

A serdülőkori distresszre adott szülői reakciók retrospektív észlelésének hatása a felnőttkori szelf-tudatos érzelmekre és perfekcionista voná- sokra

Vizsgálatunk kettős célkitűzéssel született. Elsődlegesen a perfekcionizmus, a szelf-tudatos érzelmek – azon belül is főként a szégyen – és a distresszre adott szülői reakciókról szóló retrospektív felnőtt beszámolók kapcsolatrendszerének feltérképezését kíséreltük meg. Ezen kívül vizsgálatunknak módszertani célja is volt. A serdülők számára kidolgozott, a distresszre adott szülői reakciók észlelését mérő kérdőív (Perceived parental reactions to adolescent distress; Barbot, Heinz, & Luthar, 2014) átalakítását végeztük el olyan módon, hogy retrospektív formában felnőttek serdülőkorra vonatkozó emlékeinek mérésére szolgálhasson.

Elméleti bevezetés

A perfekcionizmus és kapcsolata a szelf-tudatos érzelmekkel

A perfekcionizmus olyan vonásnak tekinthető, amelyben az egyén rendkívül magas elvárásokat állít fel magával szemben, és azokhoz mereven ragaszkodik. A túlzóan kritikus önértékelés mellett a perfekcionista személyek többnyire az alapján határozzák meg saját magukat, illetve saját „értékességüket”, hogy mennyire sikerült elérniük és teljesíteniük önkorlátozó elvárásaikat, standardjaikat (Soenens és mtsai., 2005). Ily módon definiálva a jelenséget, egy diszfunkcionális vonásnak tekinthető, mely sebezhetővé teszi az egyént, illetve fogékonyabb lehet az alkalmazkodási zavarok iránt. Ugyanakkor vitatható, hogy a perfekcionizmus csupán ezen formája létezne, ugyanis egyes multidimenzionális elméletek szerint bizonyos formában normálisnak tekinthető, vagyis pozitív kimenetele is lehetséges. A multidimenzionális álláspont szerint adaptív-, valamint maladaptív aspektusai egyaránt lehetnek a perfekcionizmusnak (Soensen és mtsai., 2005; Sagar és Stoeber, 2009). Frost és munkatársai (1990), valamint Hewitt és Flett (1991) által kidolgozott multidimenzionális megközelítések szerint pozitív kimenetele lehet olyan faktoroknak, mint a személyes elvárások, valamint a szervezettség iránti igény: ezek úgynevezett törekvéssel kapcsolatos perfekcionizmusnak tekinthetők, amelyek pozitív korrelációt mutattak pozitív érzelmekkel. Ugyanakkor a maladaptív formához tartozhatnak olyan dimenziók, mint a hibákon való aggodalmaskodás, a szülői elvárások, a kritikus szülői hozzáállás és a cselekvésekkel kapcsolatos aggodalmak, kételyek. Ezek pozitív kapcsolatot mutattak a depresszióval és bizonyos negatív érzelmekkel egyaránt (Sagar és Stoeber, 2009).

A perfekcionizmus velejárójaként említhető meg az elbukástól való félelem, amely jelenséget Sagar és Stoeber (2009) sportolók körében vizsgálták, ám hétköznapi vonatkozásai hasonlóképp lehetnek. Az elbukástól való félelem esetében egy olyan motiváló tényezőről beszélhetünk, melyben a kudarc elkerülésére való törekvés figyelhető meg egyes szituációkban. Az egyén mindezt előzetesen alapozva a szégyenérzet elkerülése érdekében teszi. Az elbukás gondolata félelemérzettel társul, melynek tárgya a szégyen megtapasztalása (Sagar és Stoeber, 2009). A perfekcionista személyek teljesítményük függvényében alakítják saját önértékelésüket, általában túlzóan kritikusak saját viselkedésükkel és teljesítményükkel szemben egyaránt, ily módon hajlamosak a szégyen és a büntudat érzésére, olykor pedig képtelenek büszkeséget érezni. A felsorolt emóciók szelf-tudatos érzelmeknek tekinthetők, amik magukban foglalják a szelffel kapcsolatos értékeléseket. A szégyen és a büntudat negatív önértékelést vonhat maga után (Sagar és Stoeber, 2009).

A perfekcionizmus gyakorta állhat pszichés problémák hátterében, számos vizsgálat vonatkozik például depresszióval való kapcsolatára. Ashby és munkatársai (2006) tanulmányukban említést tesznek arról, miszerint a két változó közt feltételezhetően nem direkt kapcsolat áll fenn, sokkal inkább egyéb változók ékelődhetnek közéjük közvetítő szerepben. A perfekcionista egyén gyakran kritizálja magát és intenzív szégyen, valamint büntudat és értéktelenség érzés léphet fel esetében, vagyis az egészségtelen perfekcionista elvárások erőteljes önkritikus gondolatokat, szégyen érzését és nem megfelelő önértékelést vonhatnak maguk után. A szégyenérzet szintje növekedést mutathat, amikor az egyén által felállított belső elvárások túl magasak, a szégyen pedig magával hozhatja azt az érzést, hogy

a személy nem szerethető (Ashby, Rice és Martin, 2006). A depresszió túl a szociális szorongás és egyéb pszichopatológiai tényezők szintén kapcsolódhatnak olyan problémákhoz, amelyek esetében az egyén magát szégyelli, leértékeli, alsóbbrendűnek érzi magát másokhoz képest. Az ilyen érzések és aggodalmak – mint pl. magát mások szemében rossznak és értéktelennek látja – a szégyen hajlamra jellemzők.

A perfekcionizmus, valamint a szégyennel való kapcsolat vizsgálatának fontosságát mutatja, hogy a szégyen már iskoláskorban kimutatott prediktora a depresszióknak, valamint szorongásnak, továbbá interperszonális szituációkban növelheti a haragra való hajlamot (Gilbert, Allan és Goss, 1996). Az említett jelenségek gyermekkori aspektusainak vizsgálata tehát szintén fontos részét képezhetik a perfekcionizmus átfogóbb ismeretének.

