

# AZ ÉNKÉP-ELTÉRÉSEK EGYÉNI KÜLÖNBSÉGEI: AZ INTEGRÁLT ÉNKÉP-ELTÉRÉSEK INDEX MAGYAR NYELVŰADAPTÁCIÓJÁNAK ELSŐ LÉPÉSEI<sup>1</sup>

SZOKOL ZSÓFIA <sup>1</sup>

[zsszokol@gmail.com](mailto:zsszokol@gmail.com)

MÁCSAI VILLÓ <sup>1</sup>

[macsaivillo92@gmail.com](mailto:macsaivillo92@gmail.com)

OROSZ GÁBOR <sup>2 3 1</sup>

[orosz.gabor@ttk.mta.hu](mailto:orosz.gabor@ttk.mta.hu)

<sup>1</sup> SZTE BTK Pszichológiai Intézet

<sup>2</sup> ELTE PPK Pszichológiai Intézet

<sup>3</sup> MTA TTK Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézet

## Absztrakt

Vizsgálatunk célja a Hardin és Lakin (2009) által kidolgozott Integrált Énkép-Eltérések Index (Integrated Self-Discrepancy Index, ISDI) magyar adaptációjához szükséges előzetes munkálatok elvégzése volt. Munkánk során a kérdőívet magyarra fordítottuk, előteszteltük és serdülő mintán alkalmaztuk. A serdülő mintán végzett kutatásunkban hat énkép-eltérés összefüggését vizsgáltuk a vonásszorongással, a depresszióval, a versengés iránti attitűdökkel és a tanulmányi átlaggal. Az eredmények szerint a tényleges és ideális énképek közötti távolság nagysága pozitív együttjárást mutat a depresszió pontszámokkal, illetve az elvárt és tényleges énkép-eltérések nagysága pozitív együttjárást mutat a szorongás nagyságával, azonban a regressziós modellek alapján várt, kizárólagos kapcsolatok kimutatása nem járt sikerrel. Emellett megvizsgáltuk a versengés és az énkép-eltérések kapcsolatát. A versengést a Versengés Kérdőív két alskálájával mértük (hiperversengő, önfejlesztő versengő). Eredményeink alapján az önfejlesztő versengő attitűd negatívan függ össze a tényleges-ideális és tényleges-elvárt énkép-eltérésekkel. Eddigi munkánk alapján feltételezzük, hogy a Hardin és Lakin-féle Integrált Énkép-Eltérések Index – magyar mintán is – ígéretes eszköznek minősül. A kérdőív magyar adaptációjához szükséges további vizsgálatok előkészületben vannak, azonban úgy gondoljuk, hogy ezzel párhuzamosan a kérdőív továbbfejlesztése is szükséges, amelyhez a jelen tanulmány igyekszik útmutatást adni.

---

<sup>1</sup> A tanulmány írása során a harmadik szerző az OTKA (PD 106027) kutatási támogatásban részesült. Köszönjük a kérdőív fordításához nyújtott segítséget és hasznos tanácsokat Antalné Erdélyi Dórának, Dulka Andreának, Rea Barbarának. Köszönjük az adatfelvétel megszervezésében nyújtott együttműködést a középiskolák igazgatóságának.

*Kulcsszavak:* Énkép-eltérések, szorongás, depresszió, egyéni különbségek

Az elmúlt 25 év énkép-eltérésekre irányuló kutatásainak legmeghatározóbb eredménye E. Troy Higgins szelf-diszkrepancia, más néven énkép-eltérés elmélete (Hardin & Lakin, 2009). A korábbi elméletekkel szemben Higgins énkép-eltérés elméletének újszerűsége abban áll, hogy nem csupán a kellemetlen érzések és énkép-diszkrepanciák összefüggéseit írta le, hanem szisztematikus kapcsolatot tárt fel a különböző fajta én-eltérések (énállapotok) és érzelmi tényezők között (Higgins, 1987).

Higgins az én három alapvető területét két nézőpontból vizsgálta: a tényleges énképet, az ideális énképet és az elvárt énképet, a személy saját illetve valaki „*jelentős*”/”*fontos*” más (pl. anya, apa, testvérek, házastárs, közeli barátok) szempontjából (Higgins, Klein, & Strauman, 1985; Higgins, Bond, Klein, & Strauman, 1986; Higgins, 1987). E három énképet a két nézőponttal párosítva hat énállapot-reprezentáció vizsgálható: *tényleges/saját* (tényleges énkép a válaszadó saját nézőpontjából); *tényleges/másik* (tényleges énkép fontos más személy nézőpontjából); *ideális/saját* (ideális énkép a válaszadó saját nézőpontjából); *ideális/másik* (ideális énkép fontos más személy nézőpontjából); *elvárt/saját* (elvárt énkép a válaszadó saját nézőpontjából); *elvárt/másik* (elvárt énkép fontos más személy nézőpontjából). A tényleges/saját és tényleges/másik reprezentáció jelenti egy személy énfogalmát, a további négy reprezentációt pedig énkép-vezérfonalakként delfiniálta Higgins (Higgins et al., 1986; Higgins, 1987). Az emberek az énfogalom és az énkép-vezérfonalak közötti minél nagyobb összhang elérésére motiváltak, vagyis az ideális és az elvárt énképek elérésére törekszenek, amelyek pozitív érzésekkel járnak együtt. Az énfogalom és az énkép-vezérfonalak közötti távolság pedig különböző típusú negatív érzésekkel párosítható (Higgins et al., 1986; Higgins, 1987; Higgins, 1989). Ezáltal Higgins elméletének legmeghatározóbb eredménye az, hogy feltárta, mely énkép-diszkrepanciák milyen jellegű kellemetlen érzésekkel vannak kizárólagos kapcsolatban.

Higgins kutatásai: az énkép-eltérés elméletet alátámasztó vizsgálatok

A Higgins énkép-eltérés elméletét alátámasztó kutatások (1987, magyarul Komlói & Nagy, 2003) beszámolnak azokról az eredményekről, amelyek az egyes énképek és a különböző kellemetlen érzések közötti korrelációs, illetve kizárólagos kapcsolatát bizonyítják. Higgins és munkatársai (1987, magyarul Komlói & Nagy, 2003) az énkép-eltérések mérésére

kidolgozták saját mérőeszközüket, az Énképek-kérdőívet (Selves questionnaire, Sq). A kérdőív arra kéri a válaszadókat, hogy 10-10-10 tulajdonsággal jellemezzék a tényleges, az ideális és az elvárt énképüket. E felsorolást a kitöltőknek a saját nézőpontjukból és egy fontos másik személy nézőpontjából is el kell végezniük (összesen 60 tulajdonság). A fontos másik személyét (anya, apa, legjobb barát, stb) a válaszadónak kell meghatároznia, azért, hogy a számára legfontosabb másik emberre gondoljon. Higginsék kimutatták, hogy csak a személy számára jelentős énképek és nézőpontok bírnak motivációs és érzelmi relevanciával. A kérdőív értékelésekor a felsorolt tulajdonságok alapján úgy állapítható meg az énkép-eltérések nagysága, hogy össze kell hasonlítani az egyes énállapotok tulajdonságait, majd összeillőként vagy össze nem illőként kell kódolni a tulajdonságpárokat. Az összeillő tulajdonságok arra vonatkoznak, amikor egy tulajdonság a két összehasonlított énállapot jellemzésékor is leírásra kerül (azonos vagy szinonim szavak), az össze nem illő tulajdonságok pedig a két összehasonlított énkép jellemzésére leírt ellentétes jelentésű szavakra utal. A szemantikus kapcsolat operacionalizálásához az értékelők Thesaurust<sup>3</sup> (lábjegyzetbe: jelen szöveggörnyezetben a különböző énképek jellemzésére szolgáló szavak gyűjteménye, mely a szinonimákat és az antonimákat tartalmazza) használták.

Higginsék (1987, magyarul Komlósi & Nagy, 2003) kutatásukban az Énképek kérdőív mellett a kellemetlen érzések mérésére a Beck Depresszió Kérdőívet (Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1961, hivatkozta Higgins, 1987, magyarul Komlósi & Nagy, 2003), a Blatt Depresszív Élmények Kérdőívet (Blatt et al., 1976, hivatkozta Higgins, 1987, magyarul Komlósi & Nagy, 2003) a Hopkins Tünetlistát (Derogatis et al., 1974, hivatkozta Higgins, 1987, magyarul Komlósi & Nagy, 2003) és az Érzelmek Kérdőívet (Higgins et al., 1985, hivatkozta Higgins, 1987, magyarul Komlósi & Nagy, 2003) vették fel. A kutatásokban egyetemi hallgatók vettek részt. Vizsgálati eredményeik bizonyítják, hogy az *aktuális és ideális énképek közötti különbségek* (mind az aktuális/saját és ideális/saját, mind az aktuális/saját és ideális/másik énképek közötti eltérések) a lehangoltsággal kapcsolatos érzésekkel (csalódottság, lehangoltság, szégyen, szomorúság) járnak együtt. E különbségek a pozitív kimenetel hiányából származnak, ami arra utal, hogy nem valósul meg a személy azon törekvése, hogy olyan legyen, amilyen lenni szeretne, vagy amilyennek a számára releváns mások szeretnék, hogy legyen. Az *aktuális és elvárt énállapotok közötti különbségek* (aktuális/saját és elvárt/saját énképek közötti különbség; aktuális/saját és elvárt/másik énképek közötti különbség) az izgatottsággal kapcsolatos érzésekkel (félelem, nyugtalanság, feszültség, szorongás, bűntudat) járnak együtt, amelyek a személy erkölcsi kötelességeinek, felelősségeinek valós vagy vélt meg nem valósulásaiból származnak. Az ilyen típusú

diszkrpanciák a negatív kimenetel meglétével jellemezhetők (Higgins,1987, magyarul Komlósi & Nagy, 2003).

