

Nedvig Boldizsár Álmos

A szülői bánásmód kapcsolata a perfekcionizmussal és az  
énhatékonysággal



Pécsi Tudományegyetem  
Bölcsészeti és Társadalomtudományi Kar  
Pszichológia Intézet

Paczur Hanna

Dr. Varró-Horváth Diána

2023/24/1

## **Absztrakt**

Rohanó világunkban egyre nagyobb szerepet kap az egyéni teljesítmény, ennek tervezhetősége, bejósolása, a hozzá tartozó személyiségjellemző és érzelmi faktorok vizsgálata. Ehhez kapcsolódva jelen online kérdőíves kutatás célkitűzése, hogy a gyermekkori hatások, nevelési stílusok és a perfekcionizmus, illetve az énhatékonyság közötti kapcsolatot vizsgálja. A 18-28 éves vizsgálati személyek (27 nő 15 férfi) gyermekkori élményeikre irányuló nyitott kérdésekre válaszoltak, illetve a HPB-I, FMPS, GSE kérdőíveket töltötték ki. Az eredmények alátámasztják a permisszív, autoriter és autoritativ szülői stílusra jellemző legfőbb tényezők kapcsolatát az énhatékonyság mértékével és a perfekcionizmussal, illetve az énhatékonyság és a perfekcionizmus közötti negatív korrelációt. A narratív elemzés kitűnően igazodik ezen eredményekhez a releváns kategóriák mentén (pl: énhatékonyság és az érzelemmegjelenések kapcsolata). Következtetésképpen megfogalmazható, hogy a szülői kontroll, szeretet-törődés, és a túlvédés területén keresztül olyan hatások érik a gyermekeket, amik hatással vannak többek között a teljesítmény fogalomkörében a felnőttkori kompetencia érzésre, a megfelelési igényre, önértékelésre, hozzáállásra.

Kulcsszavak: nevelési stílus, perfekcionizmus, énhatékonyság

## Tartalomjegyzék

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>ABSZTRAKT .....</b>                            | <b>1</b>  |
| <b>TARTALOMJEGYZÉK .....</b>                      | <b>2</b>  |
| <b>ELMÉLETI BEVEZETŐ .....</b>                    | <b>3</b>  |
| CSALÁD.....                                       | 3         |
| <i>Család funkciói.....</i>                       | <i>4</i>  |
| SZÜLŐI BÁNÁSMÓD, NEVELÉS .....                    | 4         |
| <i>Nevelési stílus .....</i>                      | <i>5</i>  |
| PERFEKCIONIZMUS .....                             | 7         |
| <i>A perfekcionizmus kialakulása .....</i>        | <i>8</i>  |
| ÉNHA TÉKONYSÁG .....                              | 9         |
| <i>Énhatékony ság és szül ői nevelés .....</i>    | <i>11</i> |
| NARRATÍV PSZICHOLÓGIA .....                       | 12        |
| <b>HIPOTÉZISEK.....</b>                           | <b>12</b> |
| <b>MÓDSZER .....</b>                              | <b>13</b> |
| RÉSZTVEVŐK.....                                   | 13        |
| MÉRŐESZKÖZÖK .....                                | 13        |
| <b>EREDMÉNYEK.....</b>                            | <b>15</b> |
| <b>MEGVITATÁS .....</b>                           | <b>19</b> |
| SZÜLŐI NEVELÉSI STÍLUS ÉS A PERFEKCIONIZMUS ..... | 20        |
| SZÜLŐI NEVELÉSI STÍLUS ÉS AZ ÉNHA TÉKONYSÁG ..... | 21        |
| ÉNHA TÉKONYSÁG ÉS PERFEKCIONIZMUS.....            | 22        |
| NARRATÍV ELEMZÉS .....                            | 22        |
| KITEKINTÉS, LIMITÁCIÓK .....                      | 24        |
| <b>IRODALOMJEGYZÉK.....</b>                       | <b>26</b> |

## Elméleti bevezető

Alapvetően érdeklődésem középpontjában mindig is a család állt, leginkább az egyén szemszögéből, ezen belül is a gyermekek felől közelítettem. Milyen szerepei vannak a családi közegnek, hogy befolyásolja a személyiségfejlődést, ezen belül az énhatékonyságot, és a perfekcionizmust (ld. 1. ábra). Minden esetben inkább a funkciók, a hatások irányából indultam, ezért is született meg bennem az ötlet, hogy olyan élethelyzetben vizsgáljam a családból származó tapasztalatok, szűkebben a nevelési stílusok szerepét, amikor az egyén épp kezd kikerülni a konkrét családi befolyás alól, és elkezd önálló életét, viszont azokkal az emlékekkel, működésmódokkal, amiket még ott szerzett.



**1. ábra.** Énhatékonyság érzésre, perfekcionizmusra ható tényezők

### Család

A család szerepe és hatása az egyének életére és fejlődésére hosszú ideje az érdeklődés középpontjában áll, mind pszichológiai, mind egyéb színtereken. A családi környezetben kialakuló interakciók, dinamikák és kapcsolatok nagy befolyással vannak a személyes fejlődésre és az egyén életminőségére. Nem túlzás azt sem állítani, hogy ez a közeg a gyermekek életének legfontosabb kis csoportja, amelyben és amely által személyisége, hitvilága és egyáltalán a másokhoz és a világ dolgaihoz fűződő viszonya egyaránt kialakul és fejlődik. Számos megközelítés vizsgálja a családi - igen összetett - működésmódot, a teljesen

funkcionalista szociológiai megközelítésektől egészen az érzelmi háttérig, és kötődésvizsgálatokig (Bronfenbrenner, 1986; Cole és Cole, 2006; Kopp-Skrabsky, 2001; Sallay és Münnich, 1999).

Bronfenbrenner (1986 in. Sallay és Münnich, 1999) által felállított ökológiai modell a család holisztikus voltát hangsúlyozza, tehát, hogy a család mennyire más, mennyivel több, mint maguk a családtagok egymás mellett. Kutatásaiban behozza az interdependencia kifejezést is, miszerint a család tagjai befolyásolják a többi családtag egymással való kapcsolatát. Fontosnak tartja a családi homeosztázist is megemlíteni (családi szokások, rituálék, emlékek, szabályok), ami a családi működésmód alapját, állandóságát biztosító folyamat.

### ***Család funkciói***

Érett, egészséges, őszinte kapcsolatokra képes személyiség csak olyan családokban fejlődhet ki, ahol a gyermek alapvető pszichológiai szükségletei biztosítva vannak (Kopp- Skrabski, 2001 In. Deák, 2015). A család számos szerepköre közül az egyik legfontosabb az, hogy a társadalom által megkívánt követelményeket, szabályokat, szerepeket közvetítse a gyermek felé (Gáti 1982). Ez az elsődleges szocializáció mind az erkölcsi, mind a morális, mind értékelési, önértékelési és még számos más személyiségjellemző alakítása által fejti ki hatását. Egy szűrőként működik a gyermek és a külvilág között, ezért sem mindegy, hogy az adott családi közeg egészséges, jól működik, felerősíti a pozitív hatásokat, kellő „táptalajt” ad a fejlődő személyiségnek, vagy diszfunkcionális, egyensúlyvesztett és ezek miatt inkább a környezetből érkező negatív hatások erősödnek fel. Ebben pedig legnagyobb szerepe a szülőknek van.

### **Szülői bánásmód, nevelés**

A kutatókat régóta foglalkoztatja a szülői viselkedés, a funkciók és a különböző nevelési stílusok. Milyen módon hatnak a gyermekekre, hogyan befolyásolja a személyiségfejlődés bizonyos részeit, mi a legideálisabb szülői hozzáállás, illetve egyáltalán létezik-e ilyen (Bagdy, 1986; Bowlby, 1979; Maccoby és Martin, 1983).

Bagdy Emőke (1986 In. Deák, 2015) a személyiség egyenletes, harmonikus kifejlődése szempontjából négy alapvető és elengedhetetlen szülői tényezőt különít el. Ezek a gyermek iránt érzett szeretet és bizalmi légkör, a biztonságot és rendszer nyújtó szülői magatartás, a szülők egymással összehangolt konzisztens nevelésmódja és nyitottság arra, hogy ez mind tudjon alkalmazkodni a gyermek egyedi igényeihez, személyiségéhez.

Nem mehetünk el szó nélkül a szülő-gyermek kötődés mellett sem. Ugyan a nevelési stílus és a kötődés véletlenül sem összekeverendő, mégis hordoznak hasonló dinamikákat, jellemzőket. John Bowlby (1979 In. Deák, 2015) a korai kötődéstudomány kidolgozója szerint a felnőttkori sikeres, kiegyensúlyozott, boldog élet titka a csecsemőkori és gyermekkori gondozóval történő biztonságos kötődésben rejlik. Hangsúlyozza, hogy a lényeg magában a hosszú távú kapcsolatban van és nem az egyes elemeiben, hiszen az igazi személyiségformáló erő ez jelenti. Ez nem meglepő, hiszen a csecsemő a külvilágot a gondozóján keresztül ismeri meg, tehát mind a világ külső reprezentációja, mind saját magáról alkotott belső reprezentációja erősen függ a kapcsolat milyenségétől. Bizonytalan, vagy elhanyagoló kötődés esetén jelentős károk keletkeznek mind a személyiségfejlődésben, az adaptációs készségek kialakításban, mind a belső munkamodellben és még sok más olyan területben, amik érintettek lesznek, ha – jelen dolgozat fókuszának megfelelően – az énhatékonyság és a perfekcionizmus kialakulását szeretnénk megérteni, amik mint ernyőfogalom alapként szolgálnak az egészséges önértékelés, az ágencia, és egyéb személyes cselekvéses, viselkedéses elvárások vizsgálatára (Cole és Cole 2006, Gáti 1982).