A szégyen és a perfekcionizmus kapcsolata a szülői háttérrel

A perfekcionizmus tárgyalásakor megkerülhetetlen szempont a szülői háttér, valamint a gyermekkori tapasztalatok szerepének kérdése. A vonás a temperamentumon és a környezeti tényezőkön túl kapcsolatban áll a szülői bánásmóddal és nevelési stílussal egyaránt. Az elutasítás, a pszichológiai kontroll, a magas szülői elvárások és a kritizálás mind olyan faktorok lehetnek, melyek befolyásolják a kötődési személlyel való kapcsolatot, valamint a perfekcionizmus kialakulását. Az elvárásokkal teli szülői attitűd hozzájárulhat a maladaptív perfekcionizmus kialakulásához (Soenens és mtsai., 2005; Maloney és mtsai., 2014). A pszichológiai kontroll olyan szülői viselkedésre utal, amely behatol a gyermek gondolataiba és érzéseibe. Ezek a szülők szélsőségesen és rendszeresen használnak manipulatív technikákat, mint pl. a

bűntudatkeltés. A serdülő gyermek életére több téren gyakorolhat ezáltal negatív hatást, ilyen az autonómia fejlődésének zavara, valamint a megfelelő önbecsülés megszerzésének akadályozása. Az egyéb negatív kimeneteleken kívül a pszichológiai kontroll depresszióval és alacsony önértékeléssel társulhat (Soensen és mtsai., 2005). A magas elvárásokat támasztó, valamint nem elfogadó szülői válaszokat közvetítő kötődési személyek valószínűleg kevésbé osztják meg szeretetüket gyermekükkel, interakcióik során pedig gyakran „értékelően” viselkednek. Ezek alapján a perfekcionizmus összefügghet azzal, hogy a serdülő szülőjét sértőnek és tolakodónak észleli, valamint úgy érzi, bűntudatot kelt benne és megvonja a szeretetet (Soenens és mtsai., 2005).

Bowlby (1958) kötődéelméletében is kiemeli a folyamatos szerető kapcsolat fontosságát, ám a nem biztonságos kötődés és a kapcsolatban tapasztalt melegség alacsony szintje, az elutasítás, a bántalmazás és a túlkontrollálás központi kapcsolatban állhat pszichés zavarokkal. Ilyen problémákkal küzdő egyének magas arányban számoltak be hasonló típusú szülői bánásmódról (Gilbert, Allan és Goss, 1996). Kiemelendő, hogy abban az esetben, ha a szülő-gyermek korai kapcsolat megfelelően működik, akkor a szülő nem csupán gondozza és védi az ártalmaktól a gyermeket, hanem reagál distressz jelzéseire, segítséget nyújt, biztosítja a gyermeket pszichológiailag fontos jelzésekkel. Ez elengedhetetlen a pozitív érzelmek és az önbi-zalom kialakulása szempontjából. Az elfogadással, amit a szülő megoszt gyermekével, biztonságban érezheti magát, értékes személyként tekinthet magára, akinek fontos státusza van az adott kapcsolatban (Gilber, Allan és Goss, 1996). Ugyanakkor, amennyiben a szülő következetesen és többször használ olyan negatív jelzőket, mint pl. rossz, haszontalan, nem elég jó, nem

kívánt gyermek, abban az esetben alacsony státuszba helyezi őt. Később úgy gondolhatja a gyermek, hogy mások is így tekintenek rá (Gilbert, Allan és Goss, 1996).

A szülői háttér, mint pl. a magas szülői elvárások, a kritizálás, valamint az elutasítás egyaránt összefüggésbe hozható tehát a szégyenérzet megjelenésével és a perfekcionizmus kialakulásával: a kötődésen túl a szülői válaszok is befolyásoló erővel bírhatnak gyermek érzelmi életére nézve.

A distresszre adott szülői reakciók

A szülői háttér hatása a szégyenérzet és perfekcionizmus kialakulására bizonyított tényező, ám a „szülői háttér” megfogalmazás tág értelmezésébe rengeteg szülő-gyermek kapcsolati aspektus tartozhat bele. Jelen vizsgálatunkban a distresszre adott szülői reakciókon keresztül szeretnénk mélyebb bepillantást nyerni a problémába. A kötődési típusok, a szülői elvárások és bizonyos magatartásformák is említésre kerültek már, ugyanakkor a gyermek distresszére adott szülői reakciókkal még kevés irodalom vonatkozik. Barbot, Heinz és Luthar (2014) szülői reakciók egyes kategóriáit összegyűjtve megalkotta a „The Perceived Parental Reactions to Adolescent Distress” kérdőívüket, amely a serdülők által észlelt, distresszre adott szülői reakciókat méri.

A serdülőkor a változások szakasza, megkezdődik az identitás-keresés, az exploráció és a szülőkről való leválás. Ugyanakkor a biztonságos kötődés, valamint a megfelelő szülői válaszkészség alapvető fontossága megmarad, hiszen továbbra is a szülő szolgál megnyugtató és kötődési személyként a serdülő számára egy őt ért distresszes szituációban. A szülő-gyermek kapcsolat

tehát ebben az életszakaszban is nagy hatást gyakorol a serdülő érzelmi életére. Ebben központi szerepet játszik, hogy a szülő milyen választ ad gyermeke distressz jelzéseire, valamint az, hogy a serdülő ezt hogyan észleli. Pozitív odaforduló válasz esetén a serdülők szüleit olyan személyként észlelik, akik alkalmasan reagálnak kötődési jeleikre, bízhatnak megfelelő válaszkészségükben egy distresszes helyzetben is, amikor leginkább vágnak a támogatásra. Ugyanakkor a gyermek distresszére adott negatív szülői válasz olyan következményeket vonhat maga után, mint az alacsonyabb szintű szociális kompetencia és a negatív érzelmek megnövekedett szintje (Bretherton, 1999; Moretti és Peled, 2004; Barbot, Heinz és Luthar, 2014).

A szülői válaszoknak alapvetően négy típusa különíthető el: megnyugtató, önfókusz, elkerülés és durvaság. A *megnyugtató* egy támogató közeget teremtő szülő reakciója, aki figyel gyermeke problémáira és próbál segítséget nyújtani. Az *önfókusz* kategóriába olyan reakciók tartoznak, melyekben a szülő a gyermeke distressz állapota miatt maga is hasonló nehéz érzelmi helyzetbe kerül, átveszi a distressz állapotot és rosszabb kimenetel esetén a serdülő feladata lesz, hogy megnyugtassa szülőjét. *Elkerülő* reakciókat ad az a gondozó, aki nem hallgatja meg gyermeke problémáját, nem érdeklődik felőle, inkább próbálja hárítani és más felé terelni a problémamegoldást. *Durva* vagy szigorú kategóriába tartoznak azon szülői válaszok, melyek a gyermeket okolják saját nehéz helyzetük miatt, mintha a serdülő saját distresszes állapotát magának köszönhetné (Barbot, Heinz és Luthar, 2014).

