

Félelem a sötétől

A jelenség feltérképezése serdülők és fiatal felnőttek körében

1. ELMÉLETI HÁTTÉR

1.1 Bevezetés

A sötétől való félelem közismert jelenség. Valamennyien fel tudjuk eleveníteni hozzá kapcsolódóan akár saját kisgyermekkori élményeinket, akár egy rokonunk, vagy barátunk félelmeit. Gyermekkorban általánosan elfogadott jelenségről beszélünk. Ha egy öt éves lurkó közli velünk, hogy nem szeretne bemenni egy sötét szobába, vagy, hogy fél egyedül a sötétben aludni, nem igazán lepődünk meg. Interneten is számtalan cikket találhatunk a témában: mit csinálj, ha fél a gyermeked? Hogyan tanítsd meg arra, hogy ne féljen? Hány éves korig normális a félelem?. A világhálón elérhető, különböző –főleg nőknek szóló- portálokon gyakran merülnek fel ilyen, és ehhez hasonló kérdések. Sőt mi több, olyan fórummal is találkoztam, ahol tinédzserek illetve fiatal felnőttek folytattak eszmecserét a félelmekről. Meglepően sokan írták, hogy ők bizony, dacára annak, hogy már nem gyerekek, félnek a sötétben.

Úgy tűnik tehát, a téma tudományos vizsgálatát megelőzően is, hogy a sötétől való félelem általános dolog, legalábbis egy bizonyos szintig. Ez teljesen érthető, tekintettel arra, hogy látásunk, amely alapvetően az egyik legfontosabb információforrásunk, sötétben cserben hagy minket. Nem tudunk tájékozódni, nem látjuk, mi van körülöttünk. Ez eleve bizonytalanság érzetet kelthet. A legtöbb emberre nappal is jellemző, hogy nem szívesen merészkedik sötét helyre, például ki menne le szívesen egy pincébe, amiben nincs világítás? A saját házunkban sem szívesen vállalkoznánk ilyesmire, hát még idegen helyen. Éjszaka, elalváskor azonban a sötét elkerülhetetlen, és míg egy kisgyermek esetén megértően viselkedünk (például hagyjuk, hogy égve maradjon a kislámpa, vagy ott maradunk vele, míg elalszik), addig egy felnőtt ember esetén kevésbé toleráljuk a félelmeit.

Az is köztudott, hogy bizonyos szituációkban a sötétől való félelem felerősödhet. Egy durva horrorfilm végignézését követően például sokan, bár tudjuk, a film egy fiktív történetet jelenített meg, nyugtalanul hajtjuk álmra a fejünket. Más okból is előfordulhat, hogy valaki zaklatott, vagy rosszkedvű, a lényeg, hogy ha a szokásosnál nyugtalanabbak vagyunk, még jobban félünk éjszaka. Hiába csukjuk le a szemünket és szeretnénk végre elaludni, egyszerűen nem megy. Az éppen, hogy látható bútorok barátságtalanabbnak tűnnek, a máskor természetesnek vett apró neszek, zajok felerősödnek, és ijesztően hatnak. A téma a művészeket is foglalkoztatja. Számtalan vers, dal, illetve film esetén előkerül a sötét, az éjszaka, a félelem, és ezek kapcsolata.

Kutatásomban amellet, hogy szeretném feltérképezni a sötétől való félelem jellemzőit serdülő és fiatal felnőtt korban, arra is vállalkozom, hogy igyekszem feltárni néhány félelmi szintet befolyásoló személyre jellemző tényezőt. Dolgozatomban előbb körbejárom a releváns szakirodalmat, majd beszámolok saját kutatásomról, annak módszertanáról és eredményeiről. Végül megkísérlem az elméleti háttér figyelembe vételével értelmezni a kapott összefüggéseket.

1.2 A félelem meghatározása

A félelem gyermek és serdülőkorban természetes emóció, vizsgálatára számos kutatás irányult (Ollendick & King, 1991; Muris et al, 1997; Gullone, 1999; Westenberg et al, 2004; Gordon et al, 2007). Definíciója és kategorizálása, amely elengedhetetlen a sötétből való félelem elméleti keretbe ágyazásához, korántsem egyszerű.

Kategorizációs törekvésünk során megkülönböztethetünk konkrét és szimbolikus félelmeket (Ranschburg, 1972). Előbbi esetén az egyénben egy környezetében jelen lévő pontosan meghatározható objektum vált ki félelmet, és a félelem forrása az egyén számára is egyértelmű. Ilyen például a fájdalomtól való félelem illetve a szeparációs félelem. Szimbolikus félelem azáltal keletkezik, hogy a konkrét félelmet, védekezési mechanizmus révén, egyéb objektumokra vesszük át. Ilyen félelem lehet a szimbólumoktól való félelem, a félelem az excentrikus állatoktól, a félelem a sötétségtől, a halálfélelem, valamint a büntetéstől és az iskolától való félelem.

A sötétből való félelem két okból kifolyólag is szimbolikus félelem. Egyfelől azért mert a szeparációt szimbolizálja, az egyén és környezete eltűnését, másfelől fantáziánk termékei a nappal látható objektív valóság akadályoztatása nélkül képesek a külvilágba vetülni, vagyis a szimbólumoktól való félelem fokozott. Emellett a sötétből való félelem konkrét félelem is, hiszen látásunk átmeneti elvesztése révén állandó veszélynek vagyunk kitéve.

Felmerülhet a kérdés, hogy mi a különbség szorongás és félelem között? Klasszikus magyarázat, hogy a félelem oka közvetlen, és a külvilágban keresendő, míg a szorongás oka közvetett, és a személyiségen belül keresendő (Ranschburg, 1972). Ilyen értelemben a szimbolikus, és a szeparációs félelmek szorongásnak tekinthetők, vagyis a félelem a sötétből, is egyfajta szorongás. Craske (2003) „veszély küszöb modelljének” értelmében a szorongás és a félelem kapcsolódó, de funkcionálisan különböző védekezési mechanizmusok, melyeket a fenyegetések különböző szintű közelsége determinál. A disztális fenyegetések (pl. negatív, jövőbeli események lehetséges bekövetkezése) szorongást eredményeznek és amennyiben a fenyegetés aktuálisan észlelhető akkor a szorongás félelemmé alakul. Pavuluri és munkatársai (2002) klinikus szemszögből a következő meghatározást adja: félelem jellemzi a fóbiás zavarokat, amikor negatív emocionális válasz kapcsolódik egy bizonyos ingerhez vagy szituációhoz, ami annak tényleges veszélyével nem arányos, ezzel szemben a szorongásos zavarokra jellemző szorongást feszültség, aggodás, nyugtalanság, általános distressz jellemzi, ami objektív veszélyforrás nélkül jelentkezik.

A sötétből való félelem megragadása azért nehéz, mert nem választható el élesen a sötétben felmerülő olyan félelmi reakciótól, aminek konkrét tárgya van. Mindenesetre, ha figyelembe vesszük a sötétben levés aktuális jellegét, akkor Craske (2003) modelljének értelmében a hozzá kapcsolódó negatív érzelmet, félelemnek hívhatjuk. Ezzel szemben szorongás az, amikor nehéz szívvel indulunk el zuhanyozni, mert anticipáljuk későbbi félelmünket.

1.3. Félelem és szorongás szint egyéni különbségeinek okai

Általánosan elmondható, hogy a nőket ezek magasabb szintje jellemi (Spiegler & Liebert, 1970; Gullone, 1999; Craske, 2003), hogy miért azt a következő kutatási eredmények talán részben megmagyarázzák. A gyermekkori szorongás és félelem varianciájának jelentős hányada genetikai befolyásnak tulajdonítható (Rutter et al, 1999), de természetesen környezeti faktorok is komoly szereppel bírnak. Ezt mi sem illusztrálja látványosabban, mint az, hogy a 20. század második felének kutatási eredményeit áttekintve megállapítást nyert, hogy a kor előrehaladtával a fiatalokat magasabb szorongás szint jellemzi, ami a szociális kapcsolatok hanyatlásának (egyre több válás) és a fenyegetettség növekvésének (egyre több bűntény) köszönhető (Twenge, 2000).

