

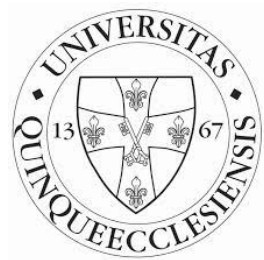
Pécsi Tudományegyetem
Bölcsészettudományi Kar

A gelotofóbia kialakulásának, fennmaradásának és terápiájának szociálpszichológiai faktorai

PhD értekezés

Boda-Ujlaky Judit Emma

Témavezető: Dr. Séra László



Pszichológia Doktori Iskola

Szociálpszichológia Program

2014

Absztrakt

Háttér: A gelotofóbia (kinevettetéstől, nevetségessé válástól való félelem) háttérében a megnövekedett szégyen- és félelemérzés, valamint a csökkent örömezés áll, számos pszichiátriai problémával együtt jár. Egy 1000 főből álló random mintában 5 ember lesz extrém mértékben gelotofóbiás (a Geloph<15> kérdőíven legalább 3,5 pontos átlag az elérhető négyből), legalább enyhe gelotofóbiás (a Geloph<15> kérdőíven legalább 2,5 átlag) pedig országunként változó mértékben 16-130 (Magyarországon ez kb. 7%).

Cél: Kutatásaim részben a magyarországi gelotofóbia-kutatás szinte egyetlen képviselői, melyek részben a világ gelotofóbia-kutatásait kiegészítő, vagy egészen más szempontból közelítő munkák.

Módszerek: Különböző mintákon különböző vizsgálatokat végeztünk, az egyes vizsgálatokban résztvevők száma kb. 100 fő volt. A vizsgálatokat kivétel nélkül kérdőíves, papír-ceruza eljárással végeztük, a statisztikai elemzések során korrelációkat, parciális korrelációkat és a gelotofóbiás, illetve nem gelotofóbiás csoportok összehasonlítását végeztük el.

Eredmények: A gelotofóbia pontszám 1%-os szinten pozitívan korrelál az alexitímia kérdőíven (TAS-20) érzelmek azonosítására vonatkozó képesség hiányával ($r=0,356$, $p<0,01$), illetve azok kifejezésére vonatkozó hiányosságokkal ($r=0,363$, $p<0,01$), valamint az alexitímia összértékkel ($r=0,360$, $p<0,01$). Az érzelmi intelligencia (Bar-On EQ-i) összpontszámmal a korreláció ($r=0,624$, $p<0,01$) és majdnem minden alksálával korrelál. A gelotofóbiások szignifikánsan alacsonyabb érzelmi intelligencia és magasabb alexitímia pontszámot értek el, mint a nem gelotofóbiások, majdnem minden alksálán.

Fogvatartotti mintában a gelotofóbiával a büntudatot mérő skálák (TOSCA-SP) korreláltak negatívan vagy mutattak tendencia szintű negatív együtt járást (büntudat – érzelem és kogníció $r=-0,239+$, büntudat – helyreállító viselkedés $r=-0,300$ $p<0,01$) a gelotofóbiával. A szégyen egyik skálája, meglepő módon, függetlennek mutatkozott tőle (szégyen – negatív önértékelés $r=0,051$) míg a többi pozitív kapcsolatban áll vele szégyen – elkerülés $r=0,288$, $p<0,05$); externalizáció ($r=0,279$ $p<0,01$).

9 és 12 évesek ugratási tapasztalatait és gelotofóbia értékét összehasonlítva a fiatalabbak ellenségesebbnek látták az ugratást és rosszabbul is érezték magukat annak következtében ($m_9=7,605$, $m_{12}=6,777$ $Sd_9=3,714$, $Sd_{12}=2,514$); Welch-féle d-próba: $d(264,7)=2,172$ ($p=0,0308$). Ennek megfelelően a gelotofóbia értékek is eltérőek voltak: $m_9=1,905$, $sd_9=0,578$, $m_{12}=1,695$, $Sd_{12}=0,469$, $d(259,7)=3,310$ ($p=0,0011$).

A családi hatásokat vizsgálva (PBI) a gelotofóbia leginkább az anyai és az apai szeretet hiányával ($r=-0,338$, $-0,345$, $p<0,01$), valamint az anyai korlátozással ($r=0,213$, $p<0,05$) és túlvédéssel ($r=0,407$, $p<0,01$) mutatott összefüggést és tett különbséget a két csoport között.

A gelotofóbia a mentális egészség minden alksálájával (SCL-90) legalább 1%-os szinten negatívan korrelált és tett különbséget a két csoport között.

Következtetések: Eredményeink illeszkednek a gelotofóbia kutatásának eddigi eredményihez, ugyanakkor rávilágítanak annak szükségességére, hogy a megaláztatással, illetve az elkerülő személyiségzavarral való kapcsolatát tisztázzuk.

Abstract

Background: In the background of gelotophobia (fear of being laughed at) an intense feeling of shame and fear, and low levels of joy can be identified, moreover it is related to many psychiatric problems. From a random sample with 1000 persons 5 show extreme gelotophobic symptoms (at least 3.5 points form 4 at Geloph<15>), and 16-130 (in different countries of the world, Hungary 7%) show slight expressions of gelotophobia (at least 2.5 points form 4 at Geloph<15>).

Objectives: My research is almost the sole representative of gelotophobia research in Hungary, that underpins international research trends and results or provides new insights into them.

Methods: In 7 different studies we used different samples with about 100 participants each. In these studies we administered only paper-and-pencil tests, our results are based on correlational, partial correlational and ANOVA statistical methods.

Results: Gelotophobia is negatively related to identification of feelings ($r=0,356$, $p<0,01$), expression of feelings ($r=0,363$, $p<0,01$), alexithymia ($r=0,360$, $p<0,01$), and emotional intelligence (Bar-On, EQ-i) ($r=0,624$, $p<0,01$) and with almost all subscales of it. Gelotophobes show a significantly lower emotional intelligence score higher alexithymia score than non-gelotophobes.

In an incarcerated sample measures of guilt (TOSCA-SP) correlated negatively with gelotophobia (guilt: affect and cognition $r=-0,239$ $p<0,1$, guilt: reparative behavior $r=-0,300$ $p<0,01$). One of the shame scales, interestingly, proved to be uncorrelated (shame: negative self appraisal $r= 0,051$) whereas the rest showed a positive relationship: shame: avoidance $r= 0,288$, $p<0,05$); externalization of blame ($r=0,279$ $p<0,01$).

Comparing teasing experiences and gelotophobia of 9 and 12 year-olds, younger children perceived teasing as more hostile and they felt worse when experiencing it ($m_9=7,605$, $m_{12}=6,777$ $Sd_9=3,714$, $Sd_{12}=2,514$); Welch d-test: $d(264,7)=2,172$ ($p = 0,0308$). As a result, their gelotophobia scores proved to be significantly different: $m_9=1,905$, $sd_9=0,578$, $m_{12}=1,695$, $Sd_{12}=0,469$, $d(259,7)=3,310$ ($p=0,0011$).

Investigating family influences (PBI) gelotophobia showed the strongest relation to maternal and paternal care ($r=-0,338$, $-0,345$, $p<0,01$), maternal restriction ($r=0,213$, $p<0,05$) and maternal overprotection ($r=0,407$, $p<0,01$) and these scales made a distinction between the two groups.

Gelotophobia is negatively related to all subscales of mental health (SCL-90) at a level of 1% and the mental health status of the gelotophobic group is significantly worse than non-gelotophobes.

Conclusions: Our results underpin the results of „mainstream” gelotophobia studies, however they highlight the necessity of studying its relation to humiliation and avoidant personality disorder.

Köszönetnyilvánítás

Köszönettel tartozom témavezetőmnek, Dr. Séra Lászlónak és a doktori iskola vezetőjének, prof. Dr. László Jánosnak, illetve prof. Dr. Erős Ferencnek a türelmükért és támogatásukért. Köszönöm prof. Willbald Ruchnak, aki felhívta a figyelmemet a jelenségre és mindvégig figyelemmel kísérte a munkámat, és még inkább René Proyernak, aki órákon belül minden tudományos igényemnek eleget tett. Végtelenül hálás vagyok kollégámnak és barátomnak, Horváth Andreának, aki lendületességével mindig új és új inspirációt adott. Köszönet neki és Záhorszki Ilonának a sok-sok értékes adatért és azért, hogy minden ötletemhez a szaktudásuk legjavát nyújtották. Köszönet illeti Schnell Zsuzsannát, Török Lillát és Dr. Lubinszki Máriát emberi és szakmai támogatásukért, továbbá számos volt és jelenlegi kollégámat, illetve a barátaimat (Dóri, Kata, Gabi, Klára, Csabi, Márti, Bea, Éva, Udvardi Kati, Eszter) a hitükért, kitartásukért és megértésükért. Köszönöm a hallgatóimnak, különösen Bucsánszki Lindának az adatfelvételeket. Nánási Gabriella, www.klubfogyas.info vezetője és a klub tagjai, továbbá az összes vizsgálati személy munkája tette lehetővé számomra, hogy egyáltalán dolgozhassak. Köszönet illeti Rebecca Wardent, a George Mason University munkatársát a TOSCA-SD kérdőívért és a fordítás ellenőrzéséért, valamint Jess Tracy-t, aki még a sabbatical leave-je alatt is hajlandó volt egyengetni a tudományos utamat. Még akkor is segített, ha nyakig ült a munkában, Velősy Anita készségessége, naprakészsége és gyorsasága páratlan – köszönöm neki. A csodás humorkonferenciákért külön köszönet illeti Dr. Litovkina Annát. Köszönöm Katinak, Editnek és Böbének, Dóránk, Áginak, illetve Lévy Editnek, hogy akkor is biztonságban és boldogságban tudhattam Miskát, amikor épp dolgoznom kellett. És legfőképpen kis (anyu, Feri papa, Kriszta, Pisti, Flóra, Lala), kisebb (kiváltképp a sógornőmnek, Klopfer Juditnak a sok tesztfordítást, Pu, apa és anya) és még kisebb (Miska és Hápá) családomnak köszönöm, minden miattuk és értük.

Tartalomjegyzék

Eredetiség nyilatkozat	2
Absztrakt	3
Abstract	4
Köszönetnyilvánítás	5
Tartalomjegyzék	6
Ábrák jegyzéke	11
Táblázatok jegyzéke	12
Rövidítések jegyzéke	13
Bevezetés	14
Éntudatos érzelmek	17
A self szociális természete	20
Self, identitás és narratívum	22
Az érzelmek szerepe a self kialakulásában és működésében	24
Az éntudatos érzelmek szerepe a self működésében	26
A self szerepe az érzelmekben	27
A self szerepe az éntudatos érzelmekben	28
Az éntudatos érzelmek szocializációja	31
A szégyen	35
A szégyen mérésére kidolgozott mérőeszközök	36
A szégyen evolúciós és kulturális vonatkozásai	38
A szégyen lexikai analízise	42
A szégyenhez kapcsolódó egyéb pszichológiai conceptumok	43
A szégyen-családba tartozó érzelmek	43
Bűntudat	43
Zavar	44
Megaláztatás	45

Büszkeség	48
A szégyen személyiség-korrelátumai, kapcsolata a mentális egészséggel	49
Szégyen-hajlam	49
Szégyenlősség	50
A self a szégyenérzés során	51
Perfekcionizmus	53
Mentális egészség és pszichopatológia	54
Nárcizmus	56
Az interperszonális viselkedés jellegzetességei a szégyenérzés során	57
A szégyen verbális és nonverbális jelzései	58
Homlokzat és homlokzatóvás	59
Agresszió és empátia	60
Identitás és csoportfolyamatok	61
Stigmatizáció	63
A szégyenérzet fejlődése	64
Családi hatások	64
Iskolai tapasztalatok	66
A humor pozitív és negatív aspektusai	68
A humor funkciói a személyközi és csoportközi viszonyokban	68
A humor viszonya a morális erényekhez	71
A humorhoz kapcsolódó érzelmi állapotok	72
A humor szerepe a testi és lelki egészség fenntartásában	72
Humor és testi egészség	72
Humor és lelki egészség	73
A humor kapcsolata az általános pszichológiai jólléttel	74
A humor, mint megküzdési stratégia	74

A humor mentális egészségre gyakorolt hatása az interperszonális viszonyok szabályozásán keresztül	75
Humor és szégyen: a gelotofóbia	77
Fölényelméletek: kinevetés a humorelméletekben	77
A magunkon nevetés, mint erény	78
A gelotofóbia fogalma, kialakulása, társfogalmai, mérőeszközei és terápiája	79
A gelotofóbia fogalma	79
A gelotofóbia kialakulásának okai	81
A gelotofóbia társfogalmai: gelotofília és katagelaszticizmus	81
A gelotofóbia mérőeszközei	82
A gelotofóbia terápiája	83
A gelotofóbia személyiség háttere	83
A gelotofóbia kapcsolata az érzelmelekkel	84
Hangulat	84
Félelem és az öröm (hiánya)	84
Szégyen, zavar és megaláztatás	85
A gelotofóbia szociálpszichológiája	88
A kinevetés szociális funkciója	88
Lehetséges attribúciós vetületek	89
Self, kultúra és énbemutató	90
A fenyegetett én: agresszió	91
Gelotofóbia és gender	92
Szocializációs hatások: családi nevelés, ugratás és bullying	93
Gelotofóbia és mentális egészség	94
Saját kutatások	97
A kérdőív kialakítása	97

Eljárás	97
Eredmények	97
Gelotofóbia és érzelmek	99
Érzelmi intelligencia és alexitímia	99
1. vizsgálat	99
Eljárás	99
Eredmények	99
2. vizsgálat	100
Eljárás	101
Eredmények	102
Szégyen és agresszió	107
Eljárás	109
Eredmények	111
Szocializációs hatások	113
Ugratás	113
Eljárás	114
Eredmények	115
Családi nevelés	117
Eljárás	117
Eredmények	118
Gelotofóbia és egészség	121
Elhízás	121
Eljárás	121
Eredmények	123
Mentális egészség	124
Eljárás	125
Eredmények	125
Stressz	127
Megküzdés	128

Gelotofóbia speciális kontextusban: perfekcionizmus és célállítás sportolók körében	131
Eljárás	132
Eredmények	132
Összefoglalás és következtetések	134
A kutatások összefoglalása	134
Jövőbeni lehetséges kutatások	138
Hivatkozások	140
Publikációs jegyzék	158
Mellékletek	159
PhoPhiKat-45	160
PhoPhiKat-30c	163

Ábrák jegyzéke

1. ábra. Az éntudatos érzelmek folyamatmodellje (Tracy és Robins, 2004a)
2. ábra. A gelotofóbia feltételezett okai és következményei , Titze alapján (Ruch, 2004)

Táblázatok jegyzéke

1. táblázat. A Geloph<15> kérdőív leíró statisztikái
2. táblázat. A gelotofóbiások alexitímiáját és érzelmi intelligenciáját felmérő kutatásban használt tesztek alapstatisztikái
3. táblázat. A gelotofóbia és az alexitímia skálák korrelációi
4. táblázat. A gelotofóbiás és nem gelotofóbiás csoport alexitímia és érzelmi intelligencia pontszámai közötti különbségek
5. táblázat. Az érzelmi intelligencia és a gelotofóbia korrelációi a gelotofóbiás és nem gelotofóbiás csoport esetében
6. táblázat. A gelotofóbia és az érzelmi intelligencia pontszámok korrelációi a teljes mintában.
7. táblázat. Az ugratási tapasztalatok és a humorstílus gelotofóbiára vonatkozó lineáris regressziós elemzés eredményei (R és F érték, szignifikancia)
8. táblázat. Szülői nevetési stílusok és a gelotofóbia összefüggései.
9. táblázat. A gelotofóbiás és nem gelotofóbiás csoport összehasonlítása az észlelt szülői nevelési stílusok tekintetében.
10. táblázat. A gelotofóbia és a túlsúlyosság interakcióinak vizsgálata a szülői nevelési stílusok függvényében.
11. táblázat. A gelotofóbia és a mentális egészség közötti korrelációs értékek.
12. táblázat. A gelotofóbiások és nem gelotofóbiások összehasonlítása a mentális egészség mutatóinak tükrében.
13. táblázat. A gelotofóbia összpontszámának korrelációja a PIK alskáláival
14. táblázat. A gelotofóbiás és nem gelotofóbiás csoport megküzdési kapacitásának összehasonlítása.
15. táblázat. A gelotofóbia értékek alapján képzett öt csoport átlagainak összehasonlítása

Rövidítések jegyzéke

HSQ Humor Styles Questionnaire

STCI State-Trait Cheerfulness Inventory

G gelotofóbiás csoport

NG nem gelotofóbiás csoport

BIS viselkedéses gátló rendszer

BAS viselkedéses aktiváló rendszer

AIM érzelem beáramlás modellje

BMI Body Mass Index, testtömegindex

GSI globális súlyossági index (DBSI)

DBSI Derogatis-féle Tünetlista

mm magyarországi átlag

Sdm magyarországi szórás

me erdélyi átlag

Sde erdélyi szórás

m9 kilencévesek átlaga

m12 tizenkét évesek átlaga

Sd9 szórás a kilencévesek esetében

Sd12 szórás a tizenkét évesek esetében

vsz vizsgálati személy

Bevezetés

Susan Harter (Elison & Harter, 2007) azért kezdte el a megalázás-megaláztatás okait, érzelmi korrelátumait és viselkedéses következményeit vizsgálni, mert az amerikai iskolai lövöldözők médiában megjelenő profilját vizsgálva minden esetben beszámoltak arról, hogyan nevettek ki, alázták meg, terrorizálták és zaklatták őket a többiek (312.o). Magyarországon az efféle iskolai gyilkosságok sem példa nélküliek, de inkább kirívó esetek, mintsem egy mintázat elemei. A cyberbullying (az interneten, főként a Facebookon keresztül történő kortárs zaklatás) viszont éppúgy előfordul, mint más országokban, bár ez nálunk nemrég óta bűncselekménynek számít.

„Az, hogy a kiszolgáltatott emberek megalázását, az efféle videók készítését bünteti a törvény, még nem igazán közismert. Azért például a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság Internet Hotline oldalán közzétett, fiataloknak szóló tájékoztatóban már szó van erről. „Talán nem is gondolsz rá, de például egy „jó hecc” esetében nem is olyan nehéz átlépni a tréfa és a bűncselekmény határát! (...) Ráadásul, ha valami „tréfás” kép érdekében megalázó pozícióban fotózol le valakit – osztálytársat, barátot, vagy bármely kiszolgáltatott élethelyzetben lévő személy – és ezt közzé teszed, akkor a „kiszolgáltatott személy megalázása” bűncselekményt követted el!” – figyelmeztetnek.” (2013. július 23. Index.hu, Janecskó Kata)

Végtelenül leegyszerűsítő az az elképzelés, hogy ahol nevetés van, ott baj nem lehet, az emberek közötti problémák elillannak, mindenki boldogan engedi ki a feszültségét, a betegség elmúlik, a nehéz élethelyzeteken könnyedén átsiklunk, mintha a humor és a nevetés az élet és halál szó szerint vett jolly jokere lenne.

A gelotofóbia (kinevettetéstől, nevetségessé válástól való félelem) hátterében a megnövekedett szégyen- és félelemérzés, valamint a csökkent örömemérzés áll (Platt & Ruch, 2009), számos pszichiátriai problémával együtt jár (Forabosco, Ruch & Nucera, 2009, Samson & Huber, 2011, Weiss et al., 2012). Edwards, Martin és Dozois (2010) arra a következtetésre jut, hogy a gelotofóbia a szociális fóbia egy speciális altípusaként értelmezhető a legjobban (ld. még Boois, 2009; Carretero-Dios, Ruch, Agudelo, Platt & Proyer, 2010). Proyer, Ruch, Ali és munkatársaik egy

világszerte végzett kutatásból leszűrhető, hogy egy 1000 főből álló random mintában csak 5 ember lesz extrém mértékben gelotofóbiás (a Geloph <15> kérdőíven legalább 3,5 pontos átlag az elérhető négyből), legalább enyhe gelotofóbiás (a Geloph <15> kérdőíven legalább 2,5 átlag) pedig országonként változó mértékben 16-130 (Dánia 1,61%, Anglia és Románia 13%, Magyarország 7%). Így ugyan számtalan remek kísérleti helyzet is tervezhető, melyek jobban megvilágíthatnák a problémát, nem tudunk ezekre támaszkodni, hiszen borzasztóan nehezen érhető el és vonható be megfelelő számú valóban gelotofóbiás személy a kísérleti kutatásokba. Mindazonáltal az összefoglaló fejezetben jelzek ilyen lehetőségeket.