Higgins és munkatársai későbbi kutatásukban (1987, magyarul Komlósi & Nagy, 2003) az Énképek kérdőívet és az adatfelvétel folyamatát is továbbfejlesztették. Az Énképek kérdőíven úgy módosítottak, hogy az értékelés az összeillések pontosabb meghatározását tegye lehetővé. Ehhez a válaszadóknak\_ miután felsorolták az egyes énképek jellemzésére a tulajdonságokat\_, négyfokú skála alapján meg kellett becsülniük: a *tényleges énkép* esetében, hogy a saját és a fontos másik személy nézőpontjából tekintve mennyire érzik magukra jellemzőnek az adott tulajdonságot ; az *ideális énkép* esetében, hogy mennyire szeretné saját maga, illetve a fontos személy, hogy jellemezze őket a leírt tulajdonság; az *elvárt énkép* esetében pedig, hogy milyen mértékben várják el maguktól, vagy várja el tőlük a fontos személy, hogy birtokolja az adott tulajdonságot. E számozás alapján a valódi *összeillések* (a szinonim tulajdonságok két énkép esetében maximum egy skálaértékben térnek el) és a *szinonim össze nem illések* (a szinonim tulajdonságok két énállapot esetében minimum két skálaértékben eltérnek) elkülönítésére volt lehetőségük az értékelőknek. Az össze nem illő kódolás továbbra is két énállapot jellemzésére írt ellentétes jelentésű szavakat jelölte.

Kutatásuk adatfelvételének menetén pedig úgy változtattak Higginsék, hogy az Énképek kérdőív és a kellemetlen érzéseket mérő kérdőívek felvétele között két hónapot vártak. Ezzel annak a lehetőségét kívánták csökkenteni, hogy az Énképek kérdőív érzelmi előfeszítő hatást gyakoroljon a további kérdőívekre. E kutatás az énkép-eltérés elmélet szempontjából nagy jelentőséggel bír, ugyanis az eredmények alátámasztották a *tényleges és ideális énkép-eltérések* és a *lehangoltsággal kapcsolatos érzések*, illetve a *tényleges és elvárt énkép-eltérések* és a *szorongással kapcsolatos érzések* közötti kizárólagos kapcsolatot (Higgins, 1987, magyarul Komlósi & Nagy, 2003).

#### Az Énképek-kérdőív módszertani kritikái

Az Énképek-kérdőív érvényessége vitathatatlan, Higgins kérdőíve megfelelően méri az én-állapotok közötti különbséget. A mérőeszköz megbízhatósága és az eredmények megismételhetősége is ellenőrzött, tehát ezek a feltételek alátámasztják, hogy az Énképek-kérdőív alkalmas az énkép-eltérések feltárására (Francis, Boldero, & Sambell, 2006). Azonban a módszer bonyolultsága miatt felvetődik a kérdőív praktikus alkalmazhatóságának a kérdése. Az Énképek-kérdőív kritikája, hogy a kitöltők szempontjából 60 különböző tulajdonság önálló leírása hat különböző énállapokra vonatkozóan megterhelő lehet, különösen

a kevesebb szókinccsel rendelkező résztvevők számára (Hardin & Lakin, 2009). Az sem egyértelmű, hogy miért éppen 10 tulajdonságot kell felsorolni minden énállapotra vonatkozóan (Francis et al., 2006). A kutatók szempontjából pedig nehézséget okozhat a különböző énállapotok tulajdonságainak meghatározott Thesaurusra támaszkodó összeillőként és össze nem illőként való kódolása (Hardin & Lakin, 2009), illetve pontozása (Francis et al., 2006). Ezáltal az Énképek-kérdőív kódolását a kutatók szubjektív ítéletei is befolyásolhatják (Hardin & Lakin, 2009).

Higgins munkássága megalapozta a későbbi énkép-eltérésekkel kapcsolatos vizsgálatok alapját. További kutatások bizonyítják az énkép-eltérések és a különböző érzelmek közötti szisztematikus kapcsolatot, kritikai vonatkozású kutatások járultak hozzá az elmélet finomításához, valamint az énkép-eltérések mérésére szolgáló kérdőívek kidolgozásához (Francis et al., 2006). Higgins elmélete, és annak tesztelésére kidolgozott Énképek kérdőív számos kutatót ösztönzött az elméleti és módszertani alapok ellenőrzésére, továbbgondolására és újítására.

### Integrált Énkép-Eltérések Index

Az énkép-eltérések mérésére szolgáló egyik legmodernebb mérőeszköz a Hardin és Lakin (2009) által kidolgozott Integrált Énkép-Eltérések Index (angolul: Integrated Self-Discrepancy Index, rövidítése: ISDI). Kutatásunk előkészületei során az énkép-eltérések mérésére magunk is az Integrált-Énkép-Eltérések Indexet választottuk, s kezdtünk el dolgozni az ISDI magyar adaptációján. Döntésünket a kérdőív pszichometriai jellemzőire, valamint Hardin és Lakin (2002, 2009) kutatási eredményeire alapoztuk. A következőkben az ISDI részletes bemutatására kerül sor.

Hardin és Lakin (2009) Cheung énkép-eltéréseket vizsgáló módszerére alapozva (Cheung, 1997) úgy dolgozták ki mérőeszközüket, hogy módszertanilag könnyebben, ugyanakkor megbízhatóan használható legyen. Hardinék Ogilvie nem-kívánt énrre vonatkozó kutatására alapozva kiegészítették a mérhető énkép-diszkrepanciák körét. A kérdőív első oldalán megtalálható mindhárom vizsgált énállapot meghatározása, melyekhez Hardin és Lakin (2009) Higgins (1985) és Ogilvie (1987) definícióira támaszkodott. Azonban Hardin (2002) a különböző énképek könnyebb megértése érdekében az elvárt én meghatározásába expliciten is beemelte az elvárt én morális vonatkozásait is, valamint egy példán keresztül bemutatásra került az elvárt és az ideális énképek közötti fogalmi különbség (Hardin, 2002; Hardin & Lakin, 2009). A definíciók helyes megértésére vonatkozóan a kérdőív elején és

végén is található két-két ellenőrző kérdés. E kérdések a kutatóknak nyújtanak segítséget, ugyanis így kiszűrhetőek azok a kérdőívek, amelyek kitöltése során nem a megadott leírásoknak megfelelően alkalmazták a különböző énképeket, ami nagyban hozzájárul a kérdőív érvényességéhez.

A kérdőív könnyebb kitölthetőségét célozza meg az idiografikus és nomotetikus módszerek ötvözése. Az Integrált Énkép-Eltérések Index idiografikusnak tekinthető, mert a válaszadóknak először a saját, majd a számukra fontos más személy nézőpontjából kell olyan tulajdonságokat felsorolniuk, amelyekről úgy gondolják, hogy az adott énképüket jellemzik. Az ideális, az elvárt és a nem-kívánt énré vonatkozóan is mindkét nézőpontból 5-5-5 tulajdonságot, tehát összesen 30 tulajdonságot kell felsorolniuk (Hardin, 2002; Hardin & Lakin, 2009). Hardin és Lakin (2009) Francis et al. (2006) kutatásaira alapozva tartják elegendőnek az énállapotként öt tulajdonság felsorolását. Tehát az Integrált Énkép-Eltérések Index (hasonlóan Cheung módszeréhez (1997)) sem kéri a tényleges énképre vonatkozó tulajdonságok felsorolását (Hardin & Lakin, 2009).

A nomotetikus kiegészítést egy 100 szavas tulajdonságlista jelenti a kérdőívben. A válaszadók akkor látják meg a tulajdonságlistát, miután megkísérelték saját maguktól felsorolni az egyes énképekhez kért öt tulajdonságot. A kiegészítő melléknévlista ekkor segítséget nyújthat a hiányzó tulajdonságok kitöltéséhez vagy a már leírt tulajdonságok pontosításához.

A tulajdonságok felsorolása után a hat énállapot tulajdonságait 1-5-ig terjedő skála szerint kell pontoznia a kitöltőnek, arra vonatkozóan, hogy aktuálisan mennyire érzi magára jellemzőnek az adott tulajdonságot (1 = Egyáltalán nem jellemző rám, 2 = Alig jellemző rám, 3 = Közepesen jellemző rám, 4 = Jellemző rám, 5 = Teljes mértékben jellemző rám). Az egy énképet jellemző öt tulajdonság számértékeinek átlagolásával számítható ki, hogy a válaszadó értékelése szerint a tényleges énképe mennyire egyezik az adott énképpel. Tehát az énkép-eltérés közvetlen vizsgálatához az átlagértéket ki kell vonni ötből (teljes egyezés). Az így kapott számok a válaszadó tényleges-ideális, tényleges-elvárt, és tényleges-nem-kívánt énkép-eltérésének nagyságát jelzik a saját és a fontos másik személy nézőpontjából is. Tehát minél nagyobb egy érték, annál nagyobb a tényleges és az adott énkép közötti diszkrepancia (Hardin & Lakin, 2009).

Az énkép-eltérések serdülőkori jellegzetességei

Munkánk során az Integrált Énkép-Eltérések Index adaptációjához szükséges előzetes vizsgálatokban serdülők töltötték ki a kérdőíveket. Döntésünket azzal indokoljuk, hogy a középiskolások körében lehetőségünk volt egyszerre osztályokkal (20-30 fő) dolgozni, ami viszonylag rövid idő alatt nagyszámú adat elérését tette lehetővé. Természetesen a következő lépésekben, a kérdőív teljes adaptációjához az énkép-eltérések felnőtt mintán történő mérését tervezzük. Mivel azonban jelen kutatás résztvevői középiskolás fiatalok voltak, ezért lényeges bemutatni azokat a serdülőkori jellegzetességeket, amelyek befolyásolják az énkép alakulását.

A kognitív változások közül meghatározó a gondolkodás fejlődése. Serdülőkorban kialakul az absztrakt gondolkodás (Hankin, Roberts, & Gotlib, 1997; Moretti & Higgins, 1999; Moretti & Wiebe, 1999), melynek következtében a serdülők képesek lesznek több perspektívából reprezentálni az eseményeket és a tulajdonságokat, valamint kialakul annak a képessége is, hogy önmagukról és másokról is elvont pszichológiai fogalmak alapján gondolkodjanak (Hankin et al., 1997; Moretti & Higgins, 1999). A serdülők a kognitív képességeiknek köszönhetően reprezentációkat tudnak készíteni a különböző énállapotaikról is, el tudják képzelni, hogy milyenek szeretnének lenni ideális és elvárt esetben. A serdülők e korszakban már észlelik a tényleges énképük és a különböző énkép vezérfonalak közötti eltéréseket, nem csak a saját, hanem a számukra fontos más személyek nézőpontjából egyaránt. Tehát saját tényleges énképük tulajdonságait össze tudják hasonlítani a saját ideális és a saját elvárt énképükben szereplő tulajdonságokkal, illetve minden számukra fontos más személy nézőpontjából képesek meghatározni magukat (Moretti & Higgins, 1999; Moretti & Wiebe, 1999).

