

Az énkép-eltérések kapcsolata az élettel való elégedettséggel, irigységgel és versengéssel

Tartalomjegyzék

Összefoglaló	3
1. Bevezető	4
1.1 Az énkutatás történelmi fejlődése	4
1.2 Én – eltérés elméletek	5
1.3 Az étellel való elégedettség	7
1.4 Az irigység	8
1.5 A versengés	10
1.6 A hiperversengés és az önfejlesztő versengés	10
1.7 Hipotézisek	11
2. Módszerek	13
2.1 Résztvevők	13
2.2 Vizsgálati eszközök	14
2.3 A vizsgálat menete	16
3. Eredmények	17
3.1 Az énkép-eltérések kapcsolata az étellel való elégedettséggel és az irigységgel.....	17
3.2 Az énkép-eltérések kapcsolata a versengéssel	18
3.3 Az étellel való elégedettségre ható tényezők modellje	20
4. Megvitatás	21
Konklúzió	25
Irodalom	26
Mellékletek	29

Az énkép-eltérések kapcsolata az élettel való elégedettséggel, irigységgel és versengéssel

Összefoglaló

Jelen kutatás témája az énállapot-eltérések élettel való elégedettséggel, irigységgel és versengéssel való kapcsolatának vizsgálata. Kutatásom résztvevői középiskolások voltak, a mintát 95 diák alkotta (kor $M = 16,82$, kor $SD = 0,76$). A kutatás során az Integrált Énkép-Eltérések Index kérdőív (Hardin & Lakin, 2009) magyar verzióját használtam, mellyel egyaránt vizsgálható az ideális, az elvárt és a nem-kívánt énképek aktuális énképpel való távolsága a válaszadó saját és egy releváns más szempontjából is. A továbbiakban az énkép-eltérések és az élettel való elégedettség kapcsolatát, valamint az élettel való elégedettség és irigység összefüggéseit tártam fel. A kapott eredmények egybevágnak a korábbi adatokkal (Higgins, 1987; Ogilvie, 1987; Milfont & Gouveia, 2009). Az énkép-eltérések és a versengés kapcsolatának vizsgálata újszerűnek mondható, azonban ezek az eredmények is összhangban vannak a korábbi elméletek (Ryckman et al., 1990; 1996) alapján felállított hipotézisekkel. Végül egy olyan feltáró strukturális egyenlet modellezéssel létrehozott modellt alakítottam ki, mely megmutatja, hogy az élettel való elégedettségre milyen direkt, illetve indirekt hatást gyakorol az irigység és az énkép-eltérések. A modell alapján megalapozottak lehetnek olyan későbbi munkák, melyek az énkép-eltérések egymásra való hatását, illetve a különböző énkép-diszkrepanciák kombinációinak hatását vizsgálják más személyiségdimenziók mentén.

Kulcsszavak: énkép-eltérések, élettel való elégedettség, irigység, versengés

Plágium nyilatkozat: A plágium szabályokat ismerem, és dolgozatomban azokat betartottam.

2011. november 17.

Az énkép-eltérések kapcsolata az élettel való elégedettséggel, irigységgel és versengéssel

1.1 Az énkutatás történelmi fejlődése

Az ének, mint pszichológiai konstruktumnak a tudományos kutatásának kezdete William James nevéhez köthető, akinek az 1890-ben megjelent „*Principle of Psychology*” című munkája tekinthető az énről alkotott elméletek alapjának (Hall & Lindzey, 1970). James az én két aspektusát különböztette meg, melyek az „*I*”, a self megismerő és irányító része és a „*me*”, a megismerés tárgya. A megismerő ént a gondolatok, érzelmek és a magatartás irányítójának tartotta, az ént, mint a megismerés tárgyát pedig úgy definiálta, mint ami az egyénnek az önmagáról való tudását, nézeteit és ismereteit tartalmazza. Ez utóbbi részei az anyagi/materiális énkép, a szociális énkép, a lelki/spirituális énkép valamint a tiszta ego. (Forgas & Williams, 2001; Pajares & Schunk, 2002; Hall & Lindzey, 1970). James úttörő munkásságát bizonyítja továbbá, hogy ő használta először a „*többarcú én/multiple selves*” fogalmát, amivel megalapozta az énfogalmak tartalmára és komplexitására vonatkozó kérdéseket és kutatásokat (Linville & Carlston, 1994).

Már az énkutatás kezdeteitől az ént ugyanúgy társas, mint individuális természetűnek is tartották, és az énről alkotott tudás kialakításában, valamint az én fejlődésének elősegítésében másoknak is jelenős szerepet tulajdonítottak. (Markus & Cross, 1990). A korai elméletalkotók közül ez az elgondolás megjelent többek között James, Cooley, valamint Mead és Sullivan elméletében is. James a szociális/társas énrész feladatának tartotta, hogy „magunkat másokkal észrevetessük” és úgy gondolta, hogy egy embernek annyi szociális énképe van, mint ahányan róla mentális reprezentációt alkotnak (Markus & Cross, 1990, 49.o.). Cooley (1902) bevezette a tükör-én fogalmát, mely szerint „*énfogalmunk azt tükrözi, hogy milyennek látszunk mások szemében, és hogy mások milyen ítéletet alkotnak erről.*” (hivatkozta Markus & Cross, 1990, 49.o.). Mead és Sullivan szintén a jelentős mások énképre gyakorolt hatását hangsúlyozták, azáltal, hogy egy személy énjét dinamikusan változó, a mások észlelt reagálásából építkező konstruktumnak gondolták (hivatkozta Markus & Cross, 1990; Forgas & Williams, 2006).

Azonban nem csupán a korai énelméletek, hanem a 20. század jelentős pszichológiai irányzatainak legfőbb képviselői, pl. a pszichoanalízis atyja, Sigmund Freud illetve a humanisztikus pszichológia egyik legmeghatározóbb alakja, Carl Rogers is fontosnak tartották az én társas aspektusait (Freud, 1991; Rogers, 1995). Freud a szuperego két része, az énídeál és

lelkiismeret által vezette be az társadalom valamint az egyén számára jelentős mások elvárásainak a hatását (Freud, 1991), Rogers az aktuális és ideális én elkülönítésével, a köztük fellépő kongruencia és inkongruencia mértékének a jelentőségének hangsúlyozásával járult hozzá az énképkutatáshoz. Továbbá ő határozta meg a normatív standard fogalmát is, amivel arra utalt, hogy mások szerint a személynek milyennek kellene lennie (Rogers, 1995; Szenes, 1991).

Látható tehát, hogy a 20. századtól az én illetve énkép más-más arculatait azonosították. A szakirodalom az én különböző területeit/aspektusait jelenítette (pl. aktuális, ideális és elvart énkép), s jeleníti meg újabban is (pl. nem-kívánt én, lehetséges énképek), különböző nézőpontokból (saját, jelentős mások), és különböző változókkal összefüggésben vizsgálva azokat (Higgins, 1987; Oglive, 1987; Markus & Nuris, 1986).

1.2 Én-eltérés elméletek

Az elmúlt 20 évben az énkép-eltérés (szelf-diszkrepancia) elméletek legmeghatározóbbja E. Troy Higgins 1987-ben megjelent cikke a volt (Hardin & Lakin 2009). Higgins (1987) leírta, hogy az emberek inkompatibilis nézetire vonatkozó korábbi elméletek csupán a kellemetlen érzések és én-inkonzisztenciák kapcsolatát írják le. Szerinte azonban fontos annak vizsgálata is, hogy a különböző össze nem illő hiedelmek milyen különböző típusú diszkomfort érzelmeket illetve érzelmi problémákat indukálnak.

Higgins (1987) az én három alapvető területét, két nézőpontból vizsgálta: az aktuális ént, az ideális ént és az elvart ént, a személy saját illetve valaki „*jelentős*” más (pl. anya, apa, testvérek, házastárs, közeli barátok) szempontjából. Az *aktuális én* azokra a tulajdonságokra vonatkozik, amelyekről egy személy úgy gondolja, hogy saját véleménye, vagy egy jelentős más vélekedései szerint ő az adott időpontban rendelkezik. Az *ideális én* azokat a tulajdonságokat jelöli meg, amelyekkel egy személy ideális esetben rendelkezni szeretne (pl. remények, vágyak, kívánságok), vagy úgy gondolja, hogy a jelentős mások szerint ő ideális esetben olyan lesz. Az *elvart én* pedig azokat a jellemzőket tartalmazza, amelyekről egy személy úgy véli, hogy azokkal neki saját véleménye, vagy a másik személy szerint rendelkeznie kell vagy kellene (a kötelességekre, felelősségekre vonatkozó reprezentációk). Higgins elmélete alapján egy személynek minden egyes jelentős másik személyhez kapcsolatosan lehetnek reprezentációi az énállapotairól.

Higgins kutatásainak eredményéből kiderült, hogy minél nagyobb és hozzáférhetőbb egy személy aktuális énképe (saját/más nézőpontjából) és az elvárt énállapotai közötti eltérés, annál inkább érez izgatottsággal kapcsolatos érzéseket (félelem, nyugtalanság, feszültség). Mindemellett minél nagyobb és hozzáférhetőbb egy személy aktuális és ideális énképe közötti eltérés, annál inkább érez lehangoltsággal kapcsolatos érzéseket (csalódottság, elégedetlenség, szomorúság) (Higgins, 1987). Tehát a lehangoltsághoz kapcsolódó érzelmeket az eredményezi, hogy nem valósul meg a személy azon törekvése, hogy olyan legyen, amilyen lenni szeretne, vagy amilyennek a releváns mások szeretnék, hogy legyen (aktuális - ideális énelterés: pozitív kimenetel hiánya). Pontosabban az aktuális és ideális énkép-diszkrepanciákon belül pl. az ideális saját – aktuális eltéréshez kapcsolódó lehangoltság a hatalom/uralom vagy az énbeteljesítés csökkenéséből származhat, míg az ideális más – aktuális énképkülönbséget a szociális kíváнатosság vagy értékelés észlelt vagy bekövetkezőnek ítélt csökkenése okozhatja (Higgins et al., 1986). Az izgatottsághoz kapcsolódó érzelmek a személy erkölcsi kötelességeinek, felelősségeinek meg nem valósulásából származnak (Higgins 1987; Higgins et al., 1986).

Az énkép komplexitásának vizsgálatához Ogilvie (1987) bevezette a *nem-kívánt énkép* fogalmát, melyről úgy gondolkodott, mint ami a mások nem kíváнт tulajdonságait, életkörülményeit, a meg nem történt félelmetes eseményeket, illetve a valamikor megtörtént negatív emlékeket tartalmazó énállapot. Munkájában annak empirikus bizonyítására tett kísérletet, hogy a nem-kívánt énkép élesebben áll szemben az aktuális énképpel, mint az ideális énkép. Úgy gondolta, hogy a nem-kívánt énkép kevésbé absztrakt, szilárd és jól beágyazódott énállapot, aminek következtében egy személy szubjektív jólléte, és általános elégedettsége jobban felmérhető az aktuális és nem-kívánt, mint az aktuális és ideális énkép közötti távolsággal. Ogilvie kutatásai alátámasztják, hogy egy személy jóllétét, étellel való elégedettségét az nagyobb mértékben befolyásolja, hogy aktuális énképe mennyire van távol a nem-kívánt énjétől, mint az, hogy mennyire áll közel az ideális énképéhez. Tehát ebben az esetben az aktuális és nem-kívánt énállapotok közötti kisebb diszkrepancia vezet kellemetlen érzésekhez (Ogilvie, 1987).

