



A SZÁNDÉKOS ÖNSZABÁLYOZÁS, A MENTALIZÁCIÓ ÉS AZ IDŐPERSPEKTÍVA KAPCSOLATA FIATAL FELNŐTTEK ESETÉBEN

Szél Erzsébet

SZTE BTK Pszichológiai Intézet, Szociál- és Fejlődépszichológiai Tanszék
szel.erszebet@psy.u-szeged.hu

Jámbori Szilvia

SZTE Pszichológiai Intézet, Szociál- és Fejlődépszichológiai Tanszék
szilvia.jambori@psy.u-szeged.hu

Absztrakt

Vizsgálatunk egyrészt arra irányult, hogy kimutassuk, van-e kapcsolat a mentalizációs képesség és a szándékos önszabályozás folyamatai között, másrészt a mentalizációs képesség és az időhöz való viszony összefüggését vizsgáltuk fiatal felnőttek körében, különös tekintettel a jövőorientált időperspektívára. Kutatásunkban 852 fiatal felnőtt vett részt (átlagéletkor = 22,3 év; szórás = 3,91; $N_{\text{férfi}} = 240$; $N_{\text{nő}} = 612$), akik egy nagyobb kutatás részeként a Reflektív Funkció Kérdőívet, a Zimbardo-féle Rövidített Időperspektíva Kérdőívet, az Én a Jövőben Skálát és a Szelekció-Optimalizáció-Kompenzáció (SOC) Kérdőív rövidített változatát töltötték ki. Az eredmények azt mutatták, hogy a bizonytalan mentalizáció, azaz az egyén csökkent képessége arra, hogy saját szándékait értelmezze, mérsékelt pozitív együttjárást mutatott a jövőre vonatkozó kilátások bizonytalanságával, illetve az énhatékonyság hiányával, emellett mérsékelt pozitív együttjárást azonosítottunk a múlt-negatív időperspektívával. Mediációs elemzéseink igazolták a bizonytalan mentalizáció mediáló hatását a szándékos önszabályozás folyamatai és az időperspektíva, valamint a jövőszemlélet között. Eredményeink hozzájárulhatnak annak megértéséhez, hogy azok a fiatalok, akik mentalizációja bizonytalan, kevésbé képesek megtervezni a jövőt, időszemléletükben inkább a pillanatnyi örömök hangsúlyozódnak, és az önszabályozási folyamataikban is kevésbé hatékonyak. Meglévő erőforrásaikat nehezebben tudják átcsoportosítani, céljaikat újragondolni, ha a helyzet úgy kívánja. Ezen eredmények a rugalmas alkalmazkodóképesség hiányát vetítik elő, amely a fiatalkori fejlődés egyik meghatározó erőforrása.

Kulcsszavak: szándékos önszabályozás, mentalizáció, időperspektíva

Bevezetés

A fiatal felnőttkor, Arnett (2000) megfogalmazásában „emerging adulthood”, a fejlődéslélektan széles körben vizsgált időszaka, krízisekkel terhelt, és jelentősen igénybe veszi a serdülőkort elhagyó és a felnőttkor előtt álló fiatalok alkalmazkodóképességét. A szorongás és depresszió szintjét vizsgáló mentálhigiénés kutatások ellentmondásos eredményei (Fergusson & Woodward, 2002; Galambos et al., 2006; Robbins & Wilner 2004; Salmela-Aro et al., 2008) jelzik az érzelmszabályozás és a kognitív folyamatok változásából adódó sajátos állapotot. A fiatal felnőttkort vizsgáló kutatásokban fokozott figyelmet kapnak azok a tényezők, amelyek segítik az egyént, hogy sikeresen megküzdjön a fejlődés jelentős kihívást jelentő feladataival. A hatékony szándékos önszabályozás (Freund & Baltes, 2002) és a sikeres mentalizáció (Borelli et al., 2019) a szociális-kognitív folyamatok részeként az identitás kialakulásában és a társas kapcsolatok működtetésében tölt be fontos szerepet. Kutatásunk úttörő a két konstruktum együttes vizsgálatának tekintetében.

A szándékos önszabályozás folyamata szorosan kapcsolódik a személyes célok megfogalmazásához és a jövő megtervezéséhez, mivel magában foglalja az egyén azon képességét, hogy célokat határozzon meg önmaga számára, és úgy irányítsa saját szellemi és fizikai működését, hogy ezek a célok elérhetőek legyenek (Freund & Baltes, 2002). A sikeres fejlődés akkor valósul meg,

amikor egy személy maximalizálni tudja az elérni kívánt célok vagy eredmények relatív számát, és minimálisan csökkenti a nemkívánatos eredményeket az elérhető célok gondos megválasztásával és a sikeres megoldások megtalálásával. Ebben a folyamatban az egyén mentalizációs képességének jelentős szerepe van. A mentalizáció az a folyamat, amely során saját és mások viselkedését intencionális állapotokként (szükségletek, vágyak, célok) érzékeljük és értelmezzük. A mentalizálás kudarcra az önszabályozó folyamatok közül elsősorban az érzelem- és viselkedésszabályozás alacsonyabb színvonalával jár együtt, így befolyásolja a személyes célok, eredmények és lehetőségek elérésére vonatkozó reprezentációkat (Allen et al., 2011).

A serdülők és a fiatal felnőttek jelentős része életének meghatározó idejét töltik iskolai környezetben. A másodlagos szocializációs szintér személyiségfejlesztő hatása az iskola hatékony működéséhez elengedhetetlen szociális normákon keresztül érvényesül (Jámbori et al., 2019). A gondolkodási folyamatok és a viselkedéses megnyilvánulások egyéni fejlődése a szociokognitív elmélet tükrében az egyén-környezet dinamikus kölcsönhatásának eredménye (Bandura, 1977, 1994; Pajares, 2005, 2009), éppen ezért kiemelkedően fontos, hogy a pedagógiai nevelés megfelelő környezetet biztosítson a mentalizáció és a szándékos önszabályozás optimális fejlődéséhez, ezeken keresztül pedig a fiatalok időperspektívájának formálódásához.

Szándékos önszabályozás

A szándékos önszabályozás fogalma leírja azokat az egészséges emberi folyamatokat, amelyek során az egyének döntéseket hoznak, és terveket szőnek a céljaik elérése érdekében. Továbbá a folyamat megmutatja, mennyire képesek cselekedeteiket akaratuk szerint irányítani (Gestsdottir et al., 2009), hogy ezen céljaik elérhetővé váljanak (Demetriou, 2000). Zimmerman (2000) hangsúlyozza, hogy az emberek legfontosabb tulajdonsága az a képességük, hogy viselkedésüket szabályozni tudják. Az általa kialakított triadikus modell szerint az önszabályozás a személy és a környezet interakciójából származó viselkedés, amely során az egyén érzelmei alkalmazkodnak a környezeti hatásokhoz, amelyben a környezet visszacsatolása a kulcs. Az önszabályozást ciklikus modellnek tekinti, amelynek három alappillére van: a saját viselkedés észlelése és korrekciója, a környezeti körülmények felmérése és szabályozása, illetve a kognitív állapotok észlelése és korrekciója. E szerint a nézet szerint az önszabályozást egy terv indítja el, az akaratilag tartja fenn, és önreflexió révén valósul meg az ellenőrzés. Az önszabályozás lehet organikus és szándékos. Az organikus önszabályozás széles körű, konzisztens jellegzetességeket jelent, amelyek relatív folytonosságot mutatnak az élettartamban, és a személynek nincs vagy csak limitált kontrollja van felettük. Ezzel szemben a szándékos önszabályozás minden olyan viselkedést magába foglal, amely választható, irányítható és módosítható egészen addig, amíg az egyének a kívánt célt el nem érik (Gestsdottir et al., 2009). A szándékos önszabályozás hozzájárul a fiatal felnőttek jóllétéhez is azáltal, hogy kedvező hatással van a tanulmányi eredményre, a mentális egészségre és a szociális kapcsolatokra (Baltes & Baltes, 1990; Jámbori & Kőrössi, 2019). A szándékos önszabályozás önirányított gondolatok, érzelmek, cselekvések egyvelege, amelyek lehetővé teszik, hogy a személy képes legyen megfelelően alkalmazkodni a környezetéhez és az abban megjelenő változásokhoz, feltérképezze a lehetőségeit, esetlegesen megváltoztassa a kitűzött céljait az elérni kívánt eredmény érdekében, ami magában hordozza a személyes fejlődés lehetőségét (Jámbori et al., 2019; Molnár, 2009). A célok kitűzésénél fontos szempont a körülmények, képességek, lehetőségek figyelembevétele, hogy az egyén minél hatékonyabban érje el célját (Brief & Hollenbeck, 1985). Ezen folyamatok létrejöttéhez elengedhetetlen a megfelelő monitorozás és önértékelés megléte. Ugyanakkor az önszabályozás folyamata során a kitűzött cél megváltozhat, amennyiben a környezeti feltételek, lehetőségek vagy képességek nem teszik lehetővé az eredeti cél megtartását (Molnár, 2009).

