

**Parentifikáció, önbecsülés és perfekcionizmus közti összefüggések
vizsgálata fiatal felnőttek körében**

Geisz Adrienn

Pszichológia Intézet, Pécsi Tudományegyetem

Happ Zsuzsa

2024

NYILATKOZAT a dolgozat eredetiségéről

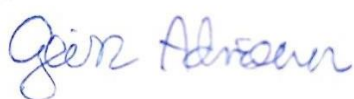
Alulírott **Geisz Adrienn FC4XR8**, a PTE Bölcsészettudományi Karának hallgatója ezennel büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom és aláírással igazolom, hogy **Parentifikáció, önbecsülés és perfekcionizmus közti összefüggések vizsgálata fiatal felnőttek körében** című szakdolgozatom **saját, önálló munkám**; az abban hivatkozott nyomtatott és elektronikus szakirodalom felhasználása a szerzői jogok nemzetközi szabályainak megfelelően készült.

Tudomásul veszem, hogy szakdolgozat esetén plágiumnak számít:

1. szó szerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül;
2. tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül;
3. más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése.

Kijelentem, hogy a plágium fogalmát megismertem és tudomásul veszem, hogy amennyiben a benyújtott szakdolgozat sérti a szerzői jogokat, úgy a dolgozat minősítése elégtelen (1), továbbá velem szemben a szakfelelős fegyelmi eljárást kezdeményez a dékánál a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat 59. § (14) alapján.

Pécs, 2024 év 02 hó 09 nap



hallgató aláírása

Absztrakt

A parentifikáció, az énkép fejlődése és a perfekcionizmus mind kutatott terület a pszichológián belül, de ezen folyamatok közti összefüggéssel eddig kevés tanulmány foglalkozott. Kutatásom célja a parentifikáció perfekcionizmus és feltételes önbecsülés kialakulására, illetve az önértékelésre gyakorolt hatásával kapcsolatos összefüggések vizsgálata volt. Azt is mértem, hogy a nők magasabb parentifikáció értékekkel rendelkeznek-e, mint a férfiak. Kutatásomban 128 18-25 éves felnőtt (átlagéletkor 20,4 $SD = 1,8$, 86 nő) vett részt, az adatgyűjtést közösségi portálok segítségével, online kitölthető önkitöltéses kérdőívekkel (GyFS, RSES-H, CSES-H, FMPS) végeztem. A parentifikáció értéke és a perfekcionizmus, feltételes önbecsülés, illetve önértékelés értékek közti összefüggések kimutatását, illetve a nemek közti parentifikáció értékek különbségének vizsgálatát tűztem ki célul. Azt találtam, hogy a parentifikáció emocionális parentifikáció, illetve igazságtalanság dimenziója kapcsolatban áll a perfekcionizmus és a feltételes önbecsülés magasabb értékeivel, továbbá az alacsonyabb globális önbecsüléssel is összefüggésben van, azonban az instrumentális dimenzió esetén nem volt korreláció kimutatható egyik esetben sem. A csoportok közti különbségeket tekintve nem találtam szignifikáns eltérést a nemek parentifikáció értékei között. Ezen eredmények közelebb vihetnek minket a parentifikáció jelenségének pontosabb feltérképezéséhez és megismeréséhez.

Kulcsszavak: parentifikáció, perfekcionizmus, feltételes önbecsülés, globális önértékelés, hamis énkép

Tartalomjegyzék

Absztrakt	4
Bevezető, elméleti háttér	6
Problémafelvetés.....	6
Parentifikáció	6
Diszfunkcionális családi szerveződés	6
Parentifikáció fajtái.....	8
Parentifikáció megnyilvánulása a gyermekkorban	9
Parentifikáció megnyilvánulása felnőttkorban.....	10
Parentifikáció előfordulásának gyakorisága demográfiai tényezők szempontjából	10
Énkép fejlődése.....	11
Énkép fejlődése és parentifikáció.....	13
Perfekcionizmus	14
Perfekcionizmus és parentifikáció	15
Kutatási kérdés	16
Hipotézis	17
Módszerek	18
Minta.....	18
Eszközök.....	18
Eredmények.....	20
Következtetések, megvitatás	23
Irodalomjegyzék.....	26
Mellékletek.....	30

Bevezető, elméleti háttér

Problémafelvetés

Napjainkban mind a parentifikáció, az önbecsülés és a perfekcionizmus vizsgálata széleskörűen kutatott jelenségek a pszichológián belül, amely nem meglepő abból a szempontból, hogy mennyi mindenre vannak kihatással az egyén személyiségét, mindennapi életét, viselkedését és dinamikáját szemügyre véve. Jelen kutatásomban arra a kérdésre keresem a választ, hogy van-e összefüggés a gyermekkori parentifikáció, a feltételes önbecsülés, illetve alacsonyabb globális önbecsülés és a perfekcionista személyiség kialakulása között a fiatal felnőttek körében. Ennek kiindulási alapját az a felvetés adja, hogy a parentifikáció hatására a gyermekben hamis énkép alakul ki, amelynek főbb megnyilvánulási pontjai a fentebb említett jellemzők lehetnek.

Parentifikáció

Ahhoz, hogy rálássunk, mik okozhatják az összefüggéseket az alábbi tényezők között, fontos tisztáznunk a parentifikáció jelenségét. A parentifikáció kifejezést Böszörményi-Nagy és Spark használta először (1973 idézi Engelhardt, 2012) az olyan általános, kapcsolatokon belüli helyzetek leírására, amikor a nem szülői szerepben lévő egyénre különböző szülői feladatokat delegálnak. Alapvetően maga a parentifikáció folyamata legtöbb esetben egy diszfunkcionális családi szerveződésnek az eredménye (Engelhardt, 2012).

Diszfunkcionális családi szerveződés

Amikor a családról, mint rendszerről beszélünk, akkor azon belül bizonyos szerepekről, alrendszerekről, illetve határokról is gondolkodunk, amelyek által összeáll az adott család szerkezete (Minuchin, 1974). Ezek a szerepek, illetve határok a változó körülményekhez állandóan alkalmazkodnak, módosulnak, de alapvetően az figyelhető meg, hogy a család törekszik arra, hogy megtartsa a biztonságot adó folytonosságot is és a rendszer egyensúlyban maradjon. Maguk a szerepek a családtagok családban betöltött feladataira utalnak, az alrendszerek alatt pedig a szülői és a gyermeki alrendszert különböztetjük meg, ezeket választják el a határok. Ezeket az alrendszereket elválasztó határokat három csoportba oszthatjuk aszerint, hogy milyen viszonyt tesznek lehetővé az alrendszerek között (Minuchin, 1974). Ideális esetben egy rugalmas, tiszta határról beszélhetünk, amelyben vannak bizonyos univerzális szabályok, kölcsönös elvárások, amelyeket be kell tartania a családtagoknak (mint például a hatalmi hierarchia fenntartása, illetve a különböző funkciók egymást kiegészítő

illeszkedése), de alapvetően meghitt a hangulat a családtagok között, kapcsolatuk egészséges. Elmosódott (diffúz) határ esetén azt figyelhetjük meg, hogy az alrendszerek enyhén differenciáltak, a generációs határok gyengék, amelynek eredményeképpen a rendszer könnyen túlterhelődik, stressz-helyzetekre kaotikusan reagál. A merev (rigid) határ pedig olyan tulajdonságokkal jellemezhető, mint a csökkent kommunikáció az egyes alrendszerek között, a védelmező-támogató funkció háttérbe szorulása, a gyermek házasársi alrendszerbe történő bevonása (Minuchin, 1974). A diszfunkcionális családi szerveződésnél az a jellemző, hogy az alrendszerek közti határok nem egyértelműek. Míg az érzelmi határok gyakran túl merevek, átjárhatatlanok, addig a fizikai, “természetes” határok sokszor nincsenek rendesen determinálva, illetve, ha léteznek is, nem tartják azokat tiszteletben (Dallos és Procter, 1990; Hoyer, 2003 idézi Hoffmann, 2023). Tehát amellett, hogy a családi rendszert jellemzi egyfajta rigiditás és képtelenség a változásra, a diffúz határok is megfigyelhetők, mivel túlzott mértékű a bevonódás egymás gondolataiba, érzéseibe, valamint sokszor összekeverednek a szerepek és feladatok is (Komlósi, 1993; Doba és mtsai., 2008 idézi Csenki, 2011). A családon belüli kommunikáció gyakran egyirányú (csak kioktatásban, fegyelmezésben nyilvánul meg), az értékrendszer kiismerhetetlen, illetve a szabályok sokszor ellentmondásosak és nem vonatkoznak mindenkire egyformán (Dallos és Procter, 1990; Hoyer, 2003 idézi Hoffmann, 2023).