Az énkép eltérések mérésére szolgáló egyik legmodernebb eszköz a Hardin és Lakin (2009) által kifejlesztett *The Integrated Self-discrepancy Index* (magyarul: Integrált Énkép-Eltérések Index), mely újszerűsége egyrészt abban áll, hogy intergrálja az idiografikus és nomotetikus megközelítést. A szerzők a Higgins által kidolgozott *Én Kérdőív* kitöltését bonyolultnak, időigényesnek, értékelését pedig szubjektív ítéletek által befolyásoltnak vélték, ezért saját mérőeszközüket úgy alkották meg, hogy annak kitöltése kevesebb erőfeszítést

igényeljen, értékelése pedig nagyobb objektivitást mutasson. Továbbá a válaszadóknak az aktuális, ideális és elvárt énjük mellett a nem-kívánt énjükről is nyilatkozniuk kell, saját illetve egy általuk relevánsnak tartott másik személy nézőpontjából is. A kérdőív tesztelésére irányuló kutatásaikban pedig Hardin és Lakin Higgins fentebb leírt, énkép-eltérések és hangulatzavarok kapcsolatára vonatkozó elméletével megegyező eredményeket kaptak (Hardin & Lakin, 2009).

A korábbi kutatásokban az énkép-eltéréseket egyetemista mintákon tesztelték, azonban saját vizsgálatom résztvevőit serdülőkori diákok alkották. Azért választottam ezt a korosztályt, mert a serdülőkor az az időszak, amikor jelentős testi és lelki változások történnek, és amely egyfajta átmenetnek tekinthető a gyermekkor és felnőttkor között. Ez az átalakulás a fiatalok önmeghatározását is érinti, a kognitív fejlődés és a szociális hatások következtében az énkép differenciáltabbá válik, az önértékelés a társas helyzetekre vonatkozóan jelenik meg (Körössy, 2004). A serdülőkor egyúttal az érzékenység időszaka is, amikor kifejezetten jellemző az önmegfigyelés, az introspektív gondolkodás, fontossá válik a fiatalok számára, hogy mások mit gondolnak róluk. Ezt az időszakot meghatározza a magukra vonatkoztatott sokféle tulajdonság integrációjára való törekvés, az önjellemzés személyessé és értéktelítetté válása, melyek nagyban befolyásolják a serdülőkor végére kialakuló önértékelést (Körössy, 2004). Kutatásom témáját tehát az énállapot-eltérések étellel való elégedettséggel, irigységgel és versengéssel való kapcsolata alkotja, melyben az énállapotok mérésére az *Integrált Énkép-Eltérések Index* kérdőívet használtam, ami a vizsgálati eszközöket bemutató részben kerül (módszeres/bővebb) kifejtésre.

1.3 Az étellel való elégedettség

Az utóbbi évtizedekben a szubjektív jóllétet vizsgáló kutatások száma drámaian megnövekedett, melyek legfőbb célja, hogy segítsen megérteni a boldogtalanságot, a beteg létet, illetve a depresszió különböző formáiban, a szorongásos zavarokban megjelenő kellemetlen érzéseket. A kutatók a szubjektív jóllét két aspektusát azonosították: egy érzelmi összetevőt, mely tovább osztható kellemetlen és kellemes érzelmekre, valamint egy kognitív összetevőt, mely az étellel való elégedettséget határozza meg (Pavot & Diener, 1993).

A szubjektív jóllét érzelmi és kognitív aspektusai egyaránt fontosak, bár az elégedettség gyakran elkülönül az érzelmi komponenstől. Az érzelmi reakciók inkább azonnali válaszok, és rövid ideig tartanak, míg az elégedettségnek hosszú távú időperspektívája van. Az érzelmi és

kognitív összetevők mégsem különíthetők el teljesen egymástól, bár a kutatók inkább az érzelmi összetevők vizsgálatára fordították érdeklődésüket, melyekre számos mérőeszközt dolgoztak ki (Afectometer, Pozitív és Negatív érzelmek osztályozása). Az étellel való elégedettség kevesebb figyelmet kapott, annak ellenére, hogy ez az összetevő is korreláltható külön is különböző változókkal, sőt a szubjektív jóllét érzelmi komponensének értelmezéséhez kiegészítő információval is szolgálhat (Pavot & Diener, 1993).

Diener és munkatársai (1985) az étellel való elégedettség vizsgálatára dolgozták ki, a *Satisfaction With Life Scale*-t (magyarul: Élettel Való Elégedettség Skála). A kérdőív megalkotásakor figyelembe vették az elégedettség szubjektív voltát, ezáltal a kérdőív kérdései inkább globálisak, mint specifikusak, és engedélyezik a válaszadónak, hogy saját értékeik szerint súlyozzák életük területeit. A válaszadók életkörülményeiket saját standardjaikkal hasonlíthatják össze, ami által általános elégedettséget alkothatnak az életükről. Az öt itemet tartalmazó skála érvényessége és megbízhatósága miatt hasznos pszichometriai mérőeszköz, mely alkalmazása klinikai területeken is releváns (Diener, et al., 1985; Pavot & Diener, 1993).

Az énkép-eltérések és az étellel való elégedettség kapcsolata nem újszerű kutatási téma, azonban az Integrált Énkép-Eltérések Index és a Diener és munkatársai (1985) által kidolgozott Élettel Való Elégedettség Skála összefüggéseit még nem vizsgálták. Ogilvie (1987) a nem-kívánt énkép és aktuális énkép távolságának a szubjektív jólléttel való kapcsolatát az egyetemista diákjai által kidolgozott 12 kérdést tartalmazó kérdőívvel mérte fel; Higgins (1987) szelf-diszkrepancia elméletével kapcsolatban pedig a nagyobb énállapot eltérésekhez kapcsolódó kellemetlen érzések megléte miatt feltételezhetjük ezen személyek jóllétének alacsonyabb szintjét.

1.4 Az irigység

Számos empirikus kutatás bebizonyította, hogy az irigység minden kultúrában, a legtöbb egyén által átélt érzés. Az irigységre vonatkozó legtöbb definíció a kellemetlen, gyakran fájdalmas érzéseket hangsúlyozza. Sok meghatározás az irigységet a rosszindulat, harag és kisebbségi érzések keverékének tartja, ami azért alakul ki, mert egy másik személy vagy csoport birtokol valamit, amit az egyén is szeretne (Smith & Kim, 2007).

Smith és munkatársai (1999) az irigységre olyan személyiségvonásként tekintettek, mely eltérő mértékben, de minden emberben fellelhető. Az irigységet, mint vonást nevezi a szakirodalom diszpozicionális irigységnek, mely mérésére Smith és munkatársai (1999)

megalkották a Dispositional Envy Scale-t (DES) (magyarul: Diszpozicionális Irigység Skála). Smith, Parrot, Ozer, és Moniz (1994) szerint az irigységnek két alapvető érzelmi összetevője van: az ellenségesség és levertség. Az irigységhez kapcsolódó ellenséges és depresszív érzelmek az irigy ember arra vonatkozó szubjektív érzelmeit jelzik, hogy az irigyelt fél előnye nem fair, amiért az irigy személy igazságtalanságot érez. Továbbá azok a személyek, akik irigységre hajlamosak (pl. magasabb diszpozicionális irigység) valószínűleg fogékonyabbak a frusztráció és igazságtalanság-érzésének átélésére is (Milfont & Gouveia, 2009).

A Diszpozicionális Irigység Skála kapcsolatát számos kutatásban vizsgálták a szubjektív jólléttel. Ezek az empirikus kutatások arra utalnak, a DES pozitívan korrelál az igazságtalanság-érzésre és rosszindulatra vonatkozó mérőeljárásokkal, és negatív kapcsolatban áll a jóllét mérőeljárásaival. A diszpozicionális irigység és az élettél való elégedettség erős és negatív kapcsolatban állnak. Hasonlóan az irigység erős negatív korrelációt mutat az általános boldogság indexszel, és azzal az időszázalékkal, mely alatt a személyek boldogságot éreznek. Az eredmények tehát világosan jelzik az irigység és jóllét közötti negatív kapcsolatot (Milfont & Gouveia, 2009).

Az irigység és önértékelés kapcsolatát leginkább a társas összehasonlítással összefüggésben vizsgálták. Heider (2003) leírta, hogy az irigység legfőbb oka a társas összehasonlítás, mely nagymértékben befolyásolja az emberek énképét. Feltételezhetően irigység akkor alakulhat ki, amikor az emberek a felfelé hasonlítás stratégiáját alkalmazzák saját sikerességük alátámasztása érdekében, azonban nem várt különbség bukkan fel, amely az összehasonlító személy alsóbbrendűségét bizonyítja (Miceli & Castelfranchi, 2007). Tehát ekkor az összehasonlítás csalódást okoz, a személy magát reménytelennek, a saját és másik ember közötti különbséget leküzdhetetlennek tartja, ami pedig csökkenti az önértékelését. Azonban arra utaló bizonyítékok is vannak, hogy irigységet csak akkor érzünk, ha egy számunkra jelentős személlyel, vagy releváns területen való összehasonlítás során maradunk alul (Heider, 2003; Salovey, 1991).

Látható, hogy ezekben az esetekben a kellemetlen érzések mellett a jelentős másoknak is meghatározó szerepe van. Bár az énkép-eltérések és irigység kapcsolatára vonatkozó konkrét adatokat nem találtam, releváns lehet az irigység és az énállapot-eltérések közötti különbség vizsgálata, mert az irigység, mint a kellemetlen érzések egy fajtája kapcsolatban állhat a szelf-diszkrepanciákkal.

1.5 A versengés

A versengésre vonatkozóan nincsen egyetlen általánosan „elfogadott” meghatározás, a téma kutatásának kezdete óta folyamatosan változó megközelítések, különböző elméleteket alkotnak róla. A legkorábbi elméletekben a szociálpszichológusok a versengést nem az együttműködés, hanem az egyéni teljesítmény ellentétének gondolták (Fülöp, 2008).

Az 1950-es évektől egészen az 1990-es évekig a versengés megítélését és kutatását talán a leginkább meghatározó szociálpszichológus Morton Deutsch volt. Deutsch kezdeti kutatásaiban a versengés és együttműködés vegyes megjelenését kizárva a versengést 0 összegű játszmaként képzelte el, amely során az egyik fél nyeresége mindenképpen a másik fél veszteségét eredményezi (hivatkozta Fülöp, 2005). Tehát ezáltal a versengés az együttműködéssel kapcsolódott össze, de egymást kizáró, ellentétes folyamatoknak tartották őket. E dichotóm felfogás lényegében azt jelentette, hogy a versengést egyértelműen rossznak (destruktívnak), az együttműködést pedig jónak (konstruktívnak) ítélték (Charlesworth, 1996; Fülöp, 2008).

Az 1990-es évektől a versengésről kialakult szemléletmód változni kezdett, egy komplexebb versengés-együttműködés felfogás alakult ki a szakirodalomban. A kutatók a polarizált felfogás helyett egymással különféle kombinációkban megvalósuló, párhuzamosan jelenlévő, nem szabályszerűen működő folyamatokként tekintettek a versengésre és együttműködésre (Fülöp, 2008).

1.6 A hiperversengés és az önfejlesztő versengés

A személyiség és versengés kapcsolatára Karen Horney már 1937-ben utalást tett, s a következő évtizedekben is sok kutatás alapjául szolgált ez a téma (Horney, 2004). Azonban a Horney (1937) és a nézetei alapján elvégzett kutatások a hiperversengő, extrém individualista értékek ártalmasságát hangsúlyozták, és nem tettek említést az individualizmus azon formájáról, ami a pszichológiailag egészséges versengő tulajdonságokhoz vezet (Hivatkozta Ryckman et al., 1990).

Ryckman és munkatársai (Ryckman et al., 1990; 1996) az 1990-es években leírták a hiperversengő és az önfejlesztő versengő orientációt is. Valószínűleg a versengéskutatásban történt paradigmaváltás is közrejátszott abban, hogy a kutatók a versengés több, nem kizárólag destruktív formáját különítették el. A hiperversengő és önfejlesztő versengő attitűd mérésére

vonatkozó pszichometriailag érvényes mérőeljárást is kidolgoztak, a *Hypercompetitive Attitude Scale*-t (magyarul: Hiperversengő Attitűd Skála) és a *Personal Development Attitude Scale* -t (Önfejlesztő Versengő Attitűd Skála). A skálák tesztelésére végzett kutatásokkal bebizonyították, hogy a hiperversengés valóban maladaptív és az ilyen attitűddel rendelkező személyek hajlamosabbak a neurózisra, alacsonyabb az önértékelésük és az optimális pszichés állapotuk sem megfelelő. Továbbá tekintélyelvűbbek, agresszívabbak, exhibicionisták és kevésbé bíznak meg másokban. Az önfejlesztő versengést mérő skálán magasabb pontszámot elérő személyek ezzel szemben kevésbé neurotikusak, magasabb a személyes és társas önértékelésük, megfelelő a pszichológiai egészségi állapotuk és fontos számukra a másokkal való kapcsolattartás (Ryckman et al., 1990; 1996). Kutatásomban a hiperversengést és önfejlesztő versengést mérő skálát is felhasználtam, a célból, hogy megvizsgáljam, hogy a különböző énképelterések, az élettel való elégedettség és irigység milyen kapcsolatban állnak e két eltérő versengési stratégiával.