Az alkalmazkodáshoz különféle stratégiák állnak rendelkezésre, amelyek összegzését a Baltes és Baltes (1990) által kidolgozott, majd Freund és Baltes (2000) által továbbfejlesztett SOC-modellben (S: selection – szelekció; O: optimization – optimalizáció; C: compensation – kompenzáció) láthatjuk. Az elmélet szerint minden életkornak megvannak a maga nyereségei és veszteségei (Kaszás &

Tiringer, 2010), azonban a két dimenzió (nyereség és veszteség) közötti pozitív egyensúly megteremtése életkortól függetlenül hozzájárul a személy szubjektív jóllétéhez. A modell három stratégiát (szelekció, optimalizáció, kompenzáció) emel ki, amelyek mentén vizsgálható a nyereségekkel, veszteségekkel való megküzdési stratégia. A szelekció folyamatán belül megkülönböztetnek egy választáson alapuló szelekciót és egy veszteségen alapuló szelekciót. A választáson alapuló szelekció arra vonatkozik, hogyan érheti el az egyén a célját veszteségek nélkül, amikor nem kell a lehetőségeit korlátoznia és lemondásokat megélnie, hogy céljait elérje (Freund & Baltes, 2002; Gestsdottir & Lerner, 2008). A veszteségen alapuló szelekció pedig akkor lép működésbe, amikor a kiválasztott céljainkat nem tudjuk elérni, és meglévő elképzeléseink megvalósítása érdekében erőforrásainkat szükséges átcsoportosítani, céljainkat újragondolni, a fontossági sorrendünket megváltoztatni (Freund & Baltes, 2000). A veszteségen alapuló szelekció jelentősége az életkor előrehaladtával egyre inkább megnő, mivel a veszteségek száma törvényszerűen kezdi meghaladni a nyereségek számát, azonban arra is találtak bizonyítékot, hogy a veszteségen alapuló szelekció már serdülőkorban is egyfajta proaktív megküzdésként azonosítható (Freund & Baltes, 2002; Gestsdottir et al., 2009; Knecht & Freund, 2017), amely segíthet a célok pontosabb meghatározásában. A fiatal felnőttkori fejlődés pedig a tervek, célok és lehetőségek sokszínűségével jellemezhető, amelyek akár krízist (vö.: kapunyitási krízis; Arnett, 2007, 2010; Lisznyai, 2010) is okozhatnak a fejlődésben, így a szelekciós folyamat sikeressége a kezdődő felnőttkorban is releváns lehet. Az optimalizáció folyamatában a szükséges eszközök megszerzése áll a középpontban, amelyek elvezetnek a kívánt célhoz. Ennek egyik legfontosabb folyamata a gyakorlás, amely ahhoz segíti hozzá az egyént, hogy a lehető legjobbat hozza ki magából, növelje a céljai eléréséhez szükséges eszközök tárházát, és maximalizálni tudja az élet során rá váró nyereségeket a veszteségekkel szemben. A kompenzáció folyamatában alkalmazott stratégiák segítik az egyént abban, hogy a célhoz szükséges működést, viselkedési formákat megtartsa. Magában foglalja a veszteség ellensúlyozására használható eszközök megszerzését, a korábbi, elérhető célokhoz szükséges eszközök helyettesítését, a másoktól való segítség, támogatás kérését, a hatékony időbeosztást és a modellkövetést is (Jámbori & Körössy, 2019). Fiatal felnőttkorban mind a három SOC-stratégia alkalmazása egyre nagyobb jelentőséggel bír (Kaszás & Tiringer, 2010; Jámbori & Körössy, 2019). Kutatások kimutatták, hogy a SOC-stratégiák hatékony alkalmazása életkortól függetlenül hozzájárul a szubjektív jóllét növekedéséhez, azonban elsősorban serdülőkortól kezdődően lehetnek adaptívak ezen stratégiák (Freund & Baltes, 2002; Geldhof et al., 2014). Kutatások azt is bizonyítják (Zimmerman, 2000), hogy a problémák hátterében sokszor a gyenge önszabályozás húzódik meg, amiért elsődlegesen a szocializációs környezet a felelős. Grolnick (2009) szerint ahhoz, hogy a gyermek hatékony önszabályozásra tegyen szert, a szülőnek támogatnia és segítenie kell az önállósági törekvéseit, következetesen kell nevelnie, és részt kell vennie a gyermek életében.

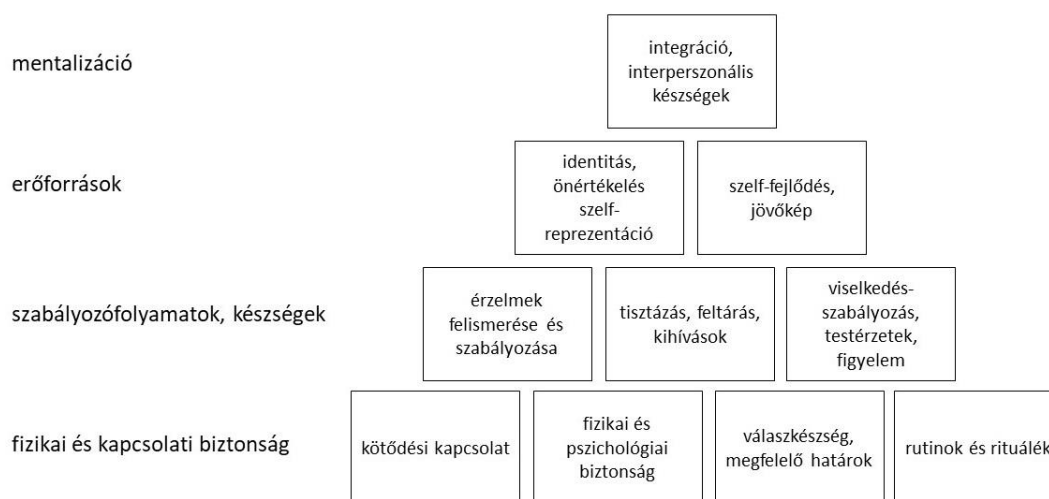
Mentalizáció

A mentalizáció olyan képzeleti mentális aktivitás, amely az emberi viselkedést intencionális állapotokkal (szükségletekkel, vágyakkal, érzelmekkel, meggyőződésekkel, célokkal, célkitűzésekkel, okokkal) összekapcsolva tudja érzékelni és értelmezni (Fonagy et al., 2012). A magasabb rendű szociális-kognitív funkciókat aktiváló folyamat Fonagy és munkatársai (2012) alapján jelentős szerepet tölt be a koherens szelfszerveződéshez szükséges kontrollfolyamatokban: a mentalizáció színvonalá alapvetően meghatározza az érzelemszabályozás, az impulzuskontroll színvonalát, valamint a differenciált ön- és tárgyészlelés minőségét. A szabályozófolyamatok alacsonyabb színvonalára a mentalizáció csökkent működését jelzi. A mentalizáció fejlődési folyamatában elakadást jelenthetnek a túlzott érzelmi megterheléssel járó helyzetek, mivel a magas pszichés arousal hatására csökkenő kontrollált mentalizálókapacitás helyett fokozatosan teret nyer a nem reflektív, automatikus mentalizáció. Az események és a viselkedések mögött meghúzódó szándék megítélésekor ezekben az esetekben átmenetileg felszámolódik a tudatos, átgondolt mérlegelés képessége, és helyette a gyors, hirtelen, előítéletekre hajlamosító mechanizmusok lépnek előtérbe (Fonagy & Bateman, 2020; Fonagy

et al., 2012). Fonagy és Bateman (2020) ezeket az állapotokat nem-mentalizáció vagy pre-mentalizáló módokként azonosítják, mivel a mentalizáció csökkent színvonala alapján olyan korábbi fejlődési állomásra esik vissza, ami fejlődéslélektanilag megelőzi az érett mentalizációt.