### ***Nevelési stílus***

A szülői nevelési stílussal kapcsolatban számos megközelítés, elmélet létezik. A Bowlby-féle etológiai hozzáállástól kezdve, ami a kötődést, mint egyfajta imprinting mechanizmust írja le, a szociális tanulás elméletén, a viselkedéstudományon keresztül, egészen a pszichoanalitikus nézőponthoz, ami a szülőt, mint identifikációs modellt jelenít meg (Ranschburg, 1975). Széles a tárháza az irodalomnak és megközelítéseknek, ebben a kutatásban viszont nincs mód mindet bemutatni és vizsgálni. A kutatásomban főleg az elsőként Schaefer (1959) által megfogalmazott nevelési magatartás dimenziók kerülnek górcső alá.

Schaefer (1959) óta elfogadott, hogy a szülői nevelési magatartást leginkább két dimenzióval szemléltetik. Az egyik dimenzió (Love-Hostility) egyik végpontja az érzelmi melegség, közelség, harmónia, a másik végpontja pedig az elutasítás, elhanyagolás, ellenségesség különböző változatai, vetületei. A másik dimenzió (Autonomy-Control) az autonómiát, függetlenséget, szabadságot és ezek ellenpólusát a kontrollt, túlvédést, korlátozást mutatja be. Becker (1964 In. Mező és Mező, 2017) kutatásában szinte teljesen azonos faktorokat talált, ami alapján létrehozott szülői profilokat a két dimenzió elfoglalt helyük alapján (ld. 2. ábra).

|                   |                                   | Érzelmi dimenzió                                                                                                  |                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                   | Szerető, elfogadó szülő                                                                                           | Elutasító, rideg szülő                                                                                                                   |
| Kontroll dimenzió | Kontrolláló, sok szabályt állító  | Szabály- és tekintélytisztelő, jól nevelt, dependens, konformista, kevésbé kreatív, nem agresszív, lelkiismeretes | Szorongó, barátságtalan, boldogtalan, neurotikus hajlam, szuicid veszély                                                                 |
|                   | Engedékeny, kevés szabályt állító | Barátságos, nonkonformista, kreatív és kezdeményező, vezetői kvalitások (proszociális agresszió)                  | Nyílt agresszió a morális szabályrendszer (lelkiismeret) hiányával párosulva; antiszociális viselkedés, delikvenciák, bűnözői magatartás |

## 2. ábra. Nevelési stílusok és jellemző hatásuk a gyermekekre

Forrás: (Mező és Mező, 2017)

Maccoby és Martin (1983 In. Mező és Mező, 2017) is kidolgozott különböző szülői profilokat a Schaefer-i dimenziók mentén, tehát az alapján, hogy milyen a kapcsolat „érzelmi hőfoka”, illetve, hogy mennyire engedékeny/korlátozó a szülő. Ezek alapján alkották az alábbi 4 szülői sémát.

**Elnéző, permisszív szülő:** Érzelmi melegség mellé engedékenységgel párosul. Problémát okozhat, ha a gyermek nem tudja milyen keretekhez tartsa magát, milyen szabályokat tartson be. Hiszen, ha semmiféle negatív következményt, vagy egyáltalán elvárást nem tapasztal meg, akkor az hátrányosan érintheti majd akkor, mikor kilép a családi közegből, ki a „nagyvilágba”. Ezen hatások miatt alacsonyabb felelősségérzet, gyenge önkontroll és alacsonyabb teljesítménymotiváció alakulhat ki nála, ami felnőttkorában is negatív hatással bírhat (Baumrind, 1971).

**Elhanyagoló, szülő:** Érzelmi hidegség mellett jelentkező engedékenységgel jellemzi. Nincsenek korlátok, de a szülő érzelmi biztonságot, kapcsolatot sem biztosít a gyermeknek. A szeretetteljes odafordulás, valamint a helyzetek együtt megélésének hiánya jellemzi, ennek következményeképp gyakran alakul ki kompetenciahiány és az ezzel szoros összefüggésben lévő alacsony önértékelés.

**Tekintélyelvű, autoriter szülő:** Hideg, korlátozó nevelés jellemzi. A gyermek kezdeményezései, autonómia törekvései általában nem kapnak szabad utat. Viselkedését sokszor büntetik és nem is kapja meg a szükséges érzelmi biztonságot. A gyermekeket szorongás és behódolás jellemzi, ami akár generalizálódhat is, ezáltal negatívan hat az önértékelésre, énhatékonyságra, mind egyéb autonómiát igénylő jellemzőkre.

**Mérvadó, autoritatív szülő:** A mérvadó szülőt egyszerre jellemzi a konkrét szabályok felállítása és ezek betartatása, és az érzékeny, szeretetteljes légkör, hozzáállás. A leglényegesebb különbség, ami megkülönbözteti a többi nevelési stílustól, hogy két külön dimenzióon kezeli a kontrollt és a szeretetet, ezáltal olyan ideális helyzetet teremt, amiben mind a kontroll mind a szeretet magas szintje meg tud jelenni (Baumrind, 2013). A kontroll viszont sokkal inkább viselkedési és nem lelki, illetve a szabályok jól körülírtak és rugalmasak. Ezáltal pedig ez a nevelési stílus a legalkalmasabb arra, hogy motiválja a felelősségvállalást, az önálló cselekvést, ezáltal pedig az énhatékonyságérzés kifejlődéséhez is teret biztosít (Baumrind, 1971; Maccoby & Martin, 1983).

Fontos ugyanakkor megjegyezni, hogy ugyan a mérvadó szülői nevelési stílus a legideálisabb, az utóbbi években megjelent egy tendencia, amely ennek a bánásmódnak a túlzott, intenzív, mindenre kiterjedő gyakorlását hozta magával. Ezt túlvédő nevelésnek, vagy helikopter szülőségnek nevezzük (Locke et al., 2012). Ennek keretén belül a szülő az élet, fejlődés, tapasztalás olyan területein is jó szándékú, de túlzott kontrollt, tiltást alkalmaz, amikre a normális szellemi, fizikai, szociális fejlődéshez szükség lenne. Ezáltal pedig rengeteg tapasztalattól fosztja meg a gyereket, aminek hatására nehezebbé válik az egészséges önértékelés és kompetencia kifejlődése és a saját képességek felmérése, továbbá az autonómia fejlődéséhez elengedhetetlen közel-távol szabályozás képessége, ami az énhatékonyság, önértékelés vonatkozásában is kiemelkedő szereppel bír. (Thomasgard et al., 1995; Ungar, 2009).

## **Perfekcionizmus**

A perfekcionizmus egy olyan vonásként fogható meg, ami miatt az egyén irreálisan magas elvárásokat támaszt magával és esetleg másokkal szemben, túlságosan is tartja magát ezekhez a magas célkitűzésekhez, illetve az önértékelése is nagyban függ az elért teljesítménytől, eredményektől, sikerektől, kudarcoktól (Soensen, 2005).

Ebből a nézőpontból nézve a perfekcionizmus egy teljes mértékben diszfunkcionális jelenségnek tekinthető, hiszen ezek a jellegek arra engednek következtetni, hogy az irreális elvárások, lehetetlen célok, és a teljesítménykényszer, mind maladaptív alkalmazkodási reakciók eredményei. Hamachek (1978) viszont felhívta a figyelmet arra, hogy a perfekcionizmus bizonyos aspektusai rendelkezhetnek pozitív hatásokkal, hiszen a törekvés, a cselekvéskészség, kitartás és a személyes célok, mind olyan jellemzők, ami részei a perfekcionizmusnak, mégsem mondhatóak maladaptívnek. Így születtek meg a

multidimenzionális perfekcionizmus elméletek és skálák, amik arra lettek hivatottak, hogy képesek legyenek mérni és különbséget tenni a maladaptív és adaptív perfekcionizmus vonások, jellemzők között (Frost et al., 1990; Hewitt és Flett, 1990).

Fontos kiemelni még a kudarctól, elbukástól való félelmet is, ami szintén a perfekcionizmus egyik alappillére. Ebben az esetben a személyek törekvése, viselkedésének fő motivációja, hogy elkerülje a kudarccal együtt járó szégyenérzetet. Mivel a perfekcionista személyek saját sikereik és teljesítményük függvényében alakítják az önértékelésüket, és jellemző rájuk az erős önkritika, ezért gyakran kerülnek szembe a szégyen és a büntudat érzésével, amit viszont nem szívesen mutatnak ki. Ez többek között hatással van arra is, hogy ritkán és nehezen tudják csak átélni a büszkeség érzését, ami pedig a pozitív önkép és önértékelés kialakításának egyik leglényegesebb eleme (Sagar és Stoeber 2009).

Érdekes terület az ágencia és a perfekcionizmus kapcsolatának vizsgálata. Ahogy az előző pár mondatból is kiderült, a kudarcckerüléssel járó passzivitás és a teljesítmény, eredményorientáltság egyaránt jellemző lehet a perfekcionizmussal jellemezhető személyekre. Mackinnon és munkatársai (2013) azt találták, hogy az ágencia pozitívan korrelál a perfekcionista aggodalmakkal, törekvésekkel és kogníciókkal is, míg Ashby és munkatársai (2011) amellett érvelnek, hogy a perfekcionista személyek az irreálisan magas elvárásaik miatt nem érznek magukban elég ágenciát ahhoz, hogy meg is tudjanak felelni ezeknek az elvárásoknak. Ez utóbbi nézőpont talán a kutatásban szereplő siker megélését, kudarc megtapasztalását vizsgáló jellemzők miatt inkább jelentős lesz.