Számos pszichológiai-szociálpszichológiai szempontból meg lehetne közelíteni a problémát, (érzelemelméletek, társas összehasonlítás, értékek, pszichoanalitikus elméletek), ám a dolgozatomban kizárólag a szégyenérzésre és annak összefüggéseire koncentrálok, részben mert a félelem mellett ez az egyik legjellemzőbb a gelotofóbiásokra (ld. Proyer, Platt & Ruch, 2010), másrészt pedig azért, mert magyar nyelven alig van elérhető forrás a szégyenről (kivételt képez: Tomcsányi, Végh, Horváth-Szabó), ezt is szeretném pótolni. A szégyent analitikus szempontból régóta vizsgálják-vizsgálták (összefoglalását ld. Tangney & Dearing, 2002), ehelyütt mégis a szociokognitív elképzelésekre fókuszálnék, főként azért, mert egyértelműbb elkülönítést tesznek lehetővé a szégyen és más éntudatos, társas vagy morális érzelmek között.

A munka megírása során természetesen ügyeltem arra, hogy amelyik angol kifejezésnek van magyar fordítása, ott a magyar terminológiát használjam, továbbá, amennyiben a hivatkozott tanulmány megjelent magyarul, az került be az irodalomjegyzékbe, a magyar megjelenés évszámával, de jeleztem az eredeti szöveg megjelenésének idejét is. Azon fogalmak esetében, melyek újak, vagy többértelműek, így pl. az éntudatos érzelmek (self-conscious emotions) fogalma, ott zárójelben az eredeti angol szóhasználatot is megadom.

Kutatásaim részben a magyarországi gelotofóbia-kutatás szinte egyetlen képviselői (néhány kollégám konferencia-előadásai képeznek ez alól kivételt), részben pedig a világ gelotofóbia-kutatásait kiegészítő, árnyaló (a megküzdéssel, az

alexitímiával, az érzelmi intelligenciával, a mentális egészséggel, az agresszióval, a családi neveléssel kapcsolatos mérések) vagy egészen más szempontból közelítő munkák (a sportolókkal végzett vizsgálat, valamint az észlelt és valós stresszgelotofóbiával való összefüggései).

Éntudatos érzelmek

Az érzelmi élmény mibenlétének meghatározása a pszichológia egyik legrégebb óta tanulmányozott területe. Mára jobbra minden kutató egyetért abban, hogy az érzelmek megkülönböztetéséért elsősorban a kognitív kiértékelés felelős, így az emberek által érzett érzelmek bejósolhatók, ha tudjuk, hogy a kiváltó körülményeket hogyan interpretálják az egyének, és fordítva, az érzett érzelemből vissza tudunk következtetni a lehetséges kiváltó okra (Ellsworth & Scherer, 2002). A legbefolyásosabb érzelem-kiértékelés elméletek egyike Lazarusé (1966), aki megkülönböztette az elsődleges (jó vagy rossz-e az egyénre nézve) és a másodlagos kiértékelést (képes-e megküzdeni az adott szituációval), és korai munkáiban úgy vélte, az érzelmeket kiváltó helyzetek számos módon értékelhetők és értékelhetők újra, így inkább érzelmi kontinuumról, mintsem diszkrét érzelmekről beszélhetünk.

A legtöbb elméletalkotó a kiértékelések speciális készletét fogalmazta meg, így pl. Smith és Ellsworth (1985) eredetileg nyolc, de a vizsgálataik alapján hatra csökkentett dimenziót feltételez: (a) a helyzet kellemessége/kívánatossága; (b) a helyzethez tervezett/szükségesnek vélt erőfeszítés mértéke; (c) a helyzet bizonyossága; (d) a helyzetnek szentelt figyelem; (e) a helyzet kézben tartásának mértéke; (f) a self és a másik felelőssége, kontrollja/a nem emberi erők helyzet feletti befolyása (a perjel utáni szöveg Boross Ottília fordítása, Atkinson et al., 2005). E dimenziók mentén a szégyen és a büntudat nem voltak megkülönböztethető érzelmek, végeredményben az egész elképzelésből hiányzott a szociális dimenzió, így felülvizsgálatára mindenképpen szükség volt.

Roseman (1979) öt lehetséges kiértékelés alapján 13 érzelmet különböztetett meg. A motivációs állapot kiértékelése az általában domináns elkerülő vagy megközelítő tendenciára utal, a jutalom megszerzésére vagy a büntetés elkerülésére irányuló késztetésre. A szituációs állapot arra utal, hogy egy motivációs állapot (jutalom vagy büntetés) jelen van-e vagy sem az adott szituációban. A valószínűség azt jelenti, hogy egy bizonyos kimenet biztos-e vagy bizonytalan. A legitimitás azt jelenti, hogy a pozitív vagy negatív kimenetet a személy megérdemeltnek véli-e. Az ágencia arra utal, hogy az adott kimenetet személytelen körülményeknek, a más embernek vagy önmagunknak tulajdonítjuk-e. E kiértékelések bizonyos kombinációi

vezetnek bizonyos érzelmekhez, a büntudat és a büszkeség szerepe ezen érzelmek között, míg a szégyen nem, bár később (Roseman, 1991) a kutatásai alapján javasolja, hogy a büntudat a morális áthágáshoz kapcsolható, míg a szégyen a tehetetlenség következménye, de maga a modell már ezt a megkülönböztetést nem tartalmazza.

Scherer (2001) többszintű szekvenciális ellenőrzés elmélete szerint az érzelmeknek öt komponensük van, melyek megfeleltethetők öt funkciónak. Így a kognitív komponens a tárgyak és események értékelésének; a perifériális efferencia a rendszer-szabályozásnak; a motivációs komponens a cselekvésre való felkészülésnek és irányításának; a motoros kivitelezés komponens a reakció kifejezésének és a viselkedési szándéknak; a szubjektív érzés komponens pedig a belső állapot és az organizmus-környezet interakció monitorozásának. Négy kiértékelési cél mentén szerveződő ingerértékelés-ellenőrzést javasol, melyek a különböző érzelmek megjelenéséért és a hozzájuk köthető viselkedéses válaszokért felelnek. Ezek a (a) relevancia, vagyis releváns-e az esemény az egyén vagy a szociális vonatkoztatási csoportja számára; (b) implikáció, mik az esemény implikációi vagy következményei és hogyan befolyásolják az egyén jóllétét és rövid- és hosszú távú céljait; (c) coping potenciál, meg tud-e az egyén küzdeni vagy tud-e alkalmazkodni ezekhez a következményekhez; (d) normatív jelentés, mi az esemény jelentése az az egyén énfogalmára és a társas normáira és értékeire nézve. Ezekben belül további értékeléseket végzünk. Ez a modell világosan képes elkülöníteni a szégyent, a büntudatot és a büszkeséget.

Összefoglalásképp, a ma már klasszikus érzelemelméletek viszont figyelembe vették a self és a társas környezet szerepét, így Roseman (1979) és Frijda (1986) az ágencia fogalmában, Scherer (2001) a külső vagy belső sztemderdeknek való megfelelésben. Más érzelemelméletek (pl. Ekman, 1972; Frijda, 1986; Izard, 1977; Plutchick, 1980; Tomkins, 1962, 1963) néhány alapvető érzelmet javasoltak, Izard és Tomkins a szégyent alapérzelemnek tekintették, Ekman, Plutchik, Frijda pedig nem. Lényegében minden érzelmet keltő helyzetet kiértékelünk abból a szempontból is, hogy bennünket érint-e valamilyen módon (ez különbözik a szubjektív élménytől, mert az a kiértékelés hatására jelenik meg, itt viszont éppen a kiértékelés tartalmaz egy self- vagy identitás-releváns, önértékelési aspektust).

Tracy és Robins (2007) szerint az egyik legfontosabb különbség az ember és az állatok között az, hogy az embereknek komplex self-élményük van. Ez a komplex self-élmény még látszólag egyszerű érzelmeket kiváltó helyzetekben is mozgósítódik, pl. ha egy férfi fut a medve elől, mert fél, a félelem alapérzelme jelenik meg. Ám ha egy a férfi a családját hátrahagyva menekül, a férfi-identitásának megkérdőjeleződésével is el kell számolnia. Ha az énértékelő aspektust, énattribúciós folyamatokat is figyelembe vesszük, egy érzelem átalakul egy másikká (pl. a boldogság büszkeséggé, ha egy pozitív esemény bekövetkeztét magunknak tulajdonítjuk (Tracy & Robins, 2004a). Az éntudatos érzelmek (self-conscious emotions: szégyen, büntudat, zavar és büszkeség és a hozzájuk szemantikailag kapcsolódó érzelmek, pl. megaláztatás, gőg; ez megfelel Ekman érzelem-család elképzelésének, 1992). sok módon kapcsolódnak más magasabb rendű érzelmi folyamatokhoz, de nem teljesen azonosak velük. Így bizonyos éntudatos érzelmek szociálisak (Tracy & Robins 2004ab, 2007 definíciója szerint szükséges hozzájuk a másik mentális állapotának ismerete), mások nem, és fordítva: bizonyos szociális érzelmek éntudatosak, mások nem. Így az együttérzés, vagy a csodálat szociális, de nem éntudatos, míg a zavar éntudatos, de nem szociális, vagy éppen a büszkeség sem minden esetben szociális (Tracy & Robins, 2004b). Mindazonáltal a kutatók között sincs teljes mértékben egyetértés, hogy egy adott érzelem egyik vagy másik kategóriába tartozik-e, így a zavar bizonyos kutatóknál szociális érzelem, másoknál nem, (összefoglalását ld. Hareli & Parkinson, 2008). Leary (2007) határozottan állítja, hogy: „Az éntudatos érzelmek alapvetően szociális érzelmek, melyeket elképzelt vagy valós események váltanak ki, melyeknek potenciálisan hatása van arra, hogy más emberek hogyan észlelik és értékelik az egyént” p. 45.). Mindazonáltal Tracy és Robins (2004b) Kemeny és munkatársainak bíráló javaslatára azt is felvetik, hogy az alapérzelmeket és az éntudatos érzelmeket ne diszkrét kategóriákként, hanem kontinuumként értelmezzük.

Egy érzelem-csoportosítási szempont szintén releváns az éntudatos érzelmek kapcsán. Amennyiben azokat az érzelmeket tekintjük morális érzelmeknek, melyek a morális sztemderdek és a viselkedés közötti kapcsolatot befolyásolják, ez alapján pedig bizonyos éntudatos érzelmek morálisak (pl. büntudat), míg mások nem (pl. zavar), ugyanígy bizonyos morális érzelmek éntudatosak, mások nem (pl. hála)

(Tangney, Stuewig & Mashek, 2007). Tág értelemben minden érzelem self-releváns, de vannak közvetlenül a selfet érintő érzelmek is, melyeket az önreflexió és az (explicit, tudatos vagy implicit nem tudatos) önértékelés hív életre – bizonyos alapérzelmek az önreflexió és az önértékelés érintettsége révén éntudatosává válnak (Tangney & Tracy, 2012) és a társas interakciókban az erkölcsileg és szociálisan megfelelő módon való viselkedéshez járulnak hozzá (Baumeister, Stillwell & Heatherton, 1994). „Az éntudatos érzelmek arra szolgálnak, hogy azonnali és látványos visszajelentést nyújtsanak a társas és erkölcsi elfogadhatóságunkról – az értékünkéről emberi lényként” (Tangney & Tracy, 2012, p. 447.).

Magyarul az éntudat szót két angol terminusra használjuk, „a self-awareness általában azt jelenti, hogy tudatában vagyunk önmagunknak egy relatíve objektív, de nyitott értelemben, elfogadva a saját valódi természetünk értékelését” (Reber, 1995, p. 701.). „A self-consciousness általában 1 self-awareness azzal a 'csavarral', hogy még azt is felismerjük, hogy mások valószínűleg ugyanígy tudatában vannak önmaguknak. 2. Specifikusan a zavar vagy nyugtalanság érzése, amely az első értelemben foglaltakból következik, mikor az egyén úgy véli, hogy mások tudatossága olyan kritikai értékelő aspektusokat tartalmaz, melyek inkompatibilisek az egyén saját önértékelésével vagy az egyén inadekvátságának feltárásával fenyeget (Reber, 1995, p. 701.)”

A self szociális természete

A selfről való pszichológiai gondolkodás –az érzelmekhez hasonlóan– a pszichológia önálló tudománnyá válása óta jelen van a pszichológiai gondolkodásban. William James (1890) megkülönböztette az I-t, mint a tapasztalás aktív alanyát, a gondolkodó ént és a Me-t, a megismerés tárgyát, ez alapján azóta is számos szerző él ezzel, vagy hasonló megkülönböztetéssel, vagy legalábbis a kutatások az egyikre vagy a másikra vagy egymás kölcsönhatására vonatkoznak (ld. Forgas és Williams összefoglaló kötete, 2006), jóllehet a séma, mint a dinamikus szerveződés fogalma nagyon mesterségesé teszi ezt a megkülönböztetést (Nagy & V. Komlósi, 2003). Leary és Tangney (2012) a self fogalmának öt használati módját különböztette meg a pszichológiában: (a) a self, mint az egész személy, pl. az

önmonitorozás folyamata során; (b) a self, mint a személyiség egésze vagy egy része, pl. Maslow önaktualizáció fogalmában; (c) a self, mint a tapasztalás alanya, pl. James I fogalma; (d) a self, mint önmagunkkal kapcsolatos hiedelmek, pl. énkép, énfogalom; (e) a self, mint végrehajtó ágens, pl. végrehajtó funkciók, önszabályozás. A magyar nyelvű szakirodalomban a self, vagy a szelf szót használják minor annak a struktúrájáról beszélnek (az én, mint ágens, megismerő mint folyamat), viszont az *én* vagy az *ön* előtagot használják, amennyiben annak reprezentációját vagy az ahhoz kötött érzelmi folyamatokat vizsgálják, dolgozatomban maradok a self szónál, melyet mindkét értelemben használhatunk.

A self alapját három emberi tapasztalat képezi (Baumeister, 1999): (a) a reflektív tudatosság tapasztalata, vagyis az, hogy ugyan közvetlenül nem megismerhető, mégis tudjuk, hogy vagyunk, létezőnk; (b) interperszonális létezés, vagyis az, hogy a self számos kapcsolatban, csoportban vesz részt és az az egyik legfontosabb feladata, hogy képessé tegye az egyént a másokhoz való kapcsolódásra; (c) végrehajtó funkció, ami képessé teszi az egyént arra, hogy válasszon, cselekedjen és kontrollt gyakoroljon a világ felett. Ez párhuzamos sok más énről alkotott elképzeléssel, így pl. Brewer és Gardner (1986, idézi Sedikides, 2006) individuális-egyéni, relációs-kapcsolati és kollektív én-felosztásával. A szimbolikus interakcionista (Cooley, 1902, Mead, 1934, idézi Baumeister, 1999) szerint (és azóta konszenzus van ebben a kérdésben a pszichológusok között) a self a másoktól önmagunkról szerzett információk alapján alakul ki, jóllehet a kutatások szerint nincs túl nagy megfelelés az önmagunkról alkotott kép és mások rólunk kialakult képe között, ugyanakkor aközött, hogy mit gondolunk magunkról és mit gondolunk, hogy mások mit gondolnak felőlünk, jó a megfelelés (összefoglalását ld. Baumeister, 1999). Ennek oka részben az, hogy az emberek nem mindig mondják meg, mit gondolnak valójában a másikról, továbbá ha mégis, általában motiváltak vagyunk az efféle információ torzítására, főként a globális önértékelésünk fenntartása érdekében (Tesser, 1988; Tesser, Martin & Cornell, 1996). Így mások mind az énkép konstruálásában, mind pedig annak értékelésében részt vesznek, ami főképp a gondozó-gyermek interakcióban, interszubjektív térben zajlik (Markus & Cross, 2003). Vagy, ahogy Bruner (2005) fogalmaz:

„...maga a szelf is konstrukció, azaz cselekvés és szimbolizáció terméke. Clifford Geertzhez és Michelle Rosalduhoz hasonlóan úgy fogom fel a szelfet, mint egy szöveget arról, hogy miként helyezkedünk el másokhoz és a világhoz képest. Kanonikus szövegnek tekintem a szelfet mindazokról az erőkről, készségekről és diszpozíciókról, amelyek változnak, ahogyan élethelyzeteink is átalakulnak fiatakorunktól időskorunkig, életünk egyik színterétől a másikig. Ahogyan az egyén ezt a szöveget *in situ* értelmezi, az lesz az ő szelf-érzése az adott élethelyzetben (p. 111., kiemelés az eredeti szövegben).

Ám nem csak a társas folyamatok hatnak a self kialakulására és működésére, hanem a self is hat a társas folyamatokra, így pl. a freudi projekció-fogalom, a hamis konszenzus hatás, az alapvető attribúciós hiba (összefoglalását ld. Baumeister, 1999), az önakadályoztatás (Hirt & McCrea, 2006; Rhodewalt & Tragakis, 2006), a csoportidentifikáció (Otten, 2006) folyamataiban mind a self mint a valóságkonstrukció fő eszköze jelenik meg.

Self, identitás és narratívum

Az én kialakulásának okaiként Forgas és Williams (2006) azt a két tényezőt határozza meg, miszerint (a) megjósolhatóbbá és kezelhetőbbé teszi az emberi érintkezést, mert a saját cselekedeteinkből és érzelmeinkből kiindulva következtethetünk másokéra; (b) annak eszköze, hogy a másoktól jövő társas információt tárolja és rendezze. Az a hiedelem, hogy ismerjük magunkat, facilitálja, hogy a selfet használjuk döntéshozatalkor, értelemadáskor, lényegében perceptuális, motivációs és önszabályozó eszközként (Oyserman, Elmore & Smith, 2012). Állításuk szerint az én stabilitásának érzése adja meg, hogy előrejelzéseket tehessünk, mert általa úgy véljük, ismerjük önmagunkat és növeli a hajlandóságunkat arra, hogy investáljunk a jövőbe.

A self és az identitás szót a szakirodalom gyakran felcserélhető értelemben használja. Az APA pszichológiai szótára (Vandenbos, 2006) úgy definiálja az identitást, mint az egyén egyedi én-élményét, melyet (a) azon fizikai és pszichológiai jellemzők készlete, melyeket nem osztunk teljes mértékben másokkal; (b) társas és

interperszonális hovatartozásaink (pl. etnicitás) és szociális szerepeink készlete ad meg (p. 312.), míg a selfet az egyén identitás-, egyediség- és én-irányultság-érzéseként (p. 542.). Oyserman és munkatársai (2012) amellett érvelnek, hogy a self fogalma (rólam vagy rólunk érzése, reflektív kapacitás, az a képesség, hogy magunkat tárgyként értelmezzük és annak tudata, hogy éppen azt tesszük) a legtágabb, mely magába foglalja az énfogalmakat (a mentális tartalom, vagyis olyan kognitív struktúrák, melyek az én tartalmát, az attitűdöket és az értékelő ítéleteket – így az önértékelést tartalmazza, továbbá a világnak való értelemadást, a saját célokra fókuszálást és az énvédelmet szolgálja (ez az eriksoni identitás-fogalomnak felel meg, Oyserman at al. 2012). Az identitás még szűkebb fogalom, amely a csoportokhoz tartozáshoz, a szociális szerepekhez és a fő jellemvonásainkhoz kapcsolódik, lényegében az énfogalmak használatára való hajlandóságot jelenti. A kogníció modern kettős-folyamat elméleteire alapozva, konceptualizációjuk szerint a gondolkodás egyszerre tartalmaz reflexív (gyors és erőfeszítés-mentes feldolgozás, az asszociatív hálókból terjedő aktiváció eredménye, 1-es számú rendszer) és reflektív (lassabb és erőfeszítést igénylő feldolgozás, a tartalom és a szabályok alkalmazásának szisztematikus feldolgozásából származik, 2-es számú rendszer) folyamatokat. Mivel hatalmas önéletrajzi tudással bírunk, majdhogynem bármilyen asszociatív háló hozzá tud kapcsolódni az autobiografikus emlékezet különböző aspektusaihoz. „Ez azt implikálja, hogy a reflexív feldolgozás kapcsolatot teremt a self néhány aspektusa között, így egy identitás vagy egy identitás-aspektus gyakran fel fog idéződni, mint az 1-es számú rendszer éppen zajló feldolgozási folyamatának egy része, függetlenül attól, hogy a 2-es számú rendszer feldolgozási folyamata is érintett-e” (p. 95.). Vagyis, az identitással kapcsolatos adott helyzetbeli értékelésünk attól függ, hogy mi egyéb idéződik fel a memóriánkban az adott pillanatban.