A mentalizáció elméleti rendszerében a szabályozófolyamatok és az interperszonális kapcsolatok kialakítását és fenntartását három, alacsony reflektivitással jellemezhető mód akadályozza meg. A *pszichés ekvivalencia* (psychic equivalence) a valóság és a mentális állapot összemosódása, amikor a belső valóságnak hatalma van a külső realitás felett (pl. álom, poszttraumás emlékbetörés (flashback), paranoid téveszmék). A *tettető módban* (pretend mode) a valóság és a mentális állapotra jellemző érzelmek disszociálódnak. Pseudomentalizációnak, „pszichoblábnak” is nevezik, mivel modoros, klisékben gazdag, érzelmektől leválasztott beszédstílus jellemzi. A *teleologikus mód* (teleological mode) során a mentális állapotok cselekvésben fejeződnek ki, egyik megnyilvánulási formája az önsértés, amely ebben az esetben az extrém belső fájdalom kommunikációs eszköze (Fonagy & Bateman, 2020; Fonagy et al., 2019; Hagelquist, 2017; Karterud, 2015; Szél & Szabó, 2021).

A mentalizáció négylépcsős, pedagógiai és pszichoterápiás modelljében Hagelquist (2017) meghatározta azokat az építőköveket, amelyek kapcsolatban állhatnak a sikeres mentalizációval (1. ábra).



1. ábra

A sikeres mentalizáció építőkövei – pedagógiai és terápiás alapok (Hagelquist, 2017, p. 44)

Hagelquist elmélete több ponton kötődik Erikson (1991) és Maslow (1943) hierarchikus rendszeréhez. Hagelquist szerint a megfelelő fejlődés alapját szolgáló *fizikai és kapcsolati biztonság* (első szint) a kötődés minőségén, a fizikai és pszichológiai biztonság megteremtésén, a környezet részéről tapasztalható gondoskodás és válaszkészség mértékén, valamint a kapcsolatokban jelen lévő rutinokon és rituálékon keresztül valósítható meg. Az építőkövek második szintjét a *szabályozófolyamatok és készségek* jelzik, magukban foglalva az érzelmek felismerésének és szabályozásának képességét, a tisztázás, a feltárás és a kihívások kezelésének módját, valamint a viselkedésszabályozást, a testérzetek, a figyelem tudatosítását és irányítását. A magasabb szintek felé haladva jelennek meg az *erőforrások* (harmadik szint), az identitás, önértékelés és szelfreprezentáció csoportja mellett, többek között, a szelffejlődés és a jövőkép minősége. Ezen építőkövek biztosítják a megfelelő alapot a legmagasabb szint, a jól működő mentalizáció szintjének eléréséhez, ahol az egyén képes a szociokognitív képességek integrációjára, és fejlett interperszonális készségekkel rendelkezik.

Az időperspektíva jelentősége fiatal felnőttkorban

Egyéni tapasztalatainkat és élményeinket automatikusan a múlthoz, jelenhez és jövőhöz kapcsolódó pszichológiai keretbe rendszerezük, amelyet Zimbardo és Boyd (1999) időperspektívaként definiál.

Ezen folyamat meghatározza az események értelmezését és az emberekkel való kapcsolatainkat, szerepet játszhat az étellel való elégedettség és a szubjektív jóllét megítélésében is (Boniwell & Zimbardo, 2004). Hatféle időorientációs dimenziót határoztak meg, amelyek segítségével keretben vizsgálható az időhöz való viszonyunk: (1) pozitív múlt-; (2) negatív múlt-; (3) fatalista jelen-; (4) hedonista jelen-; (5) jövő-; és (6) transzcendentális jövőorientáció.

A múlthoz erősen kötődő személyek gyakran korábbi problémáikra fókuszálnak, a múlt eseményeivel és a múltban meghozott döntéseikkel foglalkoznak. A jelenben élők a jelenbeli helyzetből próbálják kihozni a maximumot, míg a jövőorientáltak mérlegelik a konfliktus lehetséges kimeneteit. Az időperspektívát egyéni különbségek (Zimbardo & Boyd, 1999), a személy társadalmi-gazdasági helyzete és a társadalomban betöltött helye (Adams & White, 2009), valamint kulturális hatások is befolyásolják (Zimbardo & Boyd, 2012). Azon személyek, akik a múltat negatívan érzélik, gyakran hajlamosabbak depresszióra, alacsony önértékelésre, boldogtalanságra és érzelmi instabilitásra (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995). Kisebb baráti körrel rendelkeznek, és elégedetlenek helyzetükkel. Kevésbé motiváltak jövőbeli céljaik elérésére, valamint kevesebb időt szánnak fizikai aktivitásra. A múltat pozitívan érzékelő személyek barátságosabbak, és igyekeznek optimistán megközelíteni a különböző helyzeteket (Dombi, 2018). A jelenorientáltak személyek gyakran lebecsülik a jövő jelentőségét, bizonytalannak tekintik azt – nem alapoznak erre döntéseik meghozatalakor. A *jövőorientáltak* személyek céljaik elérésére koncentrálnak. Fontos számukra, hogy cselekedeteik milyen következményekkel járhatnak. Jellemzően tudatosan cselekszenek, és törekcsenek a pontosságra. Általában elérik céljaikat, ebből kifolyólag sikeresebbek, és magasabb társadalmi státuszt is érnek el.

Az életkori változások tekintetében kimutatható, hogy fejlődés figyelhető meg a hedonista jelenorientált időperspektívától a jövőorientált időperspektíva felé. Mello és Worrel (2006) kutatásai alapján megállapítható, hogy serdülőkorban (12–18 éves kor között) az életkor előrehaladtával kezd emelkedni a jövőorientáció mértéke, mivel egyre nő a céltudatosság és az önállóság is, majd fiatal felnőttkorban további emelkedést figyelhetünk meg a jövőorientált időperspektívában. Minden ember előnyben részesít egyféle időperspektívát, azonban egyetlen idői dimenzió szélsőséges alkalmazása maladaptív, diszfunkcionálisnak tekinthető (Zimbardo & Boyd, 2012). Fontos a mentális flexibilitás, ami bizonyos helyzetekben lehetővé teszi a váltást az időperspektíva-dimenziók között, és meghatározza, hogy a mindenkori helyzetben azt az időperspektívát válasszuk, amely leginkább tud orientálni bennünket.

Az empirikus vizsgálat

Célok és hipotézisek

Vizsgálatunk célja egyrészt az volt, hogy kimutassuk, van-e kapcsolat a mentalizációs képesség és a szándékos önszabályozás stratégiái (szelekció, optimalizáció, kompenzáció) között, másrészt a mentalizációs képesség és az időhöz való viszony összefüggését vizsgáltuk fiatal felnőttek körében, különös tekintettel a jövőorientált időperspektívára.

Feltételeztük, hogy a felhasznált eszközök konstruktumvaliditása és megbízhatósága a vizsgált életkori csoportban megfelelő. Várakozásainkat arra alapoztuk, hogy minden általunk alkalmazott mérőeszközt felvettek már korábbi kutatásokban hazai mintán a vizsgált életkori csoportban (pl. Dombi, 2018; Orosz et al., 2015; Szél & Szabó, 2021). Mérőeszközeink közül csak a SOC Kérdőív rövid változatával kapcsolatban nem volt korábbi tapasztalatunk, mivel a SOC Kérdőív hosszú változatát használtuk korábbi vizsgálatainkban (Jámbori & Kőrössi, 2019; Jámbori et al., 2019), így e tekintetben abban bízunk, hogy a kérdőív rövid változata is megfelelő működést mutat.