Dinamikus szempontból a perfekcionimushoz kapcsolódó személyiségjellemzők a hamis-szelf képződés keretében is értelmezhetőek. Winnicott elméletében a szelf fokozatos kialakulása tapasztalatok összességének eredménye, amik egyik legfontosabb tényezője az anyai gondoskodás. Ez segít a szükségletek kielégülésében, tükrözni, felépíteni, a szelfet és megtapasztalni a folytonosság érzését. Ha viszont hiba csúszik ebbe a kapcsolatba, akkor a gyermek nem tud jól összehangolódni a saját élményeivel, érzéseivel, vágyai nem találnak megértésre, ami önértékelési, érzelemfelismerési problémákhoz, illetve mások igényeinek való megfelelési kényszerhez vezethet (Newman, 2013; Winnicott, 1960).

### ***A perfekcionizmus kialakulása***

A perfekcionizmus tárgyalásakor nem kihagyható a jórészt örökölt temperamentum faktor és egyéb környezeti tényezők sem, viszont teljes mértékben kikerülhetetlen a családi

működésmód, szülői bánásmód tárgyalása, hiszen nagy befolyással van a perfekcionizmus kialakulására (Soensen, 2005; Tozzi, 2004; Wade és Bulik, 2007).

Az elutasítás, a szigorú kontroll, a túlzó elvárások, a kritizálás mind olyan tényező, ami befolyással lehet a szülő-gyermek kapcsolatra és a perfekcionizmus későbbi kialakulására. A szeretetmegvonással járó befolyásolás, a szégyen és büntudatkeltő nevelés, az ezzel való manipuláció úgyszintén lényeges faktorok (Soensen, 2005). Blatt (1995) kutatásában a serdülők saját szüleik velük szemben támasztott elvárásait emelték ki, tehát a feléjük irányuló mintául szolgáló perfekcionizmust. Itt megjelent a túlzottan értékelő hozzáállás, ami az interakciók túlnyomó többségét uralta. Ezen hatások többek között mind az önértékelés egészséges kialakulását, mind az autonómia fejlődését veszélyeztetik.

A Bowlby (1979 In. Gilbert, Alan & Gross 1996) által megalkotott kötődésmélelet itt is segítséget nyújthat a hatások megértéséhez. Az anya-gyermek kapcsolat nem csak a gyermek fizikai gondozásáról és biztonságáról szól, hanem a distressz jelzésekre történő reakciókon, az érzelmi kapcsolaton és gondoskodáson keresztül hozzájárul az érzelemregulációhoz, a pozitív élmények megéléséhez és az önbizalom kialakulásához is. Tehát, ha jól működik ez a kapcsolat akkor a gyermek nemcsak, hogy biztonságban fejlődhet, de azt élheti meg, hogy értékes és fontos személy abban a kapcsolatban, és mivel ez mintául szolgál majd későbbi másokkal történő kapcsolódásához is, ezért állandósul benne egyfajta belső érték, ami az önértékelés fontos alapja. Ha viszont bizonytalan – elutasító vagy éppen ambivalens – a kapcsolódás, és a gyermeket sok negatív jelző éri vagy inkongruens visszajelzéseket kap, akkor könnyen értéktelennek, alacsony státuszúnak érezheti magát, ami folytonos elégedetlenséggel, büszkeség megélésének hiányával végződhet, ez pedig amint már láthattuk, összekapcsolódhat a perfekcionizmus jellemzőivel, kialakulásával.

Összességében tehát jól látható, hogy a túlzott kontroll, az elutasítás, az érzelmi hidegség vagy épp a túlzott elvárások hogyan lesznek felelősek a perfekcionizmus kialakulásáért, illetve miként válnak a szülői nevelési skálák dimenzióinak jellemző végpontjaivá.

### **Énhatékonyság**

Az énhatékonyság a személy hiedelme a saját képességeivel, tervezett cselekvése sikerével kapcsolatban. Nagyon sok téren befolyásolja a személy hozzáállását, viselkedését, reakcióit. Függ tőle, hogy a személy milyen viselkedési repertoárt tud alkalmazni, mennyire kerül el az

esetlegesen fenyegető helyzeteket, milyen kitartóan, vagy magabiztosan cselekszik (Bandura, 1978).

Az énhatékonyság az önértékelésnél, vagy önbizalomnál egy sokkal specifikusabb, kevésbé generalizált és általános jelentést takar. Hiszen egy autóversenyző sokkal inkább bízhat a versenyben elért teljesítményében, mint az élet más területein, vagy akár más sportokban elért sikerekben. Pusztán abból az okból kifolyólag, hogy abban sokkal több tapasztalata, gyakorlata van, ami hozzájárul ahhoz, hogy tudjon bízni a sikeres végrehajtásban. Az énhatékonyság érzés ugyan nem független az önértékeléstől, viszont különböző helyzetekben, különböző mértékben van jelen. Ebből kifolyólag az énhatékonyság sokkal pontosabb jelzőingere az adott feladatban előre jelezhető teljesítménynek, mint az általános önértékelés (Heslin, 2006).

Az adott helyzetet tekintve magas énhatékonysággal rendelkezőkről elmondható, hogy sokkal több energiát befektetve, sokkal kitartóbban dolgoznak, jobban kezelik az esetleges kudarcokat, sikertelenségeket. Nagyobb eséllyel próbálnak ki új megközelítéseket, sokkal rugalmasabbak és alkalmazkodóbbak (Schunk, 1995). Illetve pont ezen tulajdonságok miatt sokkal inkább diszpozicionális okokat tulajdonítanak saját teljesítményüknek, ami nagyobb felelősségtudathoz vezet, ez pedig hatással van az érzelmek megjelenésére (Zimmerman & Kitsantas, 2005).

Ezzel szemben az alacsony énhatékonyság érzés rugalmatlansággal, általános reménytelenség érzéssel jár együtt. Ilyen helyzetekben a személyek sokkal inkább a biztonságra törekedve régi, nem újító és kreatív módon dolgoznak, sokkal kisebb stressz és kudarctűrés mellett, illetve sokkal inkább a szituatív tényezőkre helyezik a hangsúlyt, ami a közrejátszik az érzelmek kevésbé megélésében. (Heslin, 2006).

Stern (2002) a korai időszakra vezeti vissza az énhatékonyság működését, kialakulását. Az általa hatóerő élményének nevezett jelenség a szelfet szervező magérzékelések közé tartozik. Ezek az elsődleges invariánsok nyújtanak olyan információkat már csecsemőkorban is, ami alapján a self lépésről lépésre kialakul, változik. A hatóerő élményét három alrészre bontja (akarat, proprioceptív visszacsatolás, cselekvés eredmény) amik kellő visszacsatolást nyújtanak az önindította cselekvésekről. Ezek a tapasztalatok pedig megalapozzák az énhatékonyság érzésének kialakulását. Stern elméletével igazolja tehát, hogy az énhatékonyság személyiségünk formálódásában az egyik legalapvetőbb szervező erő.

### ***Énhatékonyság és szülői nevelés***

A kutatások, amik az énhatékonyság érzés kialakulásával foglalkoznak a Baumrind-féle szülői nevelési stílusokat veszik alapul (Turner, 2009; Tam, 2012). Az autoritativ nevelési móddal kapcsolatos kutatások leginkább az iskolai tanulmányokkal kapcsolatos eredményeket és énhatékonyság kapcsolatát vizsgálják. Egyértelműen kitűnik, hogy azok a személyek, akiket mindkét szülőjük autoritativ nevelésben részesített, sokkal motiváltabbak, kompetensebbek és kitartóbbak, mint társaik. Emellett az autoritativ nevelési stílus pozitívan korrelál az iskolai teljesítménnyel, és mivel az énhatékonyság jól predikálja a tanulmányi teljesítményt, ezért közvetetten és közvetve is kimutatható, hogy az iskolában szükséges képességeket érintő énhatékonyság kialakulására pozitív hatással van az autoritativ nevelési mód (Tam, 2012). Emellett általánosságban az is elmondható, hogy az autonómia és a saját képességek, felelősség szerető közegben történő megtapasztalása, ami az autoritativ szülői nevelés sajátja, szintén segíti az énhatékonyság érzés megtapasztalását (Ungar, 2009).

A permisszív nevelési stílusban nevelkedett gyermekek sokszor mutatnak alacsony önértékelést, motiválatlanságot a tanulmányaik során, türelmetlenséget, eltolódást az intrinzik és extrinzik motivációkban, vagyis olyan tüneteket, amik mind jellemzőek az alacsony énhatékonyság érzéssel rendelkező személyekre (Tam, 2012). Más kutatások ugyan hivatkoznak az elhanyagolás, a szülői figyelmetlenség énhatékonysággal kapcsolatos negatív hatására, viszont konkrét kapcsolatot nem találtak a permisszív nevelési stílus és az énhatékonyság szintjei között (Gregory, 2007; Turner, 2009)

Az autoriter nevelési stílus hatására az ilyen környezetben nevelkedő gyermekeknek sokszor alacsony az önértékelése, viszont nem sikerült szignifikáns kapcsolatot találni sem a tanulmányi eredményekkel, sem pedig az énhatékonyság érzéssel (Tam, 2012). A kutatások viszont nem mutatnak konzisztens eredményt. Yousaf (2015) és Shaw (2008) kutatásában egyértelmű negatív kapcsolatról számol be az autoriter nevelés stílus és az énhatékonyság érzés között.

