

Magyar Pszichológiai Szemle, 2016, 71. 3/6. 513–540  
DOI: 10.1556/0016.2016.71.3.6

## AZ ÖNAKADÁLYOZÁS PSZICHOLÓGIÁJA

TÖRÖK LILLA<sup>1</sup> – SZABÓ ZSOLT PÉTER<sup>2,3</sup> – BODA-UJLAKY JUDIT<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék

<sup>2</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, Szociálpszichológia Tanszék

<sup>3</sup>Pécsi Tudományegyetem, Szociál- és Szervezetpszichológia Tanszék

E-mail: torok.lilla@tf.hu

*Béérkezett:* 2015. január 7. – *Elfogadva:* 2015. október 23.

*Önakkadályozásnak nevezzük azt a jelenséget, amikor bizonyos körülmények között adott személyiségváltókkal jellemezhető egyének fontos teljesítményhelyzetek előtt saját maguk által felállított akadályokkal hátráltatják az eredményességüket. A tanulmány elején pontosan definiáljuk az önakkadályozást, elhelyezzük a pszichológiai elméletek, valamint a szociálpszichológiai rokon fogalmak között. Az önakkadályozás két formáját elkülönítve, a viselkedéses önakkadályozást és a mondott akadályokat részletesen tárgyaljuk. Röviden kitérünk a jelenség háttérében meghúzódó motivációkra. A tanulmány elemzi az önakkadályozást befolyásoló tényezőket, amelyeket két dimenzió – személyhez vagy környezethez köthető, serkenti vagy gátolja – mentén osztályoz. Az önakkadályozás következményeit előnyös és hátrányos megosztásban csoportosítva vitatjuk meg. Az önakkadályozás mérési lehetőségeinél bemutatjuk a kérdőíves és kísérleti módszereket. Az összefoglalás során kitérünk az eddig elvégzett elméleti és empirikus munka értékelésére, a gyakorlati alkalmazás kérdéseire, a magyar vonatkozásokra és a kutatási nehézségekre.*

**Kulcsszavak:** önakkadályozás, érvédő mechanizmusok, benyomásalakítás

### AZ ÖNAKADÁLYOZÁS JELENSÉGÉNEK ELMÉLETI HÁTTERE

Önakkadályozásnak (self-handicapping) nevezzük azt a jelenséget, amikor valaki fontos teljesítményhelyzetbe kerülve saját maga által felállított akadályokkal hátráltatja eredményességét. A jelenségre jó példa, amikor a vizsgázó mértéktelen szórakozásba kezd a vizsgát megelőző éjjel, avagy amikor a sportoló sérülésről vagy betegségről panaszkozik a versenyhelyzetet megelőzően. Az önakkadályozás jelensége a kilencvenes évektől kezdve élénk érdeklődés tárgya a nemzetközi szakirodalomban, hiszen az egyéni teljesítmény, a tömegből való kiemelkedés, az interperszonális összehasonlítások egyre nagyobb hangsúlyt kapnak. A jelenségnek ugyan vannak adleri gyökerei (aki szerint a be-

tegségek és tünetek generálása felhasználható a törekeny én védelmében; Adler, 1929; DeGree és Snyder, 1985), mégis a fogalom megszületése 1978-ra datálható, amikor Jones és Berglas empirikus vizsgálatukban azt találták, hogy teljesítményhelyzetbe kerülve a kudarcot tartó vizsgálati személyek egy teljesítménynövelő gyógyszer (Actavil) helyett teljesítménygátló gyógyszer (Pandokrin) bevétele mellett döntöttek (Berglas és Jones, 1978; Jones és Berglas, 1978). Ezek az eredmények kérdéseket vetettek fel Festinger (1954) társas összehasonlítás elméletének alaptézisét illetően, miszerint az emberek alapvető tendenciája az a törekvés, hogy pontos, hiteles és diagnosztikus visszajelzést kapjanak környezetüktől képességeiket illetően, hiszen láthatóan e helyett bizonyos helyzetekben kifejezetten kerülnek az effajta információkat. Eredményeik nyomán Jones és Berglas (1978) definíciója szerint az önakadályozás olyan cselekvés vagy teljesítményhelyzet-választás, amely növeli a kudarc externalizálásának (önfelmentés) és a siker internalizálásának esélyét. Az önakadályozás segítségével még a feladat végrehajtás előtt létrehozható egy „győztes-győztes” helyzet, hiszen a kudarc esetén annak okait külső, instabil, kontrollálható, specifikus okokban lehet megtalálni, míg a sikert a gátló tényezőket is legyőző kimagasló képességeknek lehet tulajdonítani. Az ilyen típusú oktatáson alapuló attribúciók azért előnyösek, mert mind kudarc, mind siker esetében segítenek fenntartani a motivációt és a pozitív érzelmeket (Weiner, 1985). Az önakadályozó az akadály segítségével elhomályosítja a kapcsolatot a képességei és a teljesítmény között, és olyan módszert használ, amivel kudarc esetében védeni, siker esetében pedig erősíteni tudja az önmagáról kialakított pozitív képet és társas megítélést.

A jelenség többféle elméleti keretben tárgyalható, de mivel alapvetően oksági következtetéseken keresztül fejt ki hatását, így elsősorban a kognitív szociálpszichológia, az attribúciós irodalom tárgykörébe tartozik.

A motivációs bázisú attribúciós torzítások közül az önkiszolgáló torzítás (Brown, 1991) és az önakadályozás közti hasonlóság szembeötlő, több kutatásban tévesen össze is mossák őket (pl. Nordbotten, Abrahamsen és Karlsen, 2012; Smith, Snyder és Handelsman, 1982). Az önkiszolgáló torzítás lényege az egyén minél kedvezőbb színben való feltüntetése egy adott teljesítményhelyzetet követően (a sikert a képességek, a kudarcot a külső körülmények számlájára írni). Az önakadályozást és az önkiszolgáló torzításokat azonban elkülöníti az, hogy míg az utóbbi a teljesítményszituáció előtt (a priori), addig az előbbi az után (a posteriori) történik (McCrea, Myers és Hirt, 2009). Jones és Berglas (1978) az önakadályozás jelenségének magyarázatához kezdettől fogva felhasználta a Kelley (1971) kovarianciaelméletében megfogalmazott leszámítolás és felnagyítás elveit. A leszámítolás elve szerint egy adott kimenet esetében egy rendelkezésünkre álló erős ok leszámolja az egyéb kisebb erejű magyarázatokat. Erre példa, amikor az ittasan okozott autóbaleset esetében a baleset kizárólagos okaként az alkoholfogyasztást nevezük meg, leszámolva ezzel a többi tényezőt (csúszós út, rossz látási viszonyok stb.), amelyek szintén hozzájárultak a balesethez. A felnagyítás elve szerint az egyén egy adott ok szerepét erőteljesebbnek tekinti, ha az általa okozott következmény valamilyen ellentétes, gátló tényező jelenléte ellenére is előállt. Például a sikeres végrehajtást hátráltató tényező jelenlétében a képesség szerepét erőteljesebb okozóként tünteti fel. Erre példa, amikor a felnőtt korosztályos sportversenyt egy serdülőkorú versenyző nyeri meg, hiszen így a képességét még kiemelkedőbbnek

tekintjük, mintha a saját korosztályában győzött volna. Az önakadályozás egyszerre kovácsol hasznot mindkét elvből: a kudarccal végződő szituációban az akadály leszámolja a képességek szerepét, míg az akadály ellenére is előálló siker felnagyítja az egyéni képességeket.

Flamm (2007) Atkinson (1964) teljesítménymotivációs elméletének keretében tárgyalja az önakadályozást. A szerző szerint az egyének elkerülő stratégiát használnak azokban a teljesítményhelyzetekben, amelyekben a kudarc eshetősége fennáll (kudarckerülés), míg pozitívan motiváltak, érdeklődők, és a jó feladat-végrehajtásra vonatkozó aktív törekvés jellemzi őket, ha sikerre van kilátás (sikerorientáció). Atkinson (1964) szerint a magas kudarcckerüléssel jellemezhető egyének igyekeznek elkerülni a képességeiket illető diagnosztikus információkat, és irreálisan alacsony vagy magas célokat választanak (vö. Flett, Blankstein, Hewitt és Koledin, 1992; Greenberg, 1985; Schultheiss és Brunstein, 2000).

Covington (1992) énérték (self-worth) elmélete szerint az egyén „értékessége” gyakran az elért teljesítménye mentén mérhető, a legfőbb emberi törekvés pedig az (ön)elfogadáskeresése. Az egyén tehát hajlamos mindent megtenni azért, hogy önmagáról pozitív képet alakítson ki, és tartson fenn, ezért aztán az értékességét fenyegető helyzetekben különféle védekező mechanizmusokhoz nyúl. Covington (1992) szerint ilyen védekező mechanizmus az önakadályozás is.

Coudeville, Martin Ginis és Famose (2008) Bandura szociál-kognitív elméletének (1986) lencséjén át közelítene az önakadályozáshoz. A szociális-kognitív tanuláselméletek szerint az emberi motivációt, és ennek következtében a cselekvést és a teljesítményt nagymértékben befolyásolják az előzetes elképzelések. Ezek magukban foglalják a várakozások három fajtáját: a szituációkimenettel kapcsolatos várakozások, a cselekvés eredményével kapcsolatos elvárások és az észlelt énhatékonyság. A szerzők szerint azok, akik akadályozzák teljesítményüket, azért vállalnak ekkora kockázatot, mert meg vannak győződve az elkövetkezendő kudarcról (pl. Pyszczynski és Greenberg, 1983). Ennek megfelelően, akik szerint kicsi, vagy relatíve nincs esély a sikerre, kevesebb erőfeszítést fordítanak a közelgő, az ego szempontjából jelentős feladatra, mint azok, akik sikert remélnek. Amint tehát a szociál-kognitív elmélet is gondolja, azok a maladaptív viselkedésformák, mint az erőfeszítés hiánya, elsősorban egy bizonytalan szituációban jelennek meg, amikor a jó teljesítmény/képesség visszajelzés elvárása alacsony szintű.

Freud 1920-ból származó halálösztön (Thanatos) fogalmából kiindulva Baumeister és Scher (1988) egészséges személyeket illetően azonosítottak és kategorizáltak bizonyos önkárosító viselkedéseket (self-defeating behaviours). Összefoglaló tanulmányukban ezeket a viselkedéseket három kategóriába sorolták, melyek a szándékos önkárosítási formák (akaratlagos és kívánatos; pl. hibázásra való törekvés), rövid távú előnyök és hosszú távú költségek közti kiegyezések (akaratlagos, de nem kívánatos; pl. drogabúzus, egészség elhanyagolása), valamint nem kívánatos eredményre vezető stratégiák (nem akaratlagos és nem kívánatos; túlzásba vitt kitartás, tanult tehetetlenség). A szerzők az önakadályozást kiegyezésként (tradeoff-ként) értelmezik, ahol két vágyott cél verseng egymással: sikeresen végrehajtani egy feladatot vs. maximális attribúciós előnyöket élvezni. A kutatók szerint az önakadályozó egyén hosszú távú hátrányokat (alulteljesítés, alkoholizmus, drogabúzus) vállal azonnali előnyökért (védelem

a kudarc ellen) cserébe. Ugyanakkor az önakadályozás azonnali hátrányai is nyilvánvalóak (a sikeres teljesítés kockáztatása/feláldozása).

Az önakadályozás és a klinikai pszichológia lehetséges kapcsolatára mutat rá a DSM-III-R (APA, 1987) mellékletében megvitásra került 301.90 kóddal jelzett mazochista vagy önsorsrontószemélyiségzavar (self-defeating personality disorder). Az ebbe a diagnosztikus kategóriába sorolt személyek a számukra rendelkezésre álló jobb lehetőségek ellenére következetesen olyan választásokat hoznak, amelyek rossz bánásmódhoz, csalódáshoz, szenvedéshez vezetnek. Schill, Morales, Beyler, Tatter és Swigert (1991) empirikus vizsgálatukban valóban kapcsolatot találtak az önsorsrontó személyiség és az önakadályozási hajlam között. Fontos megjegyezni azonban, hogy az önsorsrontó, mazochista személyiségzavar soha nem került be hivatalosan a DSM-be, és a kategóriával kapcsolatos politikai és fogalmi viták – elsősorban a diagnosztikus kategória összekapcsolódása a családon belüli erőszakkal és az áldozatok hibáztatásával – miatt az 1994-ben megjelent DSM-IV-ben már a mellékletnek sem volt a része.