Amikor parentifikációról beszélünk, akkor gyakorlatilag egy olyan családi rendszert figyelhetünk meg, amelyben a gyerek rendszeren belül elfoglalt helyét tekintve nem a gyermeki, hanem a szülői alrendszerbe tartozik, korának nem megfelelő felelősséggel járó feladatokat kell ellátnia (Bibók, 2023). Böszörményi-Nagy és Spark (1973 idézi Engelhardt, 2012) szerint a szülő-gyermek kapcsolaton belül normatív esetben is megfigyelhető időnként, hogy a gyermek átmenetileg a szülői alrendszerbe kerül (például, ha az anyuka elmegy egy fél órára bevásárolni és otthon hagyva a gyerekeket, az idősebbre rábízva a fiatalabbat) és ez ilyen mértékben egészségesnek is tekinthető, mivel úgy gondolják, ezzel a gyermek számára láthatóvá válnak a felnőtt szereppel járó felelősségek. Ha ez az állapot azonban tartósan fennáll, amellett, hogy a gyermek nem részesül abban az érzelmi és fizikai támogatásban, amire szüksége lenne, folyamatosan a szülő szükségleteihez alkalmazkodik, azokat igyekszik kielégíteni (Wells, Glickhauf-Hughes és Jones, 1999), illetve olyan teherként élheti meg azt, hogy a rendszer homeosztázisának érdekében tartósan felnőtt pozíciót kell betöltenie, hogy helyzete patológiássá válhat (Hooper, 2007a, 2007b idézi Engelhardt, 2012). Tehát, gyakorlatilag beáldozva magát (,mint ahogy azt fentebb említettem) a gyermek ilyenkor a

családi egyensúly fennmaradásának érdekében kerül ebbe a helyzetbe (Bibók, 2023). Az egyensúly felborulásának több oka is lehet, akár az egyik szülő halála, akár a szülők válása, akár egy szenvedélybeteg, esetleg nárcisztikus szülő (Bibók, 2023) vagy éppen egy olyan szülő, akinek társas függőségi szükségletei nem lettek kielégítve gyerekkorában (Wells és mtsai., 1999).

Parentifikáció fajtái

A parentifikáció megnyilvánulhat instrumentális módon, mikor a gyermeknek inkább fizikailag kell "kiegyensúlyoznia" a családi rendszert, (például olyan feladatok elvégzésével, mint a testvérek ellátása, mosás, takarítás, bevásárlás), illetve emocionális formában (abban az esetben például, ha a szülő a társa helyett a gyermektől várja a vigasztalást, támogatást vagy abban az esetben, ha a szülők konfliktusukba a gyermeket is bevonják) (Knapek és Kuritárné Szabó, 2014). Az instrumentális altípus általában olyan családi rendszerekben figyelhető meg, ahol adott esetben az egyik vagy mindkét szülő (valamilyen betegség miatt vagy más okból) cselekvésképtelen és ellátásra szorul, vagy ha a szegényes anyagi körülmények miatt rengeteget kell dolgoznia, hogy a családot fenntartsa és nem jut ideje ezeknek a feladatoknak az ellátására (Hooper, 2007a idézi Engelhardt, 2012). A parentifikáció ezen formáját kevésbé tartják károsnak a gyermek fejlődése szempontjából, mivel alapvetően abban az esetben, ha ez kiegészül rendszeres szülői támogatással és elismeréssel (, amelyek elősegíthetik a gyermekben a teljesítmény és kompetencia érzeténének meglétét) a gyermekre sem hat olyan mértékben destruktívan (Aldridge, 2006; Hooper, 2007a idézi Engelhardt, 2012). Ezt azért is fontos kiemelni, mert az, hogy az adott személy mennyire érzi, hogy erőfeszítései el vannak ismerve, kihat arra, mennyire éli meg a helyzetét igazságtalannak, amely nagy mértékben befolyásolja azt, mennyire lesz ténylegesen destruktív rá nézve az a rendszer, amiben felnő. Ha a gyermek azt tapasztalja, hogy a szülő észleli azt, hogy esetleg túl sok teher helyez a gyermekére és visszajelzést ad ezzel kapcsolatban, elismerve a gyerek által tett erőfeszítéseket, az enyhítheti a gyermek által átélt nehéz érzéseket. Jurkovic (1997 idézi Borchet, Lewandowska-Walter, Potomski, Peplinska és Hooper, 2020) *család modell* teóriájának értelmezése szerint az, hogy a parentifikáció, illetve a diszfunkcionális családban való nevelkedés milyen hatásokkal van az adott személyre nézve, nagyban függ attól, hogy a gyermekben milyen érzéseket okoznak ezek a korai tapasztalatok, hogyan értelmezi őket. Azt hangsúlyozza, hogy az, hogy a személy mennyire éli meg igazságtalannak a helyzetét, kulcsfontosságú tényezője annak, hogy a „destruktívan” vagy „adaptívan” parentifikált lesz a gyermek (Jurkovic, Thirkield és Morrel, 2001).

Az emocionális altípus az instrumentálissal szemben főleg olyan családi rendszerekben fordul elő, ahol a szülő (vagy szülők) valamilyen mentális betegségben vagy felnőttkori kötődési problémában szenved(nek) és ennek következményeként saját (feltételezhetően gyermekkorában keletkezett hiányosságainak pótlása érdekében) a gyermekétől várja el azt az érzelmi vagy pszichológiai támogatást, amit nem kapott meg, ennek viszonzása nélkül (Hooper 2007b idézi Engelhardt, 2012). A parentifikáció ezen altípusa sokkal károsabb lehet a gyermek fejlődése szempontjából, mivel ezek a szülői elvárások gyakorlatilag megkövetelik a gyermek részéről azt, hogy fejlődési korával és érettségi szintjével inkongruens mértékben képes legyen folyamatosan monitorozni és jól felmérni a szülő szükségleteit, illetve azokra megfelelően reagálni, gyakorlatilag az állandó bizalmasává és támogatójává válni, aki mindig “tettre kész” és a saját szükségleteit negligálva a legfontosabb feladata, hogy a szülő igényeit kielégítse (Hooper 2007a idézi Engelhardt, 2012).

Parentifikáció megnyilvánulása a gyermekkorban

Amikor azt vesszük szemügyre, milyen negatív hatással van ez a jelenség a gyermekekre, az esetek széles skálájával találjuk szembe magunkat. A parentifikált gyerekek az átlagnál gyakrabban számolnak be különböző internalizációs problémákról, különböző depressziós vagy szorongásos, illetve akár szomatikus jellegű tünetekről, mint például fej-és hasfájásról (Earley és Cushway, 2002; Mechling, 2011 idézi Engelhardt, 2012), illetve egyéb pszichoszomatikus betegségekkel is szoros összefüggésbe hozhatóak, mint például az evészavarok (Hooper, DeCoster, White és Voltz, 2011). Erre azért is érdemes figyelmet fordítani, mivel az 1970-es évek óta nagyobb jelentőséget tulajdonítunk annak, hogy ezen tünetek mögött gyakran pszichés tényezők, illetve sok pszichoszomatikus betegség, mint például az anorexia nervosa esetében a családi rendszer problémája áll (Csenki, 2011). A parentifikált gyerekek esetében tehát ezek a pszichés, illetve testi, akár önpusztításént is értelmezhető tünetek értelmezhetőek úgy, mint saját vagy családi pszichés diszfunkcióik szomatikus megnyilvánulásai, amelyek egyfajta figyelemfelkeltőként szolgálnak a problémára (Frankó, 2021 idézi Hoffmann, 2023).

A “megfoghatóbb”, konkrét betegségben nyilvánuló hatások mellett azonban, számos más folyamat is lejátszódik ezekben a gyerekekben, amelyek úgy segítik őket ebben a helyzetben, hogy a körülményekhez a lehető legjobban alkalmazkodjanak (DiCaccavo, 2010). Ebben a családi dinamikában ugyanis a parentifikált gyermekek, a család működőképességének érdekében, saját igényeiket háttérbe szorítva (Frankó, 2021 idézi Hoffmann, 2023) *láthatatlanná* válnak, megtanulva, hogy szükségleteik mindig kevésbé

fontosak, mint a többieké (DiCaccavo, 2010). Általánosságban a jó, lehető legkevesebb problémát okozó gyerek szerepét igyekeznek betölteni, mivel félnek attól, hogy ha nem viselkednek jól és a szülők igényeit nem teljesítik, akkor elvesztik őket (Winnicott, 1965 idézi DiCaccavo, 2010).

Parentifikáció megnyilvánulása felnőttkorban

A parentifikáció gyermekkorban megnyilvánuló hatásai mellett számos, a felnőttkorra, döntésekre, életforma-, pálya- és párkapcsolati választásokra is befolyással van. Gyakori például a parentifikált felnőttek esetében a *kodependencia* (más néven társfüggőség), amely a leggyakrabban használt definíció szerint (Cermak, 1986 idézi Knapék és Kuritérné Szabó, 2014) a személyiség szerveződésének, működésének és a másokhoz való kapcsolódásnak egy olyan diszfunkcionális módja, melynek megnyilvánulási formái többek között a magas kontrolligény, határproblémák az intimitás, illetve a szeparáció területén, a saját szükségletek elhanyagolása, ellenben mély behálózottság egy (pár)kapcsolatban, melyben a partner valamilyen függőségben, személyiségzavarban vagy egyéb mentális zavarban szenved.

A pályaválasztást tekintve jellemző a gyermekkorukban parentifikált egyénekre, hogy későbbiekben különböző segítő szakmákban helyezkednek el (Blumenstein, 1986 idézi DiCaccavo, 2010). Ez logikusnak is tűnik, hiszen már gyermekként is ebben a segítői szerepben léteztek a szülő számára, az ilyen irányú foglalkozásválasztás tehát ennek, a már ismerőssé vált gyermekkori szerepnek a kiterjesztése is lehet (DiCaccavo, 2010), illetve az ennek okán bekövetkező érzelmi terhelés és tapasztalt egyensúlytalanság feldolgozásának módjává is válhat (Lackie, 1983; Vincent, 1996 idézi Németh, 2020).