Összességében elmondható tehát, hogy a gyermekkori tapasztalatoknak, a szülői nevelésnek és a családi légkörnek, mind-mind szerepe van a személyiségfejlődésben, az önértékelés kialakulásában, ezáltal pedig könnyen összekapcsolható mind a perfekcionizmus különböző fajtáinak kialakulásával, mind az énhatékonyság érzés szintjei közti különbségekkel.

## Narratív pszichológia

A narratív pszichológia paradigmája szerint az egyének és csoportok saját szubjektív valóságukat és identitásukat történetek révén alkotják és élik meg. Az elmélet lényege az alábbiakban foglalható össze: *„Az egyének és a csoportok a történeteiket különböző kompozíciós elvek révén hozzák létre, s e kompozíciós elvek tükrözik az egyének és a csoportok belső pszichológiai kategóriákkal leírható állapotait”* (Ehmann et al., 2014, p. 55). Tehát abból, hogy az adott történettel kapcsolatban milyen kifejezéseket, érzelem-megjelenítéseket, vagy egyéb narratív jelet használ a személy, lehet következtetni a személy belső állapotaira, dinamikáira. Az elmélet módszere ebből kifolyólag a narratív kategoriális tartalomelemzés, amely kategóriákat hoz létre bizonyos kompozíciós elvek, illetve pszichológiai fogalmak alapján és ezeket statisztikailag elemzi. Ez az eljárás pedig betekintést enged bizonyos, akár látenszen megjelenő belső működésekbe, állapotokba és identitásjellemzőkbe (Ehmann et al., 2014). Ebben a kutatásban ezt a módszert a kvantitatív eljárás mellé ezért választottam, mert kíváncsi voltam, hogy a két megközelítés az azonos jellemzők mentén hasonló eredményeket mutat-e, illetve láthatóbbá, kézzelfoghatóbbá akartam tenni az énhatékonyság és perfekcionizmus fogalma alá eső jellemzőket, ezáltal bepillantást nyerve a narratív tartalmakra is hatást gyakorló mentális működésekre.

A vizsgálat középpontjában tehát a nevelési stílusok, a perfekcionizmus és az énhatékonyság közti összefüggések állnak, amiket az elméleti bevezetőben leírtak alapján a következő hipotézisekben összesítettem.

### Hipotézisek

- *A magas szülői túlvédés és korlátozás gyermekkorban összefügg a felnőttkori alacsonyabb szintű énhatékonysággal és magasabb szintű perfekcionizmussal.*
- *A magas gyerekkori szeretet-törődés összefüggést mutat a felnőttkori magasabb szintű énhatékonysággal és alacsonyabb mértékű perfekcionizmussal.*
- *A több szülői kritika és magasabb személyes elvárások a perfekcionizmus részeként összefüggenek az alacsonyabb szintű énhatékonysággal.*
- *Az énhatékonyság összefügg a siker és kudarctörténetekben megjelenő érzelmekkel: magasabb énhatékonyság érzés esetén több érzelemkifejezést találunk ezekben a történetekben.*

- *A megtapasztalt szülői nevelési stílus összefügg a szövegben fellelhető ágens jelekkel. A magas gyermekkor szereti-törődés és az alacsony túlvédés és kontroll esetén több ágens jelenik meg a válaszokban*
- *A perfekcionizmus mértéke összefügg az ágens és érzelmek narratív megjelenésével. Magasabb szintű perfekcionizmus esetén kevesebb ágens és érzelmek jelenik meg a válaszokban.*

## Módszer

### Résztvevők

A kérdőív kitöltésében 27 nő és 15 férfi vett részt (42 fő). A 18-28 éves vizsgálati személyeknél az átlagéletkor 22,5 év volt a szórás pedig 2,671. A kitöltőket különböző közösségi média felületeken értem el, a kitöltés pedig Google Forms-ban zajlott.

### Mérőeszközök

A vizsgálati személyeknek az általános demográfiai kérdések után (kor, nem, végzettség, lakhely) egy speciálisabb, de szintén releváns kérdésre kellett válaszolniuk, miszerint gyermekkorukban együtt éltek-e mindkét szülőjükkel, ha nem, akkor pedig kivel. Ezek után következtek a nyitott kérdések, amik célja részletesebb információszerezés bizonyos szülői viselkedésekről, illetve különböző fontos életeseményről, melyek lehetővé teszik a narratív elemzést, vizsgálatot. Az első két kérdés az volt, hogy a vizsgálati személy mesélje el egy sikerét („Írj egy sikeredről”) és egy kudarcélményét („Írj egy kudarcodról”). A következő kettő kérdés pedig a vizsgálati személyek gyermekkorában történő szülői viselkedést vette górcső alá, miszerint szülei hogyan jutalmazták és hogyan büntették a vizsgálati személyt („Hogyan jutalmazták a szüleid”; „Hogyan büntették a szüleid”)

Ezután következett a Parental Bonding Inventory, vagyis a Szülői Bánásmód kérdőív magyar adaptációja, ahol a vizsgálati személyeknek 25 tételt kellett értékelniük egy 0-3-ig mérő Likert-skálán, az alapján, hogy az adott állítás mennyire volt jellemző gyermekkorukban szüleik velük szemben tanúsított bánásmódjára. A kérdőív a szülői Szeretet-törődés (Cronbach-  $\alpha$ : 0,92), Túlvédés (Cronbach- $\alpha$ : 0,82), és Korlátozás (Cronbach- $\alpha$ : 0,83), dimenziókon keresztül reflektál a megtapasztalt szülői bánásmódra. Fontos megjegyezni, hogy a Szülői Bánásmód skálák fordítottan mérnek, tehát minél magasabb a pontszám annál kevésbé jellemző rájuk az adott viselkedés (Parker, 1979; Tóth & Gervai, 1999).

Az énhatékonyság mérésére a General Self-efficacy kérdőív magyar adaptációja került a vizsgálatba, ami 10 tételt tartalmaz, és egy dimenzióon méri az énhatékonyságot. A tételeket 1-4-ig számozott Likert-skálán kellett értékelni az alapján, hogy mennyire jellemző az egyénre az adott vélekedés vagy viselkedés. A Cronbach- $\alpha$  érték a magyar adaptációban 0,88 (Kopp et al., 1993; Schwarzer & Jerusalem, 1995).

Végül pedig a Frost Multidimenziós Perfekcionizmus Skálát kellett kitölteniük a résztvevőknek, ami alapvetően 6 dimenzióból és 35 tételből áll, viszont ebben a kérdőívben nem szerepelt a Szervezettség-rend dimenzió, mivel magyar mintán vitatott eredmények jöttek ki vele. Így maradt a szülői elvárások, a szülői kritika, amik a perfekcionizmus kialakulásának gyökerét hivatottak vizsgálni, illetve a személyes elvárások, a hibák miatti aggodalom, a cselekvéssel kapcsolatos kétségek, amik a perfekcionizmussal kapcsolatos viselkedéseket, vélekedéseket hivatottak elemezni. A résztvevőknek a tételeket aszerint, hogy mennyire jellemző rájuk az adott állítás, egy 1-5-ig terjedő Likert-skálán kellett jelölniük. A Cronbach- $\alpha$  értékek 0,77 és 0,93 (Frost et al., 1990)

### Narratív elemzés

Az elemzést a NarrCat szoftverrel végeztem. A NarrCat segítségével az egyének, vagy csoportok által használt narratívumokat különböző pszichológiai szempontból elemezhető kategóriákba osztályozódnak. Ennek alapját speciális szótárbázisok képezik, amik nem csak bizonyos szavakra, hanem relációkra, szöveggörnyezetre is érzékenyek. Ezek alapján az alábbi elemzési kategóriákkal foglalkoztam a nyitott kérdések tekintetében: Ágencia, Kogníció, Aktivitás, Passzivitás, Tagadás, Pozitív érzelem, Negatív érzelem, Szándék, Kényszer, Pozitív értékelés, Negatív értékelés (Ehmann et al., 2014). A szoftver által a különböző személyek, különböző kérdéseire adott válaszokban megjelenő kategóriális értékekből az elemzés előtt még egy előfordulási gyakoriságot jelentő normatív értéket számoltam, szintén a szoftver segítségével. Így kaptam meg, hogy melyik személy, melyik válaszában, milyen gyakran használja a fent említett narratív kategóriákat.

Részletesebben ezek közül a téma szempontjából releváns ágenciát és érzelemmegjelenéseket vizsgáltam. A NarrCat Ágencia modulja két almodulból áll (Aktivitás, Intencionalitás). Az első az aktivitás-passzivitás, míg a második az intencionalitás-megszorítás szótárakon keresztül kategorizálja a szöveget. Az Aktivitás modul leginkább azt térképezi fel, hogy a vizsgált személy mennyire tud hatással lenni a környezetére, az Intencionalitás modul pedig a célirányosságot, hatékonyságot méri.

Az Érzelem modul pedig azért fontos hiszen mind az énhatékonyság érzés, mind a perfekcionizmus erősen kötődik érzelmi reakciókhoz. Ez a modul pozitív és negatív érzelemkifejezéseket tartalmazó szótárbázisokon keresztül osztályozza a narratív tartalmakat.