Serdülőkorban a saját énről egyidejűleg több perspektívából való gondolkodás képessége összekapcsolódik a szociális kapcsolatokban történő változásokkal. Ebben az időszakban a szülői kapcsolatok mellett meghatározóvá válnak a társas kapcsolatok, így a jelentős mások személyében megjelennek a barátok és a partnerek is (Moretti & Wiebe, 1999).

A serdülőkori identitáskrízis szociál-kognitív nézőpontból értelmezve annak a következménye, hogy a serdülők képesek magukról összetett reprezentációk mentén gondolkodni, ezáltal észlelik a különböző énképek és énkép nézőpontok különbségeit. E megközelítésből az identitáskrízis megoldását az befolyásolja, hogy mekkora az egyes diszkrpanciák mértéke, és hogy a serdülők mennyire képesek koherens képet kialakítani önmagukról. Serdülőkor végére várhatóan kikristályosodik a serdülők identitása, konszolidálódik az énfogalom és az énkép-vezérfonalak közötti kapcsolat (Moretti & Higgins, 1999). Azonban a szelfről megalkotott koherens kép nem egy szilárd, változásra képtelen

fogalom, mivel az énfogalom, az énkép-vezérfonalak és a jelentős mások személye változik az élet során. Mégis nagy jelentősége van a serdülő korosztály énkép-eltéréseinek vizsgálatának, ugyanis a bemutatott serdülőkori kognitív változások hozzájárulnak ahhoz, hogy ebben az életszakaszban nő az énfogalom és az énkép-vezérfonalak közötti különbségek kialakulásának lehetősége is, melyek kellemetlen érzésekkel járnak, és sérülékenyebbé tehetik a serdülőket a hangulati problémákkal és érzelmi zavarokkal szemben (Hankin et al., 1997; Moretti & Higgins, 1999; Moretti & Wiebe, 1999).

Hankin és munkatársai (1997) az énkép-eltérések és a hangulati tényezők serdülőkori összefüggését vizsgálták kérdőíves módszerrel. Kutatásukban a depresszív tüneteket a Beck Depresszió Kérdőívvel, a szorongást a Spielberger-féle Szorongás Kérdőívvel mérték. A kutatás eredményeiből kiderül, - megegyezően a felnőtt mintán végzett kutatásokkal-, hogy a serdülők körében a tényleges és ideális énképek eltérése a lehangoltsággal kapcsolatos érzésekkel van kizárólagos kapcsolatban, a szorongással nem, míg a tényleges és elvárt énképek közötti különbség a szorongásos érzésekkel jár együtt (Hankin et al., 1997). Tehát megállapítható, hogy az énkép-eltérés elmélet alapján várható összefüggések serdülők körében is megjelennek, és bár az említett kutatás nem reprezentatív, az eredmények alapján látható, hogy releváns kutatási téma az énkép-eltérések serdülőkori vizsgálata. Teri (1982) vizsgálata során azt igazolta, hogy a Beck Depresszió Kérdőív serdülő mintán is magas belső konzisztenciával méri a depressziót és a depresszív tüneteket, valamint a fiatalabbak számára is könnyen értelmezhetőnek és kitölthetőnek bizonyult a mérőeszköz. A feszültséggel kapcsolatos érzelmek feltárásának pedig megbízható mérőeszköze a Spielberger-féle Szorongás Kérdőív, mellyel megállapítható többek között a feszültség, az idegesség és az aggodalom szintje, középiskolás és egyetemi, valamint egészséges és klinikai mintán egyaránt (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970).

## Versengés

Az énkép-eltérések és versengés kapcsolatára vonatkozóan kutatási eredményeket nem közöl az általunk feldolgozott szakirodalom. Azonban feltételezzük, hogy mivel az énkép-eltérés elmélet szisztematikus kapcsolatot tárt fel a különböző típusú énkép-eltérések és hangulati tényezők között, a versengéskutatás pedig bizonyította a különböző versengési orientációk és a különböző személyiségvonások kapcsolatát, megalapozott lehet a versengés és az énkép-eltérések kapcsolatának vizsgálata is.



A versengés kutatásában meghatározó jelentőségűek Ryckman és munkatársainak (Ryckman, Hammer, Kaczor, Gold, 1990; 1996) eredményei. Az 1990-es években a versengés megközelítésében paradigmaváltás történt, az addigi dichotóm versengés-együttműködés felfogást felváltotta egy komplexebb versengési szemléletmód, s e szemléletváltás eredményeként a kutatók a versengés több, nem kizárólag destruktív formáját különítették el (Fülöp, 2008). Ryckman és munkatársai leírták a hiperversengő és önfejlesztő versengő orientációt. A meghatározások arra utalnak, hogy a hiperversengő személyek minden szituációt versenyhelyzetként élnek meg, és a versenyhelyzetekben mindenáron nyerni akarnak. Ezzel szemben az önfejlesztő versengő személyek számára önmaguk felfedezése, az örömteli feladatmegoldás a cél. Nem feltétlenül a nyereség, sokkal inkább a feladat megértése, a tanulás és az önfejlődés motiválja őket (Ryckman et al., 1990; 1996).

E két versengési attitűdre vonatkozó, pszichometriailag érvényes mérőeszközök is kidolgozásra kerültek (*Hypercompetitive Attitude Scale*, *Personal Development Attitude Scale*) (Ryckman et al., 1990; 1996). A skálák tesztelése céljából végzett kutatások alátámasztják a különböző versengési orientációk összefüggését a különböző személyiségvonásokkal. Ezek alapján a hiperversengő attitűddel rendelkező személyek hajlamosabbak a neurózisra, alacsonyabb az önértékelésük és pszichés állapotuk kevésbé optimális, továbbá tekintélyelvűbbek, agresszívabbak, exhibicionisták és nehezen bíznak meg másokban (Ryckman et al., 1990; 1996). Az önfejlesztő versengést mérő skálán magasabb pontszámot elérő személyek pedig kevésbé neurotikusak, magasabb a személyes és társas önértékelésük, megfelelő pszichés egészségi állapottal rendelkeznek és fontos számukra a másokkal való kapcsolattartás (Ryckman et al., 1990; 1996).

## Hipotézisek

Kutatásunk célja az énkép-eltérések mérésére szolgáló Integrált Énkép-Eltérések Index adaptációjához szükséges munkálatok első lépéseinek elvégzése volt. Sor került a kérdőív lefordítására, előtesztelésére, és a magyar nyelvű verzió serdülő mintán történő alkalmazására. Vizsgálatunk során Higgins énkép-eltérés elméletére (Higgins et al., 1985; Higgins et al., 1986; Higgins, 1987) alapozva állítottuk fel hipotéziseinket, amelyek a következők voltak:

*H1*: Minél nagyobb énkép-eltéréssel rendelkezik egy személy, annál magasabb pontszámot ér el a depresszió és szorongás kérdőíveken, vagyis a nagyobb énkép-diszkrépancia magasabb depresszió és szorongás értékekkel jár együtt

*H1a:* A tényleges-ideális énkép-eltérések nagysága és a Beck Depresszió Kérdőíven elért pontszámok között pozitív együttjárás, illetve a tényleges-ideális énkép-eltérés és lehangoltság között kizárólagos (szorongás pontszámtól független) kapcsolat van

*H1b:* A tényleges-elvárt énkép-eltérések nagysága és a Spilberger-féle Vonás Szorongás Kérdőíven elért pontszámok között pozitív együttjárás, illetve a tényleges-elvárt énkép-eltérés és szorongás között kizárólagos (depresszió pontszámtól független) kapcsolat van.

A nem-kívánt énre vonatkozó hipotéziseket Ogilvie (1987) kutatási eredményei alapján alkottuk meg, melyek szerint:

*H2a:* A tényleges-nem-kívánt énkép közötti távolság és a Beck Depresszió Kérdőíven elért pontszámok között negatív együttjárás várható

*H2b:* A tényleges-nem-kívánt énkép-eltérés nagysága és a Spilberger-féle Vonás Szorongás Kérdőíven elért pontszámok között negatív együttjárás várható

Kutatásunk során megvizsgáltuk az énkép-eltérések és a versengés kapcsolatát. Az énkép-eltérések és a versengés kapcsolatára vonatkozó kutatási eredményeket nem közöl az általunk feldolgozott szakirodalom. Azonban arra alapozva, hogy az énkép-eltérés elmélet szisztematikus kapcsolatot tárt fel a különböző típusú énkép-eltérések és a hangulati tényezők között, a versengéskutatás által pedig bizonyított a különböző versengési orientációk és a különböző személyiségvonások kapcsolata, megalapozott lehet a versengés és énkép-eltérések kapcsolatának vizsgálata is. Hipotéziseinket Higgins énkép-eltérés elméletére (1987), valamint Ryckman, Hammer, Kaczor és Gold (1990, 1996) hiperversengő és önfejlesztő versengő attitűdökre vonatkozó meghatározásaira alapozva állítottuk fel:

*H3a:* A tényleges-elvárt énkép-eltérés és a Versengés Kérdőív hiperversengést mérő skáláin elért pontszám között pozitív együttjárás feltételezhető, mivel Ryckman és munkatársainak (1990, 1996) kutatási eredményei alapján a hiperversengő személyek szorongóbbak, neurotikusabbak

*H3b:* Ryckman és munkatársai (1990, 1996) eredményei alapján az önfejlesztő versengők kiegyensúlyozottabbak, elégedettebbek. Ezáltal a tényleges-ideális énkép-eltérések és a Versengés Kérdőív önfejlesztő versengést mérő skáláin elért pontszám között negatív együttjárás várható.

## KUTATÁSI ESZKÖZÖK ÉS MÓDSZEREK

### *Résztevők*

A kérdőívek felvételét középiskolások körében végeztük, illetve az Integrált Énkép-Eltérések Index pszichometriai vizsgálatához bevontuk egy korábbi, az énkép-eltérések étellel való elégedettséggel, irigységgel és versengéssel való kapcsolatát vizsgáló kutatásunk adatait. Így az összesített elemzési mintát 187 gimnáziumban tanuló és 38 szakközépiskolában tanuló diák alkotta. Összesen az Integrált Énkép-Eltérések Indexet 225 fő töltötte ki, 147 lány és 77 fiú. A két vizsgálati mintában 64 kilencedikes, 58 tizedikes, 88 tizenegyedikes és 15 tizenkettedikes tanuló vett részt. A legfiatalabb résztvevők 14 évesek voltak (5 fő), a legidősebb tanuló 21 éves (1 fő) volt. A 225 diák életkorának átlaga 16,38 év ( $SD = 1,2$ ), félévi tanulmányi eredményeik átlaga pedig 3,78 ( $SD = 0,71$ ) volt. A hibásan vagy hiányosan kitöltött kérdőíveket kihagytuk az elemzésből (18 db).