Parentifikáció előfordulásának gyakorisága demográfiai tényezők szempontjából

Arra már korábban tettem említést, hogy az instrumentális parentifikáció gyakrabban fordul elő olyan családokban, ahol az anyagi körülmények nem túl előnyösek és a szülők a túl sok munka, esetleg betegségük miatt a gyermekre bízják ezeket a feladatokat (Hooper, 2007a idézi Engelhardt, 2012). Azonban emellett érdemes kitérni még más demográfiai tényezőkre is, amelyek "hajlamosíthatják" ennek bekövetkezését. A legtöbb szakirodalom utal arra, hogy a parentifikált gyerekek általában a legidősebb testvérek közül kerülnek ki, amely olyan értelemben nem meglepő, hogy ők állnak a legközelebb a felnőttiséghez, így a szülő nagy eséllyel inkább rájuk bízta a háztartás fenntartásával, kisebb testvérekről való gondoskodással kapcsolatos feladatokat, illetve érzelmi támaszként is elsősorban hozzájuk fordul (Furman és Buhrmester, 1985). Ami a nemeket illeti, az eddigi kutatások alapján nincs szignifikáns

különbség a parentifikáció megjelenése között (Castro, Jones és Mirsalimi, 2004), de azt érdemes megemlíteni, hogy vannak arra utaló vizsgálatok, hogy bizonyos kultúrákban (ilyenek például az ifaluk társadalom vagy a magyarországi beás cigányok) az figyelhető meg, hogy azokban a családokban, ahol elsőként vagy másodikként lány gyermek születik, a szülők átlagosan egy gyermekkel többet vállalnak, mivel a lányokat úgy nevelik, hogy minél hamarabb segítsenek be a fiatalabb testvéreik nevelésébe és gondozásába (Bereczkei, 2008), amely tekinthető gyakorlatilag instrumentális parentifikálásnak és ezáltal felmerülhet annak a gyanúja, hogy a lányok esetében gyakrabban figyelhető meg a jelenség.

Énkép fejlődése

Bár már részlegesen a fentiekben is említettem a témát, ahhoz, hogy részletesebben is bemutathassam, milyen hatással lehet a parentifikáció az énkép fejlődésére, előbb érdemes kicsit külön kitérni a folyamatra. Habár az identitás kialakulásának fő színtere a serdülőkor, az énkép fejlődése már jóval korábban elkezdődik, és a különböző elméletalkotók szerint ezek a folyamatok is szakaszokra bonthatók. Maga az én (szelf) a személyiség azon aspektusa, amelyben az fejeződik ki, ahogyan az egyén megragadja saját személyiségét (Körössy, 2017). Az egyén a tapasztalatait folyamatosan szervezi, értelemmel látja el, amely által lassan kialakul az *énkép* - William James ezt nevezte *“ME”*-nek (Körössy, 2017), amely ismereteket foglal magába az énről, illetve olyan folyamatokat is értünk alatta, amelyek fenntartják ezeket a formálódó énelképzeléseket. Emellett az énnak létezik egy önmagát észlelő, cselekvő aspektusa is – ezt nevezi William James *“I”* énrésznek) (James, 1980; Burns, 1982 idézi Körössy, 2017).

Az énfogalom mára rendkívül összetetté vált és továbbá is folyamatosan bővülő témáról van szó, erre azonban most nem térnék ki ennél részletesebben, mindössze egy, az énkép fejlődésével kapcsolatos jelenségre hívnám fel a figyelmet, amely fontos a kutatásom szempontjából, ez pedig a *hamis énkép*. Legtöbbször a szülők gyerekek felé támasztott irreálisan magas elvárásai okán alakul ki, amelyeknek a gyerekek nem tudnak megfelelni. A gyerek ebben az esetben a szülő támogatását feltételesnek éli meg, amit csak akkor érdemel meg, ha teljesíti az elvárásokat, így egy hamis énképet kezd el kifejlel mutatni, elnyomva valós tulajdonságait és alacsony önbecsülését. Ez az énkép azonban rendkívül instabil lesz, hiszen ahelyett, hogy ténylegesen belülről fakadna, folyamatosan társas visszajelzésekre támaszkodik és azoknak próbál megfelelni (Harter, 2003).

Önértékelés

Az énkép fogalma mellett elengedhetetlen, hogy kitérjünk az önértékelés definiálására, illetve annak különböző fajtáinak megismertetésére is. Ha egyszerűen akarjuk leírni, az önértékelés gyakorlatilag az énképben megtestesülő, önmagunkról alkotott észleletek pozitív és negatív minősítéséből alakul ki és magában az önbecsülésben fejeződik ki (Sági, Szekeres és Köteles, 2012). Ezen a ponton felhívnám a figyelmet arra, hogy az önbecsülés és az önrtékelés fogalma nem pont ugyanazt jelenti, de én ezeket a továbbiakban nem különítem el egymástól, mivel a kutatások bemutatása során minden esetben az elméletalkotók által használt megnevezéssel hivatkozom a jelenségre. Visszatérve tehát az önértékelésre, a fentebbi egyszerű leírás ellenére valójában egy nagyon is összetett, többdimenziós konstruktumról van szó, a kutatók is eltérő irányokból közelítették meg, melynek során több fajtáját különítették el. Rosenberg (1979 idézi Sági és mtsai., 2012) írta le az önértékelésnek azt az időben stabil és alapvető aspektusát, amelyet *globális önértékelés*nek nevezünk és lényegében az összes többi fajtájának és típusának összegzett mutatójaként is értelmezhető. Ő alkotta meg azt a 10 állításból álló skálát is, amelyet a kutatók mai napig előszeretettel használnak önbevalláson alapuló kérdőívekben a személy önértékelésének felmérésére. Ez a fajta önbecsülés Johnson és Forsman (1995) *önbecsülés modellje* szerint kevésbé befolyásolható külső események, visszajelzések által és kialakulásának elsődleges feltétele a kora gyermekkorban megtapasztalt szülő által biztosított feltétel nélküli szeretet és biztonságos kötődés (Bowlby, 1980 idézi Sági és mtsai., 2015). Fontos belátni, hogy az embernek az egyik legalapvetőbb igénye az, hogy az önbecsülését fenntartsa, illetve növelje, ezáltal különböző (többnyire tudattalan) énvédő mechanizmusok alkalmazása révén rengeteg energiát fektet abba, hogy kompenzálja a valamilyen külső visszajelzés vagy kudarc miatt sérült önértékelését (Sági és mtsai., 2012). Itt jön képbe a Johnson és Forsman (1995) által megfogalmazott másik fajta (kontingens önértékelésként is emlegetett) *feltételes önbecsülés*, amely az általunk nyújtott erőfeszítések vagy mások (vélt) elvárása szerinti viselkedésünk révén szerzett önbecsülés. Ez időben jóval kevésbé stabil és a fejlődés későbbi szakaszában jelenik meg, a korábban már általam is említett hamis énkép megjelenése is ehhez a fajta önbecsüléshez kapcsolható (Forsman és Johnson, 1996; Franks és Marolla, 1976; Harter 1985 idézi Sági és mtsai., 2015). A kontingens önértékelés olyan értelemben független a globálistól, hogy az előbbi lehet magas és alacsony is annak ellenére, hogy az utóbbi alacsony (Sági és mtsai., 2012). Alacsony globális és magas kontingens önértékelés esetén jellemző egy fokozottabb késztetés a mindennapi életben a teljesítményhelyzetek keresésére és tökéletes véghezvitelére, illetve a mások szeretetért való „küzdésre”, amely a vizsgálatok alapján maladaptív lehet (Johnson és Forsman, 1995; Johnson és Patching, 2013 idézi Sági és mtsai., 2015) és többek között olyan jelenségek, vonások

kapcsolódnak hozzá, mint az önkritika, a perfekcionizmus, a teljesítményszorongás, illetve gyenge egészségi állapot és különböző szomatikus tünetek (Johnson, 2002; Johnson és mtsai., 1997; Hassmen és Fallby, 2002 idézi Sági és mtsai., 2015). Harter (1985) volt az, aki az előbb említettek mellett behozta a *területspecifikus önértékelés* fogalmát is, amelyről úgy gondolta, hogy minden fejlődési fázisban jelen van. Ennek főbb területei lehetnek például a tanulmányi/tudományos, fizikális, szociális kompetenciák, a fizikai megjelenés, valamint viselkedés/fegyelmezettség és szemben a globális önértékeléssel, amely egy általánosabb értékesség érzést jelent, ez az énkompetenciával kapcsolatos értékelésünket tükrözi (Harter, 1985).

Énkép fejlődése és parentifikáció

Most, hogy már bemutatam magát az énképnek és önértékelés fogalmát, rátérhetek arra, hogy milyen hatással van rá a parentifikáció jelensége, illetve ez milyen (akár) hosszútávú következményekkel járhat az egyénre nézve. Mivel a parentifikáció tekinthető gyakorlatilag az érzelmi neglekt egy speciális formájának, így jellemző lehet minden olyan kóros önfolyamat, amely az érzelmileg elérhetetlen szülők által nevelt gyermekek esetén bekövetkezik (Hooper, 2007 idézi Láng, 2016). Gyakran előfordul, hogy ebben az esetben a kognitív fejlődés elmarad, amelynek következményeképpen a gyermek továbbra sem lesz képes integrálni a pozitív és negatív értékeléseket az énképébe, megmarad a “mindent vagy semmit” gondolkodás, a gyermek a saját magáról szóló beszámolóit nem szerzőként építi, hanem a szülői narratívák alapján (Harter, 2003). Nem meglepő módon gyakran megjelenik a hamis énkép, a gyermek elveszti a kapcsolatot a “valódi énjével”, nehezen alakul ki önálló érzete és nincs reális képe tényleges képességeiről, helyette egy másokhoz adaptálódó, túlzottan konformista énképe lesz (Castro és mtsai., 2004). Emellett jellemző, hogy a parentifikáltak állandóan küzdenek az elégedetlenség érzésével, mivel a szülők által felállított feltételezett elvárásoknak akarnak megfelelni, így az önértékelésük negatívvá válik, viselkedésükben pedig egyfajta mazochista, önfeláldozó késztetés lesz később is megfigyelhető. A kapcsolataikban, munkájuk során is másokat igyekeznek kiszolgálni, saját igényeiket továbbra is háttérbe szorítva (Castro és mtsai., 2004). Összességében tehát a parentifikált egyének énképe rendkívül instabil lesz, reális önreflexiójuk nem alakul ki, önértékelésük pedig jellemzően negatív lesz, vagy ha ideiglenesen pozitívnak is tűnik, az az állapot nagyon képlékeny, mivel a mások által kapott értékelésekre hagyatkozik.

