

Félelem a sötétől

A jelenség feltérképezése a serdülők és egyetemisták körében

jelige: ribizli

Tartalomjegyzék

I.	Elméleti háttér	3
1.1.	Bevezetés	3
1.2.	A sötétől való félelem konceptualizálása	3
1.3.	Félelem és szorongás szint egyéni különbségeinek okai	5
1.4.	A szorongásos állapotok és félelmek megjelenése és fennmaradása	6
1.5.	Fejlődéslélektani aspektus – elméleti megközelítések	7
1.6.	Empirikus vizsgálatok gyermek és serdülőkorban	8
1.7.	Empirikus vizsgálatok felnőttkorban	9
1.8.	A sötétől való félelem tudományos vizsgálata	10
1.9.	Célkitűzés és hipotézisek	12
II.	Módszer	13
2.1.	Minta	13
2.2.	Mérőeszközök	13
2.3.	Statisztikai eljárások	14
III.	Eredmények	15
3.1.	Sötétől Való Félelem Skála létrehozása	15
3.2.	Szöveges válaszok értelmezése	15
3.3.	DAS megbízhatóság vizsgálata	19
3.4.	Egyéni varianciák háttérében feltételezett változók elemzése	19
3.5.	Útvonalmodell	21
IV.	Megvitatás	22
4.1.	Sötétől Való Félelem Skála	22
4.2.	Szöveges válaszok	22
4.3.	Egyéni különbségek lehetséges okai	26
4.4.	Jövőbeni kilátások	28
V.	Felhasznált irodalom	29
VI.	Mellékletek	32

1. ELMÉLETI HÁTTÉR

1.1 Bevezetés

A sötétől való félelem közismert és gyermekkorban általánosan elfogadott jelenség. Interneten számtalan ismeretterjesztő írást olvashatunk a témában: mit csinálj, ha fél éjszaka a gyermeked? Hogyan tanítsd meg arra, hogy ne féljen? Hány éves korig normális a sötétől való félelem? A világhálón elérhető, különböző portálokon gyakran merülnek fel ilyen, és ehhez hasonló kérdések. Sőt mi több, olyan fórummal is találkoztam, ahol tinédzserek valamint felnőttek folytattak eszmecserét a sötétől való félelmükről.

A téma tudományos vizsgálata nélkül is egyértelműnek tűnik, hogy a sötétől való félelem, legalábbis egy bizonyos szintig, általános jelenség. Teljesen érthető módon, bizonytalanabbá válunk, hisz látásunk átmeneti elvesztése révén egyik legfontosabb információforrásunk hiányával kell megbirkóznunk. Az emberek többségére nappal is jellemző lehet, hogy nem szívesen merészkedik teljesen sötét helyre, például kivilágítatlan pincébe. Éjszaka, elalváskor azonban a sötét elkerülése nehezen kivitelezhető, és míg egy kisgyermek esetén megértően viselkedünk (például hagyjuk, hogy égve maradjon a kislámpa), addig egy serdülő vagy felnőtt esetén már kevésbé toleráljuk a félelmeit.

Az is a mindennapi tapasztalatok része, hogy bizonyos szituációkban a sötétől való félelem felerősödhet. Egy ijesztő horrorfilm végignézését követően például sokan, bár tudjuk, hogy félelmünk irracionális, mégis nehezebben alszunk el. Sok egyéb oka is lehet, hogy valaki zaklatott, vagy rosszkedvű és ez a negatív emocionális állapot felerősíti éjszakai félelmeit. Ilyenkor figyelmünk fokozottan irányulhat gyanús neszekre, és a máskor természetesnek vélt, vagy észre sem vett zajok ijesztően hathatnak.

Jelen kutatás célja a sötétől való félelem jellemzőinek feltérképezése serdülő és fiatal felnőtt korban, valamint a személyre jellemző félelmi szintet befolyásoló néhány tényező feltárása. A tanulmány során előbb a releváns szakirodalom, majd jelen vizsgálat módszertana és eredményei kerülnek bemutatásra és megvitatásra.

1.2 A sötétől való félelem konceptualizálása

Annak érdekében, hogy a vizsgált jelenségről érdemben tudjunk értekezni, elkerülhetetlen a félelem és szorongás fogalmak definíciója. Erre egyfelől azért van szükség, mert úgy tűnik, amit a köznyelv sötétől való félelemnek nevez, az valójában mindkét jelenséget magában foglalja. Másfelől a későbbiekben számtalan kutatás kerül bemutatásra, amelyek esetén a szorongás fogalma felbukkan, így fontos tisztában lennünk a jelentésével.

Amint arra Sylvers és munkatársai (2011) rámutatnak, a szakirodalom épphogy elkezdte letisztázni a félelem és a szorongás kapcsolatát, és nem ritka, hogy az egyes definíciók egymásnak ellentmondóak, jóllehet „a félelmet és szorongást érintő konceptuális zűrzavar, negatív hatást gyakorolhat a kutatásokból levont következtetésekre” (Sylvers et al, 2011, 233.). Számtalan további alkotót foglalkoztat a jelenségek elkülönítési nehézsége (Epstein, 1972 in Sylvers et al, 2011; Beck & Emery, 1999; Craske, 2003), a fogalmak meghatározása épp azért nehéz, mert az egyes szerzők különbözőképp definiálják őket.

Craske (2003) veszély-küszöb modellje értelmében, szorongást akkor élünk át, ha jövőbeni fenyegetésre gondolunk, míg félelmet a fenyegetés aktuális jelenlétében.

Epstein (1972, in Sylvers et al, 2011) meghatározása szerint a félelem olyan emocionális válasz, mely akkor keletkezik, amikor a környezet specifikus jelzéseit fenyegetőnek értelmezzük, és mindez elkerülő magatartásban manifesztálódik. Szorongás jön létre viszont akkor, ha nem tudjuk elkerülni a fenyegető stimulust; ha kétértelmű szituációkban túlbecsüljük a fenyegetés mértékét; vagy, ha az egyén elvárásai és a tényleges környezet nem mutatnak illeszkedést. Sylvers és munkatársai (2011) a témához tartozó tetemes mennyiségű pszichológiai és neurobiológiai szakirodalom metaanalízisét követően ehhez hasonló következtetéseket vontak le. Megállapításaik szerint a félelem és a szorongás egyaránt averzív és viselkedést motiváló érzelmek. A félelem viselkedéses jellemzője egy adott fenyegető inger elkerülése, emellett rövid életű arousal jellemzi, mely megszűnik a fenyegető inger eltűnésével. Ezzel szemben szorongás keletkezik, ha a szervezet kétértelmű, fenyegető ingert közelít meg. A szorongást eközben túlzott mértékű éberség és arousal szint jellemzi, mely a fenyegetés megszűntével is fennmaradhat.

Beck és Emery (1999) elmélete ezektől alapjaiban tér el. A félelmet egy jövőbeli vagy aktuálisan jelen lévő tényező kognitív kiértékelésének tartják, míg a szorongást olyan érzelemnek, mely a félelem aktivációjának következtében jön létre. A kettő kapcsolata jól illusztrálható a fóbiák segítségével. A fóbia specifikus tárgyra vonatkozó félelem. Az egyén nagyon igyekszik elkerülni egy bizonyos, rettegett szituációt, ha pedig mégis adott helyzetbe kerül, fél a helyzet vélt következményeitől, és reakciója enyhe szorongástól egészen a pánikig (erős, akut szorongásos állapot, amely drámai élettani, motoros és kognitív tünetekkel jár) terjedhet. A félelem, tehát az a kognitív értékelés, mely során adott helyzet veszélyes minősítést kap, a szorongás pedig az érzelem, mely ennek következtében kialakul.

Úgy tűnik, a legmodernebb megközelítések szerint a félelem és szorongás jelenségei, legegyszerűbben viselkedéses szinten különíthetők el. A kérdés adja magát: hogyan illeszkedik mindebbe a sötétből való félelem?

Amíg elkerülhető a sötétség félünk attól, de amikor lefekszünk aludni, szorongást élünk át? Félelmet érez valaki, aki elkerüli a helyzetet (pl. kislámpát kapcsol), és aki inkább ébren fekszik, szorong? Használjuk inkább Beck és Emery (1999) elkülönítését, melynek értelmében az éjszakai sötétség veszélyeinek számba vétele félelem, míg az ennek következtében átélt negatív emóció, szorongás?

Jelen tanulmánynak nem célja végérvényesen feloldani a témában kialakult ellentmondásokat. A fenti elméletek áttekintése azért szükséges, hogy világossá váljon: a sötét kapcsán mindkét pszichológiai jelenség releváns, és az egyéni varianciák okainak tárgyalásakor joggal támaszkodhatunk mind a szorongással, mind a félelemmel kapcsolatos kutatási eredményekre. Annál is inkább, mert Sylvers és munkatársai (2011) szerint, az elnevezések olyannyira zavarosak, hogy sok félelmekre fókuszáló gyermek-pszichopatológiai kutatás, valójában az általuk szorongásnak minősített jelenséggel foglalkozik.

1.3. Félelem és szorongás szint egyéni különbségeinek okai

Milyen tényezőkkel magyarázhatók a személyek közötti különbségek? A gyermekkori szorongás és félelem varianciájának jelentős hányada genetikai befolyásnak tulajdonítható (Rutter et al, 1999) és általánosan elmondható, hogy a nőket e negatív állapotok magasabb szintje jellemzi (Spiegler & Liebert, 1970; Gullone, 1999; Craske, 2003). Természetesen a környezeti faktorok is komoly szereppel bírnak. A környezeti hatás mind mikro- mind makroszociálisan tetten érhető, ezt illusztrálja például a következő eredmény. 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 és a fenyegetettség növekedésének köszönhető (Twenge, 2000). A kultúra jelentősége is vitathatatlan; hogy adott személy szorongással reagál-e egy-egy szituációra, nagy mértékben kultúrafüggő (Mook et al, 2005).

Mi módon fejti ki hatását a személy közvetlen környezete? Ollendick és King (1999) a félelmek kialakulásához vezető három tanulási utat különít el: 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, egymással összefüggő megközelítésből vizsgálják a kutatók (Bögels & Brechman-Toussaint, 2006): a kötődéseméletek valamint a szülői bánásmód szemszögéből kiindulva.

Warren és munkatársai (1997) eredménye szerint a bizonytalanul kötődő csecsemőket gyermek és serdülőkorban több szorongásos zavar jellemzi, mint a biztonságosan kötődőket. A szülői bánásmód három jelentős dimenzió mentén bír befolyásoló erővel: modellnyújtás (Last et al, 1991), szülői kontroll (túlvédés) és elutasító, hideg nevelői attitűd (Rapee, 1997).

Az eddigiek során számba vettünk néhány tényezőt, melyek mind hatással vannak az egyén félelmeire. Amint arra Muris (2007) könyvében rámutat, szerencsére a szorongásokkal és félelmekkel szemben felfedezhetők bizonyos védőfaktorok is, így például az önszabályozás képessége; észlelt kontroll a külső vagy a belső világból származó ingerek felett; önértékelés és énhatékonyság; megküzdési és érzelemszabályozási képességek; szociális támogatás valamint pozitív életesemények. Ezek mind gátolhatják a félelmek, szorongások kialakulását.

Az egyénre jellemző félelem és szorongás szint, egészséges személyeknél is nagy változatosságot mutathat, ami jelentős mértékben a különböző vulnerabilitási és protektív tényezők dinamikus interakciójának tulajdonítható (Muris, 2007). Kutatásom során igyekszem feltérképezni, hogy specifikusan a sötétől való félelem egyéni különbségeire mely tényezők gyakorolhatnak hatást.

1.4. A szorongásos állapotok és félelmek megjelenése és fennmaradása

Az iménti fejezetben áttekintettük, milyen változók tehetők felelőssé az egyéni különbségekért, mindazonáltal felmerül a kérdés, hogy milyen mechanizmus állhat a negatív állapotok aktuális megjelenése, vagy tartós fennmaradása mögött. Erre mind a kognitív pszichológia, mind az interakcionista megközelítés válasszal szolgál.

Beck elmélete szerint (Beck, 1976 in Kopp & Hajnal, 2003), adott személy kognitív sémái nagyban meghatározzák érzelmi állapotait és viselkedését. Így például a depressziós személyt ún. kognitív triád jellemzi, önmagát, jelen helyzetét, és jövőjét illetően egyaránt negatív gondolatok foglalkoztatják. Ezzel együtt gondolkodását kognitív torzítások jellemzik. Ez a negatív énséma már gyermekkorban kialakulóban van, és leginkább diszfunkcionális attitűdök révén érvényesül. Ezek az attitűdök tulajdonképp adott személy életének vezérelvei lehetnek, hatással vannak a szituáció keltette negatív automatikus gondolatokra is, háttérükben másodlagos hiedelmek és negatív alapsémák állnak. A különböző diszfunkcionális attitűdök magas értéke depressziót jelezhet (Weismann és Beck, 1979; Margitics, 2005).

Beck és Emery (1999) a szorongásos tünetek és a fóbiás zavarok háttérében is ilyen negatív sémákat és automatikus gondolatokat feltételez, aminek megfelelően kezelésükre kognitív terápiát javasolnak.

Kognitív keretben értelmezve, az, hogy adott helyzetben félelem vagy szorongás lép fel, a szituáció értelmezésének függvénye, és ezen állapotok tartós fennmaradása mögött olyan kognitív jellemzők állnak, amelyek negatív irányba befolyásolják a helyzetek értelmezését. Mindezeknek megfelel Kopp és Fóris (1993) kutatási eredménye, miszerint a generalizált szorongással és pánikbetegséggel diagnosztizált személyek szignifikánsan magasabb diszfunkcionális attitűdökkel jellemezhetőek, mint a kontroll személyek.

Feltételezhető, hogy a sötétől való félelem mögött is meghúzódnak bizonyos kognitív jellemzők. A diszfunkcionális attitűdök és a sötétől való félelem kapcsolatára utal közvetetten Pine és munkatársai eredménye (2001) miszerint a sötétől való félelem későbbi major depressziót jelezhet előre.