1.7 Hipotézisek

Dolgozatom témája négy változó: az énkép-eltérések, élettel való elégedettség, irigység és versengés közötti kapcsolatok feltárása. Hipotéziseimet a kutatást megalapozó legfontosabb korábbi empirikus eredményekre, illetve elméleti tanulmányokra támaszkodva alkottam. Higgins (1987) kutatásaiban az aktuális, ideális és elvárt énképet vizsgálta. Ő munkáiba nem emelte be a nem-kívánt ént. Ez utóbbi feltárására Ogilvie (1987) tett kísérletet, aki azt találta, hogy minél kisebb a nem-kívánt énkép és az aktuális énkép közötti távolság, annál nagyobb az élettel való elégedetlenség. Ez azt jelenti, hogy azoknál a személyeknél, akiknél az aktuális énkép közel áll a nem-kívánt énképhez, feltételezhető, hogy kisebb lesz az élettel való elégedettség, hiszen olyannak látják magukat aktuálisan, amilyenek nem szeretnének lenni. Ezzel szemben az aktuális-ideális énkép közötti diszkrepancia és az elégedettség között az előzővel ellentétes viszony feltételezhető. Ez azt jelenti, hogy minél nagyobb a távolság az ideális és az aktuális énkép között, annál távolabb áll az adott személy attól az énállapottól, amit el szeretne érni, így az élettel való elégedettsége alacsonyabb. Végül Ogilvie (1987) kutatásában azt kapta, hogy az élettel való elégedettségre jobban lehet következtetni a nem-kívánt és az aktuális énkép közötti eltérésekből, mint az ideális-aktuális énkép diszkrepanciából.

A fentiek alapján az énállapotok és az élettel való elégedettség kapcsán a következő hipotéziseket fogalmaztam meg:

H1a: Higgins (1987) és Ogilvie (1987) eredményei alapján feltételezhető, hogy az aktuális és ideális énkép közötti diszkrepancia negatív összefüggésben áll az étellel való elégedettséggel.

H1b: Higgins (1987) és Ogilvie (1987) eredményei alapján feltételezhető, hogy a nem-kívánt és az aktuális énkép közötti diszkrepancia pozitív összefüggésben áll az étellel való elégedettséggel.

H1c: Ogilvie (1987) eredményei alapján feltételezhető, hogy a nem-kívánt és aktuális énkép közötti diszkrepancia, ill. az elégedettség közötti korreláció abszolút értéke szignifikánsan erősebb, mint az ideális és aktuális énkép közötti különbség és az étellel való elégedettség közötti korreláció abszolút értéke.

Smith és munkatársai (1994) az irigységet olyan kellemetlen érzésként határozták meg, mely két összetevője az ellenségesség és levertség. Az irigység mérésének érdekében megalkották a Diszpozicionális Irigység Skálát (Smith et al., 1999). Higgins (1987) kutatásai rámutattak, hogy az ideális én és aktuális én eltérések a lehangoltságához közel álló érzelmekkel kapcsolatban állnak. S mivel Smith és munkatársai (1994) fenti definíciója szerint az irigységnek az egyik leglényegesebb komponense a levertség, feltételezhető kapcsolat a két konstruktum (ideális és aktuális én közötti különbség, ill. irigység) között.

Ezek alapján az irigység és az énállapotok közötti összefüggések kapcsán a következő hipotézist állítottam fel:

H2a: Smith és munkatársai (1994) és Higgins (1987) alapján feltételezhető, hogy az ideális és aktuális énkép közötti különbség pozitív összefüggésben áll a Smith és munkatársai (1999) skáláján elért irigység pontszámokkal.

Mindemellett meg kell jegyezni, hogy Higgins (1987) nem vizsgálta a nem-kívánt és az aktuális én közötti diszkrepanciákkal járó érzelmi következményeket. A jelen kutatásban azonban Hardin és Lakin (2009) mérőeszközével lehetőség nyílt ezeknek az összefüggéseknek a feltárására. A szerzők elméleti megfontolásait követve, a nem-kívánt énkép az ideális énkép inverzének, fordítottjának tekinthető, így Higgins (1987) gondolatmenete alapján feltételezhető, hogy azok a személyek, akik közelebb állnak ahhoz az énállapothoz, amit nem szeretnének, lehangoltabbak lesznek és ezáltal több irigységet fognak átélni.

H2b: A nem-kívánt énkép és az aktuális énkép közötti diszkrepancia fordított viszonyban van az irigység skálán eltért pontszámokkal.

H3c: Milfont és Gouveia (2009) eredményei alapján az irigység és étellel való elégedettség negatív összefüggését várható.

A jelen kutatás harmadik fő változója a versengés egyéni különbségeire vonatkozik. Ryckman és munkatársai (1990; 1996) szerint a hiperversengő személyek szorongóbbak, neurotikusabbak és elégedetlenebbek, mint az önfejlesztő versengők, akik kiegyensúlyozottabbnak és elégedettebbnek vallják magukat. Higgins (1987) alapján az elvárt énkép és aktuális énkép közötti eltérés a szorongással van összefüggésben. A szorongás és a neurotikusság pedig a Ryckman és munkatársai (1990) által leírt hiperversengés dimenziójának egy alapvető eleme. Mindemellett Ryckman és munkatársai szerint (1996) az önfejlesztő versengőkre a kiegyensúlyozottság és a szorongás hiánya jellemző, amely feltételezhetően az ideális és aktuális énképek közötti egyezéshez köthető. Ezek értelmében a hiperversengéssel és az önfejlesztő versengéssel kapcsolatos egyéni különbségek és az énállapotok közötti összefüggésekről a következő hipotéziseket állítottam fel:

H3a: A hiperversengés skálán elért pontszámok pozitív összefüggést fognak mutatni az elvárt és az aktuális énkép közötti diszkrepanciával.

H3b: Az önfejlesztő versengés elért pontszámok negatív kapcsolatban állnak az aktuális és ideális énkép közötti különbség nagyságával.

Végül kutatásomban szerettem volna olyan modellt felvázolni, mely megmutatja, hogy a vizsgált változók (demográfiai tényezők, irigység, önfejlesztő és hiperversengés, a mások által meghatározott énállapot diszkrepanciák) közül mely tényezők vannak direkt vagy indirekt hatással (1) a saját ideális és aktuális, (2) a saját elvárt és aktuális és a (3) a saját nem-kívánt és aktuális énképek diszkrepanciára.

MÓDSZEREK

2.1 Résztevők

Kutatásom résztvevői 10-, és 11-es középiskolások voltak. A makói József Attila Gimnázium és a szegedi SZISZSI Szeged-Móravárosi Tagintézménye tanulói töltötték ki a kérdőíveket. A hibásan és hiányosan kitöltött kérdőíveket kihagytam az elemzésből (6 darab), így a vizsgálati mintát összesen 95 diák alkotta. A résztvevők között 57 gimnazista és 38 szakközépiskolában tanuló volt, közülük 40-en tizedikesek, 50-en tizenegyedikesek voltak (öten nem válaszoltak erre a kérdésre). Az összes résztvevő közül a legfiatalabbak 15 évesek voltak (2

fő), a legidősebb 19 éves volt. Az életkorok átlaga 16,82 év (szórás: 0,76). A vizsgálati személyek között 61 lány és 34 fiú szerepelt.

Ezekon kívül a tanulók félévi eredményére, a testvérek számára, a heti sporttal és különórával eltöltött időre valamint a szüleik iskolai végzettségére is rákérdeztem. Összesen a 95 tanuló félévi eredményének átlaga 3,74, (szórás: 0,76), a testvérek számának átlaga 1,5 (szórás: 1,62), átlagosan 0,6 órát töltenek különórával (szórás: 0,9) és 1,2 órát sportolással (szórás: 1,5) egy héten. A legtöbb résztvevő szülei középfokú iskolai végzettséggel rendelkeznek (anya esetében 61 fő, apa esetében 66 fő) azonban a többi résztvevő esetében a szakközépiskolások szüleire inkább az alacsonyabb képzettség (anya: 6, apa: 5 fő), a gimnazisták szüleire pedig a felsőfokú végzettség (anya: 23, apa: 11 fő) jellemző.

2.2 Vizsgálati eszközök

Kutatásomhoz négy pszichológiai témájú kérdőív magyar verzióját használtam fel: A Hardin és Lakin (2009) által kidolgozott Integrált Énkép-Eltérések Index-et (3. melléklet), a Diener és munkatársai (1985) által szerkesztett Élettel Való Elégedettség Skálát (5. melléklet), a Smith és munkatársai (1999) által megalkotott Diszpozicionális Irigység Skálát (6. melléklet) és a Ryckman és munkatársai (Ryckman et al., 1990; 1996) versengési attitűdökre vonatkozó kérdőíveit (4. melléklet). A négy kérdőívet kiegészítettem az első oldalon demográfiai adatokra vonatkozó kérdésekkel, illetve az informált beleegyezéssel (2. melléklet).

Az Integrált Énkép-Eltérések Index

A kérdőívet Hardin és Lakin (2009) dolgozták ki az különböző énállapotok közötti eltérések mérésére. A szerzők a Higgins által kidolgozott Én Kérdőív kitöltését bonyolultnak, időigényesnek, értékelését pedig szubjektív ítéletek által befolyásoltnak vélték, ezért saját mérőeszközüket úgy alkották meg, hogy annak kitöltése kevesebb erőfeszítést igényeljen, értékelése pedig nagyobb objektivitást mutasson (Hardin & Lakin, 2009). Az általuk kifejlesztett mérőeszköz lényege, hogy a válaszadónak három különböző énállapotra vonatkozóan tulajdonságokat kell felsorolni. Az elvárt, az ideális én a nem-kívánt énre vonatkozó definíciók a kérdőív első oldalán megtalálhatók, ami azt a célt szolgálja, hogy mindenki egységesen ugyanazt értse e három énállapot alatt:

(1) az elvárt én azokra a tulajdonságokra vonatkozik, melyeket a válaszadó szerint kötelessége, felelőssége, birtokolni, illetve azok, amelyeket ő erkölcsileg elvártnak tart

(2) az ideális énre vonatkozóan olyan tulajdonságokat kell felsorolni, melyekről a személy álmodik, azt reméli, arra vágyik, hogy ideális esetben ilyen személy lesz/lenne

(3) a nem-kívánt én a nem-kívánt tulajdonságokra vonatkozik, amelyekkel a válaszadó nem akar rendelkezni.

A kérdőívet kitöltő személyeknek először mindhárom énállapotukat öt tulajdonsággal kell jellemezniük, majd ki kell választaniuk egy számukra rendkívül fontos referenciaszemélyt (pl. anya, apa, testvér, barát, pár, stb.). A fontos személy nézőpontjából ismét öt tulajdonságot kell írni mindhárom énállapotra jellemzően. Ebben az esetben arra kell gondolni, hogy a fontos személy szerint, a válaszadónak melyek az erkölcsi kötelezettségei, milyennek kellene lennie ideális esetben, illetve milyen tulajdonságokat nem vár el tőle. Így összesen 30 tulajdonságot kell felsorolni, amely fele a Higgins idiografikus módszerű Én Kérdőívben felsorolandó tulajdonságok számának. Továbbá ez a módszer integrálja az idiografikus és nomotetikus módszereket azáltal, hogy először a résztvevőket arra kéri, hogy maguktól írjanak tulajdonságokat a különböző énállapotokra vonatkozóan, majd bemutat egy tulajdonságlistát annak érdekében, hogy azok a vizsgálati személyek is válaszolni tudjanak a kérdésekre, akiknek nehézséget okoz 30 tulajdonságot maguktól írni.

