (1) Nő (2)

Név vagy kód:

Életkor:

Iskolai végzettség években mérve (pl. 8 általános, 4 gimnázium, 2 egyetemi = 14):

Mennyire fontos neked az intelligencia?

- Egyáltalán nem (1)
- Inkább nem (2)
- Inkább igen (3)
- Nagyon (4)

Voltál-e már valaha IQ teszten?

- Igen. (1)
- Nem. (2)

Tanulmányi teljesítményedet tekintve hova sorolnád magad az évfolyamban?

- Átlagosnál alacsonyabb teljesítményű (1)
- Átlagos teljesítményű (2)
- Átlagosnál magasabb teljesítményű (3)

Mennyire vagy magabiztos az IQ-val kapcsolatos feladatokban?

Egyáltalán nem (1)

Inkább nem (2)

Inkább igen (3)

Nagyon (4)

Szoktál-e zenét hallgatni tanulás közben?

Soha (1)

Néha (2)

Gyakran (3)

Mindig (4)

Munkahellyel rendelkezel-e?

Igen (1)

Nem (2)

Kihíváskeresés:

Kérjük, jelezd, mennyire jellemzőek rád az alábbi állítások!

1, Inkább dolgozom bonyolult feladatokon, mint egyszerűen.

1 - Egyáltalán
nem jellemző
rám

2

3

4

5 - Teljes
mértékben
jellemző rám

2, Szívesebben választom a rövid idő alatt megoldható feladatot, mint ami több időt igényel.

3, Összetett feladatokon szívesebben dolgozom, mint egyszerűkön.

4, Élvezettel látok neki számomra új feladatoknak.

5, Jobban szeretem a nehéz feladatokat, mint a könnyűeket.

CD-RISC:

Kérjük, jelöld meg minden állításnál, hogy milyen mértékben volt jellemző rád az adott kijelentés az elmúlt hónapban.

1, Képes vagyok arra, hogy alkalmazkodjak a változásokhoz.

Egyáltalán
nem igaz (1)

Ritkán igaz (2)

Néha igaz (3)

Gyakran igaz
(4)

Szinte mindig
igaz (5)

2, A stresszel való megküzdés megerősít.

3, Mindig a legnagyobb erőbedobással cselekszem, mindegy, hogy miről van szó.

4, Amikor a dolgok reménytelennek tűnnek, akkor sem adom fel.

5, Tisztán gondolkodom és koncentrálok, amikor nyomás alatt vagyok.

6, Erős emberként gondolok magamra.

7, A megérzéseim alapján kell cselekednem.

8, Nagyon céltudatos vagyok.

9, Úgy érzem, én irányítom az életemet.

10, Dolgozom azért, hogy elérjem a céljaimat.

BIDR:

Kérjük, jelöld meg, milyen mértékben értesz egyet vagy nem értesz egyet a következő mondatok tartalmával rád vonatkoztatva.

1, Az első benyomásaim az emberekről általában helyesnek bizonyulnak.

- | 1 -
Egyáltalán
nem igaz | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 -
Teljesen
igaz |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------|
|-------------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------|
- 2, Nehéz lenne felhagyni a rossz szokásaimmal.
3, Nem foglalkozom azzal, hogy megtudjam, mit gondolnak rólam.
4, Nem voltam mindig őszinte magammal.
5, Mindig tudom, miért szeretek valamit.
6, Amikor az erősek az érzelmeim, torzítják a gondolkodásomat.
7, Amint eldöntöttem valamit, mások ritkán tudják megváltoztatni a véleményemet.
8, Nem vezetek biztonságosan, amikor túllépek a sebességhatárt.
9, Teljes mértékben irányítom a sorsomat.
10, Nehezen tudom elhessegetni a zavaró gondolatokat.
11, Sosem bánom meg a döntéseimet.
12, Néha elszalasztok dolgokat, mert nem tudom elég korán elhatározni magam.
13, Azért szavazok, mert a szavazatom változást tud előidézni.
14, A szüleim nem mindig voltak igazságosak, amikor megbüntettek.
15, Teljes mértékben racionális ember vagyok.
16, Ritkán fogadom el a kritikát.
17, Bízom az ítélőképességemben.
18, Néha kétségbevonom a képességeimet szeretőként.
19, Részemről rendben van, ha néhány ember nem kedvel.
20, Nem mindig tudom, miért teszem, amit teszek.
21, Néha hazudok, ha kell.
22, Soha nem vallom be a hibáimat.
23, Előfordult, hogy kihasználtam valakit.
24, Sosem káromkodom.
25, Inkább visszavágok ahelyett, hogy megbocsájtsak vagy felejtsek.
26, Mindig betartom a törvényeket, akkor is, ha nem valószínű, hogy elkapnának.
27, Mondtam már rosszat egy barátomról a háta mögött.
28, Amikor hallok embereket magánbeszélgetést folytatni, igyekszem elkerülni a hallgatóságot.
29, Túl sok aprót kaptam egy eladótól és ezt nem mondtam meg neki.
30, Mindig mindent bevallok a vámon.
31, Amikor fiatal voltam, néha elloptam dolgokat.
32, Sosem szemeltem az utcán.
33, Néha gyorsabban vezetek a megengedett sebességnél.
34, Sosem olvasok szexuális tartalmú könyveket vagy magazinokat.
35, Tettem már olyat, amiről nem beszélek másnak.
36, Soha nem veszek el semmit, ami nem az enyém.
37, Volt már, hogy betegség miatt hiányoztam iskolából vagy munkahelyről annak ellenére, hogy nem igazán voltam beteg.
38, Sosem károsítottam meg könyvtári könyvet vagy áruházi terméket anélkül, hogy jelentettem volna.
39, Van néhány nagyon rossz szokásom.
40, Nem pletykálok más emberek dolgairól.

SMTQ:

Kérjük, jelezd, hogy az egyetemi tanulmányaid kapcsán mennyire jellemzőek rád az alábbi állítások.

1, Rendelkezem mindazzal, ami ahhoz szükséges, hogy jól teljesítsek nyomás alatt.

| | | | |
|-------------------------|---|---|-----------------|
| 1 - Egyáltalán nem igaz | 2 | 3 | 4 - Nagyon igaz |
|-------------------------|---|---|-----------------|

- 2, Rendelkezem olyan tulajdonságokkal, amelyek kiemelnek mások közül.
- 3, Aggódom amiatt, hogy gyengén teljesítek.
- 4, Elkötelezett vagyok abban, hogy befejezzem azokat a feladatokat, amelyeket meg kell csinálnom.
- 5, Megingathatatlanul bízom a képességeimben.
- 6, Ha átmenetileg el is veszítem a nyugalmamat, képes vagyok visszanyerni azt.
- 7, A fenyegető dolgokra, történésekre pozitív lehetőségként tekintek.
- 8, Könnyen elterelődik a figyelmem és elveszitem a koncentrációm.
- 9, Nehéz helyzetekben feladom.
- 10, Ideges leszek az olyan eseményektől, amelyeket nem vártam vagy nem tudok kontrollálni.
- 11, Elhatalmasodnak rajtam az önmagammal kapcsolatos kétségeim.
- 12, Nyomás alatt képes vagyok magabiztosan és elkötelezetten dönteni.
- 13, Dühös és frusztrált leszek, ha a dolgok nem az én elképzeléseimnek megfelelően történnek.
- 14, Felelősséget érzek az iránt, hogy kihívást jelentő célokat tűzök ki magam elé.

IQ mindset:

Kérjük, jelöld be, hogy mennyire értesz egyet/nem értesz egyet az alábbi állításokkal, úgy, hogy beikszeled a véleményedet legjobban tükröző állítás számát!