### *Mérőeszközök*

Az ISDI magyar nyelvű fordításához és használatához a kérdőív készítőjének engedélyét kértük, amelyet Jessica Lakin jóváhagyott. A fordítás folyamata során az angolról magyarra fordítást - egymástól függetlenül- két, felsőfokú angol nyelvtudással rendelkező, tesztfordításban jártas személy, egy pszichológus és egy angol tanár végezte, akik tisztában voltak a skála alapját alkotó pszichológiai fogalmakkal. Ezt követően az első verzió a fordítók konszenzusán alapulva jött létre. Mindemellett a szerzők a fordítókkal együtt alaposan megbeszélték a fordításokat, és ez alapján alakult ki a fordítás első verziója. A kérdőív teljes adaptációjához szükséges lett volna az angol nyelvre történő visszafordítás, ami nem történt meg. Ennek elsődleges oka anyagi természetű: a viszonylag hosszú kérdőív visszafordítása nagy költségekkel járt volna.

A fordítás első verziója után elvégeztük a magyar kérdőív előtesztelését. Az előtesztelések alkalmával arra kértük a kérdőív kitöltőit, hogy a kitöltés során azonnal, szóban vagy lejegyezve közöljék észrevételeiket, nehézségeiket a kérdőív kitöltésével, értelmezésével kapcsolatban. Ezt elvégeztük külön-külön egyénnel és középiskolai osztályokkal egyaránt. Ezt követően még egyszer a kitöltők visszajelzéseit figyelembe véve, a fordítókkal konzultálva került sor a kérdőív jelen verziójának megalkotására. Kutatásunkban négy kérdőív magyar verzióját használtunk: a Hardin és Lakin (2009) által kidolgozott Integrált Énkép-Eltérések Indexet (lásd 2. melléklet), a Beck Depresszió Kérdőívet (Beck, Ward, Mendelsohn, Mock, & Erbaugh, 1961; Kopp, 1995), a Spielberg-féle Vonás Szorongás Kérdőívet (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970; Sipos & Sipos, 1987), valamint a Ryckman és munkatársainak munkája (Ryckman et al., 1990; 1996) alapján létrehozott

Önfejlesztő- és hiperversengéssel kapcsolatos attitűdök (Orosz, Salamon, & Jánvári, 2012) versengési attitűdökre vonatkozó kérdőívek rövidített verzióit (lásd 3. melléklet). A négy kérdőívet kiegészítettük demográfiai adatokra vonatkozó kérdésekkel (lásd 1. melléklet), illetve az informált beleegyezéssel.

### *A vizsgálat menete*

A kutatásunk intézményi etikai jóváhagyása után az együttműködő két középiskola igazgatóságához engedélykérő dokumentumokat juttattunk. A négy kérdőív kitöltéséhez teljes tanóra, vagyis körülbelül 45 perc volt szükséges, ezért az osztályfőnöki órák voltak a legalkalmasabbak az adatfelvételhez. Az adatfelvétel során biztosítottuk a tanulókat a kérdőívek anonimitásáról, valamint tájékoztattuk őket arról, hogy a kutatásban való részvétel önkéntes. A kérdőívek kiosztását megelőzően informáltuk a diákokat arról, hogy négy pszichológiai témájú kérdőívet tölthetnek ki, amelyek különböző énképeket és hangulati tényezőket vizsgálnak. A kérdőív kiosztását követően a diákokkal közösen megbeszéltük és az adatfelvétel előtt tisztáztuk a különböző énképek definícióit, annak érdekében, hogy mindannyian megértsék az egyes énképek meghatározásait, és különbséget tudjanak tenni az énképek között. Miután végeztek a tanulók a válaszadással, igyekeztünk megbizonyosodni arról, hogy az instrukcióknak megfelelően, hiánytalanul töltötték ki a kérdőíveket, valamint megkérdeztük a véleményüket, észrevételeiket, illetve válaszoltunk a felmerülő kérdésekre.

### *A statisztikai elemzés módszerei és az Integrált Énkép- Eltérések Index értékelése*

Az adatok elemzését az SPSS for Windows 15.0.0-s verziójával végeztük. A hibásan kitöltött kérdőíveket kihagytuk az értékelésből. Azokat a kérdőíveket tekintettük hibásnak, melyek kitöltése arra utalt, hogy a vizsgálati személy nem végezte el a megfelelő lépéseket. Vagyis, ha egy tulajdonságot sem sorolt fel valamely énkép jellemzésére, ha nem számozta be a felsorolt tulajdonságokat, ha vicces, trágár, vagy komolytalan szavakat írt az egyes énképek jellemzésére, illetve ha nem, vagy nem jól válaszolt az énképek helyes megértését felmérő ellenőrző kérdésekre. Az Integrált Énkép-Eltérések Index hat különböző énkép-eltérést vizsgál. Az énkép-eltérések mérése a válaszadók szubjektív értékelésén alapul, ugyanis a kitöltőnek az összes általa leírt tulajdonságot 1-től 5-ig terjedő skála alapján értékelni kell arra vonatkozóan, hogy mennyire érzi úgy, hogy aktuálisan jellemző rá az adott tulajdonság (1: egyáltalán nem jellemző, 2: alig jellemző, 3: közepesen jellemző, 4: jellemző, 5: teljes

mértékben jellemző). E számozás alapján mind a hat különböző énkép esetében külön-külön átlagoltuk az egyes énképek jellemzésére leírt tulajdonságokhoz tartozó számértékeket. Az 1. ábra szemlélteti az énkép-eltéréseket mutató átlagértékek jelentését és magyarázatát. Látható, hogy minél nagyobb az érték, annál inkább érzi úgy a válaszadó, hogy ténylegesen jellemzőek rá a leírt tulajdonságok. Tehát az értékek az énkép-egyezésre vonatkoznak. A tényleges saját énkép énkép-vezérfonalaktól való eltérésének közvetlen vizsgálata céljából minden énállapotra kapott átlagértéket kivontuk ötből (teljes egyezés), így akkora értéket kaptunk, amekkora az adott énkép tényleges éntől való távolsága.

1: egyáltalán nem jellemző	2: alig jellemző	3: közepesen jellemző	4: jellemző	5: teljes mértékben jellemző
3,44				1,56

1. ábra: Az énkép-eltérések pontszámainak jelentése. Az ábra a tényleges-ideális énkép-eltérést mutatja, a válaszadó saját nézőpontjából. Alul a vízszintes vonal a tényleges-ideális énkép-egyezés átlagát jelzi ( $M = 3,44$ ), tehát a válaszadók átlagosan közel jellemzőnek vélik magukra a saját ideális tulajdonságaikat. Az egyezés átlagértéke 5-ből kivonva 1,56, vagyis az átlagos tényleges-ideális énkép eltérés 1,56 pont nagyságú. Az ábrán a fehér rész jelzi az eltérés nagyságát. Ez alapján minél távolabb van a függőleges vonal az 5-ös értéktől, annál nagyobb az énkép-eltérés.

## EREDMÉNYEK

### *Kérdőíves eredmények: az énkép-eltérések kapcsolata a hangulati tényezőkkel*

Korrelációs számítással vizsgáltuk meg a hat különböző énkép-eltérés és a depresszió, a szorongás, valamint a két versengési attitűd kapcsolatát. A vizsgált változók közötti korrelációs kapcsolatokat az 1. táblázat mutatja. Látható, hogy a válaszadók saját nézőpontjából vizsgált tényleges-ideális énkép-eltérés nagysága pozitív együttjárást mutat a depresszió  $r(118) = 0,30$ ;  $p < 0,01$  és szorongás  $r(120) = 0,36$ ;  $p < 0,01$  skálán elért pontszámokkal. A fontos más nézőpontjából vizsgált tényleges-ideális énkép-eltérés nagysága szintén pozitív kapcsolatban áll a depresszió  $r(112) = 0,29$ ;  $p < 0,01$  és szorongás  $r(115) = 0,34$ ;  $p < 0,01$  skálán elért pontszámokkal. A tényleges-eltárt énkép-eltérések esetében a válaszadó saját és a fontos másik személy nézőpontjából a tényleges-eltárt énkép-eltérés nagysága egyaránt pozitív együttjárást mutat a depressziót  $r(116) = 0,20$ ;  $p < 0,05$ ;  $r(111) = 0,26$ ;  $p < 0,01$  és a szorongást  $r(118) = 0,35$ ;  $p < 0,05$ ;  $r(114) = 0,28$ ;  $p < 0,01$  jelző pontszámokkal is. A nem-kívánt éntre vonatkozóan egyetlen szignifikáns korrelációs

eredmény mutatható ki, ami azt jelzi, hogy a fontos más szempontjából vizsgált nem-kívánt és tényleges énképek közötti eltérés nagysága, valamint a szorongást mérő kérdőívben elért pontszám között negatív kapcsolat van  $r(118) = -0,27; p < 0,01$ .

Az énkép-eltérések és a versengés kapcsolatára vonatkozóan az 1. táblázatban látható, hogy az önfejlesztő versengő attitűd negatív együttjárást mutat a saját nézőpontból vizsgált tényleges-ideális  $r(220) = -0,23; p < 0,01$  és tényleges-elvárt énkép-eltérésekkel  $r(218) = -0,15; p < 0,01$ , valamint a fontos más nézőpontjából vizsgált tényleges-ideális  $r(214) = -0,19; p < 0,05$  és tényleges-elvárt  $r(213) = -0,14; p < 0,05$  énkép-eltérésekkel is.