Perfekcionizmus

Mielőtt rátérnék a perfekcionizmus és a parentifikáció kapcsolatára, érdemes külön kifejtetni, mit értünk perfekcionizmus alatt. Magának a perfekcionizmusnak a mai napig nem született általánosan elfogadott definíciója, egyes elméletek személyiségstílusként, más megközelítések személyiségvonásként vagy diszpozícióként értelmezik, amelynek fő megnyilvánulása a tökéletesség elérése és a saját magunk által támasztott, irreálisan magas elvárásoknak való megfelelés (Nagy, 2019). Gyakran együtt jár azzal, hogy a személy túlzottan kritikus saját magával és viselkedésével kapcsolatban, különösen az élet olyan kompetitív területein, mint a munka vagy éppen a tanulmányok, de befolyással lehet az egyén interperszonális kapcsolataira, megjelenésére és az énképére is (Stoeber és mtsai., 2015).

Frost és mtsai (1990) többdimenziós modellben határozták meg a perfekcionizmust, figyelembe véve kialakulásának előzményeit és következményeit. Összesen hat dimenzió mentén definiálták a fogalmat, ebből kettő (a *szülői elvárások* és a *szülői kritika*) a perfekcionizmus kialakulását méri, a további négy (*személyes elvárások*, *hibázástól való félelem*, *kétkedés* és *rendezettség*) pedig a jellemző gondolkodási és viselkedési mintákat határozzák meg. Elméletükben azt is kiemelték, hogy az alapján, hogy a magas teljesítményelvárás mellett milyen mértékben jellemző az emiatti szorongás, túlzott önkritika, illetve kétkedés abban, hogy képesek lesznek-e megfelelni az elvárásoknak, a perfekcionizmusnak létezhet adaptív és maladaptív formája (Frost és mtsai., 1990). Az adaptív perfekcionistaakra az a jellemző, hogy magas, de elérhető célokat tűznek ki maguk elé, pozitív énhatékonysággal rendelkeznek, saját szükségleteik és önként vállalt elvárásaik mentén motiváltak, melyek elérésekor elégedettséget élnek meg, teljesítményhelyzetben pedig inkább eustresszt (pozitívan ható) élnek meg (Hamachek, 1978 idézi Kasik és mtsai., 2021). Ezzel szemben a maladaptív perfekcionistaok irreális célokat tűznek ki maguk elé, folyamatos szorongás, illetve a kudarc bekövetkezésétől való aggodalom jellemzi őket, negatív az énhatékonyságuk és céljaikhoz sok esetben annak ellenére is ragaszkodnak, hogy tisztában vannak azzal, ha továbbra is kitartanak mellette, az destruktívan hat rájuk (Dunkley és mtsai., 2006; Shafran és Mansell, 2001 idézi Nagy, 2019).

Számos kutató ezeket a szempontokat, illetve a perfekcionizmust meghatározó dimenziókat is figyelembe véve három jól elkülöníthető aspektusra bontotta aszerint, hogy az elvárásoknak való megfelelni vágyás milyen irányú és kik felől/felé érkezik (Blankstein és Winkworth, 2004; Stoeber és Childs, 2010; Stoeber, 2015 idézi Kasik és mtsai., 2021). Az *önmagára irányuló* perfekcionista magával szemben fogalmaz meg magas elvárásokat, ezáltal

belső motiváció vezérli, törekszik a tökéletességre, illetve jellemzően rugalmatlan képpel rendelkezik saját teljesítményéről és elvárásairól, ha ezeknek nem tud maradéktalanul megfelelni, akkor önbecsülése negatív lesz és ebben az esetben maladaptív perfekcionizmus nyilvánul meg (Hewitt és Flett, 1990 idézi Kasik, 2021). A *másokra irányuló perfekcionista* a magas elvárásait másokra irányítja, tőlük követeli meg a tökéletes kognitív teljesítményt, illetve szabálykövető viselkedést és ha valaki ezeknek nem felel meg, arra éles kritikával reagál. Ezek a személyek jellemzően bizalmatlanok és ellenségesek a környezetükkel szemben, illetve jellemzően másokat hibáztatnak mindenért (Hewitt és Flett, 1991 idézi Nagy, 2019). A *külső elvárások perfekcionizmussal* rendelkezők mások (jellemzően a közvetlen környezetükben élők, például szülők, tanárok, barátok, párkapcsolatuk) feléjük irányuló elvárásainak és céljainak akarnak megfelelni, hatalmas megfelelési kényszer jellemzi őket, ha sikerül teljesíteniük az (általában csak feltételezett) elvárásokat, a sikert akkor sem képesek megélni, hanem annak könnyvelik el, aki miatt dolgoztak érte és újabb módokat találnak arra, hogy bizonyítsák számára minél többször, hogy képesek megfelelni. Esetükben az is jellemző, hogy ha azt érzik, hogy nem képesek teljesíteni, gyakran halogatják teendőiket, ezzel is táplálva alapvetően is alacsony önbecsülésüket (Nagy, 2019; Stoeber, 2015 idézi Kasik és mtsai., 2021).

Perfekcionizmus és parentifikáció

A parentifikáció és a perfekcionista személyiség közti összefüggések tárgyalásakor elsődlegesen érdemes a perfekcionista személyiség kialakulásának magyarázó elméleteit szemügyre vennünk. Frost és munkatársai (1990) úgy vélték, hogy a perfekcionizmus kialakulásának oka, hogy a szülők feltételekhez kötik a szeretetüket vagy támogatásukat, ezáltal a gyermek azt fogja érezni, hogy ahhoz, hogy szeressék és elfogadják őt, minden körülmények között tökéletesen kell teljesítenie, így a sikertelenség, kudarc élményét elutasításként, a szeretet megvonásaként éli meg. Harvey és munkatársai (2017 idézi Nagy, 2019) pedig arra is rámutatnak, hogy ezek a gyerekek folyamatosan csalódottak lesznek saját magukkal szemben, mert úgy érzik, a szüleiknek nem sikerül sosem megfelelniük, amely érzés jól párhuzamba vonható a fentebb, parentifikáció által kialakult énképnél taglaltakkal. Több kutatás is utal arra, hogy a diszfunkcionális családban való nevelkedés - amelyről már fentebb írtam, hogy a parentifikáció bekövetkezésének melegágya - bejósolja a külsőleg elvárt perfekcionizmust (Chen és mtsai., 2019 idézi Dobos, 2022). Az is megfigyelhető mind a két esetben, hogy mind a parentifikált (Robinson és Kelley, 1998 idézi Castro, 2004), mind a perfekcionista (Kamins és Dweek, 1999; Stoeber, 2018 idézi Nagy, 2019) személyek hajlamosak személyes értéküket a teljesítményük alapján meghatározni. Illetve, ahogy a

parentifikáltakra, úgy a perfekcionistaakra is általánosan jellemző a feltételes önbecsülés, vagyis, hogy saját önértékelésüket különböző intra- és interperszonális sikerek és kudarck mentén határozzák meg, rendkívül önkritikusak (Ryan és Deci, 2000). Amit még mindenképp érdemes felhozni, az a *perfekcionista énbemutató* jelensége, amely jól párhuzamba vonható a parentifikáció kapcsán már tárgyalt *hamis énképpel*. Magát a perfekcionista énbemutatót egy olyan védekező kognitív, illetve viselkedési stratégiaként definiálták, amelyet a perfekcionista személy azért sajátít el és alkalmaz, hogy a számára fontos személyek felé egy tökéletes képet alakítson ki magáról, különösen ügyelve arra, hogy mások ne lássák őt hibázni, nehogy tudomást szerezzenek hiányosságairól (Mackinnon és mtsai., 2011 idézi Nagy-Szabó és D. Molnár, 2023). A hamis énképnél már tárgyaltakhoz hasonlóan, ennek is a központi eleme a feltételes önbecsülés (Stoeber és mtsai., 2021 idézi Nagy-Szabó és D. Molnár, 2023), mások szeretetének és elfogadásának megszerzése és fenntartása (Flett és mtsai., 1997 idézi Nagy-Szabó és D. Molnár, 2023). Sok összefüggés látható tehát a parentifikálódott személyek és a perfekcionista működésmódja és motivációi között, amely akár ok-kozáti viszonyra is utalhat.

Kutatási kérdés

Az eddig elvégzett kutatások és tanulmányok széles palettája került bemutatásra, mind a parentifikációval, mind az énkép fejlődésével és a perfekcionizmussal kapcsolatban. Azonban ezen három jelenség együttes vizsgálatára még nem került sor, holott a hasonló dinamikák, megnyilvánulási és kialakulási körülmények ismeretében érdemes lehet megvizsgálni, van-e tényleges összefüggés ezen jelenségek között. Vajon kimutatható korreláció a feltételes önbecsülés vagy a perfekcionizmus megjelenése és a parentifikáció között vagy ezen folyamatok egymástól függetlenek? A parentifikált személyek rosszabb önértékeléssel rendelkeznek? Vajon a parentifikáció megjelenése függ a nemtől? Kutatásom célja ezen kérdések megválaszolása.