## Eredmények

A statisztikai próbák elvégzését megelőzően a különböző kérdőívek és dimenziók pontszámait azok elemzési útmutatói alapján összesítettem. A hipotézisek tesztelése előtt leíró statisztikai vizsgálatot végeztem az adatok normalitásának ellenőrzése céljából.

### *1) A magas szülői túlvédés és korlátozás gyermekkorban összefügg a felnőttkori alacsonyabb szintű énhatékonysággal és magasabb szintű perfekcionizmussal*

Az énhatékonyság és a Korlátozás pontszámok normál eloszlású és folytonos adatok, ezért Pearson-féle korrelációt kellett alkalmazni ( $p=0,088$   $r=0,266$ ). Ebből látszik, hogy nincs szignifikáns eredmény, viszont tendenciaszerű, marginálisan szignifikáns kapcsolat van a kettő között, ráadásul pozitív a kapcsolat, miszerint a kevésbé korlátozó szülők gyermekei nagyobb énhatékonyságot élhetnek meg.

A Túlvédés faktor pontszáma is folytonos, viszont nem normális eloszlású, ezért Spearman-féle korrelációval lehetett elemezni ( $p=0,008$   $\rho=0,406$ ). Az eredményből látszik, hogy pozitív irányú szignifikáns együttjárás van a két érték között. Mivel a Túlvédés skála is fordítottan mér, tehát minél magasabb a pontszám, annál kevésbé tartotta túlvédőnek a szüleit az egyén, ezért ez alapján az állapítható meg, hogy negatív korreláció van maga a Túlvédés és az énhatékonyság között. Ez a közepesen erős, jelentős korreláció arra világít rá, hogy minél inkább túlvédő volt a szülő, annál alacsonyabb az egyén énhatékonyság érzése.

Ami a perfekcionizmust illeti, elmondható, hogy a szülői Korlátozással nem mutat szignifikáns kapcsolatot ( $p=0,178$   $r=-0,212$ ). A Korlátozás viszont az alskálák közül a Szülői kritikával ( $p=0,009$   $\rho=-0,400$ ) és a Személyes elvárásokkal ( $p=0,016$   $\rho=-0,371$ ) mutat összefüggést. Ezzel ellentétben a Túlvédés és a perfekcionizmus sokkal erősebb kapcsolatot mutat ( $p<0,01$   $r=-0,552$ ). Leolvasható, hogy a Túlvédés mutat inkább összefüggést a perfekcionizmussal, viszont mindenhol negatív az együttjárás, tehát a Túlvédés és a Korlátozás

magasabb pontszáma, mely alacsony szintű megjelenésére utal együtt jár az alacsonyabb perfekcionizmussal.

*2) A magas gyerekkori szeretet-törődés összefüggést mutat a felnőttkori magasabb szintű énhatékonysággal és alacsonyabb mértékű perfekcionizmussal*

A Szeretet-törődés faktor folytonos, de nem normális eloszlású, ezért az énhatékonysággal való kapcsolatát Spearman-féle korrelációval lehet vizsgálni ( $p=0,017$   $\rho=-0,367$ ). Tehát elmondható, hogy közepesen erős, negatív irányú korreláció van a két faktor között, miszerint akinek a szülei több törődést mutattak, azoknak magasabb az énhatékonyságuk, hiszen a szeretet-törődés skála fordítottan mér (minél magasabb érték, annál kevésbé jellemző).

A Szeretet-törődés faktor nem normális eloszlású, ezért Spearman féle korrelációt alkalmaztam a perfekcionizmus skálák összegével történő összehasonlításához is ( $p=0,002$   $\rho=0,467$ ). Közepesen erős, jelentős mértékű korreláció van, tehát azok az egyének kevesebb perfekcionista jegyet hordoznak, akik szülei több törődést mutattak irányukba gyermekkorukban.

*3) A több szülői kritika és magasabb személyes elvárások a perfekcionizmus részeként összefüggnek az alacsonyabb szintű énhatékonysággal*

Mind a Szülői kritika, mind a Szülői elvárások folytonos, nem normális eloszlású változók ezért Spearman-féle korrelációval lehet vizsgálni. Mindkettő szinte teljesen azonos mértékben korrelál az énhatékonysággal. Szülői kritika ( $p=0,085$   $\rho=-0,269$ ) illetve Szülői elvárások ( $p=0,086$   $\rho=-0,268$ ). Tendenciaszerű negatív együttjárás fedezhető fel tehát a Szülői kritika, Szülői elvárások és az énhatékonyság között. Ami kiegészítheti ezt az eredményt az az, hogy perfekcionizmus összeg is negatív együttjárást mutat az énhatékonysággal ( $p=0,048$   $r=-0,307$ ).

*4) Az énhatékonyság összefügg a siker és kudarctörténetekben megjelenő érzelmekkel: magasabb énhatékonyság érzés esetén több érzelm kifejezést találunk ezekben a történetekben*

A hipotézis teszteléséhez az első két kérdésre („Írj egy sikeredről” és „Írj egy kudarcodról”) adott válaszban előforduló érzelm kifejező tartalmak Narrcat szoftver által normatív előfordulási értékeit vettem alapul. Ezeket külön-külön is, illetve összegüket is korrelációs mátrixban vizsgáltam, hogy van-e összefüggésük az énhatékonysággal. Az első, sikerre vonatkozó kérdés marginálisan szignifikáns eredményt mutatott ( $p=0,076$   $\rho=0,277$ ), a

második, kudarcra vonatkozó kérdésben előforduló érzelemkifejezések szignifikáns korrelációt mutatnak az énhatékonysággal ( $p=0,021$   $\rho=0,355$ ). A sikerről szóló kérdésben a pozitív érzelmekkel mutat szorosabb együttjárást ( $p=0,103$   $\rho=0,255$ ), míg a kudarcról szóló kérdésben a negatívakkal ( $p=0,042$   $\rho=0,315$ ). Ha összegezzük az első két kérdésre adott válaszokat, akkor még erősebb összefüggést találunk az énhatékonyság és az érzelmek szövegben történő megjelenítése között ( $p=0,009$   $\rho=0,399$ ). Ez az eredmény azt mutatja, hogy az énhatékonyság és a válaszokban megjelenő érzelemkifejezések pozitív irányban korrelál egymással

5) *A megtapasztalt szülői nevelési stílus összefügg a szövegben fellelhető ágencia jelekkel. A magas gyermekkori szeretet-törődés és az alacsony túlvédés és kontroll esetén több ágencia jelenik meg a válaszokban*

Ahhoz, hogy tudjuk tesztelni a hipotézist, korrelációt kellett vizsgálni, mind az egyes kérdésekre adott válaszokban, mind az egy személy által kitöltött válaszokban összesen megjelenő ágenciára utaló jelek normatív száma, és a HPB-I alskálák (Szeretet-törődés, Korlátozás, Túlvédés) között.

|                  | Ágencia              |        |                       |        |               |        |
|------------------|----------------------|--------|-----------------------|--------|---------------|--------|
|                  | „Írj egy sikeredről” |        | „Írj egy kudarcodról” |        | Összes válasz |        |
|                  | p                    | r/rho  | p                     | r/rho  | p             | r/rho  |
| Szeretet-törődés | 0,273                | -0,173 | 0,330                 | -0,154 | 0,083         | -0,271 |
| Korlátozás       | 0,035*               | 0,325  | 0,667                 | 0,068  | 0,119         | 0,244  |
| Túlvédés         | 0,353                | 0,147  | 0,302                 | 0,163  | 0,543         | 0,096  |

**1. táblázat.** Az ágencia és a HPB-I alskálák kapcsolata

Ha a válaszokat külön nézzük, egyedül a sikerről szóló kérdésben lelhető fel szignifikáns együttjárás, és ott is csak a Korlátozás skála és az ágencia érték között ( $p=0,035$   $r=0,325$ ). Ha a válaszokban megjelenő ágencia összértékét nézzük, akkor marginálisan szignifikáns korrelációt mutat a Szeretet-törődés faktorra ( $p=0,083$   $\rho=-0,271$ ). Tehát ahol megjelenik a hatás, ott azt láthatjuk, hogy a korlátozóbb szülőkkel rendelkező személyek kisebb ágenciát mutatnak a sikerükről szóló kérdésben, illetve tendenciaszerűen látszik, hogy a nagyobb törődést mutató szülők gyermekeinél magasabb ágencia jelenik meg, ha az összes kérdésre adott választ egyben nézzük.