Az interakcionista megközelítés szintén az egyén és a szituáció kölcsönhatásában szemléli a szorongások megjelenését, mindeközben kevésbé kutatja a kognitív mechanizmusokat, és kitüntetett szerepet tulajdonít a szituációnak. Eszerint a különböző szituációknak információhordozó szerepük van, egyes szituációk esetén, a fellépő szorongásos viselkedést három jellemző határozza meg: a szituáció vélt kimenetele, ennek hatása a személy fizikai és pszichológiai integritására illetve az észlelt megküzdési lehetőségek (Magnusson & Stattin, 1981). Kutatásaik során Magnusson és Oláh (2005) háromfaktoros kategorizációs sémát hoztak létre a szituációfüggő szorongások vizsgálatához, melynek alrendszerei: Aktiváló Feltétel, Elvárt Következmény, és az ezek interakciójából létrejövő Szituáció-Következmény Elvárás Kontingencia. A sötétől való félelem az Archaikus Aktiváló Feltételnek feleltethető meg, melyhez az Elvárt Következmények közül az irreális következmények és a fizikai sérülés kapcsolódnak. Ezekkel az alrendszerekkel fejlődéslélektani vizsgálódásokat is folytattak (lásd 1.5 fejezet).

Mindkét teória hozzájárulhat jelen kutatás értelmezéséhez, és bár különböző elméleti megközelítésekről beszélünk, könnyű belátni, hogy akár illeszthetőek is egymáshoz, ugyanazt a jelenséget hasonlóan írják le, bár különböző elemeit igyekeznek bővebben kibontani.

1.5. Fejődéslélektani aspektus – elméleti megközelítések

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, személyiségük. Meg kell küzdeniük a szüleikről történő leválással, el kell engedniük gyermekkorukat. Serdülő mintám elsős gimnazistákból állt így 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 én-vesztéssel 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. Mindkét vizsgálati csoport számára aktuális lehet tehát az identitás keresése, valamint egyetemisták esetén az intimitás kérdése legalább ugyanilyen, ha nem fontosabb szerepet tölt be.

Mi a helyzet a félelmekkel ezen életszakaszokban? Minden életkorban vannak bizonyos félelmek, amelyek a normális fejlődéshez tartoznak. Vetró és Kapornai (2008) mentén, vizsgálatunk vonatkozásában, a következő megállapításokat tehetjük. A sötétől való félelem már iskoláskorban jelentősen lecsökken. Serdülőkorban vezető szerephez jutnak a szociális félelmek, főleg az iskolához köthetően, illetve a nemi szerephez kapcsolódó félelmek is előtérbe kerülnek. Lényegessé válik a kortársak elutasításától és az iskolai teljesítménnyel kapcsolatos félelmek, míg a testi sérüléstől, a fájdalomtól és az állatoktól való félelem csökken. Emellett jelentősebbé válhat a haláltól való félelem, és fennmaradhatnak egyes irracionális félelmek.

Felnőttek esetén a félelmekhez kapcsolódóan, fóbiákra vagy szorongásos zavarokra vonatkozó utalásokat találunk. A leggyakoribb fóbiák: állatoktól, magasságtól, zárt tértől, vérrel kapcsolatos dolgoktól és repülőktől való félelem (McNally, 1999).

1.6.Fejlődéslelektani aspektus – empirikus vizsgálatok gyermek és serdülőkorban

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 már említett interakcionista keretben, Magnusson és Oláh (2005) a szorongást kiváltó tényezők és az elvárt következmények szempontjából vizsgálódva, a következő eredményekre jutottak. A szülők által aktivált félelmek csökkennek a korral, míg a tekintélyszemélyek és a teljesítményhelyzetek által aktiváltak nőnek, utóbbi serdülőkorban a legmagasabb.

Ezek az összefüggések lányokra és fiúkra egyaránt igaznak mondhatók, de vannak nemre jellemző fejlődési trendek. 12 éves korukban a lányok csupán három tényezőben különböznek a fiúktól, a fiúk gyakrabban félnek orvosi szituációk és balesetek miatt, a lányok pedig archaikus szituációkban. A különbségek a korral megnőnek, 18 éves korukra a fiúk gyakrabban félnek tekintélyszemélyek, szociális értékelési és teljesítményhelyzetek, magasság és zárt terek miatt, míg a lányok félelmeit inkább a szülők, a testvérek, az archaikus helyzetek és a veszélyes emberek aktiválják.

Az elvárt következményeket illetően, a sérüléstől és a büntetéstől való félelem, ami 12 éves korban mondható a legjelentősebbnek, a korral csökkennek, míg az irreális félelmektől, és a szexuális támadástól való félelem gyakorisága a korral nő.

Nők esetén a szeparációtól, a társadalmi következményektől és a haláltól való félelem szintén megnő, férfiakra ez kevésbé jellemző. Szeparációtól a férfiak serdülőkorukban tartanak a legkevésbé, majd 18 éves korukban ismét, de sokkal kevésbé, mint a nők. A személyes kudarcától való félelem 12-től 15 éves korra mindkét csoportnál megnő, de 18 éves korra már csak a fiúk esetén mutat növekedést, lányok esetén csökken.

Ez a feltáró jellegű kutatás remekül szemléleti a fejlődésléktani változásokat és egyben azt is, mennyire fontos figyelembe vennünk a félelmek vizsgálatakor az alanyok nemét.

1.7. Empirikus vizsgálatok felnőttkorban

Felnőttek esetén leginkább 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 félelmek fejlődési aspektusát vizsgálta a következő 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.

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

1.8. A sötétől való félelem tudományos vizsgálata

Törekedtünk rá, hogy az áttekintett szakirodalom ismeretében, elvégezzük a kutatásunk középpontjában álló jelenség egy lehetséges konceptualizációját. Ennek ismertetése előtt, tekintsünk át két, éjszakai félelmekkel foglalkozó vizsgálatot!

Az éjszakai félelmeket kutatták kísérleti elrendezésükben Muris és munkatársai (2001). Vizsgálatuk során 4-12 éves gyermekek éjszakai félelmeit térképezték fel. 176 gyerekkel és szüleikkel végeztek interjút, az éjszakai félelmek gyakoriságára, intenzitására, eredetére, és a velük szemben alkalmazott megküzdési módokra kérdeztek rá. 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, ezt követték a képzeletbeli kreációk, az ijesztő álmok, a környezeti fenyegetések, az állatok és végül az ijesztő gondolatok. A félelem eredetével kapcsolatban, a negatív információ átvétel bizonyult a legjelentősebbnek (vö. Ollendick és King, 1999). Ami a megküzdési módokat illeti, legtöbben a szülőtől kérnek segítséget, de gyakori az elkerülés és a figyelemelterelés is.

Módszertanilag hasonló kutatást végzett Gordon (2007) munkatársaival 511 főn. 8-16 éves fiatalokat vizsgáltak, és úgy találták, hogy az alanyok 64,2%-a számolt be éjszakai félelmekről, a 8-12 évesek 79,4%-a és a 13-16 évesek 48,8%-a. Legtöbben a környezeti fenyegetésektől félnek, és közel ugyanennyien féltik személyes biztonságukat. Az alanyok 5,7%-a számolt be sötétől való félelemről. Megküzdési módok közül a figyelemelterelés/önkontroll emelkedik ki. A szerzők korosztályos és nemi összehasonlításokat is végeztek. Eredményeik szerint, a félelmek gyakorisága serdülőkorra csökken, ami a következő tartalmaktól való félelem csökkenésének köszönhető: személyes biztonság, ijesztő álmok és állatok. Ez egyben azt is jelenti, hogy a többi félelmi tartalom (pl. sötétől való félelem) azonos gyakorisággal fordul elő a két korosztályban. A szociális támogatás igénybevételének gyakorisága szintén csökken a korral.

Nemek tekintetében a szakirodalomnak megfelelően úgy találták, hogy a lányok gyakrabban tapasztalnak éjszakai félelmeket, mint a fiúk. Emellett szignifikánsan gyakrabban félnek környezeti fenyegetésektől.

Fontos felhívunk rá a figyelmet, hogy bár a szakirodalom épp iskoláskorig tekinti általánosnak a sötétől való félelmet (Vetró & Kapornai, 2008), a fiatalabb korosztállyal (4-12 év) dolgozó Muris és munkatársai, a félelmi tartalmak elemzésekor, nem nevezték meg a sötétől való félelmet, mint kategóriát. Ha éjszakai félelmei tartalmaként valaki konkrétan a sötétől való félelmet nevezte meg, azt a környezeti fenyegetésekhez sorolták (pl. a villámlással együtt), amelyek 4-6 éveseknél is csupán a félelmek 13%-át alkotják. Bár arról nincs adatunk, ennek hány százaléka a sötétől való félelem, az előfordulási arány meglehetősen alacsony.

Elevenítsük fel a kognitív pszichológiai megközelítést, minek értelmében a sötétől való félelem, a sötétség, mint helyzet lehetséges következményeinek számbavétele, és az ítélet, hogy a sötétség veszélyes. Ebben az értelemben, mikor éjszakai félelmeiről kérdezzük a gyerekeket, ők felsorolják nekünk azokat a következményeket, amelyeket az éjszakai sötétséghez társítanak. Az interakcionista megközelítés, a sötétséget szorongást aktiváló archaikus szituációnak tekinti.

Az említett elméleti keretek és éjszakai félelmeket vizsgáló kutatások figyelembe vételével az alábbi megállapításokra jutottunk. A sötétség, mint szituáció, félelmet kelthet bizonyos egyéneknél, azáltal, hogy az illető veszélyes következményeket kapcsol hozzá. Mindez aktuálisan az egyénben szorongást indukál. Az éjszakai félelmek esetén felmerülő tartalmak a sötét lehetséges következményei, amelyeket az egyén félelmének tartalmaként ír le. Ennek a folyamatnak köszönhető az is, hogy megküzdéskor a konkrét tartalmaktól (pl. betörő, állatok) félő személyek is sok esetben a sötétség ellen irányuló megküzdési stratégiát választanak. Felmerülhet bennünk a kérdés, létezik-e színtiszta sötétől való félelem? Ez állásfoglalás kérdése. Aki sötét-fóbiás, és félelmét a sötét számtalan veszélyével indokolja, a sötétől fél, vagy a veszélytől? Kognitivisták keretben, a sötétől, annak értékelése miatt. Interakcionista keretben pedig éppen a sötét, mint aktiváló feltétel miatt kezd el félni. Valójában a kettő között minimális a különbség. Kutatásunk szempontjából mindkét állítás magában foglalja a lényegét: a sötét lehetséges veszélyfaktorokhoz kapcsolódva vált ki félelmet. Ezek a veszélyfaktorok pedig az egyén által, mint a sötétben megtapasztalt félelem tartalmi is megfogalmazhatóak.

1.9. Célkitűzés és hipotézisek

Jelen kutatás célja serdülők és fiatal felnőttek sötétől való félelmének elemzése, a félelem alanyok által megfogalmazott *eredetének, tartalmának* és a sötétrel szemben alkalmazott *megküzdési módok* feltárása.

Kutatás tárgyát képezte, hogy a sötétől való félelem előfordulási gyakorisága, és a félelem említett három aspektusa milyen összefüggést mutat az alanyok *korával* és *nemével*.

Továbbá, mintegy exploratív vizsgálatként, a sötétől való félelem egyéni különbségeire hatással lévő tényezőket igyekeztünk azonosítani. Tekintettel arra, hogy a szakirodalom számtalan releváns változót említ, a felsoroltak valamelyest önkényes módon kerültek kiválasztásra a vulnerabilitási, protektív és fenntartó faktorok közül. Ezekkel kapcsolatban a következő várakozások fogalmazhatóak meg:

- H1 : A sötétől gyakrabban félő személyek alacsonyabb *önértékeléssel* jellemezhetőek, mint a sötétől ritkán félők.
- H2 : A sötétől gyakrabban félő személyekre az egyes *diszfunkcionális attitűdök* magasabb szintje jellemző, mint sötétől ritkán félőkre.
- H3 : A sötétől gyakrabban félő személyek *szüleinek bánásmódját* alacsonyabb szeretet-törődés és fokozottabb korlátozás valamint túlvédés jellemzi, mint a sötétől ritkán félő személyek szüleit.
- H4 : A sötétől gyakrabban félő személyek magasabb szintű *vonás-szorongással* jellemezhetőek, mint a sötétől ritkábban félő személyek.

Az is kutatás tárgyát képezte, hogy az említett változók, mi módon befolyásolhatják egymás hatását.

2. MÓDSZER

2.1. Minta

Kutatásunkban 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 igazgatói és szülői jóváhagyással (Beleegyező nyilatkozat, lásd 2. Melléklet). 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. (Minta jellemzői, lásd 1. Melléklet).

2.2. Mérészközök

A kérdéses jellemzőket önbeszámolás tesztekkel mértük fel (lásd 3. Melléklet). A sötétségtől való félelem feltérképezéséhez saját kérdőívet hoztunk létre. A kérdőív első fele 20 állítást tartalmaz, melyekről a kitöltőnek 1-4ig terjedő tartományban kell eldöntenie, milyen mértékig (egyáltalán nem, kis mértékben, nagymértékben illetve teljesen) tartja magára nézve igaznak őket. A tételek között fordított itemek is találhatók. A faktoranalízist követően (lásd Eredmények) a 20 itemből végül 13-at alkalmaztunk a sötétségtől való félelem mértékének megállapítására.

Kérdőívünk második fele a félelem eredetét, tartalmát és a félelem megszüntetésére irányuló megküzdési módokat kutatja. Ennek érdekében, Muris és munkatársai (2001) kutatását követvén, a következő kérdéseket tettük fel a kísérleti alanyoknak: „*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?*” (1: egyáltalán nem, 5: teljes mértékig); „*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) használtuk. 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 faktorstruktúrája, a szakirodalomban vitatott (Talepasand et al, 2010).

A magyar változat (Kopp, 1985) Burns (1981) felosztása nyomán, hétfaktoros kérdőívként került adaptálásra, és mint ilyen, hét értékrendszert vizsgál (külső elismerés igénye, szeretettség igénye, teljesítményigény, perfekcionizmus, jogos elvárások, onnipotencia és külső kontroll). 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) alkalmaztuk. Ez a teszt a szorongást, mint személyiségvonást hivatott mérni annak felmérésével, hogy a vizsgálati személy általában, hogy érzi magát. Húsz megállapításról kell nyilatkoznia, 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 (Rosenberg, 1965) vizsgáltuk. 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) mértük fel. Ebben azt kell megítélnie az alanynak, hogy gyermekkori emlékei alapján, a 25 állítás – melyek különböző szülői nézeteket és magatartásformákat sorakoztatnak fel – mennyire jellemezte (nagyon, általában, alig, egyáltalán nem) az édesanyját (vagy nevelőanyját) illetve az édesapját (vagy 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.