Módszertani megfontolások

A PRAD kérdőív (Barbot et al., 2014) bár serdülőkorban vizsgálja az észlelt szülői reakciókat, vizsgálatunk fő célcsoportját felnőttek képezték. Ennek okán a mérőeszköz átalakítására került sor, amely immáron retrospektív módon, serdülőkorra történő visszaemlékezések alapján vizsgálta a szülő-gyermek kapcsolatot. Az átalakított kérdőív jól illeszkedik azon mérőeszközök sorába, amelyek felnőttektől gyűjtenek beszámolót arról, hogy gyermekkorukban (jellegzetesen 16 éves koruk előtt), milyen bánásmódot tapasztaltak szüleik részéről. Talán a két leggyakrabban használat ilyen kérdőív az EMBU (Egna Minnen Beträffande Upfostrand – Neveltetésem Emlékei; Arrindell et al., 1999), illetve a PBI (Parker, Tupling, & Brown, 1979; magyar változat Tóth & Gervai, 1999). Ezek a szülői bánásmódot az érzelmi melegség, kontroll, túlvédés és elutasítás dimenziói mentén mérik. Ezzel szemben a PRAD (Barbot et al., 2014) a kötődési szempontból kritikus distresszes állapotokban észlelt szülői reakciók feltárására alkalmas (lásd Mérőeszközök).

A vizsgálat célkitűzései

Vizsgálatunkban több cél kitűzésére is sor került. Elsősorban a serdülők által észlelt, distresszre adott szülői reakciókat mérő kérdőív átalakítása, annak retrospektív módon történő használatát szerettük volna előkészíteni. A kérdőív bizonyítottan megfelelő mérőeszközként működik serdülőkorú célcsoportnál, ám kutatásunkat jelen esetben felnőtt mintára terveztük meg. Vizsgálatunk fontos részét képezte tehát ezen kérdőív átalakítása és tesztelése.

Másik fő célunk a szégyenérzet, valamint a perfekcionizmus kialakulásának tanulmányozása, melyet a szülői háttér oldaláról kívántunk vizsgálni. Felnőttek serdülőkorukra visszaemlékezve számoltak be szüleikkel való kapcsolatukról, pontosabban arról, hogy egy őket kamaszkorukban ért distressz esetén a kötődési személyhez fordulva milyen választ kaptak negatív élethelyzetükre. A szégyen szelf-tudatos érzélem, a szociális kihívásoknak való megfelelésben játszik szerepet, melynél az egyén arra figyel, vajon mások mit gondolnak róla. Korábbi tapasztalatok befolyásoló erővel bírhatnak rá (Fontaine és mtsai., 2001), így például a rendszeres megszégyenítés vagy megalázás, ami előfordulhat egy durva típusú szülői reakció esetében. A perfekcionizmusról szintén elmondható, hogy kialakulásának alapjai gyermekkorban is kereshetők, részben a szülő-gyermek kapcsolatban. A szülői elvárások és a bánásmód egyaránt meghatározó tényezőkként említhetők (Enns, Cox és Clara, 2002), így kutatásunkban ezt bővítve vizsgálnánk, hogy a distresszre adott szülői reakciók szintén befolyásolják-e a felnőttkori perfekcionizmust és annak multidimenzionális megközelítés szerinti típusait. Feltételezzük, hogy a szülői reakciótípusok perfekcionizmusra gyakorolt hatásukat a szégyenérzeten keresztül fejtik ki, tehát a szégyen, mint egyfajta közvetítő tényező helyezkedik el a modellben.

MÓDSZER

Minta és eljárás

A vizsgálatban használt kérdőívcsomagot összesen 92 fő töltötte ki. A résztvevők közül 16 férfi és 76 nő, átlag életkoruk 32,37 év (szórás: 11,481 év). A válaszadók legnagyobb része (94,6%) érettséggel, vagy ennél magasabb iskolai végzettség-

gel rendelkezett. Szülői háttér tekintetében a többség (73 fő) kamaszkorában édesanyjával és édesapjával élt együtt, 7 kitöltő csak az édesanyjával, 11 fő édesanyjával és nevelőapjával élt együtt, 1 fő pedig egyéb szülői háttérrel rendelkezett.

A kérdőívek kitöltése online felületen történt, teljes mértékben önkéntes és anonim módon.

Mérőeszközök

A kérdőívcsomag – a már említett demográfiai kérdéseken kívül – három fő részből állt. Az első részben a distresszre adott szülői reakciókat mértük egy átalakított, retrospektív jellegű kérdőívvel, melyet anyára- illetve apára vonatkozóan egyaránt kitöltöttek a résztvevők. A második szakasz a perfekcionizmus méréséről szólt, a harmadik rész pedig a szelf-tudatos érzelmekkel dolgozott.

1. Az első kérdőív – mely mind anyára-, mind pedig apára vonatkozóan kitöltésre került – a *Serdülők által észlelt distresszre adott szülői reakciók kérdőív* (PRAD; Barbot, Heinz és Luthar, 2014) átalakított változata volt. Az eredeti mérőeszköz serdülőknek készült, jelen esetben pedig ennek retrospektív változata került elkészítésre, amely így célunk szerint alkalmassá vált felnőttek esetében mérni a szülőkkel való kapcsolat ezen aspektusát. Az instrukció szerint a kitöltőket arra kértük, hogy emlékezzenek vissza serdülőkorukban szüleik részéről tapasztalt válaszokra, melyeket akkor tapasztaltak, amikor valamilyen negatív élethelyzettel fordultak hozzájuk. A kérdőív az eredetinek megfelelően 12 tételből állt, melyre 5 fokú skálán adtak választ a kitöltők. A kérdéssor 4 változóval dolgozik, melyek a következők:

- *megnyugtató* – mely egy megnyugtató, együtt érző szülői reakciót tükröz (pl. „félretette a dolgait és igazán rám figyelt”),
- *önfókusz* – amely változó tételei szerint a szülő átveszi a distressz állapotot és inkább a serdülő feladata lesz a megnyugtató (pl. „annyira aggódni kezdett, hogy a végén nekem kellett megnyugtatom”),
- *elkerülés* – a szülő elhárítja a problémát és annak megoldását, figyelmen kívül hagyja a serdülő distresszét (pl. „próbálta kerülni a témát vagy próbált átsiklani felette”),
- *durvaság* – támadó szülői reakciót tükröz, a gyermeket okoló magatartást méri a változó (pl. „engem okolt, hogy olyan helyzetbe hoztam magam”).