Az önakadályozás közvetlen okait feltáró, úgynevezett proximatív magyarázatok mellett az evolúciós pszichológiában megjelent egy távoli, úgynevezett ultimatív magyarázat a jelenségre: az állatvilágban széles körben megfigyelhető Zahavi hátrányelv (handicap principle; Zahavi és Zahavi, 1997) szerint olyan nagy ráfordítást igénylő – és a ráfordítás miatt hátrányos – morfológiai és viselkedési jellegeket akkor érdemes kialakítani, ha azok máshol (például a szaporodási sikerben) megtérülnek. Például a pávakakas farkdísze amellelt, hogy figyelemfelhívó, jelentősen megnehezíti a mozgást, így a ragadozók elől való menekülést, tehát viselői közül csak a legjobbak élnek túl.

Az önakadályozás fogalmának pontos meghatározásakor fontos az önakadályozást más hasonló, rokontermészetű fogalmaktól megkülönböztetni. Ilyen például a kifogáskeresés, de ez a már korábban említett önkiszolgáló torzításhoz hasonlóan a teljesítményhelyzetet nem megelőzi, hanem követi (Doliński, Szmajke és Gromski, 1990).

Szükséges az önakadályozás elhatárolása a védekező pesszimizmustól. A pesszimizmust irreálisan alacsony elvárások jellemzik. Az egyén a legrosszabb eshetőségre felkészülve tekint az elkövetkezendő teljesítményhelyzetre a korábban megtapasztalt sikerélmények ellenére is (Norem és Cantor, 1986). Az önakadályozás és a pesszimizmus között a legfontosabb különbség, hogy míg az önakadályozás úgy módosítja a kudarc jelentését, hogy az okot eltereli a képességek felől változékonyabb faktorok felé, addig a védekező pesszimizmus esetén az egyén önmagát edzi a kudarcra, alacsony és biztonságos standardokat állít (Martin, Marsh és Debus, 2003).

A téma szempontjából fontos fogalom a becsapás egy speciális formája, a sandbagging. Az eredeti kifejezés arra vonatkozott, amikor valaki egy homokkal teli zsákkal (sandbag) üti le az ellenfelét, így jutva jogosulatlan előnyhöz. Később a kifejezés értelme változott és ma a sandbagging egy manipuláción alapuló negatív szelf-reprezentációs stratégiát jelent, melynek során az egyén értéktelen ellenfélnek, kevésbé kompetensnek vagy inkompetensnek mutatja magát, hogy mások erőfeszítését és/vagy védekezését csökkentse (Shepperdés Socherman, 1997). Az önakadályozással számos közös vonása van (pl. negatív szelf-reprezentáció, közönség meggyőzése a közelgő rossz teljesítményről), azonban míg a sandbagginget használók képességeik gyengeségéről számolnak be (vagy demonstrálják azt), az önakadályozók éppen ezt (vö. ku-

darcot követő képességbeli attribúciókat) igyekeznek elkerülni. Szintén különbség, hogy míg az önakadályozókra a képességeikben való bizonytalanság jellemző, addig a sandbagginget választóknál ez nincs így (Gibson és Sachau, 2000).

Az önakadályozással kapcsolatban felmerül a kérdés, hogy vonásról van-e szó vagy szituációtól függő állapotról. Már Berglas és Jones (1978) úttörő tanulmányukban úgy fogalmazzák, hogy „kétségtelen, hogy néhány ember hajlamosabb önakadályozó stratégiákhoz nyúlni, mint mások” (406). A kezdeti időszakban elvégzett kutatások így elsősorban a vonásalapú megközelítést képviselték (például Rhodewalt, Saltzman és Wittmer, 1984; Strube, 1986). Harris és Snyder (1986) tanulmányukban egyenesen úgy érvelnek, hogy az önakadályozás következtében a valódi képességek akár egy életen keresztül rejtve maradhatnak. A vonásként mért önakadályozás összefüggést mutat globális személyiségjellemzőkkel: pozitív kapcsolatban van a neuroticitással és negatív kapcsolatban a lelkiismeretességgel (Bobo, Whitaker és Strunk, 2013). Egyes feltevések szerint az önakadályozás nem csupán kapcsolatban áll a „két nagy” vonással, hanem közvetítő szerepet is játszik azok kapcsolatában. A szerzők értelmezésében az alacsony szintű feladatbevonódás esetében (alacsony lelkiismeretesség) ugyanis, az önakadályozó személy gátló tényezőket gördít a siker útjába, ezzel azonban növeli mind a kudarc, mind a kudarcjal járó negatív affektusok (magas neuroticitás) megjelenésének valószínűségét. Utóbbi viszont növeli a későbbi feladattal kapcsolatos tevékenységek elkerülésének mértékét (alacsony lelkiismeretesség; Ross, Canada és Rausch, 2002).

A vonásjellegű megközelítés óvatosabb verziója szerint az önakadályozás nem globális, hanem csupán a személy életének egy adott területére vonatkozik, például a tanulásra, sportolásra, munkára (Martin és Brawley, 1999; Schwinger, 2013). Az állapotként értelmezett önakadályozás a környezeti kontextust helyezi a középpontba azt állítván, hogy a szituáció bizonyos jellemzői növelik az önakadályozás használatának valószínűségét. Az önakadályozást így értelmező kutatások elsősorban ezeket a szituációs tényezőket kívánják azonosítani (Elliot, Cury, Fryer és Huguet, 2006; Self, 1990; Shepperd és Arkin, 1989a).

Az önakadályozás fogalmának tisztázását követően a tanulmány úgy épül fel, hogy előbb bemutatjuk az önakadályozás formáit, majd az önakadályozást megalapozó motívációkat, a befolyásoló faktorokat és a következményeket. Tanulmányunkban kitérünk a mérés formáira, az esetleges problémákra és az eddig kevésbé használt mérési lehetőségekre. Az összegzésben sort kerítünk az eddig elvégzett elméleti és empirikus munka értékelésére, a gyakorlati alkalmazás kérdéseire, a magyar vonatkozásokra és a kutatási nehézségekre.

## AZ ÖNAKADÁLYOZÁS FORMÁI

Az önakadályozás kutatásának kezdetén (Berglas és Jones, 1978; Tucker, Vuchinich és Sobell, 1981; Weidner, 1980) elsősorban valamely szer hatása szolgált akadályként (gyógyszer, alkohol), azonban 1982-től kezdődően megszorodott azoknak a publikációknak a száma, ahol az önakadályozás nem cselekvésekként, hanem verbális kinyilatkoztatásokként, kijelentésekként jelenik meg (Baumgardner, Lake és Arkin,

1985; Smith és mtsai, 1982). Elsőként Arkin és Baumgardner (1985) tett különbséget az önakadályozás kétféle megnyilvánulása között, amelyeket szerzett (acquired) és kijelentett (claimed) akadályoknak (obstacles) nevezett. Ezt a fogalmi elkülönítést pontosítva és megszilárdítva Leary és Shepperd (1986) nyomán nevezzük a szerzett akadályokat viselkedéses önakadályozásnak (behavioral self-handicapping), míg a kijelentett gátló tényezőket mondott akadályoknak (self-reported handicaps). Míg az előbbieket nyílt, önakadályozó cselekvések a végrehajtás előtt, addig az utóbbiak verbális kijelentések a teljesítményt hátráltató tényező(k) jelenlétéről. Az elkülönítés több szempontból fontos, hiszen nemcsak az önakadályozóra vonatkozó veszélyeiben különböznek, de elképzelhető, hogy más-más szituációs előzményekkel is rendelkeznek, illetve különböző faktorok motiválják a kettőt (Coudeville és mtsai, 2008a), tehát a fogalmi elkülönítés empirikus alapokon is indokolt.

Ahogy arra már utaltunk, a téma kutatása a viselkedéses akadályok vizsgálatával indult (Berglas és Jones, 1978). Ezek a megnyilvánulások általában jobban láthatóak, kontrollálhatóbbak, és közvetlenebbül kötődnek a teljesítményhez, mint a mondott akadályok (Hirt, Deppe és Gordon, 1991; Leary és Shepperd, 1986). A viselkedéses önakadályozás költségesebb, mint a kijelentésekkel manipuláló párja, hiszen ezekkel a cselekvésekkel az egyén valóban csökkenti a sikeres teljesítmény valószínűségét. Ugyanakkor célját tekintve hatékonyabb is, mert kevésbé vitatható, és mindenki számára nyilvánvaló a gátló tényező jelenléte. Viselkedéses önakadályozásnak számít például a gyógyszer hatása vagy mellékhatása (Berglas és Jones, 1978), az alkoholfogyasztás (Higgins és Harris, 1988; Tucker és mtsai, 1981), elérhetetlen célok (Greenberg, 1985) vagy nem megfelelő, előnytelen környezeti feltételek választása (Rhodewalt és Davison, 1986), és ide tartozik az elégtelen mennyiségű gyakorlás is (Tice és Baumeister, 1990). Szintén ide sorolható a teljesítményhelyzet előtt az erőfeszítés nem növelése (Rhodewalt és mtsai, 1984), vagy akár csökkentése (Thompson és Richardson, 2001), aminek krónikus megjelenése az alulteljesítés (Nurmi, Onatsu és Haavisto, 1995; Rhodewalt, 1990). Specifikus formája lehet a viselkedéses önakadályozásnak a mások erősítése (other-enhancement) jelenség is (Shepperd és Arkin, 1991). A szerzők szerint azzal, hogy erősítjük az összehasonlítás tárgyául szolgáló egyént, esetleg ellenfelet (pl. a sajátunkénál jobb körülmények választása számukra, amennyiben összehasonlításra számítunk, és bizonytalan a végkiímenetel), az önakadályozáshoz hasonló attribúciós előnyöket élvezhetünk.

A mondott akadályok esetében az önakadályozó egyén csupán a gátló tényező jelenlétéről tesz kijelentést, és nem feltétlenül van meggyőződve az elkövetkezendő kudarcról. A közelgő feladatot éppen ezért nem sabotálja veszélyes viselkedésformákkal, csak az önakadályozás okozta attribúciós kétértelműségre épít (Coudeville és mtsai, 2008a). Olyan akadályokra vonatkozó kijelentések tartoznak ide, mint a fizikai tünetek vagy betegség jelenléte (Mello-Goldner és Jackson, 1999; Smith, Snyder és Perkins, 1983), a fájdalom eltűlése (Uysal és Lu, 2010), vagy éppen szorongásra (Smith és mtsai, 1982; Snyder, Smith, Augelli és Ingram, 1985), hangulatra (Baumgardner, Lake és Arkin, 1985) történő hivatkozás.

A kutatások tükrében fellelhető egy szorosabban a mondott akadályokhoz kapcsolódó, mégsem teljesen azt fedő önakadályozó forma, amelynek során az egyénnek egy bizonyos meggyőződése szolgál anticipatív akadályként. Ilyen például az, amikor az egyén a csoportjára vonatkozó negatív sztereotípiákat fogad el, ezzel az esetleges ku-

darcot nem saját magával, hanem a csoporttal köti össze (Burkley és Blanton, 2008; Kim, Lee és Hong, 2012). Kim és munkatársai (2012) kutatásaiból az derül ki, hogy azok a nők inkább fogadták el a matematikával kapcsolatos negatív nemi sztereotípiákat, akik nehéz matematikai feladatra számítottak, mint akik könnyűre.

Hirt és munkatársai (1991) szerint az önakadályozó emberek többsége a mondott akadályokat részesíti előnyben a viselkedéses akadályokkal szemben. Ezt elsősorban két tényező indokolja: a viselkedéses önakadály (például egy igazi sérülés) valódi veszélybe sodorja a személyt, miközben a kudarc valószínűségét is ténylegesen növeli. Ezzel szemben a mondott önakadály (például a sérülésre való hivatkozás) nem jár tényleges veszéllyel, és a kudarc valószínűségét sem növeli. Rhodewalt (1990) szerint a két megjelenési formát nem érdemes élesen elválasztani egymástól, hiszen a magas vonásszintű önakadályozók esetében a kijelentések gyakran tetté alakulnak, így a mondott és a viselkedéses önakadályok összefüggnek egymással.

Az önakadályozás formáinak bemutatását követően a következő részben az önakadályozás háttérében megbújó motivációkat vesszük számba.