Korábbi kutatások alapján azt feltételeztük, hogy azoknál a fiataloknál, akikre a bizonytalan mentalizáció a jellemző, a jövővel kapcsolatos bizonytalanság és a jövővel kapcsolatos éhhatékonyság hiánya is meghatározó lesz, mivel a mentalizáció szoros kapcsolatot mutat a szabályozófolyamatokkal, amelyek a tervezés folyamatában meghatározóak (Hagelquist, 2017). Ezek hiánya eredményezheti a

jövő megtervezésének a hiányát is. Ezzel összhangban negatív irányú együttjárást feltételeztünk a bizonytalan mentalizáció és a jövőorientált időperspektíva között is, mivel ez az idői szemlélet alapvetően magasabb fokú tervezéssel és az optimizmus magasabb szintjével jár együtt (Dombi, 2018). Azt is feltételeztük, hogy azok a fiatalok, akik a SOC-stratégiákat magasabb szinten alkalmazzák, hatékonyabbnak érzik magukat az életben, valamint rugalmasabb a személyiségük a kihívásokkal való megküzdés kapcsán (Rutter, 2000; Werner, 2000). Ez alapján feltételeztük, hogy a jövőorientált időperspektíva magas szintje együttjár a SOC-stratégiák hatékonyabb alkalmazásával, emellett a jövő tervezésének hiánya és az ebben való tudatosság hiánya negatív kapcsolatot mutat a szándékos önszabályozás folyamataival. Ezt arra a megállapításra alapoztuk, hogy a szándékos önszabályozás folyamatának központi eleme a célok pontos meghatározása és kivitelezése (Kaszás & Tiringner, 2010), valamint a nehézségek pontos felmérése, amely szintén meghatározó eleme a jövőorientációnak (Jámbori, 2007). A nemi különbségekre vonatkozóan – korábbi kutatásokkal összhangban (Gestsdottir et al., 2009) – azt feltételeztük a teljes mintára vonatkozóan, hogy a nők hatékonyabban alkalmazzák a SOC-stratégiákat, mint a férfiak. A mentalizáció tekintetében korábbi kutatási eredményekhez hasonlóan feltételeztük, hogy a fiatal felnőtt populációban az erőteljes érzelmi elárasztódás következtében a nők esetében gyakoribb a mentalizáció sérülése, azaz ők magasabb értéket érnek el a bizonytalan mentalizáció és az érzelemszabályozási nehézségek alszkálákon (Bouchard et al., 2008; Fonagy & Luyten, 2009; Szél & Szabó, 2021). Fejlődéslélektani aspektusból vizsgálva feltételeztük, hogy a fiatal felnőttek körében kevésbé jellemző a mentalizáció sérülése az előző életszakaszhoz viszonyítva (Choudhury et al., 2006).

Minta

Kutatásunkban 852 fiatal felnőtt (18–25 év; $M = 22,03$ év; $SD = 3,91$; nő: 75,36%) vett részt, akik különböző egyetemi karokon tanultak, és/vagy már dolgoztak (tanul 568 fő; dolgozik 203 fő; tanul és dolgozik 211 fő).

Mérőeszközök

A háttérkérdőíven (pl. életkor, nem, lakóhely, családi állapot, iskolai végzettség, tanulmányi elégedettség, munkahelyi elégedettség) kívül a következő négy kérdőív eredményeit elemezzük a vizsgálatunkban:

A *Zimbardo-féle Rövidített Időperspektíva Kérdőív* (ZTPI; Orosz et al., 2015) annak feltárását célozza, hogy az egyén miként viszonyul a múlt, jelen, jövő kategóriákhoz. A kérdőív 17 állítást tartalmaz, amelyeket a vizsgálati személyeknek egy ötfokú Likert-skálán kellett értékelniük attól függően, hogy mennyire érezték önmagukra jellemzőnek az adott állítást (1 = egyáltalán nem jellemző, 5 = nagyon jellemző). A kérdőív öt időfaktort különböztet meg: a múlt–negatív dimenziót (4 állítás, pl.: „Túl sok olyan kellemetlen emlékem van, amelyekre nem szívesen gondolok vissza.”), a múlt–pozitív dimenziót (3 állítás, pl.: „Gyakran beugranak a régi szép idők boldog emlékei.”), a jelen–hedonista dimenziót (3 állítás, pl.: „Azért kockáztatok, hogy ne váljon unalmassá az életem.”), a jelen–fatalista dimenziót (3 állítás, pl.: „Nem igazán lehet tervezni a jövőbe, mert a dolgok sokat változnak.”), valamint a jövőorientált dimenziót (4 állítás, pl.: „Képes vagyok ellenállni a kísértéseknek, ha tudom, hogy be kell fejezmem egy munkát/feladatot.”).

A *Szelekció-Optimalizáció-Kompenzáció Rövid Kérdőív* (SOC-12; Kaszás & Tiringner, 2021): A kérdőív a négy stratégia (választáson alapuló szelekció, veszteségen alapuló szelekció, optimalizáció, kompenzáció) alkalmazásáról kérdezi a válaszadót általában, illetve valamilyen számára fontos cél/helyzet vonatkozásában. A vizsgált személynek arról kell nyilatkoznia, hogy melyik stratégiát választaná a két előre megadott válaszlehetőség közül. Ezek közül a SOC-stratégiát megjelenítő válasz 1 pontot, míg a nem-SOC-magatartást reprezentáló válasz 0 pontot ér. A kérdőív rövidített verziója 12 tétel, a tételek négy skála köré csoportosíthatók. Minden stratégiára három-három tétel vonatkozik. A teljes kérdőíven elért összpontszám 0 és 12 közé tehető. A magasabb pontszám fokozottabb SOC-stratégia használatot jelent (Freund & Baltes, 1998).

Az *En a Jövőben Skála* (SFS; Dombi, 2018) az egyén jövőhöz való viszonyát tárja fel. A kérdőív 15 tételt tartalmaz, és az állításokat hétfokú Likert-skálán kell a kitöltőnek értékelnie (1 = egyáltalán nem jellemző, 7 = teljes mértékben jellemző). Minden faktorhoz 3 állítás kapcsolódik. A kérdőív faktorai a következők: (1) pozitív jövő (pl. „Szívesen gondolok a jövőmre.”); (2) jövő irányítása (pl. „Az, hogy elérek-e valamit, csak tőlem és az általam befektetett munkától függ.”); (3) időgazdálkodás (pl. „Listát írok a teendőimről.”); (4) jövővel kapcsolatos bizonytalanság (pl. „Bizonytalan a jövőm.”); (5) énhatékonyság hiánya (pl. „Úgy érzem, béna vagyok a jövőbeli céljaimat megvalósítani.”).

A *Reflektív Funkció kérdőív* (RFQ-H; Szél & Szabó, 2021) a mentalizáció károsodását vizsgálja. A kérdőív 15 tételből, azon belül is három alskálából áll. A válaszadó hatfokú Likert-skálán értékeli, mennyire ért egyet az adott állítással (1 = egyáltalán nem értek egyet, 6 = teljesen egyetértek). Az első alskála, a bizonytalan mentalizáció, 5 tételből áll, a saját és mások mentális állapotával kapcsolatban megélt bizonytalanságot jelzi (pl.: „Nem mindig tudom, hogy mit miért teszek.”). A második, a túlzott magabiztosság skála (6 tétel), a mások mentális állapotával kapcsolatos túlzott magabiztosságot tárja fel, a prementalizáló módok közül a pszichés ekvivalenciára utal (pl.: „A megérzéseim szinte sosem tévednek az emberekkel kapcsolatban.”). A harmadik, az érzelmi elárasztottság skála (4 tétel), az átgondolatlan cselekvésekre utal, az érzelmi elárasztás hatására fokozódó automatikus mentalizáció és a teleologikus prementalizáló mód jelenik meg benne (pl.: „Ha dühös vagyok, olyan dolgokat mondok, amiről nem is tudom, hogy miért mondtam.”). A három skála együttesen a csökkent mentalizálóképességet jelzi úgy, hogy az első és a harmadik skálán az alacsonyabb szintű mentalizálódás jelölődik, míg a második skála a prementalizáló módok azonosítására alkalmas. A magasabb pontszám a mentalizálás csökkenését jelzi.