Az én (vagy az identitás) stabilitását László (2005) az élettörténeti narratívumok legfontosabb elméleteiről szóló összefoglalójában szintén nem tesz különbséget a self és az identitás között (ahogyan maguk a citált elméletalkotók sem). Ugyanakkor rámutat, hogy „Annak a történetnek, tehát, amit az egyén önmagáról megfogalmaz, kitüntetett jelentősége lesz énjének kontinuitása, egysége, integráltsága és identitásának egyéb minősége szempontjából” (p. 115.)

Pataki (2001, idézi László, 2005) olyan életeseményeket kért a vizsgálati személyektől, melyek bekerülnének egy, az életükről szóló könyvbe, vagyis az identitásuk szempontjából kritikusak, és arra a következtetésre jutott, hogy e történetek négy fő csoportba sorolhatók: teljesítmény, antropológiai ősélmények (születés és halál), kapcsolati történetek és kudarctörténetek. Ő ezeket úgy értelmezi, hogy a biztonságérzés növekedéshez vagy csökkenéséhez köthető eseményeket, ám fontos megjegyezni, hogy ezek mindegyike a szégyen vagy büszkeség érzéshez épp ugyanígy kapcsolható élmények, ami a biztonságérzés-interpretációnál sokkal szűkebb fókuszú, az énrre reflektáló, mások rólunk alkotott véleményét figyelembe vevő, vagyis éntudatos érzelmeket jelent.

Az érzelmek szerepe a self kialakulásában és működésében

Mint láttuk, a self fogalma nem egységes a pszichológiában, a különböző elméletalkotók különféle fogalmakkal operálnak, azonban a modern elméletek mindegyikének számot kell adnia arról, ahogyan befolyásolják az érzelmek a self kialakulását és működését. Kihlstrom és Cantor (1984, idézi Showers, 2002) szerint az énfogalom epizodikus és szemantikus ismereteket tartalmazó én-releváns információk tárháza, és az ebben való eligazodáshoz ésszerűen szervezett struktúrára van szükségünk. Ennek alapegységeként a használati énfogalom, vagyis az adott helyzetben releváns tudástárból kivonatolt alhalmoz (Cantor, Markus, Niedenthal & Nurius, 1986, idézi Showers, 2002), ami az énaspektusoknak (Linville, 1985, idézi Showers, 2002) nevezett kategóriákba szerveződik és gyakran életrajzi jellegűek, szerepeket, sajátos helyzeteket, személyközi kapcsolatokat és érzelmi állapotokat tükröznek. Az énrepertoár hiedelmei lehetnek pozitívak és negatívak, az énnel kapcsolatos érzések ennek a gyakori aktiválódásától függenek (Greenwald, Beleza & Banai, 1988; Pelham & Swann, 1989, idézi Showers 2002). Showers (2002) modellje szerint nem csak e pozitív és negatív tartalmak befolyásolnak, hanem az ismeretek szerveződése is. Lényegében azt állítja, hogy az én különböző aspektusainak integrációja és a pozitív vagy negatív aspektusok helyzetbeli aktiválódása, valamint ezek jelentősége az egyén számára közötti interakció

határozza meg az érzelmeket és viszont, az érzelmekek a self aktuális működését, aktivációját. Vagyis, ha a pozitív kategóriák fontosabbak az egyén számára önmagával kapcsolatban, és aktiválódnak gyakrabban, elkülönült én-szerveződés előnyös, míg ha a negatív aspektusok fontosabbak és aktiválódnak gyakrabban, az integratív én-szerveződés. A negatív élmények a negatív hiedelmeket kiugróbbá és jelentősebbé tehetik (Sedikides, 1992, idézi Showers, 2002), így a pozitív énképű személyek (a) elkülönült kategóriákat alakítanak ki, hogy a negatív vélekedéseket elkerüljék; (b) ha elkerülhetetlen a negatív jellemzés, áttérnek az integrált szerveződésre. Negatív énkép esetén az integratív szerveződés átadja a helyét a negatív kategóriáknak, és az én merev negatív szerveződését mutatják. Ezek alapján az elkülönült én-szerveződés az elsődleges stratégia, mivel kiiktatja a negatív tudást a fejünkből, de minden olyan alkalommal felbomlik, amikor a negatív érzéseket nem tudjuk elkerülni, ilyenkor kognitív erőfeszítésre van szükség az újra-integrációhoz (Showers, 2002). Az elkülönülést segíti (a) ha az énkép alapvetően pozitív; (b) a stressz véges és sajátos új helyzetekhez kapcsolódik; (c) amikor a negatív hiedelmek könnyen elkerülhetők; (d) amikor az élmény pozitív és negatív aspektusai könnyen elválaszthatók egymástól. Ezzel szemben, az értékelő integráció akkor hasznos, mikor (a) az énfogalomba számos fontos negatív hiedelem tartozik; (b) van elég idő és vannak kognitív erőforrások a sikeres információ-feldolgozáshoz; (c) szembe kell nézzünk a negatív vélekedésekkel. Vizsgálataiban (összefoglalását ld. Showers, 2002) azt is bebizonyította, hogy az intim partnerre vonatkozó tudás is ugyanezen mechanizmusok mentén működik és hat a párkapcsolat jövőjére.

Ugyanakkor a kellemes hangulat erőforrás is önmagunk precíz, én-releváns megismerésében. Amikor negatív visszajelentést kapunk magunkról, motivációs konfliktus lép fel, hiszen szeretnénk tudni, hogy mi lehet az adott vélekedés oka és esetleg javítani is szeretnénk rajta, ám ennek igen magasak az érzelmi költségei, ugyanakkor ha jókedvünk van, ezek a költségek alacsonyabbnak tűnnek (Trope, Ferguson & Raghunathan, 2003). Trope és Neter (1994, idézi Trope et al. 2003) két vizsgálatban kellemes vagy kellemetlen hangulatot keltettek a kísérleti személyekben sikerről vagy kudarcról szóló hamis visszajelzés segítségével, majd lehetőséget kaptak, hogy visszajelzést kapjanak az interperszonális készségeikről is. A kellemes

hangulatba hozott személyek inkább a gyengeségeikre, míg a kellemetlen hangulatban lévők inkább az erényeikre voltak kíváncsiak. Hasonlóan, Trope és Pomerantz (1998, idézi Trope et al., 2003) eredménye szerint a kellemes hangulatban lévők a negatív információt ugyanúgy negatívnak, a pozitív visszajelzést ugyanúgy pozitívnak ítélték, ám kevésbé negatívnak vagy inkább pozitívnak. Így, amennyiben nem fontos az információ vagy annak forrása megbízhatatlan, a hangulat fenntartani igyekszik önmagát, ekkor öncél.

Az éntudatos érzelmek szerepe a self működésében

A legtöbb, az érzelmek selfre gyakorolt hatását feltárni igyekvő vizsgálat a hangulat hatásaival foglalkozik, nem közvetlenül az érzelmekkel, ám sok esetben a hamis visszajelentés a siker vagy kudarc élményéhez kapcsolódik, ami nem csupán a hangulatot, hanem közvetlenül az én értékelését is megmozgatja, és érzelmeket, specifikusan éntudatos érzelmeket indukál. Ezek többféle hatást is gyakorolnak a self működésére (összefoglalását ld. Tracy & Robins, 2007). Az egyik ilyen az önszabályozás kérdése, hiszen az éntudatos érzelmek általában annyira intenzívek, hogy valamilyen módon szabályoznunk kell azokat. Mivel kognitíve elég komplexek, sokféle kognitív lehetőségünk van a szabályozás megvalósítására, így (a) kívülre, a helyzetre irányított figyelem; (b) az érzelmi élményt kiváltó helyzet relevanciájának újraértékelése az identitás-célok szempontjából; (c) az érzelmi élményt kiváltó helyzet identitás-célokkal való kongruenciájának újraértékelése; (d) az oksági attribúciók megváltoztatása (ami párhuzamos az önkiszolgáló torzításokkal, melyek a szerzők szerint nem általánosak, hanem egy-egy specifikus érzelemhez tartoznak, hasonlóan vélekedik pl. Hirt & McCrea, 2006 az önakadályoztatás képességek attribúciójához kötött értelmezésükben). A másik érzelmi hatás az önbizalom/önbecsülés kérdése. Scheff (1988) szerint ez a szégyen és a büszkeség közötti egyensúly. Leary és Downs (1995) szociométer elméletükben kifejtik, hogy az önértékelő rendszer figyelemmel kíséri a másoktól kapott elfogadás és elutasítás mértékét, erre válaszként jelenik meg az önértékelés. Vagyis az egyén nem pusztán az önbecsülése fenntartására motivált, hanem a kapcsolatai értékének és a társas

elfogadottságának a mértékét igyekszik növelni, az önbecsülés pedig ennek a sikerétől függ. Többéves kutatás eredményeképp megfogalmazható (Leary, 2006), hogy (a) a nyilvános események jobban hatnak az önbecsülésre, mint a magánjellegűek; (b) az önbecsülés olyan tulajdonságokat tükröz, amik az egyén kapcsolatait értéke szempontjából relevánsak; (c) az önbecsülés mértéke függ attól, hogy az egyén milyen mértékben hiszi azt, hogy elfogadják vagy elutasítják őt. A harmadik éntudatos érzelmi, selfet befolyásoló hatás a nárcizmus problémája. Az egészséges nárcizmus a szégyenérzettel nem, de az alacsony önbecsüléssel kapcsolatban áll, míg a nárcizmus patológiás formájában, a klinikai tapasztalatok alapján nárcisztikus személyiségzavarban szenvedők elnyomják az intenzív szégyenérzésüket, externalizálnak és megnövelik a selfjüket, továbbá sokszor éreznek hübrisztikus büszkeséget is (összefoglalását ld. Bosson & Prewitt-Freilino, 2007). Negyedrészt pedig minden kultúra tagjai átélnek ilyen érzelmeket, bár némileg változik az, hogy milyen helyzetekben és hogyan fejezik azt ki (ezzel kapcsolatban leginkább a szégyennel kapcsolatban vannak kutatások, ld. a következő fejezetben).

A self szerepe az érzelmekben

Sedikides és Green (2002) Forgas érzelem beáramlás modelljére (affect infusion model, AIM, Forgas, 1995) alapozva amellett érvelnek, hogy a hangulati illeszkedés a saját magunkkal kapcsolatos gondolatok esetében is megjelenik. A modell szerint az érzelem beáramlás az a folyamat, melynek során az érzelmileg terhelt információ beágyazódik a kognitív folyamatokba. Ennek kicsi a valószínűsége, ha a feladat egyszerű, irányított vagy igen motivált feldolgozási stratégiákkal is el lehet végezni. A modell feltételezi, hogy (a) az érzelem beáramlásának mértéke és természete az adott feldolgozási stratégia függvénye; (b) azonos feltételek mellett a legkevesebb erőfeszítést igénylő, legegyszerűbb eljárást választjuk. A feldolgozási stratégiák a következők (a) közvetlen hozzáférési, ami a korábbi reakciók közvetlen visszakeresését jelenti; (b) motivált, ami a motivációs tárgy által irányított stratégia; (c) heurisztikus, amikor nincsenek sem motivációs támpontok, sem pedig tárolt válaszok, de minimális erőfeszítés elég, pl. az alacsony személyes relevanciájú

feladatokban; (d) szubsztanciális, amikor új, komplex ingerrel, sürgető célokkal találkozunk. Ez utóbbi feldolgozási folyamat az, ahol mind a negatív, mind a pozitív hangulatok nagy érzelmi befolyást okoznak. Sedikides és Green (2002) vizsgálatai szerint bizonyos helyzetekben a hangulatilleszkedési hatások nem jelennek meg, így a központi (szemben a periférikus) én-fogalmak esetében (kidolgozottabbak, bizonyosabbak vagyunk felőlük, értékelőbb jellegűek és nagyon jellemzők, fontosak), vagy a magas önértékelésű emberek esetében. A negatív önértékelésű személyek több negatív érzellemmel reagálnak negatív eseményekre, mint a pozitív önbecsülésűek, mert a magas önbecsülésűek megpróbálják a hangulatukat visszaállítani, ha leszállítják az önbecsülésüket (Moreland & Smith, 1984, idézi Rusting, 2003). Rusting (2003) a hangulathoz illeszkedő feldolgozásra ható személyiségtényezőket vizsgálva kiemeli az extroverziót, a neuroticitást, a vonás-szorongást, a vonás ellenségességet, a rágódó stílust és a hangulatszabályozási elvárások szerepét. Az extrovertáltak gyakoribb és intenzívebb pozitív érzelmekről számolnak be, mint az introvertáltak, a neurotikusok *per definitionem* gyakoribb és erősebb negatív érzelmekkel jellemezhetőek. Ezt Gray (1981) viselkedéses aktiváló (BAS) vagy gátló (BIS) rendszer fogalmára vezeti vissza (idézi Rusting, 2003). Az extrovertáltakra erős BAS, a neurotikusokra erős BIS aktiváció jellemző, így az előbbiek a jutalom, az utóbbiak a büntetés jeleire érzékenyek, pozitív érzések pedig a jutalom, negatívak pedig a büntetés jeleinek észlelésekor keletkeznek. A jól megküzdők fordított, míg a rágódók erőteljes hangulatilleszkedési hatást mutatnak. Továbbá Rusting (2003) felhívja rá a figyelmet, hogy amennyiben az én is involválódik, akkor erősebb hangulatilleszkedési hatások jelentkeznek.

A self szerepe az éntudatos érzelmekben

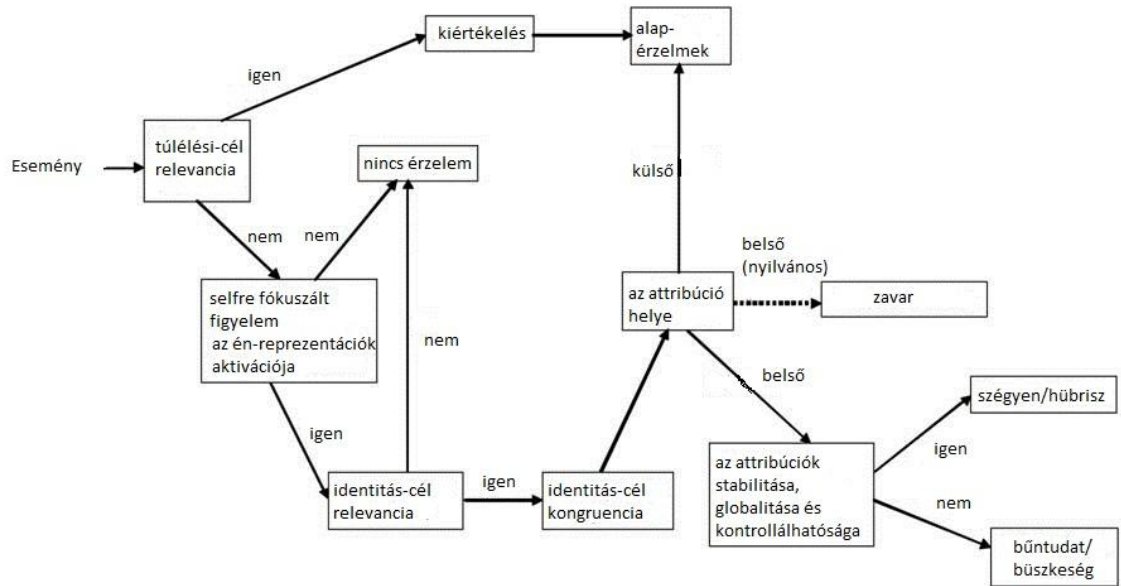
Az ének az éntudatos érzelmekben játszott szerepéről Campos (1995) és Fisher és Tangney (1995) munkái alapján Tracy és Robins (2007) megállapítják, hogy az éntudatos érzelmek központi elemek az emberek gondolatainak, érzéseinek és viselkedésének szabályozásában. Ahhoz, hogy éntudatos érzelmek megjelenhessenek, szükségünk van stabil én-reprezentációra, szükséges figyelmi

ráfördítés erre a reprezentációra, továbbá ezek összeillesztése önértékeléssé. Tracy és Robins (2004a, p. 192.) az éntudatos érzelmek kiváltásának folyamatmodelljét javasolta (ld. 1. ábra), mely az éntudatos érzelmek megjelenésének ún. proximális okait veszi számba (ami itt a self és annak működése), az érzelmek proximális okaiként a kognitív kiértékelést meghatározó elméletek (így pl. (Lazarus, 1991; Roseman, 1991; Scherer, 2001; Smith & Ellsworth, 1985, idézi Tracy & Robins, 2007) alapján. A modell továbbá nagyban épít Tangney (Tangney & Dearing, 2002) elképzeléseire és kutatási eredményeire, melyeket elsősorban a szégyennel és a büntudattal, másodsorban a büszkeséggel és a hübrisszel (a fogalmak definiálását ld. később) kapcsolatban alakított ki, továbbá Weiner (1985) elképzeléseire a siker és a kudarc attribúciójával kapcsolatban – teszi mindezt H. B. Lewis (1981) úttörő, szégyennel kapcsolatos kutatásai alapján. A modell a személyes selfre koncentrál, nem a kapcsolatra, vagy a kollektívra. Ahhoz, hogy egy éntudatos érzelm megjelenhessen, az egyénnek a privát vagy nyilvános self-reprezentációira kell fókuszálni, értékelni a kiváltó helyzetet, mint ami az identitás-céljai szempontjából releváns, és azokkal kongruens vagy inkongruens, továbbá az adott esemény bekövetkeztét belső okoknak kell tulajdonítani, és ezen attribúció általánossága, stabilitása és kontrollálhatósága fogja meghatározni, hogy melyik éntudatos érzelmet éljük át.

Az éntudatos érzelmek disztális (evolúciós) okai azok adaptív funkcióit érintik. Tracy és Robins (2007) szerint az éntudatos érzelmek azért alakultak ki, hogy koordinálják és motiválják azon viselkedéseket, melyek lényegiek azon szociális dinamika szempontjából, amelyek a többszörös, egymást átfedő, sokszor nem átjárható szociális struktúrák komplex rétegeiben való navigációt érintik és melynek eredményképp képesek gyorsan adaptálódni a különböző társas helyzetekhez és válaszolni a komplex státuszjelzésekre, így növelve a társas hierarchiák stabilitását és megerősítve a státuszhoz kapcsolódó szerepeket (p. 193.). Véleményük szerint a kommunikatív-interperszonális funkciókon kívül számos intrapszichés adaptív funkciója is van ezeknek az érzelmeknek. Higgins (2003) modelljére alapozva úgy vélik, a társadalom meghatározza számunkra, hogy mire lehetünk büszkék és mit kell szégyellnünk, ezeket a normákat internalizálva aktuális, illetve ideális énképet

alakítunk ki, és az éntudatos érzelmek az ezekben foglalt célok elérésére motiválják a viselkedést.

1. ábra. Az éntudatos érzelmek folyamatmodellje. Az „attribúció helye” és a „zavar” dobozt összekötő pöttyözött nyíl azt jelzi, hogy a zavar megjelenéséhez nyilvános self-reprezentáció kell aktiválódjon. (Tracy & Robins, 2004a, a szerzők engedélyével)



Leary (2007) szerint az én három aspektusa fontos az érzelmek megértéséhez: (a) a kiterjesztett self megengedi, hogy emlékezzünk magunkra a múltban és elképzeljük magunkat a jövőben; (b) a privát self hozzáférést engedélyez a gondolatainkhoz, érzéseinkhez, szándékainkhoz, emlékeinkhez és más belső állapotainkhoz, ezzel lehetővé téve az önszabályozást és mások mentális állapotaihoz való hozzáférést; (c) a konceptuális vagy szimbolikus self pedig az absztrakt selfről való gondolkodást, vagyis önmagunk szimbolikus konceptualizációját vagy értékelését teszi lehetővé. Ilyen értelemben minden érzelm önreflektív, ezen belül bizonyos érzelmek (az éntudatos érzelmek) magunk mások szemével látását és tudatosságát kíván. A Tracy-Robins modellel (2004a) ellentétben Leary azt javasolja, hogy a self-releváns gondolatok nem azért az éntudatos érzelmek alapjai, mert az emberek a self-reprezentációikhoz hasonlítják magukat, hanem azért, mert

magunkra, mint mások észlelésének és értékelésének tárgyára tudatosan gondolunk, vagyis még akkor is, ha internalizáljuk a forrást, tudattalanul is a forrás szemével látjuk magunkat. Leary (2007) elismeri, hogy alkalmanként az emberek az értékelés idioszinkretikus sztenderdjeit alakítják ki, ami nem tűnik más emberek róluk alkotott elképzelésétől függeni, de elképzelése szerint ilyenkor az emberek hibásan alkalmazzák a társas viselkedést szabályozó pszichológiai rendszert.

