

Pécsi Tudományegyetem

Bölcsészettudományi Kar



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

PhD értekezés tézisei

Török Lilla

Opponensek: **Dr. habil. Takács Ildikó** és **Dr. Mészáros Noémi**

Elnök: **Dr. habil. Bigazzi Sára**

Témavezető: **Dr. Szabó Zsolt Péter**

Pszichológia Doktori Iskola

Szociálpszichológia Doktori Program

2021.

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	4
1. ELMÉLETI HÁTTÉR	4
1.1. Az önakadályozás meghatározása	4
1.2. Az önakadályozás formái	5
1.3. Az önakadályozás alapjául szolgáló motiváció(k)	5
1.3.1. Önvédelem és/vagy énerősítés cél	5
1.3.2. Személyes vagy szociális szelf érintettsége.....	6
1.3.2.1. Az önbecsapás potenciális szerepe az önakadályozási folyamatban	6
1.6. Az önakadályozás mérése	8
1.7. Magyar vonatkozások a téma kutatása kapcsán	9
2. VIZSGÁLATOK	9
2.1. Az Önakadályozás Skála magyar egyetemista mintára történő adaptációja	9
2.1.1. Módszerek	10
2.1.1.1. Minta	10
2.1.1.2. Eszközök és eljárás	10
2.1.2. Eredmények	11
2.1.3. Értelmezés	11
2.2. Önakadályozásra való hajlam, önbecsapás és más pszichológiai konstruktumok közötti kapcsolat kérdőíves vizsgálatai	12
2.2.1. Az önakadályozásra való hajlam néhány korrelátumának azonosítása.....	12
2.2.1.1. Módszerek	12
2.2.1.1.1. Minta.....	12
2.2.1.1.2. Eszközök és eljárás	12
2.2.1.2. Eredmények	13
2.2.1.3. Értelmezés	14
2.2.2. Az önakadályozásra való hajlam további lehetséges prediktorainak azonosítása.....	15
2.2.2.1. Módszerek	15
2.2.2.1.1. Minta.....	15
2.2.2.1.2. Eszközök és eljárás	16
2.2.2.2. Eredmények	18
2.2.2.3. Értelmezés	18
2.3. Az önakadályozásra való hajlam és az attribúciós mintázatok közötti kapcsolat vizsgálata a perfekcionizmus vonatkozásában	20
2.3.1. Módszerek	20
2.3.1.1. Minta	20
2.3.1.2. Eszközök és eljárás	21
2.3.2. Eredmények	22
2.3.2.1. A pozitív, illetve negatív események magyarázatára vonatkozó eredmények	22
2.3.2.2. Az énkiszolgáló torzításra vonatkozó eredmények	23

2.3.3. Értelmezés	25
2.4. A viselkedéses önakadályozás folyamatának kísérlettel történő vizsgálata	26
2.4.1. Módszerek	27
2.4.1.1. Minta	27
2.4.1.2. Eszközök és eljárás	28
2.4.2. Eredmények	31
2.4.2.1. A viselkedéses önakadályozás implicit képességelméletekre és skálákra vonatkozó eredményei	31
2.4.2.2. A vizsgálati személyek által formált narratívák elemzésének eredményei	33
2.4.3. Értelmezés	35
3. ÁLTALÁNOS MEGVITATÁS ÉS ÖSSZEGZÉS	37
4. KORLÁTOK ÉS KITEKINTÉS	39
5. IRODALOMJEGYZÉK	41
6. A SZERZŐ TÉMÁBAN SZÜLETETT PUBLIKÁCIÓI.....	44

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.

Tanulmányaink során két fő kérdésre keressük a választ. Egyrészt arra, hogy miért önakadályoznak az emberek, tehát milyen további, eddig azonosítatlan potenciális prekursorai 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 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 szerettünk volna közelebb jutni.

1. Elméleti háttér

1.1. Az önakadályozás meghatározása

A világon különösen a kilencvenes évektől kezdődően igen élénk érdeklődés tárgya az önakadályozás (*self-handicapping*). A jelenségre 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 érzelmet (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. 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.).

1.2. Az önakadályozás formái

Az önakadályozás kutatásának kezdetén (Berglas & Jones, 1978; Tucker, Vuchinich, & Sobell, 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 kijelentésekként jelent meg (Baumgardner, Lake, & Arkin, 1985). 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 előbbieket 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”).

1.3. Az önakadályozás alapjául szolgáló motiváció(k)

1.3.1. Önvédelem és/vagy énerősítés cél

Az általunk állított akadály lehet az önbecsülés kudarcokkal szembeni védelmének (*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;

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

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

Rhodewalt & Tragakis, 2002). A kutatások jelenlegi állása szerint tehát az önakadályozás mindenekelőtt énvédelmi céllal történik (Hendrix & Hirt, 2009; Rhodewalt & Tragakis, 2002).

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 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. A jelen írás szerzője azonban Tetlock és Manstead (1985) nyomán amellettt érvel, hogy a két folyamat nem választható el egyértelműen (később ehhez sokan mások is csatlakoztak, pl. Baumeister, 2010).

1.3.2.1. Az önbecsapás potenciális szerepe az önakadályozási folyamatban

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 (Clarke & MacCann, 2016; McCrea, 2008; McCrea & Flamm, 2012; McCrea, Myers, & Hirt, 2009; Rhodewalt & Vohs, 2005; Török, Szabó, & Tóth, 2018). Fontos kiemelni 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, azonban ennek empirikus tesztelése nemrégiben kezdődött csak (Török, Szabó, & Boda-Ujlaky, 2014).

1.4.2. Az önakadályozás megjelenése

Az önakadályozás megjelenésében szerepet játszó tényezőket az 1. táblázatban foglaljuk össze.

1. 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 sztereotípa-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 önmegerősítés -Feltétlen elfogadás -Kognitív leterheltség 	<ul style="list-style-type: none"> -Tanulási/elsajátítási célorientáció (kifejezetten teljesítménykereső irányultsága) -Magas autonómia

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 az önakadályozás mérésére. 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. 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).

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. Ez amiatt lényeges, mert egyetlen kutatás sem bizonyította meggyőzően, hogy az önakadályozó tudatosan és önreflektíve használja ilyen védekezési módokat (lásd feljebb, Lupien, Seery, & Almonte, 2010; McCrea & Flamm, 2012; Spalding & Hardin, 1999; Thürmer, McCrea, & Gollwitzer, 2013; Twenge, Catanese, & Baumeister, 2002). Több szerző is felvetette az önbecsapás potenciális szerepét az önakadályozási folyamatban (lásd fent, Clarke & MacCann 2016; 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.