Az első vizsgálatok alapján a teljes pontszámra számolt Cronbach-alfa minimálisan magasabb értéket jelzett, ha a bizonytalan mentalizáció tételeit fordított pontozással számítottuk. A megfordítás következtében azonban ez a skála ellentétes irányban mért a többivel, és nem a mentalizáció bizonytalanságára, hanem annak biztosságára utalt. A validálócikk (Szél & Szabó, 2021) megjelenését követő utóvizsgálataink azt igazolták, hogy a bizonytalan mentalizáció skála tételeit nem kell megfordítani, egyenes pontozás esetében a Reflektivitás összpontszámra számított Cronbach-alfa magas értékeket mutat, ellenkező esetben alacsony. A skálával szerzett tapasztalatoknak megfelelően a skála értékelésekor nem alkalmaztunk fordított pontozást.

Adatfelvétel

Az adatokat egy nagyobb kutatás keretében gyűjtöttük, amelyben a fiatal felnőttek önként vettek részt. Online adatfelvételt alkalmaztunk, a kitöltők a kérdőívcsomag kitöltése előtt részletes tájékoztatást kaptak a vizsgálat céljáról, és a hozzájárulásukat adták az adatok elemzéséhez. A vizsgálatot a Pszichológiai Kutatások Egyesült Etikai Bíráló Bizottsága (EPKEB) hagyta jóvá (etikai engedély száma: 2021/39).

Eredmények

A mérőeszközök működése

Feltételezéseinknek megfelelően majdnem minden kérdőív esetében kirajzolódott a várt faktorstruktúra. A Kaiser–Meyer–Olkin mutató az RFQ-H, a ZTPI és a SFS esetében meghaladta a 0,75-ös értéket, vagyis általában a megfelelő kategóriába esett, vagy alig maradt el attól (Kaiser, 1974, idézi Ketskemény & Izsó, 1996). Az egyes skálák megbízhatósága általában ugyancsak megfelelő volt. A SOC-12 kérdőív esetében Kaszás és Tiringner (2021) kutatásaihoz hasonlóan az elméleti modellben megjelölt négyfaktoros struktúrát nem tudtuk igazolni, egy egyfaktoros modell rajzolódott ki (KMO = 0,77), amely 7 állítást tartalmaz, és a veszteségalapú stratégiákat foglalja össze. Ennek a skálának a belső megbízhatósága is megfelelő volt (Cronbach-alfa = 0,80). A vizsgálatban használt kérdőívek leíró statisztikai adatait és megbízhatóságát az 1. táblázat közli.

1. táblázat

A vizsgálatban használt kérdőívek leíró statisztikai adatai és megbízhatósága

Kérdőív/skálák	Állítások száma	Átlag	Szórás	Cronbach-alfa
Időperspektíva (ZTPI)				
Múlt–pozitív	4	3,41	0,98	0,82
Múlt–negatív	3	2,65	1,07	0,72
Jelen–fatalista	3	2,58	0,93	0,67
Jelen–hedonista	3	2,89	1,02	0,79
Jövőorientált	4	3,68	0,83	0,76
Én a Jövőben Skála (SFS)				
Pozitív jövő	3	5,02	1,46	0,89
Jövő irányítása	3	5,46	1,11	0,68
Időgazdálkodás	3	3,89	1,37	0,76
Jövővel kapcsolatos bizonytalanság	3	3,11	1,71	0,92
Énhatékonyság hiánya	3	3,16	1,37	0,73
Reflektív Funkció Kérdőív (RFQ-H)				
Bizonytalan mentalizáció	5	16,01	6,03	0,77
Túlzott magabiztosság	6	23,29	6,53	0,87
Érzelmi elárasztottság	4	12,37	5,46	0,81
SOC-7				
Veszteségalapú stratégia (szelekció)	7	3,82	1,29	0,80

Átlagos különbségek

Kétmintás t-próba segítségével megvizsgáltuk, hogy milyen nemi különbségek mutathatók ki a vizsgált változóknál. Az eredmények azt mutatták, hogy szignifikáns nemi különbséget azonosíthatunk az időperspektíva dimenzióiban. Eredményeink szerint a nők szignifikánsan magasabb átlagértéket mutattak a múlt–negatív, a múlt–pozitív idői dimenzióban, illetve a jelen–fatalista és jövőorientált időperspektívában, míg a férfiaknál a jelen–hedonizmus határozottabb jelenlétét tudtuk azonosítani (lásd 2. táblázat). Elemzéseink azt is bebizonyították, hogy míg a nők szignifikánsan hatékonyabb időgazdálkodásról számoltak be, addig a jövőjükkel kapcsolatos bizonytalanság érzése is őket jellemzi határozottabban. A férfiak pedig a saját jövőjük irányításában mutattak magasabb átlagértéket. A mentalizációs stratégiák esetében azt figyelhettük meg, hogy a nők szignifikánsan magasabb bizonytalan mentalizációt mutatnak, kevésbé hatékonyan észlelik saját magukat az érzéseik és viselkedéseik értelmezésében. Az érzelmi elárasztottság skálán elért szignifikánsan magasabb érték a nők esetében magasabb pszichés arousal erőteljesebb hatását jelzi (lásd 2. táblázat).

Egymintás t-próba segítségével vizsgáltuk a mentalizáció életkori sajátosságait, összehasonlítva a 14–18 éves (Szél-Szabó, 2021) és a fiatal felnőtt korosztály adatait. Eredményeink alapján mindhárom skálán szignifikáns elmozdulás látható, a fiatal felnőtt korosztály esetében a mentalizáció kevésbé sérül, mint serdülőkorban (3. táblázat).

2. táblázat
Nemi különbségek a vizsgált változóknál

Skálák	Férfiak (N = 240)		Nők (N = 612)		t-próba	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	t	p
Múlt-negatív időperspektíva	3,27	1,48	3,68	1,47	-3,36	< ,001
Múlt-pozitív időperspektíva	2,43	0,75	2,61	0,75	-3,32	< ,001
Jelen-hedonista időperspektíva	3,08	1,03	2,80	1,00	3,74	0,007
Jelen-fatalista időperspektíva	2,41	0,86	2,65	0,86	-3,90	< ,001
Jövőorientáció	3,59	0,87	3,72	0,76	-2,31	,019
Jövő irányítása	5,63	1,15	5,39	1,09	2,90	,041
Időgazdálkodás	3,62	1,40	4,01	1,35	-3,80	< ,001
Jövővel kapcsolatos bizonytalanság	2,91	1,70	3,19	1,72	-2,22	,003
Bizonytalan mentalizáció	14,66	5,65	16,64	6,03	-4,38	< ,001
Túlzott magabiztosság	23,12	6,56	23,05	6,64	0,14	,888
Érzelmi elárasztottság	11,39	5,67	12,55	5,48	-2,81	,005

3. táblázat
Korosztályi különbségek a reflektív funkció dimenzióiban

Skálák	Serdülő		Fiatal felnőtt		t	p	Cohen-d
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás			
Bizonytalan mentalizáció	20,44	5,85	16,08	5,98	-21,05	< ,001	-0,721
Túlzott magabiztosság	20,62	5,49	23,07	6,61	10,88	< ,001	0,373
Érzelmi elárasztottság	16,01	5,48	12,23	5,45	-20,17	< ,001	-0,691

Statisztikai elemzéseinket aszerint is elvégeztük, hogy tanulnak, dolgoznak vagy mindkettőt végzik a fiatalok, mivel azt feltételeztük, hogy aki a tanulmányai mellett munkát is végez, annak jobban oda kell figyelnie az időbeosztására, céljait jobban össze kell hangolnia a követelményekkel. Elemzéseink szerint valóban szignifikáns különbség mutatkozott az időgazdálkodásban és a szándékos önszabályozás veszteségalapú szelekciós stratégiájában, illetve a jelen-fatalista idő dimenzióban (lásd 4. táblázat). Ezek az eredmények azt mutatták, hogy azok a fiatalok, akik dolgoznak, gyakrabban észlelik úgy, hogy kevésbé tudják irányítani a velük történt eseményeket, emellett akik a tanulmányaik mellett munkát is vállalnak, szignifikánsan hatékonyabb időgazdálkodást és magasabb veszteségalapú szelekciós stratégiát mutattak. Azaz, ha nem sikerül elérniük a kitűzött céljaikat, gyakrabban átforgalmazzák azokat, vagy a céljaik rangsorát rugalmasan megváltoztatják, így érnek el egy optimális mentális egyensúlyt (lásd 4. táblázat).