A három énkép aktuális éntől való távolságát úgy méri fel a kérdőív, hogy miután a kitöltők felsorolták a 30 tulajdonságot, instrukciót kapnak arra, hogy minden tulajdonságot számozzanak aszerint, hogy az aktuálisan mennyire jellemzi őket. Ötfokú skálát használva kell jelölni a mértékeket (*1: Egyáltalán nem jellemző rám – 5: Teljes mértékben jellemző rám*).

Az eltérések megállapításához mind a hat énállapotra vonatkozó öt-öt tulajdonság átlagát kell kiszámolni. Az elvárt és ideális énállapotok esetében a minél nagyobb érték kisebb diszkrepanciát jelent, mert azt jelzi, hogy a válaszadó nagyobb mértékben tartja aktuálisan magára vonatkozóan a felsorolt tulajdonságokat. A nem-kívánt énkép esetében ellenben a minél kisebb érték jelzi a kisebb diszkrepanciát, mert ekkor az utal arra, hogy a személy úgy érzi, hogy kevésbé birtokolja az adott tulajdonságokat.

A célból, hogy ezt a mérőeszközt fel tudjuk használni kutatásunkhoz, tanáraink és csoporttársam segítségével lefordítottuk magyarra. A fordítás során pontosan követtük az eredeti kérdőív szerkezetét, a fogalmakra vonatkozó definíciókat és példákat. A kérdőívek előtesztelése a fordítás érthetőségének, értelmezésének és a megfelelő adaptálás ellenőrzését szolgálta.

A versengést, az étellel való elégedettséget és az irigységet mérő skálák

A hiperversengő és önfejlesztő versengő attitűd felmérésére a Fülöp Márta által lefordított Hiperversengő Attitűd Skála és az Önfejlesztő Versengő Attitűd Skála (Ryckman et al., 1990, 1996) 10 itemét (melléklet) használtam fel. Ezekre az állításokra 1-től 5-ig terjedő skálán kell válaszolni, attól függően, hogy az adott állítás mennyire igaz a válaszadóra (1: *Egyáltalán nem igaz rám* – 5: *Teljesen igaz rám*). Az Élettel Való Elégedettség Skála (3. melléklet) öt állítást tartalmaz, melyekre 1-től 7-ig terjedő skálán kell válaszolni (1: *Egyáltalán nem értek egyet* – 7: *Teljes mértékben egyetértek*). A Diszpozicionális Irigység Skála (melléklet) nyolc állítására vonatkozó egyetértést szintén 1-től 5-ig terjedő skálán kell jelölni (1: *Egyáltalán nem értek egyet* – 5: *Nagyon egyetértek*).

2.3 A vizsgálat menete

A két középiskola igazgatóságához engedélykérő dokumentumokat juttattam el, majd a tanárokkal való egyeztetés után a nekik megfelelő órákhoz alkalmazkodtam. Mivel a négy kérdőív kitöltése kb. 35-40 percet, tehát egy középiskolai tanórát igényelt, ezért osztályfőnöki órák voltak a legalkalmasabbak az adatfelvételhez. Az első két osztályhoz előtesztelés céljából mentem be, hogy megvizsgáljam mennyire értik a feladatokat, hogyan magyarázzam nekik az instrukciókat. Minden óra elején biztosítottam a tanulókat a kérdőívek anonimitásáról, valamint elmondtam nekik, hogy a kutatásban való részvétel nem kötelező. Egyetlen lány volt, aki nem ezért megtagadta a részvételt. Továbbá mielőtt kiosztottam volna a kérdőíveket tájékoztattam a diákokat, hogy négy pszichológiai témájú kérdőív kitöltésére kérem őket, amelyek az énképükre, és ahhoz kapcsolódó másfajta érzésekre vonatkoznak. Megkértem őket, hogy minden kérdésre válaszoljanak és pontosan kövessék a leírt utasításokat. Azonban miután a kérdőívek kiosztásra kerültek az énállapotok felmérésére szolgáló kérdőívben szereplő énkép definíciókat, és instrukciókat közösen megbeszéltük, hogy mindenki azoknak megfelelően, pontosan értelmezze és töltsse ki. Mialatt dolgoztak kézfelnyújtással jelezheték, ha kérdésük van. Akkor személyesen eligazítottam őket, miután pedig mindenki végzett és megbizonyosodtam róla, hogy az instrukcióknak megfelelően, hiánytalanul kitöltötték a kérdőíveket megkérdeztem a véleményüket, észrevételeiket, illetve válaszoltam a felmerülő kérdésekre.

EREDMÉNYEK

Az adatok elemzéséhez az SPSS for Windows 15.0.0-s és az AMOS 17.0-s verzióját használtam. Először az Élettel Való Elégedettség Skála, a Hiperversengő Attitűd Skála, az Önfejlesztő Versengő Attitűd Skála és a Diszpozicionális Irigység Skála érvényességét teszteltem feltérképező („*Exploratory factor analysis*” – EFA) faktoranalízissel (7. melléklet). A faktorelemzést főtengely faktorálás („*Principal Axis Factoring*”) módszerrel és direkt oblimináris rotációval ($\delta = 0$) végeztem, a hiányzó adatokat az átlagokkal helyettesítettem. A faktorelemzés során felállított faktorstruktúrákban az egyes tételek nem rendelkeztek 0,3 fölötti keresztöltéssel. Az élettel való elégedettségre vonatkozó minden kérdés egy faktort alkotott, ($\alpha = 0,8$) (8. melléklet). Az irigység skála nyolc kérdése közül egyet kiejtettem, így a további hét item ugyancsak egy faktorba rendeződött ($\alpha = 0,75$) (10. melléklet). A versengés skálájáról két kérdést vettem ki, majd a maradék nyolc kérdés két faktorra bomlott: a hiperversengő faktorba öt állítás ($\alpha = 0,79$), a konstruktív önfejlesztő versengő faktorba pedig három állítás ($\alpha = 0,9$) tartozott (9. melléklet).

Az Integrált Énkép-Eltérések Index által mért hat fajta énkép diszkrepanciát úgy állapítottam meg, hogy minden egyes énállapot esetében kiszámoltam az azokhoz felsorolt öt tulajdonság átlagát. Így meg tudtam állapítani, hogy a személy mennyire érzi aktuálisan sajátjának a felsorolt tulajdonságokat, mekkora az aktuális én és a különböző énállapotok közötti diszkrepancia. Az átlagértékek értelmezése a vizsgálati eszközöket bemutató részben már részletezésre kerültek.

3.1 Az énkép - eltérések kapcsolata az élettel való elégedettséggel és irigységgel

Korrelációs számítással vizsgáltam meg a különböző énkép diszkrepanciák kapcsolatát az élettel való elégedettséggel és irigységgel. Az 1. táblázatban feltüntetett korrelációs eredmények alapján látható, hogy egy személy saját illetve egy fontos személy szempontjából reprezentált ideális énképe és aktuális énkép közötti egyezés pozitív együttjárást mutat az élettel való elégedettséggel ($r(95) = 0,37$; $r(95) = 0,32$, $p < 0,01$). A releváns mások szempontjából vélt nemkívánt énkép és aktuális énkép közötti kisebb távolság negatív együttjárást mutat az élettel való

elégedettséggel ($r(95) = -0,34, p < 0,01$). Egy személy saját nem-kívánt és aktuális énállapota közötti egyezés az irigységgel pozitívan korrelál ($r(95) = 0,24, p < 0,05$), valamint az étellel való elégedettség és irigység skálák értékei között negatív együttjárás mutatkozott ($r(95) = -0,29, p < 0,01$).

Teszteltem azt is, hogy az étellel való elégedettséggel szignifikánsan erősebb kapcsolatban áll-e a más által nem-kívánt énkép és aktuális énkép közötti távolság, mint a saját magunk által ideálisnak tartott és nem-kívánt énkép közötti távolság. A két énkép diszkrepancia korrelációs együttthatójának abszolút értékét hasonlítottam össze ($r(95) = 0,37, p < 0,01$; $r(95) = -0,34, p < 0,01$) Eredményeim azt mutatják, hogy nem volt szignifikáns kapcsolat a korrelációs együtttható között ($p = 0,81$).

Énkép-eltérések	Elégedettség, irigység	Korreláció
Ideális saját – aktuális saját	Élettel való elégedettség	0,37**
Ideális más – aktuális saját	Élettel való elégedettség	0,32**
Nem-kívánt más – aktuális saját	Élettel való elégedettség	- 0,34**
Nem-kívánt saját – aktuális saját	Irigység	0,24*
Élettel való elégedettség	Irigység	-0,29**

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

1. táblázat: A különböző énkép diszkrepanciák kapcsolata az étellel való elégedettséggel és irigységgel

3.2 Az énkép - eltérések kapcsolata a versengéssel

A különböző énkép diszkrepanciák és a két versengő faktor együttjárását először szintén korrelációs számítással vizsgáltam. Ezen eredmények azt mutatják, hogy egy személy saját maga által ideálisnak tartott énképe és aktuális énképe közötti nagyobb egyezés és az önfejlesztő versengő attitűd között pozitív korreláció áll fent ($r(95) = 0,22, p < 0,05$), a jelentős mások által elvárt énkép és aktuális énkép közötti nagyobb egyezés pedig a hiperversengő stratégiákkal mutat pozitív együttjárást ($r(95) = 0,22, p < 0,01$).

Az ideális saját és aktuális, illetve a releváns mások által elvártnak gondolt és aktuális énképek távolságának a konstruktív önfejlesztő valamint a hiperversengő stratégiákkal való

további összefüggéseit egyszempontos varianciaanalízissel teszteltem. Ehhez először megnéztem az saját ideális és aktuális énképek illetve a mások által elvárt és aktuális énképek távolságát kifejező átlagértékek gyakoriságát. Ezen gyakorisági adatok alapján saját mintámra vonatkozóan három-három csoportot hozunk létre. A saját ideális énkép és az aktuális énkép közötti diszkrepancia esetében: 1, *távol áll az ideális énképtől* ($N = 20$ fő); 2, *átlagosnak tekinthető távolság* ($N = 47$ fő); 3, *közel áll az ideális énképéhez* ($N = 19$ fő). A mások által elvártnak gondolt énkép és az aktuális énkép közötti diszkrepancia esetében: 1, *távol áll a mások által elvárt énképtől* ($N = 25$ fő); 2, *átlagosnak tekinthető távolság* ($N = 48$ fő); 3, *közel áll mások által elvárt énképéhez* ($N = 22$ fő). Ezek után a hat csoport kombinációjából öt újabb csoportot hoztam létre úgy, hogy egyaránt figyelembe vettem a saját ideális – aktuális énképek és a mások által elvárt – aktuális énképek közötti eltéréseket is. Az így kialakított öt új csoport a következő:

- 1, *a saját ideális és a mások által elvártnak vélt énképek is közel állnak az aktuális énképhez* ($N = 6$ fő)
- 2, *a mások által elvártnak gondolt énképhez közel áll az aktuális énkép, a saját ideális és aktuális énkép között átlagosnak tekinthető a távolság* ($N = 14$ fő)
- 3, *a saját ideális énképhez közel áll az aktuális énkép, a mások által elvártnak gondolt és aktuális énkép közötti távolság átlagosnak tekinthető* ($N = 13$ fő)
- 4, *mindkét énkép-diszkrepancia esetében átlagosnak tekinthető a távolság* ($N = 22$ fő)
- 5, *az aktuális énkép távol áll a saját ideális és a mások által elvártnak gondolt énképektől is* ($N = 31$ fő)