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). Hazánkban a téma kutatottsága tehát komoly hiányosságokkal rendelkezik, ami a jelenség külföldi szakirodalomban 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 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 (TF, KRE, AVF, BCE, ELTE, IBS, BME, BKF) és tudományterületekről. 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. 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.

2.1.1.2. Eszközök és eljárás

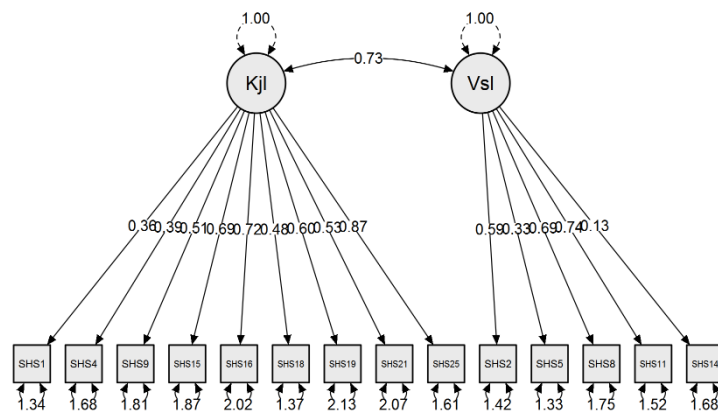
Önakedályozás. Az önakedályozás mérésére az Önakedályozás Skálát (SHS; Jones & Rhodewalt, 1982) használtuk. Az SHS egy önbevalláson alapuló kérdőív, amely általános értelemben vett önakedályozásra való hajlamot hivatott mérni. A kérdőív fordítása a nemzetközi sztenderdeknek megfelelően, 2-2 független oda és visszafordítással történt (Beaton, Bombardier, Guillemin, & 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.

Önbecsülés. Az önbecsülés mérésére a Rosenberg Önbecsülés Skálát (*Rosenberg Self-Esteem Scale*, RSE; Rosenberg, 1965, magyarul Rózsa & V. Komlósi, 2014) használtuk. A skála 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 kellett a vizsgálati személyeknek jelölniük.

Az RSE és az SHS skálák sorrendje véletlenszerű volt, amelyeket más skálák is követtek (lásd 2.2.1.1.3.). Az adatok felvétele minden esetben a kutatásvezető személyes jelenléte mellett, papírceruza formában zajlott a 2013/2014-es tanév őszi és tavaszi szemesztereiben.

2.1.2. Eredmények

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 ($p = 0,10$).



1. 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)

A kérdőív 25 itemére számolt Cronbach-alfa (α) érték 0,66 volt. Ennek javítása érdekében lépésről lépésre az item-totál korrelációk (0,20 fölötti) alapján egyesével elkezdtük az alacsony korrelációs értékeket okozó itemeket eltávolítani. Ennek következtében egy 15 itemre csökkentett skála jött létre (SHS-Hungarian; SHS-H), amelynek reliabilitás értéke is 0,72-re növekedett. 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 követtek (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

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.

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 prekursorain kívül további lehetséges korrelátumait azonosítsa, és a korábbi, túlnyomórészt amerikai populáción megfigyelt eredményeket magyar mintán is ellenőrizze. Ezen vizsgálatok tehát elsősorban explorációs célokat szolgáltak.

2.2.1. Az önakadályozásra való hajlam néhány korrelátumának azonosítása

A jelen tanulmány azt 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.

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 és eljárás

Társas kívánatosság. A választorzítás mértékének meghatározására a Balanced Inventory of Desirable Responding (BIDR; Paulhus, 1991) kérdőívet használtuk. A 40 tételes kérdőív két alfaktorból áll: Önbecsapás (*Self-deception*; SD, pl. „Teljes mértékben irányítom a sorsomat”), és Jó benyomáskeltés (*Impression management*; IM, pl. „Nem pletykálok más emberek dolgairól”). A válaszadóknak 7 fokú skálán 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 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. 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. A TOSCA-3 hat alfaktort különít el: Szégyenre való hajlam (*Shame-proneness*; SP), Bűntudatra való hajlam (*Guilt-proneness*; GP), Externalizáció (*Externalization*; E), Távolítás (*Detachment*; D), Alfa vagy Hübrisztikus büszkeség (*Alpha/Hubristic pride*; AP) és Béta vagy Valódi büszkeség (*Beta/Authentic Pride*; BP). 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. A skála kitűnő reliabilitási értékkel rendelkezett vizsgálatunkban ($\alpha = 0,89$).

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-batteréiát 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.

2.2.1.2. Eredmények

A demográfiai változók kapcsán a hipotéziseinket 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, $F(1, 402) = 0,11, p = 0,74; \eta^2 = 0,000$.

Mivel a tesztbatteréiák kialakítása, illetve a vizsgálati design nem tette lehetővé a pszichológiai változók közötti bonyolultabb statisztikai elemzések elvégzését, együttjárásokat vizsgáltunk. A 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

az önbecsapás között ($r_s = -0,29$; $p = 0,001$, power: 90,49%). 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 értek 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. Feltételezésünk szerint a levelező tagozatos hallgatók életkorából következően is a munkahely meglétének valószínűsége magasabb, mint a nappalis hallgatóknál, így ez szolgálhat magyarázatul a különbségre. A felsőoktatási intézményekben megmutatkozó 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. 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).

Feltételezéseinkkel ellentétben negatív korrelációs kapcsolatot találtunk az önakadályozásra való hajlam és a társas kívánatosság, pontosabban az önbecsapás között. Eredményünk magyarázható azzal, hogy aki az önbecsapás eszközt használja, nincs más védekező működésre szüksége önbecsülése fenntartásához (Tesser és mtsai, 1996). Másrésztől azonban ez a negatív kapcsolat arra utal, hogy minél magasabb valakinek az önakadályozási hajlama, annál kevésbé vallja be, hogy rendelkezik 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 konstruktum 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.

2.2.2. Az önakadályozásra való hajlam további lehetséges prediktorainak azonosítása

A jelen vizsgálatnak az volt a célja, hogy a korábban ismertett kutatás eredményeit több változó együttes szerepét figyelembe véve pontosítsa és megismételje, miközben újabb konstruktumok szerepének feltérképezésével is bővítsen azokat. 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, a végső mintát 231 fő alkotta, 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 mintavétel útján gyűltek össze.