Hipotézis

Az előbbi elméletek ismeretében az alábbi hipotéziseket állítom föl:

Hipotézis 1: A gyermekkorban átélt magasabb fokú parentifikáció magasabb fokú feltételes önbecsülést eredményez

Hipotézis 2: A gyermekkorban átélt magasabb fokú parentifikáció alacsonyabb globális önbecsülést eredményez

Hipotézis 3: A gyermekkorban átélt magasabb fokú parentifikáció magasabb fokú perfekcionizmust eredményez

Hipotézis 4: A nők intenzívebb mértékű parentifikációt éltek át gyermekkorukban, mint a férfiak

Módszerek

Minta

Az adatgyűjtésem 2023 szeptemberétől 2023 decemberéig tartott, online, a Google Forms felületén keresztül, kényelmi mintavétellel. A kutatásban összesen 128 18 és 25 év közötti felnőtt vett részt, átlagéletkoruk 20,42 ($SD = 1,808$), nemek szerinti eloszlásukat tekintve 86 (66,7%) nő és 42 férfi (32,6 %) alkotta a mintát. A kutatásban résztvevők beleegyező nyilatkozat elfogadása ellenében vettek részt, amelyben biztosítottam őket arról, hogy a kutatás anonim és személyes adataik nem visszakövethetőek.

Eszközök

Kutatásom során a következő kérdőíveket használtam:

1. *Gyermekei Felelősség Skála* (FRS-A; Jurkovic, Thirkield, & Morrell, 2001; magyar: GyFS; Láng és mtsai., 2016)

A kérdőív a gyermekkori parentifikáció három dimenzióját méri 3 alskála mentén. Ezek az Instrumentális parentifikáció ("Dolgoztam, hogy segítsem a család bevételeit növelni"), az Emocionális parentifikáció ("Gyakran döntőbírónak éreztem magam a családban") és az Igazságtalanság ("A családomnak gyakran többet adtam, mint amennyit kaptam"). A kérdőív 30 állítást tartalmaz, amelyet egytől ötig (1 - egyáltalán nem értek egyet, 5 – teljes mértékben egyetértek) terjedő Likert-skálán értékelhetnek a kitöltők. A magasabb pontszám a gyermekkori parentifikáció magasabb megnyilvánulására utal (1.melléklet). A reliabilitásvizsgálat során a Cronbach-alfa az Instrumentális parentifikáció esetén $\alpha = 0,755$, az Emocionális parentifikáció esetén $\alpha = 0,806$ és az Igazságtalanság dimenzió esetén $\alpha = 0,926$ értékeket kaptam, tehát a kérdőív minden dimenziója megbízhatóan mér.

2. *Rosenberg Önértékelés Skála* (RSES-H; Rosenberg, 1965; magyar: Sallay és mtsai., 2014)

A skála az általános (globális) önértékelést méri, amelyet egytől négyig terjedő (1- egyáltalán nem értek egyet, 4- teljes mértékben egyetértek) Likert skálán értékelhetnek a kitöltők. A skála 10 tételt tartalmaz, melyek az önértékelésre vonatkozó állításokat határoznak meg ("Úgy érzem, értékes ember vagyok, legalább annyira, mint mások"). A magasabb pontszám magasabb általános önértékelést jelent (2.melléklet).A reliabilitásvizsgálat során a Cronbach-alfa mutatóra elfogadható értéket kaptam ($\alpha = 0,906$), tehát a kérdőív a megbízhatóan mér.

3. *Feltételes Önbecsülés Skála* (CSES-H, Johnson és Bloom, 2007; magyar: Sági, 2015)

A skála a feltételes önbecsülés 2 dimenzióját méri 2 alskála (CSES-C, CSES-R) mentén. Ezek a Kompetenciaalapú önbecsülés (“Néha az eredményeimmel próbálom bizonyítani, hogy értékes vagyok) és a Kapcsolatalapú önbecsülés (“Az önbecsülésem könnyen ingadozik annak függvényében, hogy az elfogadás vagy az elutasítás jelzését kapom-e másoktól”). A kérdőív 26 állítást tartalmaz, amelyet egytől négyig terjedő (1-egyáltalán nem jellemző rám, 4-erősen jellemző rám) Likert-skálán értékelhetnek a kitöltők. A magasabb pontszám magasabb feltételes önbecsülésre utal (3.melléklet). Én a kutatásomhoz nem különítettem el a két dimenziót, hanem összesített pontszámot vettem figyelembe az eredmények kiértékelésekor. A reliabilitásvizsgálat során a Cronbach-alfa mutatóra elfogadható értéket kaptam ($\alpha = 0,934$), tehát a kérdőív a megbízhatóan mér.

4. Frost Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála (FMPS, Frost és mtsai., 1990)

A kérdőív a perfekcionizmus 6 dimenzióját méri 6 alskála mentén, melyek közül kettő, a Szülői elvárások (“A szüleim nagyon magas mércét állítanak elém”) és a Szülői kritika (“Gyerekként megbüntettek, ha a dolgokat nem tökéletesen csináltam meg) a perfekcionizmus kialakulásának gyökereit térképezik fel, a további 4 pedig annak viselkedés- és gondolkodásbeli megnyilvánulásait határozzák meg. Ezek a Személyes elvárások (“Fontos számomra, hogy alaposan értsek mindenhez, amit csinálok”), a Hibák miatti aggodalom (“Ha kudarcot vallok a munkahelyen/iskolában, akkor emberként is kudarcot vallok”), a Cselekvéssel kapcsolatos kétségek (“Még ha elég figyelmesen is csinálok valamit, gyakran úgy érzem, hogy az nem elég jó”) és a Szervezettség vagy rend (“Rendszerető ember vagyok”). A kérdőívnek egy magyar fordítását használtam fel a kutatásom során, melynek eredete nem ismert számomra, viszont egy másik vizsgálatban a reliabilitása megfelelő volt, így ezt választottam. Mivel az FMPS összpontszámának kiszámításakor a Szervezettség vagy rend alskálát figyelmen kívül kell hagyni, így én ezt az alskálát kivettem a kérdőívemből és az eredeti 35 item helyett a másik 5 alskálához tartozó 29 tételt használok fel a kitöltők perfekcionizmusának mérésére. A kérdőív így tehát 29 állítást tartalmaz, amelyet egytől ötig terjedő (1- egyáltalán nem értek egyet, 5- teljes mértékben egyetértek) Likert-skálán értékelhetnek a kitöltők. A magasabb pontszám magasabb mértékű perfekcionizmust jelent (4.melléklet). Én a kutatásomhoz nem különítettem el a dimenziókat, hanem összesített pontszámot vettem figyelembe az eredmények kiértékelésekor. A reliabilitásvizsgálat során $\alpha = 0,937$ értéket kaptam, tehát a kérdőív megbízhatóan mér.

Eredmények

A kutatásom során 4 hipotézist állítottam fel. Feltételeztem, hogy azok a személyek, akik magasabb parentifikáció értékekkel rendelkeznek, magasabb értékeket érnek el a feltételes önbecsülés skálán, illetve a perfekcionizmus skálán. Emellett úgy véltem, a parentifikáció skálán és a Rosenberg-féle önértékelés skálán elért értékek negatívan korrelálnak egymással. Továbbá azt az eredményt vártam, hogy a nők szignifikánsan magasabb parentifikáció értékekkel rendelkeznek. Az adatok feldolgozását a Jamovi program segítségével végeztem. A Shapiro-Wilk normalitásvizsgálat során megállapítottam, hogy a mintám egyik esetben sem normális eloszlású, így az első három hipotézisem vizsgálatához statisztikai eljárásként Spearman féle korrelációt alkalmaztam. Az Emocionális Parentifikáció (SUM_PAREMO), illetve az Igazságtalanság (SUM_PARIGAZ) és a Feltételes Önbecsülés (SUM_FELT) mértéke közti korreláció szignifikáns volt, az előbbi esetében $\rho = 0,356$; $p < 0,001$, az utóbbi esetében pedig $\rho = 0,384$; $p < 0,001$ lett, amely közepes erősségű, pozitív irányú együttjárásra utal az értékek között. Az Instrumentális Parentifikáció (SUM_PARINS) és a Feltételes Önbecsülés (SUM_FELT) között azonban nem volt kimutatható szignifikáns kapcsolat, $\rho = 0,147$; $p = 0,098$ értéket kaptam (1.táblázat).

1.táblázat

A feltételes önbecsülés és parentifikáció közti összefüggések

	Feltételes önbecsülés	
	Spearman-féle ρ	p érték
Instrumentális parentifikáció	0,147	0,098
Emocionális parentifikáció	0,356	<0,001
Igazságtalanság	0,384	<0,001

Az előbbihez hasonlóan eredményeket kaptam a Perfekcionizmus (SUM_PERF) és a Parentifikáció különböző dimenzióit összehasonlítva is, az Instrumentális Parentifikáció és a Perfekcionizmus között szintén nem volt kimutatható szignifikáns kapcsolat, $\rho = 0,031$; $p = 0,165$ lett, ellenben az Emocionális Parentifikáció és Perfekcionizmus között közepes erősségű, pozitív irányú korrelációt kaptam eredményül, $\rho = 0,419$; $p < 0,001$ lett, az Igazságtalanság és

Perfekcionizmus között pedig szintén pozitív irányú, közepesen erős korrelációt mutattam ki, $\rho = 0,503$; $p < 0,001$ értékeket kaptam (2.táblázat).