Hogyan befolyásolja a félelmeket és a szorongást a környezet? Ollendick és King (1999) elmélete szerint ezekhez a negatív emóciókhoz három tanulási út vezet: kondicionálás (adott objektumhoz vagy szituációhoz negatív tapasztalat társul), modellkövetés („félek valamitől, mert azt látom, hogy anya is fél tőle) és a negatív információk átvétele („azt hallottam veszélyes éjszaka egyedül sétálni”). A család, mint legfőbb szociális közeg, azon túl, hogy a tanulási folyamatok színtere, a gyermek és szüleinek kapcsolata révén is hozzájárul a félelmek és szorongás kialakulásához. Ezt két megközelítésből vizsgálják a kutatók (Bögels & Brechman-Toussaint, 2006): a kötődésméletek valamint a szülői bánásmód szemszögéből kiindulva. Warren és munkatársai (1997) megállapították például, hogy a bizonytalanul kötődő csecsemőket gyermek és serdülőkorban több szorongásos zavar jellemzi, mint a biztonságosan kötődőket. A szülő bánásmód három jelentős dimenzió mentén bír befolyásoló erővel: modellnyújtás (Last et al, 1991), szülői kontroll (túlvédés) és elutasító, hideg nevelői attitűd (Rapee, 1997). Fontos megjegyezni, hogy nem minden vizsgálatban találtak kapcsolatot a szülői kontroll és a szorongás között. Dumas és mtsai (1995) megkülönböztettek pozitív és negatív kontrollt és úgy találták, hogy bár a szorongó gyermekek szülei több negatív kontroll gyakoroltak, mint pozitívat, a kontroll pozitív oldala csökkentheti a szorongást.

Ezekén kívül olyan környezeti tényezők is befolyásolhatják az egyén félelmeit valamint szorongás szintjét, mint az élete során bekövetkező traumatikus, vagy negatív események, illetve a kulturális közeg, amelyben él.

Összességében megállapítható, hogy az egészséges egyének félelem és szorongás szintje nagymértékben különböző lehet. Az hogy ez az egészséges mértékű félelem illetve szorongás patológiussá válik, sok tényező dinamikus interakciója határozza meg, ha valakit magas vulnerabilitás és csekély számú védekező faktor jellemez, akkor szorongási szintje patológiussá válhat, és elképzelhető hogy szorongásos zavar diagnózisát kapja (Muris, 2007). Kutatásom során igyekszem feltérképezni, hogy specifikusan a sötétől való félelem egyéni különbségeire mely tényezők gyakorolhatnak hatást.

1.4. Gyermek és serdülőkori sajátosságok

Ejtsünk néhány szót a szorongások, félelmek fejlődéséről! Anna Freud elmélete szerint, a gyermekkori szorongásformák speciális fejlődési utat járnak be. A csecsemőkorra jellemző archaikus szorongásformák optimális esetben lecsendesülnek, így a szeparációs szorongás a rendkívüli szeparációs helyzeteken kívül az anya megbízhatatlanságának következménye. Preverbális korban a gyermeket könnyedén hatalmába keríti a tehetetlenség érzése, és ahogy védekező mechanizmusai fejlődnek, úgy képes ezzel az érzéssel fokozatosan megküzdeni. A fallikus és ödipális fázist erősen áthatja a tehetetlenségérzés szorongása, de ez nem automatikus. Fallikus fázisban az ödipális konfliktust felerősítő szituációkban a kasztrációs szorongás műtéti beavatkozásoktól, betörőktől és kísértetektől való félelmekhez vezet. A latencifázisra az ún. szignál-szorongás jellemző, amely esetén a gyermek érett védekező mechanizmusok révén- például humor, racionalizáció- képes megóvni magát az átható szorongástól. A korai iskolai években, a társas kapcsolatot gyarapodásának következtében megjelenik a szégyenérzet és a hozzá kapcsolódó szociális szorongás. Serdülőkorban ismét megjelenhetnek a korábbi átható vagy automatikus szorongásformák, ami a biológiai érésnek köszönhető. (Freud, 1970 in Fonagy & Target, 2005).

Érdekes elidőzni kicsit a vizsgált korcsoportokra jellemző lélektani sajátosságoknál. A serdülők az Erikson által meghatározott fejlődési szakaszok közül, az „identitás versus szerepkonfúzió” állapotában járnak (Erikson, 2002). Legfontosabb kérdés számukra, hogy kik ők, merre tartanak, mit akarnak az élettől. Változik a testük, a hormonháztartásuk, az egész személyiségük. Meg kell küzdeniük a szüleikről történő leválással, el kell engedniük gyermekkoriukat. Mivel a serdülő mintám elsős gimnazistákból állt, náluk ez különösen aktuális. Ami a fiatal felnőtteket illeti, számukra az „intimitás versus izoláció” fejlődési szakasz aktuális. Képesé válnak őszinte és intim kapcsolatok kialakítására, azonban egy ilyen kapcsolat érvessztéssel fenyeget. Nem egyértelmű, hogy a vizsgálatban részt vevő fiatal felnőttek lélektanilag melyik szakasszal jellemezhetőek. A serdülőkori identitás-keresés, hála a hosszú tanulmányi időnek, egyáltalán nem biztos, hogy lezárult már számukra. Mintámat egyetemisták alkották, és rengeteg egyetemista számára megválaszolatlan a kérdés: mit is akar az életével kezdeni. A szülőről való leválás számukra is aktuális, hiszen sok diák egyetemista korában költözik el először otthonról.

1.5. Gyermek és serdülőkori félelmek vizsgálata

A gyermekkori félelmek empirikus vizsgálatára vállalkoztak Muris és munkatársai (1997). 9-13 éves gyermekek félelmeit mérték fel, összesen 129 személyét. Azt találták, hogy a legtöbben valamilyen állattól félnek (49 fő), ezt követi az ismeretlentől való félelem (29 fő), a veszélytől vagy haláltól való félelem (22 fő), az orvosi félelmek (9 fő) valamint a hibázástól vagy kritikától való félelem (8 fő).

A félelmek fejlődési aspektusát kutatták Poulton és munkatársai (1997). Longitudinális vizsgálatukban 722 serdülő félelmeit mérték fel 13 illetve 15 éves korukban. 13 évesen mintájuk 13,3%-a számolt be valamilyen félelemről, míg 15 évesen 19,3%. Mindkét felvételkor az osztály előtt beszéléstől való félelem volt a leggyakoribb, 13 évesen a gyermekek 6,2%-a, 15 évesen 10,2%-uk számolt be erről a félelemről. Érdekes eredmény, hogy 13 évesen a nemek között nincs szignifikáns eltérés, 15 éves korukban azonban szignifikánsan több lány számolt be valamilyen félelemről. Kimutatták továbbá, hogy a serdülőkori félelmek nem kimondottan stabilak. 61 fő 13 évesen beszámolt valamilyen félelemről, de 15 évesen nem, 104 fő pedig nem számolt be 13 évesen félelemről, de 15 évesen igen. Mindössze 35 olyan személyről mondható el, hogy mindkettő vizsgálatkor beszámolt valamilyen félelemről.