2.3. Statisztikai eljárások

Az adatokat SPSS Statistics 17.0 statisztikai program segítségével elemeztük. A Sötétből Való Félelem Skálán faktoranalízist végeztünk, főkomponens elemzéssel, varimax forgatással. Elvégeztük a skála reliabilitás vizsgálatát is.

Az eredetre, tartalmakra és megküzdési módokra vonatkozó (továbbiakban kifejtős) kérdésekre adott válaszokat kategorizáltuk és meghatároztuk az egyes kategóriák előfordulási gyakoriságát (mind a teljes mintára, mind a nemi és korosztályos alcsoportokra vonatkozóan). Khí-négyzet próbákat alkalmazva elemeztük, hogy az adott kategóriákba tartozó válaszokat megfogalmazó személyeket, az egyes nem, és korcsoport képviselői milyen arányba alkotják.

Elvégeztük a sötétből valamilyen szinten félő alanyok következők mentén történő csoportosítását: megküzdési móddal/ eredettel / tartalommal rendelkezők és nem rendelkezők.

Az így keletkezett 3x2 csoportot független mintás t-próbával vetettük össze, az egyéni varianciák háttérében feltételezett változók mentén, és Khí-négyzet próbával vizsgáltuk a csoportok összetételét is.

A Diszfunkcionális Attitűd Skálát övező egyet nem értékek miatt, elvégeztük a hét skála reliabilitás vizsgálatát, és a DAS mint egyfaktoros kérdőív reliabilitás vizsgálatát is.

A Sötétől Való Félelem Skála és a különböző tesztek közötti kapcsolatok feltárását Pearson-féle korrelációval végeztük. A „Milyen gyakran fordul elő, hogy félsz a sötétben” ordinális érték tesztekkel való együttjárását pedig Spearman-féle korrelációval tártuk fel. Ezeket alapul véve, a sötétől való félelmet jelen mintán ténylegesen befolyásoló változókból, hierarchikus lineáris regresszió nyomán, útvonalmodellt állítottunk fel.

Független mintás t-próbával elemeztük 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 vizsgáltuk.

3. EREDMÉNYEK

3.1. Sötétől Való Félelem Skála létrehozása

Kérdőívünket eredetileg azzal a szándékkal hoztuk létre, hogy a sötétől való félelem több aspektusát legyen képes mérni. Ennek érdekében egyes állításokban például a sötét által előidézett szeparációra (pl.: „Csak egyedül találok félelmetesnek a sötétséget.”), másokban a sötétségnek köszönhető korlátozott megismerési képességekre helyeztük a hangsúlyt (pl.: „Félelmetes érzés, ha nem látom mi van körülöttem.”; „A saját szobámban nem félek a sötétől”). A kérdőív faktoranalízisekor, különböző alskálákra számítva igyekeztük felmérni annak faktorstruktúráját. Főkomponens-analízist végeztünk varimax forgatással. Az így keletkezett hat faktor elméleti értelmezése azonban kudarcba fulladt, így főkomponens elemzéssel egy faktorba rendeztük az állításokat. Miután 7 itemet alacsony kommunalitása miatt kizártunk az elemzésből, a végleges kérdőívet 13 állítás alkotja ($KMO=0,885$). A megtartott itemek az összes variancia 41,938%-át magyarázzák. A teszt reliabilitás vizsgálatát elvégezve, azt az eredményt kaptuk, hogy a kérdőív megbízható, Cronbach $\alpha = 0,877$ (a faktoranalízist és reliabilitás vizsgálatot, lásd 4. Melléklet).

3.2. Szöveges válaszok értelmezése

A „Milyen gyakran félsz a sötétben” kérdésre adott válaszok gyakoriság értékei, az 1-es táblázatban láthatóak.

1. táblázat – Félelem gyakorisága

<i>Félelem gyakorisága</i>	Összesen N=138	Egyetemista N=56	Gimnazista N=82	Lány N=62	Fiú N=75
1- soha	29% (40)	21,4% (12)	34,1% (28)	9,7% (6)	45,3% (34)
2	52,9% (73)	55,4% (31)	51,2% (42)	61,3% (38)	45,3% (34)
3	15,2% (21)	17,5% (10)	13,4% (11)	24,2% (15)	8% (6)
4	2,9% (4)	5,3% (3)	1,2% (1)	4,8% (3)	1,3%(1)
5 - mindig	0	0	0	0	0

Az alanyok 71%-a számolt be arról, hogy valamilyen mértékig fél a sötétől.

A kifejtős kérdésekre adott válaszok vizsgálata során kategóriákba soroltuk a felmerülő tartalmakat, megküzdési módokat, és eredeteket és kiszámítottuk ezek gyakoriság értékeit (lásd 2-4. táblázat.)

Félelmi tartalmakként a következő kategóriák jöttek létre: *emberi fenyegetés* (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”), *környezeti fenyegetés* (zajok) illetve *nem konkrét*.

A megküzdési módok a következők: *figyelemelterelés* (pl.: „másra gondolok”, „dúdolok”, „rádiót hallgatok”), *elkerülés* (pl.: „lámpát kapcsolok”, „filmet nézek”), *szociális támogatás* felkeresése (pl.: „felhívok valakit, „társaságot keresek”), külön kategóriát képzett, hogy *próbálok aludni*, illetve a *semmi*.

Végül, a létrejött eredet-kategóriák: *negatív információ* (pl.: „rossz a közbiztonság”, „híradóban sok rossz dolgot hallani”), *archaikus ok* („már kiskorom óta félek”, „evolúciós ok”), *ijesztő benyomás* (pl.: „horrorfilm”, „ufós film”), *képzelet* (pl.: „élénk a fantáziám”), *kondicionálás* („egyszer követtek”, „megharapott egy kutya”) illetve *nem tudom*.

A nemekre illetve korcsoportokra kimutatott kategória-gyakoriság értékeket Kínégyzet próbák révén elemeztük, méghozzá a következő módon: azt vizsgáltuk meg, hogy az adott kategóriába tartozó válaszok, milyen arányban származnak egyetemistáktól/gimnazistáktól, illetve nőktől/férfiaktól, figyelembe véve a csoportok elemszámát is. A vizsgálat során a következő eredményeket kaptuk.

Általános összefüggés, hogy a „nem félek” választ adók többsége férfi ($\chi^2(1)=3,147$, $p<0,001$). A félelmek konkrét tartalmát tekintve, nincs szignifikáns különbség sem a nemi, sem a korcsoportok között.

2. 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	15,7% (22)	19,3% (11)	13,3% (11)	19,05% (12)	11,8% (9)
Állat	4,3% (6)	5,3% (3)	2,4% (2)	6,3% (4)	2,6% (2)
Képzeleti kreáció	4,3% (6)	7% (4)	2,4% (2)	7,9% (5)	1,3% (1)
Kontrollvesztés	3,6% (5)	7% (4)	1,2% (1)	6,3% (4)	1,3% (1)
Környezeti fenyegetés	2,9% (4)	3,5% (2)	2,4% (2)	4,8% (3)	1,3% (1)
Nem konkrét	42,9% (60)	38,6% (22)	44,6% (37)	47,6% (30)	38,2% (29)
Nem félek	28,6% (40)	21,1% (12)	33,7% (28)	11,1% (7)	43,4%(33)**

3. 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)	24,5% (14)	37,3% (31)	42,9% (27)	23,6% (18)*
Elkerülés	28,5% (40)	42,1% (24)	19,3% (16)*	39,7% (25)	18,4% (14)*
Szociális támogatás	9,3% (13)	12,3% (7)	7,2% (6)	17,4% (11)	2,6% (2)*
Próbálok aludni	2,1% (3)	1,8% (1)	3,6% (3)	1,6% (1)	3,9% (3)
Semmi	9,3% (13)	12,3% (7)	7,2% (6)	9,5% (6)	9,2% (7)
Nem félek	28,6% (40)	21,1% (12)	34,9% (29)	11,1% (7)	44,7%(34)**

4. táblázat – Sötétől való félelem eredete

<i>Félelem eredete</i>	Összesen N=140	Egyetemista N=57	Gimnazista N=83	Lány N=63	Fiú N=76
Negatív információ	5,7% (8)	12,3% (7)	1,2% (1)*	9,5% (6)	2,6% (2)
Archaikus félelem	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*
Kondicionálás	6,4% (9)	5,3% (3)	7,2% (6)	7,9% (5)	5,2% (4)
Nem tudom	45,7% (64)	40,4% (23)	49,4% (41)	47,6%(30)	44,7% (34)
Nem félek	28,6% (40)	21,1% (12)	33,7% (28)	11,1%(7)	43,4%(33)**

*: $p < 0,05$ **: $p < 0,001$

Megküzdési módokat vizsgálva, korcsoportok közötti különbség az elkerülés alkalmazásában mutatható ki: az ezt alkalmazó személyek nagyobb hányada egyetemista ($\chi^2(1)=8,629$, $p<0,05$). Emellett számos nemi különbség megmutatkozott: figyelemelterelés ($\chi^2(1)=5,784$, $p<0,05$), elkerülés ($\chi^2(1)=7,714$, $p<0,05$) és szociális támogatás ($\chi^2(1)=8,934$, $p<0,05$) esetén egyaránt igaz, hogy a nők nagyobb arányban veszik ezeket igénybe.

A félelem eredetének vonatkozásában szintén egy változó mentén különböznek a gimnazisták az egyetemistáktól, utóbbiak nagyobb hányadát teszik ki a negatív információ miatt félőknek ($\chi^2(1)=7,694$, $p<0,05$). A nők pedig nagyobb hányadát alkotják azoknak, akik úgy vélik, képzeletük miatt félnek ($\chi^2(1)=4,968$, $p<0,05$).

A következőkben különböző csoportokat alkottunk a valamilyen mértékig félő emberekből, az alapján, hogy jelöltek-e meg tartalmat, eredetet, megküzdési módot. Kihí négyzet próbákat végezve elemeztük a nemi és korosztályos eloszlást. Ezzel kapcsolatban megállapítható, hogy a tartalom ($\chi^2(1)=6,061$, $p<0,05$) valamint eredet nélkül ($\chi^2(1)=5,899$, $p<0,05$) félők relatíve nagyobb hányada gimnazista, illetve, hogy a nők relatíve nagyobb hányada jelöl meg eredetet ($\chi^2(1)=6,919$, $p<0,05$). (Gyakoriság értékeket lásd 5. táblázat).

5. táblázat

	Nő	Férfi	Gimnazista	Egyetemista
<i>Tartalommal</i>	42,9% (24)	34,9% (15)	29,1% (16)	53,3% (24) *
<i>Tartalom nélkül</i>	57,1% (32)	65,1% (28)	70,9% (39)	46,7% (21)
<i>Megküzdéssel</i>	89,3% (50)	76,2% (32)	85,2% (46)	82,2% (37)
<i>Megküzdés nélkül</i>	10,7% (6)	23,8% (10)	14,8% (8)	17,8% (8)
<i>Eredettel</i>	46,4% (26)	20,9% (9) *	25,5% (14)	48,9% (22) *
<i>Eredet nélkül</i>	53,6% (30)	79,1% (34)	74,5% (41)	51,1% (23)

Az 5. táblázatban látható felosztás szerint képzett csoportok, mért változókon adott értékelését t-próbákkal (lásd 5. Melléklet) hasonlítottuk össze. Itt a következő eredmények születtek.

A *tartalommal félők* mind az apai ($t(98)= 2,758$, $p<0,05$ (tartalommal: $18,95 \pm 3,37$; tartalom nélkül: $16,9 \pm 3,81$) mind az anyai korlátozást ($t(96)= 1,994$, $p<0,05$ (tartalommal: $18,15 \pm 3,25$; tartalom nélkül: $16,88 \pm 2,99$) tekintve szignifikánsan magasabb pontszámmal jellemezhetők, mint a *tartalom nélkül félők*.

Ami a megküzdést illeti, a *megküzdők* szignifikánsan magasabb omnipotencia pontszámmal jellemezhetők $t(97)=-2,270$, $p<0,05$ (megküzdők: $2,855 \pm 3,39$; nem megküzdők: $0,75 \pm 3,44$), mint a *nem megküzdők*. (lásd 3. ábra) A nemek és a korcsoportok a két csoportban egyenlően oszlanak el.

Az *eredettel* és *eredet nélkül* félék szignifikánsan különböznek sötétből való félelem, szeretettség igény, és anyai korlátozás tekintetében (lásd 4. és 5. ábra). Az *eredettel* félék magasabb sötétből való félelemmel - $t(98)= 2,938$, $p<0,05$ (eredettel: $27,44 \pm 6,29$; eredet nélkül: $23,61 \pm 6,25$), magasabb szeretettség iránti igénnyel- $t(98)= 2,116$, $p<0,05$ (eredettel: $3,08 \pm 3,25$; eredet nélkül: $1,5 \pm 3,77$) és az anyai korlátozás magasabb pontszámával bírnak- $t(96)= 2,147$, $p<0,05$ (eredettel: $18,28 \pm 3,4514$; eredet nélkül: $16,89 \pm 3,06$).

3.3. Diszfunkcionális attitűd skála megbízhatóság vizsgálata

Az említett skála faktorainak reliabilitás vizsgálatának eredményei a 6. táblázatban láthatóak. Bár a faktorok megbízhatóság értékei több esetben elmaradnak az elvárható értéktől, az elemzésből nem zártuk ki őket. Látható azonban, hogy a mérőeszköz egyfaktoros skálaként a legmegbízhatóbb, így az útvonalmodellhez a diszfunkcionális attitűdöket, mint homogén változót emeltük be.