2.táblázat

Perfekcionizmus és parentifikáció közti összefüggések

Perfekcionizmus		
	Spearman-féle ρ	p érték
Instrumentális parentifikáció	0,031	0,165
Emocionális parentifikáció	0,419	<0,001
Igazságtalanság	0,503	<0,001

A parentifikáció mértéke és Rosenberg-féle önértékelés skálán elért értékek (SUM_ONE) közti összefüggést tekintve a Spearman féle korreláció eredménye az Instrumentális Parentifikáció esetén $\rho = -0,089$; $p = 0,316$ lett, amely szintén nem utal szignifikáns kapcsolatra, míg az Emocionális Parentifikáció, illetve az Igazságtalanság dimenzió esetén is kimutatható volt a negatív irányú korreláció, előbbinél $\rho = -0,246$; $p = 0,005$, utóbbinál $\rho = -0,338$; $p < 0,001$ értékeket kaptam (3.táblázat).

3.táblázat

Perfekcionizmus és önértékelés közti összefüggések

Önértékelés		
	Spearman-féle ρ	p érték
Instrumentális parentifikáció	-0,089	0,316
Emocionális parentifikáció	-0,246	0,005
Igazságtalanság	-0,338	<0,001

Utolsó hipotézisem, a nők és a férfiak parentifikáció értékei közti különbségek vizsgálatára Mann-Whitney próbát alkalmaztam, melynek eredménye a nemek közti különbségekre vonatkozóan a férfiak (FFI) esetében az Instrumentális Parentifikáció medián értéke $Md = 20,500$ ($SD = 4,421$), az Emocionális Parentifikáció medián értéke $Md = 24,500$ ($SD = 6,891$), az Igazságtalanság medián értéke $Md = 22,000$ ($SD = 6,133$) a nők (NŐ) esetében pedig az Instrumentális Parentifikáció esetén $Md = 20,000$ ($SD = 5,500$), az Emocionális Parentifikációt tekintve $Md = 27,000$ ($SD = 9,236$), az Igazságtalanság esetén pedig $Md = 26,407$ ($SD = 7,057$) volt (4.táblázat) és a Mann-Whitney próba az Instrumentális parentifikációnál $U = 1784,0$; $p = 0,456$, az Emocionális Parentifikáció esetében $U = 1561,500$; $p = 0,108$, az Igazságtalanságot tekintve pedig $U = 1485,500$; $p = 0,052$ lett (5.táblázat), amely eredmények alapján egyik esetben sem volt szignifikáns különbség a két csoport értékei között.

4.táblázat

A csoportok leíró statisztikája

	Csoport	N	Átlag	Medián	SD	SE
Instrumentális parentifikáció	férfi	42	20,667	20,500	4,421	0,682
	nő	86	20,093	20,000	5,500	0,593
Emocionális parentifikáció	férfi	42	25,310	24,500	6,891	1,063
	nő	86	27,616	27,000	9,236	0,996
Igazságtalanság	férfi	42	24,405	22,000	6,133	0,946
	nő	86	26,407	24,000	7,057	0,761

11.táblázat

Férfiak és nők közti különbségek vizsgálata

	Mann-Whitney U	p érték
Instrumentális parentifikáció	1784,000	0,456
Emocionális parentifikáció	1561,500	0,108
Igazságtalanság	1485,500	0,052

Következtetések, megvitatás

Kutatásom eredményeit tekintve nem minden hipotézisem igazolódott. Ahogy vártam, összefüggés volt felfedezhető a magasabb parentifikáció értékek és a magasabb feltételes önbecsülés, illetve perfekcionizmus értékek között, azonban ez mindkét esetben csak az emocionális parentifikáció, illetve az igazságtalanság dimenziók esetében volt kimutatható, az instrumentális parentifikációval egyik esetben sem jött ki szignifikáns összefüggés. Ezek az eredmények alátámasztják Hooper (2007a idézi Engelhardt, 2012) korábban említett elképzelését, miszerint a parentifikáció emocionális altípusa sokkal károsabb lehet a gyermek fejlődése szempontjából, mint az instrumentális, mivel ebben az esetben hiányzik az a rendszeres érzelmi támogatás és szülői elismerés, amely az utóbbi esetben fennálhat és elősegítheti a gyermekben a teljesítmény és a kompetencia érzésének meglétét. Erre az az eredmény is rámutat, hogy az instrumentális parentifikáció dimenzió és a globális önértékelés között sem volt szignifikáns mértékű negatív korreláció, szemben az emocionális parentifikációval. Itt érdemesnek tartanám ismételtten megemlíteni Jurkovic (1997 idézi Borchet és mtsai., 2020) család modell teóriáját, mely szerint az, hogy a parentifikáció, illetve a diszfunkcionális családban való nevelkedés milyen hatásokkal van az adott személyre nézve, nagybán függ attól, hogy a gyermekben milyen érzéseket okoznak ezek a korai tapasztalatok, hogyan értelmezi őket, illetve mennyire érzi azt, hogy az általa tett erőfeszítéseket a szülei elismerik, amelyet alátámaszt az az eredmény, hogy az Igazságtalanság dimenzió értékei szintén negatívan korreláltak az önértékelés mértékével. Ezek alapján levonható az a következtetés, hogy abban az esetben valóban negatívabban hat a parentifikált személy önértékelésére a szülői szerepbe kerülés, amikor ezt ő maga is igazságtalannak éli meg, nem kap arról visszajelzést, hogy az általa tett erőfeszítéseket észlelték és elismerik. Ez magyarázatot adhat Schier (2014 idézi Borchet és mtsai., 2020) korábbi kutatására, amelyben azt találta, hogy paradox módon a parentifikáció hatására kialakulhat a személyekben magasabb önértékelés is, hiszen ezen eredmények ismeretében feltételezhetővé válik, hogy ezekben az esetekben az instrumentális parentifikáció megléte mellett a gyerek teljesítményét elismerték.

Az az eredmény, hogy az instrumentális parentifikáció gyakorlatilag semelyik tényezővel nem áll kapcsolatban, rámutat arra, hogy érdemes lehet további vizsgálatokat végezni, hogy melyek azok a tényezők, amelyek még protektíven hathatnak a személyre és a fejlődésére nézve, ha ilyen körülmények között nő fel. Borchet és munkatársai (2020) például azt találták, hogy a jó kapcsolat a testvérekkel egy jelentős prediktora lehet a parenfítikált

személy magasabb önbecsülésének, amely eredmény szintén rámutat, hogy kiépülhet a gyermekben a stabil jó önértékelés a szülői támogatás hiánya ellenére is. Mindemellett pedig felhívja a figyelmet arra, hogy a testvérek szerepe, támogatása egy olyan faktor lehet, amivel érdemes részletesebben foglalkozni, akár abból a szempontból megközelítve, hogy milyen kapcsolatban a parentifikáció egyes dimenzióval (különösen az igazságtalanság dimenzióval), akár olyan értelemben, hogy maga a(z akár az egyik, akár minden) testvérre irányuló parentifikáció milyen hatással van a testvérek közötti kapcsolatra.

Utolsó hipotézisem arra irányult, hogy a nők a férfiaknál magasabb fokú parentifikációt éltek át gyermekkorukban, ezen feltételezés azonban nem teljesült, mivel egyik esetben sem volt szignifikáns különbség kimutatható a csoportok között. A nemek közti különbségeket tekintve ez alátámasztja Castro és munkatársai (2004), kutatási eredményeit, akik szintén nem találtak jelentős különbséget, ugyanakkor cáfolja Hooper és munkatársai (2015) eredményeit, akik kutatásuk eredményeként azt kapták, hogy a férfiak parentifikáció pontszámai magasabbak. Ezen eredmény tehát nem támasztja alá azon feltételezésem, hogy a Bereczkei (2008) által korábban leírt Helping at the nest jelenség hatására esetleg a nők nagyobb eséllyel parentifikálódnak gyermekkorukban. Azt érdemes lehet azonban megemlíteni, hogy bár egyik dimenzió esetén sem volt szignifikáns mértékű különbség, az Igazságtalanság dimenzió esetén tendenciaszintű eltérés kimutatható volt a nők javára, amely magasabb elemszám esetén akár szignifikáns eredményt is jelenthetett volna. Ez arra utalhat, hogy habár azon a téren lehet ténylegesen nincs különbség a nemek között, hogy akár emocionálisan, akár instrumentálisan nagyobb eséllyel lennének kitéve a parentifikációnak, a lányok kevésbé érzik úgy, hogy erőfeszítéseiket észrevennék és elismernék szüleik.

Más hipotéziseket nem állítottam fel, de az eredményeket tekintve további kérdések merültek fel bennem, amelyeket érdemes lehet vizsgálni. Ezek egyike, ahogy már fentebb is említettem, hogy a parentifikációnak a testvéri kapcsolatokkal való összefüggésével, illetve a testvéreken kívüli (akár a szülő szerepét pótló) jelentős személy, mint lehetséges protektív, a gyermek fejlődésére adaptívan ható egyén szerepével kapcsolatban ajánlatos kutatásokat végezni. Továbbá a felmért jellemzők mellett egyéb tényezőket is figyelembe venni, mint például az adott egyén én-hatékonyság érzése, amely tovább árnyalhatja a kapott eredményeket. Érdemes megemlíteni a kutatásom limitációit is ezen a ponton, melyek szintén indokolhatják a jelenség további vizsgálatát. Mivel a parentifikáció alapvetően az egyén gyermekkorában zajlik, ebből adódóan nyilvánvalóan az ezt mérő kérdőív retrospektív módon vizsgálta a fiatal felnőttek parentifikáció értékeit, amely csökkenheti az eredmény

megbízhatóságát, így a jövőben érdemes lehet megerősítő kutatást végezni fiatalabb korosztállyal is. Az, hogy az egyes jellemzők és jelenségek vizsgálatára minden esetben önbevallásos kérdőíveket alkalmaztam, szintén torzíthatta az eredményt, a jövőben ezt is érdemes lehet akár projektív tesztes eljárással, akár a személyekkel felvett mélyinterjúval és annak (narratív) elemzésével kiváltani.