4. táblázat
Tanulás és munkavégzés alapján képzett csoportok különbségei

Skálák	Tanul (N=438)		Dolgozik (N=203)		Tanul és dolgozik (N=211)		F	p
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás		
SOC-faktor	5,06	2,07	4,71	2,20	5,29	1,93	2,92	0,05
Időgazdálkodás	3,93	1,30	4,06	1,30	4,42	1,19	7,75	0,00
Jelen-fatalista	2,62	0,90	2,77	0,89	2,51	0,82	3,09	0,04

Együttjárások a változók között

A korrelációs vizsgálat szerint a szándékos önszabályozás szignifikáns negatív, mérsékelt együttjárást ($r = - ,393, p < 0,01$) mutat a bizonytalan mentalizációval és szintén negatív, gyenge együttjárást ($r = - ,228, p < 0,01$) az érzelmi elárasztottsággal.

A szándékos önszabályozás, a mentalizáció és az időperspektíva korrelációit a 5. táblázat közli. Az elemzés azt mutatta, hogy a szándékos önszabályozás legerősebb negatív együttjárást a jövőre vonatkozó énhatékonyság hiányával és a jövővel kapcsolatos bizonytalansággal mutat, emellett mérsékelt pozitív együttjárást azonosíthatunk az időgazdálkodással, a jövő irányításával és a jövőorientált időperspektívával (Szokolosky, 2004, p. 283). A bizonytalan mentalizáció legerősebb pozitív együttjárást a múlt–negatív időperspektívával, a jövő bizonytalanságával és a jövőre vonatkozó énhatékonyság hiányával mutat, míg a jelen–fatalista időperspektívával mérsékelt pozitív együttjárást azonosíthatunk. Emellett néhány szignifikáns, de gyenge kapcsolat rajzolódott ki a jövő irányításával és a jövőorientált időperspektívával. A mentalizáció érzelmi elárasztottság dimenziója pedig csak gyenge, de szignifikáns kapcsolatot mutatott a múlt–negatív időperspektívával, a jövővel kapcsolatos bizonytalansággal és az énhatékonyság hiányával (lásd 5. táblázat).

5. táblázat

A szándékos önszabályozás, a mentalizáció és az időperspektíva együttjárásai

Skálák	SOC-faktor	Bizonytalan mentalizáció	Érzelmi elárasztottság
Múlt–negatív időperspektíva	- 0,26**	0,45**	0,30**
Jelen–fatalista időperspektíva	- 0,29**	0,34**	0,20***
Jövőorientált időperspektíva	0,39**	- 0,27**	- 0,11***
Pozitív jövő	0,43**	- 0,27**	- 0,07*
Jövő irányítása	0,35**	- 0,22**	- 0,02
Időgazdálkodás	0,38**	- 0,13**	0,02
Jövővel kapcsolatos bizonytalanság	- 0,47**	0,45**	0,28**
Énhatékonyság hiánya	- 0,59**	0,46**	0,28**

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < ,001$

Változók közötti mediációs vizsgálatok

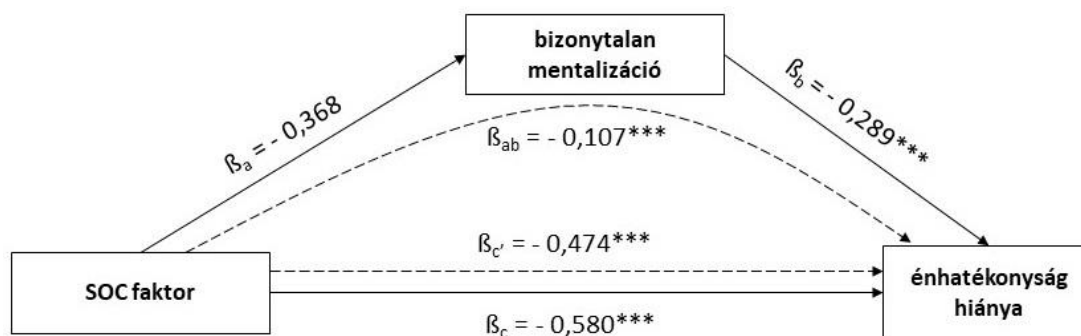
Az időperspektíva és jövőre vetített énlémény kapcsolatát a szándékos önszabályozás folyamatával mediációs eljárással vizsgáltuk, azt feltételezve, hogy a mentalizálóképesség minősége közvetíti a szándékos önszabályozás hatásmechanizmusát. A vizsgált változók meghatározását a korrelációs vizsgálat eredményei alapján végeztük el. A mediációs elemzésbe bevontuk a bizonytalan mentalizáció skálát (Reflektív Funkció Kérdőív), a SOC-faktort (Szelekció-Optimalizáció-Kompenzáció Rövid Kérdőív), az énhatékonyság hiánya és a jövővel kapcsolatos bizonytalanság skála eredményeit (Én a Jövőben Skála), valamint a múlt–negatív időperspektívát (Időperspektíva). A mediációs elemzés elvégzése előtt a vizsgálatba bevont változókat sztenderdizáltuk, hogy a különböző skálák eredményei összevethetőek legyenek. Eredményeink a jövővel kapcsolatos énkép tekintetében részleges mediációt jeleznek, az időperspektíva esetén teljes mediáció igazolódott. Az eredmények összegezve az 6. táblázatban olvashatók.

6. táblázat
A bizonytalan mentalizáció mediációs hatásának vizsgálata

Útvonalak	β	SE(B)	t / z	95% CI		
				alsó	felső	
Énhatékonyság hiánya						
Path C (Total)	veszteség alapú szelekció → énhatékonyság hiánya	-0,58	0,12	-20,78***	-2,70	-2,23
Path A	veszteség alapú szelekció → bizonytalan mentalizáció	-0,37	0,03	-11,55***	-0,43	-0,31
Path B	bizonytalan mentalitáció → énhatékonyság hiánya	0,29	0,03	10,20***	0,23	0,35
Path C' (Direkt)	veszteség alapú szelekció → énhatékonyság hiánya	-0,47	0,03	-16,70***	-0,53	-0,42
Path AB (Indirekt)	veszteség alapú szelekció (bizonytalan mentalizáción át) → énhatékonyság hiánya	-0,11	0,01	z = -7,66***	-0,13	-0,08
Jövővel kapcsolatos bizonytalanság						
Path C (Total)	veszteség alapú szelekció → jövővel kapcsolatos bizonytalanság	-0,45	0,03	-14,63***	-0,51	-0,39
Path A	veszteség alapú szelekció → bizonytalan mentalizáció	-0,37	0,03	-11,55***	-0,43	-0,31
Path B	bizonytalan mentalitáció → jövővel kapcsolatos bizonytalanság	0,45	0,03	14,72***	0,27	0,39
Path C' (Direkt)	veszteség alapú szelekció → jövővel kapcsolatos bizonytalanság	-0,33	0,03	-10,55***	-0,39	-0,27
Path AB (Indirekt)	veszteség alapú szelekció (bizonytalan mentalizáción át) → jövővel kapcsolatos bizonytalanság	-0,12	0,016	z = -7,85***	-0,15	-0,09
Múlt-negatív időperspektíva						
Path C (Total)	veszteség alapú szelekció → múlt-negatív időperspektíva	-0,21	0,034	-6,13***	-0,27	-0,14
Path A	veszteség alapú szelekció → bizonytalan mentalizáció	-0,37	0,032	-11,55***	-0,43	-0,31
Path B	bizonytalan mentalitáció → múlt-negatív időperspektíva	0,46	0,033	13,94***	0,39	0,52
Path C' (Direkt)	veszteség alapú szelekció → múlt-negatív időperspektíva	-0,04	0,033	-1,18	-0,10	-0,03
Path AB (Indirekt)	veszteség alapú szelekció (bizonytalan mentalizáción át) → múlt-negatív időperspektíva	-0,17	0,019	z = -6,13***	-0,27	-0,14

*** p < 0,001

A veszteségalapú szelekció részben közvetlenül hat az énhatékonyság hiányára, részben pedig indirekten, azaz a bizonytalan mentalizáció csökkentésén keresztül csökkenti az énhatékonyság hiányának mértékét (2. ábra). A szándékos önszabályozás veszteségalapú folyamata a mentalizáció bizonytalanságának növelésével együtt az énhatékonyság csökkent érzéséhez vezet.