1. táblázat: A vizsgált változók leíró statisztikája és az énkép-eltérések korrelációja a depresszióval, szorongással, versengéssel és tanulmányi átlaggal

Változók	M	SD	Depresszió	Szorongás	Önfejlesztő V.	Hiperv.	Tanulmányi átlag
1. Saját/ ideális énkép-eltérés	1,56	0,71	0,30**	0,36**	-0,23**	-0,07	-0,18**
2. Fontos más/ ideális énkép-eltérés	1,37	0,69	0,29**	0,34**	-0,19**	-0,10	-0,17*
3. Saját/ elvárt énkép-eltérés	1,41	0,70	0,20*	0,35**	-0,15*	0,01	-0,25**
4. Fontos más/ elvárt énkép-eltérés	1,35	0,66	0,26**	0,28**	-0,14*	-0,08	-0,20**
5. Saját/ nem-kívánt énkép-eltérés	2,88	1,57	-0,01	-0,12	0,08	-0,04	0,04
6. Fontos más/ nem-kívánt énkép-eltérés	2,85	0,85	-0,06	-0,27**	-0,03	-0,13	0,11

\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$

#### *Az énkép-eltérések és a tanulmányi eredmény kapcsolata*

Kutatásunkban nem állítottunk fel hipotézist az énkép-eltérések és a tanulmányi eredmény kapcsolatára vonatkozóan, mégis megvizsgáltuk a két változó együttjárását. Ez alapján említésre méltó eredménynek véljük, hogy a tanulók félévi átlaga kapcsolatban áll az ideális és elvárt énkép-eltérésekkel, azonban más vizsgált változókkal (depresszió, szorongás, versengés) nincs összefüggésben. Az 1. táblázatban közölt korrelációs eredmények alapján látható, hogy a tanulmányi átlag negatív együttjárást mutat a válaszadó saját nézőpontjából vizsgált tényleges-ideális  $r(214) = -0,18; p < 0,01$  és tényleges-elvárt  $r(212) = -0,25; p < 0,01$  énkép-eltérésekkel, valamint a fontos más nézőpontjából vizsgált tényleges-ideális  $r(209) = -0,17; p < 0,05$  és tényleges-elvárt  $r(208) = -0,20; p < 0,01$  énkép-eltérésekkel.

## MEGVITATÁS

Higgins énkép-eltérés elmélete (1987) megalapozta az énállapotok és a kellemetlen érzések közötti szisztematikus kapcsolatra irányuló kutatásokat. Higgins és munkatársai (1985) kidolgozták az idiografikus módszerű Énképek-kérdőívet, amely pszichometriai tulajdonságait tekintve megfelelően igazolta az énkép-eltérés elmélet feltevéseit, azonban kritikája, hogy kitöltése és értékelése egyaránt nehéz. Higginsék (Higgins et al., 1986; Higgins, 1987; Higgins, 1989) eredményei ezért arra ösztönözték a kutatókat, hogy az énkép-eltérések mérésére olyan új, egyszerűbben használható kérdőíveket dolgozzanak ki, melyek szintén megfelelően képesek mérni az énkép-eltéréseket (Francis et al., 2006).

Az egyik legmodernebb mérőeszköz az általunk is használt Integrated Self-Discrepancy Index (magyarul: Integrált Énkép-Eltérések Index), amely az idiografikus és a nomotetikus módszereket ötvözve méri az ideális, elvárt és nem-kívánt énképeket, a válaszadók saját és egy fontos más személy nézőpontjából. Hardin (2002) doktori munkássága során, illetve Hardin és Lakin (2009) kutatásukban tesztelték az Integrált Énkép-Eltérések Index alkalmazhatóságát, s eredményeik alapján kérdőívüket megfelelően használhatónak értékelték. Az ISDI pszichometriai tulajdonságai, illetve Hardinék (2002; 2009) kutatási eredményei alapján magunk is az Integrált Énkép-Eltérések Indexet választottuk az énkép-eltérések mérésére, s kezdtük el az eredeti kérdőív magyar nyelvű adaptációjához szükséges munkálatokat.

Az énkép-eltérések depresszióval és szorongással való kapcsolatára vonatkozó korrelációs eredményeinkből kiderül, hogy minél nagyobb a tényleges és ideális énkép közötti távolság (mindkét nézőpontból vizsgálva), annál jellemzőbb a depresszió és a szorongás, illetve minél nagyobb a tényleges és elvárt énkép közötti távolság (mindkét nézőpontból vizsgálva), szintén annál jellemzőbb a depresszió és a szorongás. Tehát az első hipotézis (*H1*) bizonyítást nyert, vizsgálati mintánkra vonatkozóan elmondható, hogy minél nagyobb énkép-eltéréssel rendelkezik egy személy, annál inkább érez kellemetlen érzéseket. Ez az eredmény összhangban van az énkép-eltérés elmélet alap kutatásainak eredményeivel (Higgins et al., 1986; Higgins, 1987; Higgins, 1999).

A tényleges és ideális énképek közötti távolság nagysága pozitív együttjárást mutat a Beck Depresszió Kérdőíven elért pontszámokkal, ezáltal a *H1a* hipotézis teljesül. Az elvárt és tényleges énkép-eltérések nagysága pozitív együttjárást mutat a szorongás nagyságával, ami a *H1b* hipotézist támasztja alá. A nem-kívánt énkép korrelációs eredményei a *H2b* hipotézist bizonyítják. A fontos más nézőpontjából vizsgált tényleges-nem-kívánt énképtől való távolság és a szorongás mértéke között negatív együttjárás jelenik meg. Tehát minél inkább úgy érzi egy személy, hogy nem jellemzőek rá azok a tulajdonságok, amelyeket a számára fontos

személy nem kíván tőle, annál kisebb az általános szorongásszintje. A saját nézőpontból vizsgált tényleges-nem-kívánt énkép-eltérés és szorongás kapcsolatára hasonló negatív együttjárás nem mutatható ki. Továbbá az általunk vizsgált minta esetében nem jelenik meg kapcsolat a nem-kívánt énképtől való távolság (a saját és a fontos más nézőpontjából is) és a Beck Depresszió Kérdőíven elért pontszámok között, így a nem-kívánt énről vonatkozó *H2a* hipotézis nem nyert alátámasztást.

Eredményeink megerősítik a nagyobb énkép-diszkrepanciák magasabb szintű kellemetlen érzésekkel való együttjárását, azonban a Higgins (1987) énkép-eltérés elmélete alapján várható kizárólagos korreláció az ideális énkép-eltérések és a lehangoltság, illetve az elvárt énkép-eltérések és szorongás között nem igazolódott. Ennek ellenére úgy gondoljuk, hogy érdemes folytatni a kérdőív magyar nyelvű adaptációját, azonban fontosnak tartjuk megjegyezni, hogy vizsgálatunk során megtapasztaltuk a magyar nyelvű kérdőív e formájának korlátait. Úgy gondoljuk, hogy a további adaptációs vizsgálatok után az Integrált Énkép-Eltérések Index egy rövidebb, könnyebben kitölthető, énkép-eltéréseket mérő kérdőív létrehozásához is megfelelő alapot nyújthat.

Az énkép-eltérések és a versengés kapcsolatára vonatkozó kutatási eredményeink igazolják a *H3b* hipotézist. A korrelációs eredmények az önfejlesztő versengő attitűd negatív együttjárását jelzik a tényleges-ideális és a tényleges-elvárt énkép-eltérésekkel egyaránt. A hiperversengő attitűd és a tényleges-elvárt énkép-eltérés között a vizsgálati minta esetében nincs együttjárás, tehát az eredményeink nem támasztják alá a *H3a* hipotézist.

Jelen kutatás énkép-eltérések és versengés kapcsolatára vonatkozó eredményei azért lehetnek jelentősek, mert a két pszichológiai konstruktum összefüggésére vonatkozó kutatást nem említi az általunk feldolgozott szakirodalom, így e vizsgálat új kutatási területet érint. Kutatási hipotéziseinket Higgins (1987) énkép-eltérés elméletére valamint Ryckman és munkatársainak (1990,1996) versengésre vonatkozó vizsgálataira alapoztuk, s ennek megfelelően saját kutatási eredményeink azt mutatják, hogy minél kisebb egy személy tényleges és saját ideális énképe közötti eltérés, annál jellemzőbb rá az önfejlesztő versengő attitűd. Eredményeink alapján tehát releváns az énkép-eltérések és a versengés kutatásának folytatása, nem kevésbé a közöttük lévő kapcsolat mélyebb feltárása is. Emellett, mivel hipotéziseinket Higgins (1987) énkép-eltérés elméletére alapozva állítottuk fel, ezért célszerű további elemzésekkel, vizsgálatokkal megbizonyosodni arról, hogy az Integrált Énkép-Eltérések is képesek megfelelően igazolni az énkép-eltérések és hangulati tényezők közötti szisztematikus kapcsolatot.



Nem találtunk olyan korábbi eredményeket, amelyek arra vonatkoznak, hogy a diákok tanulmányi teljesítménye és az énkép-eltérések között milyen kapcsolatot lehet feltételezni. Jelen tanulmány korrelációs eredményei azt mutatják, hogy a tanulmányi átlag a tényleges-ideális és tényleges-elvárt énkép-eltérésekkel mindkét nézőpontból vizsgálva negatív együttjárást mutat, azonban a depresszióval, szorongással és versengéssel nincs kapcsolatban. Vagyis a gyengébb tanulmányi eredmény nagyobb mértékű énkép-diszkrpanciákkal jár együtt. Eredményeink alapján elmondható, hogy minél nagyobb egy diák saját és egy számára fontos másik személy nézőpontjából vizsgált tényleges és ideális, illetve tényleges és elvárt énképe közötti különbség, annál kisebb tanulmányi átlagot teljesít.

Kutatásunk során megbizonyosodtunk arról, hogy magyar nyelven is szükség van olyan énkép-eltéréseket mérő kérdőívre, amely megfelelően és praktikusán alkalmazható a legtöbb életkori mintán. Az Integrated Self-Discrepancy Index, illetve Hardin és Lakin (2009) eredményei alapján az eredeti kérdőívet megfelelőnek véltük a magyar adaptációra. Az énkép-eltérések és a hangulati tényezők összefüggésének empirikus vizsgálata mellett fontosnak tartjuk összefoglalni tapasztalatainkat annak érdekében, hogy a jövőbeli kutatásokban praktikusabban használható legyen az Integrált Énkép-Eltérések Index, illetve, hogy kritikai észrevételeink felhasználhatóak legyenek újabb kérdőívek kidolgozásához.

#### *Az Integrált-Énkép-Eltérések Index használatának tapasztalatai és limitációk*

Az eredeti kérdőív angolról magyar nyelvre fordítását két, egymástól független, az énkép-eltérés elmélet fogalmait ismerő fordító végezte. A fordítási folyamat során elvégeztük a kérdőív több lépésben történő előtesztelését is, aminek célja a lefordított meghatározások és instrukciók érthetőségének ellenőrzése volt, majd a könnyebb érthetőség és használhatóság érdekében további kisebb módosításokat alkalmaztunk. Mindvégig ügyeltünk arra, hogy Hardin és Lakin (2009) kérdőívének minden módszertani jellemzője érintetlenül maradjon.