- 6) A perfekcionizmus mértéke összefügg az ágensia és érzellem narratív megjelenésével. Magasabb szintű perfekcionizmus esetén kevesebb ágensia és érzellem jelenik meg a válaszokban.

|                                   | Ágensia              |        |                       |        |               |        |
|-----------------------------------|----------------------|--------|-----------------------|--------|---------------|--------|
|                                   | „Írj egy sikeredről” |        | „Írj egy kudarcodról” |        | Összes válasz |        |
|                                   | p                    | r/rho  | p                     | r/rho  | p             | r/rho  |
| Hibák miatti aggodalom            | 0,125                | -0,241 | 0,217                 | -0,195 | 0,020*        | -0,357 |
| Személyes standardok              | 0,300                | -0,164 | 0,175                 | -0,213 | 0,013*        | -0,381 |
| Szülői kritika                    | 0,122                | -0,242 | 0,149                 | -0,227 | 0,245         | -0,138 |
| Szülői elvárások                  | 0,017*               | -0,367 | 0,444                 | -0,121 | 0,156         | -0,223 |
| Cselekvéssel kapcsolatos kétségek | 0,146                | -0,229 | 0,204                 | 0,200  | 0,103         | -0,255 |
| Perfekcionizmus összeg            | 0,009*               | -0,399 | 0,118                 | -0,245 | 0,013*        | -0,381 |

2. táblázat. Az ágensia és a FMPS alskálák kapcsolata

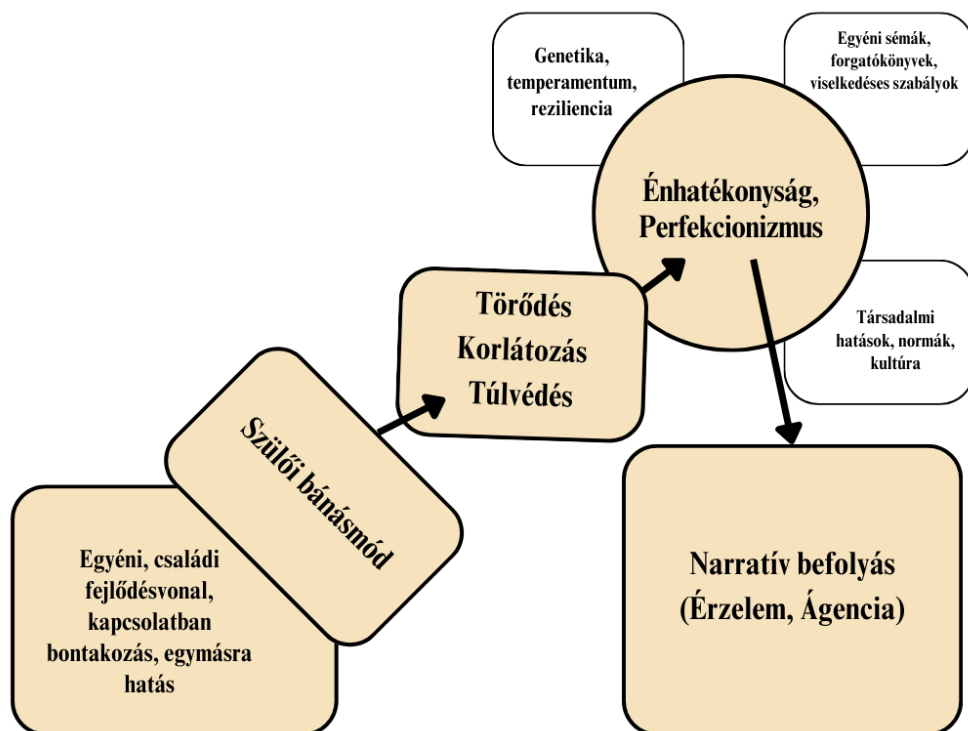
|                                   | Érzellem             |        |                       |        |               |        |
|-----------------------------------|----------------------|--------|-----------------------|--------|---------------|--------|
|                                   | „Írj egy sikeredről” |        | „Írj egy kudarcodról” |        | Összes válasz |        |
|                                   | p                    | rho    | p                     | rho    | p             | rho    |
| Hibák miatti aggodalom            | 0,238                | -0,186 | 0,792                 | -0,042 | 0,512         | -0,104 |
| Személyes standardok              | 0,161                | 0,220  | 0,544                 | -0,096 | 0,341         | -0,151 |
| Szülői kritika                    | 0,098                | -0,259 | 0,395                 | -0,135 | 0,070         | -0,283 |
| Szülői elvárások                  | 0,014*               | -0,378 | 0,866                 | -0,027 | 0,078         | -0,275 |
| Cselekvéssel kapcsolatos kétségek | 0,016*               | -0,369 | 0,929                 | -0,014 | 0,299         | -0,164 |
| Perfekcionizmus összeg            | 0,277                | -0,171 | 0,927                 | -0,015 | 0,277         | -0,172 |

3. táblázat. Az ágensia és a FMPS alskálák kapcsolata

Először a perfekcionizmus összeg skálát, és az összes alskáláját hasonlítottam össze az első két kérdésre adott válasz összeadott normatív ágensia és érzelm értékeivel. A perfekcionizmus összeg skála szignifikáns korrelációt mutat az ágenciával ( $p=0,009$   $r=-0,399$ ), a kapcsolatot a Hibák miatti aggodalom, a Személyes standardok és a Cselekvéssel kapcsolatos kétségek alskálák is szignifikáns eredménnyel jelzik. Ezek alapján elmondható, hogy mivel negatív kapcsolat áll fenn a két érték között, ezért minél magasabb a perfekcionizmus érték, annál kisebb az ágensia. Ami az érzelmek megjelenését illeti, a perfekcionizmus összeg skálával nem mutatnak együttjárást ( $p=0,277$   $\rho=-0,171$ ), viszont a szülői elvárások és a szülői kritika skála tendenciaszinten összefügg az érzelmek megjelenésével ( $p=0,070$   $\rho=-0,283$ , illetve  $p=0,078$   $\rho=-0,275$ ). Ha csak a sikerre adott válaszokat vizsgáljuk, akkor a Szülői elvárások ( $p=0,014$   $\rho=-0,378$ ) és a Cselekvéssel kapcsolatos kétségek ( $p=0,016$   $\rho=-0,369$ ) dimenzió is szignifikáns negatív együttjárást. Tehát közepesen erős negatív kapcsolat mégis felfedezhető egyes perfekcionizmus skálák és a válaszokban megjelenő érzelmek között.

### Megvitatás

Az online kérdőíves formában zajló kutatás célkitűzése az volt, hogy vizsgálja a kapcsolatot a szubjektív, megtapasztalt szülői bánásmód, és különböző személyiségjegyek között (ld. 3. ábra).



3. ábra. Kutatás elhelyezése az elméleti keretben

## Szülői nevelési stílus és a perfekcionizmus

Hamachek (1978) nyomán láthatjuk, hogy a perfekcionizmus nem egy alapvetően maladaptív személyiségjellemző, viszont a kutatásban vizsgált skálák (az ezekben szereplő tételek), illetve ezek szoros korrelációi arra engednek következtetni, hogy még ha lehetnek is pozitív hozadécai, például a magas személyes standardnak, az egészet inkább egyfajta kényszer, irreális elvárások, és teljesítményfüggő önértékelés hatja át, ami sokkal inkább a Soensen (2005) féle megközelítésre hajaz.

Ha a konkrét eredményekre nézünk, láthatjuk, hogy az előzetes hipotézisek (A magasabb Szeretet-törődés alacsonyabb perfekcionizmus, illetve magasabb Korlátozás és Túlvédés magasabb szintű perfekcionizmus) szinte teljes mértékben alátámasztást nyertek. A Szeretet-törődés skálát nézve láthatjuk, hogy a Személyes standardokon kívül minden alskálával és az összesített perfekcionizmussal is szignifikáns együttjárást mutat. Ezek bizonyítják az elméleti bevezetőben taglaltakat, miszerint a meleg, szerető, elfogadó légkör segít egy biztos, nem teljesítményalapú önbizalom kialakításában, érzelmek megélésében, elfogadásában, tehát olyan tulajdonságokban, amik kevésbé egy perfekcionizmussal jellemzett személy ismertetőjegyei (Gilbert, Alan és Gross 1996). A személyes standarddal kapcsolatos eltérő eredmények talán annak köszönhetőek, hogy ennek az alskálának lehet leginkább köze a perfekcionizmus adaptív voltához, olyan tekintetben, hogy növelheti az erőfeszítést és a kitartást.

A korlátozás és túlvédés tekintetében megjelenő kontroll és elutasítottság érzése szintén hatással van a perfekcionizmusra. Bár a korlátozás nem mutat szignifikáns hatásokat, csak tendenciaszerű együtt járást, a gyermekkorban megtapasztalt túlvédés elég jelentős mértékben együtt jár a perfekcionizmus megjelenésével, vagy megjelenésének mértékével. Ez a hatás nem magyarázható egyértelműen az elméleti bevezetőben taglaltakat figyelembe véve, hiszen az elutasítottság érzését, szigorú kontrollt és elvárásokat, talán inkább a korlátozáshoz társítanánk és nem a túlvédéshez (Blatt, 1995; Soensen, 2005). A túlvédés viszont, ha jobban belegondolunk, szülhet egy komoly bizonyítási vágyat, leginkább a szülő irányába, hogy a személy képes legyen elérni azt, hogy a szülei önálló, tevékeny, értékes személynek lássák, aki meg tud állni a saját lábán, és boldogul az életben. Ha erről az oldalról nézzük, akkor talán nem is magyarázható nehezen ez az eredmény, hiszen az önértékelés forrása is külső forrás (pl:szülő) ezáltal a neki való folyamatos megfelelési igény alakul át és jelenik meg a perfekcionizmusban (Soensen, 2005).

## **Szülői nevelési stílus és az énhatékonyság**

Az elméleti bevezetőben említett forrásokban már látszott, hogy a magasabb énhatékonyság leginkább az autoritativ nevelési stílussal mutatott összefüggést (Tam, 2012), aminek jellemzői a magas fokú törődés, nyugodt légkör, tisztázott, egyértelmű, de rugalmas szabályok és a gyermekeknek lehetőség, hogy megélhessék saját autonómiájukat. Az elméleti keretbe jól beleillik a Szeretet-törődés skála és az összesített perfekcionizmus skála közötti közepesen erős negatív kapcsolat, amiből látszik, hogy akik gyermekkorukban több törődést, elfogadást, bátorítást kaptak, azok fiatal felnőtt korukban nagyobb eséllyel rendelkeznek magas énhatékonysággal.