1, Egy bizonyos mennyiségű intelligenciával rendelkezel, és nem igazán tudsz sok mindent tenni azért, hogy ezt megváltoztasd.

| Egyáltalán nem értek egyet (1) | Nem értek egyet (2) | Inkább nem értek egyet (3) | Inkább egyetértek (4) | Egyetértek (5) | Teljesen egyetértek (6) |
|--------------------------------|---------------------|----------------------------|-----------------------|----------------|-------------------------|
|--------------------------------|---------------------|----------------------------|-----------------------|----------------|-------------------------|

- 2, Az intelligenciád egy olyan veled kapcsolatos dolog, amin nem sokat tudsz változtatni.
- 3, Megtanulhatsz új dolgokat, de az alapvető intelligenciádon nem igazán tudsz változtatni.
- 4, Nem számít, hogy mennyire vagy intelligens, mindig sokat tudsz rajta változtatni.
- 5, Jelentősen tudsz változtatni az alapvető intelligenciaszinteden.
- 6, Nem számít, hogy ki vagy, az intelligenciaszinteden sokat tudsz változtatni.
- 7, Az igazat megvallva, nem igazán tudsz változtatni azon, hogy mennyire vagy intelligens.
- 8, Mindig alapvetően képes vagy változtatni azon, hogy mennyire vagy intelligens.

RSE:

Kérjük, jelezd, mennyire jellemzőek rád az alábbi állítások!

1, Vagyok olyan értékes ember, mint mások.

| | | | |
|-----------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| 1 - Egyáltalán nem érték egyet | 2 | 3 | 4 - Teljes mértékben egyérték |
|-----------------------------------|---|---|-------------------------------------|

2, Sok jó tulajdonságom van.

3, Gyakran azt gondolom, hogy egy nulla vagyok.

4, Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.

5, Nem sok mindenre lehetek büszke.

6, Jó véleménnyel vagyok magamról.

7, Általában elégedett vagyok magammal.

8, Bár több okom lenne, hogy becsüljem magam.

9, Alkalmasint feleslegesnek érzem magam.

10, Néha úgy érzem, hogy semmire se vagyok jó.

Iskolai önértékelés:

Kérjük, jelezd, mennyire jellemzőek rád az alábbi állítások!

1, Elégedett vagyok az iskolában szükséges képességeimmel.

| | | | |
|-----------------------------------|---|---|--------------------------|
| 1 - Egyáltalán nem érték egyet | 2 | 3 | 4 - Teljesen egyérték |
|-----------------------------------|---|---|--------------------------|

2, Az egyik legjobb tanulója vagyok a csoportomnak.

3, Elégedett vagyok az iskolai teljesítményemmel.

4, Jó jegyeim vannak.

5, Büszke lehetek az iskolai teljesítményemre.

CSW:

Kérjük, jelezd, mennyire jellemzőek rád az alábbi állítások!

1, Amikor úgy gondolom, hogy vonzó vagyok, elégedett vagyok magammal.

| | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------|-----------------------------|
| Egyáltalán nem érték egy (1) | Nem érték egy (2) | Valamelyest nem érték egy (3) | Semleges (4) | Valamelyest egyérték (5) | Egyérték (6) | Teljesen egyérték (7) |
|------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------|-----------------------------|

2, Akkor érzem magam értékesnek, amikor jobban teljesítek egy feladatban másoknál.

3, Elégedettebbnek érzem magam, amikor tudom, hogy jól teljesítek a munkahelyemen.

4, Az önértékelésem független attól, hogyan érzek azzal kapcsolatban, ahogy a testem kinéz.

5, Elvesztem az önbecsülésem attól, ha olyat csinálok, amiről tudom, hogy rossz.

6, Nem érdekel, ha másoknak negatív véleménye van rólam.

7, Jól érzem magam a bőrömben attól, hogy tudom, hogy a családtagjaim szeretnek engem.

8, Akkor érzem magam értékesnek, ha jól teljesítek a munkahelyemen.

9, Nem tudom tisztelni magam, ha mások nem tisztelnek.

10, Azt, hogy értékesnek érzem-e magam, nem befolyásolja a családtagjaimmal való kapcsolataim minősége.

11, Valahányszor követem a morális elveimet, az önértékelésem fokozódik.

- 12, Emeli az önértékelésemet, amikor tudom, hogy másoknál jobb vagyok egy feladatban.
- 13, A magamról alkotott véleményem nem függ attól, hogy mennyire jól teljesítek az iskolában.
- 14, Akkor tudom tisztelni magam, ha megfelelek bizonyos erkölcsi elveknek.
- 15, Nem érdekel, mit gondolnak rólam mások.
- 16, Amikor a családtagjaim büszkék rám, erősödik az élményem, hogy értékes vagyok.
- 17, Az önértékelésemet befolyásolja, hogy mennyire gondolom vonzónak az arcomat és az arcvonásaimat.
- 18, Az önértékelésemet befolyásolja a munkahelyi teljesítményem.
- 19, Elégedetlen vagyok magammal, amikor az iskolai teljesítményem nem elégséges.
- 20, Akkor érzem magam értékesnek, ha jól teljesítek az iskolában.
- 21, Akkor érzem magam értékesnek, ha jobban teljesítek másoknál.
- 22, Az önértékelésem megszenvedí, valahányszor úgy gondolom, hogy nem nézek ki jól.
- 23, Elégedettebbnek érzem magam, amikor tudom, hogy jól teljesítek az iskolában.
- 24, Az, hogy mások mit gondolnak rólam, nincs hatással arra, hogy mit gondolok magamról.
- 25, Amikor nem érzem, hogy a családom szeret, az önértékelésem csökken.
- 26, Az önértékelésemet befolyásolja, hogy milyen jól teljesítek a másokkal való versenyzés során.
- 27, Az önértékelésemet befolyásolja az iskolai teljesítményem.
- 28, Az önértékelésem megszenvedné, ha valami etikátlan dolgot tennék.
- 29, Az önbecsülésem szempontjából fontos, hogy van egy családom, ami törődik velem.
- 30, Az önértékelésem nem függ attól, hogy vonzónak érzem-e magam.
- 31, A magamról alkotott véleményem nem függ attól, hogy mennyire jól teljesítek a munkahelyemen.
- 32, Az önértékelésem függ attól, hogy mennyire teljesítek jól versenyfeladatokban.
- 33, Az önértékelésem függ attól, hogy követem-e az erkölcsi elveimet.
- 34, Az önértékelésem függ a mások rólam való véleményétől.
- 35, Elégedetlen vagyok magammal, amikor az munkahelyi teljesítményem nem elégséges.

Célok:

A következő állítások a közeljövőben kitöltendő IQ teszttel kapcsolatban olyan célok típusait képviselik, melyekkel te is rendelkezhetsz (de lehet, hogy nem rendelkezel velük). Jelöld, hogy az egyes állítások mennyire igazak rád!

- 1, Az a célom, hogy sok kérdésre helyes választ adjak a teszt során.

| | | | | |
|---------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------|---------------------------|
| Nem igaz rám (1) | Némileg igaz rám (2) | Mérsékeltlen igaz rám (3) | Nagyon igaz rám (4) | Rendkívül igaz rám (5) |
|---------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------|---------------------------|

- 2, A célom elkerülni azt, hogy a megszokott teljesítményemnél bénábban teljesítsek a teszt során.
- 3, A célom jobban megírni a tesztet, mint az évfolyamtársaim.
- 4, Célom elkerülni, hogy rossz értékelést kapjak a tesztre.
- 5, Célom jobban teljesíteni a teszten, mint ahogy korábban teljesítettem.
- 6, Célom elkerülni, hogy diáktársaimhoz képest gyengén teljesítsek a teszten.

SHS-H

SDQ:

Kérjük, jelezd, mennyire igazak rád az alábbi állítások!

1, Éreztél-e valaha gyűlöletet bármelyik szülőd iránt?

| | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------|
| 1 - Egyáltalán nem | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 - Teljes mértékben |
|--------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------|

2, Előfordul-e, hogy büntudatot érzel?

3, Felizgatnak-e az ellentétes nemű vonzó emberek?

4, Érezted-e valaha azt, hogy szeretnél megölni valakit?

5, Előfordul-e, hogy mérges vagy?

6, Előfordul-e, hogy olyan gondolataid vannak, amikről nem akarsz, hogy mások tudjanak?

7, Előfordul-e, hogy vonzalmat érzel egy, a saját nemedhez tartozó ember iránt?