2.2.2.1.2. Eszközök és eljárás

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. *Érezte-e valaha gyűlöletet bármelyik szülőd iránt?*) mennyire tartanak igaznak magukra nézve.

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 megszűnne, 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.

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.

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. 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.

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.

Célok. Egy hipotetikus, közelgő IQ teszttel kapcsolatos célok (Elliot, Murayama, & Pekrun, 2011, magyarul Urbán, Orosz, Kerepes, & Jánvári, 2014) vizsgálatára a 3x2 Teljesítés-Cél Kérdőív faktoronkénti egy itemét használtuk, melyeket Orosz Gábor bocsátott a rendelkezésünkre.

Implicit elméletek az intelligenciával kapcsolatban. Az Implicit Intelligencia Elméletek Skálát (*Implicit Theory of Intelligence Scale*; Dweck, Chiu, & Hong, 1995, magyarul Orosz, Péter-Szarka, Böthe, 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*).

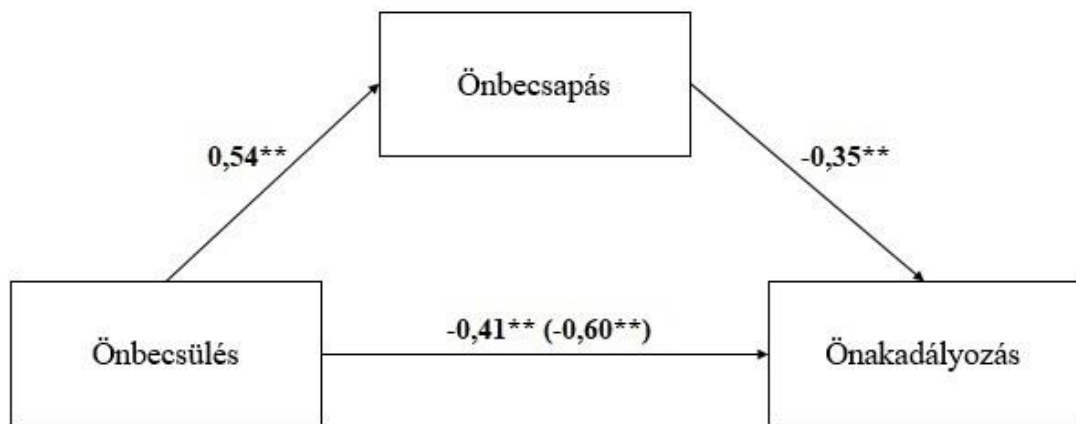
Az itt részletezett skálákon kívül használtuk az SHS-H, az RSE és a BIDR kérdőíveket is, ezek bemutatása fentebb történt. Az általános állításokat megfogalmazó kérdőívek instrukcióiban arra kértük a kitöltőket, hogy az egyetemi tanulmányaikra vonatkoztassák a kérdéseket (pl. SHS-H). A kérdőívek sorrendje randomizált volt, kivéve a SDQ-t, ami minden esetben utolsóként jelent meg a kitöltők számára. 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.

2.2.2.2. 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 korrelációs adatok (power: 100%) alapján a vizsgált változók a korábbi adatainknak és hipotéziseinknek nagyrészt megfelelő irányú kapcsolatot mutattak az önakadályozási hajlammal. A lineáris regresszió elemzésben (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.

A mediációs elemzés során azt az eredményt kaptuk, hogy a globális önbecsülés teljes indirekt hatása az önbecsapáson keresztül szignifikáns volt, $\beta = -0,37$, $SE = 0,07$, 95% CI $[-0,51, -0,23]$, 31,34%. Modellünkben mind a globális önbecsülés teljes hatása az önakadályozásra, $\beta = -0,81$, $SE = 0,12$, 95% CI $[-1,04, -0,57]$, mind a teljes direkt (mediálatlan) hatása, $\beta = -0,60$, $SE = 0,11$, 95% CI $[-1,39, -0,97]$ szignifikánsnak mutatkozott (lásd 2. ábra), ami arra utal, hogy az önbecsapás részlegesen mediálta a két jelenség közötti kapcsolatot.



2. ábra

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

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

2.2.2.3. Értelmezés

A jelen vizsgálat azt tűzte ki céljául, hogy a korábban ismertett kutatás eredményeit több változó együttes szerepét figyelembe véve pontosítsa és megismételje, miközben újabb konstruktumok szerepének feltérképezésével is bővítsa 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. Vizsgálatunk eredményei megerősítik a korábbiakat a kérdőívvel mért önakadályozás és az önbecsapás, valamint a jó benyomáskeltés ellentétes viszonyát tekintve. Abban a kérdésben, 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 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. 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. A feltételes önértékelés minden területe összefüggésbe hozható volt az önakadályozási hajlammal. Korábbi kutatási eredmények arra engednek következtetni, hogy a törekeny önértékelés ilyen formája, vagyis a feltételes önértékelés az azzal jellemezhető egyéneket hajlamosítja a védekező működések használatára (Kernis, Lakey, & Heppner, 2008; Niiya, Brook, & Crocker, 2010), mivel egy-egy területen nyújtott „teljesítményunktől” teszik függővé az önmaguk értékességének megélését. Az önakadályozási hajlam továbbá negatív kapcsolatban volt az intelligenciára vonatkozó fejlődési szemlélettel. 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 (Török és mtsai, 2018). Eredményeink szerint a kihíváskeresés negatív kapcsolatban volt az önakadályozási hajlammal. Ez az eredmény annak mentén értelmezhető, hogy a kihíváskeresés tekinthető a fejlődés kulcsaként. Akik a feladatokban rejlő nehézségeket a tanulás velejárájának tekintik, vállalják annak kockázatát, hogy esetleg kudarcot vallanak (Midgley, Kaplan, & Middleton, 2001; Lee & Kim, 2014). Az önakadályozásosra való hajlam nem mutatott együttjárást egyetlen céltípussal sem. Fontos lenne tisztázni azt a kérdést, hogy hazai mintán a 2x2-es modell szerint mért célok pontosan milyen viszonyban vannak az önakadályozási hajlammal, hogy közelebb kerüljünk annak a kérdésnek a megoldásához, hogy ez vajon kultúra- vagy kérdőívspecifikus eredmény-e. Az önakadályozási

hajlam és a reziliencia korábban ismertetett kapcsolata ebben a vizsgálatban további megerősítést kapott (lásd még Martin, 2013).

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.