## AZ ÖNAKADÁLYOZÁS ALAPJÁUL SZOLGÁLÓ MOTIVÁCIÓK

Az önakadályozás háttérében megbújó motivációk kapcsán két fő témakört illetően zajlik élénk tudományos vita. Az első kérdésről már részben volt szó: az önakadályozás magyarázatában kezdettől fogva megjelennek a Kelley (1971) által leírt leszámítolás és felnagytítás elvei (pl. Jones és Berglas, 1978). A leszámítolás szerint az önakadályozás használata azért előnyös, mert kudarc esetén az önakadály leszámítolja a cselekvő képességeinek szerepét. A felnagytítás szerint az önakadályozás használatát az indokolja, hogy a cselekvő által felállított akadály ellenére bekövetkező siker kihangsúlyozza, felnagytítja a cselekvő képességeit. Ezt a logikát követve az önakadály lehet az önértékelés kudarcokkal szembeni védelmének eszköze, de ugyanakkor az önértékelés siker esetében történő növelésének eszköze is. Az első vita tehát arra vonatkozik, hogy mi az önakadályozás elsődleges célja: az önértékelés védelme vagy az önértékelés erősítése. A kezdeti kutatások és a legtöbb tanulmány szerint mindkét célt egyszerre tudja szolgálni (Ferrand, Tetard és Fontayne, 2006; Higgins, 1990; Jones és Berglas, 1978). Az is lehetséges, hogy szisztematikus kapcsolat van a vonás szintű önértékelés és az önakadályozás célja között: míg az alacsony önértékelésű egyének az önakadályozást önvédelmi, addig a magas önértékelésű egyének önértékelés növelő céllal használják (Rhodewalt, Morf, Hazlett és Fairfield, 1991; Tice, 1991).

Az empirikus vizsgálatok kevés kivételtől eltekintve (pl. Levesque, Love és Mendenhall, 2001; Feick és Rhodewalt, 1997) nem találtak bizonyítékot az önértékelést növelő hatásra, a kutatások jelenlegi állása szerint az önakadályozás mindenekelőtt az önértékelés védelmének céljából történik (Hendrix és Hirt, 2009; Rhodewalt és Tragakis, 2002). Az önértékelést növelő hatás elmaradásának egyik oka az lehet, hogy a sikeres teljesítések révén még nagyobb elvárások nehezednének az önakadályozóra (McCrea és Hirt, 2001).

Az első kérdés tehát az, hogy mi az önakadályozás fő célja: az önértékelés védelme, az önértékelés erősítése vagy mindkettő egyszerre? A második kérdés ehhez szorosan

kapcsolódik: kinek szól az önakadályozás? Ez a vita Kolditz és Arkin 1982-ben megjelent tanulmánya alapján indult el: az önakadályozás vajon az egyén saját, személyes szelfjének szól, vagy inkább egy kifelé irányuló, én-megjelenítési stratégia? Jones és Berglas (1978) megalapozó tanulmányukban a személyes szelfet helyezték a középpontba, azonban Kolditz és Arkin (1982) azt találták, hogy a vizsgálati személyek hajlamosabbak az önakadályozó opció (teljesítménygátló gyógyszer beszédese) választására akkor, ha a vizsgálatvezető jelen van a gyógyszer választásánál, és később is nyomon követi a vizsgálati személy teljesítményét. Ezt megerősítik azok a kutatási eredmények, melyek szerint a magasabb nyilvános éntudatossággal (public self-consciousness; Fenigstein, Scheier és Buss, 1975) rendelkező egyének esetében (akik folyamatosan külső, megfigyelhető jegyekre fókuszálnak, különösen tekintetben, hogy mások hogyan értékelik azokat) magasabb az önakadályozás szintje, mint annak alacsony szintjével bíróknál (Shepperd és Arkin, 1989b). Weary és Williams (1990) azonban felhívja a figyelmet, hogy a benyomásformálás és az önkép kialakítása egymástól közel sem független folyamat egyrészt az önészlelés, másrészt a közönség reakciójának az internalizációja nyomán. Rhodewalt és Tragakis (2002) szintén ezt a nézetet hangsúlyozza, és az önakadályozás elsősorú célpontját a személyes szelfre helyezi. Mello-Goldner és Wurf (1997) empirikus vizsgálatukban érdekes nemi különbséget találtak: a nők inkább a privát helyzetekben, míg a férfiak inkább a nyilvános helyzetekben önakadályoznak. Ez az eredmény arra utalhat, hogy a férfiak és a nők esetében eltérő az önakadályozás „közönsége”.

A tanulmány következő részében az önakadályozást előidéző és gátló tényezőket mutatjuk be.

## AZ ÖNAKADÁLYOZÁST BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

Az önakadályozást befolyásoló tényezőket illetően kétféle forrást lehet elkülöníteni: előfordulása egyrészt a szituációtól, kontextustól, másrészt a személy tulajdonságaitól függ. Az önakadályozást befolyásoló kontextuális jellemzők közül talán legfontosabbak a végrehajtandó feladat jellemzői. Az önakadályozás megjelenését leginkább az olyan feladattípusok hívják, amelyek az egyén számára fontosak, relevánsak (Pyszczynski és Greener, 1983), fenyegetőek (Finez, Berjot, Rosnet és Cleveland, 2011; Shepperd és Arkin, 1989a), valamint az egyéni képességek szempontjából diagnosztikusak (Shepperd és Arkin, 1989b). Ez azért van így, mert az ilyen jellegű feladatokban kockáztatja az egyén leginkább a képességei megítélését.

Egy másik feladathoz köthető jellemző az, hogy a feladatot nyilvánosan, közönség jelenlétében kell-e végrehajtani vagy annak hiányában. Az önakadályozás általánosan véve gyakoribb a nyilvános helyzetekben (Hirt, McCrea és Kimble, 2000; Kolditz és Arkin, 1982). Ennek magyarázata az egyén által kialakítani vágyott kedvező képben rejlik, amivel magát kompetensnek kívánja láttatni. Léteznek olyan empirikus eredmények, amelyek szerint nem csupán a közönség jelenléte vagy hiánya, hanem a közönség összetétele is befolyásolja az önakadályozás megjelenését. Brown és Kimble (2009) azt találták, hogy az önakadályozás mértéke magasabb ellenkező nemű kísérletvezető jelenlétében. Ez a hatás kifejezetten erős volt női kísérletvezető és férfi vizsgálati személy esetében.



Az önakadályozás megjelenése és a feladat kapcsolatában fontos az is, hogy a feladattal kapcsolatban milyen célokat hangsúlyoz a környezet. Dweck (1986) célorientációs elméletében megkülönböztet elsajátítási és viszonyító célokat. Az elsajátítási célok arra vonatkoznak, hogy egy adott feladathelyzetben új készségeket, képességeket sajátítson el a cselekvő, míg a viszonyító célok a másik túlteljesítésére, az egyéni képességek kifejezésére vonatkoznak (Fejes, 2011). A célstruktúrák elmélete (Ames, 1992) a környezet bizonyos célorientációt hangsúlyozó jellegére utal. A célorientációs és a célstruktúrák elmélete, valamint az önakadályozást összekötő kutatások eredményei szerint, ha a környezet (például egy iskolai helyzet) az elsajátítási célokat hangsúlyozza, az kevesebb önakadályozáshoz vezet, míg ha a viszonyító célokat, az növeli az önakadályozás megjelenését (Midgley és Urdan, 2001; Standage, Treasure, Hooper és Kuczka, 2007; Urdan, Midgley és Andreman, 1998).

A feladathelyzetben a cselekvő csoporttagsága és a ténylegesen jelen lévő társak is befolyásolhatják az önakadályozás megjelenését. Stone (2002) vizsgálatában például fehér bőrű sportolók, ha észlelték a fehér csoporttal kapcsolatos negatív sztereotípiákat (a fehérbőrűek kevésbé sportosak) kevesebbet gyakoroltak a közelgő feladatra, mint a kontroll csoport tagjai, akik nem voltak ennek a fenyegető információnak kitéve. A jelenséget feltehetően az magyarázza, hogy az akadályok felállításával el tudták kerülni azt a helyzetet, amely megerősítheti a fennálló sztereotípiát (azért teljesítettek rosszul, mert keveset gyakoroltak vs. azért teljesítettek rosszul, mert fehérbőrűek). A csoporttagok más, közvetlenebb módon is befolyásolják az önakadályozás megjelenését. Az olyan csoportok tagjai, akik a csoportjukat összetartónak tartják (magas csoportkohézió), nagyobb valószínűséggel számolnak be hátráltató tényezőkről, mint az alacsony csoportkohézióval rendelkező csoportok tagjai (Carron, Prapavessis és Grove, 1994; Hausenblas és Carron, 1996). Carron és munkatársai (1994) ezt az alacsony csoportkohézióval rendelkező csoportokban csalódást okozni a csapattársaknak fenyegetőbb, mint a kevésbé összetartó csoportokban. A társakat illetően az önakadályozás megjelenésének valószínűségét növelő tényező még a társas kirekesztés előrevetítése. Azok a vizsgálati személyek, akik egy álszemélyiségteszt alapján olyan visszajelzést kaptak, hogy végül nem találnak társra, többet halogattak a rákövetkező feladathelyzet előtt, mint a kontrollcsoport, akik nem kaptak ilyen visszajelzést (Twenge, Catanese és Baumeister, 2002). Szintén előre jelzi az iskolai önakadályozásban való részvételt a negatív iskolai orientációval rendelkező barátok jelenléte (Midgley és Urdan, 1995).

A szituatív okok közé sorolható a hangulat önakadályozásra tett hatása. Alter és Forgas (2007) eredményei szerint a boldog, vagyis pozitív hangulat szignifikánsan növeli az önakadályozásra való hajlandóságot. Ez kifejezetten igaz volt azokban a helyzetekben, amikor a pozitív hangulat olyan hamis visszajelzésekkel társult, amelyek függetlenek voltak a vizsgálati személy valódi teljesítményétől. A szerzők eredményeiket azzal magyarázzák, hogy amennyiben a visszacsatolt információ nem megbízható/informatív, az emberek a pozitív hangulatukat igyekeznek fenntartani, ezért az önakadályozás segítségével felmentik magukat az esetleges kudarc következményei alól. További, önakadályozást erősítő situációs faktor a szelf mások helyett önmagára való fókusz (objective self-awareness; Hirt, McCrea és Kimble, 2000; Kimble és Hirt, 2005). A dektív tükrön keresztül/kamerával megfigyelt kísérleti személyek (akik tudták, hogy

megfigyelik őket, miközben a személyiségükre vonatkozó kérdéssort töltötték ki) szignifikánsan kevesebbet gyakoroltak egy feladathelyzet előtt, mint azok a társaik, akiknek egy fiktív személyt kellett jellemezniük egy leírás alapján detektív tükör és kamera jelenléte nélkül.

A kísérleti elrendezés további jellemzői is befolyásolhatják az önakadályozás megjelenését. McCrea és Flamm (2012; McCrea, 2008) nyelvi primingot használtak vizsgálatukban. A feladat végrehajtást megelőző nyelvi előfeszítés, az előfeszítés típusától függően, több illetve kevesebb önakadályozáshoz vezetett a kísérleti csoportokban szemben a kontroll csoportokkal. Az olyan típusú nyelvi priming, mint a „ha ...-t csinállok, rosszabbul fogok teljesíteni a feladatban”, vagy „ha többet tanultam volna, ötöst kaphattam volna” ahhoz vezetett, hogy a vizsgálati csoport tagjai kevesebbet gyakoroltak a teljesítményhelyzetben, mint a kontroll csoport tagjai. A „ha ...-t csinállok, jobban fogok teljesíteni a feladatban”, illetve a „ha..., akkor” formulával megfogalmazott célok éppen ellentétes hatáshoz vezettek, azaz az önakadályozás ritkább volt az előfeszített csoportban, mint a kontroll csoportban (McCrea, 2008; McCrea és Flamm, 2012; Thürmer, McCrea és Gollwitzer, 2013).

A szituatív tényezők és az önakadályozás kapcsolatában természetesen nemcsak az önakadályozást előidéző környezeti feltételek érdekesekek, hanem az önakadályozást csökkentő, a valódi potenciál kibontakozását támogató szituatív tényezők is. Fentebb már beszámoltunk három ilyenről: az elsajátítási célok környezet általi hangsúlyozása (célstruktúra), a „ha ...-t csinállok, jobban fogok teljesíteni a feladatban” típusú nyelvi priming, illetve a „ha..., akkor” formulával megfogalmazott célok. Ezek az eredmények azért is különösen fontosak, mert megmutatják, hogy az eltérő instrukció és a külső elvárások különbségei befolyásolják a valódi képességek és az elért teljesítmények kapcsolatát. Az önakadályozást csökkentő egyéb szituatív tényezők közé tartoznak a magas külső jutalmak (például pénz), mert ezek jelenlétében a mondott akadályok még a fontos feladatok esetében sem jelennek meg (Greenberg, Pyszczynski és Paisley, 1984). Továbbá Shepperd és Arkin (1989a) eredményei szerint önakadályozás csak akkor jelenik meg, ha nem volt előzetesen fennálló akadály, hiszen ez esetben szükségtelen további kockázatokat vállalna az egyén.