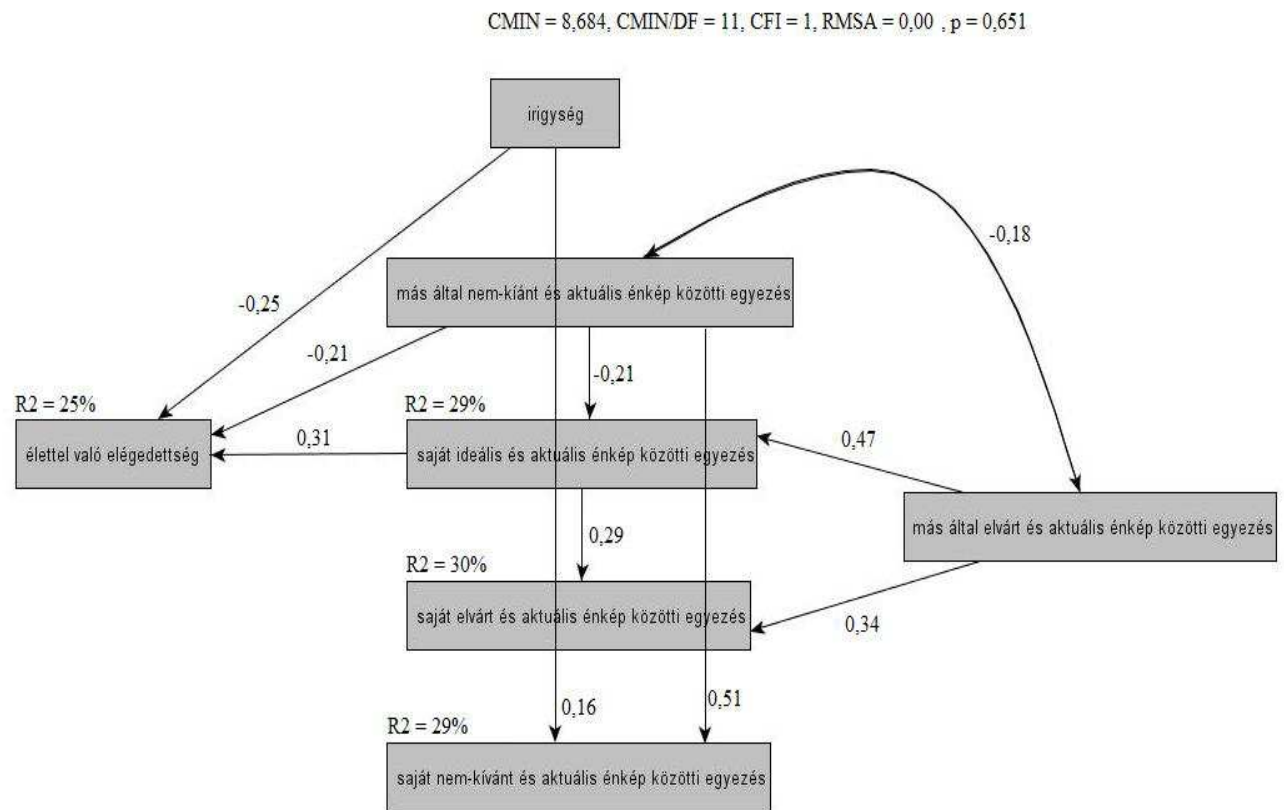
Az egyutas varianciaanalízisen kapott eredmények azt mutatják, hogy a konstruktív önfejlesztő versengés stratégiáinak alkalmazása tekintetében a 1-es csoport tagjai, tehát azok, aki aktuális énképe közel áll a saját ideális és a más által elvárt énképükhöz is, szignifikánsan különböznek az összes többi csoporttól ($F(2,92) = 2,96$, $p = 0,056$), ők inkább használnak konstruktív versengési módokat. A hiperversengő attitűdök alkalmazása tekintetében az LSD post hoc összehasonlítás megmutatta, hogy a 2-es csoport ($M = 0,31$, 95% CI [-0,25, 0,88]), tehát azok, akik aktuális énképe áll közel a mások által elvárt énképhez, szignifikánsan különbözik azoktól, akik aktuális énképe távol áll saját ideális és a mások által elvárt énképüktől is ($M = -0,32$, 95% CI [-0,64, 0,005]). Rájuk jobban jellemző szorongató, kényszerítő nyerési szándék.

Ugyanezen statisztikai próbával megvizsgáltam az étellel való elégedettség és a két fajta énkép diszkrepancia kombinációinak kapcsolatát. Az eredmények azt mutatják, hogy az étellel való elégedettség tekintetében az 1-es csoportba ($M = 0,90$, 95% CI [-0,25, 2,06]) tartozó

személyek szignifikánsan elégedettebbek, mint a 2-es ($M = -0,24$, 95% CI $[-0,62, 0,15]$), 4-es ($M = -0,007$, 95% CI $[-0,37, 0,35]$) és 5-ös ($M = -0,26$, 95% CI $[-0,68, 0,17]$) csoport tagjai.

3.3 Az élettel való elégedettségre ható tényezők modellje

A modell megalkotását útelemzéssel végeztem. Az AMOS-ban futtatott strukturális egyenlet modellezése érdekében az adatokból kovarianciákat hoztam létre, így az eljárás a hiányzó értékeket megfelelően tudta kezelni és a modifikációs indexek is megjelenítésre kerültek. A modellben (2. ábra) ($\chi^2 = 8,684$; CMIN/DF = 11; $p = 0,651$; CFI = 1; RMSEA = 0,000) az élettel való elégedettségre vonatkozóan ($R^2 = 25\%$) három tényező (a) az irigység ($\beta = -0,25$), (b) a más által nem-kívánt és aktuális énkép közötti egyezés ($\beta = -0,21$) és (c) a saját ideális és aktuális énkép közötti egyezés ($\beta = 0,31$) direkt hatás mutatható ki. A direkt hatáson kívül a más által elvárt és aktuális énkép közötti egyezés az ideális saját és aktuális énkép közötti egyezésen keresztül ($\beta = 0,47$) pozitív indirekt hatást gyakorol az élettel való elégedettségre. A más által nem-kívánt és aktuális énkép közötti egyezés szintén az ideális saját és aktuális énkép közötti egyezésen keresztül ($R^2 = 29\%$) negatív indirekt hatással van ($\beta = -0,21$) az elégedettségre. A saját elvárt és aktuális énkép közötti egyezésre ($R^2 = 30\%$) az ideális saját és aktuális énkép közötti egyezés ($\beta = 0,29$) és a más által elvárt és aktuális énkép közötti egyezés ($\beta = 0,34$) van pozitív hatással. A saját nem-kívánt és aktuális énkép közötti egyezésre ($R^2 = 29\%$) az irigység ($\beta = 0,16$) és a más által nem-kívánt és aktuális énkép közötti egyezés ($\beta = 0,51$) bír pozitív hatással. Ezeken felül kovariancia jelenik meg a más által nem-kívánt és aktuális énkép valamint a más által elvárt és aktuális énkép közötti egyezés tekintetében ($r = -0,18$).



2. ábra: Az élettel való elégedettségre útelemzéssel kapott modell ($\chi^2 = 8,684$; CMIN/DF = 11; p = 0,651; CFI = 1; RMSEA = 0,000). Az ábrán a direkt és indirekt módon ható tényezők láthatóak.

MEGVITATÁS

Kutatásom során az énkép-eltérések, az élettel való elégedettség, az irigység és a versengés kapcsolatának feltárása volt a célom. Az énkép-eltérések gazdag pszichológiai hátterének következtében úgy gondoltam, hogy olyan mérőeszközzel érdemes dolgozni, mely a leginkább integrálja a korábbi elméletek. A Hardin és Lakin (2009) által kidolgozott Integrált Énkép-Eltérések Index e célból megfelelőnek bizonyult, ugyanis ez a kérdőív egyaránt vizsgálja az ideális, az elvárt és a nem-kívánt énképek aktuális énképpel való távolságát a válaszadó saját

és egy releváns más szempontjából is. Tehát a Higgins (1987) által vizsgált aktuális, ideális és elvárt, valamint az Ogilvie (1987) által fontosnak tartott nem-kívánt énkép feltérképezésére is lehetőségem volt. Az élettel való elégedettséget, irigységet és versengést mérő skálák a feltérképező faktoranalízis (EFA) eredményei szerint érvényes vizsgálati eszközöknek bizonyultak. A következőkben e változók énkép-eltérésekkel való kapcsolata kerül bemutatásra.

Az Integrált Énkép-Eltérések Index-en elért átlagértékek alapján meg tudtam állapítani hat különböző énkép-eltérést: ideális saját – aktuális, elvárt saját – aktuális, nem-kívánt saját – aktuális, ideális más – aktuális, elvárt más – aktuális, nem-kívánt más – aktuális. Az ideális és elvárt énképek esetében a magasabb érték azt jelentette, hogy a válaszadó aktuális énjét közelebbinek érzi ezekhez az énállapotokhoz, a nem-kívánt én esetében pedig az alacsonyabb érték jelezte azt, hogy a válaszadó aktuálisan távol érzi magától a nem-kívánt tulajdonságait. Ezen eltérések kapcsolatát az élettel való elégedettséggel és irigységgel korrelációs számítással vizsgáltam. *H1a* hipotézisünknek megfelelően azt az eredményt kaptam, hogy az ideális és aktuális énkép közötti minél nagyobb egyezés (a válaszadó saját és egy fontos más szempontjából is) az élettel való elégedettség magasabb fokával jár együtt. A saját nem-kívánt énkép és aktuális énkép közötti nagyobb egyezés negatív együttjárást mutatott az élettel való elégedettséggel, tehát a *H1b* hipotézis is bizonyítást nyert, azáltal, hogy eredmények rámutatnak, hogy egy személy minél inkább úgy érzi, hogy aktuálisan az általa nem-kívánatnak tartott tulajdonságokat birtokolja, annál inkább elégedetlenebb az életével. Ezek az eredmények összhangban van Ogilvie (1987) azon feltételezésével, miszerint az élettel való elégedettséget nem csak az ideális énképhez való közelség, hanem a nem-kívánt énképtől való távolság is meghatározza. Ezzel összhangban, Ogilvie (1987) eredményeire alapozva megvizsgáltam azt is (*H1c*), hogy az élettel való elégedettséget a nem-kívánt énképtől való távolság jobban befolyásolja-e, mint az ideális énképhez való közelség. Az eredményeik e hipotézis tekintetében nem mutatnak szignifikáns eltérést, tehát az mondható, hogy ezen a vizsgálati mintán az élettel való elégedettséget egyformán befolyásolja a saját ideális énkép és a más által nem-kívánt énkép aktuális énképtől való távolsága. Milfont és Gouveia (2009) kutatásainak megfelelően saját eredményeim a diszpozicionális irigység és az élettel való elégedettség negatív összefüggését is jelzik (*H3c*).

Az irigység és énkép-eltérések kapcsolatának vizsgálata során azt az eredményt kaptam, hogy minél közelebb áll egy személy saját nem-kívánt énképe az aktuális énképéhez, annál magasabb pontszámot ér el a diszpozicionális irigységet mérő skálán. Tehát a két konstruktum között pozitív együttjárás mutatható ki, ami *H2b* hipotézist támasztja alá. Mivel Higgins (1987)

kutatásaiban arról számol be, hogy az ideális és aktuális énkép közötti nagyobb távolság a lehangoltsággal kapcsolatban álló érzelmekhez kapcsolódik, Smith és munkatársai (1999) pedig leírták, hogy az irigység egyik legalapvetőbb komponense a levertség, saját kutatásomban az ideális és aktuális énkép közötti nagyobb távolság és az irigység pozitív együttjárását vártam. Azonban az erre vonatkozó hipotézis (*H2a*) nem nyert bizonyítást.

A különböző énkép-diszkrepanciák és a két versengő faktor kapcsolatára felállított hipotézis tesztelését először korrelációs számítással végeztem. Az eredmények alapján arra következtethetünk, hogy azok a személyek, akik aktuális énképe közelebb áll a saját ideális énképükhöz, tehát kisebb a diszkrepancia e két énkép között, magasabb értéket érnek el az önfejlesztő versengést mérő skálán. Így az általam várt (*H2b*) negatív kapcsolat bizonyítást nyert. A szakirodalmi háttér alapján ez azzal magyarázható, hogy az aktuális és ideális énkép közötti egyezés következtében kevésbé jellemzőek a lehangoltsággal kapcsolatos érzések (Higgins, 1987), a versengő helyzetekben pedig sokkal inkább jellemző az önfejlesztő attitűd, az ilyen tulajdonságokkal rendelkezők inkább az önfelfedezéssel, és a feladatvégzéssel foglalkoznak, mint azzal, hogy másokkal hasonlítsák össze magukat. A személyes növekedésüket helyezik középpontba (Ryckman et al., 1996).