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 sportspecifikus 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. 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.

2.3.1.2. Eszközök és eljárás

Perfekcionizmus. A perfekcionizmus adaptív és maladaptív formáinak mérésére a Frost Multidimenzionális Perfekcionizmus Skálát használtuk (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale*, FMPS; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). Az FMPS egy önbevallás alapú kérdőív, amelynek 35 itemét 5 fokú Likert-skálán kellett értékelniük a vizsgálati személyeknek. A skála itemeit hat alfaktor szerint sorolták be a szerzők: hibák miatti aggodalom (*Concern over Mistakes*, CM), cselekvésekkel kapcsolatos kétségek (*Doubts about Actions*, DA), szülői elvárásokat (*Parental Expectations*, PE), szülői kritikát (*Parental Criticism*, PC), személyes standardok alfaktor (*Personal Standards*, PS) és szervezettség vagy rend (*Organisation*, O). A megelőző 4 alfaktort (CM, DA, PE, PS) a perfekcionizmus negatív vagy maladaptív oldalához kötik a korábbi kutatások, a fennmaradókat pedig a pozitívhoz, így mi is ennek megfelelően használtuk a kérdőívet (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993; Moser, Slane, Burt, & Klump, 2012).

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. A résztvevőket arra kértük, hogy nevezzék meg, hogy mely okot tartanak a legvalószínűbbnek az egyes események mögött 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). 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 önakadályozási hajlam mérésére az Önakkadályozás Skála (SHS) rövidített változatát használtuk (Rhodewalt, 1990). 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.

2.3.2. Eredmények

A 2-es számú táblázat mutatja a leíró statisztikai adatokat és a változók közötti korrelációs értékeket.

2. 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

A regressziós elemzés eredményeit a 3. táblázat szemlélteti.

3. táblázat. Hierarchikus regresszió elemzés az önakadályozási hajlam bejósolására

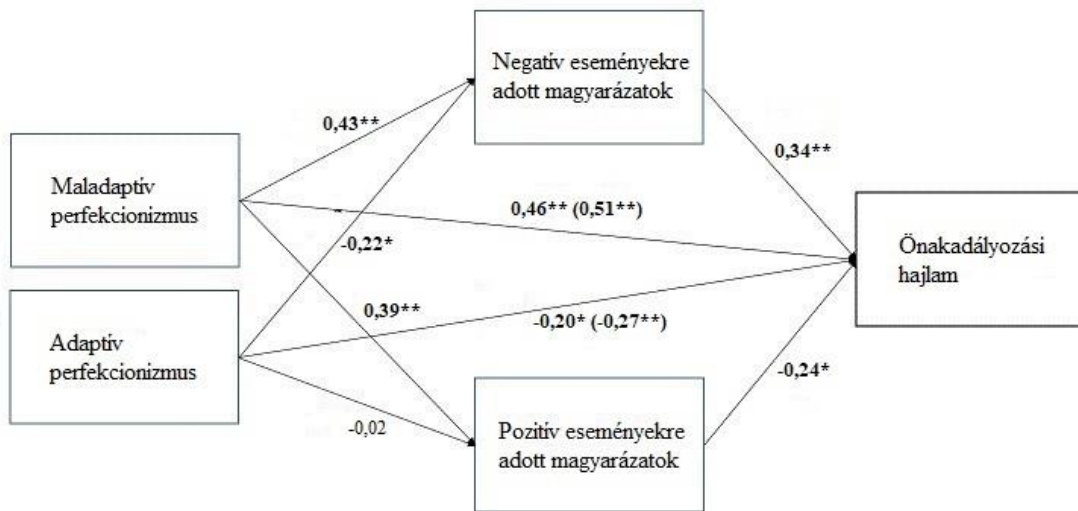
	Kimeneti változó: Önakadályozásra való hajlam							
	1. lépés				2. lépés			
	β	<i>SE</i>	β 95% CI	<i>p</i>	β	<i>SE</i>	β 95% CI	<i>p</i>
MP	0,52	1,40	[4,94, 10,47]	< 0,001	0,46	1,48	[3,95, 9,83]	< 0,001
AP	-0,27	1,75	[-8,56, -1,61]	0,005	-0,20	1,74	[-7,21, -0,29]	0,03
NE					0,34	0,07	[0,08, 0,38]	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.

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 negatív eseményekre adott magyarázatok szignifikáns mediátorként jelentek meg a maladaptív perfekcionizmus és az önakadályozási hajlam közötti kapcsolatban, $\beta = 0,15$, $SE = 0,92$, 95% CI [0,61, 4,21]. Hasonlóképpen, a pozitív eseményekre adott magyarázatok szignifikáns mediátorként jelent meg a maladaptív perfekcionizmus és az önakadályozási hajlam viszonyát tekintve, $\beta = -0,09$, $SE =$

0,77, 95% CI [-3,06, -0,13]. Mind a maladaptív perfekcionizmus teljes hatása az önakadályozásra, $\beta = 0,46$, SE = 1,48, 95% CI [3,95, 9,83], mind a teljes direkt (mediálatlan) hatása, $\beta = 0,51$, SE = 1,39, 95% CI [4,94, 10,47] szignifikánsnak bizonyult (lásd 8. ábra). Az adaptív perfekcionizmus teljes indirekt hatása a sportspecifikus attribúciókon keresztül az önakadályozásra negatív és szignifikáns volt, $\beta = -0,07$, SE = 0,67, 95% CI [-2,79, -0,20], 10,57%. 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, $\beta = 0,01$, SE = 0,47, 95% CI [-0,73, 1,17]. A negatív eseményekre adott magyarázatokból képzett összesített pontszám azonban igen, $\beta = -0,08$, SE = 0,78, 95% CI [-3,16, -0,18], ami alátámasztja a hipotézisünket (lásd 3. ábra). Mind az adaptív perfekcionizmus teljes hatása az önakadályozásra, $\beta = -0,20$, SE = 1,74, 95% CI [-7,21, -0,29], mind a teljes direkt (mediálatlan) hatása, $\beta = -0,27$, SE = 1,75, 95% CI [-8,56, -1,61] szignifikánsnak bizonyult.



3. 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. Az elemzés eredményeit a 4. táblázat szemlélteti.