Ezzel szemben a Túlvédés szorosabb korrelációt mutat az énhatékonysággal. Ez a pozitív kapcsolat viszont azt jelenti, hogy minél túlvédőbb, féltőbb volt a szülő, annál kevésbé volt lehetősége a gyermeknek megérezni a saját hatékonyságát. Nem csak a negatív hatásoktól óvhatta meg ezzel a szülő, hanem mindenféle tapasztalástól is. Kis kudarcoktól és kis sikerektől is, amik pedig nagyon fontosak abban, hogy meg lehessen tapasztalni a teljesítményt, lehessen javítani a technikákon, lehessen tanulni. Ezeket leginkább az autoritativ nevelési stílushoz kapcsolódó helikopter szülőséghez lehet kötni (Locke et al., 2012). Ugyan a kutatások nem konzisztensek az eredmények tekintetében sem a permisszív, sem az autoriter nevelési stílus és az énhatékonyság között, de ezek nem is egyértelmű példák a túlvédés előfordulására. Ennek ellenére azért az autoriter nevelési mód az autonómatörekvések letörése, szabályozottság, tiltás révén hordoz a Túlvédéssel kapcsolatos, hozzá hasonló motívumokat (Turner, 2009, Tam, 2012). Ezek alapján pedig nem nehéz összekötni azokat a pontokat, hogy miképpen okozhat a bátortalanság, önállóság megtapasztalásának hiánya és a vágyott mennyiségű tapasztalástól való megfosztottság bizonytalanságot a saját képességek tekintetében, illetve a hatóképesség érzésének hiányát, vagyis minden olyan jellemzőt, amit összefoglalóan énhatékonyságnak nevezünk (Thomasgard et al., 1995; Ungar, 2009). Ehhez még hozzáadódik a gyenge és csak tendenciaszintű kapcsolat, ami a korlátozás és az énhatékonyság között fellelhető. Az, hogy ez a kapcsolat miért kevésbé jelentős, mint a túlvédéssel mutatott együttjárás, megérdemelne akár egy külön kutatást is, hiszen a tapasztalattól és autonómatól való megfosztottság, ami alapvető jelentőségű az énhatékonysággal kapcsolatban, ugyanúgy jelen van.

## **Énhatékonyság és perfekcionizmus**

Külön nem kapcsolódott hozzájuk hipotézis, viszont mindenképpen említést érdemel a kettő fogalom kapcsolata. Ha az általános tulajdonságokra tekintünk, úgy tűnhet, hogy sokszor együtt járnak, hiszen aki magasabb mértékű perfekcionizmust mutat az feltehetőleg többet foglalkozik egy adott feladattal, ha jobb eredményt remél, és többet gyakorol bizonyos tevékenységeket, hiszen addig nem lesz elégedett a teljesítményével, amíg lát benne hibát. Ezek alapján egyáltalán nem lenne meglepő, ha az énhatékonyság és a perfekcionizmus, vagy legalább a nem szülőkre utaló skálái pozitív legalább gyenge vagy közepes együttjárást mutatnának, ennek ellenére, ha megvizsgáljuk a közöttük lévő korrelációt, teljesen mást láthatunk kirajzolódni. Nemhogy nem pozitív a kapcsolat, de ráadásul szignifikáns negatív. Viszont nem maradunk így sem magyarázat nélkül. Ha visszaemlékezünk mit írt a perfekcionizmusról Sagar és Stoeber (2009), akkor megtaláljuk a kulcsát annak, hogy mivel lehet magyarázni ezt a jelenséget. Ez pedig nem más, mint a kudarckerülés. A félelem attól, hogy az átélt sikertelenséggel járó szégyen az alapvetően nem túl stabil lábakon álló önbizalmat teljesen megingathatja. Ilyen esetekben pedig jobb bele sem menni a szituációkba, hiszen ezzel elkerülhető bármilyen kudarcélmény. Ha ezeket összehasonlítjuk Bandura (1978) énhatékonyság megfogalmazásával, amiben szerepelnek olyan jellemzők is, miszerint az énhatékonyság azt is befolyásolja, hogy az illető mennyire kerül el az esetleges nehéz, fenyegető helyzeteket, vagy mennyire kitartóan, magabiztosan viselkedik, akkor be kell látni, hogy erről az oldalról nézve a lehető legkülönbözőbb hozzáállás, viselkedés jellemzi a magas énhatékonyság érzést, illetve a magas perfekcionizmust mutató személyeket.

## **Narratív elemzés**

Az elméleti bevezetőben leírtak alapján érthető, miért adhat hozzá ehhez a kutatáshoz, ha a siker és kudarc megélését, illetve a szülői nevelés két jelentős részét, a jutalmazást és a büntetést, az ezekről szóló beszámolókon keresztül narratív szempontból elemezzük. Milyen jellemzők merülnek fel a perfekcionistaéknál, milyen azoknál, akiknek a szülei nagyon törődőek voltak, hogyan befolyásolják ezek a hatások és személyiségjellemzők azt, hogy hogyan számolunk be bizonyos történetekről, vagy egyáltalán milyen szubjektív megélésben van részünk.

Az eredményekből látszik, hogy az énhatékonyság és a siker és kudarc történetekben megjelenő érzelmek között pozitív szignifikáns kapcsolat van. A sikernél több pozitív érzés, a

kudarcnál több negatív érzelm jelenik meg. Ez összefügg az énhatékonyság jellemzőivel, hiszen a magas énhatékonysággal rendelkezők inkább a saját erőfeszítésüknek, képességeiknek tudják be a sikereket, és azokat nem a véletlennel, vagy pusztán vakszerencséivel magyarázzák (Heslin, 2006, Schunk, 1995). Emiatt sokkal több erőt, időt fordítanak az adott akadály leküzdésére, ami a magas énhatékonyság jele, ezáltal felelősebbnek érzik magukat az eredmény tekintetében (Schunk, 1995). Ha pedig felelősebbnek érzik magukat, és mind a hibákat, mind a teljesítményt a saját képességüknek tulajdonítják, akkor a magasabb involváltság miatt erősebb érzelmek jelennek meg a történet hatására, mely kimutatható a pár mondatban megfogalmazott rövid visszaemlékezésekben is.

Ha rátérünk a szülői nevelési stílusokra, és sorra vesszük, mennyi mindennel összefüggést mutattak csak ennek a kutatásnak a keretein belül is, akkor felvetődik a kérdés, hogy vajon a siker és kudarctörténetekben megjelenő ágenciával mutatnak-e bármilyen összefüggést a nevelési stílus skálák. A válasz pedig az, hogy igen, még akkor is, ha nincs olyan egyértelmű kapcsolat, mint az előző példánál. A korlátozás tekintetében a sikertörténeteknél kimutatható a pozitív kapcsolat, tehát minél kevésbé korlátozó a szülő, annál nagyobb személyes ráhatást érez az egyén a sikerrel kapcsolatos történetében. Illetve, ha együtt vizsgáljuk az összes kérdésre adott választ, akkor pedig a Szeretet-törődés dimenziónál kapunk egy marginálisan szignifikáns negatív együttjárást. Tehát a Szeretet-törődés dimenzió nemcsak az énhatékonysággal mutat együttjárást, hanem a vele kapcsolódó, több közös jellemzőt mutató ágenciával is. Kijelenthető tehát, hogy a túlvédés nem mutat konkrét jeleket a személy szövegben megjelenő ágenciájában, viszont mind a törődőbb szülők, mind a kevésbé korlátozó szülők gyerekei jobban megélhetik a szándékos, tudatos, nagyobb felelősségtudattal járó cselekvés élményét. Ez jól magyarázható a szülői nevelési stílusok jellemzőjével, hiszen ezek mind jellemzők az autoritatív szülői stílusra (Baumrind, 1971; Maccoby & Martin, 1983).

A vizsgálatból nem maradhatnak ki a perfekcionizmus esetleges narratív jellegei, vagy narratív jellegekkel mutatott összefüggéseinek vizsgálata sem. Volt már szó a perfekcionizmus sok aspektusáról, kezdve a megfelelési kényszertől, a kitartáson át, a kudarckerülésig, viszont ezek mind köthetőek érzelmekhez. Leginkább negatívakhoz, hiszen tudjuk, hogy egy esetleges kudarc sokkal inkább erős, önbizalomra destruktív hatásokat, érzelmeket tud kiváltani. Ezzel szemben például egy sikert minden bizonnyal sokkal kevésbé élnek meg pozitívan, hiszen valószínűleg „az sem volt elég jó”. Ebből arra is lehet következtetni, hogy valószínűleg a sikernél épp, hogy kevesebb érzelm fog megjelenni. Ennek ellenére az látszik, hogy a kudarcnál nem jelenik meg több negatív érzelm a magas perfekcionizmus pontszámot mutató

személyeknél, sőt semmilyen szignifikáns kapcsolat nem fedezhető fel. Ez természetesen sok mindennel magyarázható, többek között azzal, hogy talán a perfekcionista alapból nehezebben is számolnak be saját magukkal kapcsolatos negatív emlékekről, mint mások (Sagar és Stoeber 2009). Nem ez volt igazából a vizsgálat fókuszában, de mindenképp megérdemelne a téma további kutatásokat. Ami a sikertörténeteket illeti, ott felfedezhető a cselekvéssel kapcsolatos kétségeknél és a szülői kritikánál is a szignifikánsan kevesebb érzelem. A kétségeknél hasonló lehet a magyarázat rá, mint az énhatékonyságnál, hogy a bizonytalanság, az önmagukba vetett hit, megakadályozza a siker önmagának tulajdonítását, ezáltal nem is tudja igazán saját sikerként megélni azt. A szülői kritikánál pedig leginkább egy külső perfekcionista hozzáállás megtapasztalása lehet a magyarázat. Hiszen, ha gyermekként az általa sikernek vélt dolgok után is dorgáló, lekicsinylő, kritikus megjegyzéseket kapott, akkor sohasem tudta kiélvezni azt az érzést, ami egy személyes, szándékos cselekvés, viselkedés okozta siker adhatott volna. Ezáltal felnőttkorban sem feltétlenül elégedett azokkal a dolgokkal, amiket a környezetében lévő sikernek élnének meg, ezzel pedig vissza is értünk a perfekcionizmushoz.