2. A perfekcionizmus mérésére a *Multidimenzionális perfekcionizmus skálát* használtuk (FMPS; Forst, 1990). A mérőeszköz 35 itemből áll, 5 fokú skálán adható rá válasz, továbbá több típusú faktorstruktúrával használható. Vizsgálatunkban a 4 faktoros verziójával dolgoztunk, melyek a következők:

- *hibák feletti aggodalmaskodás és kétely* – mely olyan állításokat foglal magába, mint pl. „Az emberek valószínűleg kevesebbnek fognak gondolni, ha hibát vétek.”,
- *szülői elvárások és kritikák* – a szülők felől érkező túlzóan magas elvárásokat és kritikai hozzáállást foglal magába, mint pl. „Sosem éreztem úgy, hogy meg tudok felelni szüleim elvárásainak.”,

- *rendezettség* – amely az egyén összeszedettségére, rendezettségére való igényeit méri fel olyan állítások alapján, mint „Próbálok rendezett ember lenni.”,
- *személyes elvárások* – a személy saját maga felé támasztott céljait és elvárásait, azok esetlegesen túlzó mértékét méri, pl. „Magasabb célokat tűzök ki magam számára, mint a legtöbb ember.”.

3. A *szelf-tudatos érzelmek* kérdőíve (TOSCA; Fontaine és mtsai., 2001) 16 szituáció leírását, illetve azokra adható lehetséges választípusokat tartalmaz, melyeket értékelhet a kitöltő az alapján, hogy mennyire lenne elképzelhető reakciótípus a részéről. A mérőeszköz alapvetően hat skálával dolgozik, ám vizsgálatunk szempontjából ennek csupán két faktora volt releváns, melyek a következők:

- *bűntudat* – adott szituációban létrejövő bűntudat érzését méri, pl. „Egy kollégája házatatójára megy, ahol vörösbort loccsant az új krémszínű szőnyegre, de úgy gondolja, senki nem veszi észre.” szituáció esetében a „Sokáig marad, hogy a buli után segítsen kiszedni a foltot a szőnyegből.” lehetőség választása bűntudat jelére utalhat.
- *szégyen* – a faktor a szituáció által kiváltott szégyenérzetet méri, ugyanazon szituációnál maradva a változóhoz tartozik az „Azt kívánja, bár lenne akárhol, csak nem ebben a buliban.” kijelentés.

Eredmények

A mérőeszközöknél bemutatott kérdőívek faktorainak átlag-, és szórásértékeit, valamint a skálák belső megbízhatóságát az 1. táblázat foglalja össze. A táblázatban látható Cronbach α értékek alapján a skálák belső megbízhatósága minden esetben elfogadhatónak bizonyult.

1. táblázat.

A vizsgált változók átlag- és szórásértékei, a skálák belső megbízhatósága.

Változó	Átlag	Szórás	Cronbach α
Anyai megnyugtatótatás	10,6413	3,92115	0,936
Anyai önfókusz	5,3043	2,93422	0,901
Anyai elkerülés	5,1630	2,71859	0,798
Anyai durvaság	6,4674	3,54082	0,914
Apai megnyugtatótatás	8,4783	4,13635	0,946
Apai önfókusz	4,2717	2,52070	0,917
Apai elkerülés	5,7609	2,92533	0,802
Apai durvaság	5,5761	3,47118	0,950
Hibák feletti aggodalmaskodás	31,5109	11,81124	0,919
Szülői elvárások	20,4674	10,15100	0,926
Rendezettség	23,8913	4,96019	0,907
Személyes elvárások	24,8261	5,71408	0,812
Szégyen	2,7065	0,78871	0,865
Bűntudat	4,0503	0,53406	0,789

A perfekcionizmus egyes faktorainak, valamint a szelf-tudatos érzelmekhez tartozó szégyen és büntudat változóinak összefüggéseit Pearson-féle korrelációval vizsgáltuk. Ennek eredményeit a 2. táblázat foglalja össze. A perfekcionizmus faktorai közül a hibák feletti aggodalmaskodás a szégyenérzettel, illetve a büntudattal egyaránt szignifikáns pozitív összefüggést mutatott. Ezek alapján amennyiben az egyén saját hibái miatt rendszeresen aggódó, cselekvései kapcsán kételkedő, úgy gyakrabban jelentkezhethet nála szégyenérzet, illetve büntudat egyaránt, mintsem olyan embereknél, akikre kevésbé jellemző ez a típusú perfekcionista attitűd. A szülői elvárások esetében szintén pozitív kapcsolatot találtunk a szégyenérzettel, vagyis a túlzóan magas szülői elvárások, továbbá a kritikus szülői magatartás tapasztalása esetén szintén nagyobb arányban jelentkezhethet szégyenérzet, mint olyan személyeknél, akik nem tapasztaltak szüleik részéről ilyen magatartást.

2. táblázat. *A perfekcionizmus és a szelf-tudatos érzelmek kapcsolata. Pearson-féle korreláció eredményei.*

	Hibák feletti aggodalmaskodás	Szülői elvárások	Rendezettség	Személyes elvárások
Szégyen	0,691**	0,442**	-0,177	0,116
Büntudat	0,298**	0,133	-0,032	0,099

Megjegyzés: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Annak megállapítására, hogy a serdülőkorukban az anya részéről tapasztalt válaszok milyen kapcsolatban állnak a perfekcionizmussal, valamint a szelf-tudatos érzelmek közül a szégyennel és a büntudattal, Pearson-féle korrelációt alkalmaztunk. Ennek eredményei a 3. táblázatban láthatók. A megnyugtató típusú distresszre adott szülői reakció negatív korrelációt mutatott a perfekcionizmus két skálájával: a hibák feletti aggodalmaskodással és a szülői elvárásokkal. Ezen eredmény alapján amennyiben az egyén serdülőkorában az anya részéről többnyire pozitív odaforduló választ tapasztalt, akkor felnőttkorában kevésbé jellemző rá az önhibáztatás, a túlzó aggodalmaskodás, mint azon személyek esetében, akik más típusú reakciót kaptak édesanyjuktól. Továbbá feltételezhető, hogy a megnyugtató választ adó anyák részéről kevésbé tapasztaltak magas szülői elvárásokat és kritikus hozzáállást a vizsgálati személyek, mint más típusú választ adó anyák részéről.