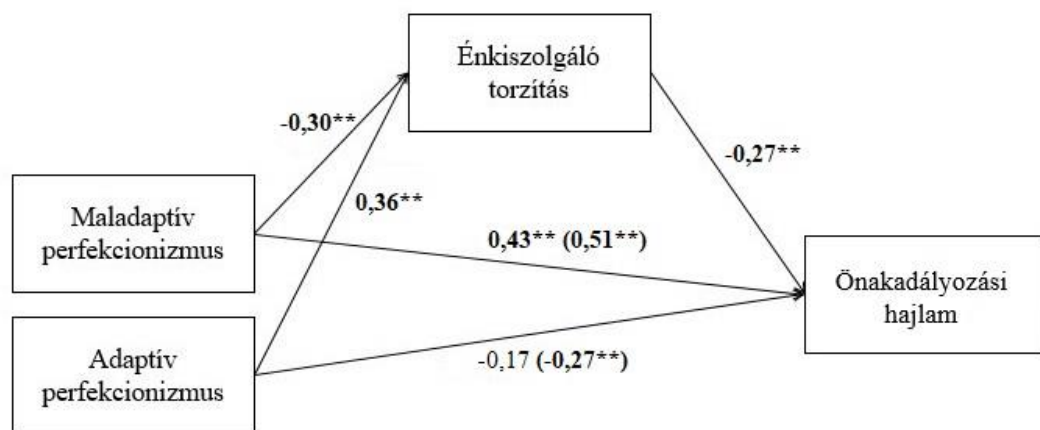
4. táblázat. Hierarchikus regresszió elemzés az önkadályozási hajlam bejósolására

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, $\beta = 0,08$, SE = 0,49, 95% CI [0,38, 2,30], 15,40%. Modellünkben mind a maladaptív perfekcionizmus teljes hatása az önkadályozásra, $\beta = 0,43$, SE = 1,40, 95% CI [3,72, 9,28], mind a teljes direkt (mediálatlan) hatása az előző vizsgálatban látottak szerint, $\beta = 0,51$, SE = 1,39, 95% CI [4,94, 10,47] szignifikánsnak mutatkozott (lásd 4. ábra).



4. 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, $\beta = -0,10$, SE = 0,73, 95% CI [-3,42, -0,60], 35,33%,

ami alátámasztja hipotézisünket. Az adaptív perfekcionizmus teljes hatása az önakadályozásra, $\beta = -0,17$, SE = 1,79, 95% CI [-6,82, 0,28] nem volt szignifikáns, míg a teljes direkt (mediálatlan) hatása, $\beta = -0,27$, SE = 1,75, 95% CI [-8,56, -1,61] szignifikánsnak bizonyult (mint ahogy azt már az előző vizsgálatnál is láthattuk). Ez azt jelenti, hogy az énkiszolgáló torzítás teljes mértékben mediálta az adaptív perfekcionizmus és az önakadályozási hajlam közötti kapcsolatot.

2.3.3. Értelmezés

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. Az eredmény magyarázata az lehet, hogy 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. A kudarcok 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.

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 negatívakhoz képest, annál kevésbé jellemezte őket az önakadályozásra való hajlam. 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. 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. 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”.³ Ebből arra lehet következtetni, hogy a vizsgálati személyek az ilyen típusú működéseikkel kapcsolatban nem önreflexívek.

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 önkitöltős mérőeszközön elért pontszámával. Ezt kiegészítve az implicit képességelméletek manipulációjával a szakirodalomban fellelhető összefüggéseken túli, komplexebb képet szerettünk 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.

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

³ 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 szcenáriókban való megjelenésével ($r_s = -0,14$, $p = 0,16$ illetve $r_s = -0,17$, $p = 0,09$).

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 kísérlet résztvevői férfiak voltak, nappali (N = 30) és levelező (N = 65) tagozatos egyetemi hallgatók a Testnevelési Egyetemről (N = 96). A jelen minta részét képezte a 2.2.2.1.1.-es pontban ismertetett mintának. A minta átlagéletkora 27,64 (SD = 8,95), iskolai végzettségük években mérve 13,92 (SD = 2,03) volt.

2.4.1.2. Eszközök és eljárás

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.

Az intelligenciáról szóló implicit vélekedések manipulációja. A vizsgálati személyek a kísérletvezetőtől arról hallhattak egy rövid ismertetőt, hogy az intelligencia megváltoztathatatlan, vagy arról, hogy fejleszhető. 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 ez a hatás erősségét jelzi. Egy CD tokján nem volt jelzés, erről azt az információt kapta a kísérleti személy, hogy semleges a hatása a kognícióra 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).

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. A vizsgálatfelvétel végén a kutatás céljára vonatkozóan szintén feltettünk egy kérdést, így a gyanakvó kísérleti személyek kizárhatóvá váltak a résztvevők közül, valamint az adott válaszok további elemzés anyagát is képezhették.

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. Fehér laborköpenyt viselő vizsgálatvezető köszöntötte a résztvevőket, majd az implicit vélekedéseik manipulációját célzó szöveget hallhattak a vizsgálatvezetőtől.

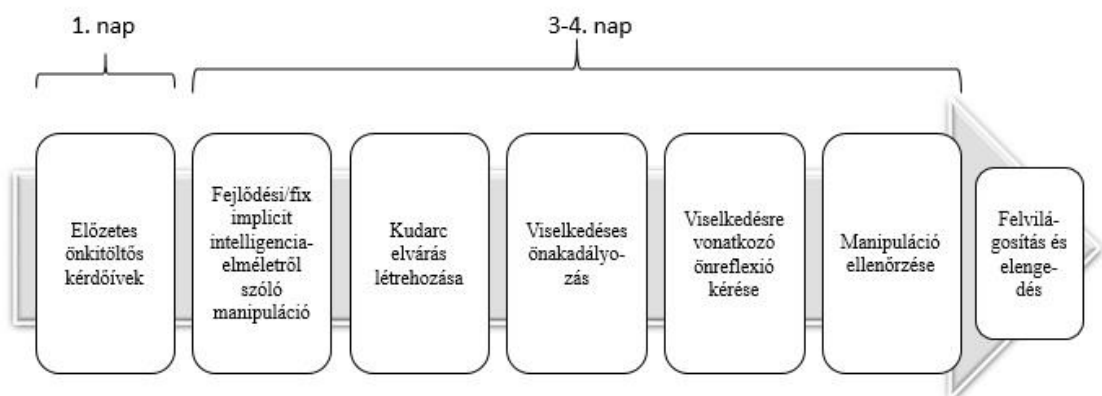
Ezt követően a kísérleti személyeket arról tájékoztattuk, hogy az „igazi” intelligencia teszt előtt fontos, hogy végezzenek néhány bemelegítő feladatot, hogy az éles feladatok megoldása során ne vesztegessék az időt azzal, hogy a feladat típusával barátkoznak. Ez az állítólagos gyakorló fázis a Raven 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 befejezettek 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. 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 utána mintegy vizsgálatból „kiszólva” megjegyezte, hogy nagyon érdekesnek tartja, hogy mennyire különbözöket, 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. A kísérlet végén a vizsgálatvezető feltett néhány kérdést a résztvevőknek, melyekben arról érdeklődött, hogy vajon pontosan mit vizsgált a kísérlet, tehát hogy mi volt vajon a kutatók célja és feltételezései, miért az adott zenét választotta. 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 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 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

vonakoztak 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 tesztteredmény elérését jelölték meg (pl. „a saját magam intellektuális képességeire voltam kíváncsi”), 5-ös kódot azok 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 segítené”, 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).