Higgins (1987) valamint Ryckman és munkatársai (1990) eredményei alapján az elvárt és aktuális énkép közötti diszkrepancia pozitív kapcsolatát vártam a hiperversengő attitűddel (*H2a*). Ezt arra alapoztam, hogy Higgins (1987) kutatásaiban az elvárt és aktuális énképek közötti nagyobb távolságot a szorongással kapcsolatos érzelmekkel hozta összefüggésbe, Ryckman és munkatársai (1990) pedig leírták, hogy a hiperversengő attitűddel rendelkező személyek szorongóbbak, neurotikusabbak, a túlzott versengési és nyerési szándék jellemző rájuk. Azonban saját kutatásomban a várttal ellentétes eredményeket kaptam. Az eredmények azt mutatják, hogy minél közelebb áll egy személy aktuális énképe a mások által elvárt énképéhez, annál inkább jellemző rá a hiperversengő attitűd. Tehát a kisebb diszkrepancia áll kapcsolatban a hiperversengéssel.

A korrelációs adatokból kiindulva megvizsgáltam a két énkép-diszkrepancia kombinációjának összefüggését a versengés egyéni különbségeivel és az életteli való elégedettséggel. A vizsgálati személyeinket öt csoportba soroltam, úgy hogy egyaránt figyelembe vettem a saját ideális –aktuális és a mások által elvárt– aktuális énképek közötti távolságokat is. Ezek alapján megállapítható, hogy az önfejlesztő versengő attitűd azokra jellemző leginkább, akik közelebb állnak saját ideális és a mások által elvárnak gondolt énképükhöz is. Ezen

személyekről elmondható Higgins (1987) kutatásai alapján, hogy a kis diszkrepanciák következtében kevésbé éreznek lehangoltsággal és szorongással kapcsolatos érzéseket, ami véleményem szerint megalapozhatja az önfejlesztő versengő attitűdök használatát, vagyis a feladatra történő fókuszáláson keresztül az önfejlesztésre, önmegvalósításra való törekvéseket, a kiegyensúlyozottabb, szorongásmentes versengést (Ryckman, 1996). A mindkét énkép-eltérés esetében kis távolsággal rendelkező vizsgálati személyeink az összes többi vizsgálati személyünktől szignifikánsan különböztek e versengési stratégia alkalmazása tekintetében.

A hiperversengésre vonatkozó eredmények alapján arra következtethetünk, hogy azok a személyek, akik úgy érzik, hogy aktuálisan közel állnak egy általuk fontos személy által elvárt tulajdonságokhoz, sokkal hiperversengőbbek, mint azok, akik aktuális énképe távol áll saját ideális és a mások által elvárt énképüktől is. Tehát a kisebb más által elvárt énkép diszkrepancia inkább eredményezhet szorongást, neuroticitást. Véleményem szerint azért, mert a hiperversengő attitűdök alkalmazása, az állandó versengés, nyeresi szándék megjelenhet akkor is, amikor a személy egy fontos személy által tőle elvárt tulajdonságok megszerzésére törekszik. Ezáltal a mások által elvárt tulajdonságok birtoklására való törekvés, mintegy állandó szorongással járó versengési folyamat képzelhető el, amikor a tulajdonságok megszerzésének szubjektív érzése jelentheti a győzelmet, illetve a vereség elkerülését.

Az étellel való elégedettséggel kapcsolatban eredményeim szintén azt mutatják, hogy azok a legelégedettebbek, akik aktuálisan birtokolják a saját maguk által ideálisnak tartott illetve egy jelentős más személy által elvártnak gondolt tulajdonságokat is. Ők a többi vizsgálati személynél szignifikánsabban elégedettebbek az életükkel, kivéve azt a csoportot, ahol olyan diákok voltak, akik saját ideális énképe közel áll az aktuális énképükhöz, a mások által elvártnak gondolt és aktuális énképük közötti távolság pedig átlagosnak tekinthető. Mindez azt sugallja, hogy ha legalább közepesen meg tudunk felelni mások elvárásainak és közel állunk ideális énképünkhöz, akkor elégedettek vagyunk az életünkkel és mindez kevésbé mondható igaznak, ha úgy érezzük, hogy a szignifikáns mások elvárásainak nem tudunk eleget tenni.

Kutatásom célja volt olyan modellek felállítása is, melyek a különböző változók direkt illetve indirekt hatását tárják fel az énkép diszkrepanciákkal kapcsolatban. Az ideálishoz legközelebb álló modellt, amely tartalmazza az énállapotokra ható tényezőket is, olyan módon sikerült felállítani, hogy az az étellel való elégedettséget magyarázza. Ez alapján megállapítható, hogy az általam vizsgált tényezők közül az étellel való elégedettségre negatív direkt hatással van az irigység, a más által nem-kívánt és aktuális énkép közötti egyezés, és pozitív direkt hatással

van a saját ideális és aktuális énkép közötti egyezés. Pozitív indirekt módon hat rá a saját ideális és aktuális énkép közötti egyezésen keresztül a más által elvárt és aktuális énkép közötti egyezés, valamint a más által nem-kívánt és aktuális énkép közötti egyezés negatív indirekt módon is hat szintén az ideális énképpel való távolságon keresztül. Tehát annál elégedettebb valaki az életével, minél kevésbé érez irigységet, minél távolabb áll egy releváns másik ember által számára nem-kívánatosnak tartott tulajdonságoktól és minél közelebb áll a saját maga által ideálisnak vélt tulajdonságokhoz, amit azonban az is befolyásol, hogy mennyire áll közel a fontos másik személy által elvárt tulajdonságokhoz, illetve mennyire áll távol a fontos másik személy által nem-kívánt tulajdonságoktól. A modell meglepő eredménye, hogy a saját nem-kívánt és aktuális énkép közötti egyezésre pozitívan hat az irigység és a más által nem-kívántnak vélt tulajdonságok aktuális birtoklásának érzése. Ez utóbbi 51% magyarázó erővel bír, tehát elmondható, hogy egy személy nem-kívánt és aktuális énképének a távolsága jelentősen függ attól, hogy mit gondol arról, hogy egy általa fontosnak tartott személy szerint neki milyennek nem kellene lenni, és azokat a tulajdonságokat mennyire érzi aktuálisan sajátjának. Összességében e modell alapján levonható az a következtetés, hogy nemcsak a különböző változók hatnak az énkép-diszkrepanciákra, hanem az énállapot-eltérések egymásra is hatással vannak és így direkt, illetve indirekt módon befolyásolják az élettel való elégedettséget.

KONKLÚZIÓ

Jelen kutatás célja során az énkép-eltérések, az élettel való elégedettség, az irigység és a versengés kapcsolatának feltárása volt. Az énkép-eltérések és az élettel való elégedettség kapcsolatára kapott eredmények egybevágóak a korábbi eredményekkel (Higgins, 1987, Ogilvie, 1987), valamint az élettel való elégedettség és irigység kapcsolatának negatív együttjárása is a korábbi kutatásokat (Milfont & Gouveia, 2009) támasztja alá. Az énkép-eltérése és a versengés kapcsolatának vizsgálata újszerűnek mondható, hiszen erre vonatkozó előzetes adatokat nem találtam. A versengés vizsgálata az énkép-eltérések kombinációival a versengéskutatásban további vizsgálatok alapjául szolgálhatnak, ugyanis ezen eredmények összhangban voltak a szakirodalom által felállított hipotézisekkel. Továbbá az élettel való elégedettségre ható tényezőket bemutató modell is azt ábrázolja, hogy a különböző énkép-eltérések egymásra is hatással vannak, az egyes énképek távolságai az aktuális énképtől ugyanúgy hatással lehetnek egymásra, mint más változókra. Tehát megalapozottak lehetnek olyan későbbi kutatások, melyek

az énkép-eltérések egymásra való hatását, illetve a különböző énkép-diszkrepanciák kombinációinak hatását vizsgálják olyan személyiségdimenzió esetében, mint például az önfejlesztő versengés. Mindemellett releváns lehet egy serdülő és felnőtt korosztályt összehasonlító fejlődéslélektani munka, mely a különböző-énkép eltérések nagyságának és a fontos más személyének változásának feltárását szolgálhatná.

Köszönetnyilvánítás

Köszönöm a segítséget és támogatást témavezetőmnek, Orosz Gábornak. Köszönöm a kérdőív fordításához nyújtott hasznos tanácsokat Antalné Erdélyi Dórának, Dulka Andreának, Rea Barbarának és Orosz Gábornak. Köszönöm az adatfelvétel megszervezésében nyújtott segítséget Barta Bernadettnek, valamint mindkét iskola igazgatóságának.

IRODALOM

- Charlesworth, W. R. (1996). Co-operation and competition: contributions to an evolutionary and developmental model. *International journal of behavioral development*, 19(1), 25-39.
- Diener, W., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Psychological Assessment*, 49, 1.
- Forgas, J. P., & Williams, D. W. (szerk.). (2006): *A társas én. Az önmegismerés szociálpichológiája*. Budapest: Kairosz Kiadó.
- Freud, S. (1991). *Az őszvalami és az én*. Budapest: Hatágú Síp Alapítvány.
- Fülöp, M. (1995). A versengésre vonatkozó tudományos nézetek I. A versengő magatartás eredete. *Pszichológia*, 1, 61-111.
- Fülöp, M. (2008). Paradigmaváltás a versengéskutatásban. *Pszichológia*, 28(2), 113-140.

- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1970). Néhány korai énelmélet. In V. Komlósi, & A., Nagy, J. (Eds.), *Énelméletek: személyiség és egészség: szemelvények az én lélektani kutatásának irodalmából* (pp. 38-45.). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Hardin, E. E., & Lakin, J. L. (2009). The Integrated Self-discrepancy Index: A reliable and Valid Measure of Self-discrepancies. *Department of Psychology, 91*(3), 245 – 253.
- Heider, F. (2003). *A személyközi viszonyok pszichológiája*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review, 94*(3), 319 – 340.
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(1), 5-15.
- Horney, K. (2004). *A neurotikus személyiség napjainkban*. Budapest: Ursus Libris.
- Körössy J. (2004). Az „én” fogalma, az énejlődés elméletei. In N. Kollár, K. & Szabó, É. (Eds.), *Pszichológia pedagógusoknak* (pp. 51-73.). Budapest: Osiris Kiadó.
- Linville, P. W., & Carlston, D. E. (1994). Az én és a szociális megismerés. In V. Komlósi, & A., Nagy, J. (Eds.), *Énelméletek: személyiség és egészség: szemelvények az én lélektani kutatásának irodalmából* (pp. 94-146.). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Markus, H., & Cross, S. (2003). A személyközi én. In V. Komlósi, & A., Nagy, J. (Eds.), *Énelméletek: személyiség és egészség: szemelvények az én lélektani kutatásának irodalmából* (pp. 46-93.). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Markus, H., & Nuris, P. (1986). A lehetséges énképek. In V. Komlósi, A., & Nagy, J. (Eds.), *Énelméletek: személyiség és egészség: szemelvények az én lélektani kutatásának irodalmából* (pp. 292-321.). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Miceli, M., & Castelfrenchi, C. (2007). The envious mind. *Cognition and Mention, 21*(3), 449 – 479.
- Milfont, T. L., & Gouveia, V. V. (2009). A Capital Sin: Dispositional Envy and its Relation to Wellbeing. *Interamerican Journal of Psychology, 43*(3), 547 – 551.
- Ogilvie, D. M. (1987). The Undesired Self: The Neglected Variable in Personality Research. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(2), 379 – 385.
- Pajares, F., & Schunk, D. H. (2002). Self and self-belief in psychology and education: and historical perspective. In (Eds.) Aronson, J. *Improving Academic Achievement: New York: Academic Press.*

- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of The Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164.
- Rogers, C. R. (1995). A személyiség és a viselkedés elmélete. In Szakács, F., & Kulcsár, Zs. (Eds.). *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény II.* (pp. 369-404.). Budapest: Tankönyvkiadó.
- Ryckman, R. M., Hammer, M., Kaczor L.M., & Gold, J.A. (1990). Construction of a Hypercompetitive attitude scale. *Journal of personality assessment*, 55(3&4), 630-639.
- Ryckman, R. M., & Hammer, M. (1996). Construction of a personal development competitive attitude scale. *Journal of personality assessment*, 66(2), 374-358.
- Salovey, S. (1991). *The Psychology of jealous and envy*. New York: The Guilford Press.
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending Envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46 – 64.
- Smith, R. H., Parrot, W. G., Diener, E., Hoyle, R. H., & Kim, S. H. (1999). Dispositional Envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1007 – 1020.
- Smith, R. H., Parrot, W. G., Ozer, D., & Moniz, A. (1994). Subjective injustice and inferiority as predictors of hostile and depressive feeling in envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 705 – 711.
- Szenes, A. (1991). Igen. Élmények és töprengések Carl Rogers személyközpontú pszichológiájáról. Budapest: Relaxa Kiadó.