8, Csináltál-e valaha hülyét magadból?

9, Vannak-e olyan dolgok az életedben, amiktől boldogtalannak érzed magad?

10, Fontos-e neked, hogy mások nagyra becsüljenek?

11, Szeretnéd tudni, mit gondolnak rólad mások?

12, Voltak valaha a szüleid gonoszak veled?

13, Vannak rossz emlékeid?

14, Gondoltad-e valaha, hogy a szüleid utálnak téged?

15, Vannak szexuális fantáziáid?

16, Voltál-e valaha bizonytalan a szexuális orientációdát illetően?

17, Vontad-e kétségbe valaha, hogy „jó vagy az ágyban”?

18, Élvezted-e valaha a székelést?

19, Akartál-e valaha megerőszkölni valakit, vagy megerőszkölni lenni?

20, Gondoltál-e valaha arra, hogy öngyilkosságot követsz el azért, hogy revansot vegyél valakin?

8.5. A 2.3.-as pontban jelzett vizsgálatok anyagai

Egy tudományos kutatásban veszel részt, amelynek vezetője a **Dr. Szabó Zsolt Péter**.

Jelen vizsgálat célja, hogy sportolók körében vizsgálja néhány személyiségváltozó egymással való kapcsolatát, illetve ezeknek az eredményességre való hatását.

A fenti vizsgálatok, a próbák elvégzésének káros következménye nincs.

A kutatásban való részvétel teljesen önkéntes. A feladatok során lehetőség van annak megszakítására. A vizsgálatot bármikor indoklás nélkül akár végleg is megszakíthatod, vagy a kérdések megválaszolását megtagadhatod. A vizsgálatban történt részvételért anyagi javadalmazás nem jár.

A vizsgálat során egy kérdőívet kell majd kitöltened, ami kb. 10 percig tart.

A kutatás során kapott eredményekről később publikációk jelennek meg, és tudományos konferenciákon kerülnek ismertetésre. Ezekről a kívánságnak megfelelően szóbeli vagy írásos tájékoztatást adunk.

A kutatásban az adatokat névtelenül gyűjtjük, és más személyes adatot sem rögzítünk.

Szigorúan bizalmasan kezelünk minden olyan információt, amit a kutatás keretén belül gyűjtünk össze. A kutatás során nyert adatokat kóddal ellátva biztonságos számítógépen őrizzük. Az egyéni kódot minden esetben a kutatásban résztvevő asszisztens adja, csak ő ismeri és ő fér hozzájuk. A kutatás során nyert adatokon statisztikai elemzéseket végzünk, amelyekből egyetlen résztvevő azonossága sem állapítható meg.

A vizsgálat eredményéről orvosi jellegű zárójelentés, laborlet nem készül.

Nem kezelnek neurológiai vagy pszichiátriai betegség miatt, és korábban sem álltam ilyen jellegű kezelés alatt.

A továbblépéssel hozzájárulok ahhoz, hogy a vizsgálat során a Rólad felvett, személye azonosítására nem alkalmas adatokat kutatási célra felhasználjuk, illetve, hogy más kutatók számára is hozzáférhetőek legyenek. Fenntartom a jogot arra, hogy a vizsgálat során annak folytatásától bármikor elállhassak. Ilyen esetben a rólam addig felvett adatokat törölni kell.

Kijelentem, hogy 18 éves elmúltam, a kutatásban való részvételem körülményeiről részletes tájékoztatást kaptam, a feltételekkel egyetértek, a részvételt vállalom

O igen O nem

SHS-H:

Kérjük, az alábbi 1-től 6-ig terjedő skálán jelöld, hogy a felsorolt kijelentések mennyire jellemzőek rád, ha a sportra gondolsz!

SASS:

A következő kérdőív néhány pozitív és negatív sportbeli eseményt ír le. Próbáld meg a valóságban beleképzelni magad az egyes szituációkba. Ha veled történt volna, mi okozta volna? Lehet az eseményeknek több lehetséges oka, de azt szeretnénk, hogy csak egyet válassz, azt, amelyik a legvalószínűbb oka lenne, ha Veled történne az a bizonyos esemény. Kérlek, írd ezt az okot a megadott vonalra! Ezután arra kérünk, válaszolj néhány kérdésre az okkal és az eseménnyel kapcsolatban! Összegezve tehát arra kérünk Téged, hogy:

1. Olvasd el az eseményeket, és képzelj el, hogy a valóságban VELED történnek!
2. Döntsd el, mi lehetne a legvalószínűbb ok, ha ez Veled történne.
3. Írd a legvalószínűbb okot a vonalra!

4. Válaszolj öt kérdésre az okkal kapcsolatban!
5. Válaszolj két kérdésre az eseménnyel kapcsolatban!
6. Folytasd a következő eseménnyel!

Az eseményeket tekintsd egymástól függetlennek, és próbáld meg élethűen beleképzelni magad a mindbe. Ezután válaszolj a kérdésekre, amik arra kíváncsiak, hogyan éreznél. A skála bármely pontját használhatod, tartsd észben! A skálák végén a megnevezések csak kijelölik a végpontokat. Arra figyelj, hogy a válaszaid pontosan tükrözzék, hogy TE hogy éreznél.

KÉRLEK, FORDÍTSD MEG, ÉS KEZDJ NEKI

1. A CSAPATTÁRSAID AZT ÁLLÍTJÁK, HOGY NAGYON JÓ VERSENYZŐ VAGY.

- a) Határozd meg, mi lehet ennek a fő oka: _____
- b) Az oka annak, hogy a csapattársaid azt állítják, hogy jó versenyző vagy belőled fakad, vagy más ember(ek)nek, külső körülményeknek köszönhető? (Karikázz be egy számot!)

Teljes mértékben
más embereknek/külső
körülményeknek köszönhető

Teljes mértékben
nekem köszönhető

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- c) A jövőben, amikor a csapattársaid a sportbeli teljesítményedről beszélnek, megjelenik újra ez az ok? (Karikázz be egy számot!)

Soha többet nem
jelenik meg

Mindig
megjelenik

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- d) Ez az ok valami olyan, ami csak az csapattársaidnak a sportbeli teljesítményeddel kapcsolatos állítását befolyásolja, vagy befolyásolja, vagy az életed más területeit is?

Csak ezt az egy
bizonyos szituációt
befolyásolja

Befolyásol minden
szituációt az
életemben

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- e) Ezt az okot tudod-e Te vagy mások irányítani, vagy kontrollálhatatlan?

Kontrollálható

Nem kontrollálható

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- f) Ez az ok szándékos vagy szándékolatlan?

Szándékos

Nem szándékos

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

2. NEM VÁLASZTOTTAK A (KEZDŐ)CSAPATBA EGY FONTOS VERSENYEN.

a) Határozd meg, mi lehet ennek a fő oka: _____

b) Az oka annak, hogy nem választottak a (kezdő)csapatba belőled fakad, vagy más ember(ek)nek, külső körülményeknek köszönhető?

Teljes mértékben
más embereknek/külső
körülményeknek köszönhető

Teljes mértékben
nekem köszönhető

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

c) A jövőben, amikor a (kezdő)csapatot válogatják, megjelenik újra ez az ok?

Soha többet nem
jelenik meg

Mindig
megjelenik

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

d) Ez az ok valami olyan, ami csak azt befolyásolja, hogy beválogatnak-e a (kezdő)csapatba, vagy befolyásolja az életed más területeit is?

Csak ezt az egy
bizonyos szituációt
befolyásolja

Befolyásol minden
szituációt az
életemben

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

e) Ezt az okot tudod-e Te vagy mások irányítani, vagy kontrollálhatatlan?

Kontrollálható

Nem kontrollálható

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

f) Ez az ok szándékos vagy szándékolatlan?

Szándékos

Nem szándékos

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

3. NAGYON JÓL TELJESÍTETTÉL EGY VERSENYEN.

a) Határozd meg, mi lehet ennek a fő oka: _____

b) A jó teljesítményed oka belőled fakad, vagy más ember(ek)nek, külső körülményeknek köszönhető?