Ezen kívül a vizsgálati személyek a kutatással kapcsolatos felvilágosítására való reakcióját is elemeztük. Ezzel kapcsolatban arra voltunk kíváncsiak, hogy az önakadályozó kísérleti személyek a vizsgálatmal kapcsolatos felvilágosítást a zeneválasztásuk okára vonatkozóan igaznak fogadják-e el. A szövegeket 2 egymástól független értékelő kódolta, az egyet nem értékeset pedig egy harmadik kódoló döntötte el. A vizsgálati eljárást a 5. ábra szemlélteti.



5. ábra

A viselkedéses önakadályozás folyamatáról szóló kísérleti eljárás bemutatása

2.4.2. Eredmények

A manipulációk ellenőrzése

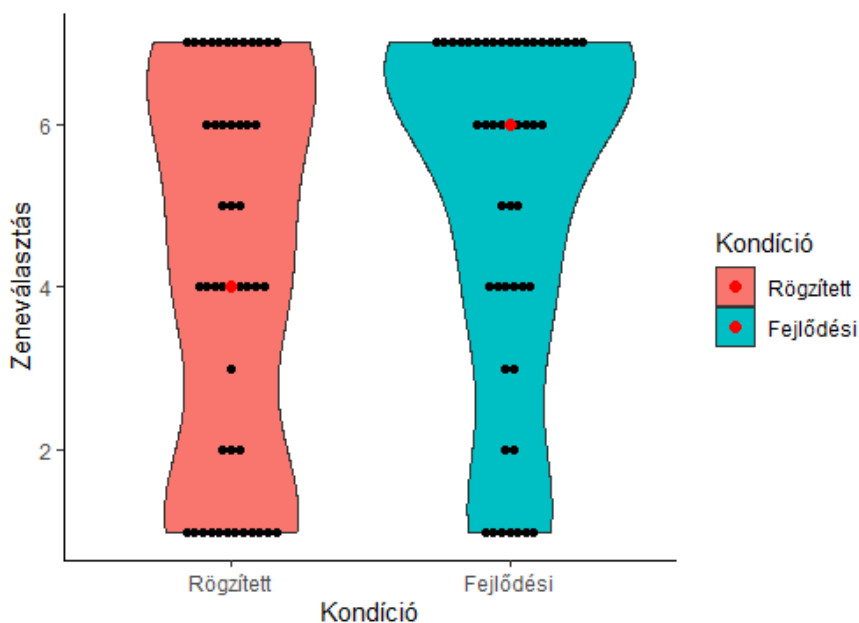
A manipulációk sikerességének ellenőrzésére elsőként arra kerestük a választ, hogy a kísérleti személyek helyesen értelmezték-e a CD-ken látott jelzéseket. Az eredmények szerint minden vizsgálati személy a manipuláció szerint elhangzottaknak megfelelően értelmezte a CD-ken látott pontokat. A vizsgálati 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. Azok a vizsgálati személyek, akik az intelligencia változtathatatlanságáról 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 ($M = 4,71$), $U = 1942,5$, $p < 0,001$; $d = 1,03$.

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.

2.4.2.1. A viselkedéses önakadályozás implicit képességelméletekre és skálákra vonatkozó eredményei

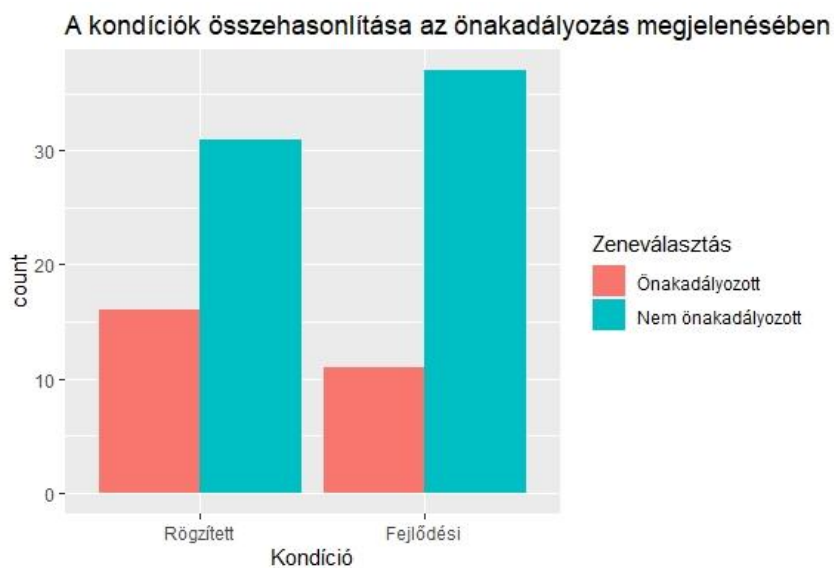
A kísérleti személyek által választott zenéket a kondíciók mentén a 6. ábrán szemléltetjük. Az ábrán piros ponttal jelöltük az egyes kondíciókban a választott zenék mediánját.