6. táblázat

	Cronbach α
Külső elismerés igénye	,523
Szeretettség igénye	,481
Teljesítmény igény	,627
Perfekcionizmus	,412
Jogos elvárások	,537
Omnipotencia	,525
Külső kontroll igénye	,402
<i>DAS összes item</i>	,758

3.4. Sötétből való félelem összefüggése a többi tesztadattal

A „Milyen gyakran fordul elő, hogy félsz a sötétben?” kérdésre adott válasz értékének egyéb tesztekkel mutatott összefüggését Spearman-féle rang-korrelációval vizsgálva az alábbi eredmények születtek (lásd 6. Melléklet). A félelem mértéke szignifikáns korrelációt mutat, természetesen a Sötétből Való Félelem Skálával ($\rho=0,734$, $p<0,05$, $N=137$), a Diszfunkcionális Attitűdök összességével ($\rho=0,242$, $p<0,05$, $N=132$), a külső kontroll iránti igénnyel ($\rho=0,226$, $p<0,05$, $N=134$), a szeretettség iránti igénnyel ($\rho=0,211$, $p<0,05$, $N=137$) és az önértékeléssel ($\rho=0,210$, $p<0,05$, $N=136$).

Pearson -féle korrelációval vizsgálva (lásd 7. Melléklet), 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 (lásd 8. Melléklet). A nők szignifikánsan gyakoribb félelemről számolnak be a Sötétből Való Félelem Skálán: $t(136)=-5,416$, $p < 0,001$ (nők: $25,79 \pm 6,9$; férfiak: $19,96 \pm 5,76$) és magasabb a szeretettség igényük is: $t(136)=-2,247$, $p < 0,05$ (nők: $2,37 \pm 3,68$; férfiak: $1,01 \pm 3,38$). 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, a nők eszerint is gyakrabban tapasztalnak sötétből való félelmet, mint a férfiak. Átlagaik: nők: $2,24 \pm 0,694$, férfiak: $1,65 \pm 0,688$; Mann-Whitney $U=1321,5$ és $p < 0,001$.

A gimnazisták és az egyetemisták független mintás t-próbával történő összehasonlításának (lásd 9. melléklet) tanulsága szerint a gimnazista csoport szignifikánsan több jogos elvárással: $t(138)=-3,007$, $p < 0,05$ (egyetemista: $3,23 \pm 3,45$; gimis: $4,83 \pm 2,84$) és magasabb omnipotenciával jellemezhető: $t(138)=-5,482$, $p < 0,001$ (egyetemista: $0,58 \pm 3,35$; gimnazista: $3,54 \pm 2,99$). Sötétből való félelem tekintetében a két csoport nem különbözik egymástól szignifikánsan, sem a Sötétből Való Félelem Skála sem a „Milyen gyakran fordul elő, hogy félsz a sötétben?” kérdésre adott válaszok alapján.

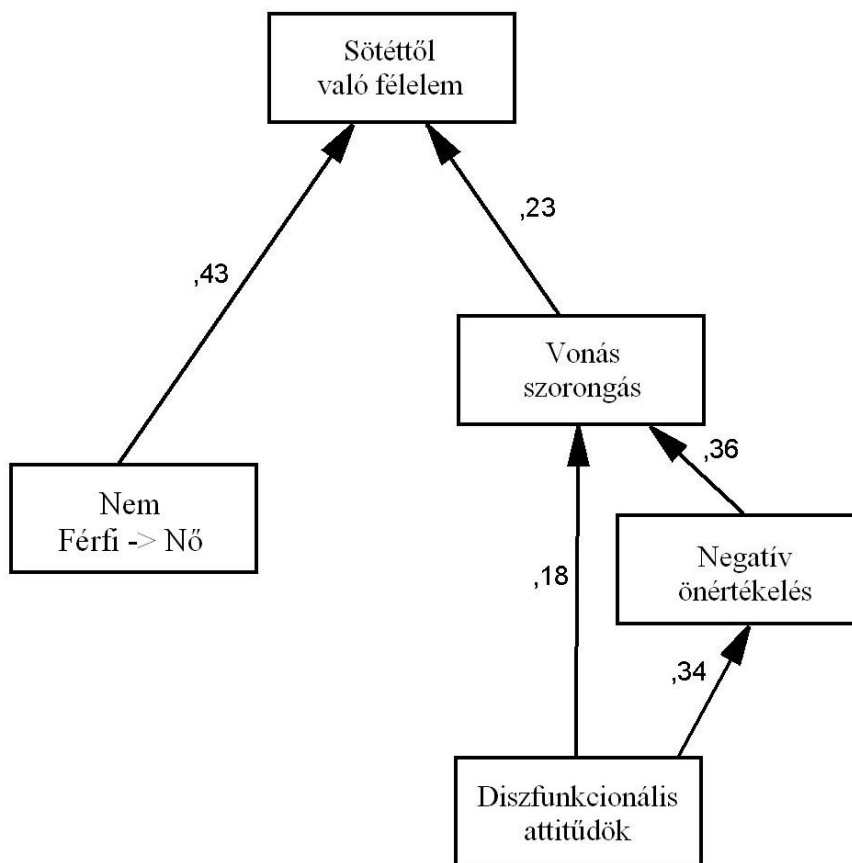
Két szempontú varianciaanalízissel vizsgáltuk, hogy a nemek az életkor együttes hatása kapcsolatban áll-e a sötétből való félelemmel (lásd 10. Melléklet). A két változó interakcióját tekintve negatív eredményt kaptunk: $F(1)= 0,152$, $p > 0,05$.

A megküzdési mód hatékonyságára adott 1-5ig válaszokat Mann-Whitney próbával vizsgálva, nem született szignifikáns eredmény, sem a nemek, sem a korcsoportok szerinti összehasonlítás során. (lásd 11. Melléklet).

A szülői bánásmód a vizsgált tesztekkel nem mutat összefüggést.

3.5. Útvonalmodell

Annak érdekében, hogy a változók egymásra gyakorolt hatására fény derüljön, hierarchikus lineáris regresszió vizsgálatot végeztünk. Ez alapján az 1. ábrán látható útvonalmodell került felállításra. A modell megfelelő illeszkedését igazolják a következő értékek: $\chi^2(5)=3,542$, $p=0,617$, $TLI=1,062$ és $NFI=0,959$. Az egyes változók között feltüntetett regressziós súlyok minden esetben szignifikáns összefüggést jeleznek ($p<0,05$).



1. ábra: Útvonalmodell

4. MEGVITATÁS

4.1. Sötétől Való Félelem Skála

Kutatásunk alapvető törekvése, hogy a sötétől való félelmet és annak különböző jellemzőit tanulmányozzuk. Ehhez első lépésként mérhetővé kellett tenni a sötétől való félelmet, aminek érdekében létrehoztuk a Sötétől 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 (13-52 pont) képes mérni a sötétől való félelem gyakoriságát. A teszt relevanciáját erősíti az összefüggés, hogy, habár a „Milyen gyakran fordul elő, hogy félsz a sötétben” kérdéssel végzett korrelációvizsgálat során nem született eredmény vonás-szorongás tekintetében, a Sötétől Való Félelem Skála és a STAI vonás-szorongás skálája gyenge, pozitív együttjárást mutat (lásd 3.4-es fejezet).

4.2. Szöveges válaszok

Az alanyok 71%-a beszámolt valamilyen mértékű sötétől való félelemről, így azt mondhatjuk, hogy a jelenség jellemző vizsgálati csoportunkra, természetesen figyelembe véve, hogy a félék többsége ritkán, vagy alkalmanként tapasztal félelmet. A két korcsoport között nincs különbség gyakoriság tekintetben, azonban az egyetemisták hajlamosabbak félelmi tartalmakat és eredetet megjelölni, utóbbi főleg a negatív információ átvétel okolásában mutatkozik meg. Emellett, az egyetemisták gyakrabban alkalmaznak elkerülést. Gyakoriságot tekintve markáns nemi különbség mutatható ki, a lányok gyakrabban tapasztalnak félelmet, mint a fiúk. Nemi különbség felfedezhető továbbá az eredetek megjelölésére való nagyobb hajlamban (főleg képzelet okolása) és bizonyos megküzdési módok alkalmazásában.

Azt mondhatjuk, hogy gyakoriság értékeink hasonlóak, mint az éjszakai félelmekre Muris és munkatársai (2001) valamint Gordon és munkatársai (2007) által kimutatott értékek. Ez alátámasztani látszik feltevésünket, miszerint az éjszakai félelmek és a sötétől való félelem esetében egyaránt igaz, hogy a sötétség, mint aktiváló szituáció, elvárt veszélyfaktorokhoz kapcsolódva félelmet vált ki. A nemek közötti különbség, vagyis, hogy a nők gyakrabban félnek a sötétől, mint a férfiak, abszolút illeszkedik az áttekintett szakirodalmak eredményeihez (Spiegler & Liebert, 1970; Gullone, 1999; Magnusson & Oláh, 2005; Gordon et al, 2007).

Konkrét félelmi tartalomként leggyakrabban az emberi fenyegetéstől való félelem és a képzeleti kreációk jelentek meg. Ez az eredmény összhangban van Magnusson és Oláh (2005) félelmi kategorizációs sémáival. Az említett kutatók eredményei szerint a sötétséghez, mint archaikus félelemaktiváló feltételhez gyakran társítanak az emberek irreális következményeket és fizikai sérülést. A felmerülő konkrét tartalmakat tekintve sem a nemek, sem a korcsoportok között nincsenek szignifikáns különbségek. Előbbi esetén ez többnyire megfelel Gordon és munkatársai (2007) eredményének, ők csupán a környezeti fenyegetések esetén találtak nemi különbséget. Jelen esetben környezeti fenyegetéstől való félelemről összesen 4 ember számolt be (közülük egy fiú), de feltehetőleg az alacsony elemszám miatt a nemek közötti különbség nem szignifikáns. Az, hogy a korcsoportok között nincs szignifikáns különbség, némiképp meglepő. Logikusnak tűnhet, hogy ahogy a félelmek gyakorisága lecsökken serdülőkorra, és felnőttkorra nagyjából stagnál, úgy bizonyos tartalmak gyakorisága is állandósul serdülőkorról felnőttkorra. Ennél valószínűbb azonban Magnusson és Oláh (2005) eredményeiből következtetve, hogy a nemek és a korcsoportok együtt befolyásolják a félelmi tartalmakat, jelen minta-elemszámnál azonban ilyen szintű elemzésre nincs lehetőség.

A tartalommal rendelkező és tartalmat nem megjelölő csoportok összevetésekor érdekes eredmények születtek. Akik megjelöltek konkrét tartalmakat, magasabb anyai és apai korlátozással jellemezhetőek, mint akik nem. Ez nehezen értelmezhető eredmény, annál is inkább, mert a szakirodalomban a szorongásos zavarral és a fóbiákkal küzdők esetén egyaránt magasabb szülői kontrollra vonatkozó eredményeket találunk (Rapee, 1997). Megfontolandó szempont, hogy a PBI eredetileg kétfaktoros („care” és „overprotection”) mérőeszközként került bemutatásra (Parker et al, 1979) így a szorongás és szülői bánásmód kapcsolatát feltáró kutatók többsége ezzel a faktorstruktúrával dolgozott. A magyar változatban a túlvédés és a korlátozás önálló dimenziók, előbbi az infantizálóan túlvédő kapcsolatra, míg utóbbi az autonómia és a szabadság korlátozására vonatkozik (Tóth & Gervai, 1999). A háromfaktoros skála és a hangulat zavarainak kapcsolatát hat európai országban vizsgálva, Heider és munkatársai (2006) azt az eredményt kapták, hogy a hangulatzavarok kockázatára a korlátozás faktornak nincs hatása. Érdekes lenne megvizsgálni, hogy a különböző szorongásos zavarok és fóbiák esetén a három faktor milyen hatással bír.

Az is elképzelhető, hogy jelen esetben a két csoport tagjai nem is a félelem tartalmában, hanem a válaszadási készségükben különböztek. Kutatási eredményünk tisztázása végett tehát további vizsgálatok javasoltak.

A tartalom megjelenése vagy hiánya kapcsán elmondható továbbá, hogy az egyetemisták relatíve nagyobb hányada jelölt meg valamilyen tartalmat, mint a gimnazisták. Emellett a serdülők relatíve ritkábban jelöltek meg eredetet is. Feltételezzük, hogy mindez a serdülőkori lélektani sajátosságaiból fakad, vagyis az identitáskeresésből (Erikson, 2002). A serdülők formálódó identitása számára fenyegetést jelenthet szembenézni félelmeikkel.

Ezzel együtt át is térnénk az eredetre érkező válaszok elemzésére. A szakirodalomban fellelhető gyakorlattal ellentétben nem kérdeztünk rá direkt módon a félelem kialakulásához vezető három útra (Ollendick és King, 1999), inkább kifejtős kérdést alkalmaztunk.

A negatív információ átvétel és kondicionálás kategóriák így is megjelentek, modelltanulásra vonatkozó válaszok azonban nem érkeztek. Ez nem meglepő, Gordon és munkatársai (2007) sem várták el alanyaiktól, hogy ok-okozati kapcsolatot tételezzenek fel a modell és saját félelmeik között, csupán rákérdeztek, hogy adott modell milyen mintát nyújt, és feltételezték annak hatását az alany félelmeire.

Jelen kutatás esetén, az egész mintát tekintve, egyik eredet kategória sem emelkedik ki. Legtöbben úgy nyilatkoztak, nem tudják miért félnek, vagy válaszolatlanul hagyták a kérdést. Az egyetemistáknál legjelentősebbnek a negatív információ átvétel mutatkozik, esetükben tehát, és csakis ekkor, érvényesül Muris és munkatársai (2001) eredménye, vagyis a negatív információ fölénye. Ezt követi egy valamelyest váratlan kategória, az archaikus indoklás, a sötétől való félelem magyarázata, mint az emberi természetből következő jelenség.

A gimnazistákra, amint arra már utaltam, különösen igaz, hogy nem hajlamosak eredetet megjelölni, mindamellett a kondicionálás a leggyakoribb megjelölt eredet. Ami a nemi különbségeket illeti, a nők gyakrabban számoltak be eredetről, esetükben az ijesztő benyomáshoz tartozó válaszok voltak a leggyakoribbak, a férfiakról pedig a képzelet okolásában különböznek. Mindkét kategóriára igaz, hogy az oda tartozó válaszokat adók félelme irracionális gondolataikból fakad, jelen kutatás szerint ez jellemzőbb a lányokra.