Teljes mértékben
más embereknek/külső
körülményeknek köszönhető

Teljes mértékben
nekem köszönhető

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

c) A jövőben, amikor versenyzel, megjelenik újra ez az ok?

Soha többet nem
jelenik meg

Mindig
megjelenik

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

d) Ez az ok valami olyan, ami csak a versenyeken való teljesítményedet befolyásolja, vagy befolyásolja az életed más területeit is?

Csak ezt az egy
bizonyos szituációt
befolyásolja

Befolyásol minden
szituációt az
életemben

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

e) Ezt az okot tudod-e Te vagy mások irányítani, vagy kontrollálhatatlan?

Kontrollálható

Nem kontrollálható

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

f) Ez az ok szándékos vagy szándékolatlan?

Szándékos

Nem szándékos

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

4. NAGYON NEHEZEN CSINÁLSZ VÉGIG EGY KEMÉNY EDZÉST.

a) Határozd meg, mi lehet ennek a fő oka: _____

b) Annak az oka, hogy nehezen csinálod végig az edzést belőled fakad, vagy más ember(ek)nek, külső körülményeknek köszönhető?

Teljes mértékben
más embereknek/külső
körülményeknek köszönhető

Teljes mértékben
nekem köszönhető

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

c) A jövőben, amikor edzel, megjelenik újra ez az ok?

Soha többet nem
jelenik meg

Mindig
megjelenik

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- d) Ez az ok valami olyan, ami azt befolyásolja, hogy milyen nehéz végigcsinálnod az edzést, vagy befolyásolja az életed más területeit is?

Csak ezt az egy bizonyos szituációt befolyásolja

Befolyásol minden szituációt az életemben

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- e) Ezt az okot tudod-e Te vagy mások irányítani, vagy kontrollálhatatlan?

Kontrollálható

Nem kontrollálható

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- f) Ez az ok szándékos vagy szándékolatlan?

Szándékos

Nem szándékos

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

5. AZ EDZŐ KRITIZÁLJA A TELJESÍTMÉNYEDET.

- a) Határozd meg, mi lehet ennek a fő oka: _____

- b) Az edződ kritikájának oka belőled fakad, vagy más ember(ek)nek, külső körülményeknek köszönhető?

Teljes mértékben más embereknek/külső körülményeknek köszönhető

Teljes mértékben nekem köszönhető

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- c) A jövőben, amikor az edződ kritizál, megjelenik újra ez az ok?

Soha többet nem jelenik meg

Mindig megjelenik

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- d) Ez az ok valami olyan, ami csak az edződ megjegyzéseit befolyásolja, vagy az életed más területeit is?

Csak ezt az egy bizonyos szituációt befolyásolja

Befolyásol minden szituációt az életemben

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

e) Ezt az okot tudod-e Te vagy mások irányítani, vagy kontrollálhatatlan?

Kontrollálható

Nem kontrollálható

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

f) Ez az ok szándékos vagy szándékolatlan?

Szándékos

Nem szándékos

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

6. A CSAPATTÁRSAID AZT ÁLLÍTIK, HOGY NEM VAGY JÓ VERSENYZŐ.

a) Határozd meg, mi lehet ennek a fő oka: _____

b) Az oka annak, hogy a csapattársaid azt állítják, hogy nem vagy jó versenyző belőled fakad, vagy más ember(ek)nek, külső körülményeknek köszönhető?

Teljes mértékben
más embereknek/külső
körülményeknek köszönhető

Teljes mértékben
nekem köszönhető

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

c) A jövőben, amikor a csapattársaid a sportbeli teljesítményedről beszélnek, megjelenik újra ez az ok?

Soha többet nem
jelenik meg

Mindig
megjelenik

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

d) Ez az ok valami olyan, ami csak az csapattársaidnak a sportbeli teljesítményeddel kapcsolatos állítását befolyásolja, vagy befolyásolja, vagy az életed más területeit is?

Csak ezt az egy
bizonyos szituációt
befolyásolja

Befolyásol minden
szituációt az
életemben

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

e) Ezt az okot tudod-e Te vagy mások irányítani, vagy kontrollálhatatlan?

Kontrollálható

Nem kontrollálható

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

f) Ez az ok szándékos vagy szándékolatlan?

Szándékos

Nem szándékos

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

7. BEVÁLASZTOTTAK A (KEZDŐ)CSAPATBA EGY FONTOS VERSENYEN.

a) Határozd meg, mi lehet ennek a fő oka: _____

b) Az oka annak, hogy bevásztottak a (kezdő)csapatba belőled fakad, vagy más ember(ek)nek, külső körülményeknek köszönhető?

Teljes mértékben
más embereknek/külső
körülményeknek köszönhető

Teljes mértékben
nekem köszönhető

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

c) A jövőben, amikor a (kezdő)csapatot válogatják, megjelenik újra ez az ok?

Soha többet nem
jelenik meg

Mindig
megjelenik

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

d) Ez az ok valami olyan, ami csak azt befolyásolja, hogy beválogatnak-e a (kezdő)csapatba, vagy befolyásolja az életed más területeit is?

Csak ezt az egy
bizonyos szituációt
befolyásolja

Befolyásol minden
szituációt az
életemben

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

e) Ezt az okot tudod-e Te vagy mások irányítani, vagy kontrollálhatatlan?

Kontrollálható

Nem kontrollálható

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

f) Ez az ok szándékos vagy szándékolatlan?

Szándékos

Nem szándékos

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

8. NAGYON ROSSZUL TELJESÍTESZ EGY VERSENYEN.

a) Határozd meg, mi lehet ennek a fő oka: _____

b) A gyenge teljesítményed oka belőled fakad, vagy más ember(ek)nek, külső körülményeknek köszönhető?

Teljes mértékben
más embereknek/külső
körülményeknek köszönhető

Teljes mértékben
nekem köszönhető

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

c) A jövőben, amikor versenyzel, megjelenik újra ez az ok?

Soha többet nem
jelenik meg

Mindig
megjelenik

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

d) Ez az ok valami olyan, ami csak a versenyeken való teljesítményedet befolyásolja, vagy befolyásolja az életed más területeit is?

Csak ezt az egy
bizonyos szituációt
befolyásolja

Befolyásol minden
szituációt az
életemben

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

e) Ezt az okot tudod-e Te vagy mások irányítani, vagy kontrollálhatatlan?

Kontrollálható

Nem kontrollálható

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

f) Ez az ok szándékos vagy szándékolatlan?

Szándékos

Nem szándékos

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

9. AZ EDZŐ GRATULÁL A TELJESÍTMÉNYEDHEZ.

a) Határozd meg, mi lehet ennek a fő oka: _____

b) Az edződ dicséretének oka belőled fakad, vagy más ember(ek)nek, külső körülményeknek köszönhető?

Teljes mértékben
más embereknek/külső
körülményeknek köszönhető

Teljes mértékben
nekem köszönhető

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

c) A jövőben, amikor az edződ megdicsér, megjelenik újra ez az ok?

Soha többet nem
jelenik meg

Mindig
megjelenik

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- d) Ez az ok valami olyan, ami csak az edződ megjegyzéseit befolyásolja, vagy az életed más területeit is?

Csak ezt az egy bizonyos szituációt befolyásolja

Befolyásol minden szituációt az életben

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- e) Ezt az okot tudod-e Te vagy mások irányítani, vagy kontrollálhatatlan?

Kontrollálható

Nem kontrollálható

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- f) Ez az ok szándékos vagy szándékolatlan?

Szándékos

Nem szándékos

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

10. NEM JÁR NEHÉZSÉGGEL VÉGIGCSINÁLNI EGY NEHÉZ EDZÉST.

- a) Határozd meg, mi lehet ennek a fő oka: _____

- b) Annak az oka, hogy könnyen csinálod végig az edzést belőled fakad, vagy más ember(ek)nek, külső körülményeknek köszönhető?

Teljes mértékben más embereknek/külső körülményeknek köszönhető

Teljes mértékben nekem köszönhető

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- c) A jövőben, amikor edzel, megjelenik újra ez az ok?