Összegezve, ezen eredmények ismeretében előrébb jutottunk a parentifikáció, önbecsüléssel, illetve perfekcionizmussal való összefüggéseinek megértésében, ugyanakkor maradtak nyitva kérdések, amelyek elővételezik a téma további kutatását és az ezek mögött álló magyarázatok megtalálását.

Irodalomjegyzék

- Bereczkei T. (2008). *Evolúciós pszichológia*. Osiris Kiadó.
- Bibók B. (2023). Ellopott gyermekkor. *A parentifikáció jelensége - önfeláldozás gyerekkorban, felnőttkorban és a párkapcsolatokban*. Libri Könyvkiadó.
- Borchet, J., Lewandowska-Walter, A., Potomski, P., Peplinska, A., & Hooper, L. M. (2020). We are in this together:retrospective parentification, sibling relationships, and self-esteem. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2982-2991. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01723-3>
- Castro, D. M., Jones, R. A., & Mirsalimi, H. (2004). Parentification and the Impostor Phenomenon: An Empirical Investigation. *The American Journal of Family Therapy*, 32, 205-216. DOI: <https://doi.org/10.1080/01926180490425676>
- Csenki L. (2011). Érzelemszabályozás a serdülőkori anorexia nervosában. Doktori disszertáció. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológia Doktori Iskola. <https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/15176/csenki-laura-phd-2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- DiCaccavo, A. (2010). Working with parentification: Implications for clients and counselling psychologists. *Psychology and Psychotherapy*, 79(3), 469-478. DOI: <https://doi.org/10.1348/147608305X57978>
- Dobos B. (2022). A perfekcionizmus személyiségjellemzőkkel való összefüggéseinek vizsgálata fiatal felnőttek körében. Doktori disszertáció. Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola. DOI: <https://doi.org/10.14232/phd.11187>
- Engelhardt, J. A. (2012). The developmental implications of parentification: Effects on childhood attachment. *Graduate Student Journal of Psychology*, 14, 45-52. DOI: <http://dx.doi.org/10.52214/gsjp.v14i.10879>
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosentable, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their social networks. *Developmental Psychology*, 21(6), 1016–1024. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.6.1016>

- Harter, S. (1985). *Manual of the Self-Perception Profile for Children*. University of Denver.
- Harter, S. (2003). The development of self-representations during childhood and adolescence. In M. R. Leary & J.P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp.610-642). The Guilford Press.
- Hoffmann K. (2023). Szenvedélybeteg szülők gyermekei: a diszfunkcionális családban való felnövekvés következményei. *A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Tudományos folyóirata*, 5(1), 33-50. DOI:<https://doi.org/10.56699/MT.2023.1.3>
- Hooper, L. M., DeCoster, J., White, N., & Voltz, M. L. (2011). Characterizing the magnitude of the relation between self-reported childhood parentification and adult psychopathology: a meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 67, 1028–1043. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.20807>
- Hooper, L. M., Tomek, S., M. Bond, J., & S. Reif, M. (2015). Race/ethnicity, gender, parentification, and psychological functioning: comparisons among a nationwide university sample. *The Family Journal*, 23(1), 33-48. DOI: <https://doi.org/10.1177/1066480714547187>
- Johnson, M., & Forsman, L. (1995). Competence strivings and self-esteem: An experimental study. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 417–430. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00081-G](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00081-G)
- Jurkovic, G. J., Thirkield, A., Morrel, R. (2001). Parentification of Adult Children of Divorce: A Multidimensional Analysis. *Journal of Youth and Adolescence* 30, 245-257. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1010349925974>
- Kasik L., Gál Z., & Nagy Z. (2021). Perfekcionista és nem perfekcionista serdülők szociálisprobléma-megoldásának és szorongásának jellemzői. *Magyar Pedagógia*, 121(2), 189-208. DOI: <https://doi.org/10.17670/MPed.2021.2.189>
- Knapek É., & Kuritárné Szabó I. (2014). A kodependencia fogalma, tünetei és a kialakulásában szerepet játszó tényezők. *Psychiatria Hungarica*, 29(1), 56-64. Letöltés dátuma: 2023.12.20. Letöltés helye:<https://mob.aeek.hu/detailsperm.jsp?PERMID=111970>
- Kőrössi J. (2017). Az “én” fogalma, az én-fejlődés elméletei. In: N. Kollár K. & Szabó É., *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve 1.* (pp.97-122). Osiris Kiadó.

- Láng A. (2016). Perceived childhood emotional parentification is associated with Machiavellianism in men but not in women. *Polish Psychological Bulletin*, 47(1), 136-140. DOI: <http://dx.doi.org/10.1515/ppb-2016-0015>
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press. (magyarul: Családok és családterápia. Animula Kiadó, 2006)
- Nagy-Szabó Z., & D. Molnár É. (2023). A perfekcionista énbemutató jellemzői magyar tanulók körében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 78(3), 357-373. DOI:<https://doi.org/10.1556/0016.2023.00035>
- Nagy Z. (2019). A perfekcionizmus értelmezése, mérése és iskolai vetületeinek bemutatása. Doktori disszertáció. Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola. DOI:<https://doi.org/10.17670/MPed.2019.3.199>
- Németh K. (2020). Sebzettség és segítés két szociális munkás szakmai életútjában. *Esély*, 31(2), 62-83. Letöltés dátuma: 2023.12.20. Letöltés helye: <http://hdl.handle.net/10831/82649>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sági A.(2015). A feltételes önbecsülés skála (CSES-H) magyar változatának validálása és pszichometriai jellemzői. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 70(4), 787-805.DOI: <http://dx.doi.org/10.1556/0016.2015.70.4.5>
- Sági A., Szekeres Zs., & Köteles F. (2012). Az aerobik pszichológiai jólléttel, önértékeléssel, valamint testi tudatossággal való kapcsolatának empirikus vizsgálata női mintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 13(3), 273-295. DOI: <http://dx.doi.org/10.1556/Mental.13.2012.3.2>
- Sallay V., Martos T., Földvári M., Szabó T., & Ittész A. (2014). A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 259-275. DOI: <http://dx.doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.7>
- Stoeber, J., Haskew, A. E., & Scott, C. (2015). Perfectionism and exam performance: The mediating effect of task-approach goals. *Personality and Individual Differences*, 74, 171-176. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.016>

Wells, M., Glickauf-Hughes, C., & Jones, R.(1999). Codependency: A grass roots construct's relationship to shame-proneness, low self-esteem, and childhood parentification. *The American Journal of Family Therapy*, 27(1), 63-71. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/019261899262104>

Mellékletek

1. melléklet

Gyermekei Felelősség Skála (FRS-A; Jurkovic, Thirkield, & Morrell, 2001; magyar: GyFS; Láng és mtsai., 2016)A következő 30 állítás olyan tapasztalatokat ír le, amelyeket származási családjában

felnővekedve gyermekként akár Ön is megtapasztalhatott. Mivel minden ember más és más tapasztalat, nincsenek jó vagy rossz válaszok. Azt a választ adja, amely leginkább megfelel az Ön saját tapasztalatának. Kérjük, minden állításra válaszoljon! Válaszeit az állítás sorszáma elé írt számmal jelölje az alábbiak szerint:

1 = egyáltalán nem értek egyet

2 = inkább nem értek egyet

3 = vegyes / bizonytalan

4 = inkább egyetértek

5 = teljes mértékben egyetértek

____1. A család bevásárlásának (pl. élelmiszer, ruhák) nagy részét én intéztem.

____2. Időnként azt éreztem, én vagyok az egyetlen, akihez apám vagy anyám fordulhat.

____3. Sokat segítettem testvéreimnek a házi feladatuk elkészítésében.

____4. Bár a szüleim jót akartak nekem, nem igazán számíthattam arra, hogy megadják azt, amire szükségem van.

____5. A családban sokszor úgy tekintettek rám, mint aki érettebb a koránál.

____6. Gyakran voltam felelős egy családtag fizikai ellátásáért (pl. mosni rá, etetni vagy öltöztetni őt).

____7. Gyakran úgy tűnt, hogy nem veszik figyelembe az érzéseimet a családban.

____8. Dolgoztam, hogy segítsem a család bevételeit növelni.

____9. Gyakran döntőbírónak éreztem magam a családban.

____10. Gyakran úgy éreztem, hogy a családtagjaim cserbenhagytak.

____11. A családban gyakran hoztam olyan áldozatot, amelyet észre sem vettek.

____12. Úgy tűnt, hogy a családtagok mindig engem keresnek meg a problémájukkal.

____13. Gyakran én mostam a családra.

____14. Ha a család egyik tagja ideges volt, általában nem avatkoztam közbe.

____15. A szüleim nagyon segítőkészek voltak, ha problémám volt.

- ____16.Ritkán főztem otthon.
- ____17.Szüleim gyakran próbáltak meg saját pártjukra állítani egy-egy vitában.
- ____18.Még amikor a családomnak nem is volt szüksége a segítségemre, akkor is felelősnek éreztem magam értük.
- ____19.Ritkán kértek meg arra, hogy vigyázzak a testvéreimre.
- ____20.Néha úgy tűnt, sokkal felelősségteljesebb vagyok, mint a szüleim.
- ____21.A családtagjaim elég jól megértettek.
- ____22.A szüleim elvárták tőlem, hogy én fegyelmezzem a testvéreimet.
- ____23.A szüleim gyakran kritizálták azon erőfeszítéseimet, hogy segítsék otthon.
- ____24.Gyakran úgy éreztem, hogy a családom nem boldogulna nélkülem.
- ____25.Valamilyen okból nehéz volt megbíznom a szüleimben.
- ____26.Gyakran „két tűz között” éreztem magam a szüleim konfliktusában.
- ____27.Segítettem a családomnak a pénzügyek intézésében (pl. döntéseket hozatala vásárlások ügyében vagy számlák befizetése).
- ____28.A családomban gyakran többet adtam, mint amennyit kaptam.
- ____29.Néha nehéz volt boldogulnom az iskolában az otthoni kötelezettségeim miatt.
- ____30.Gyakran inkább éreztem magam felnőttnek a családban, mint gyereknek.