Az éntudatos érzelmek szocializációja

Az éntudatos érzelmek szocializációjának kutatása a fejlődépszichológiai kutatások alapjait érintik, így az éntudat, az önértékelés, a társas összehasonlítás és az elmeteória kérdését. Ahhoz, hogy éntudatos (self-conscious) érzelmet éljünk át, a gyermeknek (a) kell legyen éntudata (self-awareness); (b) fel kell ismernie a külső sztenderdeket, melyek mentén értékelik a viselkedésüket és személyiségüket; (c) el kell fogadja ezeket a sztenderdeket és értékelnie kell, hogy megfelel-e ezeknek (Lagattuta & Thompson, 2007) Mindez a második életév vége, a harmadik életév eleje körül kezdődik.

A gyerekek 15-18 hónapos koruk előtt nem mennek át az ún. foltteszten, vagyis nem érintik meg önmagukon a rájuk rajzolt foltot, ha látják magukat a tükörben, ezután viszont egyre növekvő mértékben és ilyenkor a zavar jeleit mutatják (Lewis & Brooks-Gunn, 1979), továbbá ezzel nagyjából párhuzamosan, vagy csekély késedelemmel elkezdik az *én* szót használni és a belső állapotaikat, így bizonyos érzelmeket is szavakkal illetnek – ezek összességében adják az éntudatos érzelmek kialakulásának alapjait az „éntudat oldaláról” (Lagattuta & Thompson, 2007). Ami a külső sztenderdek felismerését illeti, a gyerekeket 1-2 éves koruk között egyre jobban érdekli, hogy miként látják és értékelik őket mások és érzelmileg hogyan közelítenek feléjük. A szociális referencia által elkezdik kiépíteni a kezdetleges elmeteóriájukat, melyet érzelmi tónus is kísér, megadva az éntudatos érzelmek kialakulásának másik alapját (Lagattuta & Thompson, 2007). Az éntudatos érzelmek ontogenezisének harmadik alapját, a mások értékelésének és a szociális sztenderdek elfogadását szintén a második életév vége felé sajátítjuk el, hiszen ekkor leszünk

érzékenyek az egészségesség, intaktság megsértésére (pl. kitépett lap, hiányzó gomb, kosz, Kagan, 1981). Ekkor kezdik el elutasítani a szülő segítséget és mutatnak distressz-reakciót, szorongást, ha túl nehéznek ítélik a feladatot, míg két és fél éves kor körül a személyes felelősség is megjelenik, pl. büszkébbek, ha ők dobják a formákat a dobozba, mintha a kísérletvezető (Stipek, Recchia & McClintic, 1992, idézi Lagattuta & Thompson, 2007).

M. Lewis (2007) azt javasolja, hogy a 6 hónapos kor táján már meglévő alapérzelmekre két éves kor táján ráépül a tudatosság, mint énreferens viselkedés, ami egyelőre még a nem értékelő jellegű zavar, illetve az irigység és az empátia megjelenéséhez vezet, majd ehhez három éves kor körül a társas szabályok és sztemderdek elsajátítása és betartása társul, ami az éntudatos érzelmek megjelenéséhez vezet. Vagyis úgy véli, három éves korra kötődik össze az érzelem, a kogníció és a társas viselkedés.

Három- és öt éves kor között kezdenek a gyerekek beszélgetni az érzelmekről, a múltról, a jövőről; a téves hiedelem feladatot 40 hónaposan megoldók nagyobb szenzitivitást mutatnak az óvónői kritikák irányában a saját munkájukat illetően (Dunn, 1995, idézi Lagattuta & Thompson, 2007), továbbá nem csupán a külső jellegzetességeik és a viselkedésük mentén jellemzik magukat, ahogyan azt régebben gondolták, hanem a társas- és tudásbeli jellemzőik, és az érzelmeik alapján is (összefoglalását ld. Lagattuta és Thompson, 2007).

Természetesen hatalmas egyéni különbségek vannak az éntudatos érzelmek szocializációját illetően a temperamentum, a nevelés és a kultúra függvényében (Lagattuta & Thompson, 2007). Kochanska, DeVet, Goldman, Murray és Putnam (1994) beszámolnak arról, hogy az általuk vizsgált 21-70 hónapos gyerekek esetében az aktív morális szabályozás/vigilancia (egy rossz cselekedet bevallása és helyreállítása) mindkét nem esetében összekapcsolódott az alacsony impulzivitással és a magas gátló kontrollal, míg a lányok esetében az affektív diszkomforttal is. A lányok esetében az affektív diszkomfort pozitívan kapcsolódott a temperamentum-reaktivitáshoz és negatívan a morális szabályozás/vigilanciához.

Barrett, Zahn-Waxler és Cole (1993) kísérletükben kimutatták, hogy már a kétévesek között is különbség van az éntudatos érzelmek megélésére való hajlamban. Azt hitték el velük, hogy eltörték a kísérletvezető játékát miközben egyedül játszottak vele, amire a gyerekek jellegzetesen kétféle módon reagáltak. A javítók megpróbálták azt megjavítani és elmondták a kísérletvezetőnek, hogy mit csináltak, míg a szégyent mutatók vagy elkerülők sokára kezdtek bele a javítgatásba és csak sokára vallották be a kísérletvezetőnek, hogy mit tettek. Az édesanyákat is kikérdezték a gyerekek valós élethelyzetekben mutatott viselkedéséről és az egyes gyerekek kapcsán ugyanezekről a mintázatokról számoltak be. Kochanska, Gross, Lin és Nichols (2002) longitudinális vizsgálatot végeztek ugyanezzel a kísérleti elrendezéssel 22, 33, 45 és 56 hónapos korban, egy időpontban történő többszöri méréssel. A viselkedéses reakciók konzisztensek voltak mind keresztmetszetileg, mind hosszmetsetileg, és némileg korreláltak az anyai beszámolókkal is. A büntudat-reakciók idővel csökkentek, kivéve a testi feszültséget, ami emelkedett. 33 és 45 hónaposan a lányok több büntudatot mutattak, mint a fiúk. Azok a gyerekek, akik a tipikus félelemkeltő paradigmákban több félelmet mutattak, büntudatosabbaknak is mutatkoztak. Továbbá vizsgálták 56 hónapos korban a szabálysértő viselkedést és azt találták, hogy akik több büntudatot mutattak, kevésbé szegték meg a szabályokat. A félelem temperamentum-jellemzője hozzájárult a büntudat-hajlamhoz, ugyanakkor gátolta a gyerek szabálysértő viselkedését.

A nevelési hatásokat illetően elsősorban a szülői fegyelmezési technikákkal kell foglalkoznunk. Ahogy a gyerekek elkezdnek helyet változtatni, a szülők egyre gyakrabban tiltanak, illetve várnak egy engedelmességet vagy együttműködést, melyet a fegyelmezési technikák segítenek elő, ám melléktermékként szégyent (szülői hatalomérvényesítő viselkedés esetén) vagy büntudatot (szülői érvelés esetén) hoznak (Lagattuta & Thompson, 2007). Ezt a következtetést Kelley, Brownell és Campbell (2000) vizsgálata alapozta meg, melynek során 75 kétéves gyerek és édesanyjuk interakcióját vizsgálták kihívást jelentő feladat megoldása közben, majd 3 évesen értékelték a mastery motivációjukat és az énértékelő érzelmek kifejezését könnyű vagy nehéz feladat megoldása közben. A kétéves felé mutatott anyai negatív értékelés előre jelezte a hároméves kori szégyent, a pozitív értékelés a kitartást és az

autonómiát támogató anyai kontroll pedig a kihívást jelentő mastery feladatokban mutatott elkerülő viselkedés alacsony valószínűségét. A büszkeséget nem jósolta be az anyai viselkedés.

Lagattuta és Thompson (20007) a kultúrát határozta meg harmadik befolyásoló tényezőként, ám itt az éntudatos érzelmek kapcsán főként a szégyenérzés szocializációjának különbségeit vizsgálták, így ezzel a következő fejezetben foglalkozunk.

A szégyen

Az éntudatos érzelmek közül a szégyent tanulmányozták a legtöbbit, de messze nem annyit, mint az alapérzelmeket, pl. a dühöt, pedig hasonlóan romboló hatásúak. Darwin (1963/1872) mind a szégyent, mind a szégyenlősséget, mind pedig a büntudatot vizsgálta nagyhatású művében, az első kettő között némi különbséget meghatározott, de jobbra felcserélhető értelemben használta azokat, míg a szégyen és a büntudat között határvonalat húzott. A Darwin által taglalt érzelmeket a mai tudósok nem veszik neurobiológiailag meghatározott alapérzelmeknek (Izard, 1977). Freud (idézi Tangney & Dearing, 2002) explicite nem határozta meg a szégyent, bár sok írásában implikáltan megjelenik, mint reakcióképzés a szexuális értelemben vett exhibicionista impulzusokkal szemben (pl. Három értekezés a szexualitás elméletéről, 1995/1905). A neoanalitikusok szintén foglalkoztak a szégyennel, így pl. Piers és Singer (1953) szerint az éntideál el nem érése okozza azt, Erikson (2002/1950) a szégyent, mint általános kételkedést az éntel kapcsolatban fogalmazta meg, H. Lewis (1971) az éntel kapcsolatos aggodalmakat, míg Lindzey-Hartz (1984) a negatív éntideállal való hasonlóságot emelte ki a szégyen okaként (vagyis Piersszel és Singerral ellentétben nem a pozitív éntideál el nem érését hangsúlyozta). Az antropológiai kutatások, ezzel szemben, a kiváltó események struktúrájára helyezték a hangsúlyt, de nem igazán találtak különbséget abban, hogy egy adott helyzet szégyent vagy büntudatot okoz-e inkább, bár a nem morális jellegű kudarcok vagy hiányosságok jellemzőbben hívnak elő szégyent (Tangney & Dearing, 2002). Tomkins (1963) a szégyent, a büntudatos és a zavart egy csoportba tartozónak tekintette, melyeket ugyanaz a neurofiziológiai mechanizmus alapoz meg, de mégis némileg különbözők. A szégyen szerinte a self tapasztalata a selfről, melyben a szubjektum és az objektum közötti különbség eltűnik, és ami megnövekedett tudatossággal jár, vagyis ő határozta meg elsőként éntudatos érzelmként. Azóta is számos kutató gondolkodott róla, ma, a pszichoanalitikus kiindulású H. B. Lewis (1971) munkásságára alapozó, attól alig-alig eltérő Tangney a szégyennel (és büntudattal) kapcsolatos kognitív irányultságú kutatások vezető alakja. A szégyennel kapcsolatban igen sok ellentmondásos elképzelés van, mert meglehetősen nehéz

megfelelő kutatásokkal előállni, hiszen nagyon belső élmény, alig-alig megfigyelhető; a laboratóriumi előidézésük nem etikus és nehézkes is; továbbá a hétköznapi nyelvhasználatban is (mint ahogy H. B. Lewis, majd Tangney munkássága előtt a pszichológiában is) keveredik a szégyen és a büntudat, valamint a hétköznapi érzelem-átélés során erősen keveredik más érzelmekkel, így a kutatások sem mindig vezettek konzisztens eredményre. A szégyent „kicsiség”, „összezsugorodás”, eltűnés-vágy, erőtlenség, kitettség-érzés jellemzi, nagyon fájdalmas és kevésbé lehet ellene védekezni (Tangney & Tracy, 2012).

A szégyen mérésére kidolgozott mérőeszközök

A szégyen mérésének több módon is akadályokba ütközik: (a) nincs egyértelmű arckifejezése; (b) a hétköznapi gondolkodásban, és az érzelmek hétköznapi átélése során is összekeveredik más érzelmekkel (főleg a büntudattal). Ennek ellenére számos mérőeszköz áll rendelkezésünkre. Tangney és Dearing (2002) összefoglalása alapján ezeket négy csoportba lehet sorolni.

A diszpozicionális mérőeszközök esetében, melyek a szégyen-hajlamot és/vagy a büntudat-hajlamot mérik, sok esetben keveredik a kettő, nem csak pszichometriailag, hanem fogalmilag is, vagyis pl. a szégyen szó szerepel a büntudat mérésére hivatott tételek között. Sokszor a büntudat is összekeveredik morális sztenderdekkel, társadalmi értékekkel így pl. a házasság előtti szexuális életre, vagy a halálbüntetésre vonatkozó tételekkel. Más kérdőívek a szégyen és más pszichológiai fogalmak, pl. az önbecsülés között nem tesznek különbséget. A diszpozicionális mérőeszközök többféle mérési eljárást használnak, pl. melléknév-választást, egyszerű állítások értékelését, alternatívák közötti választást, a legvalószínűbb érzelmi válasz megadását specifikus szituációkban, vagy pedig narratív válaszok kvalitatív elemzését. Az eddigi, szégyenre, illetve büntudatra vonatkozó narratív vizsgálatok szintén próbáltak kódrendszert kapcsolni az adott élményhez, de eddig nem igazán sikerül érvényes és megbízható kódolást kialakítani, főként mert a szégyen élményinkről kevésbé szívesen számolunk be spontán módon (bár nem-autoritás viszonyban azért általában mégis megosztjuk, jóllehet nem az érzelmi élményt magát, hanem csak az eseményt, ld. Rimé, Philippot, Boca & Mesquita, 1992).

A melléknévlisták esetében Likert-skálán kell értékelni, hogy mennyire jellemző az adott melléknév a személyre. Problémát jelent ezekkel kapcsolatban, hogy (a) jó verbális készség kell hozzájuk; (b) feltételezik, hogy a válaszadók tudják, hogy mi a különbség a szégyen és a büntudat között; (c) a melléknevek jellegükénél fogva a selfre vonatkoznak, így a büntudatot, ami specifikus szituációhoz kötött, nem tudják értékelni.

Az állapot jellegű mérőeszközök az eddigiekkel szemben a szégyen és a büntudat állapot, nem pedig vonás jellegét hangsúlyozzák, az említett módszerekkel.

A scenárió-alapú mérőeszközök, amilyen a Tangney által kidolgozott TOSCA minden változata (gyerek, serdülő, felnőtt, bűnelkövető minta), egyszerre tudják mérni a szégyent és a büntudatot; nem támaszkodnak arra, hogy eleve tud-e különbséget tenni köztük a válaszadó; nincs védekező választorzítás; jól adaptálhatók különböző populációkra. Problémái, hogy viszonylag alacsony a belső konzisztenciájuk; csak kevés szituációt képesek lefedni, így idioszinkretikusan nem megfelelőek, továbbá a durva kihágásokkal kapcsolatos érzelmekről nem tudunk meg semmit; továbbá sok esetben itt is keveredik a szégyen és a büntudat a morális elvárásokkal; valamint a büntudat maladaptív formáit (krónikus, ruminatív, feloldhatatlan) sem kezeli (bár ha a vizsgálatok során a szégyent kiparciáljuk, csak a büntudat és a különböző pszichológiai problémák nem lesz kapcsolat; továbbá a maladaptív büntudat a szégyennel $r=0.74$ -es korrelációt mutat, ld. Tangney & Dearing, 2002). A TOSCA nagyon súlyos kritikáját fogalmazta meg először Fontaine, Luyten, De Boeck, and Corveleyn (2001) majd Luyten, Fontaine, and Corveleyn (2002), végül Piazza és Giner-Sorolla (2011). Felvetik és vizsgálatukban bizonyítékot is találnak arra, hogy a büntudat skála csak a kompenzatorikus cselekvésekre való hajlandóságot méri, így az olyan helyzetekben, ahol erre nincs lehetőség (pl. Piazza és Giner-Sorolla vizsgálataiban a kisebbségi csoportok nem szándékos elutasítása), nem méri a büntudat érzését. Vagyis inkább a motivációt, mintsem a valós érzelmeket vizsgálja. Ugyanakkor a szégyen-hajlam skála a szégyen és a büntudat érzését egyszerre méri.

Néhány fejlődéspszichológus a szégyen viselkedéses jegyit keresi az ún. bohóc-paradigma során és megfigyeléssel értékeli a gyerekek viselkedését. Az

eljárás során a vizsgálatvezető odaadja a gyerekeknek a kedvenc játékböhócát, ami egy kevés játék után darabokra esik. A vizsgálatvezető méri a szégyen- (eldugás, a vv elkerülése) illetve a büntudat-viselkedést (megjavítási próbálkozások, bevallás), melyet kódrendszer alapján értékelnek.

A szégyen evolúciós és kulturális vonatkozásai

Az érzelmeknek különböző funkcióik vannak az egyén (információ a fenyegetettségéről), a diád (aktuális állapot közlése, előrejelzés), a csoport (szerepek és pozíciók megvitatása) és a kultúra (kulturális intézmények, gyakorlatok, normák és a diskurzus) szintjén (Goetz & Keltner, 2007). Keltner és Haidt (2001) szerint az érzelmek három fő területen segítik a gén-replikációt: (a) fizikai túlélés elősegítése; (b) sikeres reprodukció lehetősége és az utódgondozás; (c) szociális csoportokban való működés. Az éntudatos érzelmek az utóbbiban játszanak kiemelkedő szerepet és két funkciót szolgálnak. Egyrészt a kooperatív szövetségeket szabályozzák, a reciprocitás biztosítása és a csalás elleni védelem útján, másrészt pedig a csoportszerveződést szabályozzák a csoport hierarchiájának betartatása, a szerepek és pozíciók meghatározása által).

Fessler (2007) szerint a szégyen tapasztalása a kooperatív viselkedést megalapozó kulturális sztenderdekhez való igazodást szolgálja, melyet az bizonyít, hogy a szégyennel kapcsolatos poszturális és faciális jelzések az alárendelődés állati jelzéseivel párhuzamosak. Gilbert (2000, 2007) ugyancsak az alárendelődést határozta meg a szégyen-viselkedés háttérében, így a szégyen a kutatók szerint a társas hierarchiában betöltött pozícióhoz köthető. Barkaw (1975, idézi Leary, 2006) a csoporton belüli pozíciót a dominanciához köti, míg Leary (2006, Leary & Downs, 1995) a társas elfogadottság, a presztízs mértékét tekinti az a csoporton belüli magas pozíció betöltéséhez. A való életben keveredik a dominancia és a presztízs érzése, ám az emberek esetében a dominancia kevésbé jellemző, így a társas értékelés kiemelkedően fontossá válik (Leary, 2006; Fessler, 2007).

Gilbert (2007) szerint a szégyen az az ár, amit a kapcsolati tudatosságért fizetnünk kell. Evolúciós és biopszichoszociális modellje értelmében (2007, p. 301) a kötődés és a csoporthoz tartozás velünk született motívumai; a mások társaságában érzett pozitív érzelmeink és önmagunk értékelésének kognitív kompetenciája vezet a szégyen személyes élményinek megéléséhez oly módon, hogy az a szociális-kulturális kontextusba van ágyazva (gazdasági lehetőségek, csoportkonfliktusok, politikai struktúra, a büszkeség és szégyen kulturális szabályai, melyeket a család és a szűk szociális csoport közvetít, az előbbi a kritizálás, az érzelmkifejezés, a negatív címkézés és az abúzus, az utóbbi pedig a bullying, a diszkrimináció, az előítéletek és a stigmatizáció révén). Ez vezet a külső szégyenhez, vagyis a mások általi leértékelés élményéhez, kizáráshoz, elkerüléshez, kritizáltsághoz, ami pedig egyrészt belső szégyenhez (én-leértékelés, belső attribúció, depresszív-szorongásos szindrómák), másrészt pedig megalázáshoz (a másik leértékelése, külső attribúció, igazságtalanság érzés, düh, bosszú) vezet. A külső szégyen ugyanakkor a közösség általi elutasítást is jelent, ami visszahat a külső és a belső szégyenre, valamint a megalázásra. E szociális fenyegetések közepette az identitás segít navigálni, meghatározva, hogy az adott fenyegetés valójában fenyegetést jelent-e számunkra (ez párhuzamos Tracy és Robins, 2004, az éntudatos érzelmek kialakulásával kapcsolatos elméletével). A szégyen maximálja a szociális figyelemfenntartást, de presztízsveszteséghez vezet, így maladaptívnek tekinthető. Ám jelzi, hogy nem tudunk az interakciós partnereinkből pozitív érzéseket kicsiholni, és így elejét tudjuk venni a potenciális támadásnak vagy csoportból való kizárásnak.