Az eredetről beszámolók és nem beszámolók összevetésekor azt találtuk, utóbbiakra alacsonyabb sötétől való félelem, szeretettség iránti igény, valamint anyai korlátozás jellemző. Az anyai korlátozással kapcsolatban, visszaautalnék a tartalom megléte és a szülői korlátozás kapcsolatának megvitatására. Ebben az esetben is fennáll a lehetősége, hogy a csoportok válaszadási hajlamukban különböznek, egyébként pedig vizsgálandó kérdés, hogy hozható összefüggése az anyai korlátozás a félelem okának keresésével. Ami a sötétől való félelmet illeti, felmerülhet bennünk, hogy minél gyakrabban tapasztal valaki félelmet, annál nagyobb igénye támad a jelenség magyarázatára.

A szeretettség iránti igényt nem könnyű logikusan megmagyarázni. Mi módon motiválna egy személyt félelme okának feltárására, az hogy szeretetre vágyik? Talán úgy véli, hogy ha magyarázni tudja félelmét, szerethetőbbé válik. Ezt sem bizonyítani sem cáfolni nem tudjuk, azonban egy jelentős tényezőre fel kell hívnunk a figyelmet: a nőket magasabb sötétől való félelem és szeretettség iránti igény jellemzi, emellett pedig hajlamosabbak eredetről beszámolni. Elképzelhető, hogy az eredettel rendelkezők és nem rendelkezők közötti különbségek hátterében a nemi különbségek állnak. Mindez azonban az anyai korlátozásra nem szolgál magyarázattal, esetében további vizsgálatok szükségesek.

Végül rátérnék a megküzdési módokra. Összességében a figyelemelterelés és az elkerülés bizonyultak a leggyakoribb megküzdési módoknak. Korcsoportos különbség fedezhető fel az elkerülés tekintetében, ami azt jelenti, hogy az egyetemisták relatíve gyakrabban kapcsolnak lámpát, vagy néznek filmet, késleltetik az alvást. Ez logikusnak tűnik, tekintetbe véve, hogy többnyire nem szüleikkel laknak, nincs, aki rájuk szóljon, életvitelükből fakadóan könnyebben kivitelezhető számukra a megküzdés eme formája, mint a gimnazisták esetén. Ami a nemi összehasonlítást illeti, számos különbség megmutatkozott, a lányok hajlamosabbak figyelemelterelés, elkerülés és szociális támogatás alkalmazására egyaránt. Utóbbi illeszkedik mind az éjszakai félelmekkel (Muris et al, 2001), mind általában, a szociális támogatás igénybe vételével kapcsolatos szakirodalomba (Reevy & Maslach, 2001). Az első két megküzdési mód alkalmazásában azonban a korábban ismertetett vizsgálatok nem mutattak ki különbséget. A figyelemelterelés alkalmazása összefüggésbe hozható a nők eredetmagyarázataival, hiszen ha leginkább irracionális gondolataik miatt félnek, azzal szemben adekvát megküzdési mód lehet a gondolatok elterelése. Feltehetőleg inkább azok a nők folyamodnak elkerüléshez, akik vagy képtelenek elterelni gondolataikat, vagy racionálisabb félelmi tartalmakkal bírnak.

A megküzdési móddal rendelkezők és arról nem beszámolóknak omnipotencia pontszámukban különböznek egymástól, utóbbiak omnipotensebbek. Azokra az emberekre, aki ezen az alskálán magasabb pontszámot érnek el, Burns (1981) szerint jellemző, hogy mindenért magukat hibáztatják és gyakran élnek át büntudatot. Jelen kutatás azt mutatja, hogy ez az attitűd megküzdési képességeik rovására megy.

Megküzdési módjaikat a félők 87,4%-a elég, vagy tökéletesen megfelelőnek tartja, vagyis jelen kutatás esetén is igaznak bizonyult, hogy ha valaki alkalmaz megküzdési módot, azt kielégítőnek tartja (Muris, 2001).

4.3. Egyéni különbségek lehetséges okai

Az egyéni varianciák háttérében álló feltételezett tényezőkkel kapcsolatban a következő főbb kijelentéseket tehetjük. A sötétől való félelem esetén *nemi különbség* mutatható ki. A nők gyakrabban félnek a sötétben, ez minden lehetséges elemzési módkor megmutatkozó, szakirodalomba illeszkedő markáns különbség. A sötétől való félelem kapcsolatba hozható a *diszfunkcionális attitűdök összességével*, ezen belül leginkább a külső kontroll és a szeretettség iránti igénnyel, az *önértékeléssel* és a *vonásszorongással*. Mindezekből útvonalmodell állítható fel, melyben a nem, illetve a taglalt három tényező két külön úton befolyásolja a sötétől való félelem gyakoriságát.

A vizsgált korcsoportok között nincs különbség a sötétől való félelem gyakoriságát tekintve. Jelen kutatás esetén a szülői bánásmóddal kapcsolatos feltevéseink nem nyertek megerősítést.

Tekintettel arra, hogy az útvonalmodell minden változót magában foglal, amelyek a korrelációs vizsgálatoknál lényegesnek mutatkoztak, a továbbiakban annak értelmezésével foglalkozunk. Az útvonalmodell jobb oldali ága (lásd 1. ábra, 21.o) a diszfunkcionális attitűdökkel indul. Feltevésünk, hogy a sötétől való félelem háttérében, a szorongásos zavarokhoz hasonlóan diszfunkcionális attitűdök állnak, igazolást nyert. Az attitűdök ráadásul a szorongásra is hatással vannak, mindez megfelel Beck és Emery (1999) elméletének, és Kopp és Fóris (1993) vizsgálati eredményeinek, miszerint a szorongásos állapotok mögött diszfunkcionális attitűdök állnak.

A diszfunkcionális attitűdök jelentősen befolyásolják az önértékelést, és szorongásra kifejtett hatásuk is főként a negatív önértékelés mediáló hatásán keresztül érvényesül. Ha figyelembe vesszük az ide tartozó attitűdök természetét ez cseppet sem meglepő. Akiket ezek magas pontszáma jellemez, azokra Burns (1987) nyomán leginkább az jellemző, hogy önmaguk megítélését teljes mértékig másoktól teszi függővé. Attól, hogy elismerik-e, szeretik-e őket. Autonómiájuk csekély, mindig mindenben jól akarnak teljesíteni és mindeközben kognitív torzításokkal élnek. Ha valaki ennyire másoktól teszi függővé magát, értelemszerűen önálló és tartós pozitív önértékelésre nem tesz szert.

A pozitív önértékelés Muris (2007) könyvében szorongással szembeni protektív tényezőként kerül bemutatásra, így nem csoda, hogy a negatív önértékelés növeli a vonásszorongás valószínűségét. Akit a vonásszorongás magas pontszáma jellemez hajlamosabb különféle stresszkeltő szituációkban szorongást átélni (Sylvers et al, 2011).

Vagyis jelen esetben a negatív önértékelés a diszfunkcionális attitűdökkel egyetemben ahhoz vezet, hogy adott személy számára a különféle szituációk következetesen szorongást eredményeznek, feltehetőleg a szituáció személy által történő tudatos vagy tudattalan, hibás kiértékelése miatt. Mindez sötétség esetén sötétől való félelmet eredményez. Ez megfelel a félelmek esetén általában leírt kognitív és interakcionista elméleti keretek fűzőjének.

Ami a nemet illeti, szakirodalomnak megfelelő tény, hogy jelentős hatással bír a sötétől való félelem gyakoriságára, az azonban meglepő, hogy mindezt a szorongástól elkülönülve teszi. Diszfunkcionális attitűdök esetén is csupán a szeretettség iránti igényben különböznek a férfiak a nőktől, de az attitűdök összességét szemlélve ez nem jelentős.

Megfontolandó, hogy míg az ábra jobb oldalán helyet foglaló tényezők tanult és kognitív terápia során változtatható elemekből állnak, a nem biológiailag determinált változó. Elképzelhető, hogy az, hogy valaki lány, egyfajta biológiai alapot teremt a sötétől való félelemhez. Természetesen a szocializációs tényezők sem elhanyagolhatóak, de itt utalnék Magnusson és Oláh (2005) eredményeire, miszerint bár a nemek közötti különbségek idősebb korra éleződnek ki, az archaikus kiváltó feltétel miatti félelem gyakorisága alig változik a korral, és már a kezdetektől jobban jellemző a lányokra. Az is lehetséges, hogy a nők sötétől való félelme intenzívebb, és ebből kifolyólag, bár ugyanolyan gyakorisággal tapasztalnak félelmet, mint a férfiak, azt felülértékelik, hisz jelentősebb élmény számukra.

Ezzel összefüggésben megjegyeznénk, hogy a nők megküzdési viselkedése jelentősen eltér a férfiakétól. Gyakrabban alkalmaznak figyelemelterelést, elkerülést és szociális támogatást is nagyobb arányban vesznek igénybe. Ez akár az intenzitással kapcsolatos feltevésünket is igazolhatja. Emellett elképzelhetőnek tartjuk, hogy a nem és a sötétől való félelem gyakorisága között a megküzdési módok akár mediáló tényezőként is fennállhatnak: a nők azért alkalmazzák az említett módokat gyakrabban, mert nem tudnak végleg megbirkózni félelmeikkel, csupán átmenetileg. Ha fellep a félelem, valamiképp megszüntetik, de igazán nem győzik le, így gyakoriságát sem csökkentik. Érdemes lenne felmérni, hogy azok a férfiak, akik azt válaszolták soha nem félnek a sötétől, múltukra vonatkozóan beszámolnának-e ilyen félelmekről, és ha igen, hogyan nyilatkoznának a félelmük leküzdéséről.

Összességében megállapítható, hogy a nem mellett, és attól függetlenül, a sötétől való félelem szempontjából jelentős tényezők a diszfunkcionális attitűdök, a negatív önértékelés és a vonásszorongás. E három tényező, az ismertetett úton fejt ki hatását a sötétől való félelem gyakoriságára, és a folyamat alapját a diszfunkcionális attitűdök képezik. A feltárt modell további vizsgálatok során megerősítést nyerve hasznos kiindulóponttal szolgálhat a sötétől való félelem terápiás kezeléséhez.

4.4 Jövőbeni kilátások

Mindenképp érdemes volna nagyobb mintán hasonló vizsgálatot végezni, főként a kifejtős kérdések elemzéséhez, illetve annak feltárásához, hogy az általunk ismertetett modell a különféle tartalmaktól félők esetén egyetemes érvénnyel bír-e. Az is érdekes kérdés, hogy van-e különbség a különféle megküzdést alkalmazók, vagy különféle eredet-indokokkal szolgáló személyek között, az elemzett változók mentén.

Továbbá hasznos lenne tisztázni, miben áll a jelentősége a válaszadásnak/megtagadásnak, és feltárni, mi módon hathat a szülői bánásmód az eredet és tartalom kérdések megválaszolására.

Érdemes lenne beemelni a vizsgált változók közé az átélt félelem intenzitását, a fellépő szorongásos tüneteket.

A sötétől való félelem fejlődéslélektani aspektusának feltárására sokkal megfelelőbb lenne egy longitudinális kísérleti elrendezés.

Végezetül úgy véljük, tekintettel az irracionális következmények jelentőségére és egyáltalán a tényre, hogy a sötétől való félelem tartalmai csak gondolati síkon jelennek meg, érdekes vizsgálati célt képezne a sötétől való félelem képzeleti tevékenységgel mutatott kapcsolatának feltárása.

Felhasznált irodalom

- Beck, A. T. & Emery, G. (1999). A szorongásos zavarok és fóbiák kognitív szemlélete. Budapest: Animula.
- 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.
- Burns, D. D. (1981). Feeling good. The new mood therapy. New York: Signet.
- 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.
- 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.
- 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.
- Heider, D. & Matschinger, H. & Bernert, S. & Alonso, J. & Angermeyer, M. C. (2006). Relationship between parental bonding and mood disorder in six European countries. *Psychiatry Research*, 143, 89-98.
- 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.
- Kopp, M. & Hajnal, Á. (2005). Szorongásos és depressziós tünetegyüttesek és megbetegedések. In: Kopp, M. & Berghammer, R.(Eds.) Orvosi Pszichológia. Budapest: Medicina Könyvkiadó Rt. 325-336.

- 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.
- Magnusson, D. & Stattin, H. (1981). Situation-outcome contingencies: A conceptual and empirical analysis of threatening situations. Reports from the Department of Psychology, No. 571. University of Stockholm.
- Magnusson, D. & Oláh, A. (2005). Situation-outcome contingencies: a study of anxiety provoking situations in a developmental perspective. In: Oláh, A. (Ed.). *Anxiety, coping and flow*. Budapest: Trefort Kiadó. 39-63.
- 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.
- McNally, R. J. (1999). Panic and phobias. In: Dalglish, T. & Power, M. J. (Eds.). *Handbook of Cognition and Emotion*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd. 479-497.
- Mook, J. & Oláh, A. & Ploeg, H. (2005). Anxiety-situations during adolescence: sex and age differences, and cross-cultural consistencies. In: Oláh, A. (Ed.). *Anxiety, coping and flow*. Budapest: Trefort Kiadó. 67-78.
- 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.
- Parker, G. & Tupling, H. & Brown, L. B. (1979). A Parental Bonding Instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 52. 1-10.
- Pine, D. S. & Cohen, P. & Brook, J. (2001). Adolescent fears as predictors of depression. *Society of Biological Psychiatry*, 50. 721–724.
- 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.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 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 (Eds.): 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.
- Talepasand, S. & Alijani, F. & Rezaie, A. (2010). Exploring factor structure of the dysfunctional attitudes scale. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 1400-1408.
- 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.
- Vetró, Á. & Kapornai, K. (2008). A pszichopatológia fejlődése. In: Vetró, Á. (Ed.). *Gyermek és ifjúságpszichiátria*. Budapest: Medicina.
- 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.