1.6. Félelmek felnőttkorban

A felnőttekkel kapcsolatban általánosan elmondható, hogy az egészséges szintű félelmeket tekintve, kevésbé kutatott korosztály. Esetükben inkább a mindennapi tevékenységeket is megzavaró, fóbiák témakörén belül találhatóak kutatások. Fredrikson és munkatársai (1996) kutatásukban arra kérték a 18-70 éves alanyaikat, hogy vizuális analóg skálán jelöljék félelmük mértékét a következőkkel szemben: villámlás, zárt tér, sötétség, repülés, magasság, pókok, kígyók, injekció, fogorvos, sérülés. Emellett minden objektummal kapcsolatban feltették a következő igaz/hamis kérdéseket: „Feladok dolgokat a félelmem miatt”, „Félelmek nagyobb az indokoltnál”, „Nem tudom kontrollálni a félelmemet”. Elemzéseik során összevetették a nők és a férfiak, illetve a 41 évnél szétválasztott két korcsoportot: fiatalok (átlag életkor: 29) és az idősek (átlag életkor: 53). Azt találták, hogy a nők szignifikánsabb nagyobb hányada (26,5%) küzd valamilyen fóbiával (férfiak 12,4%-a), illetve a nők a vizuális analóg skálákon minden objektummal, így a sötétől való félelemmel kapcsolatban is, magasabb értékeket adtak meg. A két korcsoport sötétől való félelmi szintje nem tér el szignifikánsan.

A félelmek fejlődési aspektusát vizsgálja a következő két kutatás. Spiegler és Liebert (1970) négy korcsoport félelmeit térképezték fel: serdülők (13-18 év), fiatal felnőttek (19-30 év), felnőttek (30-60 év) és nyugdíjasok (60-85 év). Elkülönítettek reális (pl. rák, szeretett személy halála, háború) és nem reális (pl. egyedüllét, mennydörgés, halál) félelmeket. Eredményeik szerint a nem reális félelmek a korral nem változnak szignifikáns mértékben, azonban a reális félelmek igen, a serdülő és nyugdíjas korú egyéneket szignifikánsan több reális félelem foglalkoztatja, mint a két középső korosztályt, melyek egyébként nem térnek el egymástól szignifikánsan. Westenberg és mtsai (2004) azt vizsgálták hogyan alakulnak a félelmek 8-18 éves kor között, és úgy találták, hogy míg a fizikai veszélyektől és a büntetéstől való félelem csökken a korral, a szociális és teljesítmény megítéléstől való félelem növekszik.

A nyugdíjas korosztály félelmeinek meghatározása a gyerekekéhez hasonlóan sokat kutatott terület, esetükben a hangsúly az idős korrall összefüggő félelmekre tevődik át, mint például félelem a haláltól (Besser & Priel, 2008), vagy félelem az eleséstől (Jung, 2008).

1.7. Kutatásom közvetlen előzményei: éjszakai félelmek gyermek és serdülőkorban

Az éjszakai félelmeket kutatták kísérleti elrendezésükben Muris és mtsai (2001). Vizsgálatuk során 4-12 éves gyermekek éjszakai félelmeit térképezték fel. 176 gyerekkel és szüleikkel végeztek interjút, a következő kérdések feltevésével: „Milyen gyakran félsz éjszaka, amikor az ágyadban fekszel?” „Mitől félsz?” „Mennyire aggódsz/szorongsz a félelmed tárgya miatt?” „Volt valaha negatív tapasztalatod a félelmed tárgyával?” „Láttad valaha, hogy anyukád fél ettől?” „Láttál ijesztő információkat erről a dologról tévében?” „Mit csinálsz, amikor szorongasz éjszaka?” „Mennyire segít ez, hogy megnyugodj?”. Eredményeik szerint, a gyermekek 73,3%-a számolt be éjszakai félelmekről, a 4-6 évesek 58,8%-a, a 7-9 évesek 84,7%-a és 10-12 évesek 79,6%-a. A legtöbben betörőktől féltek (23,3%), ezt követték a képzeletbeli kreációk (16,5%), az ijesztő álmok (12,5%), a környezeti fenyegetések (9,1%), az állatok (7,4%) és végül az ijesztő gondolatok (4,5%). A félelem eredetével kapcsolatban 77,5% számolt be negatív információkról (pl. tv), 25,6% kondicionálásról, 13,2% modellkövetésről és 24% nem ismerte el egyik utat sem, ők nem tudták eldönteni honnan származik félelmük. Ami a megküzdési módokat illeti 44,2% a szülőtől kér segítséget, 29,5% az elkerülés stratégiáját követi (megpróbálok fenn maradni sokáig), 27,1% figyelemelterelés révén nyugszik meg, 24% „megpróbál elaludni”, 11,6% aktív kontrollt alkalmaz („körbenézek a szobámban van e ott valami”), és 5,4% szőrmókba kapaszkodik.

Nagymértékben hasonló kutatást folytatott le Gordon (2007) munkatársaival, jelentősen kiterjedtebb mintán, 511 főn. 8-16 éves fiatalokat vizsgáltak, és úgy találták, hogy az alanyok 64,2%-a számolt be éjszakai félelmekről. Azt, hogy ez kicsit alacsonyabb arány, mint az imént bemutatott kísérletben, magyarázhatja, hogy idősebb mintán vizsgálódtak, és ezt a feltevést korcsoportokra kimutatott eredményük igazolni látszik: a gyerekek (8-12 év) 79,4%-a míg a serdülők (13-16 év) 48,8%-a ismerte el, hogy vannak éjszakai félelmei. Alanyaik közül legtöbben a környezeti fenyegetésektől, például a mennydörgéstől félnek (18,4%), és majdnem ugyanennyien féltek személyes biztonságukat (17,2%). Témánk szempontjából jelentős hogy az alanyok 5,7%-a beszámolt a sötétől való félelemről. Megküzdési módok közül a figyelemelterelés/önkontroll emelkedik ki, az alanyok 55,8%-a nyilatkozta, hogy ilyen módon birkózik meg éjszakai félelmeivel. Érdekes eredménye még a kutatásnak, hogy a gyerekek szignifikáns módon személyes biztonságukat féltek jobban, valamint jobban félnek az ijesztő álmoktól, a képzeletbeli kreációktól és az állatoktól, mint a serdülők.

2. MÓDSZER

2.1. Minta

Kutatásomban 140 személy vett részt, 57 egyetemista (27 férfi, 29 nő) és 83 kilencedikes gimnazista (49 fiú, 34 lány). Összesen tehát 76 férfi és 63 nő töltötte ki a teszteket, egy alany elmulasztotta jelölni a nemét. Az átlag életkor a gimnazisták esetén 14,76 (szórás: 0,51) az egyetemistáknál 22,31 (szórás: 2,18), a teljes mintát tekintve pedig 17,77 év (szórás: 3,98). A gimnazista mintát a győri Bercsényi Miklós Gimnázium három, kilencedikes osztálya alkotja, akik osztályfőnöki órán töltötték ki a teszteket, önként, anonim módon, előzetes szülői jóváhagyással. Az egyetemisták nagy része a Pécsi Tudományegyetem hallgatója, kisebb részük pedig az ország különböző egyetemein tanuló diák, akik az ismeretségi körömből származnak. Tanulmányaikat tekintve heterogén mintáról van szó (lásd 1. Melléklet).

2.2. Tesztcsomag

A kérdéses jellemzőket egytől egyig önbeszámolós papír-ceruza tesztekkel mértem fel. A sötétségtől való félelem feltérképezéséhez saját kérdőívet hoztam létre (lásd 2. Melléklet). A kérdőív első fele 20 állítást tartalmaz (lásd 3. Melléklet), melyekről a kitöltőnek 1-4-ig terjedő tartományban kell eldöntenie, milyen mértékig (egyáltalán nem, kis mértékben, nagy mértékben illetve teljesen) tartja magára nézve igaznak őket. A tételek között fordított itemek is találhatóak. A faktoranalízist követően (lásd Eredmények) a 20 itemből végül 13-at alkalmaztam a sötétségtől való félelem mértékének megállapítására.