Soha többet nem jelenik meg

Mindig megjelenik

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- d) Ez az ok valami olyan, ami azt befolyásolja, hogy milyen könnyű végigcsinálnod az edzést, vagy befolyásolja az életed más területeit is?

Csak ezt az egy bizonyos szituációt befolyásolja

Befolyásol minden szituációt az életben

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

- e) Ezt az okot tudod-e Te vagy mások irányítani, vagy kontrollálhatatlan?

Kontrollálható

Nem kontrollálható

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

f) Ez az ok szándékos vagy szándékolatlan?

Szándékos

Nem szándékos

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

FMPS:

Kérünk, tegyél X-et abba az oszlopba, amely a leginkább kifejezi azt, hogy az adott állítás mennyire jellemző Rád! A kérdőívben nincsenek helyes vagy helytelen, „jó” vagy „rossz” válaszok, hiszen az emberek érzései és véleményei különbözőek. Ezért habozás nélkül tegyél X-et abba az oszlopba, amely a Hozzád közelebb álló válasz!

1, A szüleimnek nagyon magas elvárásai voltak velem szemben.

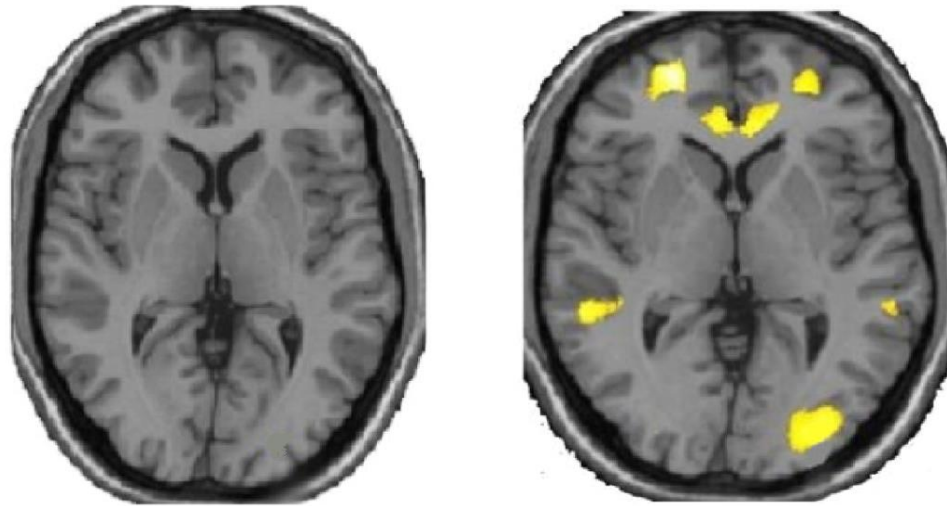
| Egyáltalán nem értek egyed (1) | Inkább nem értek egyed (2) | Igaz is, nem is (3) | Inkább egyedérték veled (4) | Teljesen egyedérték veled (5) |
|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|

- 2, A szervezettség nagyon fontos számomra.
- 3, Gyermekkoromban megbüntettek, ha valamit nem csináltam tökéletesen.
- 4, Ha nem a legmagasabb követelményeket állítom magam elé, valószínűleg másodrendű ember leszek.
- 5, A szüleim sohasem próbálták elfogadni a hibáimat.
- 6, Nagyon fontos nekem, hogy teljes mértékben értsek mindenhez, amit csinálok.
- 7, Jó megjelenésű/csinos vagyok.
- 8, Igyekszem összeszedett lenni.
- 9, Ha kudarcot vallok a munkahelyemen/iskolában, akkor emberként is sikertelen vagyok.
- 10, Feldühít, ha hibázom.
- 11, A szüleim azt akarták, hogy mindenben én legyek a legjobb.
- 12, Magasabb célokat tűzök magam elé, mint a legtöbb ember.
- 13, Ha valaki egy munkahelyi/ iskolai feladatot nálam jobban old meg, akkor úgy érzem, hogy elrontottam az egész feladatot.
- 14, Ha részben elrontok valamit, az számomra olyan érzés, mintha teljesen elrontottam volna.
- 15, A családban csak a legkiemelkedőbb teljesítmény lehet elég jó.
- 16, Nagyon jó vagyok abban, minden erőmet egy adott cél elérésére fordítom.
- 17, Még ha nagyon gondosan csinálok is valamit, gyakran érzem úgy, hogy az nem tökéletes.
- 18, Gyűlölöm, ha valamiben nem én vagyok a legjobb.
- 19, Kiemelkedősen magasak a célkitűzéseim.
- 20, A szüleim kiválóságot vártak el tőlem.
- 21, Az emberek valószínűleg kevesebbnek tartanak, ha hibát követek el.
- 22, Sohasem éreztem úgy, hogy meg tudok felelni a szüleim elvárásainak.
- 23, Ha nem teljesítek olyan jól, mint mások, az azt jelenti, hogy alsóbbrendű ember vagyok.
- 24, A többi ember alacsonyabb követelményeket támaszt önmagával szemben, mint én.
- 25, Ha nem nyújtok mindig jó teljesítményt, az emberek nem fognak tisztelni.
- 26, A szüleimnek mindig magasabb elvárásai voltak a jövőmmel kapcsolatban, mint nekem.
- 27, Igyekszem ápolni lenni.
- 28, Általában kételkedem magamban a hétköznapi apró tennivalóimat illetően is.
- 29, Nagyon fontos számomra, hogy mindig csinos/elegáns legyek.
- 30, Napi feladataim során jobb teljesítményt várok el magamtól, mint a legtöbb ember.
- 31, Összeszedett vagyok.
- 32, Hajlamos vagyok elmaradni a munkáimmal, mivel a dolgoknak újra és újra nekilátok.
- 33, Sok időmbe telik, hogy valamit „jó” csináljak.
- 34, Minél kevesebbet hibázom, annál több ember kedvel majd.
- 35, Sohasem éreztem úgy, hogy meg tudnék felelni a szüleim elvárásainak.

8.6. A 2.4.-es pontban jelzett kísérlet során felhasznált anyagok

Az inkrementális intelligenciával kapcsolatos implicit elméletek manipulálására használt kísérleti ingeranyag:

Zatorre és munkatársai (2013)



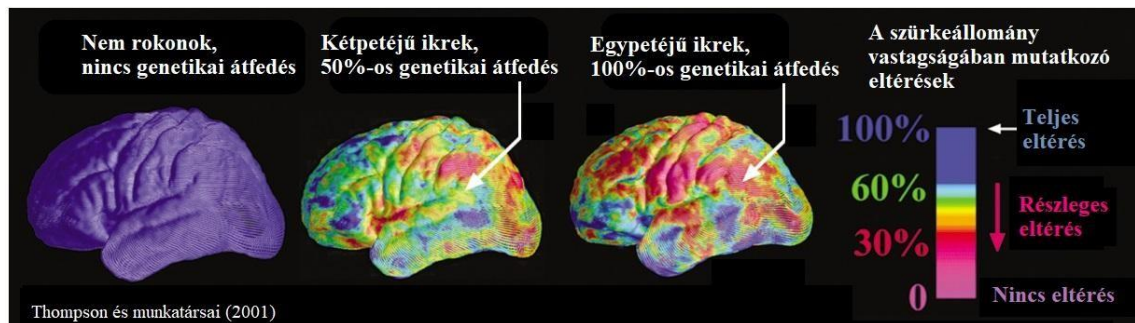
A tanulás előtti szürkeállomány sűrűsége.

Egy hét tanulás után a sárgával jelölt helyeken sűrűbbé vált az agy szürkeállománya.