2. ábra

A SOC-faktor és az énhatékonyság hiánya a bizonytalan mentalizáció mediálóhatásával

A jövővel kapcsolatos bizonytalanság esetén is igazolható a veszteségalapú szelekció negatív irányú hatása közvetlenül, és a bizonytalan mentalizáció csökkentésén keresztül közvetve is (6. táblázat). A szándékos önszabályozás veszteségalapú folyamata tehát a mentalizáció bizonytalanságának növelésével együtt az énhatékonyság csökkent érzéséhez és a jövővel kapcsolatos bizonytalanság erősödéséhez vezet.

Az időperspektíva esetén nem igazolható a szándékos önszabályozás direkt hatása, ugyanakkor a bizonytalan mentalizáció közvetítésével a veszteségalapú szelekció szignifikánsan negatív irányban befolyásolja a múlthoz erősen kötődő, problémáira fókuszáló látásmódot (6. táblázat).

Összegzés és következtetések

Tanulmányunkban a mentalizációs képesség, a szándékos önszabályozás, a jövőre vonatkozó kilátások és az időperspektíva kapcsolatát tártuk fel fiatal felnőttek körében. Emellett elemzéseink lehetőséget biztosítottak arra, hogy a mentalizáció közvetítő szerepét azonosítsuk a veszteségalapú szelekciós folyamatok és a jövőre vonatkozó énkép vonatkozásában.

Várakozásainkkal összhangban a vizsgálatban alkalmazott mérőeszközeink konstruktváliditása és megbízhatósága megfelelő volt, csak a SOC rövid kérdőív esetén tapasztaltuk meg, hogy az elméleti modell alapján várt négyféle szándékos önszabályozási stratégia nem rajzolódott ki, hanem egy egyfaktoros, alapvetően a veszteségalapú szelekciós stratégiákat tartalmazó dimenzió jelent meg, ami összhangban van Kaszás és Tiringner (2021) vizsgálati eredményeivel.

Vizsgálati személyeink több mint 50%-a felsőfokú oktatásban vesz részt, akik számára az életkorral együttjáró fejlődéslélektani változások mellett egy új élethelyzethez való alkalmazkodás is szükségessé vált. Az új helyzethez való alkalmazkodásban meghatározó szerepe van a személyiség rugalmasságának, a megváltozott feltételekhez való alkalmazkodás képességének. Baltes és Baltes (1990) kiemeli, hogy a szándékos önszabályozásnak pozitív hatása van a mentális egészségre, a szociális kompetenciára, illetve pozitív kapcsolatban áll a fiatalok szubjektív jóllétével és egészséges fejlődésével. Eredményeink szerint a fiatal felnőttek gyakrabban használják a veszteségen alapuló szelekciót, amely utalhat arra, hogy már 18 éves kor felett is megtapasztalhatják, hogy nem tudják céljaikat mindig elérni, szembesülhetnek veszteségekkel, és ilyenkor a szelekciónak különösen fontos szerepe lehet a célok fókuszálásában, amely egyfajta proaktív megküzdésként is azonosítható (Freund & Baltes, 2002). A veszteségalapú szelekció szerepe a jövő megtervezésében és az önmagukba vetett hit érzésében, az énhatékonyságban is nyomon követhető, feltételezéseinkkel összhangban.

Eredményeink nemi különbséget is azonosítottak a mintánkban. A nőkre jellemzőbb a múltra vonatkozó negatív idői szemlélet és a jelen fatalista idői beállítottság, ami az önmagukba vetett hit csökkentését eredményezheti. Ezt támasztja alá az a megfigyelésünk is, miszerint a nők a hatékonyabb időgazdálkodás mellett is gyakrabban érzik a jövőjükkel kapcsolatos bizonytalanságot.

A mentalizáció jellegzetességeit vizsgálva eredményeink megerősítették annak életkoronként eltérő színvonalát. Az eddig ismert elméletek alapján serdülőkorban a szociális-kognitív funkciók átmeneti visszaesése tapasztalható, aminek hátterében az agyi struktúrák jelentős mértékű újraszerveződése áll (Choudhury et al., 2006). A neurológiai folyamatok lezárultával megnő a kognitív kapacitás és az érzelmi terhelhetőség, ami a mentalizálás további fejlődéséhez vezet. A serdülőkort elhagyva a fiatal felnőttek esetében eredményeink alapján is megfigyelhető a mentalizációs kapacitás erősödése. A nemi különbségek tekintetében a fiatal férfiak fejlettebb mentalizációs képességgel jellemezhetők. A bizonytalan mentalizáció és az érzelmi elárasztottság skálán a nők mutattak magasabb értéket, ami magasabb pszichés arousal erőteljesebb hatását jelzi, és ez megegyezik a korábbi kutatási eredményekkel (Bouchard et al., 2008; Fonagy & Luyten, 2009).

Kutatásunkban elsőként vizsgáltuk a szándékos önszabályozás és az időperspektíva kapcsolatát úgy, hogy a mentalizációt mediálótényezőként vontuk be. Igazolódott az a feltételezésünk, hogy az önszabályozási folyamatok minőségét és más változókra gyakorolt hatását befolyásolja az egyén azon képességének fejlettsége, hogy a viselkedést intencionális állapotokkal (szükségletekkel, vágyakkal, érzelmekkel, meggyőződésekkel, célokkal, célkitűzésekkel, okokkal) összekapcsolva tudja érzékelni és értelmezni (Fonagy et al., 2012). Vizsgálatunk alapján a bizonytalan mentalizáció mediáló hatása igazolódott a szándékos önszabályozás veszteségalapú szelekciós stratégiája és az énhatékonyság hiánya (énkép), valamint a jövővel kapcsolatos bizonytalanság és a múlt-negatív időperspektíva (időperspektíva) esetén. Eredményeink igazolták, hogy a veszteségalapú szelekció közvetlenül, a bizonytalan mentalizáció csökkentésével, a jövőre vonatkozó énhatékonyság hiányát is csökkenti, emellett a szándékos önszabályozás veszteségalapú folyamata a mentalizáció bizonytalanságának növelésével együtt az énhatékonyság csökkentéséhez és a jövővel kapcsolatos bizonytalanság erősödéséhez vezet. Hasonló eredmények születtek az énhatékonyság és mentalizáció mediálóhatásának vizsgálata esetén (Probst et al., 2018), valamint a mentalizáció és az időperspektíva kapcsolatának kutatása során (Cosenza et al., 2019).

Eredményeink hozzájárulhatnak annak megértéséhez, hogy azok a fiatalok, akik mentalizációja bizonytalan, kevésbé képesek megtervezni a jövőt, időszemléletükben inkább a pillanatnyi örömök hangsúlyozódnak, és az önszabályozási folyamataikban is kevésbé hatékonyak. Meglévő erőforrásaikat nehezebben tudják átcsoportosítani, céljaikat újragondolni, ha a helyzet úgy kívánja. Ezen eredmények a rugalmas alkalmazkodóképesség hiányát vetítik elő, amely a fiatalkori fejlődés egyik meghatározó erőforrása. Ennek következtében nagyon jelentősek azok az erősségfókuszú intervenciók, amelyek a pozitív fiatalkori fejlődés karaktererősségeinek támogatását hangsúlyozzák (Seligman et al., 2005). Ezen erősségek (kitartás, szeretet, hála, remény) tudatos használata a kutatások alapján növeli a boldogságot, csökkenti a mentális problémák megjelenését, emellett a kitartás, az önszabályozás szerepét is azonosították a magasabb iskolai teljesítmény és a tanulási motiváció vonatkozásában (Lounsbury et al., 2009).

A vizsgálat limitációi miatt az eredmények értékelésekor figyelembe kell venni, hogy bár a minta nagy létszámú, azonban a mintavétel hozzáférési alapon történt, így nem tekinthető reprezentatívnak. Eredményeink általánosíthatóságát befolyásolja továbbá a nemek tekintetében tapasztalt aránytalanság. Kutatásunkban a SOC kérdőív rövidített változatát alkalmaztuk, ami az eredeti skálaszerkezettel nem bizonyult megbízható mérőeszköznek. Az új, egyfaktoros modell megbízható, azonban nem ad lehetőséget a szándékos szelekció dimenzióinak differenciált vizsgálatára.