Kérdőívem második fele a félelem tárgyát, okát, és a félelem megszüntetésére irányuló megküzdési módokat kutatja (lásd 2. Melléklet). Ennek érdekében, részben Muris és munkatársai (2001) kutatását követvén, a következő kérdéseket tettem fel a kísérleti alanyoknak, írásos formában: „*Milyen gyakran fordul elő, hogy félsz a sötétben?*” (1: soha; 5: mindig); „*Mit csinálsz ilyenkor annak érdekében, hogy elmúljon a félelem?*”; „*Ez mennyire nyugtat meg?*”; „*Van valami konkrét dolog, amitől félsz a sötétben? Ha igen, mi az?*”; „*Tudod, hogy miért alakult ki ez a félelmed? Ha igen miért?*”.

A kognitív stílus vizsgálatára a Weismann és Beck (1979) által kifejlesztett Diszfunkcionális Attitűd Skála magyar változatát (Kopp, 1985) használtam. A kérdőív 35 állításból áll, az alany minden állítás után 2, 1, 0, -1 vagy -2 szám beírásával jelzi, hogy milyen mértékig (teljesen/kissé/semleges/kissé nem/egyáltalán nem) ért egyet adott állítással. A kérdőív hét értékrendszert vizsgál, melyek a következők: külső elismerés igénye, szeretettség igénye, teljesítményigény, perfekcionizmus, jogos elvárások, onnipotencia és külső kontroll/autonómia. Minden attitűdhez öt állítás tartozik, amelyek egymás után következnek.

A vonás szorongás felmérésére a Spielberg -féle Vonás-szorongás kérdőív (Spielberger et al, 1970) magyar adaptációját (Sipos & Sipos, 1978) alkalmaztam. Ez a teszt a szorongást, mint személyiségvonást hivatott mérni annak felmérésével, hogy a vizsgálati személy általában, hogy érzi magát. Húsz megállapításról kell nyilatkozni, hogy 1-4ig mennyire (egyáltalán nem, valamennyire, eléggé, nagyon/teljesen) jellemző a személyre. Az állítások között nyolc fordított item található.

Az önértékelést a Rosenberg-féle Önértékelő Kérdőívvel vizsgáltam. A vizsgálati személynek tíz állításról kell eldöntenie, hogy 1-4ig mennyire ért velük egyet (teljesen egyetértek, egyetértek, nem értek egyet, egyáltalán nem értek egyet). Az itemek fele fordított.

A gyermekkorban jellemző szülői viselkedésformákat a Parker és munkatársai (1979) által tökéletesített PBI kérdőív magyar változatával (Tóth & Gervai, 1999) mértem fel. Ebben azt kell megítélnie az alanyoknak, hogy gyermekkori emlékei alapján, a 25 állítás – melyek különböző szülői nézeteket és magatartásformákat sorakoztatnak fel – mennyire jellemezte (nagyon, általában, alig, egyáltalán nem) az édesanyját (nevelőanyját) illetve az édesapját (nevelőapját). A magyar kérdőív, az eredeti kétfaktoros felépítéstől eltérően, három faktort tartalmaz: szeretet-törődés, túlvédés és korlátozás. Az állítások között található tizenkettő fordított tétel is.

A képzelőerő felmérésére egy angol nyelvű kérdőív, a TFIS (Thompson, 2008) saját fordítású verzióját (lásd Melléklet) kívántam alkalmazni, mivel magyarra adaptált képzelet kérdőívről nincs tudomásom. Ezt a skálát eredetileg alexitímiások képzeleti tevékenységének felmérésére hozták létre, de alkalmasnak tűnt egészséges populáció vizsgálatára is. A teszt kitöltőnek huszonkettő állításról kell eldöntenie, hogy inkább igaznak, vagy kevésbé igaznak érzi magára nézve. A kérdőív két faktort tartalmaz: spontán képzeleti tevékenység és kontrollált képzeleti tevékenység. Előbbi alskálái: könnyedség, meglepetés, azonnalítás, utóbbié: kezdeményezés, vezetés, befejezés. Mivel magyar mintán, az általam lefordított teszt alskálái rendkívül rossz reliabilitás értékekkel bírtak (pl.: könnyedség alskála- Cronbach α = 0,63; meglepetés alskála- Cronbach α = 0,286), ezt a kérdőívet kizártam az elemzésből.

2.3. Hipotézis

Kutatásom célja feltérképezni Muris és mtsai (2001) munkáját mintául véve, serdülők és fiatal felnőttek sötétől való félelmét, azoknak okait, tartalmát, és a velük szemben alkalmazott megküzdési módokat. Ezen kívül a sötétől való félelem egyéni különbségeit meghatározó lehetséges tényezőket igyekszem feltárni, mellyel kapcsolatban a következő felvetésekkel élek:

1. Az önértékelés és a sötétől való félelem negatív korrelációt mutat.
2. A spontán képzelőerő és a sötétől való félelem pozitív korrelációt mutat.
3. A vonás szintű szorongás és a sötétől való szorongás pozitív korrelációt mutat.
4. A sötétől félő személyek több diszfunkcionális attitűddel rendelkeznek, mint a nem félők.
5. A sötétől félő személyek szüleinek bánásmódját alacsony szeretet-törődés jellemzi és fokozott korlátozás valamint túlvédés.

3. EREDMÉNYEK

Az adatokat SPSS Statistics 17.0 statisztikai program segítségével elemeztem. A sötétségtől való félelemre vonatkozó 20 ítemes skálát faktoranalízisnek vettem alá. A kifejtős kérdésekre adott válaszokat először kategorizáltam, majd megvizsgáltam az egyes kategóriák gyakoriságát, figyelembe véve a korcsoportokat, és a nemet is. Khí-négyzet próbákat alkalmazva elemeztem, hogy az egyes válaszok egyenlően oszlanak-e el a csoportok között. A sötétől való félelem gyakoriságára és a vele szemben alkalmazott megküzdési mód hatékonyságára adott (1-5) válaszokat Mann-Whitney U-teszttel elemeztem. A sötétől való félelem és a különböző tesztek eredményei közötti összefüggéseket független mintás t-próbával és korreláció vizsgálattal is kutattam. Szintén független mintás t-próbával elemeztem a nők és a férfiak, valamint az egyetemisták és gimnazisták közötti, tesztek mentén kimutatható különbségeket. A nem és az életkor között fennálló esetleges interakciót két szempontú varianciaanalízissel vizsgáltam.

3.1. Sötétől Való Félelem Skála létrehozása

Kérdőívemet eredetileg azzal a szándékkal hoztam létre, hogy a sötétől való félelem több aspektusát legyen képes mérni. Ennek érdekében kerültek a tesztbe olyan állítások, amelyek arra vonatkoztak, hogy adott személy csak egyedül, vagy társak jelenlétében is, csak idegen helyen, vagy otthon is, csak éjszaka vagy nappal is fél-e a sötétől.

A kérdőív faktoranalízisekor, különböző alskálákra számítva igyekeztem felmérni annak faktorstruktúráját. Főkomponens-analízist végeztem varimax forgatással. Az így keletkezett hat faktor elméleti értelmezése azonban kudarcba fulladt, így főkomponens elemzéssel egy faktorba rendeztem az állításokat. Miután 7 ítemet alacsony kommunalitása miatt kizártam az elemzésből, a végleges kérdőívet 13 állítás alkotja ($KMO=0,885$). A megtartott ítemek az összes variancia 41,938%-át magyarázzák.