Számos korábbi kutatás kimutatta, hogy az **intellektuális készségeink az életünk során változhatnak**. Mindez azon múlik, hogy **mennyit tanulunk és mennyi erőfeszítést teszünk**. Ennek háttérében az utóbbi évek idegtudományi kutatásai kimutatták, hogy az **agy struktúrája fejlődik és átalakul**, amikor nagy intellektuális erőfeszítést teszünk. Ekkor az idegsejtek között új kapcsolatok jönnek létre és erősödnek meg. **Tehát az emberi agy és ezáltal az intellektuális képességek erőfeszítéssel és tanulással fejleszthető**. Ezeket a Stanford és Michigani Egyetem kutatói az agyat vizsgáló műszerekkel is ki tudták mutatni. Zatorre és munkatársai azt találták 2013-ban, hogy azoknál, akik egy héten át tanultak zsonglorködni, számos helyen sűrűbbé vált az agy szürkeállománya. Lásd a lenti ábrát! **A nyelvtanulás és az intellektuális készségek kapcsán is hasonló változások figyelhetők meg az agyban.**

Mindemellett azt is tudjuk, hogy az intellektuális készségek rendkívül fontos szerepet játszanak az életünkben, mert a meghatározzák, hogy milyen jegyeket szerez valaki az iskolában, milyen munkahelye lesz, és összességében, hogy mennyire lesz sikeres az életében. Az új kutatások fényében pedig **mindenki képes fejleszteni ezeket a készségeket**, ha sokat tanul és gyakorol.

A rögzített intelligenciával kapcsolatos implicit elméletek manipulálására használt kísérleti ingeranyag:

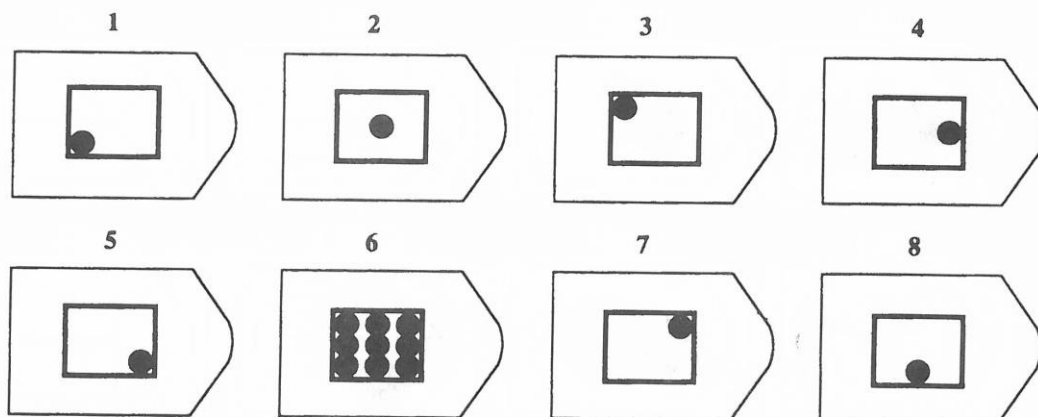
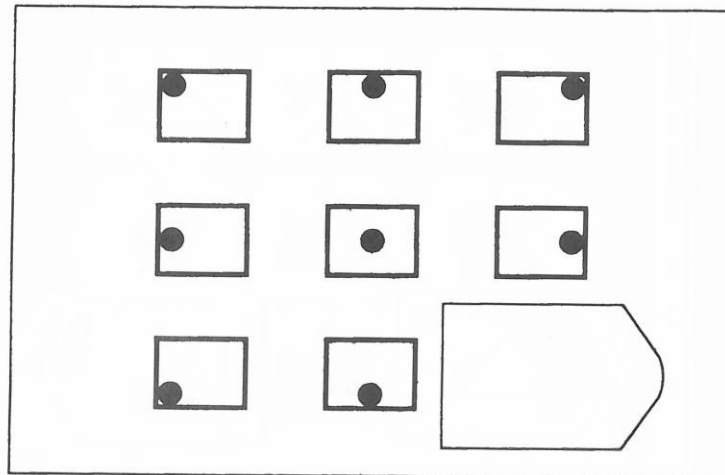


Számos korábbi kutatás kimutatta, hogy intellektuális készségeink nem sokat változnak az életünk során, hanem relatíve fixek maradnak. Amikor egy csecsemő megszületik, egy bizonyos intellektuális potenciállal rendelkezik, és ezt a potenciált bontakoztatja ki az élete során, hiszen intellektuális képességeink állandóak. Ez azt jelenti, hogy nem túl sokat tudunk tenni, hogy az intelligenciánk megváltozzon. Thompson és munkatársai 2002-ben egypetűjű ikreket vizsgáltak - az egypetűjű ikrekről tudjuk, hogy 100%-ban egyezik a génkészletük -, és azt találták, hogy 88%-os átfedettséget mutatnak az intellektuális készségek náluk. Ez azt jelenti, hogy nagyon erősen genetikailag meghatározott tényezőről beszélhetünk. A kutatók szerint ennek az az oka, hogy agyunk **szürkeállományának vastagsága, mely az alapja az intellektuális készségeknek, genetikailag nagy mértékben meghatározott**. Ennek megfelelően erős **genetikai meghatározottság** látható az **intellektuális képességekért** felelős területeken. Lásd az alábbi ábrát.

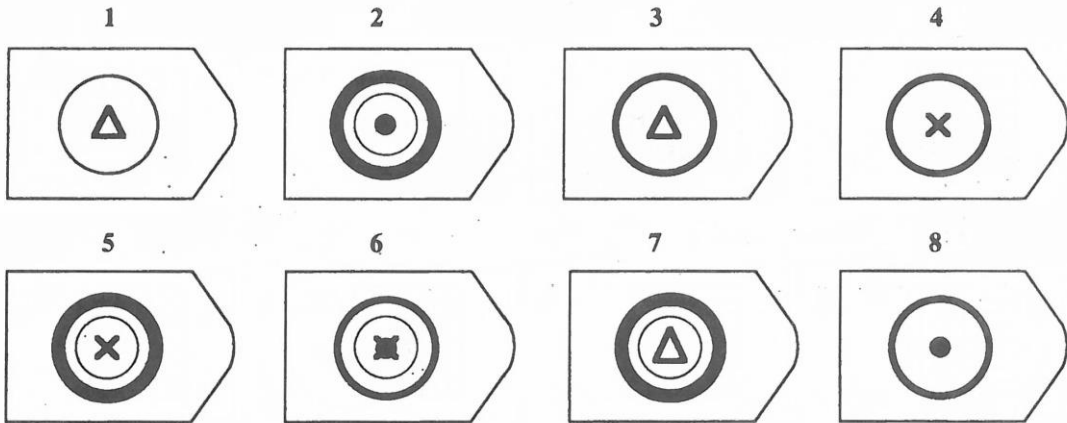
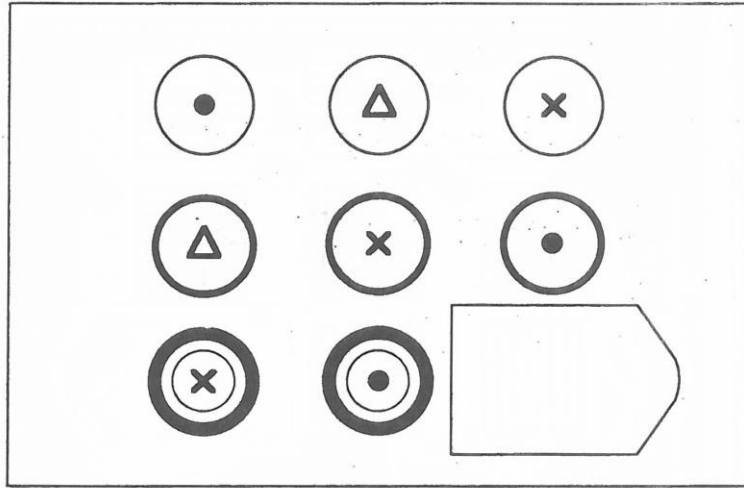
Mindamellet tudjuk azt is, hogy az IQ borzasztóan fontos dolog az életünkben, mert befolyásolja, hogy milyen jegyeket kapunk az iskolában, milyen egyetemre kerülünk be, milyen munkahelyünk lesz, szóval összességében, hogy mennyire leszünk sikeresek az életben. Az új kutatások fényében pedig **ezek a készségek gének által meghatározottak és emiatt állandóak**.