Ezt alátámasztandó, az anyák részéről tapasztalt elkerülő és a durva típusú reakció egyaránt pozitív kapcsolatban áll a szülői elvárásokkal, vagyis ezen két negatív választípus tapasztalása együtt járhatott azzal, hogy a kötődési személy egyúttal magas elvárásokat is támasztott gyermeke felé. Az elkerülő és durva választípus továbbá a hibák feletti aggodalmaskodással is pozitív kapcsolatot mutatott, tehát azokkal ellentétben, akik serdülőkorukban megnyugtató választ tapasztaltak, az elkerülő és durva reakciókkal találkozó személyek sokkal inkább lehetnek hajlamosak felnőttkorukban túlzóan aggódni saját hibáik miatt és kételkedni cselekedeteikben.

Az anyai változók tekintetében az utolsó szignifikáns eredmény szerint az elkerülő és a durva anyai válaszok pozitív korrelációt mutattak a szégyenérzettel. Amennyiben tehát a személy úgy

érezte serdülőkorában, hogy az anya figyelmen kívül hagyta distressz jelzéseit, vagy hibáztató és durva magatartást tanúsított, akkor az egyénre később felnőtt korában nagyobb eséllyel lehet jellemző a szégyen érzetének kialakulása, mint azoknál, akik nem ilyen negatív választ tapasztaltak az anya felől serdülőkorukban.

3. táblázat. *Az anyai változók összefüggése a perfekcionizmussal és a szelf-tudatos érzelmekkel. Pearson-féle korrelációk eredményei.*

Anyai változók	Hibák feletti aggodalmaskodás	Szülői elvárások	Rendezettség	Személyes elvárások	Szégyen	Bűntudat
Megnyugtató	-0,209*	-0,476**	0,128	-0,034	-0,188	-0,007
Önfókusz	0,003	-0,129	-0,014	0,132	0,071	0,106
Elkerülés	0,212*	0,340**	0,043	0,067	0,247*	0,162
Durva	0,259*	0,607**	-0,038	0,056	0,368**	0,158

Megjegyzés: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Az apai reakciótípusok perfekcionizmussal és szelf-tudatos érzelmekkel való kapcsolatának feltárására – az anyai változókhoz hasonlóan – Pearson-féle korrelációt alkalmaztunk. A válaszadók egy része olyan családi háttérrel rendelkezett, melyben az apa nem volt jelen a kitöltő serdülőkorának nagy részében, emiatt ezen vizsgálati személyek kikerültek az adatbázisból az apai elemzések során. Így a táblázat eredményei arra a maradék 84 kitöltőre vonatkoznak, akiknél az apa is részese volt a válaszadó serdülőkori szakaszának. Az eredményeket a 4. táblázat összegzi.

Az apák esetében kevesebb szignifikáns eredmény mutatkozott az anyai változókhoz képest, ám mégis hasonló kép rajzolódik ki az apai választípusok tekintetében is. Az apai megnyugtató – a hasonlóan az ilyen típusú anyai reakcióhoz – negatív kapcsolatot mutatott a perfekcionizmus faktorai közül a hibák feletti aggodalmaskodással, valamint a szülői elvárásokkal. Amennyiben tehát a személy pozitív, megnyugtató választ kapott az apától serdülőkorában, akkor felnőttkorában kevésbé lehet hajlamos a hibái feletti túlzó aggodalmaskodásra, mint a más típusú választ tapasztaló egyének. A szülői elvárások negatív kapcsolata a megnyugtató válasszal – az anyákhoz hasonlóan – arra utalhat, hogy azok az apák, akik felől többnyire ilyen pozitív választ tapasztaltak, túlzóan magas elvárásokat sem támasztottak gyermekük felé.

A szülői elvárásokra vonatkozóan apák esetében is pozitív együttjárást találtunk mind az elkerülő, mind pedig a durva választípusok esetében. A megnyugtatóval ellentétben tehát ezen két negatív reakciótípus sokkal inkább társulhat a magas szülői elvárásokkal is, vagyis azok a kitöltők, akik az apával kapcsolatban elkerülő vagy durva válaszokra emlékeztek

vissza, nagyobb arányban tapasztaltak serdülőkorukban túlzóan magas elvárásokat és kritikai hozzáállást is.

4. táblázat. Az apai változók összefüggései a perfekcionizmussal és a szelf-tudatos érzelmekkel. Pearson-féle korrelációk eredményei.