MELLÉKLETEK

AZ ÉNKÉP-ELTÉRÉSEK VIZSGÁLATA

1. melléklet: Etikai Mentességet bejelentő űrlap

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM

Bölcsészettudományi Kar

Psychology

Pszichológia Tanszék

6722 SZEGED, Egyetem tér 2.

H-6722 SZEGED

Tel.: (62)544-509

Tel.+Fax: (62)544-509

SZEGED UNIVERSITY

Institute of

Faculty of Arts

Egyetem tér 2.,

Phone: (36 62) 544-509

Phone and Fax: (36 62) 544-509

Etikai jóváhagyás alóli mentességet bejelentő űrlap B/ diák kutatók számára

A kutatás mentesül a Intézetii Etikai Bizottság jóváhagyása alól, ha a kutatásról joggal feltételezhető, hogy nem okoz semmiféle terhelést, károsodást vagy sérelmet a résztvevők számára, és/vagy a kutatás nem érint fokozott körülményt igénylő populációt (mint pl. betegek, börtönbüntetést töltők, kis gyermekek, kisebbségi csoportok). Az etikai jóváhagyást nem igénylő kutatásban éppen úgy be kell tartani a pszichológiai kutatás etikai szabályait (v.ö. Intézeti Etikai Kódex II/6 pont), mint a jóváhagyást igénylő kutatásokban.

1. A kutatást végző diák(ok) neve:

2. A kutatásért felelős oktató neve, beosztása:

3. A kutatás címe: Az énkép-eltérések kapcsolata az élettel való elégedettséggel, irigységgel és versengéssel

3. A kutatás melyik kategóriába esik:

- ☐ kurzus munka; ebben az esetben, kurzus neve
- ☐ műhelymunka
- ☐ szakdolgozati munka
- ☐ **TDK munka**
- ☐ egyéb:

4. Az etikai mentesség indoklása a megfelelő kategória aláhúzásával:

a/ oktatási vagy nevelési módszerek vizsgálata,

b/ névtelen kérdőíves felmérések,

c/ személyiségi jogot nem sértő, nyilvános helyen történő természetes megfigyelés,

d/ munkakör, illetve szervezeti hatékonyság kutatás, amely nem jelentenek kockázatot

e/ egyéb:

Szeged, 2011. november 17.

2. melléklet: Demográfiai adatok

Pszichológiai kérdőívek

A következőkben 4 pszichológiai témájú kérdőív kitöltésére kérek. A kérdőívekben arra vagyunk kíváncsiak, hogy a diákok mennyire elégedettek, milyen az énképük, illetve hogy mit tesznek annak érdekében, hogy a számukra fontos dolgokat megszerezzék.

A kutatásban való részvétel önkéntes. A kérdőív névtelen, a benne szereplő adatokat kizárólag tudományos célokra használjuk fel. Minden válaszodat bizalmasan kezeljük, hátrányod a válaszadásból nem származhat. A kutatásban részt vevő személyeken kívül másoknak nem engedek betekintést, a tanároknak sem.

Nincs jó, vagy rossz válasz, minden vélemény érvényes és lehetséges! Kérlek, hogy a lehető legőszintebben válaszolj! A kérdőívben vannak hasonló kérdések, ennek elsősorban az az oka, hogy pontosabban tudjunk mérni. A kutatással kapcsolatos bármilyen jellegű kérdéseiddel fordulj Dr Orosz Gábor egyetemi adjunktushoz (e-mail: gaborosz@gmail.com) vagy hozzám (e-mail: zsofi2311@gmail.com).

Nem: Nő / Férfi

Kor: _____

Osztály: _____

Félévi tanulmányi átlag: _____

Testvérek száma:

Testvérek kora:

Különóra/szakkör iskola mellett: nincsen heti 1 óra heti 2-3 óra heti 4-5 óra heti
több mint 5 óra

Sport iskola mellett: nincsen heti 1 óra heti 2-3 óra heti 4-5 óra heti
több mint 5 óra

Szülők végzettsége (kérek, jelöld aláhúzással):

Anyá: alapfokú középfokú felsőfokú

Anya foglalkozása:.....

Apa: alapfokú középfokú felsőfokú

Apafoglalkozása:.....

3. melléklet: Integrált Énkép-Eltérések Index

A következőkben az lesz a feladatod, hogy olyan tulajdonságokat sorolj fel, amelyeket magadra vonatkoztatnál. Megkérlek majd arra, hogy ezeket a tulajdonságokat három különböző én típusba sorold be:

ELVÁRT ÉN: Olyan tulajdonságok, amelyekkel szerinted rendelkezned kellene. Tulajdonságok, amelyeket véleményed szerint **kötelességed, felelősséged**, hogy birtokolj, illetve azok, amelyek általad **erkölcsileg elvártak**.

IDEÁLIS ÉN: Olyan tulajdonságok, amelyeket te **ideálisnak** tartasz. Ideális esetben ilyen ember szeretnél lenni, arra vágysz, vagy reméled, hogy ilyen leszel.

A NEM-KÍVÁNT ÉN: olyan tulajdonságok, amelyekkel általában **nem szeretnél rendelkezni**, tulajdonságok, amelyek **nem kívánatosak** a számodra.

Miben különbözik az elvárt és az ideális én?

Itt láthatsz egy példát arra, hogy miben különbözik az elvárt és az ideális én egymástól:

*“Remélhetem, hogy majd egy nap **gazdag** leszek”. Ebben az esetben a gazdagság lehet egyfajta cél a számodra, de **mégsem hiszem, hogy felelősségem vagy egyfajta erkölcsi kötelezettségem**, hogy ezt valóra is váltsam. Így a gazdagság egy olyan szó, amely leírja, hogy **ideális esetben** milyen személy szeretnék lenni, ugyanakkor **azt már nem írja le, hogy nekem kötelességem lenne gazdagnak lenni.**”*

Valóban az elvárt én valóságosabb az ideális énnél?

A válasz nem, nem feltétlenül. Egyénileg eltér, hogy mennyire valóságosak/valódiak az ideális illetve az elvárt énnel kapcsolatos tulajdonságok, csak úgy mint az is, hogy valójában milyen mértékben rendelkezünk ezekkel a tulajdonságokkal.

Minden lista esetében, kérlek, figyelmesen gondold át azokat a tulajdonságokat, amelyekre a kérdések vonatkoznak! A felsorolás során bármilyen szót használhatsz a különböző én típusok leírására.

Ez az oldal direkt üres

Mielőtt folytatnánk, kérlek, válaszolj az alábbi kérdésekre. Az általad legjobbnak ítélt válaszok mellé tegyél egy X jelet.

1. Az **elvárt én** arra utal:

- _____ Ami most vagyok
- _____ Olyan legyek, amit mások akarnak
- _____ A saját erkölcsi elkötelezettségemet jelenti.

2. Az **ideális én**:

- _____ Tökéletes és elérhetetlen
- _____ Amilyen akarok lenni, amiről álmodok, vágyom, hogy olyan legyek
- _____ Az én mindennapi, megszokott énem

Kérlek, jelentkezz mikor végeztél a válaszadással, és mutasd meg a válaszaidat a kísérletvezetőnek!

Ez az oldal direkt üres

Kérlek, sorold fel annak a személynek a **tulajdonságait**, amelyekkel **IDEÁLIS ESETBEN** rendelkezni szeretnél. Azt **kívánod, azt reméled, az a vágyad, hogy ilyen ember legyél!**

A későbbiekben majd arra kérünk, hogy írd valamit minden kis négyzetbe. Addig is ezeket a négyzeteket hagyd üresen!

☐ Saját ideál 1: _____

☐ Saját ideál 2: _____

☐ Saját ideál 3: _____

☐ Saját ideál 4: _____

☐ Saját ideál 5: _____

Kérlek, sorold fel azokat a **tulajdonságokat**, amelyekkel szerinted rendelkezned **KELL VAGY KELLENE**. Tulajdonságok, melyekről azt gondolod, **hogy erkölcsi kötelességed birtokolni**.

☐ Saját elvárt 1 _____

☐ Saját elvárt 2. _____

☐ Saját elvárt 3. _____

☐ Saját elvárt 4. _____

☐ Saját elvárt 5. _____

Kérlek, sorold fel azokat a tulajdonságokat, amelyekkel te **NEM szeretnél rendelkezni**; olyan tulajdonságokat, amelyek **nemkívánatosak** számodra.

☐ Saját nem-kívánt 1 _____

☐ Saját nem-kívánt 2. _____

☐ Saját nem-kívánt 3. _____

☐ Saját nem-kívánt 4. _____

☐ Saját nem-kívánt 5. _____

Instrukciók/Feladat

Kérlek, most gondolj a számodra fontos emberekre (pl. barátaidra, szüleidre, rokonaidra, számodra jelentős emberekre, stb.) Ezek közül az emberek közül kinek a véleménye a legfontosabb a számodra? Írd le a nevét a lenti vonalra!

_____ (kapcsolat: _____)
Számodra fontos személy neve

Írd a zárójelbe a kapcsolatokat: pl. anya, apa, testvér, stb!

A következő kérdések során arra foglak kérni, hogy sorold fel azokat a tulajdonságokat, amelyeket az általad megnevezett személy szerinted alkalmazna rád / mondana rólad.

A későbbiekben minden esetben erre a személyre gondolj!

Ismételten arra kérlek, hogy a tulajdonságokat **három különböző csoportba** rendezve sorold fel.

Tulajdonságok, melyekről azt gondolod, hogy **az általad választott személy ideális esetben szeretné, hogy birtokolj**. Szerinted ő mit szeretne, mi a vágya, mit remél, hogy te milyen ember legyél?

Tulajdonságok, melyekről azt gondolod, hogy **az általad fontosnak tartott személy szerint rendelkezned kellene**. Tulajdonságok, melyekről szerinted ő azt tartja, hogy kötelességed, erkölcsi felelősséged hogy birtokolj.

Tulajdonságok, melyekről azt gondolod, hogy **az általad megnevezett személy nem szeretné, hogy rendelkezzen, amelyeket nem tart kíváncsúnak**. A kiválasztott személy nem akarná, hogy valaha is ilyen ember váljon belőled.

Minden lista alkalmával, kérlek figyelmesen gondold át azokat a tulajdonságokat, amelyekre a kérdések vonatkoznak!

Kérlek, sorold fel azokat a tulajdonságokat, amelyekkel _____ szeretné, hogy
ideális esetben rendelkezzen. **A fontos személy neve**

Ő azt szeretné, azt reméli, hogy ilyen ember legyél.

A későbbiekben majd arra kérünk, hogy írd valamit minden kis négyzetbe. Addig is ezeket a négyzeteket hagyd üresen!