A fordítók konszenzusán alapuló magyar nyelvű kérdőívvel végzett adatfelvétel során azt tapasztaltuk, hogy a 15 oldalas kérdőívet – nem túl meglepő módon – kedvetlenül fogadták a diákok. Ugyanakkor a hat énkép jellemzése a hosszú kérdőív kis részét teszi ki, a kérdőív nagy részében instrukciók, meghatározások szerepelnek. Tapasztalataink alapján a kérdőív eredeti instrukciói, és a kérdőív kitöltésének módja bonyolult, több alkalommal kell a kérdőív hátuljáról visszalapozni a már kitöltött részekhez, illetve több olyan tényezőre kell egyszerre figyelni a kitöltés során, amelyek meghatározóak a helyes kitöltésben, azok elmulasztásával a kérdőív értékelhetetlen. Saját kutatásunkban is számos kérdőívet azért

kellett kihagyni az elemzésből, mert nem megfelelően, nem az instrukciókat precízen betartva töltötték ki őket. Valószínűleg olyan válaszadó esetében, aki teljes mértékben motivált, és önmaga megismerése céljából tölti ki a kérdőívet, nem okoz problémát a hosszú instrukció és a nagyon pontosan meghatározott kitöltési mód, azonban a jelen kutatás résztvevői olyan középiskolás osztályok voltak, akik iskolájának igazgatója, és osztályfőnökeik adtak engedélyt a vizsgálatra. Bár a diákok számára nem volt kötelező a válaszadás, senki nem tagadta meg a kitöltést, viszont saját szubjektív észrevételeink alapján kevesen voltak nagymértékben motiváltak. Könnyen elképzelhető, hogy felnőttek számára kevésbé okozott volna problémát a kitöltés. Az ISDI magyar nyelvű adaptációjának következő lépéseiben tervezzük a kérdőív rövidítését, az instrukciók világosabbá tételét és -Higgins (1987) illetve Hardin és Lakin (2009) kutatásainak megfelelően-, felnőtt minta vizsgálatát. Emellett úgy látjuk, hogy a további munkák során olyan kérdőívet lenne érdemes összeállítani, amelyet könnyen ki lehet tölteni online is (pillanatnyilag ez nagyon körülményes a jelen verzióval) amellet, hogy a kiértékelést lehet automatizálni.

Összességében az empirikus eredmények és szubjektív tapasztalataink is arra utalnak, hogy az Integrált Énkép-Eltérések Index használhatóságának vannak korlátai. A kérdőív egyrészt megfelelőnek bizonyult az énkép-eltérések és kellemetlen érzések együttjárásának vizsgálatához, azonban a Higgins (1987) által leírt kizárólagos kapcsolatokra vonatkozó következtetések nem vonhatók le e magyar verzió kapcsán. A jelen, magyar verzió ellenőrzése, javítása, módosítása szükséges a továbbiakban, illetve a teljes adaptációhoz nélkülözhetetlen a kérdőív felnőtt mintán történő vizsgálata. Ezen kívül eredményeinkre, tapasztalatainkra és kritikai észrevételeinkre alapozva célszerűnek véljük az Integrált Énkép-Eltérések Index lerövidítését, kitölthetőségének megkönnyítését és a kérdőív online válaszadási lehetőségének létrehozását is.

#### *További kutatási tervek*

Munkánk jelen szakaszában az Integrált Énkép-Eltérések Index magyar nyelvű adaptációjának első lépéseit végeztük el. A kérdőív teljes adaptációjához szükséges a kérdőív magyarról angol nyelvre történő visszafordítása, valamint felnőtt mintán történő vizsgálata. Továbbá a serdülő mintán végzett kutatási eredményeinkből és a kérdőív használatának tapasztalataiból kiindulva folyamatban van egy újabb énkép-eltérések mérését célzó kérdőív kidolgozása. Az Integrált Énkép-Eltérések Index számos előnyös módszertani jellemzővel rendelkezik, melyekre alapozva olyan változtatásokat lehet végrehajtani, hogy a kérdőív

könnyen, rövidebb idő alatt kitölthető legyen. Véleményünk szerint az Integrált Énkép-Eltérések Index használatának előnyei a következők: (1) elegendő öt tulajdonság felsorolása az egyes énképek esetében; (2) a tényleges énkép jellemzését nem kéri a kitöltőtől, a tényleges énkép a többi énképet jellemző tulajdonságok értékeléséhez nyújt viszonyítási alapot; (3) a kérdőív végén egy nomotetikus tulajdonságlista segítséget nyújthat a kitöltőknek; (4) az énképek megértését tesztelő ellenőrző kérdések a kérdőív érvényességéhez járulnak hozzá.

Az említett módszertani alapokat megtartva, az Integrált Énkép-Eltérések Index teljes adaptációja mellett olyan új kérdőív kidolgozása a célunk, mely rövidebb, könnyebben kitölthető és egyszerűbben értelmezhető. Fontosnak tartjuk a rövid, ugyanakkor érthető és célratörő instrukciók alkalmazását, illetve az énképek jellemzésére leírt tulajdonságok értékelésének megkönnyítését. A rövidebb és egyszerűbben kitölthető verzió előnye az is, hogy lehetőséget nyújtana az énkép-eltérések online mérésére is, amivel gyorsabban és egyszerűbben lehetne több adatot nyerni. Hosszú távú célunk az új kérdőív offline és online verziójának előtesztelése, tesztelése és adaptálása, annak érdekében, hogy a népszerű énkép-eltérések mérésére rendelkezésre álljon egy egyszerűen, de megfelelően használható kérdőív.

## KONKLÚZIÓ

Higgins (1987) énkép-eltérés elmélete és annak mérésére kidolgozott Énképek-kérdőív számtalan kutatás alapjául szolgált (Higgins et al., 1985; Higgins et al., 1986, Higgins, 1987; Higgins 1999, Hankin et al., 1997; Moretti & Higgins, 1999). Az énkép-eltérés elméletet a legtöbb kutatás igazolja, azonban az Énképek-kérdőív praktikus alkalmazhatóságára vonatkozóan több kritikai észrevétel is megjelent (Francis et al., 2006), melyek kiindulási alapot nyújtanak újabb énkép-eltéréseket mérő kérdőívek és módszerek kidolgozásához. Az egyik legmodernebb mérőeszköz a Hardin és Lakin (2009) által kidolgozott Integrált Énkép-Eltérések Index, melynek magyar nyelvre adaptálása során számos további fejlesztési lehetőséget állapítottunk meg. A különböző énkép-eltérések depresszióval és a vonásszorongással mutatott összefüggései nem támasztják alá a Higgins (1987) által kidolgozott modellt. Emellett mind a tanulmányi átlaggal, mind a versengés egyéni különbségeivel kapcsolatos eredményeink további vizsgálatokra adhatnak okot. Eredményeink alapján a kérdőíven továbbra is érdemes dolgozni. Úgy látjuk, hogy ez a kérdőív a korábbi eszközökhöz képest megfelelő alapot biztosít az eszközfejlesztési munkához. Tapasztalataink szerint annak érdekében, hogy létrejöhessen egy magyar nyelven

is használható énkép-eltéréseket mérő kérdőív, arra van szükség, hogy az lehetőleg (1) rövid legyen, (2) az instrukciók érthetőek és világosak legyenek, (3) alkalmas legyen mind serdülők, mind felnőttek esetében is, (4) legyen online is kitölthető, (5) a kiértékelése gyors, lehetőleg automatikus legyen. Tudomásunk szerint ilyen eszköz nem áll nemzetközi szinten sem rendelkezésre. A jelen tanulmány a fenti célok eléréséhez vezető első lépésnek tekinthető.

#### FELHASZNÁLT IRODALOM

- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelsohn, M., Mock, J., Erbaugh, J. (1961): An inventory for measuring depression. ford.: Kopp Mária, (1995): In: Perczel Forintos Dóra, Kiss Zsófia, Ajtay Gyöngyi (szerk.), *Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában Budapest, Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet.* 40-43.
- Cheung, S. K. (1997): Self-discrepancy and depressive experiences among Chinese early adolescents: Significance of identity and the undesired self. *International Journal of Psychology*, 32, 347–359.
- Francis, J. J., Boldero, J. M., & Sambell, N. L. (2006): Self-Lines: A New, Psychometrically Sound, 'User Friendly' Idiographic Technique for Assessing Self-Discrepancies. *Cognitive Therapy and Research*, 30(1), 69 – 84.
- Fülöp, M. (2008). Paradigmaváltás a versengéskutatásban. *Pszichológia*, 28(2), 113-140.
- Hankin, B. L., Roberts, J. & Gotlib, I. H. (1997): Elevated Self-Standards and Emotional Distress During Adolescence: Emotional Specificity and Gender Differences. *Cognitive Therapy and Researches*, 21(6), 663-679.
- Hardin, E. E. (2002): *Depression and social anxiety among Asian and European Americans: The roles of self-discrepancy, optimism, and pessimism.* (Doctoral dissertation, The Ohio State University, 2002). *Dissertation Abstracts International*, 63, 2056B.
- Hardin, E. E., & Lakin, J. L. (2009): The Integrated Self-discrepancy Index: A reliable and Valid Measure of Self-discrepancies. *Department of Psychology*, 91(3), 245 – 253.
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986): Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 5-15.
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985): Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition*, 3, 51-76.

- Higgins, E. T. (1987): Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94(3), 319 – 340. magyarul: Higgins, E. T. (1987): Énkép-eltérések: elmélet az én és az érzelmek kapcsolatáról. In V. Komlósi, & A., Nagy, J. (szerk.). *Énelméletek: személyiség és egészség: szemelvények az én lélektani kutatásának irodalmából* (pp. 336-379.). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Higgins, E. T. (1989): Self-discrepancy theory: What patterns of selfbeliefs cause people to suffer? In: L. Berkowitz (ed.), *Advances in experimental social psychology*. San Diego, CA, Academic Press, 93–136.
- Higgins, E. T. (1999): When Do Self-Discrepancies Have Specific Relation to Emotions? The Second Generation Question of Tangen, Niedenthal, Covert and Barlow (1998). *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1313 –1317.
- Moretti, M. M., & Higgins, E. T. (1999): Own Versus Other Standpoints in Self-Regulation: Developmental Antecedents and Functional Consequences. *Review of General Psychology*, 3(3), 188-223.
- Moretti, M. M., & Wiebe, V. J. (1999): Self discrepancy in adolescence: Own and parental standpoints on the self. *Merrill-Palmer Quarterly*, 45(4), 624-649.
- Ogilvie, D. M. (1987): The Undesired Self: The Neglected Variable in Personality Research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 379 – 385.
- Ryckman, R. M., Hammer, M., Kaczor L.M., & Gold, J. A. (1990): Construction of a Hypercompetitive attitude scale. *Journal of personality assessment*, 55(3-4), 630-639.
- Ryckman, R. M., & Hammer, M. (1996): Construction of a personal development competitive attitude scale. *Journal of personality assessment*, 66(2), 374-358.
- Spielberger, Ch. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970): STAI MANUAL for The State-Trait Anxiety Inventory. *Consulting Psychologist Press, Inc.*
- Spielberger, Ch. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970). Manual for The State-Trait Anxiety Inventory.; Ford: Sipos, K. & Sipos, M., 1987. In Perczel Forintos D., Kiss, Zs., Ajtay, Gy. (szerk.). *Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában* (pp. 9-11). Budapest: Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet.
- Teri, L. (1982): The Use of the Beck Depression Inventory with Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 10(2), 277-284.