A teszt reliabilitás vizsgálatát elvégezve, azt az eredményt kaptam, hogy a kérdőív megbízható ($Cronbach\ \alpha = 0,877$). Úgy vélem, dacára annak, hogy nem sikerült több dimenziós mérőeszközt létrehozni, a Sötétől Való Félelem Skála kutatásom szempontjából mindenképp hasznos, hiszen a jelenséget szélesebb spektrumon képes mérni (13-52 pont). A teszt relevanciáját erősíti az összefüggés, hogy, habár a „Milyen gyakran fordul elő, hogy félsz a sötétben” kérdésre adott gyakoriság válaszok alapján kialakított „félők” és „nem félők” t-próbával történő összehasonlítása során nem született eredmény a vonás-szorongást tekintve, a Sötétől Való Félelem Skála és a STAI vonás-szorongás skálája gyenge, ámbar szignifikáns, pozitív együttjárást mutat (lásd 3.4-es fejezet).

3.2. Szöveges válaszok értelmezése

A kifejtős kérdésekre adott válaszok vizsgálatához kategóriákba soroltam a felmerülő tartalmakat, megküzdési módokat, és kialakulási okokat. (Az egyes kategóriák elfordulásának gyakoriság értékeit lásd 1-3. táblázat.)

Félelmi forrásokként a következő kategóriák jöttek létre: *emberi támadás* (pl.: „betörők”, „cigányok”, „idegen emberek”), *állat* (pl.: „kígyó”, „kutya”), *képzeleti kreáció* (pl.: „álmok”, „horrorfilmek”), sötétből fakadó *kontrollvesztés* (pl.: „nem látom mi van körülöttem”, „rálépek valamire”) illetve *nem konkrét*.

A megküzdési módok a következők: *figyelemelterelés* (pl.: „másra gondolok”, „dúdolok”, „rádiót hallgatok”), *sötét megszüntetése* (pl.: „lámpát kapcsolok”), *szociális támogatás* felkeresése (pl.: „felhívok valakit”, „arra gondolok, hogy vannak velem”, „társaságot keresek”), valamint *sietés*. A televízió bekapcsolását a sötét megszüntetése és a figyelemelterelés kategóriákba egyaránt besoroltam.

Végül, a sötétből való félelem okaiként megadott válaszokból létrehozott gyűjtőfogalmak: *fenyegető környezet* (pl.: „rossz a közbiztonság”, „híradóban sok rossz dolgot hallani”), *gyermekkor* („már kis korom óta félek”), *ijesztő benyomás* (pl.: „horrorfilm”, „ufós film”), *képzelet* (pl.: „élénk a fantáziám”, „hiszek a szellemekben”), *konkrét emlék* („egyszer követtek”, „megharapott egy kutya”) illetve *nem tudja*.

A nemekre illetve korcsoportokra kimutatott kategória-gyakoriság értékeket khi-négyzet próbák révén elemeztem, méghozzá a következő módon: azt vizsgáltam meg, hogy az adott kategóriába tartozó válaszok, milyen arányban származnak egyetemistáktól/gimnazistáktól, illetve nőktől/férfiaktól. A vizsgálat során a következő eredményeket kaptam.

A félelmek tartalmát tekintve elmondható, hogy azok közül, akik azt felelték, hogy félelmük tárgya nem konkrét, szignifikánsan több a gimnazista válaszadó ($\chi^2(1)=4,267$, $p<0,05$), valamint, hogy a képzeleti kreációktól félőknek tendenciózusan nagyobb hányada nő nemű ($\chi^2(1)=3,600$, $p=0,58$). Ami a megküzdési módokat illeti: a figyelemelterelést alkalmazók között szignifikánsan több az egyetemista, mint a gimnazista ($\chi^2(1)=5,120$, $p<0,05$), valamint a szociális támogatást felkeresők szignifikánsan nagyobb hányada nő ($\chi^2(1)=6,231$, $p<0,05$). A félelem eredetét tekintve kiemelném azt az eredményt, hogy azon emberek között, akik nem tudják megjelölni félelmük tárgyát, szignifikánsan több gimnazista található ($\chi^2(1)=5,063$, $p<0,05$). Ezen kívül a fenyegető környezettől félők esetén mutatható ki a várható eloszlástól való szignifikáns eltérés, az egyetemisták többségével ($\chi^2(1)=4,500$, $p<0,05$).

1. táblázat – Sötétől való félelem tartalma

<i>Félelem tartalma</i>	Összesen N=140	Egyetemista N=57	Gimnazista N=83	Lány N=63	Fiú N=76
Emberi fenyegetés	14,3% (20)	17,5% (10)	12% (10)	15,9% (10)	11,8% (9)
Állat	3,6% (5)	5,3% (3)	2,4% (2)	4,8% (3)	2,6% (2)
Képzleti kreáció	7,1% (10)	10,5% (6)	4,8% (4)	12,7% (8)	2,6% (2)
Kontrollvesztés	3,6% (5)	7% (4)	1,2% (1)	6,3% (4)	1,3% (1)
Nem konkrét	42,9% (60)	38,6% (22)	45,8% (38)	49,2% (31)	38,2% (29)
Nem fél	28,6% (40)	21,1% (12)	33,7% (28)*	11,1% (7)	43,4% (33)

2. táblázat – Félelemmel szemben alkalmazott megküzdési módok

<i>Megküzdési mód</i>	Összesen N=140	Egyetemista N=57	Gimnazista N=83	Lány N=63	Fiú N=76
Figyelemelterelés	35,7% (50)	29,8% (17)	39,7% (33)*	47,6% (30)	26,3% (20)
Sötét megszüntetése	21,4% (30)	29,8% (17)	15,6% (13)	31,7% (20)	13,1% (10)
Szociális támogatás	9,3% (13)	12,3% (7)	7,2% (6)	17,4% (11)	2,6% (2)*
Siet	4,2% (6)	8,8% (5)	1,2% (1)	3,2% (2)	3,9% (3)
Semmi	11,4% (16)	14% (8)	9,6% (8)	9,5% (6)	13,2% (10)
Nem fél	28,6% (40)	21,1% (12)	33,7% (28)	11,1% (7)	44,7% (34)

3. táblázat – Sötétől való félelem eredete

<i>Félelem eredete</i>	Összesen N=140	Egyetemista N=57	Gimnazista N=83	Lány N=63	Fiú N=76
Fenyegető környezet	5,7% (8)	12,3% (7)	1,2% (1)*	9,5% (6)	2,6% (2)
Gyermekkor	5,7% (8)	8,8% (5)	3,6% (3)	7,9%(5)	2,6% (2)
Ijesztő benyomás	7,8% (11)	12,3% (7)	4,8% (4)	12,7% (8)	3,9% (3)
Képzelet	2,9% (4)	5,3% (3)	1,2% (1)	6,3% (4)	0
Konkrét emlék	6,4% (9)	5,3% (3)	7,2% (6)	7,9% (5)	5,2% (4)
Nem tudja	45,7% (64)	40,4% (23)	49,4% (41)*	47,6%(30)	44,7% (34)
Nem fél	28,6% (40)	21,1% (12)	33,7% (28)	11,1%(7)	43,4% (33)

*: szignifikáns eltérés

3.4. Sötétből való félelem összefüggése a többi tesztadattal

A kifejtős kérdéseket követően az alanyok a következő kérdésre kellett, hogy 1-5-ig választ adjanak: „Milyen gyakran fordul elő, hogy félsz a sötétben?”. A válaszok alapján létrehoztam két csoportot: félők és nem félők. A „félők” csoportot alkották azok az alanyok, akik beszámoltak bármekkora nagyságú félelemről, a „nem félők” közé pedig azok kerültek, akik 1-es választ adtak, vagyis egyáltalán nem félnek. Ebben az eljárásban, bár önkényesnek tűnhet, figyelembe véve a válaszok eloszlását (lásd 9. Melléklet) van ráció. Az így keletkezett két csoportot független mintás t-próbával hasonlítottam össze az önkítöltős tesztek mentén. A „félők”, érthető módon szignifikánsan magasabb pontszámot értek el a Sötétből Való Félelem Skálán, $t(130,897)=10,661$, $p<0,001$ (félők: 25,15 +/- 6,45; nem félők: 16,46 +/- 3,06). Vizsgálatom során mindkét félelem-mutatóval (gyakoriság érték illetve Sötétből Való Félelem Skála pontszám) végeztem elemzéseket.