Szintén fontos azt megjegyezni, hogy ha lehetőséget adunk az egyénnek, hogy pozitívan megerősítse magát a teljesítményhelyzet előtt (például a legfontosabb érenyeikről írhatnak esszét), az szintén az önakadályozási tendencia csökkenéséhez vezet (Finez és Sherman, 2012; Kimble, Kimble és Croy, 1998; Siegel, Scillitoe és Parks-Yancy, 2005). Az önmegerősítés azonban csak akkor működik, ha a megerősítés nem a szóban forgó feladatot idézi (például iskolai feladat nem iskolai eredményességről szóló esszével párosítva), hiszen az McCrea és Hirt (2011) szerint az csak tovább növelné a tétet, vagyis a feladat egófenyegető jellegét.

Az mindenképpen látható, hogy több olyan szituatív tényező van, ami összefügg az önakadályozás megjelenésével. A kutatások ugyanakkor arra is rámutatnak, hogy vannak az önakadályozásnak olyan a kontextustól független befolyásoló tényezői is, amelyek a személy stabilabb vonásaihoz, tulajdonságaihoz kötődnek. Ezek között is megkülönböztethetünk előidéző és gátló tényezőket.

Ahogy arról már volt szó, az önértékelés és az önakadályozás komplex kapcsolatban állnak egymással. A kezdeti kutatásokban amellet érveltek, hogy azok vesznek

részt önakadályozásban, akiknek az önértékelése bizonytalan, függetlenül attól, hogy magas vagy alacsony-e (Harris és Snyder, 1986; Newman és Wadas, 1997). A későbbi kutatások inkább arra fókuszáltak, hogy a magas vagy alacsony önértékelés jár-e együtt több önakadályozó viselkedéssel? Néhány szerző amellettt érvelt, hogy a magas önértékelésű egyének hajlanak az önakadályozásra inkább, hiszen neki több forog kockán, van mit megvédeniük (pl. Rhodewalt, 1990; Rhodewalt és Tragakis, 2002; Tice és Baumeister, 1990). Az empirikus eredmények túlnyomó többsége viszont arra mutat, hogy az alacsony önértékelésű emberekre inkább jellemző az önakadályozás. Ennek fő okai, hogy az alacsony önértékelésű emberek több olyan helyzettel találkoznak, ahol a végkifejlet bizonytalan, valamint a társas értékelés is fenyegetőbb a számukra (Coudeville, Gernigon és Martin Ginis, 2011; Martin és Brawley, 2002; Prapavessis és Grove, 1998; Richards, Johnson, Collins és Wood, 2002). Az ellentmondásos empirikus eredmények részben abból is fakadhatnak, hogy a két csoport (magas vs. alacsony önértékelésű) különböző céllal használhat önakadályozási formákat. Eszerint a megközelítés szerint a két csoport között nem az önakadályozás használatának gyakoriságában van a különbség, hanem az önakadályozás használatának okában (Kim, Chiu és Zou 2010; Rhodewalt és mtsai, 1991; Tice, 1991). Bonyolítja a helyzetet, hogy az önértékelés kutatásában megkülönböztetnek explicit és implicit önértékelést. Lupien, Seery és Almonte (2010) eredményei szerint az önakadályozásra leginkább azok a személyek hajlamosak, akik magas explicit, viszont alacsony implicit önértékeléssel rendelkeznek.

Egy másik személyhez köthető befolyásoló tényező a személy implicit elmélete arról, hogy a saját képességei mennyire megváltoztathatóak vs. veleszületettek. Az inkrementális implicit személyiségelmélettel rendelkező személyek úgy vélik, hogy a képességeik változtathatóak, javíthatóak. Ezzel szemben a rögzített implicit személyiségelmélettel rendelkező személyek úgy gondolják, hogy a képességeik megváltoztathatatlanok, veleszületettek. Az empirikus vizsgálatok azt mutatják, hogy a rögzített implicit személyiségelméletekkel rendelkező személyek nagyobb eséllyel vesznek részt önakadályozásban, mint az inkrementális elméletekkel rendelkező személyek (Ommundsen, 2001; Snyder, Malin, Dent és Linnenbrink-Garcia, 2014). Aki a képességeit veleszületettnek és megváltoztathatatlanak ítéli, fenyegetőbbnek éli meg a kudarcokat is, amik szintén végletesebbnek tűnnek. Ezzel összefügg az is, hogy egy adott teljesítményhelyzetben az egyén milyen célokkal fog rendelkezni: inkább elsajátítási célokat fogalmaz meg (új képességek, készségek megszerzése, a meglévő képességek, készségek javítása) vagy viszonyító célokat (felülmúlni és/vagy nem alulmúlni másokat). A viszonyító célokkal rendelkező személyek nagyobb valószínűséggel folyamodnak önakadályozáshoz. Ez azzal magyarázható, hogy az egyének másokkal összehasonlítva és másokhoz képest kompetensebbnek kívánják látni és láttatni magukat, és „folt nélkül” kikerülni a társas összehasonlító helyzetből (Midgley és Urdan, 2001; Standage és mtsai, 2007; Urdan, Midgley és Andreman, 1998). Ez a kép némileg árnyalódott azzal, hogy a célorientációkhoz és a célstruktúrákhoz közelítő és elkerülő irányt rendeltek a sikerorientáció és kudarckerülés elméleti kereteit beépítve (Elliot és Church, 1997; Elliot és McGregor, 2001). Ezzel a viszonyító céloknak az alábbi két fajtája jött létre: teljesítménykereső (mások túlteljesítésére fókuszál) és teljesítménykerülő (másoknál alacsonyabb teljesítmény elkerülésére fókuszál) viszonyító cél. Az elsajátítási célok szintén két csoportra bomlottak: teljesítménykereső (a teljes elsajátításra, megértésre fókuszál) és teljesít-

ménykerülő (a hiányos elsajátítás, megértés elkerülésére fókuszál) elsajátítási célokra. Úgy tűnik, hogy mind a viszonyító, mind az elsajátítási célok teljesítménykerülő irányultsága önakadályozáshoz vezet (Chen, Wu, Kee, Lin és Shui, 2009; Midgley és Urdan, 2001; Ommundsen, 2004; Urdan, 2004).

Figyelemreméltó eredményt kapott Uysal és Knee (2012), akik az önkontroll és az önakadályozás kapcsolatát vizsgálták: a vonásként meghatározott önkontroll alacsony szintje megbízhatóan előre jelzi az önakadályozás minden formáját önértékeléstől, önbizalomhiánytól, nemtől és társas kívánatosságtól függetlenül. A szerzők értelmezése szerint elképzelhető, hogy az alacsony önkontroll következtében megjelenő viselkedésformák tanulás révén rögzülnek. A szerzők példájában egy alacsony önkontrollal rendelkező diákot mutatnak be, aki sok időt tölt internetezéssel. Idővel rájön, hogy ez jó magyarázatul szolgál a gyenge iskolai teljesítményére, így folytatja ezt a tevékenységet (internetezés), és egyúttal utólagos attribúciós előnyöket kovácsol belőle („azért lett rossz a vizsgám, mert túl sokat interneteztem, ennek nincs köze a képességeimhez”). Néhány alkalom után ez rögzülhet, és akár stratégikusan is használható. A szerzők másik magyarázata szerint az önakadályozás az önszabályozásban bekövetkező kudarcként is felfogható. Az alacsony önkontrollal jellemezhető egyének nagyobb valószínűséggel vallanak kudarcot az önszabályozásban, és az azonnali kielégülést részesítik előnyben a hosszú távú költségekért cserébe.

Az önakadályozás szorosan kapcsolódik az oktatásmódszertan szokásos módjaihoz, az úgynevezett attribúciós mintázatokhoz. A magas oksági bizonytalansággal jellemezhető egyének több teljesítményhelyzet előtti akadályról számolnak be, mint azok, akik alacsony oksági bizonytalansággal rendelkeznek (Thompson és Hepburn, 2003). Az attribúciós mintázatok tanulmányozása azt mutatja, hogy az önakadályozásra hajlamos egyének függetlenül az esemény kimenetelétől (pozitív vagy negatív) külső és nem stabil attribúciókat gyártanak (Murray és Warden, 1992; Rhodewalt, 1990), ezzel is távol maradva a képességekre (mint klasszikusan belső és stabil) vonatkozó oktatásmódszertantól. Így az eseményeket kontrollálhatatlannak és előrejelezhetetlennek tartják (Arkin és Oleson, 1998). Ez az eredmény egybecseng azzal, hogy az önakadályozásnak inkább önértékelést védő, mint növelő hatásairól számolnak be a kutatások (lásd feljebb).

Növeli az önakadályozás előfordulási gyakoriságát a külső vagy másoktól származó célok felé való orientáltság (Midgley és Urdan, 1995). A szerzők szerint ez amiatt van, hogy az önakadályozók külső teljesítménykritériumok alapján határozzák meg a kompetenciáikat, ami nem a szelf belső, stabil része. Az önakadályozás és a maladaptív perfekcionizmus közötti pozitív kapcsolat is ide kapcsolódik (Ferrari, 1992; Flett és mtsai, 1992; Mushquash és Sherry, 2012; Stewart és De George-Walker, 2014). Flett és Hewitt perfekcionizmus fogalmában a maladaptív forma legfontosabb alfaktorát képezi a szociálisan előírt perfekcionizmus, ami a mások által támasztott tökéletesség elvárásokra vonatkozik. A negatív perfekcionizmusra jellemző elérhetetlenül magas célok kitűzése szükségképpen magában rejtje a kudarcot, ezért logikusnak tűnik az önakadályozással történő védekezés (Török és Szabó, 2015).

A személy vonásain, képességein, implicit teóriáin és attribúciós tendenciáin túl a neme is erősen befolyásolja az önakadályozás megjelenését. A mondott akadályok tekintetében a férfiak és nők többnyire hasonló mennyiségű gátló tényezőről számolnak be (Arkin és Oleson, 1998; de kivétel pl. Hirt, Deppe és Gordon, 1991), azon-

ban a viselkedéses önakadályozás kevés kivételtől eltekintve (pl. Ferrari és Tice, 2000) csak férfiakra jellemző (Berglas és Jones, 1978; Hirt és mtsai, 2000; McCrea, Hirt és Milner, 2008; Rhodewalt és Davison, 1986). Az utóbbi különbség magyarázatára több lehetséges teória is született. A kezdeti magyarázatok abban keresték a megoldást, hogy a nőket a nyilvános helyzetben való (vágyott) képességdemonstrálás visszariasztja (Rhodewalt, 1990), azonban Hirt és munkatársai (2000) empirikus vizsgálatukban ezt nem támasztották alá. Egy másik magyarázat abból indult ki, hogy a férfiak magasabb önértékeléssel rendelkeznek, mint a nők (Kling, Hyde, Showers és Buswell, 1999), vagyis ők többet veszíthetnek egy vesztes situációban. Ezt a felvetést szintén megcáfolni látszanak az empirikus eredmények (pl. McCrea és Hirt, 2001), ugyanis az önértékelés kontrollálása nem tünteti el a különbséget a két nem között. Felmerült szintén magyarázatként, hogy a sztereotipikusan férfias iskolai környezetben a teljesítmény fontosabb a férfiaknak, mint a nőknek, azonban a sztereotipikusan nőies területeken (mint pl. szociális interakciók) szintén a férfiak önakadályoztak többet viselkedéses formában a nőkhöz viszonyítva (Kimble, Funk és DaPolito, 1990). Egy újabban felmerült magyarázat lehetősége abból az eredményből indult ki, miszerint a nők által vallott kudarcokat az emberek nagyobb valószínűséggel titulálják képességbeli hiányosságnak, míg a férfiak által vallott kudarcokat ehelyett erőfeszítésbeli hiányosságnak (Swim és Sanna, 1996). Logikusnak tűnt tehát az a felvetés, hogy a férfiak több attribúciós előnyt élveznek a viselkedéses önakadályozás kapcsán, hiszen a nők kudarcaiból a megfigyelők képességbeli hiányosságokra következtetnek. A jelenleg fennálló, és legmeggyőzőbb magyarázat azokból a kutatásokból indult ki, miszerint a viselkedéses formán önakadályozó személy neme nem befolyásolja megítélését (legyen akár férfi, akár nő, aki nem készül a vizsgára), azonban az önakadályozót megfigyelő személy neme igen. A nők sokkal kritikusabbak voltak az önakadályozóként leírt személyekkel szemben, mint a férfiak (Hirt, McCrea és Boris, 2003; Milner, 2009). A további kutatási eredmények ezt vizsgálva azt találták, hogy a viselkedéses önakadályozásban megfigyelhető nemi különbség magyarázata az, hogy a nők többre értékelik (személyes és normatív értelemben egyaránt) az erőfeszítést, elfogadhatatlannabbnak tartják annak hiányát, mint a férfiak (McCrea és mtsai, 2008a; McCrea, Hirt, Hendrix, Milner és Steele, 2008).