A kudarcelvárás előidézésére használt feladatok:

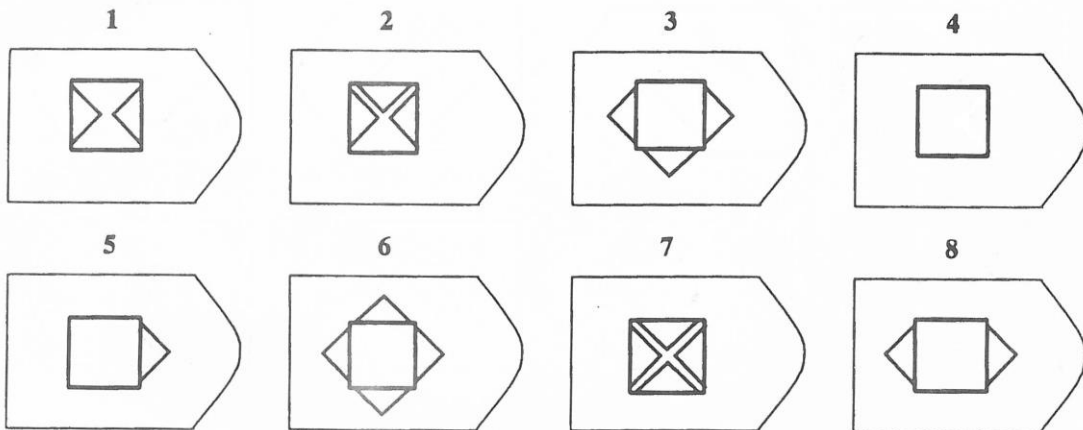
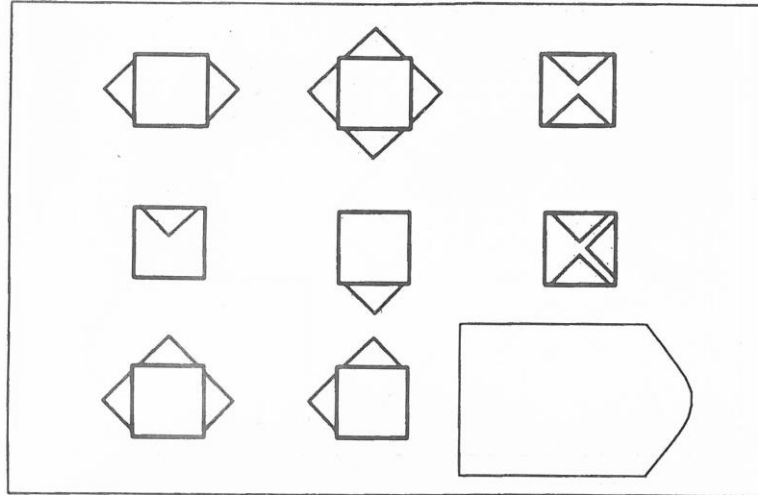
1



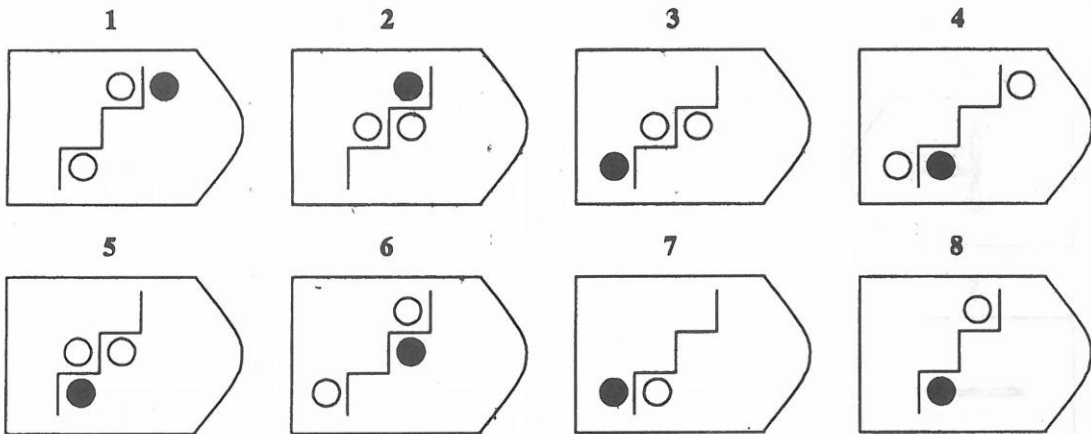
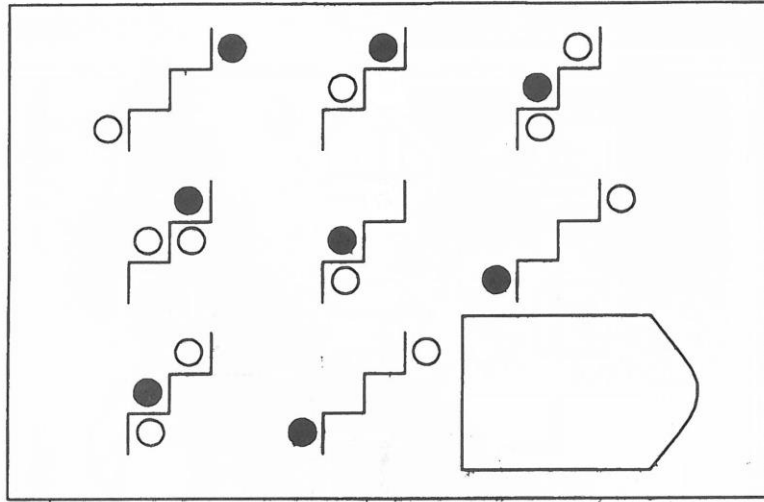
2



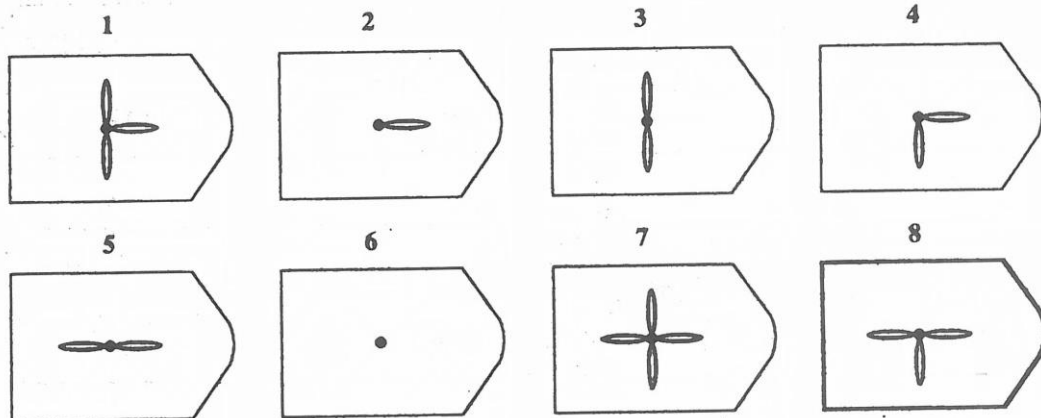
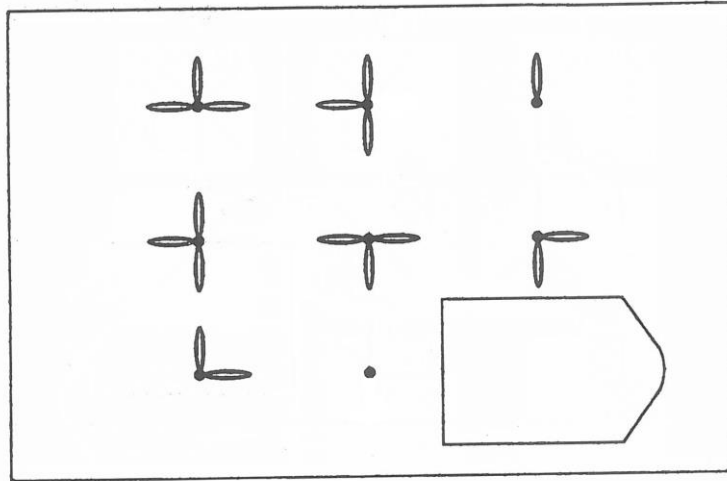
3