# INDIVIDUAL DIFFERENCES IN SELF-DISCREPANCIES: HUNGARIAN ADAPTATION OF HARDIN AND LAKIN'S (2009) MEASURE<sup>2</sup>

ZSÓFIA SZOKOL <sup>1</sup>

[zsszokol@gmail.com](mailto:zsszokol@gmail.com)

VILLŐ MÁCSAI <sup>1</sup>

[macsaivillo92@gmail.com](mailto:macsaivillo92@gmail.com)

GÁBOR OROSZ <sup>1,2</sup>

[orosz.gabor@mta.ttk.hu](mailto:orosz.gabor@mta.ttk.hu)

<sup>1</sup> University of Szeged, Faculty of Arts, Institute of Psychology

<sup>2</sup> MTA Research Centre for Natural Sciences Institute of Cognitive Neuroscience and  
Psychology

The goal of the present study was the Hungarian adaptation of Hardin and Lakin's (2009) Self-Discrepancy Index. We examined the relationship pattern between six self-discrepancies ( $2 \times 3$ : own, significant other  $\times$  actual, ideal, ought) and trait anxiety, depression, competitive attitudes and grade point average on a Hungarian high-school student sample ( $N = 225$ ;  $N_{\text{girls}} = 147$ ;  $N_{\text{boys}} = 77$ ;  $M_{\text{age}} = 16,38$ ;  $SD_{\text{age}} = 1,2$ ). Results suggest that actual-ideal own discrepancy positively related to depression and actual-ought own discrepancy is positively related to trait anxiety. Self-developmental competitive attitudes negatively related to both actual-ideal and actual-ought discrepancies. The grade point average negatively related to both own- and other-related actual-ideal and actual-ought discrepancies. In sum, the Hungarian version of Self-Discrepancy Index is a promising measure, however further development is advised. The present study attempts to provide guidelines for development of this measure.

*Keywords:* Self-Discrepancy Index, Self-discrepancies, anxiety, depression, individual differences

---

<sup>2</sup> This research was supported by grants from Hungarian Research Fund: The role of individual differences and situative factors in skill learning, PD 106027.

## Melléletek

1. melléklet: Informált beleegyezés, Demográfiai adatok

### Pszichológiai kérdőívek

A következőkben 4 pszichológiai témájú kérdőív kitöltésére kérek. A kérdőívekben arra vagyunk kíváncsiak, hogy a diákok mennyire elégedettek, milyen az énképük, illetve hogy mit tesznek annak érdekében, hogy a számukra fontos dolgokat megszerezzék.

A kutatásban való részvétel önkéntes. A kérdőív névtelen, a benne szereplő adatokat kizárólag tudományos célokra használjuk fel. Minden válaszodat bizalmasan kezeljük, hátrányod a válaszadásból nem származhat. A kutatásban részt vevő személyeken kívül másoknak nem engedek betekintést, a tanároknak sem.

Nincs jó, vagy rossz válasz, minden vélemény érvényes és lehetséges! Kérek, hogy a lehető legőszintebben válaszolj! A kérdőívben vannak hasonló kérdések, ennek elsősorban az az oka, hogy pontosabban tudjunk mérni. A kutatással kapcsolatos bármilyen jellegű kérdéseiddel fordulj Dr. Orosz Gábor egyetemi adjunktushoz (e-mail: gaborosz@gmail.com) vagy hozzám (e-mail: zsofi2311@gmail.com).

**Nem:** Nő / Férfi

**Kor:** \_\_\_\_\_

**Osztály:** \_\_\_\_\_

**Félévi tanulmányi átlag:** \_\_\_\_\_

**Testvérek száma:** \_\_\_\_\_

**Testvérek kora:** \_\_\_\_\_

**Különóra/szakkör iskola mellett:**   nincsen   heti 1 óra   heti 2-3 óra   heti 4-5 óra   heti  
több mint 5 óra

**Sport iskola mellett:**                   nincsen   heti 1 óra   heti 2-3 óra   heti 4-5 óra   heti  
több mint 5 óra

**Szülők végzettsége** (kérek, jelöld aláhúzással):

Anya foglalkozása: alapfokú   középfokú   felsőfokú

Apa foglalkozása: alapfokú   középfokú   felsőfokú

## 2. melléklet: Integrált Énkép-Eltérések Index

A következőkben az lesz a feladatod, hogy olyan tulajdonságokat sorolj fel, amelyeket magadra vonatkoztatnál. Megkérlek majd arra, hogy ezeket a tulajdonságokat három különböző én típusba sorold be:

**ELVÁRT ÉN:** Olyan tulajdonságok, amelyekkel szerinted rendelkezned kellene. Tulajdonságok, amelyeket véleményed szerint **kötelességed, felelősséged**, hogy birtokolj, illetve azok, amelyek általad **erkölcsileg elvártak**.

**IDEÁLIS ÉN:** Olyan tulajdonságok, amelyeket te **ideálisnak** tartasz. Ideális esetben ilyen ember szeretnél lenni, arra vágysz, vagy reméled, hogy ilyen leszel.

**A NEM-KÍVÁNT ÉN:** olyan tulajdonságok, amelyekkel általában **nem szeretnél rendelkezni**, tulajdonságok, amelyek **nem kívánatosak** a számodra.

### Miben különbözik az elvárt és az ideális én?

Itt láthatsz egy példát arra, hogy miben különbözik az elvárt és az ideális én egymástól:

*“Remélhetem, hogy majd egy nap **gazdag** leszek”. Ebben az esetben a gazdagság lehet egyfajta cél a számomra, de **mégsem hiszem, hogy felelősségem vagy egyfajta erkölcsi kötelezettségem**, hogy ezt valóra is váltsam. Így a gazdagság egy olyan szó, amely leírja, hogy **ideális esetben** milyen személy szeretnék lenni, ugyanakkor **azt már nem írja le, hogy nekem kötelességem lenne gazdagnak lenni.**”*

### Valóban az elvárt én valóságosabb az ideális énnél?

A válasz nem, nem feltétlenül. Egyénileg eltér, hogy mennyire valóságosak/valódiak az ideális illetve az elvárt énnel kapcsolatos tulajdonságok, csak úgy, mint az is, hogy valójában milyen mértékben rendelkezünk ezekkel a tulajdonságokkal.

Minden lista esetében, kérlek, figyelmesen gondold át azokat a tulajdonságokat, amelyekre a kérdések vonatkoznak! A felsorolás során bármilyen szót használhatsz a különböző én típusok leírására.



***Ez az oldal direkt üres***

Mielőtt folytatnánk, kérlek, válaszolj az alábbi kérdésekre. Az általad legjobbnak ítélt válaszok mellé tegyél egy X jelet.

1. Az **elvárt én**:

- \_\_\_\_\_ Ami most vagyok
- \_\_\_\_\_ Olyan legyek, amit mások akarnak
- \_\_\_\_\_ A saját erkölcsi elkötelezettségemet jelenti.

2. Az **ideális én**:

- \_\_\_\_\_ Tökéletes és elérhetetlen
- \_\_\_\_\_ Amilyen akarok lenni, amiről álmodok, vágyom, hogy olyan legyek
- \_\_\_\_\_ Az én mindennapi, megszokott énem

Kérlek, jelentkezz mikor végeztél a válaszadással, és mutasd meg a válaszaidat a kísérletvezetőnek!

Kérlek, sorold fel azokat a **tulajdonságokat**, amelyekkel **IDEÁLIS ESETBEN** rendelkezni szeretnél. Azt **kívánod, azt reméled, az a vágyad, hogy ilyen ember legyél!**

A későbbiekben majd arra kérünk, hogy írj valamit minden kis négyzetbe. Addig is ezeket a négyzeteket hagyd üresen!

<input type="checkbox"/>	Saját ideális én 1. _____
<input type="checkbox"/>	Saját ideális én 2. _____
<input type="checkbox"/>	Saját ideális én 3. _____
<input type="checkbox"/>	Saját ideális én 4. _____
<input type="checkbox"/>	Saját ideális én 5. _____

Kérlek, sorold fel azokat a **tulajdonságokat**, amelyekkel szerinted rendelkezned **KELL VAGY KELLENE**. Tulajdonságok, melyekről azt gondolod, **hogy erkölcsi kötelességed birtokolni.**

<input type="checkbox"/>	Saját elvárt én 1. _____
<input type="checkbox"/>	Saját elvárt én 2. _____
<input type="checkbox"/>	Saját elvárt én 3. _____
<input type="checkbox"/>	Saját elvárt én 4. _____
<input type="checkbox"/>	Saját elvárt ént 5. _____

Kérlek, sorold fel azokat a tulajdonságokat, amelyekkel te **NEM szeretnél rendelkezni**; olyan tulajdonságokat, amelyek **nem kívánatosak** számodra.

<input type="checkbox"/>
--------------------------

Saját nem-kívánt én 1 \_\_\_\_\_

Saját nem-kívánt én 2. \_\_\_\_\_

Saját nem-kívánt én 3. \_\_\_\_\_

Saját nem-kívánt én 4. \_\_\_\_\_

Saját nem-kívánt én 5. \_\_\_\_\_

## Instrukciók/Feladat

Kérlek, most gondolj a számodra fontos emberekre (pl. barátaidra, szüleidre, rokonaidra, számodra jelentős emberekre, stb.) **Ezek közül az emberek közül kinek a véleménye a legfontosabb a számodra? Írd le a nevét a lenti vonalra!**

\_\_\_\_\_ (kapcsolat)

A számodra fontos személy ki neked?