További, a személyhez köthető hajlamosító faktor lehet még az imposztor jelenség is (Ferrari és Thompson, 2006; Want és Kleitman, 2006). Imposztor jelenség alatt azt értjük, amikor a siker objektív bizonyítéka ellenére az egyén úgy érzi, hogy valójában kevesebbre képes, a környezete őt túlértékeli, ennél fogva pedig egy csaló. Minthogy az imposztorok jellemzően tartanak a negatív értékeléstől, szociális elfogadásra és elismerésre törekzenek, fokozott énbemutatás jellemzi őket annak érdekében, hogy elkerüljék a negatív értékelést (Ferrari és Thompson, 2006).

Minthogy az önakadályozók a napi események szintjén is túlnyomórészt külső, instabil attribúciókat gyártanak (lásd feljebb), nem meglepő, hogy a külső kontroll is kapcsolatban áll az önakadályozással. Stewart és De George-Walker (2014) kutatási eredményei alapján a külső kontroll előrejelzi az önakadályozás megjelenését.

Minthogy az önakadályozás alapvetően elkerülő motivációs bázisú (lásd feljebb), szintén előre jelzi a megjelenését az alacsony sikerorientáció és magas kudarcból való félelem (De Castella, Byrne és Covington, 2013).

A személyiség szintjén a szituációhoz hasonlóan szintén azonosíthatók preventív faktorok. Ezek többségében a gátló tényezők ellentétjei: a biztos önértékelés, az inkrementális implicit személyiségelméletek vallása, az elsajátítási célok hangsúlyozása a viszonyító célokkal szemben, az önkontroll magas szintje, az alacsony oksági bizonytalanság, a belső kontroll és a magas énhatékonyság. Knee és Zuckerman (1998) vizsgálata szerint ezek mellett még fontos a magas autonómia és az alacsony észlelt kontroll is, hiszen a magas autonómiával jellemezhető egyének kevesebb önakadályozást használnak, mint az alacsony autonómiával rendelkezők.

Az 1. táblázatban bemutatjuk az önakadályozást befolyásoló szituatív és személyiség tényezőket. A tanulmány következő részében az önakadályozás következményeit vesszük számba.

1. táblázat. Az önakadályozást befolyásoló faktorok

	Szituatív	Személyhez kapcsolódó
Önakadályozást előidéző	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fontos, ego-fenyegető feladat</li> <li>– Nyilvános helyzet, közönség jelenléte (ellenkező nemű kísérletvezető)</li> <li>– Eredmény/viszonyító célokat hangsúlyozó környezet</li> <li>– Negatív sztereotípiá-fenyegettség</li> <li>– Erős észlelt csoport kohézió</li> <li>– Társas kirekesztés előrevetítése</li> <li>– Negatív iskolai orientációval rendelkező barátok jelenléte</li> <li>– Boldog hangulat</li> <li>– Szelf önmagára fókuszálását erősítő környezet (tükör, kamera)</li> <li>– Nyelvi priming</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alacsony önértékelés</li> <li>– Hamis önértékelés</li> <li>– Rögzített implicit személyiségelmélet</li> <li>– Eredmény/viszonyító célorientáció (kifejezetten teljesítménykerülő irányultsága)</li> <li>– Alacsony önkontroll</li> <li>– Magas oksági bizonytalanság</li> <li>– Másoktól származó célok felé való orientáltság</li> <li>– Maladaptív perfekcionizmus</li> <li>– Férfinek lenni (nem)</li> <li>– Magas éntudatosság</li> <li>– Imposztor jelenség</li> <li>– Külső kontroll</li> <li>– Alacsony sikerorientáció és magas kudarcból való félelem</li> </ul>
Önakadályozást gátló	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Elsajátítási célokat hangsúlyozó környezet</li> <li>– Nyelvi priming</li> <li>– Magas külső incentív</li> <li>– Egy előzetesen fennálló akadály jelenléte</li> <li>– Nem a szóban forgó területen való önmegerősítés</li> <li>– Feltétlen elfogadás</li> <li>– Kognitív leterheltség</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tanulási/elsajátítási célorientáció (kifejezetten teljesítménykereső irányultsága)</li> <li>– Magas autonómia</li> </ul>

## AZ ÖNAKADÁLYOZÁS KÖVETKEZMÉNYEI

További lényeges kérdés az önakadályozással kapcsolatban, hogy annak milyen előnyös és hátrányos következményei vannak egyrészt az önakadályozó személyre és főleg a teljesítményére, másrészt az önakadályozó személy megítélésére (Milner, 2009; Schwinger, Wirthwein, Lemmer és Steinmayr, 2014).

Ahogy arról már beszámoltunk, számos tanulmány szerint a kudarc előtti önakadályozás megvédi az önértékelést, mert az egyén nem a képességeit tekinti a kudarc okának (Berglas és Jones, 1978). Az önakadályozás lényege éppen ez: az egyén segítségével továbbra is a képességeinek a potenciáljára tud támaszkodni ahelyett, hogy az aktuális teljesítményét nézné. Ez különösen kedvező kudarc esetén, hiszen így a negatív kimenetel ellenére is fenn tudja tartani azt az illúziót, hogy a képességei valójában magasak. Rhodewalt (1990) kiemeli, hogy mind objektív méréssel, mind önbevallás alapján kimutatható ez az eredmény. Kiemelhető még az önakadályozás szorongást szabályozó hatása is (vö. az „esélytelenek nyugalma”). Snyder és Higgins (1988) vizsgálatukban azt találták, hogy az önakadályozás csökkenti az önértékelési aggodalmakat, így segít a feladatra koncentrációban és a magasabb szintű teljesítésben is. Coudevylle, Martin Ginis, Famose and Gernigon (2008) kutatási eredményei szerint azok a sportolók, akik erősebb hajlammal rendelkeznek az önakadályozás használatának irányába, feladathelyzet előtt kognitív szorongásukat nagyobb mértékben ítélik facilitálóknak, amennyiben lehetőségük van önakadályozásra. Más kutatók eredményei szerint azok az önakadályozásra hajlamos egyének, akik teljesítményhelyzet előtt önakadályoznak (nem gyakorolnak), jobban bevonódnak és jobban élvezik az azt követő feladatot, mint akik nem, ugyanakkor az erre nem hajlamos egyénekre ugyanez akkor jellemző, amikor többet gyakorolnak (Deppe és Harackiewicz, 1996). Ráadásul azok, akik önakadályozást használnak, kisebb valószínűséggel mutatnak csökkenést a pozitív érzeléseik szintjét illetően, mint akik nem önakadályoznak (Drexler, Ahrens és Haaga, 1995), és erősebb kontrollt is éreznek (Thompson, 2004).

Az önakadályozás fentebb felsorolt pár előnyös következménye ellenére, a kutatók többsége a negatív következményeket hangsúlyozza. Zuckerman, Kieffer és Knecht (1998) longitudinális kutatásukban azt találták, hogy a magas önakadályozási hajlammal rendelkezők (a kevésbé önakadályozásra hajlamosakhoz képest) nagyobb mértékben alkalmaznak elégtelen coping stratégiákat, rosszabbul alkalmazkodnak, ez pedig további önakadályozáshoz vezet, ördögi kört kialakítva. Zuckerman és munkatársai (2005) longitudinális vizsgálata szerint az önakadályozás használata negatív hatással van a szubjektív jóllétre és az egészségre. Idővel ráadásul az önakadályozók többször választanak elkerülő megküzdési stratégiákat (pl. tagadás), és önmaguk ellen fordulnak (pl. önhibáztatással), illetve elfordulnak a „nehéz” realitástól, és egy olyan valóságot konstruálnak maguknak, ami jobban támogatja az énképüket. Az önakadályozó egyénnek aztán csökken a kompetenciáival való elégedettsége, ami mediálja az önakadályozás és a negatív hangulat közötti kapcsolatot. A negatív hangulat az önakadályozás mértékével ugyancsak növekszik, míg a szubjektív vitalitás csökken. Zuckerman és munkatársai (2005) vizsgálatában idővel ráadásul növekszik az anyaghasználat mennyisége és annak köre is, miközben az önakadályozók munkájukban az intrinzik motiváció csökkenését élék meg. Emellett egy további maladaptív körforgás

is elindul: az önakadályozás idővel az önértékelés csökkenéséhez vezet, ami viszont tovább növeli az önakadályozás mértékét, így a kettő kölcsönösen és folyamatosan megerősíti egymást. Bailis (2001) sportolókkal végzett vizsgálatából az derül ki, hogy az önakadályozás negatív viselkedésbeli változásokhoz vezet, például a táplálkozás és az edzés minőségében. Az önakadályozásnak az önakadályozó személyre vonatkozó negatív következményeképpen tehát a szubjektív jóllét és az egészség romlása, a rossz megküzdési stratégiák választása, a realitástól való elfordulás, viselkedésbeli változások (anyaghasználat, rossz táplálkozás, kevesebb edzés) és a belső motiváció csökkenése jelenik meg.

A teljesítmény kapcsán az eredmények kettősek. Az önakadályozás ugyan tartalmaz pozitív aspektusokat is (lásd pl. fentebb a szorongásszabályozás és a koncentráció, magasabb feladatmegoldási színvonal közötti kapcsolatot, vagy Ryska, 2002; Rhodewalt és Davison, 1986; Bailis, 2001) a legtöbb kutatás szerint mégis a viselkedéses, illetve a krónikusan megjelenő önakadályozás kifejezetten negatívan hat a teljesítményre (pl. Rhodewalt, 1990; Thompson, 2004; Urdan, 2004; Schwinger és mtsai, 2014). A további kutatásokban fontos lenne azonban megkülönböztetni a viselkedéses önakadályozás, a mondott akadályok és az önakadályozási hajlam egymástól független teljesítmény-befolyásoló hatásait, illetve az azonnali és a hosszú távú következményeket.

Az önakadályozással kapcsolatban felvethető fontos következmény továbbá az önakadályozó személy külső megítélése. Az önakadályozás egyik felfogása szerint az önakadályozás a self-prezentáció egyik eszköze (Kolditz és Arkin, 1982; Prapavessis, Grove és Eklund, 2004), így érdemes vizsgálni, hogy milyen hatással van az észlelőre. A kutatások többsége arra jutott, hogy miközben az önakadályozás bizonyos értelemben eléri a hatását (az észlelő fél kevésbé köti össze a kudarcot a cselekvő képességeivel, ha akadályokat tapasztal), mégis az önakadályozószemély negatív megítéléséhez vezet. A vizsgálati személyek az objektíve egyenlő teljesítményt negatívabbnak ítélték, amennyiben az önakadályozótól származott, mintha nem (Rhodewalt, Sanbonmatsu, Tschanz, Feick és Waller, 1995). Továbbá az önakadályozó személy motiválatlannak, bizonytalannak, kevésbé felelősségteljesnek tűnik (Levesque és mtsai, 2001; Luginbuhl és Palmer, 1991), mint az, akire nem jellemző az önakadályozás. A nemek tekintetében azt találták, hogy a önakadályozó személye nem befolyásolja a mások általi megítélését, viszont a nők kevésbé kedvelik az önakadályozást alkalmazó egyéneket, és gyanakvóbbak a motivációikat illetően is (Hirt, McCrea és Boris, 2003; Milner, 2009). Levesque és munkatársai (2001), valamint Milner (2009) vizsgálata ugyanakkor azt mutatja, hogy az önakadályozó személyeket a megfigyelők szociálisabbnak jellemezték, mint a nem önakadályozó társaikat. Milner (2009) szerint ez azzal magyarázható, hogy az önakadályozó személy kevesebb teljesítményhez kötődő tevékenységben vesz részt, miközben több szociálisban (pl. több időt tölt másokkal). Az önakadályozás következtében a megfigyelőkben kialakuló felmentés – a teljesítmény és a képesség elválasztása – korlátozottabb mértékben működik a dolgozó felnőtt egyéneknél, mint a diákoknál (Park és Brown, 2014). Az emberek kedvezőbben ítélik meg a mondott akadályokat, mint a viselkedéses önakadályozást (Cox és Giuliano, 1999). Siegel és Brockner (2005) érdekes eredményt kaptak: amikor egy cég ügyvezető igazgatója használ mondott akadályokat, akkor a megítélés nem csupán őt érinti, hanem a teljes szervezetet is. A vezető által alkalmazott mondott akadályok a szervezet negatív megítélésé-



hez vezetnek. Crocker és Park (2004) szerint az empirikus vizsgálatokban kirajzolódó mintázat alapján leginkább az mondható el, hogy az önakadályozás rövid távú előnyei – a kudarc elválasztása a képességektől – hosszú távú hátrányokkal kombinálódnak.