1. Melléklet: Minta jellemzői

1.1 Nem és Kor

	N	Min (év)	Max (év)	Átlag	Szórás
Összes	140	14	30	17,77	3,973
Gimnazista	83	14	16	14,76	,508
Egyetemista	57	19	30	22,31	2,176
Férfi	76	14	30	17,66	4,181
Nő	63	14	27	17,90	3,732

1.2 Egyetemisták szakok szerinti eloszlása

Szakok	Gyakoriság	%
Angol	1	1,8
Építőmérnök	1	1,8
Esztétika	2	3,5
Film	1	1,8
Filozófia	7	12,3
Gazdálkodásmenedzsment	1	1,8
Gyógypedagógia	2	3,5
Kommunikáció	1	1,8
Magyar	8	14
Mérnök informatika	1	1,8
Néprajz	1	1,8
Pénzügy	2	3,5
Pszichológia	16	28,1
Szlavisztika-orosz	4	7,0
Történelem	5	8,8
Turizmus-vendéglátás	1	1,8
Nem jelölte meg	3	5,3
Összesen	57	100

2. Melléklet: Beleegyező nyilatkozat

A(z) Xy Egyetem pszichológia szakos hallgatójaként a sötétől való félelemmel kapcsolatban szeretnék kutatást végezni abban a gimnáziumban, ahova az Ön gyermeke jár. Érdeklődésem középpontjában az áll, hogy milyen mértékben félnek a fiatal serdülők és az egyetemisták a sötétben, illetve, hogy ez a viselkedés milyen személyiségvonásokkal hozható összefüggésbe. A vizsgálat alatt kérdőíveket töltetek ki, anonim módon, a gyermek neve nélkül, önkéntes alapon. A kérdőívek kitöltése körülbelül 40 percet vesz igénybe, és órai keretek között zajlik. Az eredményeket tudományos tanulmány formájában fogom közzétenni. Ezek statisztikai elemzéseken alapulnak, az összes alany adatai alapján állapítok meg összefüggéseket, gyermeke kérdőíveit külön, személy szerint nem vizsgálom és nem is említem.

Ezúton kérem beleegyezését, hogy gyermeke a leírt kutatásban részt vegyen. Kérem, hogy ha kérdése van a kutatással kapcsolatban, keressen meg a megadott telefonszámon vagy e-mail címen.

Kutatást vezető hallgató: Xy Hallgató
Elérhetőségek: Telefonszám; E-mail cím

Témavezető oktató: Xy. Oktató

Kérem, töltsse ki a megfelelő helyen és juttassa vissza, 2011. 11. 07.-ig :

- ☐ Igen, hozzájárulok ahhoz, hogy nevű gyermekem részt vegyen a kutatási programban.
- ☐ Nem járulok hozzá ahhoz, hogy nevű gyermekem részt vegyen a kutatási programban.

.....
szülő/gondozó aláírása

Xváros, 2011.

3. Melléklet: Tesztcsomag

3.1. Bevezető szöveg

Kedves Résztvevő!

A(z) Xy Egyetem pszichológia szakos hallgatójaként, fejlődéslélektani kutatásomhoz kérem a segítségét. Érdeklődésem középpontjában a sötétől való félelem, és annak személyes jellemzőkkel való összefüggése áll. A kutatásban való részvétel önkéntes alapon, anonim módon történik, az adatokat statisztikai módszerekkel elemzem, és nem egyénileg. A részvétel néhány darab kérdőív kitöltését jelenti, ami körülbelül negyven percet vesz igénybe.

Köszönöm együttműködésedet!

Xy

3.2 Sötétől Való Félelem Skála

Kérlek, olvasd el figyelmesen a következő állításokat, és dönts el, hogy egy-egy állítás mennyire igaz rád!

1	2	3	4
Egyáltalán nem igaz	Kis mértékben igaz	Nagy mértékben igaz	Teljes mértékben igaz

1*	Félek végigmenni egy sötét utcán.	
2	Csak teljes sötétségben alszom jól.	
3*	Félelmetes, ha éjszaka áramszünet van.	
4*	Idegen helyen félelmetesnek találom a sötétséget.	
5	Amikor alszik velem valaki, nem félek a sötétben.	
6*	Nem félek lemenni egy sötét pincébe.	
7	Éjszakára égve hagyok egy lámpát vagy hagyom hogy a kinti fény bejusson.	
8*	Éjszaka úgy érzem, hogy a sötétség félelmetes dolgokat rejt.	
9	Csak egyedül találom félelmetesnek a sötétséget.	
10*	Félelmetes amikor a vonaton percekig sötét van egy hosszú alagút miatt.	
11*	A sötétségben nincs semmi félelmetes.	
12	Nagyon kellemetlen érzés, ha bekötik a szemem.	
13*	Félek a sötétben.	
14	Ha a barátaim hazakísérnek éjszaka, nem félek a sötétben.	
15*	Félelmetes érzés, ha nem látom mi van körülöttem.	
16*	Nyugodtan hazasétálok éjszaka, akkor is ha sötét van.	
17*	A saját szobámban nem félek a sötétől.	
18*	Nappal is félek a teljes sötétségtől.	
19	Társaságban is félek a sötétől.	
20*	Gyakran rosszul alszom, mert félek a sötétben.	

(Faktoranalízist követően a csillaggal jelölt állítások képezték a további elemzések alapját.)

Kérlek, válaszolj az alábbi kérdésekre, karikázással jelöld a megfelelő számot, vagy felelj röviden, saját szavaiddal!

1. Milyen gyakran fordul elő, hogy félsz a sötétben? (Soha) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (Mindig)
2. Mit csinálsz ilyenkor annak érdekében, hogy elmúljon a félelem?

3. Ez mennyire nyugtat meg? (Egyáltalán nem) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (Teljes mértékig)

4. Van valami konkrét dolog, amitől félsz a sötétben? Ha igen, mi az?

5. Tudod, hogy miért alakult ki ez a félelmed? Ha igen miért?

3.3 Diszfunkcionális Attitűd Skála

Kérlek, írd +2-től -2-ig egy számjegyet minden állítás után a négyzetekbe: 2-t ha teljesen egyetértesz, 1-et ha kissé értesz egyet, 0-t ha bizonytalan vagy, -1-et ha kissé nem értesz egyet, -2-t ha egyáltalán nem értesz egyet.

	Teljesen egyetértek	Kissé egyetértek	Semleges	Kissé nem értek egyet	Egyáltalán nem értek
	2	1	0	-1	-2
1	Ha valakit megkritizálnak, nyilvánvaló, hogy elkeseredik.			17	Szégyenletes, ha az ember gyengeségét látják mások.
2	Legjobb, ha feladom saját érdeklődésemet, hogy elnyerjem mások tetszését.			18	Bármibe, amibe belefog az ember, meg kell próbálni a legjobbnak lenni.
3	Mások elismerésére van szükségem, hogy boldognak érezzem magam.			19	Elkeseredem, ha hibát követtek el.
4	Ha valaki, aki nekem fontos, vár tőlem valamit, biztos megteszem.			20	Ha nem állítom magam elé a legmagasabb mércét, másodrendű ember leszek.
5	Személyes értékem nagyrészt attól függ, hogy mások mit gondolnak rólam.			21	Ha meg vagyok győződve arról, hogy jár nekem valami, jogosan várhatom el, hogy meg is kapjam.
6	Nem lehetek boldog, ha nem szeret valaki.			22	Természetes, hogy az ember csalódottnak érzi magát, ha akadályba ütközik, hogy elérje amit akar.
7	Ha mások nem szeretnek, kevésbé vagyok boldog.			23	Ha mások igényeit a magamé elé helyezem, nekik is segíteniük kell.
8	Ha azok az emberek, akikkel törődöm, visszautasítanak, valamit rosszul csinállok.			24	Ha jó férj/feleség vagyok, házastársamnak szeretnie kell engem.
9	Ha valaki, akit szeretek, nem szeret, ez azt jelenti, hogy nem vagyok szeretetre méltó.			25	Ha valakinek jót teszek, remélhetem, hogy tekintettel lesz rám és éppen olyan jól fog bánni velem, mint én vele.
10	Másoktól elkülönülten élni boldogtalansághoz vezet.			26	Felelős vagyok azért, hogy a hozzám közel állók hogyan érzik magukat és hogyan viselkednek.
11	Ha értékes ember lennék, legalább egy fontos szempontból kiváló lennék.			27	Ha megkritizálok valakit és ő haragos vagy elkeseredett lesz, én vagyok az oka.
12	Hasznos, alkotó, kreatív embernek kell lennem, különben nincs célja az életemnek.			28	Ha jó, értékes, erkölcsös ember akarok lenni, mindenkinek segítenem kell, akinek szüksége van rá.
13	Azok az emberek, akiknek jó ötleteik vannak, értékesebbek, mint akiknek nincs.			29	Ha egy gyereknek érzelmi vagy viselkedési zavarai vannak, ez arra utal, hogy szülei valamilyen fontos szempontból hibáznak.
14	Ha nem dolgozom olyan jól, mint mások, kevesebbet érek.			30	Képesnek kell lennem arra, hogy mindenki elégedett legyen velem.
15	Ha sikertelen vagyok a munkámban, sikertelen ember vagyok.			31	Nem tudok uralkodni az érzelmeimen, ha valami rossz történik velem..
16	Ha valamit nem tudok jól megcsinálni, egyáltalán nincs értelme belekezdeni.			32	Hiába is próbálnánk elkerülni az elkeseredettség érzését, hiszen az a mindennapi élet szükséges és elkerülhetetlen tartozéka.

33	Hangulatom elsősorban olyan rajtam kívül álló tényezőktől függ, mint a múltam, hormonciklusok, bioritmusok, véletlen vagy a szerencse.	35	Azok az emberek akiken a szerencse jegyei látszanak (jó megjelenés, jó szociális helyzet, gazdagság hírnév) boldogabbak, mint mások.
34	Boldogságom nagyrészt attól függ hogy mi történik velem.		

3.4 Vonás-szorongás kérdőív

Néhány olyan megállapítást olvashatsz az alábbiakban, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Figyelmesen olvasd el valamennyit és karikázd be a megfelelő számot attól függően, hogy

ÁLTALÁBAN HOGY ÉRZED MAGAD

Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkodj túl sokat, hanem az érzéseidet legjobban kifejező választ jelöld meg.

		egyáltalán nem	valamennyire	eléggé	nagyon/ teljesen
21.	Jól érzem magam.	1	2	3	4
22.	Gyorsan elfáradok.	1	2	3	4
23.	A sírás ellen küszködnöm kell.	1	2	3	4
24.	A szerencse engem elkerül.	1	2	3	4
25.	Sokszor hátrányos helyzetbe kerülök, mert nem tudom elég gyorsan elhatározni magam.	1	2	3	4
27.	Nyugodt, megfontolt és tetterre kész vagyok.	1	2	3	4
29.	A semmiséget is túlzottan a szívemre veszem.	1	2	3	4
30.	Boldog vagyok	1	2	3	4
31.	Hajlamos vagyok túlságosan komolyan venni a dolgokat	1	2	3	4
32.	Kevés az önbizalmam.	1	2	3	4
33.	Biztonságban érzem magam.	1	2	3	4
34.	A kritikus helyzeteket szívesen kerülöm.	1	2	3	4
35.	Csüggedtnek érzem magam.	1	2	3	4
36.	Elégedett vagyok.	1	2	3	4
37.	Lényegtelen dolgok is sokáig foglalkoztatnak és nem hagynak nyugodni.	1	2	3	4
38.	A csalódások annyira megviselnek, hogy nem tudom a fejemből kivenni őket.	1	2	3	4
39.	Kiegyensúlyozott vagyok.	1	2	3	4
40.	Feszült lelki állapotba jutok, és izgatott leszek, ha az utóbbi időszak gondjaira, bajaira gondolok.	1	2	3	4

3.5. Rosenberg Önértékelő Kérdőív

Nem:

Életkor:

Szak:

Kérlek jelöld X-szel, mennyire jellemző Rád az adott állítás!

	teljesen egyetérték	egyetérték	nem értek egyet	egyáltalán nem értek egyet
1. Úgy érzem értékes ember vagyok, legalábbis másokhoz képest.				
2. Úgy érzem sok jó tulajdonságom van.				
3. Mindent egybevetve, hajlamos vagyok arra, hogy tehetségtelennek, sikertelen embernek tartsam magam.				
4. Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.				
5. Úgy érzem nem sok dologra lehetek büszke.				
6. Jó véleménnyel vagyok magamról.				
7. Mindent fontolórávéve, elégedett vagyok magammal.				
8. Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni.				
9. Időnként értéktelennek érzem magam.				
10. Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó.				

3.6. Szülői bánásmód kérdőív

Útmutató: az alábbi állítások különféle szülői nézeteket és viselkedési formákat sorolnak fel. Kérlek, hogy gyermekkori emlékeid alapján minden egyes táblázatban jelöld be, hogyan jellemezhető az édesanyád (nevelőanyád) / édesapád (nevelőapád). Az egyes állításokat négyféle módon értékelheted:

Nagyon jellemző: -ha az állítás pontos
 Általában igaz: -ha az állítás nagyjából helytálló
 Alig: -ha állítás kevésbé illik rá
 Egyáltalán nem igaz: -ha az állítás egyáltalán nem illik rá

1. Meleg, barátságos hangon beszélt hozzám.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
2. Kevesebbet segített, mint amennyire szükségem lett volna.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				

3. Engedte, hogy azt tegyem, amihez kedvem volt.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
4. Érzelmileg hideg volt hozzám.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
5. Úgy éreztem, hogy megérti a problémáimat, gondjaimat.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
6. Gyengéd volt velem.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
7. Szerette, ha én döntöttem a dolgaiban.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
8. Nem akarta, hogy felnőtté váljak.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
9. Igyekezett mindenben irányítani.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
10. Mindent tudni akart a magánügyeimről.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
11. Szerette megbeszélni velem a dolgokat.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
12. Gyakran mosolygott rám.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
13. Úgy bánt velem, mintha egészen kisgyerek volnék.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
14. Nem értette, hogy mit szeretnék vagy mire van szükségem.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				

15. Engedte, hogy döntsek a saját dolgaiban.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
16. Érezte, hogy a terhére vagyok.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
17. Meg tudott vigasztalni, ha valami bántott.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
18. Nem sokat beszélgetett velem.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
19. Igyekezett függő, önállótlan helyzetben tartani.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
20. Úgy érezte, hogy nélküle nem tudnék gondoskodni magamról.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
21. Annyira engedett szabadjára, amennyire akartam.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
22. Annyit engedett eljárni otthonról, amennyit akartam.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
23. Túlzottan óvott mindentől.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
24. Nem dicsért meg.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				
25. Hagyta, hogy úgy öltözködjem, ahogy nekem tetszik.				
	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem
Apa				
Anya				

4. Melléklet: Sötétből Való Félelem Skála kialakítása

4.1. : Sötétből Való Félelem Skála faktoranalízise

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,885
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	712,650
	df	78
	Sig.	,000

Communalities

Initial	Extraction
1,000	,648
1,000	,216
1,000	,483
1,000	,487
1,000	,204
1,000	,728
1,000	,356
1,000	,565
1,000	,224
1,000	,186
1,000	,210
1,000	,512
1,000	,630

Extraction Method: Principal
Component Analysis.