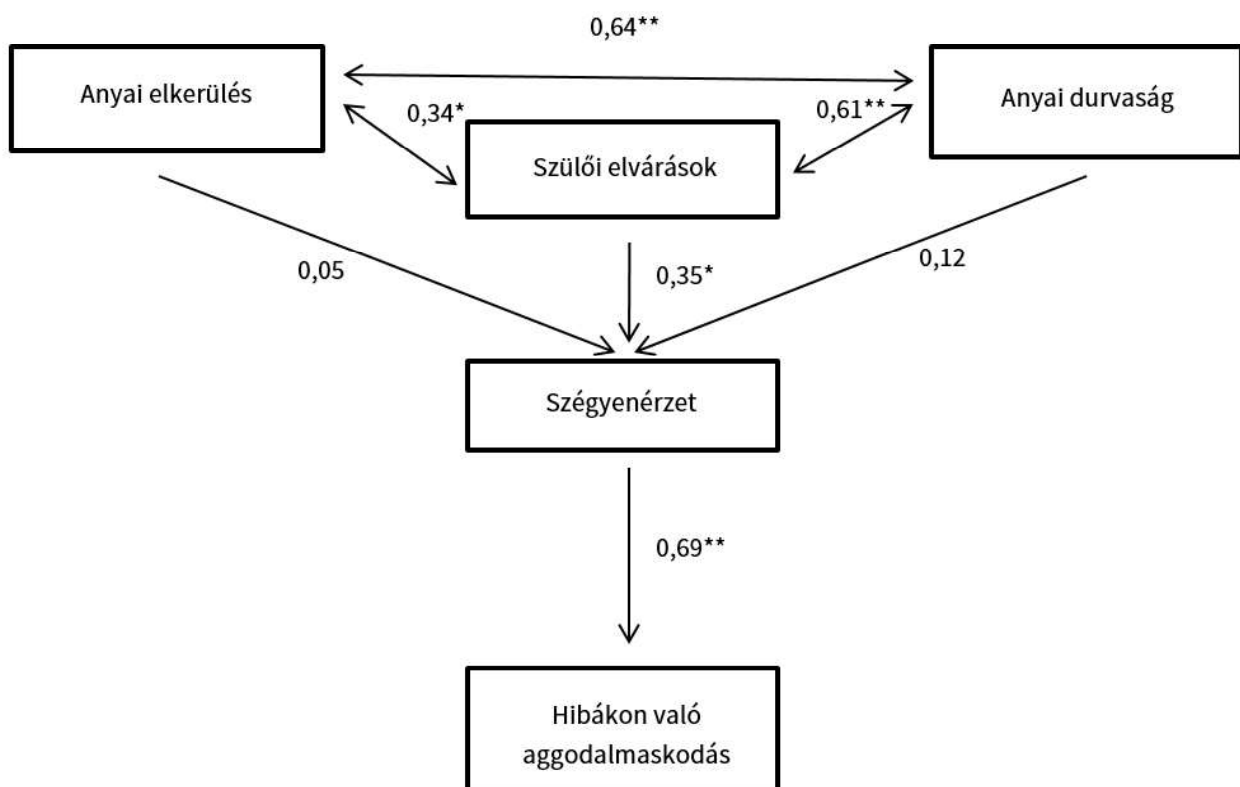
Apai változók	Hibák feletti aggodal-maskodás	Szülői elvárások	Rendezettség	Személyes elvárások	Szégyen	Bűntudat
Megnyugtató	-0,234*	-0,294**	0,115	-0,065	-0,110	0,110
Önfókusz	0,076	0,203	0,086	0,033	-0,035	-0,071
Elkerülés	0,116	0,274*	-0,089	0,063	-0,001	0,064
Durva	0,018	0,407**	-0,013	0,036	0,021	0,076

Megjegyzés: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

A korrelációs eredmények fényében igyekeztünk azokat egy logikai rendszer alapján modellbe helyezni, amely megfelel a célkitűzésekben leírt feltételezett hatásoknak. Feltevésünk szerint a szülők serdülő distresszére adott reakcióik felnőttkorukban befolyással bírhatnak a perfekcionizmusra, mindezt a szégyenérzet megjelenésén keresztül. Az első modell ezen feltételezések tesztelését mutatja be, amely a későbbiekben egyfajta kiindulópontként szolgált, majd ezen elemzések alapján egy végső modell is megalkotásra került. Fontos kiemelni, hogy a modell esetén csupán az anyai változókkal dolgoztunk, így jelen elemzések csakis az anyával való kapcsolatra értendők, apára vonatkozóan szignifikáns eredmények hiányában nem került modell felállításra.

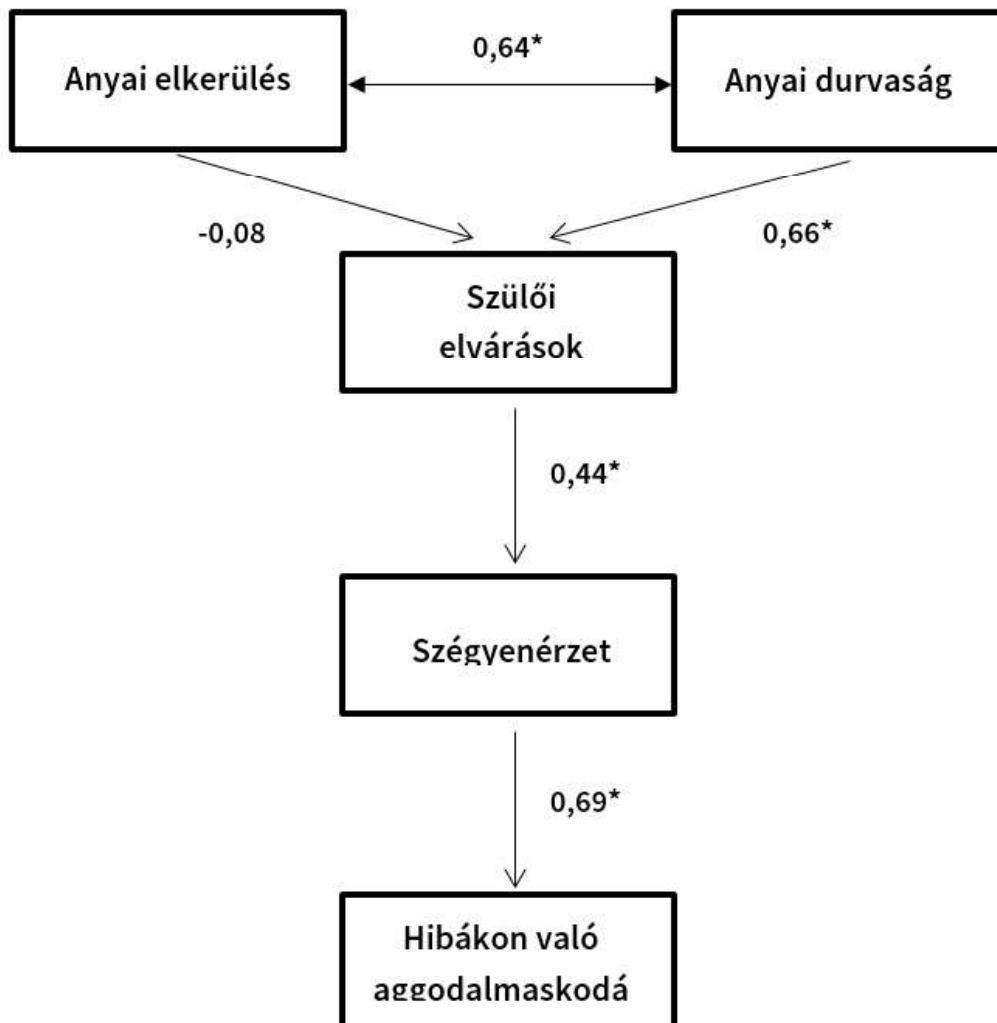
A kiinduló modellben legfelül olyan változók helyezkednek el, amelyek retrospektív módon kerültek mérésre, ezek közé tartozik a szülői reakciók két típusa – az elkerülés és a durva típus, valamint a perfekcionizmus skálái közül a magas szülői elvárások. A distresszre adott szülői reakciók közül csupán az említett két negatív választípus került kiemelésre, mivel ezek a korrelációs eredmények alapján a szégyenérzettel, valamint a perfekcionizmussal is kapcsolatot mutattak. A magas szülői elvárások faktora pedig egy olyan változónak tekinthető, amelyről a kitöltő szintén – a szülői reakciókhoz hasonlóan – a visszaemlékezés módszerével tudott képet alkotni, továbbá ez a skála szintén összefüggést mutatott a korrelációs vizsgálatok során a két distresszre adott választípussal. A három felsorolt változó hatását vizsgáltuk a szégyenérzetre, annak befolyását pedig a perfekcionizmus hibákon való aggodalmaskodás skálájára nézve. A kiinduló modell eredményeit az 1. ábra mutatja be.