Tanulmányunk következő részében az önakadályozás méréséről írunk, majd ezt követően a tanulmányt záró összefoglalóban értékeljük az eddig elvégzett teoretikus és empirikus munkát, kitérünk a gyakorlati alkalmazás lehetőségeire, és szót ejtünk a magyar vonatkozású kutatásokról is.

## AZ ÖNAKADÁLYOZÁS MÉRÉSE

Az önakadályozás mérésében a legelterjedtebb eszköz a Jones és Rhodewalt által 1982-ben létrehozott Önakadályozás Skála (Self-Handicapping Scale, SHS). Az SHS az önakadályozás vonásszintű megragadására képes. Az eredeti szándék szerint az önakadályok használatának két csoportját –mondott és viselkedéses önakadályok – mérte volna (Rhodewalt, 1990), de a viselkedéses faktor gyenge megbízhatósága miatt a legtöbb tanulmány a skálát egy dimenziós eszközként használja (Greaven, Santor, Thompson és Zuroff, 2000; Hendrix és Hirt, 2009; Pulford, Johnson és Awaida, 2005). Az eredeti skála 25 itemből áll. A kérdőív elsőként rövidített változata 14 itemre csökkent (Rhodewalt, 1990), illetve Strube (1986) SHS újraelemzése az eredeti kérdőív egy megbízhatóbb, 10 állításra rövidített változatát javasolja. Az SHS-t több nyelvre adaptálták, például lengyelre (Doliński és Szmajke, 1994), törökre (Akin, 2012) és franciára (Kraïem és Bertsch, 2011). A skálát nyelven először Török, Szabó és Boda-Ujlaky (2015) használták. A kérdőív megfelelő statisztikai mutatókkal rendelkezik, és több tanulmányban bizonyították konstruktum és prediktív érvényességét (Rhodewalt, 1990). Az SHS-sel kapcsolatban megfogalmazott leggyakoribb kritikák a következők: nem minden esetben különíti el egyértelműen az önakadályozást az utólagos attribúciós folyamatoktól (például kifogáskeresés), és inkább egy differenciálatlan védekező viselkedést mér, mint specifikusan az önakadályozási hajlamot (Schwinger és mtsai, 2014).

Az önakadályozás elméleti irodalmában már korábban bemutatott hangsúlyváltás – az általános, vonásjellegű megközelítés felváltása a területspecifikus önakadályozás gondolatával – hívta életre azt az igényt, hogy az önakadályozás mérése lehetséges legyen egy adott, specifikus területre vonatkozóan. Így született meg az Iskolai Önakadályozási Skála (Urđan és Midgley, 2001), a sportspecifikus SHS (Martin és Brawley, 1999), valamint a mozgásspecifikus skála (Maddison és Prapavessis, 2007).

Az önbevallásos kérdőíves módszer egyik legfőbb korlátja az a feltevés, hogy az önakadályozó tudatosan képes reflektálni az általa használt önakadályozási módra és motivációra (ezt ma már többen kétségbe vonják: McCrea, 2008; McCrea és Flamm, 2012; McCrea és mtsai, 2009; Spalding és Hardin, 1999; Thürmer és mtsai, 2013; Twenge és mtsai, 2002). A valóság ezzel szemben feltehetően az, hogy a kérdőívek nem képesek detektálni a diszkrét, szelektív vagy önbecsapás alapon működő önakadályozókat (Rhodewalt, 1990). Ez a felismerés előtérbe hozott egyéb módszereket, mind például a megfigyelés (Coudevylle és mtsai, 2008a), a kísérlet (Rhodewalt, Tragakis és Finnerly, 2006) vagy éppen az interjú (Ferrand, Tetard és Fontayne, 2006).

## ÖSSZEFOGLALÁS

Tanulmányunkban az önakadályozás kérdéskört jártuk körbe. Bemutattuk az önakadályozás fogalmát, a fogalom hasonlóságait és különbségeit más rokon fogalmakkal, az önakadályozás jelenségének megjelenési formáit és a háttérben meghúzódó motívációkat, az önakadályozást előidéző és gátló tényezőket, az önakadályozás előnyös és előnytelen következményeit és röviden kitértünk a mérés kérdésére is.

Az önakadályozás jelenségét úgy határoztuk meg, mint egy olyan cselekvés vagy teljesítményhelyzet-választás, amely növeli a kudarc externalizálásnak (önfelmentés), és a siker internalizálásának az esélyét (Jones és Berglas, 1978). Az önakadály olyan, az egyén által felállított akadály, amely hátráltatja eredményességét, így kudarc esetében a kudarc okává válik, míg siker esetében a siker e gátló tényező ellenére áll elő. Ebből a fogalommeghatározásból számos kérdés adódik, a válaszokkal pedig a szakirodalom egyelőre adós marad. Tudatosan választott, stratégiai jellegű jelenségről van-e szó, amely a szelf-prezentáció egyik eszköze (Kolditz és Arkin, 1982; Prapavessis, Grove és Eklund, 2004), vagy egy önbecsapás alapon működő védekező reakcióról, amellyel a bizonytalan és alacsony önértékelést lehet védeni. Ez azért is jelentős kérdés, mert – ahogy a mérésről szóló részben láthattuk – az önakadályozás irodalmának nagy része expliciten vagy impliciten azzal a feltételezéssel él, hogy a vizsgálati személyek képesek beszámolni az általuk használt önakadályokról, így a jelenség mérhető kérdőívek segítségével. Amennyiben bebizonyosodna, hogy az önakadályok többsége önbecsapás alapon működik, az megkérdőjelezné a kérdőíves módszerek használatának érvényességét. Ugyancsak a szakmai diskurzus tisztázatlan kérdése, hogy az önakadályozás inkább vonás vagy állapot jellegű jelenség, vagy olyan jelenség, amelynek van vonás- és állapotjellegű formája is. Az erre vonatkozó fejezetben számos olyan szituatív tényezőt számba vettünk, amely az önakadályozás megjelenésének valószínűségét növeli, vagy éppen csökkenti, miközben úgy tűnik, hogy „kétségtelen, hogy néhány ember hajlamosabb önakadályozó stratégiákhoz nyúlni, mint mások” (Berglas és Jones, 1978, 406). A személyes és szituatív tényezők kutatása azért is különösen fontos, mert ez hozzásegíthet a sikeres preventív módszerek kidolgozásához. A szituatív tényezők kutatása azt mutatja, hogy a külső elvárások – például a feladathelyzettel kapcsolatos célok (Midgley és Urdan, 2001) – vagy éppen a feladat előtt elhangzó verbális közlések (Thürmer és mtsai, 2013) – befolyásolják az önakadályok felállítását, a személyes tényezők esetében pedig sokszor csapdás helyzetekkel találkozunk. Az alacsony és bizonytalan önértékelés például önakadályozáshoz vezet, amely – főleg ha viselkedéses önakadályról van szó – növeli a kudarc valószínűségét, ami aztán tovább rontja az önértékelést, így fokozva a védekező reakciók megjelenésének valószínűségét. Szintén több vizsgálatot igényel a viselkedéses önakadályozásban megfigyelhető nemi különbség magyarázata. McCrea és munkatársai (2008a; 2008b) vizsgálataikban meggyőző eredményre jutottak, azonban tanulmányaikban csak az erőfeszítés hiányát vizsgálták. A témában nyitott kérdések megválaszolását nehezíti, hogy az egyes empirikus eredmények összehasonlítása nem egyszerű amiatt, hogy az egyes vizsgálatok különbözőképpen operacionalizálják az önakadályozást.

Az elméleti és empirikus szakirodalom véleményünk szerint egyik, a gyakorlat számára leginkább használható része – legyen szó akár iskolapszichológiáról, sportpszicho-

lógiról, klinikai pszichológiáról – éppen a szituáció és a személyiség szintjein megfogalmazható beavatkozások lehetősége, amelyek csökkentik az önakadály felállításának szükségességét, és ezzel valószínűségét. Kearns, Forbes és Gardiner (2007) egy 5 héten át tartó kognitív-behaviorista coaching módszerrel való beavatkozássorozattal képesek voltak csökkenteni az önakadályozás szintjét. A módszer 5 fő lépésből áll: célállítás („hétfőnként 2 órát olvasással fogok tölteni”), nehézségek azonosítása („gyakran facebookozás a vége”), költségek és ráfordítások („frusztrálnak érzem magam, kétlem, hogy sikerül”), cselekvés (a kitűzött cél teljesítésére való próbálkozás), hiedelmek azonosítása („milyen gondolataim voltak, amikor nem sikerült, hogyan segítenek ezek?”). Ezek a szisztematikus preventív beavatkozások azért is fontosak, mert az önakadályozás szakirodalmának többsége annak hosszú távú negatív következményeire hívja fel a figyelmet, amelyet nem ellensúlyoz a rövidtávon megszerezhető, csekély számú előny.

Az önakadályozás hazai vonatkozásait vizsgálva az látható, hogy kevés magyar nyelvű tanulmány foglalkozik a témával (Hirt és McCrea, 2006; Rhodewalt és Tragakis, 2006; Forgács, 1994; Takács, 2010; Vargha és Mészáros, 2008). Már a jelenség magyar nyelvű megnevezésében is vannak viták, hiszen egyaránt használják az önkárosítás, önbénítés, önakadályozás és önakadályoztatás kifejezéseket. Mi az önakadályozást javasoljuk, hiszen míg a viselkedéses önakadályok valóban lehetnek önkárosítók, önbénítők, a mondott akadályoknál ez már nem jelenthető ki egyértelműen. Az önakadályoztatás kifejezés ugyan amiatt találó, hogy benne foglaltatik a másokkal való kapcsolat is, de nem szerencsés abból a szempontból, hogy azt sugallja, mintha ez az akadályozás mások által történne. A kevés számú magyar vizsgálat szerint az önakadályozásra való hajlam pozitív kapcsolatban van a vonásként értelmezett félénkséggel, a külső attribúciós stílusokkal és az emóciófókuszú megküzdéssel, negatív kapcsolatban az önértékeléssel, továbbá félénk vizsgálati személyek szignifikánsan több viselkedéses önakadályozásban vesznek részt az ellentétes nemű személyekkel történő interakciók során, mint kevésbé félénk társaik (Vargha és Mészáros, 2008). Török és munkatársai (2015) magyar mintán végzett vizsgálatukban azt találták, hogy a vonásként értelmezett önakadályozás pozitív kapcsolatban van a vonásszorongással, a szégyenre való hajlammal és az externalizálással, míg negatív a kapcsolata a rezilienciával, a szociális kíváncsisággal és az önértékeléssel.

Összefoglalónkat hiánypótló munkának tekintjük figyelembe véve a külföldi publikációk sokaságát és a hazai tanulmányok csekély számát. Az önakadályozás kutatását azért tartjuk fontosnak, mert az önakadályozás tragédiája, hogy bár az önakadályozó átmenetileg el tudja választani egymástól a saját képességeit és az esetleges negatív teljesítményt, a kudarcot, hosszú távon viszont az önakadályozás a valódi potenciál, a személyben rejlő lehetőségek elvesztésével járhat.

## IRODALOM

- Adler, A. (1929). *Problems of neurosis: A book of case histories*. London: Kegan, Paul, Trench, Trubner.
- Akin, A. (2012). Self-handicapping Scale: A study of Validity and Reliability. *Egítım ve Bilim-Education and Science*, 37(164), 176–187.