1 = egyáltalán nem értek egyet

2 = inkább nem értek egyet

3 = vegyes / bizonytalan

4 = inkább egyetértek

5 = teljes mértékben egyetértek

2. melléklet

Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H; Rosenberg, 1965; magyar: Sallay és mtsai., 2014)

Milyen mértékben ért egyet a következő állításokkal? Válaszoljon az alábbiak szerint:

1 = egyáltalán nem értek egyet, 2 = nem értek egyet, 3 = egyetértek, 4 = teljesen egyetértek

1. Úgy érzem, értékes ember vagyok, legalább annyira, mint mások.
2. Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van.
3. Mindent egybevetve hajlamos vagyok arra, hogy tehetségtelen, 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 fontolóra véve, elégedett vagyok magammal.
8. Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni.
9. Időnként értéktelennek érzem magam.
10. Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó.

3. melléklet

Feltételes Önbecsülés Skála (CSES-H, Johnson és Bloom, 2007; magyar: Sági, 2015)

Kérjük, 4 fokú skálán ítélje meg az alábbi állításokat, hogy mennyire jellemzőek Önre.

1 - Egyáltalán nem jellemző rám 2 – Nem jellemző rám 3 – Jellemző rám 4 – Erősen jellemző rám

01. Ha megbukom egy vizsgán, vagy ha egy helyzetben rosszabbul teljesítek, mint azt elvártam, kételkedni kezdek, hogy valóban értékes vagyok-e.
02. Határozottan növekszik az önbecsülésem, ha mások keresik a társaságomat.
03. Ha konfliktusaim vagy vitáim vannak a párommal vagy a közeli barátaimmal, tehetetlennek érzem magam, és kudarcként élem meg. 4
04. Nem számít, hogy mennyire jól végeztem el egy feladatot, mert mindig az a gyötrő érzés van bennem, hogy még jobban kellett volna csinálnom.
05. Mások sikerét fenyegetőnek érzem.
06. Úgy érzem, a szoros kapcsolataimban a szeretetet és elfogadást ki kell érdemelnem.
07. Fontos számomra, hogy a páromtól gyakran bizonyosságot kapjak arról, hogy szeret.
08. Úgy érzem, nem számít, mennyire keményen dolgozom, soha nem érem el, hogy a legjobb teljesítményt nyújtsam.

09. Néha az eredményeimmel próbálom bizonyítani, hogy értékes vagyok.
10. Amikor egy szerelmi kapcsolatom véget ér, igazán hasznavehetetlennek és értéktelennek érzem magam.
11. Úgy gondolom, az határozza meg, hogy mennyire vagyok értékes személy, hogy mennyire tudom a dolgaimat sikerre vinni.
12. Könnyen nyugtalanná válok, amikor éppen nincs semmi megoldani való dolgom.
13. Hajlamos vagyok elnyomni az érzéseimet és a szükségleteimet azért, hogy mások jól érezzék magukat.
14. Az önbecsülésemhez fontos, hogy szeressenek.
15. Nem az számít, hogy „ki vagyok én”, hanem hogy „mit tudok véghez vinni”.
16. Hajlamos vagyok rá, hogy önalávető legyek, vagy elfogadjam mások akaratát, nehogy elveszítsem az elfogadásukat és a kitüntető figyelmüket.
17. Az önbecsülésem erőteljesen függ a napi teljesítményeimtől.
18. Hajlamos vagyok rá, hogy túlságosan is tekintettel legyek mások érzéseire a saját érzéseim és szükségleteim kárára.
19. Az önbecsülésem könnyen ingadozik annak függvényében, hogy az elfogadás vagy elutasítás jelzéseit kapom-e másoktól.
20. Mások sikerei arra ösztönöznek, hogy még keményebben dolgozzak.
21. Mások szeretetére és támogatására is szükségem van ahhoz, hogy jobban szeressem magam.
22. Előfordul, hogy megengedem, hogy rosszul bánjanak velem, mert nem akarom megkockáztatni, hogy elutasítsanak.
23. Csak olyankor érzem magam értékes embernek, ha jól teljesítettem.
24. Ha egy szerelmi kapcsolatban visszautasítanak, értéktelennek érzem magam.
25. Érzékenyen érint, ha másoktól az ellenszenv és elutasítás jelei érkeznek felém.
26. Nehezen bocsátom meg magamnak, ha kudarcot vallok egy fontos feladatban.
- Kompetenciaalapú önbecsülés: 1., 4., 5., 8., 9., 11., 12., 15., 17., 20., 23., 26.
- Kapcsolatalapú önbecsülés: 2., 3., 6., 7., 10., 13., 14., 16., 18., 19., 21., 22., 24., 25.

4. melléklet

Frost Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála (FMPS, Frost és mtsai., 1993)

Frost et al. recommended to exclude Organization subscale when calculating total scores.

With this, the FMPS total score is based on 29 items.

1. Hibák miatti aggodalom - Concern over Mistakes (CM) – 9 item (9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25, 34)

9. Ha kudarcot vallok a munkahelyen/iskolában, akkor emberként is kudarcot vallok.
10. Felzaklatna, ha hibát követnék el.
13. Ha valaki nálam jobban old meg egy feladatot a munkahelyen/iskolában, úgy érzem, kudarcot vallottam benne.
14. Ha részben hibázok, az ugyanolyan rossz számomra, mintha komplett csődtömeg lennék.
18. Utálok, ha nem lehetek mindenben a legjobb.
21. Az emberek valószínűleg lenéznek majd, ha hibázok.
23. Ha nem teljesítek ugyanolyan jól, mint mások, ez azt jelenti, hogy alacsonyabb rendű vagyok náluk.
25. Ha nem csinálom mindig mindent jól, az emberek nem fognak tisztelni.
34. Minél kevesebb hibát ejtek, annál több ember fog kedvelni.

2. Személyes standardok - Personal Standards (PS) - 7 item (4, 6, 12, 16, 19, 24, 30)

4. Ha nem a legmagasabb mércét állítom fel magam elé, valószínűleg másodrendű emberként fogom végezni.
6. Fontos a számomra, hogy mindenhez alaposan értsek, amit csinállok.
12. Magasabb célokat állítok magam elé, mint a legtöbb ember.
16. Nagyon jó vagyok abban, hogy minden erőfeszítést megtegyek a céloom érdekében.
19. Rendkívül magas céljaim vannak.
24. Úgy tűnik, más emberek hozzám képest alacsonyabb színvonallal is beérik.
30. Több mindent várok el magamtól a napi teendőimben, mint a legtöbb ember.

3. Szülői kritika - Parental Criticism (PC) - 4 item (3, 5, 22, 35)

3. Gyerekként megbüntettek, ha a dolgokat nem tökéletesen csináltam meg.
5. A szüleim sohasem próbálták megérteni a hibáimat.
22. Soha nem éreztem azt, hogy meg tudok felelni a szüleim elvárásainak.
35. Soha nem érzem azt, hogy teljesíteni tudom a szüleim előírásait.

4. Szülői elvárások - Parental Expectations (PE) - 5 item (1, 11, 15, 20, 26)

1. A szüleim nagyon magas mércét állítanak elé.
11. A szüleim azt akarták, hogy mindenben a legjobb legyek.
15. A családban csak a kiemelkedő teljesítmény elég jó. 20. Szüleim elvárták, hogy kitűnő legyek.
26. A szüleimnek mindig magasabb elvárásai voltak a jövőmmel kapcsolatban, mint nekem.

5. Cselekvéssel kapcsolatos kétségek - Doubts about actions (D) - 4 item (17, 28, 32, 33)

17. Még ha elég figyelmesen is csinálom valamit, gyakran úgy érzem, hogy az nem elég jó.
28. Általában minden apróság miatt kételkedni szoktam.

32. Hajlamos vagyok lemaradni a munkámmal, mivel újra és újra átnézem a dolgokat.

33. Sok időt vesz igénybe, hogy a dolgokat úgy csináljam, ahogyan kell.

6. Szervezettség vagy rend - Organization (O) - 6 item (2, 7, 8, 27, 28, 31)

2. A szervezettség nagyon fontos számomra.

7. Rendszerető ember vagyok.

8. Igyekszem összeszedett lenni.

27. Megpróbálom összeszedett lenni.

28. Általában minden apróság miatt kételkedni szoktam.

31. Összeszedett ember vagyok.