1. ábra. Kiinduló modell. | Megjegyzés: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.



A kiinduló modell esetében az elkerülő, valamint a durva választípusok szignifikáns hatását a szégyenérzetre modelálta a magas szülői elvárások faktora, ezért erre alapozva megalkottunk egy második modellt, amelyben a változók átstrukturálására került sor. Ezúttal a legfelső szinten csupán a két észlelt szülői reakciótípus szerepel, melyek közül a durva típusú válasz hat szignifikánsan a magas szülői elvárások faktorára, ami a szégyenérzet kialakulását befolyásolja, ami pedig végső soron túlzó aggodalmaskodáshoz, a hibákon való rágódáshoz vezethet. Nemcsak külön-külön az egyes hatások bizonyultak szignifikánsnak, de az anyai durvaság – szülői elvárások – szégyenérzet – hibákon való aggodalmaskodás útvonal egésze is ($b = 0,669$; $p < 0,05$). A végleges modellt a 2. ábra foglalja össze.

2. ábra. Végleges modell. | Megjegyzés: * $p < 0,01$.



Megvitatás

Vizsgálatunk középpontjában a distresszre adott szülői reakciók, a perfekcionizmus, valamint a szelf-tudatos érzelmek álltak. Ezek kapcsolatának vizsgálata volt fő célunk, valamint az egyes változók egymásra gyakorolt hatásait kívántuk feltárni.

A perfekcionizmus olyan vonásnak tekinthető, amelyben extrém magas elvárások vonatkoznak a teljesítményre, valamint az egyént önmagával szembeni túlzottan kritikus magatartás jellemzi (Sagar és Stoeber, 2009). Ezen személyiségjellemző vizsgálata számos aspektusból lehetséges, például akár genetikai és biológiai háttérének azonosítása, valamint a környezeti faktorok szerepe is fontos részét képezheti a vonás teljes körű megismerésének, ám a perfekcionizmus esetében legszélesebb körben azonosított etiológiai faktor a szülői bánásmód (Maloney és mtsai., 2014). A téma jelentőségét mutatja, hogy bizonyítottan lényeges kapcsolatban állhat szorongásos problémákkal, evészavarokkal és a depresszióval is (Gilbert, Allan és Goss, 1996; Ashby, Rice és Martin, 2006; Maloney és mtsai, 2014), illetve a szégyenérzettel és alsóbbrendűség érzésével egyaránt (Gilbert, Allan és Goss, 1996; Ashby, Rice és Martin, 2006; Sagar és Stoeber, 2009). Kutatásunkban nem érintette a depresszióval és a szorongásos zavarokkal való kapcsolatát, ugyanakkor a szégyenérzettel való összefüggéseinek feltárása, valamint a szülői háttér vizsgálata központi szerepet kaptak.

A perfekcionizmus szelf-tudatos érzelmekkel – azon belül is főként a szégyenérzettel – való kapcsolatának feltárásakor kapott eredmények egyértelműen alátámasztják a korábbi vizsgálati eredményeket. A perfekcionizmus skálái közül a hibákon való aggodalmaskodás, valamint a szülői elvárások egyaránt pozitív

összefüggést mutattak a szégyenérzettel. Az elméleti háttérben bemutatásra került multidimenzionális megközelítés szerint a perfekcionizmus faktorai közül ezen két változó köthető a maladaptív perfekcionizmushoz. Így eredményeink alapján mindkét maladaptív perfekcionizmus skála szégyenérzet megjelenésével járhat együtt. A perfekcionista egyének teljesítményük függvényében alakítják saját önértékelésüket. Előző vizsgálatok is bizonyítják, hogy sokkal hajlamosabbak szégyenérzetre, ami végső soron pedig negatív önértékeléshez vezethet (Sagar és Stoeber, 2009).

Ahogy már említésre került, a szülői háttér befolyásoló erővel bírhat a perfekcionizmus, valamint a szégyenérzet megjelenésére nézve egyaránt. Vizsgálatunk eredményei illeszkednek ezen feltevéshez. A distresszre adott szülői reakciók közül az anya esetében az elkerülés, valamint a durva típusú válaszok a maladaptív perfekcionizmus mindkét skálájával összefüggést mutattak. Az elkerülő és a durva válaszok esetében a szégyenérzettel is pozitív kapcsolatot találtunk. Az apai változók bár kevesebb szignifikáns eredményt hoztak, a magas szülői elvárások az ő esetükben is együttjárást mutattak az elkerülő és durva választípusokkal. Ezen eredményekből összességében következtetésként levonható, hogy egy negatív szülői attitűd, mint például a serdülő distressze esetén az elkerülő, figyelmen kívül hagyó és a hibáztató, durva szülői válaszok egyaránt hozzájárulhatnak a maladaptív perfekcionizmushoz, amire többnyire jellemző, hogy az egyén sokat rágódik hibáin és kételkedik cselekvéseiben. Továbbá a negatív válaszok egyértelműen kapcsolatban lehetnek túlzóan magas szülői elvárásokkal. A viselkedési szint (distresszre adott szülői reakciók) és az elvárások szintje tehát összekapcsolódhat, amelyet a serdülő is egyértelműen tapasztalhat. Ennek hosszú-

távú hatásaként jelentkezhethet a maladaptív perfekcionizmus. A témában fellelhető szakirodalom is egyértelmű kapcsolatot ír le a magas szülői elvárások, a kritikus hozzáállás, a pszichológiai kontroll, a negatív szülői bánásmód és a perfekcionizmus között (Gilbert, Allan és Goss, 1996; Maloney és mtsai, 2014).