A „félők” szignifikánsan alacsonyabb önértékeléssel bírnak: $t(134)=2,232$, $p<0,05$ (félők: 21,8 +/- 4,99; nem félők: 19,7 +/- 4,53) és szignifikánsan magasabb pontot értek el a DAS szeretettség igény skáláján: $t(135)=2,085$, $p<0,05$ (félők: 2,07 +/- 3,69; nem félők: 0,67, +/- 3,19). Emellett tendenciózusan magasabb a teljesítmény igényük: $t(135)=1,859$, $p=0,65$ (félők: 0,20 +/- 3,99; nem félők: -1,18 +/- 3,75); a külső kontroll iránti igényük: $t(132)=1,908$, $p=0,59$ (félők: 1,62 +/- 3,44; nem félők: 0,43 +/- 2,99) és perfekcionistaibbak: $t(136)=1,908$, $p=0,59$ (félők: 1,67 +/- 3,23; nem félők: 0,5 +/- 3,38).

Pearson -féle korrelációval vizsgáltam, hogy a Sötétből Való Félelem Skálán elért pontszámok a többi teszt eredményeivel milyen kapcsolatba hozhatók. A Sötétből Való Félelem Skála szignifikáns módon, de viszonylag gyengén korrelál a DAS két alskálájával, a szeretettség iránti igény ($r=0,173$, $p<0,05$) és a külső kontroll iránti igény ($r=0,202$, $p<0,05$) alskálákkal. Ezen kívül a teszt a vonás-szorongással mutatott együttjárást: $r=0,204$, $p<0,05$.

A nemek összehasonlítását független mintás t-próbával végezve, a következő szignifikáns eredményekre derült fény. A nők szignifikánsan nagyobb félelemről számolnak be a Sötétből Való Félelem Skálán: $t(136)=-5,416$, $p<0,001$ (nők: 25,79 +/- 6,9; férfiak: 19,96 +/- 5,76) és magasabb a szeretettség igényük is: $t(136)=-2,247$, $p<0,05$ (nők: 2,37 +/- 3,68; férfiak: 1,01 +/- 3,38). Emellett tendenciát mutatnak az alacsonyabb perfekcionizmusra: $t(137)=1,705$, $p=0,90$ (nők: 0,76 +/- 3,14; férfiak: 1,71 +/- 3,37). A nemekre jellemző félelem közötti különbséget a „Milyen gyakran fordul elő, hogy félsz a sötétben?” kérdésre adott válaszok Mann-Whitney próbával történő elemzése is megerősítette. Eszerint a nők gyakrabban tapasztalnak sötétből való félelmet, mint a férfiak. Átlagaik: nők: 2,24 +/- 0,694, férfiak: 1,65 +/- 0,688; Mann-Whitney $U=1321,5$ és $p<0,001$.

A gimnazisták és az egyetemisták független mintás t-próbával történő összehasonlításának tanulsága szerint a gimnazista csoport szignifikánsan több jogos elvárással: $t(138)=-3,007$, $p<0,05$ (egyetemista: 3,23 +/- 3,45; gimis: 4,83 +/- 2,84) és magasabb omnipotenciával jellemezhető:

$t(138)=-5,482$, $p<0,001$ (egyetemista: $0,58 \pm 3,35$; gimis: $3,54 \pm 2,99$) valamint tendenciózan magasabb a külső kontroll iránti igényük: $t(134)=-1,920$, $p=0,057$ (egyetemista: $0,63 \pm 3,58$; gimis: $1,73 \pm 3,07$). A Sötétből Való Félelem Skálán nincs szignifikáns különbség a két csoport között. A „Milyen gyakran fordul elő, hogy félsz a sötétben?” kérdésre adott válaszok Mann-Whitney próbával történő elemzése során azt a tendenciát sikerült kimutatni, hogy az egyetemisták gyakrabban félnek a sötétben. A két csoport átlagértékei: egyetemisták: $2,07 \pm 0,783$; gimnazisták: $1,82 \pm 0,705$; Mann-Whitney $U=1905,5$ és $p=0,062$.

Két szempontú varianciaanalízissel megvizsgáltam, hogy a nemeknek és az életkornak fennáll-e valamilyen interakciója, a sötétből való félelem tekintetében, és a két változó interakcióját tekintve negatív eredményt kaptam: $F(1)=0,152$, $p>0,05$.

A megküzdési mód hatékonyságára adott 1-5-ig válaszok tekintetében, nem született szignifikáns eredmény, sem a nemek, sem a korcsoportok szerinti összehasonlítás során. Ezeket az összefüggéseket, tekintettel arra, hogy az adatok ordinálisak, Mann-Whitney próbákkal kutatva, a következő eredményeket kaptam. Korcsoportokat illetően az átlagértékek: egyetemisták: $4,37 \pm 0,883$; gimnazisták: $4,45 \pm 0,808$; Mann-Whitney $U=936$ és $p>0,05$. A nemek összehasonlításakor az átlagértékek: férfiak: $4,42 \pm 0,948$; nők: $4,46 \pm 0,676$; Mann-Whitney $U=907$ és $p>0,05$.

A szülői bánásmód, jelen kísérlet eredményei szerint, nem hozható összefüggésbe a sötétből való félelemmel, sem oly módon, hogy korrelációt vizsgálunk alszkálái és a Félelem a Sötétből Skála között, sem független mintás t-próbákkal.

4. MEGVITATÁS

4.1. Sötétből Való Félelem Skála

Kutatásom alapvető törekvése, hogy a sötétből való félelmet és annak különböző jellemzőit tanulmányozzam. Ehhez első lépésként mérhetővé kellett tenni a sötétből való félelmet, aminek érdekében létrehoztam a Sötétből Való Félelem Skálát, mint egydimenziós mérőeszközt. A végleges skála 13 itemet tartalmaz, melyek közül négy fordított. A teszt megbízható, és köszönhetően a kérdések számának, széles spektrumon képes mérni a sötétből való félelem mértékét.

4.2. Szöveges válaszok

Az összes alany 71%-a, az egyetemisták 78,2%-a, a gimnazisták 65,8%-a, a lányok 90,3%-a és a fiúk 54,6%-a számolt be arról, hogy valamilyen mértékig fél a sötétből. Ez a félelmi arány hasonló, mint amit éjszakai félelmekre mutattak ki a korábbiakban ismertetett két kutatásban (Muris et al, 2001; Gordon et al, 2007). Ha szemügyre vesszük az 1. táblázatot, láthatjuk, hogy az alanyok 28,6%-a jelölt meg valamilyen konkrét tartalmat, náluk tehát helyesebb azt mondani, hogy éjszakai

félelmeik vannak, mint azt, hogy félnek a sötétől. Azonban a minta 42,9%-a úgy nyilatkozott, hogy valamilyen mértékig fél a sötétől, de ennek nincs konkrét tartalma, ők tehát, magától a sötétől félnek. Ez az arány jelentősen magasabb, mint a Gordon és munkatársai (2007) kutatási eredményeiben kimutatott 5,7%.