6. 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

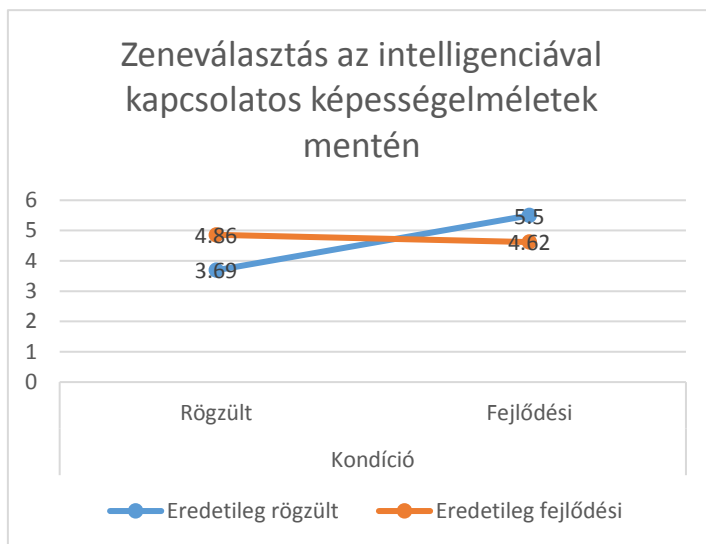
Elsőként arra voltunk kíváncsiak, hogy a kísérleti manipuláció milyen hatással volt a viselkedéses önakadályozás megjelenésére. A Mann-Whitney U próba eredményei alapján a két kondíció között nem volt szignifikáns különbség, a képességekről alkotott vélekedéseknek gyenge hatása volt a zeneválasztásra, $U = 891,0$, $p = 0,07$; $d = 0,37$, power: 54,30%. Ezt követően a zeneválasztást jelentő pontszámokat kategóriákba rendeztük aszerint, hogy az egyén önakadályozott-e (piros jelzésű: 1-3) vagy sem (4-7), és ellenőriztük ezen kategóriák kondíciókkal való viszonyát (7. ábra). A statisztikai elemzés alapján elmondhatjuk, hogy a kondíciók között nem volt különbség az önakadályozásban, $\chi^2 = 1,45$, $p = 0,23$.



7. 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 modell szignifikáns volt, $F(3, 91) = 2,77$, $p = 0,05$; $\eta^2 = 0,08$, power: 81,57%. A statisztikai próba eredményei alapján sem a kondíció, $F(1, 91) = 2,89$, $p = 0,09$, 95% CI [-1,70, ,13]; $\eta^2 = 0,03$, sem az eredeti implicit intelligencia elmélet, $F(1, 91) = 0,10$, $p = 0,76$, 95% CI [-1,07, ,78]; $\eta^2 = 0,00$, főhatása nem volt szignifikáns, azonban a kettő közötti interakció a zeneválasztást illetően igen, $F(1, 91) = 4,84$, $p = 0,03$, 95% CI [2,78, 4,58]; $\eta^2 = 0,05$. Azok a vizsgálati személyek, akik eredetileg inkább megváltoztathatóként gondolkodtak az intelligenciájukról, az egyes kondíciók mentén ($M_{Rögzített} = 4,86$, $M_{Fejlődési} = 4,62$) nem mutattak különbséget abban, hogy melyik zenét választották. Ezzel szemben azok, akik az intelligenciát nem megváltoztatható tulajdonságnak fogták fel, amikor ezt megerősítő információval találkoztak (Rögzített, $M = 3,69$), a zeneválasztással a leginkább akadályozták magukat, míg amikor ezzel szemben álló információt kaptak (Fejlődési, $M = 5,50$), a legalacsonyabb önakadályozást mutatták, vagyis az összes csoport közül a leginkább jótékony hatású zenét választották.



8. ábra

A résztvevők vizsgálat céljáról kialakított véleménye a zeneválasztás mentén

Az önkítöltős kérdőívek viselkedéses önakadályozáshoz való viszonyát is vizsgáltuk. A két kísérleti kondíció között nem volt különbség a kérdőívekkel mért változókat tekintve. Mivel a kondíciók között a zeneválasztásban sem volt szignifikáns különbség, így a két kísérleti feltételt egyetlen elemzésben, összevontan szerepeltettük. Hipotéziseinkkel ellentétben az önakadályozási hajlam és az önkítöltős kérdőívek pontszámai nem mutattak együttjárást egymással.

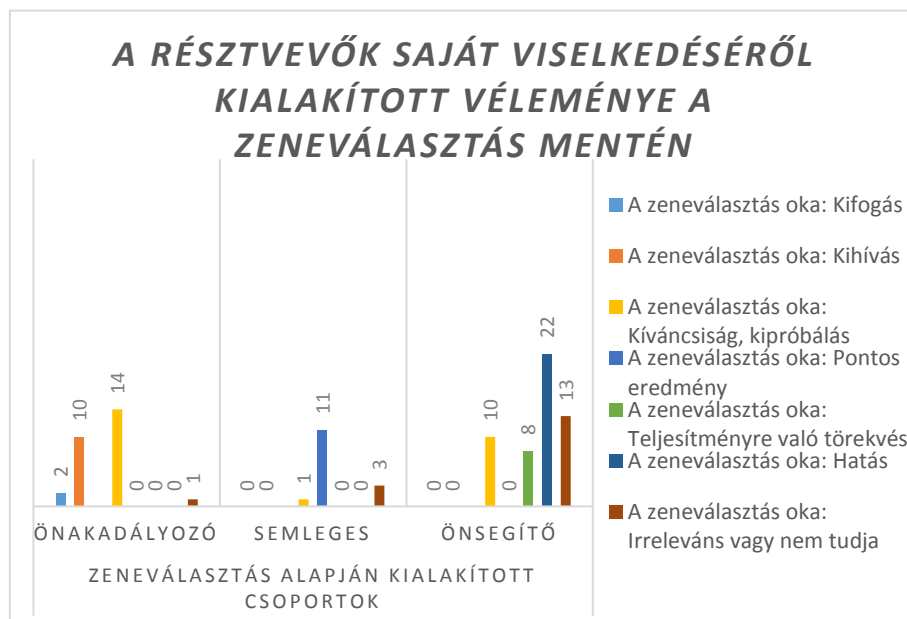
Ezt követően a fenti kérdőíves eredmények viselkedéses önakadályozás (1) megjelenésének bejósolásában betöltött szerepét néztük, vagyis hogy ahhoz képest, hogy valaki semleges (2) vagy önmagát segítő (3) körülményt választott. A modell illeszkedése szignifikánsnak bizonyult ($\chi^2 = 50,49, p = 0,01, \text{power: } 92,58\%$), 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 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 erőt képviseltek a zeneválasztást illetően.

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. 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 $\kappa = 0,59$). 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 ($\chi^2 = 127,05$, $p < 0,001$; $\Phi = 1,16$) (9. ábra).

Ezt követően 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. 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.