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,451	41,928	41,928	5,451	41,928	41,928
2	1,179	9,067	50,995			
3	1,124	8,645	59,641			
4	,918	7,060	66,701			
5	,766	5,895	72,596			
6	,733	5,637	78,233			
7	,630	4,848	83,081			
8	,514	3,956	87,037			
9	,423	3,255	90,292			
10	,398	3,063	93,355			
11	,350	2,691	96,046			
12	,274	2,105	98,151			
13	,240	1,849	100,000			

Component Matrix^a

	Component
	1
11s	-,853
1s	,805
13s	,794
16s	-,752
6s	-,716
8s	,698
4s	,695
15s	,597
17s	-,473
3s	,465
20s	,458
10s	,452
18s	,431

4.2. Sötétől Való Félelem Skála reliabilitás vizsgálata

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	139	99,3
	Excluded ^a	1	,7
	Total	140	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,877	13

5. Tartalommal/Eredettel/Megküzdéssel rendelkezők és nem rendelkezők közötti t-próbák

5.1. Tartalommal rendelkezők és tartalommal nem rendelkezők összevetése

Group Statistics					
	tartalom_vane	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
rosenberg	van	39	20,9487	5,77175	,92422
	nincs	60	22,2167	4,42294	,57100
félelem_a_sötétől	van	40	26,0000	6,65255	1,05186
	nincs	60	24,3167	6,36594	,82184
DAS_ke	van	40	1,6000	3,72655	,58922
	nincs	60	1,3667	3,63116	,46878
DAS_szerettség	van	40	2,4000	3,87497	,61269
	nincs	60	1,8500	3,51667	,45400
DAS_teljigény	van	40	1,0000	4,63543	,73293
	nincs	60	-,4167	3,45573	,44613
DAS_perfekcionizmus	van	40	1,8750	3,08169	,48726
	nincs	60	1,5333	3,32666	,42947
DAS_je	van	40	4,0250	2,76876	,43778
	nincs	60	4,4333	3,16959	,40919
DAS_omni	van	40	2,5250	3,62320	,57288
	nincs	60	2,5833	3,41131	,44040
DAS_kontroll	van	37	1,5135	4,05943	,66737
	nincs	59	1,6949	2,95515	,38473
DAS_osszes	van	37	14,8378	16,86797	2,77308
	nincs	59	13,0339	12,42490	1,61758
STAI	van	39	38,2821	7,72879	1,23760
	nincs	58	38,4310	6,34149	,83268
apa_szeret	van	39	23,1538	8,46833	1,35602
	nincs	60	21,2500	6,79637	,87741
anya_szeret	van	39	18,7692	6,23007	,99761
	nincs	60	17,5667	5,20549	,67203
anya_túlvédés	van	38	18,9737	5,28888	,85797
	nincs	57	18,6667	5,02967	,66620
apa_túlvédés	van	38	20,8684	4,49126	,72858
	nincs	58	19,6034	4,85198	,63710
apa_korlátozás	van	40	18,9500	3,37373	,53343
	nincs	60	16,9000	3,80766	,49157
anya_korlátozás	van	40	18,1500	3,25458	,51459
	nincs	58	16,8793	2,99167	,39283

		t-test for Equality of Means						
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
rosenberg	Equal variances not assumed	-1,167	66,322	,247	-1,26795	1,08638	-3,43678	,90088
félelem_a_sötétől	Equal variances assumed	1,272	98	,206	1,68333	1,32303	-,94218	4,30885
DAS_ke	Equal variances assumed	,312	98	,756	,23333	,74902	-1,25307	1,71973
DAS_szeretettség	Equal variances assumed	,735	98	,464	,55000	,74780	-,93398	2,03398
DAS_teljegy	Equal variances assumed	1,749	98	,083	1,41667	,80985	-,19046	3,02379
DAS_perfekc.	Equal variances assumed	,518	98	,606	,34167	,65961	-,96730	1,65063
DAS_je	Equal variances assumed	-,663	98	,509	-,40833	,61573	-1,63024	,81357
DAS_omni	Equal variances assumed	-,082	98	,935	-,05833	,71386	-1,47496	1,35829
DAS_kontr	Equal variances assumed	-,253	94	,801	-,18140	,71729	-1,60559	1,24279
DAS_összes	Equal variances assumed	,602	94	,549	1,80394	2,99682	-4,14632	7,75420
STAI	Equal variances assumed	-,104	95	,918	-,14898	1,43503	-2,99788	2,69991
apa_szeret	Equal variances assumed	1,235	97	,220	1,90385	1,54182	-1,15625	4,96394
anya_szere	Equal variances assumed	1,039	97	,302	1,20256	1,15785	-1,09544	3,50057
anya_túlvédés	Equal variances assumed	,286	93	,776	,30702	1,07527	-1,82827	2,44230
apa_túlvédés	Equal variances assumed	1,286	94	,202	1,26497	,98368	-,68815	3,21809
apa_korlátozás	Equal variances assumed	2,758	98	,007	2,05000	,74325	,57504	3,52496
anya_korlátozás	Equal variances assumed	1,994	96	,049	1,27069	,63737	,00551	2,53587

5.2. Eredettel rendelkezők és eredettel nem rendelkezők összevetése

Group Statistics					
	eredet_vane	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
rosenberg	van eredet	35	20,8286	5,84348	,98773
	nincs eredet	64	22,2031	4,46211	,55776
félelem_a_sötétől	van eredet	36	27,4444	6,29033	1,04839
	nincs eredet	64	23,6094	6,25038	,78130
DAS_ke	van eredet	36	1,9444	3,71056	,61843
	nincs eredet	64	1,1875	3,62038	,45255
DAS_szerettség	van eredet	36	3,0833	3,25467	,54244
	nincs eredet	64	1,5000	3,76702	,47088
DAS_teljigény	van eredet	36	,8889	3,91902	,65317
	nincs eredet	64	-,2656	4,02864	,50358
DAS_perfekcionizmus	van eredet	36	1,8611	3,16366	,52728
	nincs eredet	64	1,5625	3,27024	,40878
DAS_je	van eredet	36	4,1944	2,95509	,49251
	nincs eredet	64	4,3125	3,05959	,38245
DAS_omni	van eredet	36	2,5278	2,89320	,48220
	nincs eredet	64	2,5781	3,79141	,47393
DAS_kontroll	van eredet	34	1,9706	3,65551	,62691
	nincs eredet	62	1,4355	3,27244	,41560
DAS_osszes	van eredet	34	16,8529	13,76674	2,36098
	nincs eredet	62	12,0161	14,31667	1,81822
STAI	van eredet	34	38,7647	8,17260	1,40159
	nincs eredet	63	38,1587	6,15710	,77572
apa_szeret	van eredet	35	23,1714	8,91953	1,50768
	nincs eredet	64	21,3594	6,61496	,82687
anya_szeret	van eredet	35	18,8286	6,59539	1,11482
	nincs eredet	64	17,6094	5,03202	,62900
anya_túlvédés	van eredet	36	19,0278	5,51096	,91849
	nincs eredet	59	18,6441	4,89110	,63677
apa_túlvédés	van eredet	35	20,3429	5,22968	,88398
	nincs eredet	61	19,9672	4,45708	,57067
apa_korlátozás	van eredet	36	18,4167	4,21138	,70190
	nincs eredet	64	17,3281	3,45518	,43190
anya_korlátozás	van eredet	36	18,2778	3,14062	,52344
	nincs eredet	62	16,8871	3,06276	,38897

		t-test for Equality of Means						
							95% Confidence Interval of the Difference	
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
rosenberg	Equal variances assumed	-1,310	97	,193	-1,37455	1,04905	-3,45663	,70752
félelem_a_sötétől	Equal variances assumed	2,938	98	,004	3,83507	1,30514	1,24506	6,42508
DAS_ke	Equal variances assumed	,995	98	,322	,75694	,76101	-,75325	2,26714
DAS_szeretetség	Equal variances assumed	2,116	98	,037	1,58333	,74842	,09811	3,06856
DAS_teljigény	Equal variances assumed	1,389	98	,168	1,15451	,83122	-,49501	2,80403
DAS_perfekc.	Equal variances assumed	,443	98	,658	,29861	,67345	-1,03784	1,63506
DAS_je	Equal variances assumed	-,187	98	,852	-,11806	,62973	-1,36773	1,13162
DAS_omni	Equal variances assumed	-,069	98	,945	-,05035	,72858	-1,49620	1,39550
DAS_kontroll	Equal variances assumed	,735	94	,464	,53510	,72809	-,91054	1,98075
DAS_osszes	Equal variances assumed	1,604	94	,112	4,83681	3,01454	-1,14863	10,82225
STAI	Equal variances assumed	,411	95	,682	,60598	1,47345	-2,31920	3,53115
apa_szeret	Equal variances not assumed	1,054	54,8 51	,297	1,81205	1,71953	-1,63418	5,25829
anya_szeret	Equal variances not assumed	,952	56,0 28	,345	1,21920	1,28003	-1,34498	3,78338
anya_túlvédés	Equal variances assumed	,353	93	,725	,38371	1,08560	-1,77208	2,53950
apa_túlvédés	Equal variances assumed	,373	94	,710	,37564	1,00746	-1,62469	2,37598
apa_korlátozás	Equal variances assumed	1,396	98	,166	1,08854	,77976	-,45886	2,63594
anya_korlátozás	Equal variances assumed	2,147	96	,034	1,39068	,64776	,10488	2,67648

5.3. Megküzdéssel rendelkezők és megküzdéssel nem rendelkezők összevetése

Group Statistics					
	megküzd vane	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
rosenberg	van	82	21,5000	4,97711	,54963
	nincs	16	22,8750	5,32760	1,33190
félelem_a_sötétől	van	83	25,4819	6,71976	,73759
	nincs	16	23,1250	4,36463	1,09116
DAS_ke	van	83	1,5904	3,64938	,40057
	nincs	16	,6250	3,73943	,93486
DAS_szerettség	van	83	2,2169	3,57855	,39280
	nincs	16	1,3125	4,17483	1,04371
DAS_teljigény	van	83	,1928	4,23245	,46457
	nincs	16	-,1250	2,82548	,70637
DAS_perfekcionizmus	van	83	1,6145	3,08747	,33889
	nincs	16	1,8125	3,98696	,99674
DAS_je	van	83	4,3735	2,91217	,31965
	nincs	16	3,3750	3,20156	,80039
DAS_omni	van	83	2,8554	3,38984	,37208
	nincs	16	,7500	3,43511	,85878
DAS_kontroll	van	79	1,6076	3,36428	,37851
	nincs	16	1,6250	3,79254	,94813
DAS_osszes	van	79	14,3924	13,94809	1,56928
	nincs	16	9,3750	15,18717	3,79679
STAI	van	80	37,9750	6,70721	,74989
	nincs	16	40,4375	7,85679	1,96420
apa_szeret	van	82	21,9024	7,72619	,85322
	nincs	16	22,3750	6,80074	1,70018
anya_szeret	van	82	17,6707	5,37037	,59306
	nincs	16	19,5625	6,77219	1,69305
anya_túlvédés	van	79	18,8987	5,10805	,57470
	nincs	15	18,2667	5,43095	1,40227
apa_túlvédés	van	80	20,0750	4,79392	,53598
	nincs	15	20,2000	4,69346	1,21185
apa_korlátozás	van	83	17,7831	3,89198	,42720
	nincs	16	17,6250	3,09570	,77392
anya_korlátozás	van	81	17,6420	3,17139	,35238
	nincs	16	16,4375	2,80401	,70100

		t-test for Equality of Means						
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
rosenberg	Equal variances assumed	-1,000	96	,320	-1,37500	1,37567	-4,10569	1,35569
félelem_a_sötétől	Equal variances not assumed	1,790	30,669	,083	2,35693	1,31707	-,33042	5,04428
DAS_ke	Equal variances assumed	,965	97	,337	,96536	1,00025	-1,01986	2,95058
DAS_szerettség	Equal variances assumed	,901	97	,370	,90437	1,00397	-1,08824	2,89698
DAS_teljigény	Equal variances assumed	,288	97	,774	,31777	1,10497	-1,87528	2,51082
DAS_perfekc.	Equal variances assumed	-,224	97	,823	-,19804	,88543	-1,95538	1,55929
DAS_je	Equal variances assumed	1,236	97	,219	,99849	,80785	-,60486	2,60185
DAS_omni	Equal variances assumed	2,270	97	,025	2,10542	,92747	,26465	3,94619
DAS_kontroll	Equal variances assumed	-,018	93	,985	-,01741	,94224	-1,88852	1,85371
DAS_osszes	Equal variances assumed	1,293	93	,199	5,01741	3,88067	-2,68884	12,72365
STAI	Equal variances assumed	-1,302	94	,196	-2,46250	1,89060	-6,21634	1,29134
apa_szeret	Equal variances assumed	-,228	96	,820	-,47256	2,07411	-4,58964	3,64452
anya_szeret	Equal variances assumed	-1,233	96	,220	-1,89177	1,53393	-4,93659	1,15305
anya_túlvédés	Equal variances assumed	,435	92	,665	,63207	1,45287	-2,25346	3,51760
apa_túlvédés	Equal variances assumed	-,093	93	,926	-,12500	1,34463	-2,79516	2,54516
apa_korlátozás	Equal variances assumed	,153	97	,879	,15813	1,03203	-1,89015	2,20642
anya_korlátozás	Equal variances assumed	1,413	95	,161	1,20448	,85255	-,48804	2,89699