A megküzdési módok közül kiemelkedik a figyelemelterelés (35,7%), valamint a sötét megszüntetése (21,4%), és meglepően sokan nyilatkoztak úgy, hogy nem tesznek semmit félelmük ellen (11,4%). Megküzdési módjaikat a félők 87,4%-a elég, vagy tökéletesen megfelelőnek tartja, 9% közepesen megfelelőnek, és csupán 3,3% nyilatkozott úgy, hogy elégséges, vagy elégtelen.

A félelem eredetét vizsgálva, Muris és munkatársai (2001) gyakorlatával szemben, nem kérdeztünk rá direkt módon a félelem kialakulásához vezető három útra (Ollendick és King, 1999), hanem kifejtős kérdéssel szembesülve, az alanyok saját kútforrásból kellett, hogy meghatározzák félelmeik okát. A kondicionálás jelensége így is egyértelműen megmutatkozott, megfeleltethető az általam konkrét tapasztalatnak elnevezett kategóriának. Az alanyok 6,4%-a nyilatkozott úgy, hogy valamilyen konkrét élmény fűzi őket félelmük tárgyához. A negatív információk átvétele nem jelent meg ilyen határozott kategóriaként, talán legjobban az fenyegető környezet feleltethető meg neki, amely válasz az alanyok 5,7%-ánál tűnt fel. Modellkövetésre utaló válaszok egyáltalán nem fordultak elő, és az alanyok 45,7%-a egyáltalán nem tudta meghatározni miért fél a sötétben.

Az egyes kategóriák előfordulási gyakoriságát vizsgálva, korcsoportok tekintetében kimutatásra került, hogy azon válaszadóknak, akik úgy nyilatkoztak, hogy félelmük tárgya nem konkrét illetve, hogy félelmük eredete ismeretlen, egyaránt nagyobb hányada volt gimnazista. Úgy tűnik tehát, hogy az egyetemista korcsoportra nagyobb önismeret jellemző, láthatóan pontosabban meg tudják határozni, hogy mitől félnek, illetve, hogy miért.

Szignifikáns eltérés mutatható ki a fenyegető környezet miatt félők esetén is, a választ adók nagyobb hányada egyetemista. Az egyetemisták úgy néz ki, erőteljesebben szembesülnek a rossz közbiztonsággal és a mindennapi élet veszélyeivel, feltehetőleg többször nézik a híradót is.

A nemek közötti különbségeket kutatva azt a szignifikáns eredményt kaptam, hogy a félelem esetén szociális támogatást igénylők nagyobb hányada nő. Ez nem meglepő, összhangban áll például Reevy és Maslach (2001) kutatási eredményével, melyek szerint a nőiesség asszociálódik a támogatás felkereséséhez és elfogadásához. A nők hajlamosak támogatást kérni és nyújtani, főleg érzelmi támogatást. Ezzel szemben a férfiasság nem kapcsolódik a szociális támogatás aspektusaihoz, kivételt a konkrét segítség igénybe vétele képezhet.

A nemek összevetésekor az a tendencia mutatható még ki, hogy a képzeleti kreációktól félők nagyobb hányada nő. Ez felveti a kérdést, hogy vajon a nőknek élénkebb-e a képzelete, amelyet az a tény is támogat, hogy a félelem eredeténél a képzelet kategóriába eső válaszokat csak női alanyok adtak.

4.3. Egyéni különbségek lehetséges okai

A korábbi kutatásokat megerősítendő (Spiegler & Liebert, 1970; Gullone, 1999; Craske, 2003), eredményeim szerint a nők valóban jobban félnek a sötétben, mint a férfiak. Hipotézisemnek megfelelően a sötétből való félelem és az önértékelés negatív kapcsolatot mutatnak, ami összhangban áll azzal a kísérleti eredménnyel, hogy az önértékelés korrelál a szorongással (Lipsitt, 1958; Coopersmith, 1967). A nem és az önértékelés nem korrelált egymással, tehát nem lehet azt mondani, hogy a nők azért félnek jobban a sötétben, mert alacsonyabb az önértékelésük, azonban hasonló párhuzam húzható a sötétből való félelem mértéke és a Diszfunkcionális Attitűd Skála által vizsgált szeretettség igény között. Akik félnek a sötétben magasabb szeretettség igénnyel bírnak, illetve a nők szeretettség iránti igénye is magasabb.

A DAS egyéb alskáláival kapcsolatban a következő eredmények születtek: a félőknek tendenciózusan magasabb a teljesítmény igényük, a külső kontroll iránti igényük és perfekcionistaibb. Érdekes, hogy a nők habár jobban félnek a sötétben, tendenciát mutatnak az alacsonyabb perfekcionizmusra. A Diszfunkcionális Attitűd Skála felvételét indokolta közvetetten azon longitudinális kutatás eredménye miszerint a sötétből való félelem előre jelezheti egy későbbi major depresszió kialakulását (Pine et al, 2001), a depresszió és a sötétből való félelem tehát állítható valamiféle kapcsolatba, a depresszió hátterében pedig többek között a diszfunkcionális attitűdök fokozott jelenléte áll (Weismann és Beck, 1979; Margitics, 2005).

A vonás-szorongással csupán egy gyenge korreláció mutatkozott meg, ami azért is meglepő, mert a sötétből való félelem fogalmilag nehezen elválasztható jelenségnek tűnik a szorongástól (Ranschburg, 1972). Elképzelhető, hogy a szorongás a félelem pillanatában, mint állapot szorongás jellemzi erőteljesebben a félő egyéneket.

A képzelőerőre vonatkozó feltételezésemet sajnos a mérőeszközzel kapcsolatban felmerült problémák miatt nem tudtam sem igazolni, sem pedig cáfolni. Ennek ellenére valószínűnek tűnik, hogy a spontán képzeleti tevékenység és a sötétből való félelem mutat bizonyos együttjárást, erre a félelem eredeténél és a félelem tartalmánál is megjelenő, képzelettel összefüggő kategóriák engednek következtetni. Érdekes volna későbbi kutatások során elemezni a kérdést.

Szülői bánásmód tekintetében sem született eredmény, dacára annak, hogy a szakirodalom igazolja a szülői bánásmód félelmekre kifejtett hatását (Last et al, 1991; Rapee, 1997; Dumas et al, 1995). Elképzelhető, hogy a szülői nevelés egyéb aspektusai jelentősebbek a sötétből való félelem szempontjából. Érdekes, hogy abból, hogy a szeretettség igény kapcsolatba hozható a sötétből való félelemmel, illetve abból kifolyólag, hogy az elutasító szülő attitűd kapcsolatba hozható a félelmekkel (Rapee, 1997), arra számítottam, hogy kapcsolat lesz a szülői bánásmód szeretet-törődés alskálája és a sötétből való félelem között. Amellett hogy ez a két tényező nem mutat együttjárást, a DAS szeretettség iránti igénye sem mutat együttjárást sem az anyai sem az apai

szeretet-törődés mértékével. Úgy tűnik tehát, hogy a szeretettség iránti igény olyan egyénre jellemző tényező, ami nem attól függ, hogy valójában mennyi szeretet kap a személy (ez persze feltételezés, az is elképzelhető, hogy a tényezők bonyolult, több irányú interakciója elfedi a tényleges összefüggést).

A gimnazista és egyetemista csoportok sötétből való félelem szempontjából történő összehasonlításakor, sikerült egy olyan eredményt kimutatni mely szerint az egyetemisták félnek jobban a sötétben. Az eredményből természetesen nem vonhatunk le messzemenő következtetéseket – főleg figyelembe véve, hogy statisztikailag nem éppen erős összefüggésről van szó- azonban azt feltétlenül kijelenthetjük, hogy a fiatal felnőttek éjszakai félelmek szempontjából kevésbé kutatott korosztálya lám, fél a sötétben, és ez a félelem minimum ugyanazt a szintet éri el, mint a 14 éveseké. Azt is el tudom képzelni, hogy az egyetemisták őszintébbek voltak válaszádkor. Serdülő korban annyira nem divatos dolog félni, főleg fiúk körében, és sajnos csak csoportos kitöltésre volt lehetőség a kilencedikesek félelmeinek felmérésekor.