- Alter, A. L., & Forgas, J. P. (2007). On being happy but fearing failure: The effects of mood on self-handicapping strategies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(6), 947–954.
- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (3rd ed., revised)*. Washington, DC: Author.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261–271.
- Arkin, R. M., & Baumgardner, A. H. (1985). Self-handicapping. In J. H. Harvey, & G. Weary (Eds), *Attribution: Basic issues and applications* (pp. 169–202). New York: Academic Press.
- Arkin, R. M., & Oleson, K. C. (1998). Self-handicapping. In J. M. Darley, & J. Cooper (Eds), *Attribution and social interaction: The legacy of Edward E. Jones* (pp. 313–371). Washington, DC: American Psychological Association.
- Atkinson, J. W. (1964). *An Introduction to Motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Bailis, D. S. (2001). Benefits of self-handicapping in sport: A field study of university athletes. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 33(4), 213–223.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social-cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Baumeister, R. F., & Scher, S. J. (1988). Self-defeating behavior patterns among normal individuals: Review and analysis of common self-destructive tendencies. *Psychological Bulletin*, 104(1), 3–22.
- Baumgardner, A. H., Lake, E. A., & Arkin, R. M. (1985). Claiming mood as a self-handicap: The influence of spoiled and unspoiled public identities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(4), 349–357.
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405–417.
- Bobo, J. L., Whitaker, K. C., & Strunk, K. K. (2013). Personality and student self-handicapping: A cross-validated regression approach. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 619–621.
- Brown, C. M., & Kimble, C. E. (2009). Personal, interpersonal, and situational influences on behavioral self-handicapping. *The Journal of Social Psychology*, 149(6), 609–626.
- Brown, J. D. (1991). Accuracy and bias in self-knowledge. In C. R. Snyder, & D. F. Forsyth (Eds), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 158–178.). New York: Pergamon Press.
- Burkley, H., & Blanton, H. (2008). Endorsing a negative in-group stereotype as a self-protective strategy: Sacrificing the group to save the self. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(1), 37–49.
- Carron, A. V., Prapavessis, H., & Grove, R. J. (1994). Group effects and self-handicapping. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(3), 246–257.
- Chen, L. H., Wu, C., Kee, Y. H., Lin, M., & Shui, S. (2009). Fear of failure, 2x2 achievement goal, and self-handicapping: An examination of the hierarchical model of achievement motivation in physical education. *Contemporary Educational Psychology*, 34(4), 298–305.
- Coudevylle, G. R., Gernigon, C., & Martin Ginis, K. A. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping. A meditational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 670–675.
- Coudevylle, G. R., Martin Ginis, K. A., & Famose, J.-P. (2008a). Determinants of self-handicapping strategies in sport and their effects on athletic performance. *Social Behavior and Personality*, 36(3), 391–398.
- Coudevylle, G. R., Martin Ginis, K. A., Famose, J.-P., & Gernigon, C. (2008b). Effects of self-handicapping strategies on anxiety prior to athletic performance. *The Sport Psychologist*, 22(3), 304–315.

- Covington, M. V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Cox, C. B., & Giuliano, T. A. (1999). Constructing obstacles versus making excuses: Examining perceiver's reactions to behavioral and self-reported self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14(3), 419–432.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392–414.
- De Castella, K., Byrne, D., & Covington, M. (2013). Unmotivated or Motivated to Fail? A Cross-cultural Study of Achievement Motivation, Fear of Failure, and Student Disengagement. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 861–880.
- DeGree, C. E., & Snyder, C. R. (1985). Adler's psychology (of use) today: Personal history of traumatic life events as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1512–1519.
- Deppe, R. K., & Harackiewicz, J. M. (1996). Self-handicapping and intrinsic motivation: Buffering intrinsic motivation from the threat of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 868–876.
- Doliński D., & Szmajke A. (1994). *Samoutrudnianie. Dobre i złe strony rzucania kłód pod własne nogi*. Pracownia Wydawnicza PTP, Olsztyn.
- Doliński, D., Szmajke, A., & Gromski, W. (1990). On the defensive function of own weaknesses: Self-handicapping strategy or excuses after failure? *Polish Psychological Bulletin*, 21(2), 157–165.
- Drexler, L. P., Ahrens, A. H., & Haaga, D. A. (1995). The affective consequences of self-handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality*, 10(4), 861–870.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040–1048.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218–232.
- Elliot, A. J., Cury, F., Fryer, J. W., & Huguet, P. (2006). Achievement goals, self-handicapping, and performance attainment: a mediational analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(3), 344–361.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501–519.
- Feick, D. L., & Rhodewalt, F. (1997). The Double-Edged Sword of Self-Handicapping: Discounting, Augmentation, and the Protection and Enhancement of Self-Esteem. *Motivation and Emotion*, 21(2), 147–163.
- Fejes, J. B. (2011). A tanulási motiváció új kutatási iránya: a célorientációs elmélet. *Magyar Pedagógia*, 111(1), 25–51.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522–527.
- Ferrand, C., Tetard, S., & Fontayne, P. (2006). Self-handicapping in rock climbing: A qualitative approach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 271–280.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastination and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentational, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26(1), 75–84.
- Ferrari, J. R., & Thompson, T. (2006). Impostor fears: Links with self-presentational concerns and self-handicapping behavior. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 341–352.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73–83.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117–140.

- Finez, L., & Sherman, D. K. (2012). Train in vain: the role of the self in claimed self-handicapping strategies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *34*(5), 600–620.
- Finez, L., Berjot, S., Rosnet, E., & Cleveland, C. (2011). Do athletes claim handicaps in low ego-threatening conditions? Re-examining the effect of ego-threat on claimed self-handicapping. *The Sport Psychologist*, *25*(3), 288–304.
- Flamm, A. (2007). *When thinking means doing it: Prefactual thought in self-handicapping behavior*. Unpublished doctoral dissertation. University of Konstanz, Germany.
- Flett, G., Blankstein, K., Hewitt, P., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, *20*(2), 85–94.
- Forgács J. (1994). Énattribúciók: A saját viselkedés értelmezése. In Forgács J., *A társas érintkezés pszichológiája* (pp. 114–131). Budapest: Gondolat Kiadó.
- Freud, S. (1920). *Jenseits des Lustprinzips [A halálösztön és az életösztönök]*. Internationaler Psychoanalytischer Verlag, Leipzig-Wien-Zürich.
- Gibson, B., & Sachau, D. (2000). Sandbagging as a self-presentational strategy: Claiming to be less than you are. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*(1), 56–70.
- Greaven, S. H., Santor, D. A., Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2000). Adolescent Self-Handicapping, Depressive Affect, and Maternal Parenting Styles. *Journal of Youth and Adolescence*, *29*(6), 631–646.
- Greenberg, J. (1985). Unattainable goal choice as a self-handicapping strategy. *Journal of Applied Social Psychology*, *15*(2), 140–152.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Paisley, C. (1984). Effect of extrinsic incentives on use of test anxiety as an anticipatory attributional defense: Playing it cool when the stakes are high. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*(5), 1136–1145.
- Harris, R. N., & Snyder, C. R. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(2), 451–458.
- Hausenblas, H. A., & Carron, A. V. (1996). The relationship between group cohesion and self-handicapping in female and male athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *18*(2), 132–143.
- Hendrix, K. S., & Hirt, E. R. (2009). Stressed out over possible failure: The role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, *45*(1), 51–59.
- Higgins, R. L. (1990). Self-handicapping: Historical roots and contemporary branches. Individual differences in the preference for anticipatory, self-protective acts. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Eds), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (pp. 1–35). New York, NY: Plenum Press.
- Higgins, R. L., & Harris, R. N. (1988). Strategic alcohol use: Drinking to self-handicap. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *6*(2), 191–202.
- Hirt, E. R., Deppe, R. K., & Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(6), 981–991.
- Hirt, E. R., & McCrea, S. M. (2006). Az önkadályoztatás elhelyezése az én-védelmi arzenálban. In J. P. Forgas, & K. D. Williams (szerk.), *A társas lény* (pp. 122–148). Budapest: Kairosz Kiadó.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Boris, H. I. (2003). “I Know You Self-Handicapped Last Exam”: Gender Differences in Reactions to Self-Handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(1), 177–193.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Kimble, C. E. (2000). Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: Does increasing self-threat still make it ‘just a man’s game?’ *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*(9), 1131–1141.

- Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4(2), 200–206.
- Jones, E. E., & Rhodewalt, F. (1982). The Self-handicapping Scale. Elérhető a második szerzőtől: F. Rhodewalt. Department of Psychology, University of Utah, Salt Lake City, UT.
- Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. L. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24(3), 157–172.
- Kelley, H. H. (1971). *Attribution in social interaction*. New York: General Learning Press.
- Kim, H., Lee, K., & Hong, Y.-Y. (2012). Claiming the Validity of Negative Ingroup Stereotypes When Foreseeing a Challenge: A Self-Handicapping Account. *Self & Identity*, 11(3), 285–303.
- Kim, Y., Chiu, C., & Zou, Z. (2010). Know thyself: Misperceptions of actual performance undermine achievement motivation, future performance, and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(3), 395–409.
- Kimble, C. E., Funk, S. C., & DaPolito, K. L. (1990). The effects of self-esteem certainty on behavioral self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5(3), 137–149.
- Kimble, C. E., Kimble, E. A., & Croy, N. A. (1998). Development of self-handicapping tendencies. *The Journal of Social Psychology*, 138(4), 524–535.
- Kimble, C. R., & Hirt, E. (2005). Self-focus, gender, and habitual self-handicapping: Do they make a difference in behavioral self-handicapping? *Social Behavior and Personality*, 33(1), 43–56.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470–500.
- Knee, C. R., & Zuckerman, M. (1998). A nondefensive personality: Autonomy and control as moderators of defensive coping and self-handicapping. *Journal of Research in Personality*, 32(2), 115–130.
- Kolditz, T. A., & Arkin, R. M. (1982). An Impression Management Interpretation of the Self-Handicapping Strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 492–502.
- Kraïem, S., & Bertsch, J. (2011). Adaptation française d'une échelle d'auto-handicap: la Self-Handicapping Scale. *Revue Internationale de Psychologie Sociale*, 2(24), 5–31.
- Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Self-handicapping: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1265–1268.
- Levesque, M. J., Lowe, C. A., & Mendenhall, C. (2001). Self-handicapping as a method of self-presentation: An analysis of costs and benefits. *Current Research in Social Psychology*, 6(15), 1–13.
- Luginbuhl, J., & Palmer, R. (1991). Impression management aspects of self-handicapping: Positive and negative effects. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(6), 655–662.
- Lupien, S. P., Seery, M. D., & Almonte, J. L. (2010). Discrepant and congruent high self-esteem: Behavioral self-handicapping as a preemptive defensive strategy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(6), 1105–1108.
- Maddison R., & Prapavessis, H. P. (2007). Self-handicapping in sport: a self-presentation strategy. In S. Jowett, & D. Lavallee (Eds), *Social psychology in sport* (pp. 209–220). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, A. J., Marsh, H. W., & Debus, R. L. (2003). Self-handicapping and defensive pessimism: A model of self-protection from a longitudinal perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 28(1), 1–36.
- Martin, K. A., & Brawley, L. R. (1999). Is the Self-Handicapping Scale reliable in non-academic achievement domains? *Personality and Individual Differences*, 27(5), 901–911.

- Martin, K. A., & Brawley, L. R. (2002). Self-handicapping in physical achievement settings: The contributions of self-esteem and self-efficacy. *Self and Identity, 1*(4), 337–351.
- McCrea, S. M. (2008). Self-Handicapping, Excuse Making, and Counterfactual Thinking: Consequences for Self-Esteem and Future Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(2), 274–292.
- McCrea, S. M., & Flamm, A. (2012). Dysfunctional anticipatory thoughts and the self-handicapping strategy. *European Journal of Social Psychology, 42*(1), 72–81.
- McCrea, S. M., & Hirt, E. R. (2001). The role of ability judgments in self-handicapping. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(10), 1378–1389.
- McCrea, S. M., & Hirt, E. R. (2011). Limitations on the substitutability of self-protective processes: Self-handicapping is not reduced by related-domain self-affirmations. *Social Psychology, 42*(1), 9–18.
- McCrea, S. M., Hirt, E. R., & Milner, B. J. (2008a). She works hard for the money: Valuing effort underlies gender differences in behavioral self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*(2), 292–311.
- McCrea, S. M., Hirt, E. R., Hendrix, K. L., Milner, B. J., & Steele, N. L. (2008b). The worker scale: Developing a measure to explain gender differences in behavioral self-handicapping. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 949–970.
- McCrea, S. M., Myers, A. L., & Hirt, E. R. (2009). Self-handicapping as an anticipatory self-protection strategy. In E. P. Lamont (Ed.). *Social Psychology: New Research* (pp. 31–53). Haupauge, NY: Nova Science.
- Mello-Goldner, D., & Jackson, J. (1999). Premenstrual syndrome (PMS) as a self-handicapping strategy among college women. *Journal of Social Behavior and Personality, 14*(4), 607–616.
- Mello-Goldner, D., & Wurf, E. (1997). The self in self-handicapping: Differential effects of public and private audiences. *Current Psychology, 15*(4), 319–331.
- Midgley, C., & Urdan, T. (1995). Predictors of middle school students' use of self-handicapping strategies. *Journal of Early Adolescence, 15*(4), 389–411.
- Midgley, C., & Urdan, T. (2001). Academic self-handicapping and performance goals: A further examination. *Contemporary Educational Psychology, 26*(1), 61–75.
- Milner, B. (2009). *Individual Differences in Peer Relationships: The Role of Self-Handicapping*. Saarbrücken: VDM Verlag.
- Murray, C. B., & Warden, R. (1992). Implications of self-handicapping strategies for academic achievement: A reconceptualization. *Journal of Social Psychology, 132*(6), 23–37.
- Mushquash, A. R., & Sherry, S. B. (2012). Understanding the socially prescribed perfectionist's cycle of self-defeat: A 7-day, 14- occasion daily diary study. *Journal of Research in Personality, 46*(6), 700–709.
- Newman, L. S., & Wadas, R. F. (1997). When stakes are higher: Self-esteem instability and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality, 12*(1), 217–232.
- Nordbotten, T., Abrahamsen, F. E., & Karlsen, J. (2012). Motivational Climate and Self-Handicapping in Elite Junior Golf. *International Journal of Applied Sports Sciences, 24*(1), 43–58.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: „Harnessing” anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1208–1217.
- Nurmi, J. E., Onatsu, T., & Haavisto, T. (1995). Underachievers' cognitive and behavioral strategies - self-handicapping at school. *Contemporary Educational Psychology, 20*(2), 188–200.
- Ommundsen, Y. (2001). Self-handicapping strategies in physical education classes: The influence of implicit theories of the nature of ability and achievement goal orientations. *Psychology of Sport and Exercise, 2*(3), 139–156.
- Ommundsen, Y. (2004). Self-handicapping related to task and performance-approach and avoidance goals in physical education. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(2), 183–197.