Keltner és Harker (1998) szerint a szégyen adaptív, mivel békéltető funkciója van, akinek nem sikerül megbékíteni a haragos interakciós partnerét, kollektív agresszió vagy kizárás lesz a jussa, míg a szégyen kifejezése csökkenti az agressziót és növeli az affiliatív válaszok valószínűségét, de csak egyenlő felek esetében, hiszen pl. az áldozat a bully irányába mutatott szégyen viselkedése csak ront a helyzeten.

Cosmides és Tooby (2008, idézi Szynczer et al., 2012) szerint az érzelem fölrendelt kontrollprogram, az agy és a test adaptív problémák megoldására összehangolt eszköze. A szégyen e szerint (ld. Szynczer et al., 2012) információs fenyegetés, olyan neurokognitív program, amit az evolúció alakított ki annak

érdekében, hogy (a) leállítsa azokat az akció-tendenciákat, melyek társas leértékelődéshez vezetnek; (b) korlátozza annak mértékét, hogy mások vélhetően ártalmas információt tudnak és osztanak meg; (c) korlátozza az ártalmas információ okozta szociális leértékelődés mértékét és költségeit; valamint (d) amennyiben megtörténik a leértékelés, mobilizálja az egyént, hogy adaptívan válaszoljon az új társas környezetre.

Gruenewald, Dickerson és Kemeny (2007) a társasself-megőrzés elméletükben azt fejtik ki, hogy a pozitív társas self befolyásolja mások hajlandóságát a források megosztására, ami viszont a túlélést biztosítja az egyén számára, továbbá a pozitív társas self a reprodukciós siker záloga is, hiszen a magasabb társas pozícióban lévők könnyebben találnak „jó” párt és ezáltal valószínűbben örökítik tovább a génjeiket. Ily módon, a társas énünk negatív fenyegetettségére, ami akkor jelenik meg, mikor a társas megbecsülés, státusz vagy elfogadás valós vagy valószínű elvesztése fenyeget, szégyennel vagy a szégyen-csoportba tartozó érzelmekkel reagálunk.

A szégyen evolúciós eredetére utal, hogy születésük óta nem látó sportolók ugyanolyan szégyen (és büszkeség) kifejezést mutattak, mint a látók (Tracy és Matsumoto, 2008).

A szégyen, tehát, mindenképpen a szociális pozíció csökkenését jelzi, jóllehet a kultúrák tagjai különböznek azok átélésében (Goetz & Keltner, 2007). Japánt, mint szégyen-kultúrát először Benedict (2009/1946) elemezte. Markus & Kitayama (1991) szerint az individualista kultúrákban inkább selfre irányuló érzelmeket élnek át az egyének, míg a kollektivistákban másokra irányulókat (ld. még Tracy & Robins, 2007). A legtöbb kutatás az ázsiai és az európai amerikaiakat hasonlította össze, inkább az előbbieket mutatnak szégyent, mint az utóbbiak (Tangney & Tracy, 2012), ám annak korrelátumai nagyon is hasonlóak (így düh, Bruno, 2000; depresszió és szorongás, Hyangsook, 2002; énnel kapcsolatos kétségek, Lutwak et al. 1998, idézi Tangney & Tracy, 2012). Látó és nem látó paralimpiai sportolók szégyen-kifejezését összehasonlítva Tracy és Matsumoto (2008) azt találták, hogy az individualisztikus kultúrák kevésbé fejezik ki a szégyent, mint a kollektivisták.

Klasszikus vizsgálatában Stipek (1988) amerikaiakat és az Egyesült Államokban élő kínaiakat kérdezett meg arról, hogyan éreznék magukat, ha csaláson érnék őket vagy a testvérüket. Önmagukkal kapcsolatban hasonlóan érzett a két csoport, de a testvér esetében a kínaiak szignifikánsan valószínűbben éreznének szégyent, mint az amerikaiak. Heine, Kitayama, Lehman, Takata és Ide (1999) kanadai és japán ksz-nek adtak hamis visszajelentést egy kreativitástesztben nyújtott teljesítményükről, aztán egyedül hagyták őket hasonló feladatokkal. A kanadaiak akkor foglalkoztak a feladatokkal, mikor úgy tudták sikeresek, voltak, míg a japánok akkor, mikor úgy tudták, nem. Bagozzi, Verbeke és Gavino (2003) fülöp-szigeteki és holland kereskedelmi ügynökök reakcióit hasonlított össze olyan helyzetben, mikor a vevők megszégyenítették őket. A hollandok ekkor visszahúzó viselkedést mutattak, míg a filippínók megnövekedett udvariasságot mutattak és kapcsolatépítő próbálkozásokat tettek. Bedford és Hwang (2003) arra mutatnak rá, hogy a kínaiak bizonyos tapasztalatokat szégyenek értékelnek, amit az amerikaiak büntudatnak, és fordítva. Evolúciós elképzelésükre alapozva Sznyczer és munkatársai (2012) összehasonlító vizsgálatot végeztek az USA-ban, az Egyesült Királyságban és Japánban a barát, illetve az idegen irányában mutatott szégyen mérésére. A barátok esetében több szégyent mutattak Japánban, az idegen esetén nem volt különbség és nem volt különbség az Egyesült Államok és az Egyesült Királyság között sem. Ezt úgy magyarázták (Gilbert, 2000, elméletével összhangban), hogy Japánban kisebb a relációs mobilitás, vagyis nehezebb új kapcsolatokat kialakítani, így nagyobb a már meglévő kapcsolatok értéke. Az összes országban együtt $r=-0.22$ ($p<0.001$) volt a korreláció a szégyen-hajlam és a relációs mobilitás között barát esetén, míg idegen esetén nem volt szignifikáns a korreláció. Útvonalelemzéssel azonban kimutatták, hogy a szégyen-hajlam és a kultúra között továbbra is erős közvetlen kapcsolat van, így tehát a szégyen-hajlamot egyszerre alakítja a kultúra és a kultúrában jelen lévő relációs mobilitás. Mindazonáltal a szerzők kiemelik, hogy erősen szituációfüggő, hogy mikor szégyelljük magunkat jobban egy barát, és mikor egy idegen előtt. Ugyanakkor a szégyen közel annyira prototipikus érzelem minden kultúrában, mint az alapérzelmek (Alonso-Arbiol et al., 2006; Fontaine et al., 2002; Niedenthal et al., 2004; Smith & Smith, 1995; Zammuner, 1998).

A szégyen lexikai analízise

A különböző pszichés állapotokat, így az érzelmeket is a különböző kultúrák és különböző nyelvek más-más módon percipiálják és fejezik ki, vagy legalábbis ha az érzelmi élmény ugyanaz is, bizonyos érzelmek gyakrabban jelennek meg az egyik, mint egy másik kultúrában (Edelstein & Shaver, 2007). Az érzelmek, és elsősorban az éntudatos érzelmek kapcsán nem áll túl sok lexikai jellegű kutatás a rendelkezésünkre (összefoglalását ld. Edelstein & Shaver, 2007). A szégyen a különböző nyelvekben legtöbbször a büntudattal, a megbánással, a félelemmel és a szomorúsággal áll valamilyen módon (mellé- vagy alárendelt) kapcsolatban (Edelstein & Shaver, 2007), mindazonáltal az összes nyelvben a negatív érzelmekhez rendelődik hozzá (Fessler, 2004). Amennyiben nem, mint például Odishában (India) (Manon & Schweder, 1994), a vizsgálati személyek által tett kategorizáció alapja nem az érzelmi valencia, hanem az érzelem társas hatása (Rozin, 2003).

Nucz (é.n.) tanulmányában a magyar és az amerikai szégyenhez köthető metaforákat és metonímiákat hasonlítja össze. Lényeges különbség, hogy a magyarban a szégyen tanítómesterként, segítségként és hajtóerőként is megjelenik, vagyis pozitív jelentéstartomány is társul a negatív mellé, ami viszont az amerikai kultúrából teljes mértékben hiányzik. Különbség még, hogy a magyar nyelv sokkal több figuratív leírással él a szégyen élményével kapcsolatban. Ezekről eltekintve a szégyen értelmezése a két társadalomban rendkívül hasonló, mindkét nyelv erősen támaszkodik a szégyen „fizikai” jellegére, pl. teher, bélyeg, eltűnés, égő érzés; továbbá az érzelem a racionális énen való felülkerekedését mutatják. Mindazonáltal az elemzés, mivel a használt nyelvi megfogalmazásokra épít, pszichológiai szinten nem különíti el az egyes, a szégyen csoporthoz tartozó, ám attól megkülönböztethető érzelmeket, így a szégyen pozitív magyar érzelmezési dimenziója is értelmezhető ekként, tulajdonképpen a szégyen szó használata jelenik meg a büntudat helyett.

kontextusban érezzük; (f) nagyon hasonló események váltják ki (legtöbbször erkölcsi kudarcok vagy áthágások). Különbségként (a) az értékelés fókuszát (szégyen: globális self; büntudat: specifikus cselekedet); (b) a distressz mértékét (a szégyen általában fájdalmasabb); (c) a fenomenológiai tapasztalatot (szégyen: elsüllyedés/összemenés, értéktelenség, erőtlenség; büntudat: feszültség, megbánás); (d) a self működését (szégyen: megfigyelő és megfigyelt selfre hasadás; büntudat: intakt self); (e) a selfre való hatást (szégyen: a self megbénul globális leértékelődéstől; büntudat: a selfet nem befolyásolja a leértékelődés); (f) mások miatti aggodás (szégyen: aggodás, hogy mások hogyan értékelik a selfet; büntudat: aggodás, hogy milyen hatással vagyunk másokra); (g) tényeknek ellentmondó folyamatokat (szégyen: a self bizonyos aspektusának mentális eltüntetése; büntudat: a cselekedet bizonyos aspektusának mentális eltüntetése); (h) motivációs jellemzőket (szégyen: vágy az elbújásra, elmenekülésre, visszavágásra; büntudat: vágy a vallomásra, bocsánatkérésre vagy megjavításra) határozták meg.

Zavar

A zavar az önszabályozó rendszer része, és normatív nyilvános hiányosságok okozzák (Miller, 1992), csakúgy, mint a szégyent, ám ez kisebb jelentőségű szociális normákat sértő helyzetekhez köthető, pl. kontroll elvesztése a háziállatunk felett. „A zavar a zavarodottság és bosszúság ijedt, nyugtalan akut állapota, ami olyan események következtében alakul ki, melyek növelik a vélt vagy valós közönség általi nem kívánatos értékelésétől való fenyegetettséget” (Miller, 2007, p. 246). A zavarba hozhatóság személyiségjellemzőnek tekinthető és együtt jár a neuroticizmussal, a magas éntudatossággal és mások negatív értékelésétől való félelemmel (összefoglalását Miller, 2007). Kevésbé a szociális készségek hiányából, mintsem a társas normákra való érzékenységből fakad (Tangney & Tracy, 2012). A zavar egyértelműen érzelem, gyorsan jön és rövid ideig tart (Ekman, 1992) és a jelen fenyegetéseire jelenik meg válaszként (szemben a szégyenlősséggel, ld. ott). A szégyen hasonló, de sokkal intenzívebb érzelem (Elison & Harter, 2004, idézi Miller 2007) és nem szükséges hozzá nyilvánosság, míg a zavar esetében mindenképpen jelen van közönség (Tangney, Miller, Flicker & Barlow, 1996). Buss (1980) a zavart diszkomfort érzésnek tekintette, melyet azzal kapcsolatban érzünk, hogy milyennek

tűnünk mások szemében, rosszérzés, hogy a prezentált self negatív értékelést kap. Különböző kutatások szerint (összefoglalását ld. Miller, 2007) a zavar általában megnyílt a szemtanúkat és végeredményben jobb megítélésben és bánásmódban részesülünk egy zavarkeltő szituációban, melyben valóban zavart mutatunk, mintha nem mutatnánk; ugyanakkor a serdülőkre ez egyáltalán nem igaz, ők keményen megtorolják a jóllehet adekvátan, de nem dominánsan viselkedő társuk efféle reakcióit, melyek ráadásul automatikusak, ily módon megjátszhatatlanok is (ld. pirulás).

Megaláztatás

A megalázás pszichológiai értelemben alávett pozícióba helyezni valakit, és amelyhez szükség van közönség jelenlétére és arra, hogy az áldozat a bántalmazó viselkedését szándékosnak és tisztességtelennek érezze, ami benne zavart, szégyent, dühöt, szomorúságot és depressziót okoz, és megtorláshoz, bosszúhoz vezet (Elison & Harter, 2007). Silver, Conte, Miceli és Poggi (1986) a megalázást a szociális kontroll eszközeként tekintették, ami alázza a megalázott egyén identitását. A szégyen és a megaláztatás hasonlóak egymáshoz, amennyiben (a) a kiváltó eseményt szégyenteljesként vagy megalázónak élik meg az áldozatok és az esetleges nézők; (b) az egész self részt vesz benne, nem csak egy része; (c) hasonló reakciók jelennek meg: „mindenki engem néz” érzése, szorongás, düh; (d) átmenetei vagy hosszan tartó következményi vannak (Klein, 1991). A megaláztatás érzése abban különbözik a szégyentől, hogy ebben az esetben inkább az interakción van a hangsúly, az egyik interakciós fél megalázásáról vagy alacsonyabb helyzetbe kényszerítéséről szól és a negatív önértékelés kisebb szerepet kap, így a szégyent érezhetjük úgy, hogy azt megérdemeltük, így változtatni akarással párosulhat, míg a megaláztatás egyértelműen nem adaptív (Klein, 1991). Lényegében szégyent valamilyen módon önmagunk által generált helyzetben, míg megaláztatást mások által generált helyzetben érzünk. A megaláztatás érzése nagyon intenzív és mások szemében lealacsonyító kontextusban jelenik meg, míg a szégyen ugyan magas intenzitású, de főként morális kontextusoz köthető (Elison & Harter, 2007).

Hartling és Luchetta (1999) 149 ítemet állítottak össze, ötfokú Likert-skálán értékeltették 253 15-51 éves vsz-lyel, eredményeiket faktoranalizálták, és azt találták, hogy két korreláló faktor felelős a variancia 55%-áért. Ezek alapján megalkottak egy két skálából álló kérdőívet, a 32 ítemes Humiliation Inventory-t, melyet és a megaláztatás mérésére azóta is használnak. (A két alszála a 20 ítemes Fear of Humiliation Subscale, illetve a Cumulative Humiliation Subscale, 12 ítemmel). A két alszála, valamint az egész kérdőív nemi különbségeket mutat, a nők magasabb pontszámot érnek el. A legmagasabb faktortölteteket a durva kritika, a kinevetés, az ugratás, a nevetségessé tétel és a kizárás kapta.

Elison és Harter (2007) három vizsgálat során igyekeztek pontosabb képet kapni a megaláztatás természetéről. A megaláztatást olyan hipotetikus helyzetek során vizsgálták, mikor a közönség kinevette az áldozatot és normál tinédzsereket kértek, hogy számoljanak be arról, mennyire éreznék megalázottnak magukat az adott helyzetben és mit tennének. Az erőszakos fantáziálással jellemezhető tinédzserek (violent ideators) depresszívebbnek mutatkoztak, alacsonyabb önértékelés, magasabb reménytelenség-érzés, nem megfelelő módon gyilkossági és öngyilkossági fantáziák jellemezték őket, valamint düh indukálta agresszió, vagyis az adott helyzeteket megalázóbbnak percipiálták, és valószínűbben adtak agresszív választ rá. A másik vizsgálatban n=53 női és n=42 férfi egyetemi hallgató megaláztatással kapcsolatos tapasztalatait (okait, korrelátumait és a rá adott reakcióikat) tartalomelemeztek. Prototipikus okokként a következőket határozták meg: (a) ugratás, zaklatás, nevetségessé tétel; (b) a szociális normákat megsértő nyilvános viselkedés vagy „baleset”; (c) mások által megfigyelt inkompetencia vagy hibák. „A megaláztatás élménye szempontjából a közönség és a társak szerepe kritikus volt, akik *kinevették* az áldozatot” (kiemelés az eredetiben, Elison & Harter, 2007, 319. o.). A megaláztatás 86%-ban dühvel, 66 %-ban zavarral, 56%-ban szomorúsággal, 16%-ban szégyennel járt együtt, míg a reakciókat a megtorlás, a bosszúvágy vezette, menekülés az elkövetőktől és a helyzetből, valamint közös nevetés vagy az inzultus minimalizálása jellemezte. A harmadik vizsgálat arra irányult, hogy meghatározza, hogy a megaláztatás mennyiben tér el a többi éntudatos érzelemtől. Minden érzelem kapcsán 123-132 hallgató értékelt 30-30 jellemzőt,

valamint azt határozták meg egy 1-től 9-ig terjedő skálán, hogy hogyan éreznék magukat miatta, majd a kutatópár mindezt multidimenzionális skálázással értékelte. A szociális, kompetenciára vonatkozó, illetve a morális sztemderdek megsértése más-más érzelmekhez vezetett, a közönség jelenléte további befolyásoló hatással bírt, ám annak mérete nem. Rosszabbul érezték magukat a vsz-k, amennyiben mások szándékát ellenségesnek látták (lineáris összefüggés), továbbá mikor mások értékelése kongruens a negatív önértékelésükkel. A kutatók 1-től 5-ig terjedő skálán azt is értékeltették, hogy a kiváltó szituációk mennyire pontosan írják le az adott érzelmet, aminek a mediánja 2,5 felett volt, azt jónak értékelték az adott érzelem kapcsán, majd ezeket az eredményeket a multidimenzionális skálázás eredményeibe illesztették. A megaláztatás rossz szándékú közönség jelenlétével, azok ítéletének negatív énfogalommal való kongruenciájával, valamint mindenféle sztemderdsértéssel, illetve annak hiányával (bullying esetén) volt jellemezhető. A zavar esetében szükség volt közönségre, a sztemderdek és a szándékok nem differenciáltak, viszont az énfogalom-kongruencia meghatározónak bizonyult. A szégyen és a büntudat főleg morális helyzetben jelent meg, közönségtől s azok szándékától függetlenül (a kutatók szerint azért nem mutatkozott a kettő között különbség, mert a laikus megítélők a két fogalmat felcserélhető értelemben használták.) Ezután hasonlósági ítéleteket kértek, a szégyen a büntudattal, míg a megaláztatás a zavarral mutatott hasonlóságot, megerősítve a multidimenzionális skálázás eredményeit. Intenzitás tekintetében a szégyen és a megaláztatás, illetve a megaláztatás és a büntudat között nem volt szignifikáns különbség, míg az össze többi párosítás esetében 1% volt. Az önkárosító fantáziákkal és a mások felé irányuló erőszakos fantáziákkal a megaláztatás állt a legszorosabb kapcsolatban ($r=.72$, illetve $r=.88$), míg mások irányában ugyanez zavar esetén $r=.74$, szégyen esetén $r=.34$, büntudat esetén $r=-.01$ volt, ami részben megerősíti Tangney (összefoglalását ld. Tangney & Dearing, 2002) eredményeit a szégyen és a büntudat különbségéről, másrészt viszont felhívja a figyelmet a megaláztatás önálló érzelemként kezelésének szükségességére.

A szégyen és a megalázás megkülönböztetésének szükségességére további bizonyítékot szolgáltat Leidner, Sheikh és Ginges (2012), akik a csoportközi

megalázás affektív dimenzióival kapcsolatban végzett vizsgálatukban azt kérték n=213 vsz-től, hogy idézzenek fel olyan megalázó vagy megszégyenítő vagy őket feldühítő eseményt, melyet kisebbségi csoport tagjaiként éltek át és 12 érzelem (három tömbbe osztva: düh, büntudat, hatalomnélküliség) mentén ítélik meg, hogy milyen mértékben érezték az adott érzelmeket. A feltáró faktoranalízis azt mutatta, hogy mindhárom érzelem átfedte egymást, ám nem ugyanazok, a megaláztatás magas büntudattal, hatalomnélküliséggel és dühvel járt, a szégyen alacsony büntudattal és dühvel (szemben az egyéb eredményekkel, ld. a szégyen interperszonális jellemzői fejezet agresszió alfejezetében), viszont magas hatalomnélküliséggel.