A kutatás tanulságaként mindenképpen elmondható, hogy habár speciálisan a sötétből való félelmet kívántam feltérképezni, a jelenség nehezen elválasztható az éjszakai félelmektől. A kifejtős kérdésekre adott válaszok alapján egyértelművé válik, hogy rengeteg kísérleti alany, aki úgy nyilatkozott, hogy valamilyen mértékig fél a sötétből, valójában nem a sötétből magától fél, hanem a sötétben, egyéb konkrét objektumoktól. Mindemellett kísérleti eredményeim átfogó képet nyújtanak a XXI. századi serdülők és fiatal felnőttek éjszakai félelmeiről, ezek gyakoriságáról, a velük szemben alkalmazott megküzdési módokról, arról, hogy milyen gondolatokkal bírnak a fiatalok félelmeik eredetéről, valamint kimutatásra került néhány egyéni különbségeket magyarázó tényező. A sötétből való félelem rendkívül összetett, nehezen megragadható érzés, aki azt is vallja, hogy félelmének a sötétben kívül nincs egyéb forrása, valószínűleg csak nincs tisztában az adott konkrét tartalommal. Ebben az értelemben aligha beszélhetnénk sötétből való félelemről. Épp ezért úgy vélem, a sötétből való félelem és az éjszakai félelmek elhatárolási képtelensége nem kudarc, hanem a mögöttük meghúzódó szubjektív tényezők sokféleségének természetes következménye.

Felhasznált irodalom

- Besser, A. & Priel, B. (2008). Attachment, depression, and fear of death in older adults: The roles of neediness and perceived availability of social support. *Personality and Individual Differences*, 44. 1711-1725.
- Bögels, S. M. & Brechman-Toussaint, M. L. (2006). Family issues in child anxiety: attachment, family functioning, parental rearing and beliefs. *Clinical Psychology Review*, 26. 834–856.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. London: W. H. Freeman.
- Craske, M. G. (2003). Origins of phobias and anxiety disorders: why more women than men? Oxford: Elsevier.
- Dumas, J. E. & LaFreniere, P. J. & Serketich, W. J. (1995). “Balance of Power”: A transactional analysis of control in mother–child dyads involving socially competent, aggressive, and anxious children. *Journal of Abnormal Psychology*, 104. 104-113.
- Erikson, E. H. (2002). Gyermekkor és társadalom. Budapest: Osiris.
- Fredrikson, M. & Annas, P. & Fischer, H. & Wik, G. (1996). Gender and age differences in the prevalence of specific fears and phobias. *Behaviour Research and Therapy*, 34. 33-39.
- Freud, A. (1966–1980). The Writings of Anna Freud: 8 Volumes. New York: Indiana University of Pennsylvania. In: Fonagy, P. & Target, M. (2005). Pszichoanalitikus elméletek a fejlődési pszichopatológia tükrében. Budapest: Gondolat Kiadó. 108-110.
- Gordon, J. & King, N. & Gullone, E. & Muris, P. & Ollendick, T. H. (2007). Nighttime fears of children and adolescents: Frequency, content, severity, harm expectations, disclosure, and coping behaviours. *Behaviour Research and Therapy*, 45. 2464–2472.
- Gullone, E. (1999). The assessment of normal fear in children and adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2. 91-106.
- Jung, D. (2008). Fear of falling in older adults: comprehensive review. *Asian Nursing Research*, 2. 214-222.
- Kopp, M. (1985). Klinikai pszichofiziológia, Pszichoszomatikus füzetek 2. Budapest: MAOTE és MPT kiadványa.
- Kopp, M. & Fóris, N. (1993). A szorongás kognitív viselkedésterápiája. Budapest: Végeken Sorozat.
- Last, C. G. & Hersen, M. & Kazdin, A. E. & Orvaschel, H. & Perrin, S. (1991). Anxiety disorders in children and their families. *Archives of General Psychiatry*, 48. 928–934.
- Lipsitt, L. P. (1958). A self-concept scale for children and its relationship to the children’s form of the Manifest Anxiety Scale. *Child Development*, 29, 463-472.

- Margitics, F. (2005). A diszfunkcionális attitűdök, megküzdési stratégiák és az attribúciós stílus összefüggése a szubklinikus depressziós tünetegyüttessel főiskolai hallgatóknál. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 6. 95-122.
- Mérei, F & Binét, Á. (1993). *Gyermekelektan*. Budapest: Gondolat.
- Muris, P. (2007). *Normal and abnormal fear and anxiety in children and adolescents*. Oxford: Elsevier.
- Muris, P. & Merckelbach, H. & Collaris, R. (1997). Common childhood fears and their origins. *Behaviour Research and Therapy*, 35. 929-937.
- Muris, P. & Merckelbach, H. & Ollendick, T. H. & King, N. J. & Bogie, N. (2001). Children's nighttime fears: parent-child ratings of frequency, content, origins, coping behaviors and severity. *Behaviour Research and Therapy*, 39. 13-28.
- Ollendick, T. H. & King, N. J. (1991). Origins of childhood fears: An evaluation of Rachman's theory of fear acquisition. *Behaviour Research and Therapy*, 29. 117-123.
- Pavuluri, M.A. & Henry, D. & Allen, K. (2002). Anxiety and fear: discriminant validity in the child and adolescent practitioner's perspective. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 11. 273-280.
- Pine, D. S. & Cohen, P. & Brook, J. (2001). Adolescent fears as predictors of depression. *Society of Biological Psychiatry*, 50. 721-724.
- Ranschburg, J. (1972). *Félelem, harag, agresszió*. Budapest: Tankönyvkiadó.
- Rapee, R. M. (1997). Potential role of childrearing practices in the development of anxiety and depression. *Clinical Psychology Review*, 17. 47-67.
- Reevy, G. M. & Maslach, C. (2001). Use of Social Support: Gender and Personality Differences. *Sex Roles*, 44. 437-459.
- Rutter, M. & Silberg, J. & O'Connor, T. & Simonoff, E. (1999). Genetics and Child Psychiatry: II Empirical Research Findings. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40. 19-55.
- Sipos, K & Sipos, M. (1978). The development and validation of the Hungarian form of the STAI. In: Spielberger, C. D. & DiazGuerrero (szerk.): *Cross-Cultural Anxiety 2*, Hemisphere Publishing Corporation, Washington-London, 51-61.
- Spiegler, M. D. & Liebert, R. M. (1970). Some correlates of self-reported fear. *Psychological Reports*, 26. 691-695.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.
- Thompson, J. (2008). Alexithymia: An Imaginative Approach. *Psychotherapy in Australia*

Journal, 14, 58-63. <http://tfis.blogspot.com/>

- Tóth, I. & Gervai, J. (1999). Szülői Bánásmód Kérdőív (H-PBI): A Parental Bonding Instrument (PBI) magyar változata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 54, 551-566.
- Twenge, J. M. (2000). The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952-1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1007-1021.
- Warren, S. & Huston, L. & Egeland, B. & Sroufe, L. A. (1997). Child and adolescent anxiety disorders and early attachment. *Journal for the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 637-644.
- Weismann, A. N. & Beck, A. T. (1979). The dysfunctional attitude scale. University of Pennsylvania, Philadelphia: Thesis.
- Westenberg, P. M. & Drewes M. J. & Goedhart, A. W. & Siebelink, B. M. & Treffers, P. D. A. (2004). A developmental analysis of self-reported fears in late childhood through mid-adolescence: social-evaluative fears on the rise?. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 481-495.