Célkitűzéseinkben leírtuk egy lehetséges modell tervét, amelyet később a már ismertetett korrelációs eredmények alapján igyekeztünk továbbfejleszteni. Végző modellünkben látható, hogy a durva anyai választípus befolyással bírhat a szülői elvárásokra, így az anya részéről egy túlzóan kritikus attitűd kialakulása hatást gyakorolhat a szégyenérzet megjelenésére, ami pedig a maladaptív perfekcionizmus egy olyan formájához vezethet, amelyre jellemző a hibákon való aggodalmaskodás és a cselekvésekben való kételkedés. A modell minden szintje, valamint az azok közti hatások megfeleltethetők az előző vizsgálatok eredményeivel, a modell előnye viszont, hogy a változók között eddig egyesével tapasztalt hatásokat jelen esetben egy rendszerként, folyamatként tudjuk ábrázolni. A negatív szülői bánásmód egyéb típusainak (pl. pszichológiai kontroll) kapcsolata ismeretes volt a magas szülői elvárásokkal (Soenens és mtsai, 2005), a szülői elvárások szégyenérzetre – és az azzal gyakran együtt járó negatív önértékelésre – gyakorolt hatása szintén megjelent már korábbi vizsgálatokban (Gilbert, Allan és Goss, 1996; Soenens és mtsai., 2005), a szégyenérzet és a maladaptív perfekcionizmus együttjárása pedig alapvető tényező (Gilbert, Allan és Goss, 1996; Ashby, Rice és Martin, 2006; Sagar és Stoeber, 2009). Így a modellünkben tapasztalható hatások egyesével mind visszavezethetők előző kutatások eredményeire, ám erőssége, hogy a rendszert egyben láttatja, átfogóbb képet ad arról, hogy a szülői háttér – jelen esetben egy a serdülő által észlelt negatív

típusú szülői reakció – a szégyenérzet közvetítésével miként vezethet maladaptív perfekcionizmushoz. Ezen eredményünk jól illeszkedik a Perfekcionizmus Társas Elszigeteltség Modelljéhez (Hewitt, Flett, Sherry és Caelian, 2006), amely szerint a perfekcionizmus az elsődleges kötődés zavarából származik. A korai kedvezőtlen tapasztalatok nyomán kialakuló bizonytalan kötődés a mások elismerése utáni vágyon és a szégyenérzeten keresztül vezet perfekcionizmushoz. Modellünk ezt a folyamatot teszi láthatóvá a serdülőkori kötődésre való visszaemlékezésen keresztül.

Limitációk és kitekintés

A vizsgálat legalapvetőbb limitációjaként emelhető ki, hogy az alacsony esetszám mellett az eredmények általánosíthatóságát tovább csökkenti az a tényező, hogy a kitöltők többsége relatíve magasan iskolázott nő volt. Ennek hatása valószínűleg az eredmények esetében is megjelenik, hiszen az anyai változókkal kapcsolatban több, míg apai változóknál jóval kevesebb szignifikáns eredményt kaptunk. Apák esetében modell felállítása sem volt lehetséges, mivel a szelf-tudatos érzelmek közül sem a szégyennel, sem pedig a bűntudattal nem találtunk szignifikáns együttjárást. A továbbiakban több férfi kitöltővel és az elemszám növelésével ezen kép javítható lehet.

Fontos megemlíteni továbbá a serdülők által észlelt distresszre adott szülői reakciókat mérő kérdőívet, melynek átalakított változatával dolgoztunk. A retrospektív kérdőív belső megbízhatósága megfelelőnek bizonyult, a vizsgálat során a témában megjelent szakirodalmi adatoknak megfelelő eredményeket kaptunk.

Fő célunk, miszerint a perfekcionizmus, a szelf-tudatos érzelmek, valamint a distresszre adott szülői reakciók kapcsolattrendszerét feltérképezzük, teljesült, eredményesen zárult. Mivel nagyszámú irodalom foglalkozik a téma klinikai aspektusaival, így a későbbiekben érdemes lehet a terület mélyebb körüljárása az evészavarok vagy éppen a depresszió szemszögéből is.

Irodalomjegyzék

Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M., ... & Kállai, J. (1999). The development of a short form of the EMBU: Its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary and Italy. *Personality and individual Differences*, 27(4), 613-628.

Ashby, J. S., Rice, K. G., Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of counseling & development*, 84, 148-156.

Barbot, B., Heinz, S. L., Luthar, S. S. (2014). Perceived Parental Reactions to Adolescent Distress (PRAD): Development and Validation of a Brief Measure. *Attachment and Human Development*, 16(1), 1-21.

Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *The International journal of psycho-analysis*, 39, 350-373.

Bretherton, I. (1999). Updating the 'internal working model' construct: Some reflections. *Attachment & Human Development*, 1(3), 343-357.

Enns, M. W., Cox, B. J., Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: developmental origins and association with

depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921-935.

Fontaine, J. R. J., Luyten, P., De Boeck, P., Corveleyn, J. (2001). The test of self-conscious affect: internal structure, differential scales and relationships with long-term affects. *European Journal of Personality*, 15(6), 449-463.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Gilbert, P., Allan, S., Goss, K. (1996). Parental representations, shame, interpersonal problems, and vulnerability to psychopathology. *Clinical psychology and psychotherapy*, 3(1), 23-34.

Hewitt, P. L., Flett, G. L. (1991). Perfectionism and self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., & Caelian, C. (2006). Trait perfectionism dimensions and suicidal behavior. In T. Ellis (Ed.), *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy* (pp. 215–235). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Maloney, G. K., Egan, S. J., Kane, R. T., Rees, C. S. (2014). An etiological model of perfectionism. *PLoS One*, 9(5), e94757.

Moretti, M. M., Peled, M. (2004). Adolescent-parent attachment: Bonds that support healthy development. *Paediatrics and Child Health*, 9(8), 551-555.

Sagar, S. S., Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: the central role

of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(5), 602-627.

Soensen, 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, 487-498.

Tóth, I., Gervai, J. (1999). Szülői Bánásmód Kérdőív (H-PBI): A Parental Bonding Instrument (PBI) magyar változata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 54(4), 551-566.