Büszkeség

Mascolo és Fisher (1995) definíciója értelmében a büszkeség az az érzelem, melyet az idéz elő, hogy az egyén felelősnek érzi magát egy szociálisan magasra értékelt eredményért vagy ő maga szociálisan nagyra értékelt személy (p. 66). Tracy, Shariff és Cheng (2010) szerint a büszkeség evolúciós célja az, hogy a társas hierarchiában az egyén helyét megerősítő vagy azt előre mozdító gondolatokat, érzéseket és viselkedéseket alakítson ki. Lényege, hogy az egyének nem csupán jól érzik magukat, hanem önmaguk miatt érzik jól magukat (Tangney & Tracy, 2012). Ám a büszkeségnek két fajtája van, az autentikus büszkeség, ami a jól teljesítő, magabiztos személy érzelmeként írható le, míg a hübrisztikus büszkeség öntelt, arrogáns, továbbá más-más oksági attribúciók vezetnek hozzájuk (összefoglalását ld. Tangney & Tracy, 2012). Az autentikus büszkeséget identitás-releváns, instabil, specifikus és kontrollálható pozitív események váltják ki, melyeket a self okoz, míg a hübrisztikus büszkeséghez stabil, globális és kontrollálhatatlan okok vezetnek, így az előbbi építő jellegű, mint a büntudat, míg az utóbbi romboló, mint a szégyen, és korrelál is a szégyen-hajlammal (Tracy & Robins, 2007a, ld. az előző fejezet, 1. ábra). Tracy és Robins (2007a) kutatásai szerint a vonás autentikus büszkeség alacsony depresszióval, vonás-szorongással, agresszióval, ellenségességgel és visszautasításra való érzékenységgel jár együtt, ugyanakkor magas önkontrollal, célhoz való

ragaszkodással, kapcsolati elégedettséggel, kapcsolati igazodással, társas támasz érzésével és a partnerhez való biztonságos kötődéssel jellemezhető. A vonás hübrisztikus büszkeség impulzivitással, krónikus szorongással, agresszióval, ellenségességgel, szerhasználattal, kriminalitással, alacsony kapcsolati igazodással és alacsony társas támogatás-érzéssel függ össze. McConahay, Hardee és Batts (1981) a büszkeség és az előítéletesség összefüggéseit vizsgálva rámutatott, hogy a magas autentikus büszkeség alacsony feketékkel szembeni rasszizmussal, a magas hübrisztikus büszkeség pedig az ázsiaiakkal és a homoszexuálisokkal szembeni negatív előítéletekkel járt együtt, és az empátia mediáló hatását mutatták ki.

A szégyen társas-evolúciós funkcióit vizsgálva már különbséget tettünk a dominancia és a presztízs között, a büszkeséggel kapcsolatban ugyanezt kell tennünk: a hübrisztikus büszkeség az előbbit, az autentikus az utóbbit szolgálja, és mivel a dominancia az emberi viszonyokban presztízs nélkül nem sokat ér, így a hübrisztikus büszkeség szégyennel, agresszióval és bizonytalansággal társul (Heinrich & Gil-White, 2001). Mindez az önjellemzésekben is megjelenik, a magukat autentikus büszkeséggel jellemzők ön magas presztízsűnek, míg a magukat hübrisztikus büszkeséggel jellemzők önmagukat dominansnak látják (Cheng, Tracy, & Heinrich, 2010). Lényegében mind az autentikus, mind a hübrisztikus büszkeség növeli a szociális státuszt, ám a dominancia megszerzésének és fenntartásának negatív interperszonális hatásai (nem kedvelik őket a többiek) miatt hosszú távon a hübrisztikus büszkeség nem előnyös (Tangney & Tracy, 2012).

A szégyen személyiség-korrelátumai, kapcsolata a mentális egészséggel

Szégyen-hajlam

Tangney és Dearing (2002) definíciója (p. 33) alapján a szégyen-hajlam a szégyen érzésének megtapasztalására való tendencia specifikus negatív eseményekre való válaszként. Felhívják rá a figyelmet, hogy a szégyent és a büntudatot nagyon hasonló szituációk váltják ki, személyiségfüggő, hogy milyen módon reagálunk. Tracy és Robins (2004, 2006) szerint ez a különböző attribúcióknak köszönhető, hiszen a

szégyen krónikus külső attribúciókkal is (a büntudat csak belsővel) jár, egyedi eseményekhez nem kapcsolódik. Ez párhuzamos H. B. Lewis (1971) és Scheff (1998) elképzelésével, miszerint a szégyen-hajlamú egyének úgy szabályozzák a fájdalmas érzelmeiket, hogy másokat hibáztatnak a saját kudarcukért. A szerzők magyarázata szerint a szégyen mind külső, mind belső attribúcióval jellemezhetősége azzal magyarázható, hogy a belső attribúciók a szégyen kognitív előzményei, míg a külsők a kognitív újraértékelések az érzelem szabályozása céljából. Turner, Husman és Schallert (2002) definíciója szerint a szégyen-hajlam „diszpozicionális tendencia az eredmények kudarcként való értékelésére, és az (egész) self negatív módon való értékelésére hibázás esetén” (p. 82). Sznycer és munkatársai (2010) szerint a szégyen-hajlam arra vonatkozik, hogy az egyén milyen könnyen képes a szégyen érzését átélni, abba bekerülni. Annál valószínűbb, hogy szégyenre hajlamos lesz valaki (a) minél kevesebb lehetősége van új kapcsolatokat kialakítani; (b) a szégyent okozó esemény tanúi magasan értékelt személyek; (c) a megszégyenült egyén szociális értéke alacsony; ám ez kulturális különbségeket mutat, lényegében a kultúrák között különbség van a szégyen-hajlamban (ld. pl. Benedict 2009/1946, Fessler, 2004). A szégyen genetikai alapjaival kapcsolatban Zahn-Waxler és Robinson (1995) 82 egypetűjű és 78 kétpetűjű ikerpár vizsgálatával a szégyen erőteljes genetikai, míg a büntudat erőteljes környezeti hatására mutatott rá. Ám ahogy Leeming és Boyle (2004) felhívják rá a figyelmet, a szégyen-hajlam létének feltételezése elveszi a lehetőséget annak megváltoztatásától, pedig a szégyen eléggé körülhatárolható jellegű társas helyzetekben jelenik meg.

Szégyenlősség

A szégyenlősség témájának kutatása a szociál- és személyiségpszichológia legnagyobb alakjaihoz köthető (pl. Buss, 1980; Leary, 1986; Zimbardo, 1977). A szégyenlősség negatívan értékelt személyiségvonás, főként a férfiak számára (Cheek & Melchior, 1990), jóllehet ugyanannyi férfi szenved tőle (Zimbardo, 1977), és melynek az emberi interakciók során jellegzetes megjelenési formái vannak, úgy mint a feszültség globális érzése, specifikus fiziológiai tünetek, fájdalmas éntudatosság, félelem a negatív értékeléstől, ügyetlenség, gátlás és tartózkodás (Briggs, Cheek &

Jones, 1986), melyek a kognitív-affektív-konatív hármassba rendezhetők. Cheek és Melchior (1990) szerint a szégyenlősség esetében a társas megismerés és az énfogalom kognitív tudatossága, ismerete és követése problémás, vagyis a végrehajtó funkciók zavarához köthető. A kutatások alapján úgy tűnik, a szégyenlősség a társas önbizalom egy dimenziója és (főként a nőknél) magas korrelációt mutat az öntisztelettel, a fizikai megjelenéssel, a fizikai képességekkel, az iskolai teljesítménnyel és az elhivatottság tudatával (összefoglalását ld. Cheek & Melchior, 1990). Ugyanakkor nem intoverzió, hiszen a szégyenlős emberek értékelik a társas kapcsolatokat, csak éppen nem tudnak szorongás és félelem nélkül részt venni bennük (Cheek & Melchior, 1990), leginkább az asszertivitás ellentétéként értelmezhető, hiszen a legjobban asszertivitás-tréninggel kezelhető (Zimbardo, 1977).

A self a szégyenérzés során

A pszichológiai gondolkodásban nagy hagyománya van a valós és az ideális énkép viszonya tanulmányozásának (Ogilvie, 2003). A szégyen kapcsán több teoretikus annak az énídeáltól való eltérést hangsúlyozta (vö Kaufman, 1989; Tangney & Dearing, 2002), míg Lindzey-Hartz (1984) hívta fel arra a figyelmet, hogy ilyenkor inkább a nem kívánt énhez hasonlóként percipiáljuk a selfünket. A negatív énkép és a valós énkép közötti észlelt távolság sokkal inkább meghatározza az életünkkel való aktuális elégedettséget, mint az énídeál és a valós énkép közötti távolság (Ogilvie, 2003). A nem kívánt énkép nem csupán a személy saját múltbeli, önmagával kapcsolatos negatív élményeket tartalmazza, hanem mások nem kívánt vonásait és életkörülményeit is, így sokkal inkább tapasztalati alapú, mint az ideális énkép, továbbá a nem kívánt énkép identitás-igazító hatása nélkül a valós énkép elveszti „navigációs jeleit”, végeredményben az ideális énkép is a nem kívánt énképből származik (p. 325., Ogilvie, 2003). Ugyanakkor a mentális egészség elengedhetetlen feltétele, hogy irreálisan pozitív képet alkossunk önmagunkról, úgy véljük, kontroll alatt vagyunk képesek tartani a környezetünket és a jövőnket is sokkal fényesebben látjuk, mint a társainkét (Taylor & Brown, 2003).

Markus és Nurius (2003) szerint az éppen használatban lévő „működő énkép” érzékenyen reagál a szociális környezetre, míg a stabil énfogalom kevésbé érzékeny. A negatív énsémák teszik lehetővé az egyén számára, hogy a kudarc ne árassza el teljesen, hanem azt az énjének csak egy aspektusának tulajdoníthassa, elkerülve vagy felkészülve azon helyzetekre, melyekben ez az énséma aktiválódhatna (Wurf & Markus, 1983, idézi Taylor & Brown, 2003; valamint Leary, 2004).

Ugyanakkor ezek az elméletek az érzelmeket semmilyen módon nem vonják be az elemzésbe. Higgins (2003/1987) az aktuális, az ideális és az elvárt én közötti diszkrepanciák vizsgálata során arra a következtetésre jutott, hogy a énfogalmak és az énkép-vezérfonalak közötti diszkrepanciák sajátos érzelmi állapotokhoz vezetnek. „A szégyent és a bűntudatot elméletünkben tehát az különbözteti meg, hogy a szégyen esetében a személy azt érzi, hogy mások leértékelik őt, mert csalódást okozott nekik azzal, hogy nem volt képes eleget tenni reményeiknek és kívánságaiknak, míg a bűntudat esetében a személy azt érzi, hogy megsérti az életvezetésére vonatkozó saját szabályait” (p. 345. Higgins, 2003). Tangney, Niedenthal, Covert és Barlow (1998) ugyanakkor nem találtak ilyen jellegű összefüggést, csak azt, hogy a szégyen-hajlam mindenféle diszkrepanciához pozitívan kapcsolódott. Higgins (1999) a konkrét helyzetben megjelenő konkrét érzelmek magyarázataként a diszkrepancia mértékének, elérhetőségének, az adott kontextusban való alkalmazhatóságának és relevanciájának, valamint fontosságának az egyéni különbségeit emelte ki.

A self nem csupán az énfogalmunkat, hanem az önértékelésünket is tartalmazza. Az önbecsülés önmagunk általános értékelése több szituációban, hosszú időn keresztül (Tangney & Dearing, 2002). A szégyen affektív állapot, amit általában kudarc vagy normaszegés esetén érzünk, ám nem feltétlenül befolyásolja a globális önértékelést. Tangney és Dearing (2002) korrelációs adatokra ($r=-0.42$ felnőttek esetében) támaszkodva feltételezi, hogy az alacsony önértékelés és a szégyen-hajlam oda-vissza hatnak egymásra, valamint számos személyiségvonás (pl. IQ) és megküzdési képesség moderálja ezt a hatást. Leary és Downs szociométer-elmélete (1995) szerint az önbecsülés követi az egyén társas elfogadottságát. Az önértékelő rendszer figyelemmel kíséri a másoktól kapott elfogadás és elutasítás mértékét, amire

válaszként jelenik meg az önbecsülés, így az önbecsülés növelését a társas kapcsolataink értékének és elfogadottságának növelésével tehetjük meg, így a szégyen e kapcsolatok fenyegetettsége által kapcsolódik az önbecsüléshez.

Az énrre való fókuszálást a szociálpszichológiában több különböző konceptum is leírja. Az állapot-jelleget hangsúlyozó objektív éntudatosság, a befelé fordított figyelem állapota (Duval és Wicklund, 1972), míg a vonás-jelleget hangsúlyozó self-consciousness azt a tendenciát jelöli, miszerint önmagunkra irányítjuk általában a figyelmet. Feigenstein, Scheier és Buss (1975) faktoranalízis segítségével különbséget tett a nyilvános és a privát éntudatosság között, az előbbi a másokban keltett benyomás miatti aggodást, míg az utóbbi az önreflexiót fedi le. Az önmonitorozás (Snyder, 1974) a nyilvános éntudatosságot szabályozó viselkedést jelenti (mindennek a szégyennel kapcsolatos összefoglalását ld. Tangney & Dearing, 2002). Számos hipotézis állítható fel azzal kapcsolatban, hogy ezek a fogalmak hogyan is függenek össze a szégyennel, ám a kutatások nem vezettek konzisztens eredményre egészen addig, míg más változókat is be nem vontak az elemzésbe (Tangney & Dearing, 2002) Dweck és Leggett (1988) azon hiedelmeket hatásait vizsgálták, melyek a tulajdonságok rögzített vagy változtatható mivoltára vonatkoznak. Tangney és munkatársai (1997 idézi Tangney & Dearing, 2002) az abbéli különbségeket hangsúlyozták, hogy az egyének számára milyen mértékben fontos a self és a viselkedésének kongruenciája. Vizsgálatuk szerint ezek kapcsolata hathat a szégyen, illetve büntudat megélésére, ám empirikusan a szégyen és e hiedelmek és preferenciák kapcsolata semmilyen összefüggést nem mutatott.

Perfekcionizmus

A perfekcionizmus a magas teljesítményelvárások és a kritikus önértékelés összege, melynek bizonyos dimenziói (törekvések, realiztikus elvárások – énorientált perfekcionizmus) adaptívnek, mások maladaptívnek (aggodalmak, kudarckerülés – társas előírásokkal kapcsolatban érzett perfekcionizmus) tekinthetők (Hewitt & Flett, 1991, akik meghatároztak egy harmadik, mások számára magas követelményeket állító perfekcionizmust másik-orientált perfekcionizmus néven). A pozitív perfekcionizmus függetlennek mutatkozik mind az állapot, mind a vonás

jellegű szégyentől és a büntudattól, ugyanakkor a negatív perfekcionizmus pozitívan korrelál velük (Fedewa, Burns & Gomez, 2005). Tangney (2002) ugyanakkor a pozitív perfekcionizmust mind a szégyentől, mind a büntudattól függetlennek találta, a negatív perfekcionizmus a büntudattal mutatott negatív kapcsolatot. Ashby, Rice és Martin (2006) a maladaptív perfekcionizmus, a szégyen és a depresszió kapcsolatát vizsgálva útvonalelemzéssel kimutatták, hogy a nők esetében a perfekcionizmus erős hatással van az önbizalomra közvetlenül és a szégyenen keresztül is, melyek befolyásolják a depressziót, ahogyan a perfekcionizmus is, szintén közvetlenül. Ugyanakkor a férfiak esetében a perfekcionizmus és a depresszió között nem volt kimutatható közvetlen kapcsolat, csak a szégyenen keresztül, függetlenül az önbizalomtól. Stroeber, Harris és Moon (2007) az egészséges perfekcionistaikat alacsonyabb szégyen-hajlammal rendelkezőknek találta, mint a nem perfekcionistaikat és az egészségtelen perfekcionistaikat (ezt a terminológiát használták az adaptív-maladaptív vagy pozitív-negatív perfekcionizmus helyett). Pembroke (2010) megkülönböztet szégyen-alapú és büntudat alapú perfekcionizmust. Az előbbi eredmény-orientált, a teljesítményen, az örökös kudarcon vagy alulteljesítésen való rágódást jelenti, az utóbbi az erkölcsi javulásra fókuszál, így megfeleltethető a pozitív-negatív perfekcionizmus megkülönböztetésnek.

Mentális egészség és pszichopatológia

Számos kutatás született arra vonatkozóan, hogy a szégyen érzése és a pszichiátriai problémák kart karba öltve járnak. Kaufman (1989) számos pszichiátriai problémát azonosított szégyen-alapúként, a kényszeres viselkedést; a depresszív, a paranoid, a fóbias; a hasításos; a pszichopátiás/szociopátiás és a szexuális diszfunkcióval járó zavarokat. Tangney és Tracy (2012) összefoglaló tanulmányukban számos kutatást idéznek, melyek összefüggést találtak a szégyen és a generalizált szorongás, a szociális szorongás, az alacsony önértékelés, a poszttraumás stresszbetegség, az evészavarok, az öngyilkosság, az önvészélyes viselkedés és a szerhasználat között. Tangney, Wagner és Gramzow (1992) a Derogatis-féle tünetlistán elért pontszámokat vetették össze a TOSCA-3 alapján nyert szégyen és büntudat- adatokkal. A büntudat függetlennek mutatkozott az összes vizsgálatban minden

szimptomától, míg a szégyen erős kapcsolatot mutatott mind a szomatizációval, a kényszerességgel, a pszichoticizmussal, paranoid fantáziákkal, az interperszonális érzékenységgel, a szorongással, a fóbiás szorongással és a depresszióval. kivéve a harag-ellenségességet, ami igen meglepő.

Matos, Pinto-Gouveia és Gilbert (2012) a paranoid fantáziák és a szociális szorongás kapcsolatát vizsgálta. Útvonalelemzéssel feltárták, hogy a szégyennel kapcsolatos emlékek a külső szégyennel álltak kapcsolatban, míg a belső szégyennel a szociális szorongás mutatott együttjárást. (A külső-belső szégyen Gilbert, 1998, megkülönböztetése, a belső szégyen a selfből ered, az avval való kritikusságot és negatív önértékelést tartalmazza, míg a külső szégyen a selfen kívülről ered és mások esetleges negatív értékelésének magas fokú tudatosságával jellemezhető.) Amikor mindkét típusú szégyent egyszerre vették figyelembe, a paranoid fantáziák álltak vele főként kapcsolatban, mivel a szégyennel kapcsolatos emlékek traumatikus emlékek, melyek az egyén élettörténetének, így identitásának részévé válnak.

Jóllehet a DSM-IV a depresszió kapcsán a büntudatot emeli ki, ám Tangney és munkatársai (1992) a szégyen sokkal nagyobb befolyására hívták fel a figyelmet. Kimutatták, hogy míg a depresszív attribúciós stílus a variancia 7-14%-áért volt felelős, a szégyen további 8-15%-ért, így levonható az a következtetés, hogy a szégyen az attribúciós stíluson túl is befolyásolja a depresszió kialakulását és lefolyását, ugyanakkor a büntudat függetlennek mutatkozott tőle. Ám a szégyen és a depresszió között sincs lineáris kapcsolat, a rumináció és az elkerülő coping mediálta azt (Tangney & Tracy, 2012).

A szégyen az öngyilkosság előzményként és következményként (akár túlélőként, akár hátrahagyott családtagként) is megjelenik (Hastings, Northman, & Tangney, 2002). Lester (1998) nem talált közvetlen kapcsolatot a szégyen és a depresszió között, ám a nem, az életkor és a depresszió kontrollálása után a szégyen szignifikánsan együtt járt az öngyilkossági fantáziákkal, ugyanakkor a tényleges kísérletekkel nem. Kalafat és Lester (2000) esettanulmányukban egy súlyos öngyilkossági kísérlet kapcsán a szégyent tették meg annak okaként. Bryan, Morrow, Etienne és Ray-Sannerud (2013) az öngyilkossági fantáziák hátterében a szégyen és a

bűntudat független hatását mutatta ki katonák körében. Ugyanők rámutattak a szégyen kapcsolatára a poszttraumás stresszbetegséggel (erről ld. még Frewen, Schmittmann, Bringmann & Borsboom, 2013). A fiatalok öngyilkossági kísérleteit vizsgálva Dale, Power, Kane, Stewart és Murray (2010) arra jutottak, hogy a szülőkhöz való kötődés önmagában nem jósolta be az öngyilkossági kísérleteket, csak akkor, ha a szégyen és a társas távolság és védekezés korai maladaptív sémájával is rendelkeztek. Ugyanakkor Wiklander (2012) arra hívja fel a figyelmet, hogy a depresszió előrejelzője a szégyen-hajlamnak pszichiátriai páciensek körében, az öngyilkossági kísérlet nem.