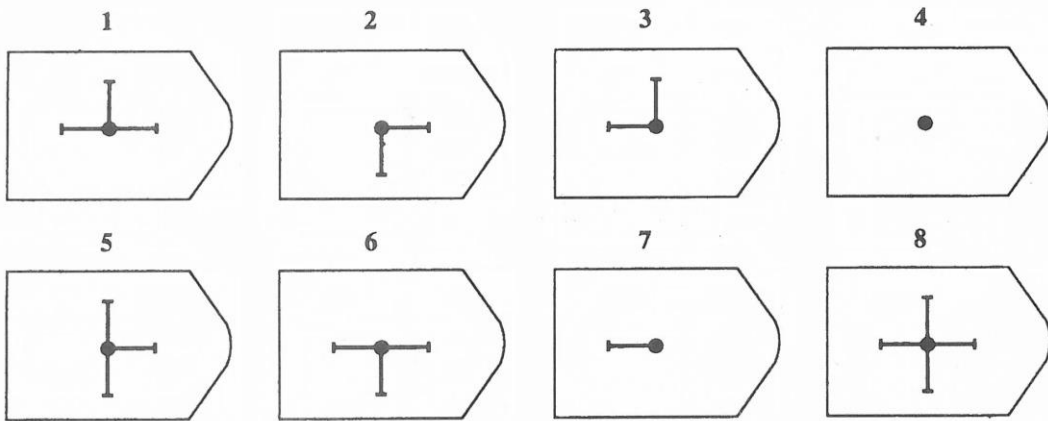
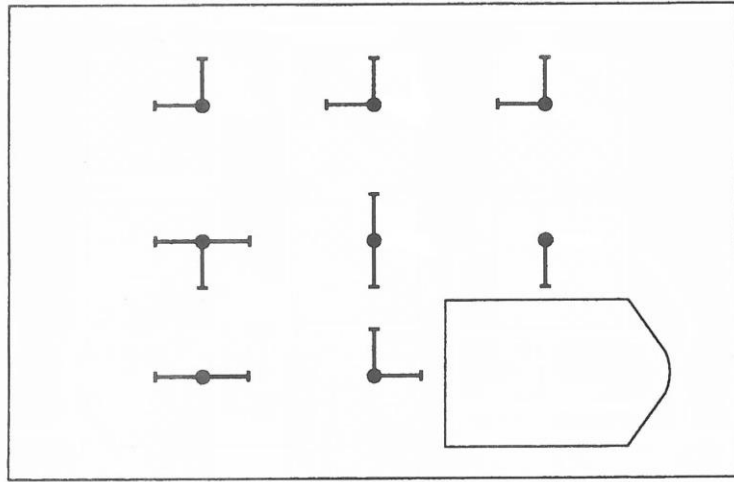
4



5



6



9. Köszönetnyilvánítás

Ezen a ponton szeretném felsorolni azokat, akik nélkül ez a dolgozat nem készülhetett volna el. Elsőként a konzulensemét, Dr. Szabó Zsolt Pétert emelném ki, aki megküzdve a konoksággal, ráadásul a saját kutatási területéről kilépve tudott az engem érdeklő témában támogatni. A vele való beszélgetések hatása nagyon hosszú ideig fog kísérni utamon. Szintén nagy hatással volt rám Dr. Boda-Ujlaky Judit kolléganőm, akitől a mindennapi munka során végtelenül sokat tanultam. Rajtuk kívül három olyan kutatót mindenképpen ki kell emelnem, akik nem csupán szakmailag, és emberileg, is igen nagy hatást gyakoroltak és gyakorolnak rám. Elsőként Dr. Orosz Gábort nevezném nevén, aki nem csupán az egyik legmotiválóbba ember, akit ismerek, de lendülete és a szakirodalmi eredményekben, elméletekben való tájékozottsága, módszertani eszköztára és kreativitása, mindemellett pedig emberi mivolta egy olyan emberré teszi őt, aki mellett még nagyon sokat szeretnék tanulni. Szintén jópár sort érdemel Prof. Dr. Németh Dezső, akinek szakmai ars poetikája és tudományos szigora, a tanítványaiba vetett bizalma és tisztelete révén egy igazán inspiráló és termékeny kutatót ismertem meg. Végül, de nem utolsósorban Prof. Dr. Koller Ákosnak szeretnék köszönetet mondani - mindenért. Egy fantasztikus embert ismertem meg benne, egy szenvedélyes kutatót, mentort, előadót, bírálót, tudóst. A közös munka, a tudományról szóló beszélgetéseink, széleskörű ismeretei és elismertsége ellenére is végtelenül szerény kiállása, de mindenekelőtt a szünni nem akaró tudásvágya egy igazi példaképet rajzoltak elém a személyében. Krisztának a sok beszélgetésért, motivációért, a nehéz helyzetekben a kedves szavaiért, figyelmességéért és biztatásért, Noéminek a szövegek átírásában való segítségéért, Katának az inspiráló lendületéért, keretekből való kilépéséért, Tamásnak a szigoráért, és az R-ről tanultak miatt vagyok különösen hálás. Dani ügyelt arra, hogy szépen írjak, a Youtube-re feltöltött számtalan tutoriál szerzője pedig nem sajnálta tudását megosztani pl. velem is. Mark Anshel és Henry Parapavessisnek azt köszönöm, hogy megtapasztalhattam, hogy elismert kutatók kelet-európai graduális vagy éppen hogy PhD hallgatókkal is érdeklődve törődnek. Ez nagy bátorságot adott, hogy elméleti cikkeinkben meg merjünk fogalmazni korábbi kutatásokat kritizáló mondatokat is. Köszönöm a Testnevelési Egyetemnek a rengeteg támogatást, olyan helyekre juthattam el tanulni, amikért igen nagy hálával tartozom. Köszönöm a PTE-nek azt, hogy visszafogadott, Dr. Mészáros Noéminek és Dr. Zsidó Andrásnak a hasznos kommenteket. Különösen köszönöm minden egyes hallgatónak és sportolónak, aki részt vett a vizsgálatunkban: félelmetes lenne kiszámolni, hogy hány „munkaórájuk” van összesen ezekben a kutatásokban. Köszönöm Bencének, hogy mindvégig próbálta egyensúlyozni a kutatói érdeklődésemet, hogy „ne csak az agyammal foglalkozzak”. A Barátaim (Nóra, Leily) motiváló támogatása az egekbe tudna repíteni. A végére kerülve, mégis mindenekelőtt a Családomnak tartozom óriási hálával, hogy első generációs értelmiségiként eljuthattam az egyetemi diplomán túlra is, és hogy mindig fontosnak tartották a tanulást. Nem lehetek eléggé hálás. Köszönöm!

10. Eredetiségnyilatkozat

Alulírott **Török Lilla** (születési név: Török Lilla, anyja neve: Szabó Edit, születési hely, idő: Esztergom, 1988. 05. 05.) *Az önakadályozás okainak, illetve a kapcsolódó torzítások feltérképezése kérdőíves és kísérletes módszertannal* című doktori értekezésemet a mai napon benyújtom a Pécsi Tudományegyetem Pszichológia Doktori Iskola Szociálpszichológia Programjához. Témavezető neve: **Dr. Szabó Zsolt Péter**.

Egyúttal nyilatkozom, hogy jelen eljárás során benyújtott doktori értekezésemet

- korábban más doktori iskolába (sem hazai, sem külföldi egyetemen) nem nyújtottam be
- fokozatszerzési eljárásra jelentkezésemet két éven belül nem utasították el,
- az elmúlt két esztendőben nem volt sikertelen doktori eljárásom,
- öt éven belül doktori fokozatom visszavonására nem került sor,
- értekezésem önálló munka, más szellemi alkotását sajátomként nem mutattam be, az irodalmi hivatkozások egyértelműek és teljeseek, az értekezés elkészítésénél hamis vagy hamisított adatokat nem használtam.

Budapest, 2020. november 20.

.....

Doktorjelölt aláírása