Az ágenciát tekintve, azt láthatjuk, hogy a sikerről szóló válasz és a két válasz összevonásakor is szignifikánsan kevesebb ágenciát mutattak a perfekcionizmussal jellemezhető személyek. Magyarázat lehet rá, hogy sokkal magasabb elvárásokat támasztottak eredetileg és ezt a sikert sem értékelték igazi sikernek, nem érezték azt, hogy elvárásaiknak megfelelően tudnak hatni a környezetükre, ami az ágencia alapja (Ashby, 2011; Soensen, 2005).

Ha visszakanyarodunk a célkitűzésekhez, miszerint kapcsolatot keresünk a gyermekkori tapasztalatok, a megtapasztalt szülői nevelési módok és a felnőttkorban megjelenő perfekcionizmus és énhatékonyság szintek között elmondható, hogy sok olyan eredménnyel szolgált a kutatás, ami illeszkedik a felvázolt elméleti keretbe, és jól összeköti a különböző kutatások eredményeit. Az eredmények alapján kijelenthető, hogy mind a narratív tartalmakban, mind a különböző perfekcionizmus és énhatékonyság skálákon elért eredmények összefüggésben állnak a gyermekkori, családon belüli tapasztalatokkal, nevelési stílusokkal. Ezáltal a kutatás eléri azt a célt, amit kitűzött, hogy konkrétan világítson rá a milyen kapcsolatban is állnak ezek a felnőttkori jellemzők és gyermekkori hatások egymással.

### **Kitekintés, limitációk**

Összességében nézve tehát -a vizsgált elemszám ellenére- nagyon sok értelmezhető eredményt ad a jelen kutatás. Érdekes lenne adaptív perfekcionizmus skálákat is belevenni egy következő kutatásba. Bővebb kérdésekkel, amik még inkább körbejárják a siker és a

kudarctörténetekhez kapcsolódó sémákat, érzelmeket, átfogóbban lehetne vizsgálatokat végezni. Milyen nehéz volt válaszolni a kérdésre, mennyire érzi őszintének a választ, és hasonló kérdéseken keresztül lehetne még tisztább képet kapni. Jelen kutatásban a büntetés, jutalmazás kérdésre alig pár szavas, sokszor vázlatos válaszok érkeztek, ami ellehetetlenítette a narratív elemzést, egy következő vizsgálattal kiküszöbölhetőek lennének az ilyen hibák is. A narratív elemzés széles skáláját kínálja a további lehetőségeknek, amikben érdemes lenne gyermek-szülő párokat együtt is vizsgálni.

A kutatás tehát elérte a célját, rávilágít arra, hogy létezik-e kapcsolat az énhatékonyság, a perfekcionizmus és a gyerekkorban átélt szülői hozzáállás között, ha igen, akkor milyen jellegű. Összefügg-e a perfekcionizmus és az énhatékonyság érzés, ha igen, milyen viszonyban áll egymással? Végül, de nem utolsó sorban a kutatás foglalkozott azzal, hogy felderítse, hogy a különböző vizsgált tényezők hogyan jelennek meg a vizsgált személyek narratív tartalmaiban, hogyan szövik át mondandójukat, hogyan befolyásolják megélésüket, érzelmeiket, ha személyes élményekről tapasztalatokról kérdezzük őket. Az eredményekkel pedig egy lépéssel közelebb kerültünk ahhoz, hogy méltó figyelmet kapjon ez a téma. Bebizonyosodjon, hogy a perfekcionizmus és az énhatékonyság érzés szintjei nem elvont értékek, hanem kézzelfogható viselkedést, érzelmeket és hozzáállást befolyásoló aktív, létező jelenségek. Ezáltal még fontosabbá válik az, hogy hogyan fordulunk a következő generáció felé.

## Irodalomjegyzék

- Bandura, A. (1978). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139–161. doi:10.1016/0146-6402(78)90002-4
- Baumrind, D. (2013). Authoritative parenting revisited: History and current status
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental psychology*, 4(1p2), 1.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Pilkonis, P. A., & Shea, M. T. (1995). Impact of perfectionism and need for approval on the brief treatment of depression: the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program revisited. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(1), 125.
- Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637-638.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental psychology*, 22(6), 723.
- Cole, M., & Cole, S. (2006). *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó.
- Deák, I. F. (2015). A családi környezet szerepe az egyén reziliens alkalmazkodásának kialakulásában. *Erdélyi Társadalom*, 13(01), 163-168.
- Ehmann, B., Csertő, I., Ferenczhalmy, R., Fülöp, É., Hargitai, R., Kővágó, P., ... & László, J. (2014). Narratív kategoriális tartalomelemzés: a NARRCAT.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468.
- Gáti, F. (1982). Nevelési ártalmak a családban. *Gyermekevédelem az iskolában*.
- Gilbert, P., Allan, S., & Goss, K. (1996). Parental representations, shame, interpersonal problems, and vulnerability to psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*, 3(1), 23-34.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A journal of human behavior*.
- Heslin, P. A., & Klehe, U. C. (2006). Self-efficacy. *Encyclopedia Of Industrial/Organizational Psychology*, SG Rogelberg, ed, 2, 705-708.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of social behavior and personality*, 5(5), 423.

- Kopp, M. S., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1993). Hungarian questionnaire in psychometric scales for cross-cultural self-efficacy research. *Zentrale Universitäts Druckerei der FU Berlin*.
- McCoby, E. E. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. *Handbook of child psychology*, 4, 1-101.
- Mező, F., & Mező, K. (2017). A szülők nevelési stílusa és hatásuk a gyermekek magatartására: a családból való kimenekülés pedagógiai okai. *Vargáné, Nagy Anikó (szerk.) Családi nevelés*, 2, 50-66.
- Newman, K. M. (2013). A more usable Winnicott. *Psychoanalytic Inquiry*, 33(1), 59-68.
- Parker, G., Tupling, H., & Brown, L. B. (1979). A parental bonding instrument. *British journal of medical psychology*.
- Ranschburg, J. (1975). A szülői magatartás és a nevelői attitűdök hatása a gyermeki viselkedésre. *Lénárd F.(szerk.), Ifjúság és Pszichológia. Pszichológiai Tanulmányok XIV. Akadémiai Kiadó, Budapest*, 33-50.
- Sallay, H., & Münnich, Á. (1999). Családi nevelési attitűdök percepciója és a self-fejlődéssel való összefüggései. *Magyar pedagógia*, 99(2), 157-174.
- Schaefer, E. S. (1959). A circumplex model for maternal behavior. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(2), 226.
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*, 281-303.)
- Shaw, N. E. (2008). *The relationships between perceived parenting style, academic self-efficacy and college adjustment of freshman engineering students*. University of North Texas.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., & Goossens, L. (2005). Maladaptive perfectionistic self-representations: The mediational link between psychological control and adjustment. *Personality and individual differences*, 38(2), 487-498.
- Stern, D. N., & Tamás, B. P. (2002). *A csecsemő személyközi világa: a pszichoanalízis és a fejlődéslélektan tükrében*. Animula.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. *J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35(37), 82-003.

- Tam, C. L., Chong, A., Kadirvelu, A., & Khoo, Y. T. (2012). Parenting styles and self-efficacy of adolescents: Malaysian scenario. *Global Journal of Human Social Sciences (GJHSS)*, 12(14 (Version 1)), 19-25.
- Thomasgard, M., Metz, W. P., Edelbrock, C., & Shonkoff, J. P. (1995). Parent-child relationship disorders. Part I. Parental overprotection and the development of the Parent Protection Scale. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 16(4), 244-250.
- Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C., & Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study. *Behavior Genetics*, 34, 483-494.
- Tóth, I., & Gervai, J. (1999). Szülői Bánásmód Kérdőív (H-PBI): A Parental Bonding Instrument (PBI) magyar változata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 54(4), 551-566.
- Turner, E. A., Chandler, M., & Heffer, R. W. (2009). The influence of parenting styles, achievement motivation, and self-efficacy on academic performance in college students. *Journal of college student development*, 50(3), 337-346.
- Ungar, M. (2009). Overprotective parenting: Helping parents provide children the right amount of risk and responsibility. *The American Journal of Family Therapy*, 37(3), 258-271.
- Wade, T. D., & Bulik, C. M. (2007). Shared genetic and environmental risk factors between undue influence of body shape and weight on self-evaluation and dimensions of perfectionism. *Psychological medicine*, 37(5), 635-644.
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of psychoanalysis*, 41(6), 585-595.
- Yousaf, S. (2015). Parenting style and self-efficacy among adolescents. *Parenting*, 5(3), 25-28.
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (2005). Homework practices and academic achievement: The mediating role of self-efficacy and perceived responsibility beliefs. *Contemporary educational psychology*, 30(4), 397-417.

A dolgozat nem tartalmaz a mesterséges intelligencia által generált szöveget!