☐ Más által ideálisnak tartott 1: _____

☐ Más által ideálisnak tartott 2: _____

☐ Más által ideálisnak tartott 3: _____

☐ Más által ideálisnak tartott 4: _____

☐ Más által ideálisnak tartott 5: _____

Kérlek, sorold fel azokat a tulajdonságokat, melyekkel _____ úgy véli, hogy
rendelkezned KELL vagy KELLENE. **A fontos személy neve**

Tulajdonságok, amelyeket szerinte neked **erkölcsi kötelezettséged, hogy birtokolj.**

☐ Más által elvárt 1. _____

☐ Más által elvárt 2. _____

☐ Más által elvárt 3. _____

☐ Más által elvárt 4. _____

☐ Más által elvárt 5. _____

Kérlek, sorold fel azokat a tulajdonságokat, melyekkel _____ **nem akarja, hogy valaha is birtokolj!**
A fontos személy neve

Tulajdonságok, melyeket **nemkívánatos** szerinte, hogy birtokolj.

☐ Más által nem-kívánt 1. _____

☐ Más által nem-kívánt 2. _____

☐ Más által nem-kívánt 3. _____

☐ Más által nem-kívánt 4. _____

☐ Más által nem-kívánt 5. _____

Mostanra felírtál az 6-10. oldalakra, a **3 különböző kategóriák mindegyikéhez 5 tulajdonságot**. Ha nem tudtál felsorolni 5 tulajdonságot minden kategóriában (ha nem írtál le összesen 30 tulajdonságot) kérlek **nézd át a következő oldalon található táblázatot**, és válassz még tulajdonságokat, amelyekkel ki tudod egészíteni a hiányos listáidat. **A kiválasztott szavakat a saját felsorolásodba írd be!** Ha szeretnél, változtathatsz a korábban felsorolt szavakon, úgy hogy áthúzod a régit, és a helyére írod az új szót. Nem muszáj kizárólag ezekre a szavakra lekorlátoznod magad - ha az olvasott szavak valamilyen más szót juttatnak az eszedbe, amelyet szívesebben használnál, akkor nyugodtan változtass az új ötleted szerint. **Ha már mind a 30 helyre írtál valamit, akkor kérlek, fordítsd meg a tulajdonságlistát.**

Tulajdonságlista

agresszív	ellenszenves	segítőkész	erkölcsös	érzékeny
törekvő	tapintatos	humoros	ideges	érzelgős
szeretetre méltó	megkülönböztető	utánzó	közönyös	okos
elismerő	tiszteletlen	pontatlan	bizonytalan	szégyenlős
művészi	uralkodó	független	normális	talpraesett
szemérmes	buzgó	találékony	engedelmes	rosszindulatú
parancsolgató	megfontolt	feltaláló	szolgálatkész	finnyás
csodálatos	hatékony	kedves	makacs	toleráns
megfontolt, óvatos	egoista	lusta	nyitott	kitartó
gyerekes	szórakoztató	higgadt	nagyképpen magabiztos	fegyelmezetlen
józanul gondolkodó	irigy	logikus gondolkodású	figyelmes	megbízható
bolondos	etikus	magányos	pesszimista	műveletlen
megrögzött	kreatív	hangadó	kicsinyes	félszeg
öntelt	divatos	zsugori	filozofikus	kellemetlen
alkalmazkodó	vakmerő	mindenlében kanál	kellemes	kiszámíthatatlan
higgadt	erélyes	szelíd	gyors	megbízhatatlan
szívélyes	könnyelmű	rendetlen	radikális	önzetlen
művelt	gyengéd	módszeres	ésszerű	természetes,
ravasz	pletykás	mértéktartó	kifinomult	hazug
kíváncsi	naiv, hiszékeny	modern	cselszövő	bölcs
csaló	szőrös szívű	szerény	megvető	szellemes

Mielőtt folytatnád, kérlek, bizonyosodj meg arról / ellenőrizd le, hogy felsoroltál-e összesen 30 tulajdonságot.

Ez az oldal direkt üres

Mielőtt folytatnád, kérlek, bizonyosodj meg arról / ellenőrizd le, hogy felsoroltál-e összesen 30 tulajdonságot.

Feladatok: Most arra kérlek, hogy válaszolj néhány kérdésre az általad felsorolt tulajdonságokkal kapcsolatban. Lapozz vissza az 6-10. oldalra és jelöld 1-5-ig terjedő skála alapján, hogy **jelenleg** az adott tulajdonság mennyire jellemez téged.

A megfelelő számot írd a szavak előtt lévő négyzetbe!

1 Egyáltalán nem jellemző rám	2 Alig jellemző rám	3 Közepesen jellemző rám	4 Jellemző rám	5 Teljes mértékben jellemző rám
-------------------------------------	---------------------------	--------------------------------	-------------------	--

Kérlek, ide ne írd semmit! Lapozz vissza a 6-10. oldalakra, és írd a számokat a szavak előtt lévő négyzetbe!

Kérlek válaszolj a következő kérdésekre és tegyél X-et az általad legjobbnak ítélt válasz mellé!

1. Az **elvárt én** arra utal:

- _____ Ami most vagyok
 _____ olyan legyek, amit mások akarnak
 _____ A saját erkölcsi elkötelezettségemet jelenti.

2. Az **ideális én** :

- _____ Tökéletes és elérhetetlen
 _____ Amiről álmodok, vágyom, hogy milyen legyek
 _____ Az én mindennapi, megszokott énem

3. Mennyire volt nehéz számodra leírni az ideális, elvárt és nem-kívánt énedet a különböző feltételeknek megfelelően?

1 Egyáltalán nem volt nehéz	2 Kicsit nehéz volt	3 Közepesen nehéz volt	4 Meglehetősen nehéz volt	5 Túlságosan nehéz volt
-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	---------------------------------	-------------------------------

4. Mi tette ezt nehezzé neked? (annyi tényezőt bejelölhetsz, amennyit gondolsz!)

- _____ nem volt nehéz
 _____ fárasztó, unalmas volt
 _____ nem jutott eszembe elég szó
 _____ egyéb: (kérlek részletezd)

5. Mennyire volt nehéz számodra az ideális és elvárt én közötti különbségre emlékezni, mialatt a felsorolásokat készítettet?

1 Egyáltalán nem	2 Alig	3 Közepesen	4 Meglehetősen	5 Túlságosan
---------------------	-----------	----------------	-------------------	-----------------

4. melléklet: Versengés Kérdőív

Kérlek, minden kijelentésről dönts el, hogy **ennyire igaz rád!** Használd a kijelentés melletti skálát a megfelelő szám bekarikázásával a véleményed kifejezésére az alábbiak szerint:

	1 Egyáltalán nem igaz rám	2 Ritkán igaz rám	3 Néha igaz rám	4 Általában igaz rám	5 Teljesen igaz rám
1.	Szeretek versenyezni, mert közben felfedezhetem képességeimet.				
2.	Tapasztalatom szerint olyan helyzetekben is versengek, ahol erre nincs szükség.				
3.	Olyankor is rivalizálok, amikor mások nem versengenek velem.				
4.	Ha a versenytársaimat megjutalmazták a teljesítményükért, irigységet érzek.				
5.	Sokszor komoly harccá változtatok egy barátságos játszmát vagy tevékenységet.				
6.	Szeretek versenyezni, mert sokat tanulok belőle magamról.				
7.	Nagyra becsülöm a versengést, mert a legjobbat hozza ki a képességeimből.				
8.	Élvezem a versengést, mert megmutathatom a képességeimet és lehetőségeimet.				
9.	Szeretek versenyezni, mert versenytársaimmal emberileg közelebb kerülünk egymáshoz.				
10.	Szeretek versenyezni, mert sokkal jobban segít kibontakoztatni a képességeimet, mintha ugyanazokat a tevékenységeket egyedül csinálnám.				

5. melléklet: Élettel Való Elégedettség Skála

Az alábbiakban öt állítást fogok felsorolni. 1-től 7-ig terjedő skálát használva, kérlek, jelöld meg, hogy **mennyire értesz egyet** ezekkel. Kérlek, legyél nyílt és őszinte a válaszaidban!

1	2	3	4	5	6	7
egyáltalán nem értek egyet	nem ért egyet	inkább nem értek egyet	semleges	inkább egyetértek	egyetértek	teljes mértékben egyetértek

1.	A legtöbb szempontból az életem közel áll az ideálshoz.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Az életfeltételeim kiválóak.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Elégedett vagyok az életemmel.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Eddig megszereztem mindazokat a fontos dolgokat, amelyeket akartam az életben	1	2	3	4	5	6	7
5.	Ha újra élhetném az életemet, szinte semmin nem változtatnék.	1	2	3	4	5	6	7

6. melléklet: Diszpozicionális Irigység Skála

Kérlek, minden kijelentésről dönts el, hogy **mennyire értesz egyet vele!** Használd a kijelentés melletti skálát a megfelelő szám bekarikázásával a véleményed kifejezésére az alábbiak szerint:

	1 Egyáltalán nem érték egyet	2 Részben nem érték egyet	3 Semleges a véleményem	4 Részben egyetértek	5 Nagyon egyetértek
1.	Minden nap érzek irigységet.				12345
2.	Az a keserű igazság, hogy általában kevesebbnek érzem magam a többiekénél.				12345
3.	Szüntelenül gyötör az irigység érzése.				12345
4.	Idegesítő látni, hogy egyesek milyen könnyen érnek el sikereket.				12345
5.	Bármit teszek, nem tudok megszabadulni az irigységtől.				12345
6.	Küszködöm az alkalmatlanság érzésével.				12345
7.	Valahogy olyan igazságtalannak tűnik, hogy egyesek minden tehetséggel megáldottak.				12345
8.	Őszintén szólva a társaim sikeressége bosszantó számomra.				12345

7. melléklet: A kérdőívek megbízhatóságának *Cronbach alfa* értékei

Skálák/Faktorok	Cronbach α
Élettel való elégedettség	0,799
Hiperversengő	0,786
Önfejlesztő versengő	0,900
Irigység	0,753

8. melléklet: Az élettel való elégedettség skáláinak faktorsúlyai

Tételek	Élettel való elégedettség
Faktrok	F1
Elégedett vagyok az életemmel.	0,846
Ha újraélhetném az életemet, szinte semmin nem változtatnék.	0,763
Az életfeltételeim kiválóak.	0,749
A legtöbb szempontból az életem közel áll az ideálshoz.	0,736
Eddig megszereztem mindazokat a fontos dolgokat, amelyeket akartam az életben.	0,679
Magyarázott variancia	57,225%

9. melléklet: A versengés kérdőív skáláinak faktorsúlyai

Tételek		Versengés	
Faktorok		F1	F2
Szeretek versenyezni, mert versenytársaimmal emberileg közelebb kerülünk egymáshoz.		0,852	
Szeretek versenyezni, mert sokkal jobban segít kibontakoztatni a képességeimet, mintha ugyanazokat a tevékenységeket egyedül csinálnám.		0,820	
Élvezem a versengést, mert megmutathatom a képességeimet és lehetőségeimet.		0,783	
Szeretek versenyezni, mert sokat tanulok belőle magamról.		0,781	
Nagyra becsülöm a versengést, mert a legjobbat hozza ki a képességeimből.		0,745	
Tapasztalatom szerint olyan helyzetekben is versengek, ahol erre nincs szükség.			0,908
Olyankor is rivalizálok, amikor mások nem versengenek velem.			0,803
Sokszor komoly harccá változtatok egy barátságos játszmát vagy tevékenységet.			0,463
Magyarázott variancia		0,799	

10. melléklet: A diszpozicionális irigység skáláinak faktorsúlyai

Tételek		Irigység
Faktorok		F1
Idegesező látni, hogy egyesek milyen könnyen érnek el sikereket.		0,787
Valahogy olyan igazságtalannak tűnik, hogy egyesek minden tehetséggel megáldottak.		0,741
Bármit teszek, nem tudok megszabadulni az irigységtől.		0,690
Őszintén szólva a társaim sikeressége bosszantó számomra.		0,652
Szüntelenül gyötör az irigység érzése.		0,625
Küszködöm az alkalmatlanság érzésével.		0,525
Magyarázott variancia		45,989%