Irodalom

- Adams, J., & White, M. (2009). Time perspective in socioeconomic inequalities in smoking and body mass index. *Health Psychology, 28*(1), 83–90.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480.
- Arnett, J. J. (2007). Suffering, selfish, slackers? Myths and reality about emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence, 36*(1), 23–29.
- Allen, J. G., Fonagy P., & Bateman, A. W. (2011). *Mentalizáció a klinikai gyakorlatban*. Oriold és Társai.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). Academic Press.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. (2004). Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (Chapter 10, pp. 1–25). Wiley.
- Borelli, J. L., Brugnera, A., Zarbo, C., Rabboni, M., Bondi, E., Tasca, G. A., & Compare, A. (2019). Attachment comes of age: Adolescents' narrative coherence and reflective functioning predict well-being in emerging adulthood. *Attachment & Human Development, 21*(4), 332–351.
- Bouchard, M.-A., Target, M., Lecours, S., Fonagy, P., Tremblay, L.-M., Schachter, A., & Stein, H. (2008). Mentalization in adult attachment narratives: Reflective functioning, mental states, and affect elaboration compared. *Psychoanalytic Psychology, 25*(1), 47–66.
- Brief, P. A., Hollenbeck, J. R. (1985). An exploratory study of self-regulating activities and their effects on job performance. *Journal of Organizational Behavior, 6*(3), 197–208.
- Choudhury, S., Blakemore, S.-J., & Charman, T. (2006). Social cognitive development during adolescence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 1*(3), 165–174.
- Cosenza, M., Ciccirelli, M., & Nigro, G. (2019). The steamy mirror of adolescent gamblers: Mentalization, impulsivity, and time horizon. *Addictive Behaviors, 89*, 156–162.
- Demetriou, A. (2000). Organization and development of self-understanding and self-regulation: Toward a general theory. In: M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 209–255). Academic Press.
- Dombi, E. (2018). Az időperspektíva hazai mérése, személyiségvonásokkal való összefüggéseinek vizsgálata és egy új jövőorientációs mérőeszköz kidolgozása [Doktori disszertáció, Szegedi Tudományegyetem]. SZTE Doktori Repozitórium. <http://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/9798/>
- Erikson, E. (1991). *A fiatal Luther és más írások*. Gondolat Kiadó.
- Fergusson, D. M., & Woodward, L. J. (2002). Mental health, educational, and social role outcomes of adolescents with depression. *Archives of General Psychiatry, 59*(3), 225–231.
- Fonagy P., & Bateman, A. W. (2020). Bevezetés. In A. W. Bateman & P. Fonagy (Eds.), *A mentalizáció alapú terápia kézikönyve* (pp. 3–28). Oriold és Társai.
- Fonagy P., Bateman A. W., Strathearn, L., & Allison, E. (2012). Kötődés és személyiségpatológia. In J. F. Clarkin, P. Fonagy, & G. O. Gabbard (Eds.), *A személyiségzavarok pszichodinamikus pszichoterápiája*. Lélekben Otthon Könyvek.
- Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology, 21*(4), 1355–1381.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2000). The orchestration of selection, optimization, and compensation: An action-theoretical conceptualization of a theory of developmental regulation. In W. J. Perrig & A. Grob (Eds.), *Control of human behaviour, mental processes and consciousness* (pp. 35–58). Erlbaum.
- Freund A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-managements statagies of selection, optimization, and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(4), 642–662.

- Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: Seven-year trajectories. *Developmental Psychology, 42*(2), 350–365.
- Geldhof, G.J., Bowers, E. P., Gestsdóttir, S., Napolitano, C. M., & Lerner, R. M. (2014). Self-regulation across adolescence: Exploring the structure of selection, optimization, and compensation. *Journal of Research on Adolescence, 25*(2), 214–228.
- Gestsdóttir, S., & Lerner, R. M. (2008). Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation. *Human Development, 53*(3), 202–224.
- Gestsdóttir, S., Lewin-Bizan, S., von Eye, A., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2009). The structure and function of selection, optimization, and compensation in middle adolescence: Theoretical and applied implications. *Journal of Applied Developmental Psychology, 30*(5), 585–600.
- Grolnick, W.S. (2009). The role of parents in facilitating autonomous regulation for education. *Theory and Research in Education, 7*(2), 164–173.
- Hagelquist, J. O. (2017). *The mentalization guidebook*. Routledge.
- Jámbori, Sz. (2007). Hogyan tervezik a serdülők a jövőjüket? SZEK JGYF Kiadó.
- Jámbori, Sz., & Körössy, J. (2019). A szándékos önszabályozás jelentősége serdülő és fiatal felnőttkorban a társas támogatás, az identitásállapotok és a reziliencia tükrében. *Alkalmazott pszichológia, 19*(3), 33–52.
- Jámbori, Sz., Körössy, J., & Szabó, É. (2019). A reziliencia, az éhhatékonyág és az iskolai kötődés szerepe a szándékos önszabályozás folyamatában. *Magyar Pedagógia, 119*(1), 75–94.
- Karterud, S. (2015). *Mentalizációalapú csoportterápia (MBT-G). Elméleti, klinikai és kutatási kézikönyv. Oriold és Társai.*
- Kaszás, B., & Tíringer, I. (2010). Szelekció, optimalizáció, kompenzáció: Baltes modellje az időskori alkalmazkodási folyamatokra. *Mentálhigiéné és pszichoszomatika, 11*(3), 191–208
- Kaszás, B., & Tíringer, I. (2021). A Szelekció–Optimalizáció–Kompenzáció Rövid Kérdőív magyar adaptációja. *Mentálhigiéné és pszichoszomatika, 22*(4), 352–375.
- Knecht, M., & Freund, A. M. (2017). The use of selection, optimization, and compensation SOC in goal pursuit in the daily lives of middle-aged adults. *European Journal of Developmental Psychology, 14*(3), 350–366.
- Lisznyai, S. (2010). Készülődő felnőtttség. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében. In S. Lisznyai & Zs. Puskás-Vajda (Eds.), *Életszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok*. FETA Könyvek 5.
- Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, D. P. (2009). Investigation of character strengths in relation to the academic success of college students. *Individual Differences Research, 7*(1), 52–69.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(1), 176–190.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396.
- Mello, Z. R., & Worrel, F. C. (2006). The relationship of time perspective to age, gender, and academic achievement among academically talented adolescents. *Journal for the Education of the Gifted, 29*(3), 271–364.
- Molnár, É. (2009). Az önszabályozás értelmezései és elméleti megközelítései. *Magyar Pedagógia, 109*(4), 343–364.
- Orosz, G., Dombi, E., Tóth-Király, I., & Roland-Lévy, C. (2015). The less is more: The 17-item Zimbardo Time Perspective Inventory. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 36*(1), 1–9.
- Pajares, F. (2005). Self-efficacy during childhood and adolescence. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 339–367). IAP.
- Probst, T., Dehoust, M., Brütt, A. L., Schulz, H., Pieh, C., & Andreas, S. (2018). Mentalization and self-efficacy as mediators between psychological symptom severity and disabilities in activities and participation in psychotherapy patients. *Psychopathology, 51*(1), 38–46.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. Jeremy P. Tarcher/Putnam.

- Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (pp. 651–682). Cambridge University Press.
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J.-E. (2008). Trajectories of depressive symptoms during emerging adulthood: Antecedents and consequences. *The European Journal of Developmental Psychology, 5*(4), 439–465.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, Ch. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410–421.
- Szél, E., & Szabó, É. (2021). A serdülőkorú mentalizáció vizsgálata: A reflektív funkció kérdőív magyar változatának (RFQ-H) pszichometriai jellemzői. *Alkalmazott pszichológia, 20*(3), 55–76.
- Szokolszky, Á. (2004). Kutatómunka a pszichológiában. Metodológia, módszerek, gyakorlat. Osiris Kiadó.
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In S. J. Meisels & J. P. Shonkoff (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (pp. 155–132). Cambridge University Press.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(6), 1271–1288.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2012). *Időparadoxon*. HVG Kiadó.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.