9. 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 a kísérlet tárgyát illetően. A kódolók közötti egyetértés mutató kiváló értéket mutatott (Cohen-féle $\kappa = 0,82$). 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 ($\chi^2 = 4,53$, $p = 0,03$; $\Phi = -0,30$). Azok, 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 (10. ábra).



10. ábra

A kísérletben résztvevők vizsgálat céljáról kialakított véleménye a zeneválasztás mentén

2.4.3. Értelmezés

Vizsgálatunkban előnytelen körülmények választásaként konceptualizáltuk az önakadályozásnak ezen formáját, és arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen tényezők játszanak szerepet ebben. Továbbá, az önakadályozó saját viselkedéséről alkotott vélekedéseit is szeretnénk volna megvizsgálni, hogy az arra való önreflexió szintjét is górcső 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. 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. 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.

Eredményeink szerint a zeneválasztás 7 szintjével egyetlen önbevallás alapon mért pszichológiai jelenség sem mutatott együttjárást. A zeneválasztás alapján képzett csoportokba való tartozást (Önakadályozó, Semleges, Önsegítő) 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. 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. 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. 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). A célokat tekintve a viselkedéses önakadályozás bejósolásában az elkerülő szelf-célok magas szintje játszott szerepet a jelen mintán. 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 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 mivel az önakadályozás védi az értékességünkről fenntartott képünket, szükségszerű az önbecsapás jelenléte, hiszen enélkül nem tudna hatékony lenni. 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 ezt a magyarázatot (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.

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, ami közvetett bizonyítékkal szolgál arra vonatkozóan, hogy ezen vizsgálati személyek fókuszát egy egofenyegető helyzet töltötte be, amire válaszolva önvédelemmel reagáltak. A másik lehetséges magyarázat szerint az önakadályozási hajlam 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 kétségbe vonható. Fontosnak tartjuk annak további vizsgálatát, hogy az önakadályozás önbevallása során milyen további jelenségek játszhatnak szerepet.

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. Ennek megfelelően 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 kudarcainkat 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.

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, sőt 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 illúzióért 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. Fontos azonban kiemelni, 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.

Vizsgálataink további fókusza 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 összemosása 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 prevenció szempontjából a viselkedéssel való szembesítés csupán nagyon kis mértékben járhat 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 egyének 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. A jelenség felismerése és helyes értelmezése ezért kihívásokat állíthat a gyakorlati szakemberek elé, eredményeink pedig segíthetnek a prevenciók 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. A kutatás során használt eszközökből származó korlát továbbá, hogy a vizsgálatok (5-ből 4) önkitöltős kérdőívek alapján kapott eredményekből, korrelációs módszerek alapján von le következtetéseket, ami igen pontatlan eredményekhez vezethet. Ezen kívül az alkalmazott kérdőívek közül számos olyat találunk, amelynek magyar nyelvre történő adaptációja még nem történt meg. 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.

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 az önreflexió szerepe ebben. Érdeemes 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. A mintaelemszámából 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. Szintén kutatásra váró terület az önakadályozás kialakulásának ideje és pontos folyamata. A kutatások szerint az anyai gondoskodás elégtelensége felelős az önakadályozás megjelenéséért, azonban hogy az pontosan mikor történik, arról nem sokat tudunk (Greaven, Santor, Thompson, & Zuroff, 2000; Want & Kleitman, 2006). 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, 2016) szerint például a halogatásról nem jelenthető ki, hogy minden körülmények között káros hatású lenne. Abból kiindulva, hogy különböző arousal szint lehet hatékony a 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. Irodalomjegyzék

- Akin, A. (2012). Self-handicapping Scale: A study of Validity and Reliability. *Egitim ve Bilim-Education and Science*, 37(164), 176-187.
- Baumeister, R. F. (1989). The optimal margin of illusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(2), 176-189.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor—Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- 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.
- 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.
- Doliński D., & Szmajke A. (1994). *Samourudnianie. Dobre i zle strony rzucania klód pod własne nogi* [Önacadályozás: akadályok görgetése a saját lábunk elé]. Pracownia Wydawnicza PTP, Olsztyn.
- 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.
- 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., & 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., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3 × 2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology*, 103(3), 632-648.
- 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.
- Ferrand, C., Tetard, S., & Fontayne, P. (2006). Self-handicapping in rock climbing: A qualitative approach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 271-280.
- 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.
- Grant, A. M., & Sandberg, S. (2016). *Originals: How non-conformists move the world*. New York, New York: Viking.
- 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.
- 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.
- 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.
- Hirt, E. R., & McCrea, S. M. (2006). Az önadályoztatás elhelyezése az én-védelmi arzenálban. In J. P. Forgas, & K. D. Williams (Szerk.), *A társas lény* (122-148. old.). Budapest: Kairosz Kiadó.
- 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.
- Járai, R., Csókási, K., Hargitai, R., Nagy, L., Czirájk, 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 ítemes változatának jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia*, 15(1), 129-136.

- Jones, E. E. (1990). Foreword. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping. The paradox that isn't* (pp. ix–xi). New York, NY: Plenum Press.
- 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. (1982). The Self-Handicapping Scale. Elérhető a második szerzőtől: F. Rhodewalt. Department of Psychology, University of Utah, Salt Lake City, UT.
- 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.
- Kiss, E. Cs., Vajda, D., Káplár, M., Csókási, K., Hargitai, R., & Nagy, L. (2015). A 25-iteemes Connor-Davidson Reziliencia Skála (CD-RISC) magyar adaptációja. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 16(1), 93-113.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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, 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.
- 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., 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.
- 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.
- 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.
- Nagy, Z., & D. Molnár, É. (2017). Tanulást hátráltató, nem hatékony stratégiák és korrigálási lehetőségeik. *Magyar Pedagógia*, 117(4), 347-363.
- Niyya, 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.
- 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.
- 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.
- Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 175-184.
- Pullmann, H. J., & Allik, J. (2008). Relations of academic and general self-esteem to school achievement. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 559-564.
- 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., & 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., & Tragakis, M. (2002). 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. (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.
- 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.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton. University Press.
- 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.
- 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.
- 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.
- Shin, H., & Park, S. W. (2018). Perception of self-handicapping behavior in the workplace: Not that great. *Current Psychology*, 1-9.
- 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.
- 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.
- Takács, I. (2010). A halogatás 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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. (2018). A critical review of the literature on academic self-handicapping: theory, manifestations, prevention and measurement. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1175-1202.
- 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.
- 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.
- 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.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.
- Zuckerman, M., & Tsai, F. F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442.

6. 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.*