**Írd a vonalra, hogy a számodra fontos személy ki neked, tehát a kapcsolatokat: pl. anya, apa, testvér, stb!**

A következő kérdések során arra foglak kérni, hogy sorold fel azokat a tulajdonságokat, amelyeket az általad megnevezett személy szerinted alkalmazna rád / mondana rólad.

**A későbbiekben minden esetben erre a személyre gondolj!**

Ismételten arra kérlek, hogy a tulajdonságokat **három különböző csoportba** rendezve sorold fel.

Tulajdonságok, melyekről azt gondolod, hogy **az általad választott személy ideális esetben szeretné, hogy birtokolj**. Szerinted ő mit szeretne, mi a vágya, mit remél, hogy te milyen ember legyél?

Tulajdonságok, melyekről azt gondolod, hogy **az általad fontosnak tartott személy szerint rendelkezned kellene**. Tulajdonságok, melyekről szerinted ő azt tartja, hogy kötelességed, erkölcsi felelősséged hogy birtokolj.

Tulajdonságok, melyekről azt gondolod, hogy **az általad megnevezett személy nem szeretné, hogy rendelkez, amelyet nem tart kívánatosaknak**. A kiválasztott személy nem akarná, hogy valaha is ilyen ember váljon belőled.

Minden lista alkalmával kérlek, figyelmesen gondold át azokat a tulajdonságokat, amelyekre a kérdések vonatkoznak!

Kérlek, sorold fel azokat a tulajdonságokat, amelyekkel \_\_\_\_\_

**Ki neked a fontos személy/kapcsolat szeretné, hogy ideális esetben rendelkezzen. Ő azt szeretné, azt reméli, hogy ilyen ember legyél.**

A  
későbbiek-  
ben majd  
arra kérünk,  
hogy írd  
valamit  
minden kis  
négyzetbe.  
Addig is  
ezeket a  
négyzeteket  
hagyd  
üresen!

<input type="checkbox"/>	Más által ideálisnak tartott éned 1. _____
<input type="checkbox"/>	Más által ideálisnak tartott éned 2. _____
<input type="checkbox"/>	Más által ideálisnak tartott éned 3. _____
<input type="checkbox"/>	Más által ideálisnak tartott éned 4. _____
<input type="checkbox"/>	Más által ideálisnak tartott éned 5. _____

Kérlek, sorold fel azokat a tulajdonságokat, melyekkel \_\_\_\_\_ úgy

**Ki neked a fontos személy/kapcsolat véli, hogy rendelkezned KELL vagy KELLENE. Tulajdonságok, amelyeket szerinte neked erkölcsi kötelezettség, hogy birtokolj.**

<input type="checkbox"/>	Más által elvárt éned 1. _____
<input type="checkbox"/>	Más által elvárt éned 2. _____
<input type="checkbox"/>	Más által elvárt éned 3. _____
<input type="checkbox"/>	Más által elvárt éned 4. _____
<input type="checkbox"/>	Más által elvárt éned 5. _____

Kérlek, sorold fel azokat a tulajdonságokat, melyekkel \_\_\_\_\_

**Ki neked a fontos személy/kapcsolat nem akarja, hogy valaha is birtokolj! Tulajdonságok, melyeket nemkívánatos szerinte, hogy birtokolj.**

<input type="checkbox"/>	Más által nem-kívánt éned 1.	_____
<input type="checkbox"/>	Más által nem-kívánt éned 2.	_____
<input type="checkbox"/>	Más által nem-kívánt éned 3.	_____
<input type="checkbox"/>	Más által nem-kívánt éned 4.	_____
<input type="checkbox"/>	Más által nem-kívánt éned 5.	_____

---

Mostanra felírtál az 6-10. oldalakra, a **3 különböző kategóriák mindegyikéhez 5 tulajdonságot**. Ha nem tudtál felsorolni 5 tulajdonságot minden kategóriában (ha nem írtál le összesen 30 tulajdonságot) kérlek, **nézd át a következő oldalon található táblázatot**, és válassz még tulajdonságokat, amelyekkel ki tudod egészíteni a hiányos listáidat. **A kiválasztott szavakat a saját felsorolásodba írd be!** Ha szeretnél, változtathatsz a korábban felsorolt szavakon, úgy hogy áthúzod a régit, és a helyére írod az új szót. Nem muszáj kizárólag ezekre a szavakra lekorlátoznod magad - ha az olvasott szavak valamilyen más szót juttatnak az eszedbe, amelyet szívesebben használnál, akkor nyugodtan változtass az új ötleted szerint. **Ha már mind a 30 helyre írtál valamit, akkor kérlek, fordítsd meg a tulajdonságlistát.**

agresszív	ellenszenves	segítőkész	erkölcsös	érzékeny
törekvő	tapintatos	humoros	ideges	érzelgős
szeretetre méltó	megkülönböztető	utánzó	közönyös	okos
elismerő	tiszteletlen	pontatlan	bizonytalan	szégyenlős
művészi	uralkodó	független	normális	talpraesett
szemérmes	buzgó	találékony	engedelmes	rosszindulatú
parancsolgató	megfontolt	feltaláló	szolgálatkész	finnyás
csodálatos	hatékony	kedves	makacs	toleráns
megfontolt	egoista	lusta	nyitott	kitartó
gyerekes	szórakoztató	higgadt	nagyképűen magabiztos	fegyelmeztelen
józanul gondolkodó	irigy	logikus gondolkodású	figyelmes	megbízható
bolondos	etikus	magányos	pesszimista	műveletlen
megrögzött	kreatív	hangadó	kicsinyes	félszeg
öntelt	divatos	zsugori	filozofikus	kellemetlen
alkalmazkodó	vakmerő	mindenlében kanál	kellemes	kiszámíthatatlan
higgadt	erélyes	szelíd	gyors	megbízhatatlan
szívélyes	könnyelmű	rendetlen	radikális	önzetlen
művelt	gyengéd	módszeres	ésszerű	természetes,
ravasz	pletykás	mértéktartó	kifinomult	hazug
kíváncsi	naiv, hiszékeny	modern	cselszövő	bölcs
csaló	szőrös szívű	szerény	megvető	szellemes

### Tulajdonságlista

Mielőtt folytatnád, kérlek, bizonyosodj meg arról / ellenőrizd le, hogy felsoroltál-e összesen 30 tulajdonságot.



***Ez az oldal direkt üres***

Mielőtt folytatnád, kérlek, bizonyosodj meg arról / ellenőrizd le, hogy felsoroltál-e összesen 30 tulajdonságot.

**Feladatok:** Most arra kérlek, hogy válaszolj néhány kérdésre az általad felsorolt tulajdonságokkal kapcsolatban. Lapozz vissza az 6. és 10. oldalra és jelöld 1-5-ig terjedő skála alapján, hogy **jelenleg** az adott tulajdonság mennyire jellemző téged.

A megfelelő számot írd a szavak előtt lévő négyzetbe!

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Egyáltalán nem jellemző rám</b>	<b>Alig jellemző rám</b>	<b>Közepesen jellemző rám</b>	<b>Jellemző rám</b>	<b>Teljes mértékben jellemző rám</b>

**Kérlek, ide ne írd semmit! Lapozz vissza a 6-10. oldalakra, és írd a számokat a szavak előtt lévő négyzetbe!**

Kérlek, válaszolj a következő kérdésekre és tegyél X-et az általad legjobbnak ítélt válasz mellé!

1. Az **elvárt én**:

- Ami most vagyok
- olyan legyek, amit mások akarnak
- A saját erkölcsi elkötelezettségemet jelenti.

2. Az **ideális én**:

- Tökéletes és elérhetetlen
- Amiről álmodok, vágyom, hogy milyen legyek
- Az én mindennapi, megszokott énem

3. Mennyire volt nehéz számodra leírni az ideális, elvárt és nem kívánt énedet a különböző feltételeknek megfelelően?

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Egyáltalán nem volt nehéz</b>	<b>Kicsit nehéz volt</b>	<b>Közepesen nehéz volt</b>	<b>Meglehetősen nehéz volt</b>	<b>Túlságosan nehéz volt</b>

4. Mi tette ezt nehezzé neked? (annyi tényezőt bejelölhetsz, amennyit gondolsz!)

- nem volt nehéz
  - fárasztó, unalmas volt
  - nem jutott eszembe elég szó
  - egyéb: (kérlek részletezd)
- 
- 

5. Mennyire volt nehéz számodra az ideális és elvárt én közötti különbségre emlékezni, mialatt a felsorolásokat készíted?

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Egyáltalán nem</b>	<b>Alig</b>	<b>Közepesen</b>	<b>Meglehetősen</b>	<b>Túlságosan</b>

### 3. melléklet: Versengés Kérdőív

Kérlek, minden kijelentésről dönts el, hogy  **mennyire igaz rád!** Használd a kijelentés melletti skálát a megfelelő szám bekarikázásával a véleményed kifejezésére az alábbiak szerint:

<b>1</b> <b>Egyáltalán nem igaz rám</b>	<b>2</b> <b>Ritkán igaz rám</b>	<b>3</b> <b>Néha igaz rám</b>	<b>4</b> <b>Általában igaz rám</b>	<b>5</b> <b>Teljesen igaz rám</b>
--	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------

1.	Szeretek versenyezni, mert közben felfedezhetem képességeimet.*	1	2	3	4	5
2.	Tapasztalatom szerint olyan helyzetekben is versengek, ahol erre nincs szükség.	1	2	3	4	5
3.	Olyankor is rivalizálok, amikor mások nem versengenek velem.	1	2	3	4	5
4.	Ha a versenytársaimat megjutalmazták a teljesítményükért, irigységet érzek.	1	2	3	4	5
5.	Sokszor komoly harccá változtatok egy barátságos játszmát vagy tevékenységet.	1	2	3	4	5
6.	Szeretek versenyezni, mert sokat tanulok belőle magamról.*	1	2	3	4	5
7.	Nagyra becsülöm a versengést, mert a legjobbat hozza ki a képességeimből.*	1	2	3	4	5
8.	Élvezem a versengést, mert megmutathatom a képességeimet és lehetőségeimet.*	1	2	3	4	5
9.	Szeretek versenyezni, mert versenytársaimmal emberileg közelebb kerülünk egymáshoz.*	1	2	3	4	5
10.	Szeretek versenyezni, mert sokkal jobban segít kibontakoztatni a képességeimet, mintha ugyanazokat a tevékenységeket egyedül csinálnám.*	1	2	3	4	5

\* Ezek a tételek tartoznak az önfejlesztő versengés faktorhoz