6. Melléklet: Spearman korreláció

			MennyireFél	félelem_a_sötétől
Spearman's rho	MennyireFél	Correlation Coefficient	1,000	,734**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	138	137
	rosenberg	Correlation Coefficient	,210*	,171*
		Sig. (2-tailed)	,014	,047
		N	136	136
	félelem_a_sötétől	Correlation Coefficient	,734**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	137	139
	DAS_ke	Correlation Coefficient	,152	,145
		Sig. (2-tailed)	,076	,090
		N	138	139
	DAS_szerettség	Correlation Coefficient	,211*	,190*
		Sig. (2-tailed)	,013	,026
		N	137	138
	DAS_teljigény	Correlation Coefficient	,155	,121
		Sig. (2-tailed)	,070	,157
		N	137	138
	DAS_perfekcionizmus	Correlation Coefficient	,119	,035
		Sig. (2-tailed)	,163	,686
		N	138	139
	DAS_je	Correlation Coefficient	-,028	-,044
		Sig. (2-tailed)	,743	,610
		N	138	139
	DAS_omni	Correlation Coefficient	,083	-,023
		Sig. (2-tailed)	,335	,790
		N	138	139
	DAS_kontroll	Correlation Coefficient	,226**	,208*
		Sig. (2-tailed)	,009	,015
		N	134	135
	DAS_osszes	Correlation Coefficient	,242**	,178*
		Sig. (2-tailed)	,005	,040
		N	132	133
	STAI	Correlation Coefficient	,013	,119
		Sig. (2-tailed)	,881	,168
		N	134	135
	apa_szeret	Correlation Coefficient	,024	,065
		Sig. (2-tailed)	,780	,452
		N	135	136
	anya_szeret	Correlation Coefficient	-,030	-,045
		Sig. (2-tailed)	,728	,604
		N	135	136
	anya_túlvédés	Correlation Coefficient	,050	,056
		Sig. (2-tailed)	,564	,520
		N	133	134
	apa_túlvédés	Correlation Coefficient	-,102	-,124
		Sig. (2-tailed)	,242	,152
		N	134	135
	apa_korlátozás	Correlation Coefficient	-,069	-,093
		Sig. (2-tailed)	,422	,275
		N	138	139
	anya_korlátozás	Correlation Coefficient	-,023	,033
		Sig. (2-tailed)	,794	,700
		N	136	137

7. Melléklet: Pearson korreláció

		félelem_a_sötétől
félelem_a_sötétől	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	139
rosenberg	Pearson Correlation	,150
	Sig. (2-tailed)	,082
	N	136
DAS_ke	Pearson Correlation	,152
	Sig. (2-tailed)	,075
	N	139
DAS_szerettség	Pearson Correlation	,173*
	Sig. (2-tailed)	,042
	N	138
DAS_teljigény	Pearson Correlation	,090
	Sig. (2-tailed)	,296
	N	138
DAS_perfekcionizmus	Pearson Correlation	,028
	Sig. (2-tailed)	,746
	N	139
DAS_je	Pearson Correlation	-,009
	Sig. (2-tailed)	,918
	N	139
DAS_omni	Pearson Correlation	-,050
	Sig. (2-tailed)	,563
	N	139
DAS_kontroll	Pearson Correlation	,202*
	Sig. (2-tailed)	,019
	N	135
DAS_osszes	Pearson Correlation	,146
	Sig. (2-tailed)	,093
	N	133
STAI	Pearson Correlation	,204*
	Sig. (2-tailed)	,018
	N	135
apa_szeret	Pearson Correlation	,052
	Sig. (2-tailed)	,547
	N	136
anya_szeret	Pearson Correlation	-,001
	Sig. (2-tailed)	,995
	N	136
anya_túlvédés	Pearson Correlation	,044
	Sig. (2-tailed)	,614
	N	134
apa_túlvédés	Pearson Correlation	-,142
	Sig. (2-tailed)	,101
	N	135
apa_korlátozás	Pearson Correlation	-,143
	Sig. (2-tailed)	,093
	N	139
anya_korlátozás	Pearson Correlation	,015
	Sig. (2-tailed)	,862
	N	137

8. Melléklet : Férfiak és nők összevetése t-próbával

Group Statistics					
	Nem (1=ffi)	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
rosenberg	1	75	20,9200	4,69836	,54252
	2	61	21,5738	5,23914	,67080
félelem_a_sötétől	1	75	19,9600	5,75500	,66453
	2	63	25,7937	6,90058	,86939
DAS_ke	1	76	1,1316	3,25512	,37339
	2	63	1,3333	3,60108	,45369
DAS_szerettség	1	75	1,0133	3,37916	,39019
	2	63	2,3651	3,68213	,46391
DAS_teljigény	1	75	-,2533	3,62086	,41810
	2	63	-,3333	4,21595	,53116
DAS_perfekcionizmus	1	76	1,7105	3,36577	,38608
	2	63	,7619	3,14034	,39565
DAS_je	1	76	4,0000	3,22077	,36945
	2	63	4,3492	3,16818	,39915
DAS_omni	1	76	2,3158	3,44949	,39568
	2	63	2,3016	3,48562	,43915
DAS_kontroll	1	73	1,0000	3,23179	,37825
	2	62	1,6452	3,41691	,43395
DAS_osszes	1	71	10,6479	12,64809	1,50105
	2	62	12,5323	14,67988	1,86435
STAI	1	75	38,8533	5,82096	,67215
	2	60	37,9667	6,52496	,84237
apa_szeret	1	74	22,7568	7,21264	,83845
	2	62	21,2419	8,35618	1,06124
anya_szeret	1	74	19,0811	6,19491	,72014
	2	62	16,9194	5,39672	,68538
anya_túlvédés	1	73	17,9726	4,84760	,56737
	2	61	19,5902	4,75176	,60840
apa_túlvédés	1	74	19,9595	4,65359	,54097
	2	61	20,6721	4,53770	,58099
apa_korlátozás	1	76	17,9868	3,39997	,39000
	2	63	17,4603	3,83038	,48258
anya_korlátozás	1	74	17,4459	3,51179	,40824
	2	63	17,1587	2,95780	,37265

		t-test for Equality of Means						
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
rosenberg	Equal variances assumed	-,766	134	,445	-,65377	,85308	-2,34101	1,03346
félelem_a_sötétől	Equal variances assumed	- 5,416	136	,000	-5,83365	1,07720	-7,96387	-3,70343
DAS_ke	Equal variances assumed	-,347	137	,729	-,20175	,58204	-1,35269	,94919
DAS_szeretetség	Equal variances assumed	- 2,247	136	,026	-1,35175	,60165	-2,54155	-,16194
DAS_teljigény	Equal variances assumed	,120	136	,905	,08000	,66709	-1,23921	1,39921
DAS_perfekcionizmus	Equal variances assumed	1,705	137	,090	,94862	,55642	-,15166	2,04891
DAS_je	Equal variances assumed	-,641	137	,523	-,34921	,54473	-1,42638	,72796
DAS_omni	Equal variances assumed	,024	137	,981	,01420	,59053	-1,15354	1,18194
DAS_kontroll	Equal variances assumed	- 1,126	133	,262	-,64516	,57304	-1,77861	,48828
DAS_osszes	Equal variances assumed	-,795	131	,428	-1,88437	2,36951	-6,57182	2,80308
STAI	Equal variances assumed	,833	133	,406	,88667	1,06404	-1,21796	2,99129
apa_szeret	Equal variances assumed	1,135	134	,259	1,51482	1,33503	-1,12564	4,15528
anya_szeret	Equal variances assumed	2,148	134	,034	2,16173	1,00635	,17134	4,15211
anya_túlvédés	Equal variances assumed	- 1,941	132	,054	-1,61756	,83340	-3,26611	,03099
apa_túlvédés	Equal variances assumed	-,896	133	,372	-,71267	,79580	-2,28672	,86138
apa_korlátozás	Equal variances assumed	,858	137	,392	,52652	,61358	-,68678	1,73983
anya_korlátozás	Equal variances assumed	,513	135	,609	,28722	,56040	-,82107	1,39551

9. Melléklet: Gimnazisták és egyetemisták összevetése t-próbával

Group Statistics					
	Képzés	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
rosenberg	1	57	20,9474	4,97645	,65915
	2	80	21,3125	4,97486	,55621
félelem_a_sötétől	1	56	23,7143	6,70607	,89614
	2	83	21,8434	6,97641	,76576
DAS_ke	1	57	,8421	3,24472	,42977
	2	83	1,5422	3,52102	,38648
DAS_szerettség	1	57	2,1053	3,35242	,44404
	2	82	1,3537	3,71640	,41041
DAS_teljigény	1	57	,3158	4,21374	,55812
	2	82	-,5854	3,77762	,41717
DAS_perfekcionizmus	1	57	,8772	3,66971	,48607
	2	83	1,6024	2,99161	,32837
DAS_je	1	57	3,2281	3,44869	,45679
	2	83	4,8313	2,83626	,31132
DAS_omni	1	57	,5789	3,35382	,44422
	2	83	3,5422	2,98901	,32809
DAS_kontroll	1	56	,6250	3,57548	,47779
	2	80	1,7250	3,07285	,34356
DAS_osszes	1	56	8,1786	14,76003	1,97239
	2	78	14,2692	12,46572	1,41146
STAI	1	56	39,3036	9,35156	1,24965
	2	80	37,7750	1,64567	,18399
apa_szeret	1	54	23,2037	7,20686	,98073
	2	83	21,2530	8,03475	,88193
anya_szeret	1	54	19,3519	6,11882	,83267
	2	83	17,2048	5,67141	,62252
anya_túlvédés	1	57	20,5965	4,92755	,65267
	2	78	17,3718	4,32783	,49003
apa_túlvédés	1	57	22,4386	4,34666	,57573
	2	79	18,7848	4,16847	,46899
apa_korlátozás	1	57	19,4211	3,35382	,44422
	2	83	16,6386	3,32242	,36468
anya_korlátozás	1	57	18,2807	3,12681	,41416
	2	81	16,6790	3,21258	,35695

		t-test for Equality of Means						
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
rosenberg	Equal variances assumed	-,423	135	,673	-,36513	,86241	-2,07072	1,34046
félelem_a_sötétől	Equal variances assumed	1,575	137	,118	1,87091	1,18789	-,47807	4,21989
DAS_ke	Equal variances assumed	-1,193	138	,235	-,70006	,58687	-1,86049	,46037
DAS_szerettség	Equal variances assumed	1,220	137	,225	,75160	,61601	-,46651	1,96972
DAS_teljigény	Equal variances assumed	1,319	137	,189	,90116	,68319	-,44981	2,25212
DAS_perfekc.	Equal variances not assumed	-1,236	103,989	,219	-,72522	,58659	-1,88845	,43801
DAS_je	Equal variances assumed	-3,007	138	,003	-1,60326	,53317	-2,65750	-,54901
DAS_omni	Equal variances assumed	-5,482	138	,000	-2,96322	,54053	-4,03200	-1,89444
DAS_kontroll	Equal variances assumed	-1,920	134	,057	-1,10000	,57296	-2,23321	,03321
DAS_osszes	Equal variances assumed	-2,582	132	,011	-6,09066	2,35915	-10,75728	-1,42404
STAI	Equal variances not assumed	1,210	57,392	,231	1,52857	1,26313	-1,00042	4,05756
apa_szeret	Equal variances assumed	1,445	135	,151	1,95069	1,34977	-,71874	4,62012
anya_szeret	Equal variances assumed	2,099	135	,038	2,14703	1,02297	,12390	4,17016
anya_túlvédés	Equal variances assumed	4,032	133	,000	3,22470	,79981	1,64271	4,80668
apa_túlvédés	Equal variances assumed	4,954	134	,000	3,65379	,73753	2,19508	5,11249
apa_korlátozás	Equal variances assumed	4,850	138	,000	2,78250	,57373	1,64806	3,91694
anya_korlátozás	Equal variances assumed	2,916	136	,004	1,60169	,54935	,51531	2,68807

10. Melléklet: Nem x korcsoport interakció vizsgálat

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	félelem_a_sötétől	407,219 ^a	3	135,740	3,351	,023
	Mennyire Fél	2,499 ^b	3	,833	2,670	,053
	Mennyire jó	,361 ^c	3	,120	,182	,908
Intercept	félelem_a_sötétől	51399,081	1	51399,081	1268,860	,000
	Mennyire Fél	435,564	1	435,564	1395,589	,000
	Mennyire jó	1591,826	1	1591,826	2415,544	,000
Nem1ffi	félelem_a_sötétől	384,725	1	384,725	9,497	,003
	Mennyire Fél	,875	1	,875	2,802	,098
	Mennyire jó	,093	1	,093	,141	,708
Képzés	félelem_a_sötétől	1,552	1	1,552	,038	,845
	Mennyire Fél	,580	1	,580	1,860	,176
	Mennyire jó	,046	1	,046	,070	,792
Nem1ffi * Képzés	félelem_a_sötétől	6,149	1	6,149	,152	,698
	Mennyire Fél	,625	1	,625	2,004	,161
	Mennyire jó	,315	1	,315	,478	,491
Error	félelem_a_sötétől	3402,678	84	40,508		
	Mennyire Fél	26,216	84	,312		
	Mennyire jó	55,355	84	,659		
Total	félelem_a_sötétől	60879,000	88			
	Mennyire Fél	497,000	88			
	Mennyire jó	1793,000	88			
Corrected Total	félelem_a_sötétől	3809,898	87			
	Mennyire Fél	28,716	87			
	Mennyire jó	55,716	87			

a. R Squared = ,107 (Adjusted R Squared = ,075)

b. R Squared = ,087 (Adjusted R Squared = ,054)

c. R Squared = ,006 (Adjusted R Squared = -,029)

11. . Melléklet: Megküzdés-hatékonyság elemzése Mann-Whitney próbával

11.1. Korcsoportok közötti különbség

Ranks				
Képzés		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Mennyirejő	1	38	44,13	1677,00
	2	51	45,65	2328,00
Total		89		

Test Statistics ^a	
	Mennyirejő
Mann-Whitney U	936,000
Wilcoxon W	1677,000
Z	-,311
Asymp. Sig. (2-tailed)	,756

a. Grouping Variable: Képzés

11.2. Nemek közötti különbség

Ranks				
Nem (1=ffi)		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Mennyirejő	1	38	45,63	1734,00
	2	50	43,64	2182,00
Total		88		

Test Statistics ^a	
	Mennyirejő
Mann-Whitney U	907,000
Wilcoxon W	2182,000
Z	-,414
Asymp. Sig. (2-tailed)	,679

a. Grouping Variable: Nem (1=ffi)