A szociális szorongás és a szégyen egyaránt tartalmazza az attól való félelmet, hogy mások kritikusan vizslatják az egyént, ezt a kapcsolatot többen is megerősítették empirikusan is (Fergus, Valentiner, McGrath, & Jenicus, 2010; Gilbert, 2000; Hedman, Ström, Stünkel, & Mörtberg, 2013).

Ugyanígy, a szociális fóbia és a szégyen között is találunk elméleti kapcsolatot, közös gyökerük az alacsony társas pozíció percepciója, továbbá az ennek alapján megjelenő védekező, szubmisszív viselkedés lehet (Gilbert, 2000). Mindazonáltal e problémák és a szégyen kapcsolatának dinamikája kevésbé kutatott, a kognitív viselkedésterápiás megközelítésekben nem igazán szerepelnek „hétköznapi” érzelmek, legfeljebb, mint a betegségből adódó stigmatizáció következménye (ld. pl. Michail & Birchwood, 2013).

Nárcizmus

A patológiás állapotok közül a nárcizmus és a szégyen kapcsolata a leginkább kutatott, ezért külön fejezetben foglalkozunk vele. Kohut (2001) szerint a szégyen oka a nárcisztikus sérülésekben keresendő. Klinikai tapasztalatok alapján a nárcisztikus emberek az intenzív szégyenérzésüket elnyomják, externalizálnak és megnövelik a selfjüket, bár az empirikus bizonyítékok ellenmondásosak a kérdésben (Tracy & Robins, 2007). Ennek oka valószínűleg az, hogy a nárcizmust mérő kérdőívek annak különböző aspektusait mérik, így pl. a Narcissistic Personality Inventory nem áll kapcsolatban a szégyennel, mert viszonylag egészséges nárcizmust mér (bár az alacsony önbecsüléssel kapcsolatban áll, így az egészségesen

narcisztikus személyek sem igazán vannak tisztában a társas értékükkel, Gramzow & Tangney, 1992; Tracy & Robins, 2007). H. B. Lewis (1971) szerint a a grandiozitás és a mások csodálata iránti igény védekezés a szégyen ellen, ami sokszor kudarcot vall. Továbbá a narcisztikusok sok esetben hübrisztikus büszkeséget éreznek, ami szintén a szégyennel áll kapcsolatban (Tracy & Robins, 2007). A viselkedésük explicit módon magabiztos és felsőbbrendű, ugyanakkor tudattalan, implicit meg nem felelés és alsóbbrendűségi érzés jellemzi őket, az emiatt kialakuló szégyenérzésüket pedig úgy kezelik, hogy másra hárítják a felelősséget, ami dühvel és ellenségességgel párosul (Robins, Tracy, & Shaver, 2001). Összefoglalóan, „a narcisztikus önszabályozás minimalizálja a szégyenérzetet azáltal, hogy a negatív self-reprezentációk implicitek maradnak, és maximálja a hübrisztikus büszkeséget a pozitív explicit self-reprezentációk fenntartásával vagy felnagyításával (p. 333, Tracy, Cheng, Martens, & Robins, 2011). Modelljük értelmében (Tracy et al., 2011) a korai gyermekkori tapasztalatok, úgy mint az elutasítás és megalázás, valamint a tökéletesség iránti szülői elvárás vagy defenzív önértékeléshez, ezáltal explicit hübrisztikus büszkeséghez, vagy disszociált explicit-implicit önértékeléshez (v.ö. Kernberg, 2011/1975, Kohut, 2001/1971) vezet, implicit szégyennel és explicit hübrisztikus büszkeséggel társulva.

Az interperszonális viselkedés jellegzetességei a szégyenérzés során

A szégyen sajátos interperszonális viselkedési dinamikával jár együtt, részben annak okaként, részben pedig következményként. A szégyen szociális érzelm, annak társas funkcióit az evolúciós megközelítéseket felvázoló fejezetben már részletesebben megvizsgáltuk. E funkciók összefoglalva: a társas pozíció helyreállítása (Gilbert, 2007; Sznyczer et al., 2012), mások potenciális elutasításának jelzése (Leary, 2007); a fenyegetett társas kötődés jelzése (Scheff, 2003) békéltetés (Giner-Sorolla, Castano, Espinosa, & Brown, 2007; Keltner & Harker, 1998), a társas elutasítás elkerülése (Keltner & Buswell, 1997), a társas self fenyegetettségének jelzése (Gruenewald, et al., 2007), kulturális normákhoz való igazodás szabályozása, az annak áthágásának tudatáról szóló jelzés a társak számára (Fessler, 2007), a saját vagy mások

szztenderdjeinek meg nem felelés (M. Lewis, 1998), mely funkciók közös eleme a társas pozíció fenyegetettségének észlelése. Scheff és Retzinger (2000) egyenesen „mester-érzelemnek” nevezik, annak az intrapszichés és interperszonális működés minden területét átható következményei miatt.

A szégyen verbális és nonverbális jelzései

Tomkins (1962) a pozitív és negatív érzelmek arckifejezéseit vizsgálva a lefelé irányuló tekintetet, a másik tekintetének kerülését és a lehajtott fejet határozta meg, mint a szégyen-megaláztatás expresszív jelzéseit. Kaufman (1989) szerint a szégyen csökkenti az arc kommunikációs jelzéseit, ugyanakkor, paradox módon, a szégyent érző egyén inkább tudatában van az arckifejezésének, mint semleges hangulat esetén. A pirulás a zavarnak (Buss, 1980, szerint csak a zavarnak) és a szégyennek egyaránt jelzése (Crozier, 2006; Tomkis, 1963) melynek megjelenése tovább mélyíti a szégyent (Kaufman, 1989). A nonverbális kifejezések kapcsán poszturális jelzések fontosságát emeli ki több kutató (Tangney & Dearing, 2002; Tracy & Matsumoto, 2008), miszerint az összehúzódás, főként a vállak és a mellkas behúzása jobban jelzi a szégyen átélését, mint az arckifejezések. Tracy és Matsumoto (2008) születésüktől fogva vak (távol-keleti) sportolóknál is kimutatta a szégyen nonverbális jelzéseit. Keltner és Harker (1989) kiemelik, hogy a szégyen nonverbális jelzései a szubmisszivitás jelzései, nagyon hasonlítanak az állatvilágban megjelenő békéltető jelzésekre.

A verbális kifejezést illetően több kutató (Kaufman, 1989, Lazarus, 1991; H. B. Lewis, 1971; Lindzey-Hartz, 1984; Macdonald, 1989; Tangney & Dearing, 2002) is kiemeli, hogy a szégyen élménye verbálisan igen nehezen megosztható, hiszen az elbújás, eltűnés, elsüllyedés, az éppen folyó interperszonális helyzet megszakításának vágyát motiválja. Ugyanakkor Rimé és munkatársai (1992) számos vizsgálat során kimutatták, hogy a szégyent ugyanúgy megosztjuk, mint bármilyen más érzelmet (mi történt, mit jelentett az egyén számára, mit érzett), abban volt különbség, hogy a szégyent csak a legintimebb, legszorosabb kapcsolataikkal osztották meg a vsz-k, így nem is rögtön az esemény után tették azt, hiszen nem a legelső fontos emberrel osztották meg, akivel találkoztak (ami viszont más érzelmek esetén jellemző volt).

Macdonald, Duncan, Morley és Gladwell (1997, idézi Macdonald, 1989) pszichoterápiás kezelést kapó páciensek érzelemfeltárását vizsgálták. Rimé és munkatársainak eredményéhez hasonlóan a szégyent nem osztottak meg kevesebbszer, mint más érzelmeket. Finkenauer és munkatársai (Finkenauer & Rimé, 1996; Finkenauer, Rimé, & Lerot, 1996 idézi Macdonald, 1989) arra kérték a vsz-eket, hogy mondják el, milyen megtörtént vagy elképzelhető élményeiket nem osztották/osztanák meg másokkal. Ez a meg nem osztási hajlandóság sem az érzelem intenzitásával, sem a trauma mértékével nem áll összefüggésben, kizárólag a szégyen, büntudat, felelősségérzet mértékével, illetve az észlelt társas fenyegetés mértékével mutatott együtt járást. Másféle megközelítéssel él Scheff és Retzinger (2000), akik a szégyen verbális, paralingvisztikai és vizuális azonosításához kínálnak indikátorokat. Így pl. a verbális jelzések közé tartozik az alsóbbrendűség, nevetségesség érzésének kifejezése, a tagadás, a közömbösség kifejezése, az elfojtás és projekció (*te, ő, ők* kifejezése az *én* helyett), generalizáció (*te mindig...*). A paralingvisztikai jelzések közé tartozik az elhallgatás, a hezitálás, önmagunk megszakítása, hosszú hallgatás, dadogás, gyors vagy töredezett beszéd, a motyogás, a gyenge artikuláció, összerosódott szavak, harsányan nevetve kimondott szavak. A vizuális jelzések elbújásként (arc eltakarása, tekintet kerülése), pirulásként vagy túlkontrollálásként (száj harapdálása, hamis mosoly és más maszkoló viselkedések) jelentkeznek.

Homlokzat és homlokzatóvás

Goffman (2008) homlokzatóvás fogalma éppen a megszégyenülés elleni védekezés-védelem kérdésére vonatkozik. „A homlokzat olyan énkép, amelyet a társadalmilag megerősített tulajdonságok körvonalaznak...” (p. 11.). Az angol *lose face* kifejezés egyértelműen a szégyenérzés megjelenését jelenti, a *face saving* ennek elkerülését (p. 13.) „Homlokzatóváson az olyan cselekedeteket értjük, amelyeket valaki annak érdekében végez, hogy összhangban maradjon az általa mutatott homlokzattal” (p. 14.). A homlokzat megóvására többféle manőver segítségével törekszünk. Az elkerülő eljárások során elkerüljük azokat a kapcsolatokat, melyek a homlokzatunkat fenyegetik, vagy visszavonulunk mielőtt a homlokzat fenyegetésére esély lenne.

Küigazító eljárásokat akkor kell alkalmazni, mikor nem tudjuk megakadályozni a homlokzat összeomlását és nem is lehet elsiklani afölött. Ekkor az interakciós felek a „rituális egyensúlytalanság vagy a szégyen stabil állapotában” (p. 19). találják magukat és érdekeltek lesznek abban, hogy az egyensúlyt valamilyen módon helyreállítsák. Mindazonáltal Goffman expliciten nem elemezte a szégyen szerepét az interperszonális kapcsolatokban, még a Stigma című művében is csak kétszer említi, ugyanakkor a zavarral behatóan foglalkozik, ugyanakkor a homlokzatotóvás és a zavar központi jelentőségének hangsúlyozásával impliciten a szégyen központiságát hangsúlyozza a társas interakciók folyamán (Scheff & Retzinger, 2000).

Agresszió és empátia

Sok kutatás talált kapcsolatot a szégyen és az agresszió között, bár a legtöbb esetben más konstrukciók (pl. düh, ellenségesség) is vegyültek a képbe (összefoglalását ld. Stuewig, Tangney, Heigel, Harty & McCloskey, 2010). Mivel a szégyen az egyik legrombolóbb érzélem, hatalmas fenyegetést jelent az énré, ami agresszióhoz–autoagresszióhoz vezethet, ami aztán externalizációba, vagyis a kudarcért mások hibáztatásába fordulhat (H. B. Lewis 1971). Scheff és Retzinger (1991) szerint először a szégyen jelenik meg, majd a düh, majd az erőszak. Más kutatók szerint (összefoglalását ld. Tangney & Dearing 2002), mivel alig van hatékony megküzdési stratégia a szégyenérzet ellen, általában két stratégiát tud követni a szégyent érző egyén: az egyik a visszahúzódás a szituációból annak érdekében, hogy mások elől eltüntessük a selfünket, míg a másik az externalizáció, vagyis az externalizáció a düh előzménye, nem pedig következménye (mint H. B. Lewisnál). (Természetesen a dühnek és az agresszióknak a szégyen csak az egyik oka, számos egyéb tényező is dühhez, illetve agresszióhoz vezet, továbbá messze nem az agresszió a leggyakoribb válasz a dühre.) A szégyen extrenalizációja során meglehetősen irracionális módon jelenik meg a düh, még a megszégyenült szemében is, így az észlelt megszégyenítő még inkább furcsállni, helyteleníteni fogja a másik viselkedését, ami az interperszonális kapcsolat romlásához vezet, ami aztán tovább facilitálja az ellenségességet vagy a visszahúzódást (Tangney & Dearing 2002). Tangney és Dearing (2002) szerint a szégyen dühbe fordulását a kontroll visszaszerzésének vágya, a helytelenítő társ elképzelése és az empátiás érzék csökkenése facilitálja.

Gilligan (2003) az erőszak elkövetéséhez több feltételt határozott meg: (a) ne legyen büntudat; (b) nagyon erős szégyen- vagy megaláztatás-érzés legyen jelen; (c) észlelje úgy a személyt, hogy nincs elegendő nem erőszakos eszköze az önbecsülésének megőrzéséhez vagy helyreállításához; és (d) a férfi nemi szerepbe szocializálódás.

Stuewig és munkatársai (2010) négy különböző mintán útvonalelemzést alkalmazva megerősítették azt a modellt, miszerint nincs közvetlen kapcsolat a szégyenre való hajlam és az agresszió között, csak közvetett, mégpedig a szégyen externalizációján keresztül (és főleg akkor, ha az agressziót önbeszámolás mérőeszközökkel mérik). Másrészt viszont a büntudatra való hajlam közvetlenül fordított kapcsolatban volt az agresszióval, akár önbeszámolás, akár más mérőeszközök segítségével térképezik azt fel. Továbbá a büntudat közvetetten is fordítottan kapcsolódott az agresszióhoz, mégpedig az externalizáción és az empátián keresztül.

Tangney (1991, 1995) szerint az empátia és a szégyen ellentétesek egymással, hiszen a szégyenérzés során az énré irányul a figyelem, nem pedig a másokra, ami mind szituációs, mind vonás-jellegű empirikus alátámasztást nyert. Marschall (1996, idézi Tangney & Dearing, 2002) hamis visszajelentést adott a ksz-eknek az intelligenciatesztjük eredményéről, melynek következtében szégyent éreztek, majd egy megrendezett jelenetben mozgássérült hallgatóval találkoztak. Azok a hallgatók, akik negatív visszajelentést kaptak és szégyent éltek át, kevésbé voltak empátikusak és viselkedtek altruisztikus módon a hallgatótársukkal, mint a pozitív visszajelentést kapók. Ranganathan és Todorov (2010) azt mutatták ki, hogy a szégyen gátolja az önmagunknak való megbocsátást. Ritter és munkatársai (2011) a nárcisztikus személyiségzavarban mutatták ki az érzelmi empátia hiányát, ugyanakkor a kognitív empátia érintetlenségét.

Identitás és csoportfolyamatok

Tangney és Tracy (2012) az addigi kutatásokat összefoglalva felhívják rá a figyelmet, hogy az éntudatos érzelmek vizsgálata elsősorban individuális szinten valósult meg eddig, ugyanakkor számos vikariáló módon is átélünk effajta érzelmeket. A személyes szégyen és büntudat sok módon párhuzamos a vikariáló szégyennel és

bűntudattal. Lickel, Schmader és munkatársai (Lickel, Schmader és Barrquissau, 2004; Lickel, Schmader, Curtis, Scarnier & Ames, 2005; Lickel, Schmader & Spanovic, 2007, magyarul Szabó, 2013) folyamatmodelljükben a kiértékelések speciális típusait kötik a vikariáló szégyen és bűntudat élményéhez. Bizonyítékokkal szolgálnak arra, hogy a csoportközi szégyen a fenyegetett közös szociális identitásra adott reakcióként jelenik meg. A személyes szégyenhez hasonlóan a csoportalapú szégyen a szégyent okozó eseménytől való eltávolodási vágygal párosul (Johns, Schmader & Lickel, 2005; Lickel et al. 2005; Schmader & Lickel, 2006), valamint a düh és a szégyen kapcsolata a vikariáló szégyen esetében is megjelentik (Iyer, Schmader & Lickel, 2007; Johns et al, 2005; Schmader & Lickel, 2006; Scheff, 2007). Ugyanakkor de Hooge és munkatársai (2008) a csoportalapú szégyen kevésbé elsöprő voltára mutattak rá, melynek következményeként, a személyes szégyennel ellentétben, a csoportról alkotott kép megváltoztatásának vágya is megjelenik (Lickel, Rutchick, Hamilton & Sherman, 2006). A csoportalapú szégyen átélése arra hívja fel a figyelmet, hogy a szégyennek nem csupán a csoporton belül elfoglalt pozícióhoz van köze, hanem a csoport céljai és tettei is hatnak a csoporttagok selfjére és az átélt érzelmeikre (Lickel, Schmader & Spanovic, 2007). Lickel és munkatársai (2005) arra kérték a vsz-eket, hogy idézzenek fel egy szégyent kiváltó helyzetet, amit családtagjuk, barátjuk vagy egy etnikai csoporttársuk cselekedete nyomán éreztek. Minél relevánsabb volt ez a cselekedet az egyén identitása szempontjából, annál jobban szégyellték magukat. Ily módon a stigmatizált csoportok tagjai fogékonyabbak a csoporttagok okozta szégyenre, különösen, ha azok a csoportról alkotott negatív sztereotípiákat erősítik (Schmader & Lickel, 2006; vö. Wright, Aron, Brook & Tropp összefoglalását az énkiterjesztéssel kapcsolatban, 2006; valamint Tracy és Robins, 2007 identitáscélok szempontjából releváns és azzal kongruens, illetve inkongruens helyzetek érzelmek-kiértékeléshez való hozzájárulását; illetve Matos et al., 2012 kutatásait a személyes identitás és a szégyen- emlékek kapcsolatáról). Ugyanígy, Johns és munkatársai (2005) szeptember 11-e után érzett kevésbé komoly (pl. viccelés) arabellenes megnyilvánulásokat kevésbé érezték szégyenteljesnek az erőteljesebben azonosuló, mint a kevésbé azonosuló. Ugyanakkor az egyéni és a csoportalapú szégyen nem párhuzamos, hiszen azt a saját csoport iránt érzett tisztelet, fontosság és a csoporttagok, illetve a külső csoport

tagjainak konkrét cselekvési színezik (Lickel, Schmader & Spanovic, 2007). Ezzel összhangban, Giner-Sorolla és munkatársai (2007) kimutatták, hogy amennyiben egy inzultus után egy csoporttag nem bízik a külső csoport tagjának jó szándékában, a büntudat csak elmélyíti a konfliktust, míg a szégyen békéltetést, önalávetést mutat, így hatékonyabban kezeli az inzultus okozta negatív érzelmeket. Ezt támasztja alá Mari, Andrighetto, Gabbiadini, Durante és Volpato (2010) vizsgálata, miszerint a kollektív szégyen (szemben Giner-Sorolla és munkatársainak eredményével, a büntudat is), szignifikáns pozitív korrelációt mutatott az empátiával.

Stigmatizáció

A stigma szó legáltalánosabb, szociálpszichológiában is használt értelme a szégyenbélyeg (Végh, 1997). A stigmatizáció hatalmas irodalmát nem kívánom ehelyütt feldolgozni, csupán a szégyennel való kapcsolatára fókuszálnék, dióhéjban. A legtöbb irodalom a mentális betegség, mint stigma szégyen-aspektusával foglalkozik, vagy a nemi úton terjedő betegségekkel, mint szégyenbélyeggel. Már G. Allport (1977) felhívta a figyelmet a bevándorlók stigmatizáltságuk miatt érzett szégyenére. Gilbert külső szégyen fogalma Pinel (1999) stigma-tudatosság fogalmával rokon (Gilbert, 2000), vagyis a személyes szégyenérzet nem feltétlenül követi le a mások felől jövő elvárásokat, pl. a Gay Pride is a külső szégyen – belső szégyen – büszkeség hármassága mentén mozog. A szégyen és a stigmatizáció közötti fő különbség az, hogy a stigma nyilvános, míg a szégyen magánjellegű (M. Lewis, 1989). A stigmatizáció során egy állapot (test vagy származás) vagy egy viselkedés (jellemvonás) miatt a self negatívan értékeli mások számára, nyilvános jel, ami viszont az identitás negativitásával is együtt jár (Goffman, 1963, idézi M. Lewis, 1989). Ily módon a stigma szégyent okozhat, vagyis a stigmatizált olyan tulajdonságokat tulajdonít önmagának, amik nem felelnek meg a sztenderdeknek és ezekért felelősnek érzi és hibáztatja magát (pl. túlsúlyosak, M. Lewis, 1989). Miller és Major (2000) felhívják rá a figyelmet, hogy számos stigmatizált ember boldogan él, jó teljesítményt nyújt, magas az önértékelése és igen jól meg tud küzdeni a negatív élményivel, ami a szégyen ugyan hosszan tartó, ám a stigmatizáltsághoz mérten akut érzelméről nem mondható el, persze a stigmatizált csoportok általában alacsonyabb önértékeléssel rendelkeznek, mint a nem stigmatizáltak.