- Park, S. W., & Brown, C. M. (2014). Different perceptions of self-handicapping across college and work contexts. *Journal of Applied Social Psychology, 44*(2), 124–132.
- Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*(2), 175–184.
- Prapavessis, H., Grove, J. R., & Eklund, R. C. (2004). Self-Presentational Issues in Competition and Sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(1), 19–40.
- Pulford, B., Johnson, A., & Awaida, M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences, 39*(4), 727–737.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1983). Determinants of reduction in intended effort as a strategy for coping with anticipated failure. *Journal of Research in Personality, 17*(4), 412–422.
- Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory, self-protective acts. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Eds), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (pp. 69–106.). New York, NY: Plenum Press.
- Rhodewalt, F., & Davison, J. (1986). Self-handicapping and subsequent performance: Role of outcome valence and attributional certainty. *Basic and Applied Social Psychology, 7*(4), 307–322.
- Rhodewalt, F., & Tragakis, M. (2002). Self-Handicapping and the Social Self: The Costs and Rewards of Interpersonal Self-Construction. In J. Forgas & K. Williams (Eds.), *The Social Self: Cognitive, Interpersonal, and Intergroup Perspectives* (pp. 121–143). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Rhodewalt, F., & Tragakis, M. (2006). Önakadályoztatás és a társas én: a személyközi én-felépítés hozadéka és ára. In J. P. Forgas, & K. D. Williams (szerk.), *A társas lény* (pp. 149–171). Budapest: Kairosz Kiadó.
- Rhodewalt, F., Saltzman, A. T., & Wittmer, J. (1984). Self-handicapping among competitive athletes: The role of practice in self-esteem protection. *Basic and Applied Social Psychology, 5*(3), 197–209.
- Rhodewalt, F., Morf, C., Hazlett, S., & Fairfield, M. (1991). Self-handicapping: The role of discounting and augmentation in the preservation of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 121–131.
- Rhodewalt, F., Sanbonmatsu, D. M., Tschanz, B., Feick, D. L., & Waller, A. (1995). Self-handicapping and interpersonal trade-offs: The effects of claimed self-handicaps on observers' performance evaluations and feedback. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(10), 1042–1050.
- Rhodewalt, F., Tragakis, M. W., & Finnerty, J. (2006). Narcissism and self-handicapping: Linking self-aggrandizement to behavior. *Journal of Research in Personality, 40*(5), 573–597.
- Richards, H. D. B., Johnson, G., Collins, D. J., & Wood, J. E. (2002). Predictive ability of self-handicapping and self-esteem in physical activity achievement context. *Personality and Individual Differences, 32*(4), 589–602.
- Ross, S. R., Canada, K. E., & Rausch, M. K. (2002). Self-handicapping and the five factor model of personality: Mediation between neuroticism and conscientiousness. *Personality and Individual Differences, 32*(7), 1173–1184.
- Ryska, T. A. (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *The Psychological Record, 52*(4), 461–478.
- Schill, T., Morales, J., Beyler, J., Tatter, T., & Swigert, L. (1991). Correlations between self-handicapping and self-defeating personality. *Psychological Reports, 69*(2), 655–657.
- Schultheiss, O. C., & Brunstein, J. C. (2000). Choice of difficult tasks as a strategy of compensating for identity-relevant failure. *Journal of Research in Personality, 34*(2), 269–277.
- Schwinger, M. (2013). Structure of academic self-handicapping: Global or domain-specific construct? *Learning and Individual Differences, 27*, 134–143.

- Schwinger, M., Wirthwein, L., Lemmer, G., & Steinmayr, R. (2014). Academic Self-Handicapping and Achievement: A Meta-Analysis. *Journal of Educational Psychology, 106*(3), 744–761.
- Self, E. A. (1990). Situational influences on self-handicapping. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Eds), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (pp. 37–68.). New York, NY: Plenum Press.
- Shepperd, J. A., & Arkin, R. M. (1989a). Determinants of self-handicapping: task importance and the effects of pre-existing handicaps on self-generated handicaps. *Personality and Social Psychology Bulletin, 15*(1), 101–112.
- Shepperd, J. A., & Arkin, R. M. (1989b). Self-Handicapping: The moderating roles of public self-consciousness and task importance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 15*(2), 252–265.
- Shepperd, J. A., & Arkin, R. M. (1991). Behavioral other-enhancement: Strategically obscuring the link between performance and evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(1), 79–88.
- Shepperd, J. A., & Socherman, R. E. (1997). On the manipulative behavior of low Machiavellians: Feigning incompetence to „Sandbag” an opponent. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(6), 1448–1459.
- Siegel, P. A., & Brockner, J. (2005). Individual and organizational consequences of CEO claimed handicapping: What's good for the CEO may not be good for the firm. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 96*(1), 1–22.
- Siegel, P. A., Scillitoe, J., & Parks-Yancy, R. (2005). Reducing the tendency to self-handicap: The effect of self-affirmation. *Journal of Experimental Social Psychology, 41*(6), 589–597.
- Smith, T. W., Snyder, C. R., & Handelsman, M. M. (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg: Test Anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(2), 314–321.
- Smith, T. W., Snyder, C. R., & Perkins, S. C. (1983). The Self-Serving Function of Hypochondriacal Complaints: Physical Symptoms as Self-Handicapping Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(4), 787–797.
- Snyder, C. R., & Higgins, R. L. (1988). Excuses: Their effective role in the negotiation of reality. *Psychological Bulletin, 104*(1), 23–35.
- Snyder, C. R., Smith, T. W., Augelli, R. W., & Ingram, R. E. (1985). On the self-serving function of social anxiety: Shyness as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(4), 970–980.
- Snyder, K. E., Malin, J. L., Dent, A. L., & Linnenbrink-Garcia, L. (2014). The message matters: The role of implicit beliefs about giftedness and failure experiences in academic self-handicapping. *Journal of Educational Psychology, 106*(1), 230–241.
- Spalding, L. R., & Hardin, C. D. (1999). Unconscious unease and self-handicapping: Behavioral consequences of individual differences in implicit and explicit self-esteem. *Psychological Science, 10*(6), 535–539.
- Standage, M., Treasure, D., Hooper, K., & Kuczka, K. (2007). Self-handicapping in school physical education: The influence of the motivational climate. *British Journal of Educational Psychology, 77*(1), 81–99.
- Stewart, M. A., & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences, 66*, 160–164.
- Stone, J. (2002). Battling doubt by avoiding practice: The effects of stereotype threat on self-handicapping in White athletes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(12), 1667–1678.
- Strube, M. J. (1986). An analysis of the self-handicapping scale. *Basic and Applied Social Psychology, 7*(3), 211–224.

- Swim, J. K., & Sanna, L. J. (1996). He's skilled, she's lucky: A meta-analysis of observers' attributions for women's and men's successes and failures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 507–519.
- Takács, I. (2010). A halogatás jellemzői a felsőoktatásban. Unpublished manuscript, Eötvös Loránd University, Budapest.
- Thompson, T. (2004). Re-examining the effects of noncontingent success on self-handicapping behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 74(2), 239–260.
- Thompson, T., & Hepburn, J. (2003). Causal uncertainty, claimed and behavioural self-handicapping. *British Journal of Educational Psychology*, 73(2), 247–266.
- Thompson, T., & Richardson, A. (2001). Self-handicapping status, claimed self-handicaps and reduced practice effort following success and failure feedback. *British Journal of Educational Psychology*, 71(1), 151–170.
- Thürmer, J. L., McCrea, S. M., & Gollwitzer, P. M. (2013). Regulating self-defensiveness: If-Then plans prevent claiming and creating performance handicaps. *Motivation and Emotion*, 37(4), 712–725.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711–725.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1990). Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 58(2), 443–464.
- Török, L., & Szabó, Zs. P. (2015). Perfectionism, self-handicapping and attribution of positive and negative events among athletes. Poster presented at the 14th FEPSAC European Sport Psychology Congress, Bern, Switzerland.
- Török, L., Szabó, Zs. P., & Boda-Ujlaky, J. (2015). Self-esteem, self-conscious emotions, resilience, trait anxiety and their relation to self-handicapping tendencies. *Review of Psychology*, 21(2), 123–130.
- Tucker, J. A., Vuchinich, R. E., & Sobell, M. B. (1981). Alcohol consumption as a self-handicapping strategy. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(3), 220–230.
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2002). Social exclusion causes self-defeating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 606–615.
- Urduan, T. (2004). Predictors of Academic Self-Handicapping and Achievement: Examining Achievement Goals, Classroom Goal Structures, and Culture. *Journal of Educational Psychology*, 96(2), 251–264.
- Urduan, T., & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13(2), 115–138.
- Urduan, T., Midgley, C., & Andreman, E. M. (1998). Classroom influences on self-handicapping strategies. *American Educational Research Journal*, 35(1), 101–122.
- Uysal, A., & Knee, C. R. (2012). Low trait self-control predicts self-handicapping. *Journal of Personality*, 80(1), 59–79.
- Uysal, A., & Lu, Q. (2010). Self-handicapping and pain catastrophizing. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 502–505.
- Vargha J. L., & Mészáros T. K. (2008). Az önbénító stratégiák heteroszociális interakciókban való alkalmazásának vizsgálata fiatalok esetében. *Erdélyi Pszichológiai Szemle*, 9(2), 121–138.
- Want, J., & Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 40(5), 961–971.
- Weary, G., & Williams, J. P. (1990). Depressive self-presentation: Beyond self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 892–898.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573.

- Weidner, G. (1980). Self-handicapping following learned helplessness treatment and the Type A coronary-prone behavior pattern. *Journal of Psychosomatic Research*, 24(6), 319–325.
- Zahavi, A., & Zahavi, A. (1997). *The Handicap Principle: A Missing Piece of Darwin's Puzzle*. New York: Oxford University Press.
- Zuckerman, M., & Tsai, F. F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411–442.
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C., & Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619–1628.

## THE PSYCHOLOGY OF SELF-HANDICAPPING: A REVIEW

TÖRÖK, LILLA – SZABÓ, ZSOLT PÉTER – BODA-UJLAKY, JUDIT

*Self-handicapping is a phenomenon, where, under certain conditions, people with given personality variables hinder and handicap their efficiency before important performance-requiring situations. Early in the study we precisely define self-handicapping and place it amid the psychological theories and the related social psychological ideas. We discuss in detail, the two forms of self-handicapping: behavioral self-handicapping and self-reported handicaps. We also touch upon the motivations behind these strategies. The study analyses at length the factors that affect self-handicapping, and classifies them among two dimensions: related to person or environment, facilitating or hindering. We discuss the consequences of self-handicapping, dividing them into advantageous and detrimental groups. While taking into account the measurement opportunities for self-handicapping, we also mention the questionnaire and the experimental methodology. The final summary discusses the investigational difficulties and the Hungarian relations.*

**Keywords:** *self-handicapping, self-protection, self-representation*