A szégyenérzet fejlődése

A szégyent –mint említettük– hol alapérzelemként, hol másodlagos érzelemként definiálják a kutatók. Ahhoz, hogy szégyent éljünk át, fel kell ismerjünk, hogy az énünk másoktól elkülönülő entitás (vagyis ki kell alakuljon az éntudatunk, továbbá a saját és mások viselkedésének értékelési sztenderdjei is ki kell fejlődjenek (Tangney & Dearing, 2002). Barrett és munkatársai (1993, részletesebb leírását ld. a mérőeszközök fejezetben) már 18 hónapos gyerekek esetében is kimutatták, hogy a normák áthágására különböző hajlamot mutatunk. Az eltörtnek hitt játékok voltak, akik megjavítani próbálták vagy bevallották a „tettüket” (bűntudat-hajlam), míg mások megpróbálták elrejtetni, vagy ők maguk próbálták elbújni (szégyen-hajlam). Ám még 5-6 évesen sem képesek megmondani, hogy milyen szituációkban éreznek szégyent (vagy bűntudatot, Harris, Olthof, Terwogt, & Hardman, 1987). A stabil és instabil attribúciók között csak 8 évesen kezdenek különbséget tenni és ekkor kezdenek el különbséget látni a szégyen és a bűntudat között (Ferguson et al., 1990a,b, 1991 idézi Tangney & Dearing, 2002).

Családi hatások

A korai kutatások ellentmondónak látszanak, jobbra azért, mert nem tettek különbséget a szégyen és a bűntudat között (Tangney & Dearing, 2002). A kutatások leginkább a megszegyenítő nevelés és a szégyenérzet közötti összefüggést vizsgálták. Megszegyenítő nevelésnek tekintjük azt a nevelési stílust, amely globális negatív énértékelést hordoz vagy közvetlenül a gyerek negatív értékelésén keresztül (kritika vagy a gyerek lényegi jellemvonásainak hibáztatása), vagy pedig indirekt úton, cselekedetek és érzelemkifejezések révén, melyek csalódást, dühöt, helytelenítést, undort megvetést mutatnak (Campos, Thein, & Owers, 2004). M. Lewis (1992) a megszegyenítés formáiként a következőket határozta meg: szeretetmegvonás; megvetés, undor kifejezése; megalázás (és ide tartozik a fizikai büntetés is, amennyiben azt ellenségesként percipiálják). Gilbert, Allan és Goss (1996)

retrospektív beszámolókat elemezve rámutattak, hogy a szégyen-hajlam összefügg a szülő megszegésével és cikizéssel, valamint Lutwak és Ferrari (1999) a törődés hiánya, valamint a túlvédés szégyent indukáló hatását írták le. Ferguson és Stegge (1995) kimutatták, hogy a büntudat a szülői indukációval (mások érzelmi reakcióira való fókuszoltatás) állt kapcsolatban, a szégyen pedig az ellenségességgel és a pozitív kimenetek kis elismerésével, valamint az alacsony mértékű fegyelmezéssel. Az autoriter szülői viselkedés és a szégyen is összefüggést mutatott 5 éves korban kislányok esetében (Mills, 2003).

A szégyen kialakulása kapcsán kihagyhatatlan Erikson pszichoszociális fejlődésmélete. Az autonómia a fejlődési krízis pozitív, míg a szégyen, kétely negatív kimenetként jelenhet meg 2-3 éves kor között. A kisgyermek megtanulhat hinni abban, hogy tudja kontrollálni magát anélkül, hogy ez az önbecsülése elvesztésével járna együtt, ellenben a „túlkontrolláltság vagy az önkontroll elvesztésének érzése... a szégyenre és kételkedésre való tartós hajlamot alapozza meg” (p.33). Hasonlóan, Wells és Jones (2000) retrospektív kutatása szerint a parentifikáció (a szülő és a gyerek szerepének megfordítása, a korai szülő szereppel való azonosulás kényszere) a büntudat-hajlam kontrollálása után összefüggést mutat a szégyen-hajlammal.

Mások (Alessandri & Lewis, 1993, 1996) a feladathelyzetben mutatott érzelmek és a szülői bánásmód közötti kapcsolatot vizsgálva rámutattak, hogy már a háromévesek esetében is, amennyiben a szülők több negatív és kevesebb pozitív megerősítéssel élnek, a gyerek kudarc esetén annál jellemzőbben mutat szégyent. Ugyanígy, azok gyerekek, akik 24 hónaposan feladathelyzetben több negatív anyai visszajelentést kaptak, 36 hónaposan több szégyent mutattak (Kelley, Brownell, Campbell, 2000). Ugyanakkor, azok a totyogó kisfiúk, akiknek az édesanyja intruzív (a saját céljait követő) magatartást mutatott, kevesebb szégyent mutattak hároméves korukban (Belsky, Domitrovich, & Crnic, 1997). Egy újabb vizsgálatban Mills, Arbeau, Lall és DeJaeger (2010) azt találták, hogy a szégyen-válasz mértéke iskoláskor előtt (3-4 évesen) bejósolta az iskoláskori (5-7 és 7-9 évesen) szégyen-hajlamot, ha az anya megszegés nevelést (melyet önbeszámolós módszerrel és a házastárs beszámolójával is mértek) alkalmazott. A lányok esetében az alacsony

temperamentum-gátlás vagy az anyai megszegényítés, a fiúk esetében pedig a magas temperamentum-gátlás és az anyai megszegényítés interakciója vezetett magasabb szégyen-hajlamhoz.

Iskolai tapasztalatok

Kevés kutatás vizsgálta a szégyen és az iskolai szocializáció kapcsolatát, jóllehet az iskolában egyaránt fejlődési feladatokkal és kihívást jelentő, vagyis kompetenciát igénylő, az ént kudarc esetén fenyegető szituációkkal szembesülnek a diákok, melyek potenciálisan szégyent okoznak, továbbá a bullyk áldozatai is megszegényülnek iskolai interperszonális helyzetben.

Turner, Husman és Schallert (2002) több (egyetemi hallgatókkal végzett, így gyerekekre és serdülőkre nem teljes bizonyossággal alkalmazható) kutatásról is beszámolnak, melyek az alacsony énhatékonyság percepciójával és az arra vonatkozó hiedelemmel hozták kapcsolatba a szégyent, bár jóllehet a magas tesztzorongás még erősebb együtt járást (regresszióanalízissel vizsgálva) mutatott vele, különösen annak az aggodás, mintsem az emocionalitás komponense, így végeredményben mégis az alacsony énhatékonyság-érzés vezető szerepére mutatták rá. Brown és Dutton (1995) kutatásukban kimutatták, hogy az alacsony és a magas vonás jellegű önértékeléssel rendelkező egyetemisták a kudarcra ugyanolyan mértékű szomorúsággal reagáltak, ám szégyent inkább az alacsony önértékeléssel rendelkezők éreztek. Ugyanakkor más kutatások (Turner, 1998; Turner & Wohlblatt, 1999) a szégyen és a magas önértékelés között is találtak kapcsolatot, amennyiben az előbbit nem vonásként, hanem állapotként kezelték. Mindazonáltal ebben az esetben a szégyent különbözőképpen élték meg, az alacsony önértékelésű hallgatóknak a kudarc élménye ugyan „nem kedves, de régi ismerős” volt (Swann, 1990, 1997; Swann & Read, 1981), míg a magas önértékelésűek esetében sokként jelentkezett (Turner & Waughn, 2001), már amennyiben a kudarc a saját céljaik elérését fenyegette (Turner, Husman, & Schallert, 2002). A céljaik és észlelt énhatékonyságuk függvényében a hallgatók a szégyenre más reakciókat is adtak, azok kerültek ki hamarabb belőle, és nagyobb későbbi erőfeszítést tettek, akik (a) magas extrinzik motivációval rendelkeztek; (b) bizonyosak voltak a tanulási/akadémiai képességeiket

illetően; és (c) úgy vélték, a jó érdemjegy a jövőbeli tanulási/akadémiai céljaikhoz szükséges; míg a szégyennek nem ellenállókat a céljaik ambivalenciája, zavarodottság és konfliktus jellemezte (Turner & Schallert, 2001; Turner et al., 1998; mindazonáltal a szerzők csak elméleti különbséget tesznek a szégyen és a büntudat között, a kutatásukban nem alkalmazzák, jóllehet a rugalmas-rugalmatlan alkalmazkodás különbségét ezzel magyarázni lehet).

Björkquist, Ekman és Lagerspetz (1982) szematikus differenciállal mérte a bullyk és az áldozatok énképét. A bullyk dominánsnak, az áldozatok depresszívnek, kevésbé intelligensnek és kevésbé vonzónak találták magukat, valamint általános kisebbségi-érzés jellemezte őket, részben a viktimizáció okaként, részben következményeként (ezek nagyban megfelelnek a gelotofóbiások önmagukról alkotott képének). A Canadian National Survey of Children and Youth keretében Beran és Violato (2004) 3434 10-11 éves iskolást vizsgált kortárs zaklatás (fizikai, verbális és társas elidegenítő viselkedés) szempontjából. Az addigi kutatások szerint áldozatok passzívok, szorongók és alárendelődő viselkedést mutatnak, alacsony önértékeléssel, önbizalommal, féltékenységgel, szégyenlősséggel, szégyenérzettel rendelkeznek, valamint kevésbé érzik magukat vonzónak, inkább magányosak (összefoglalását ld. Beran & Violato, 2004). Beran és Violato (2004) a zaklatás közvetlen okaként a magas szorongást találták (nem pedig az alacsony önbizalmat) és úgy vélik, a szorongók sérülékenyebbek is a kortárs agresszióval szemben. Ugyanakkor a családi jellemzők indirekt módon befolyásolták a kortárs zaklatást: a sok házastársi vagy családi konfliktus a depresszióval állt kapcsolatban és kevesebb pozitív szülő viselkedéssel (így pl. a melegséggel) járt együtt. Így az interperszonális kapcsolatok negatív reprezentációit a gyerekek beviszik a kortárs kapcsolataikba és szorongva néznek azok elébe (ez párhuzamos Bowlby (1973) belső munkamodell-elképzelésével).

A szégyen nem kizárólag az áldozatokra jellemző a bullying során, Ahmed és Braithwaite (2012, 2004) az agresszorok áttolt szégyenét mutatta ki a viselkedésük hátterében, ami párhuzamos a szégyen (düh mediálta) agressziót triggerelő hatásának egyéb vizsgálati eredményeivel (összefoglalását ld. az interperszonális viselkedés és a szégyen kapcsolatát tárgyaló fejezetben).

A humor pozitív és negatív aspektusai

A humor régóta foglalkoztatja a filozófusokat és egyéb tudós gondolkodókat, hiszen minden egyén életében és minden emberi kultúrában jelen van. Eredetileg testnedvet jelent, a Hippokratész-Galénosz-féle típusan a testnedvek egyensúlyának felbomlására alapoz (ld. pl. Pléh, 1992). Mindazonáltal a humorról és nevetéssel kapcsolatos nézetek sokat változtak az évszázadok folyamán, a humor szót jobbra az általános hangulat leírására használták, a 17. század elejére a jó humor már a vidámság, mint diszpozíció, vonás vagy szokás jellegére utalt (Peterson és Seligman, 2004). Később a humor szó kiterjedt a szociális normáktól eltérő viselkedésre is. Az angol nyelvterületen a 19. században vált a humor és a wit elkülönült terminusokká, az előbbi pozitív, az utóbbi negatív értelemben (Martin, 2007). Az ellenségességtől mentes humorérzéklet 1931-ben Allport (Allport, 1980) már a mentális egészség elengedhetetlen feltételének tartotta. Ma a humort operacionálisan és két eltérő hatású folyamatként tételezzük, a pszichológiai kutatások legtöbbször már a Martin és munkatársai által kidolgozott Humor Styles Questionnaire (HSQ) által megkülönböztetett pozitív (affiliatív és énvédő) és negatív (agresszív és énelértékelő) humorformákat vizsgálja (Martin, 2003).

A humor funkciói a személyközi és csoportközi viszonyokban

A humor kognitív, affektív és expresszív jegyei mind-mind tartalmazzák a társas aspektust, továbbá a humor számos interperszonális funkciót tölt be (Martin, 2007). Ezek:

- (a) énfeltárás: a kényes attitűdök, személyiségvonások szignifikáns másokkal való megosztása csak akkor lehetséges, ha adott esetben visszakozni is tudunk, amire a humor ad lehetőséget
- (b) társas összehasonlítás: az attitűdjeink és a személyiségvonásaink feltárása révén össze tudjuk vetni másokéival
- (c) státusz- és hierarchia-fenntartás: a hétköznapi gondolkodás azt tartja, hogy humort az alárendeltek használnak a feljebbvalóik megkritizálására, ám a

valóságban több kutatás is kimutatta (összefoglalását ld. Martin, 2007), hogy inkább a magasabb státuszúak viccelnek, és általában az alárendeltek ennek a céltáblái

- (d) hízélgés: az alacsonyabb státuszúak legtöbbször a humort használják hízélgési technikaként a magasabb státuszúak irányába azok figyelmének, elismerésének megszerzés érdekében (Kane et al., 1977), sőt, a másik viccén való nevetés is értelmezhető hízélgésként, lényegében minél magasabb a viccelő státusza, annál valószínűbb, hogy nevetni fognak rajta
- (e) a normák megerősítése vagy normaszegés: általában olyan nézeteken, cselekedeteken vagy személyiségvonásokon gúnyolódunk, amit egy adott csoport vagy a társadalom elítél (pl. butaságon, fukarságon), így megerősítjük a szociális normákat, míg más helyzetekben ironikus kritikát fogalmazhatunk meg általa, amit egyébként nem fejezhetnénk ki, mert társas tiltás alá esik
- (f) csoportidentitás- és csoportkohézió kialakítása és fenntartása: a humor közös identitást alakít ki azáltal, hogy mozgósítja azt a közös tudás-, hiedelem- és szokásrendszert, melynek segítségével egy csoport definiálja magát és megadja a tagjainak az összetartozás és kohézió érzését (Fine, 1977, idézi Martin, 2007)
- (g) a társalgás kezelése: Norrick (1993) szerint a humor elkezdhet társalgást, elterelheti a beszélgetést a fenyegető témákról, felhívhatja egy ellentmondásra a figyelmet, vagyis a nonverbális üzenetek funkcióit is betöltheti
- (h) egy cselekedet visszavonása: azzal, hogy viccnek titulálunk egy kommentárt, cselekedetet, vissza tudjuk azt vonni Ez Billig (2005) szerint post hoc homlokzatovás (Goffman, 1990), vagyis a humor segítségével a leomló homlokzatot visszaállítani törekszünk, mivel támpontot adunk a másik kezébe, hogy hogyan értékelje az adott megnyilvánulást, vagy fordítva, a saját homlokzatát megvédeni képtelen egyén segítségére sietünk általa. A kinevetés viszont homlokzat-rombolásnak tekinthető. „...kísérletet tehetnek annak kimutatására, hogy ami elismerten fenyegető kifejezésnek tűnt, az valójában jelentés nélküli esemény vagy szándék nélküli tett vagy vicc, amit nem kell komolyan venni...” (p. 19)

- (i) szereptávolítás (Goffman, 1981): „A mogorvaság, dohogás, ironia, viccelődés és szarkazmus segítségével az egyén utalhat arra, hogy én-jének egy részére nem vonatkoznak a pillanat követelményei, s ez kívül esik azon a szerepen is, amelynek hatáskörébe az adott pillanat tartozik (p.51)
- (j) társas játék: végeredményben főként mégiscsak azért humorizálunk, mert jó, és olyankor átmenetileg elfeledkezünk a komoly dolgokról

A humor kívánatos vonás a párválasztásban és a barátságban egyaránt, nevetést, kölcsönös vonalmat, pozitív attitűdöket vált ki, és a bizalom és lojalitás érzését nyújtja, ami által segíti a közeli kapcsolatok kialakítását (Smoski et al., 2003). A humor segít a nézeteltérések során a másik (házastárs) irányában érzett egyébként fennálló pozitív érzések kommunikációjában, az aktuális stressz csökkentésében, ám amennyiben a férfiek elviccelik a problémákat és nem vesznek részt a problémamegoldásban, hosszú távon a kapcsolat (házasság) stabilitását csökkentik (Cohen & Bradbury, 1997).

A humor attitűdökre és előítéletekre gyakorolt hatásával kapcsolatban a kutatók is megosztottak, némelyek (pl. Spencer, 1989) a Jewish American Princess vicceket vizsgálva arra a következtetésre jutnak, hogy ezek antiszemita viccek, míg mások (pl. Davies, 1990) szerint a zsidó kultúra pozitív vonásait erősítik meg. Thomas és Esses (2004) vizsgálati eredményei szerint a szexista attitűdökkel rendelkező férfiak jobban élvezik a szexista vicceket, mint a nem szexista attitűdökkel rendelkezők, így összességében valószínűleg legalább részint azért kedveljük a rasszista és szexista vicceket, mert képessé tesznek a negatív érzések és attitűdök társadalmilag elfogadható módon való kifejezésére. Ford (2000) előzetes attitűdmérés után három csoportra osztotta a vizsgálati személyeket, az egyik csoport szexista viccet hallgatott meg, a másik szexista nem humoros kommunikációt, míg a harmadik nem szexista viccet. Utána egy szexista esemény elfogadhatóságáról kellett véleményt mondaniuk. Az eredetileg erősen szexista attitűdökkel rendelkezők a szexista humoros közlés után elfogadhatóbbnak tartották a szexista eseményt, mint a semleges vicc vagy a komoly szexista közlés után, ám ez az összefüggés nem mutatkozott meg az előzetesen nem szexista attitűdöket vallók esetében. Így elképzelhető, hogy „a

humoros közlés olyan nem kritikus beállítódást (mind-set) hoz létre, melynek során a kritika felfüggesztődik” (Martin, 2007). Így vélhetőleg nem is segít feloldani a sztereotípiákat, negatív attitűdöket és előítéleteket, hanem éppen inkább fenntartja azokat (Martin, 2007).

A humor viszonya a morális erényekhez

A humor erényként való felfogása Arisztotelész Nikomakhoszi Etikájának IV. könyvében jelenik meg először, aki a nyugalmat és a szórakozást morális erényként tételezi (a humor hétköznapi erényként való felfogása eléggé egyértelmű), aminek része a humor is (Lippitt, 2005). De a 17. század vége óta, a humanizmus befolyásának hatására, egyre inkább eltolódás észlelhető a humor képesség-felfogásától a humor erény-konceptiója irányába (Ruch, 2008). Comte-Sponville (2001) úgy fogalmaz: „Akiből hiányzik a humor, abból hiányzik az alázat, hiányzik a tisztánlátás, hiányzik a könnyedség, túlságosan el van telve önmagával, becsapja önmagát, túl szigorú vagy agresszív, s emiatt majdnem mindig hiányzik belőle a nagylelkűség, a szelídség, az irgalmasság...” (p. 252.). Ám figyelmeztet, hogy ne értékeljük túl a humort, hiszen egy gazember is lehet humoros, míg egy hősből is hiányozhat. Lippitt (2005) amellett érvel, hogy az inkongruencia észlelésének vannak erkölcsi előnyei, melyek megkönnyítik az erkölcsös viselkedést, ilyen a távolságtartás a saját éntől; a különbség észrevétele aközött, hogy mit tesznek, és mit mondanak az emberek; a türelem, a kitartás és az alázat erényének megjelenéséhez szükséges, vagyis önmagában nem erény, de a morális karakter fejlődésének hasznos eszköze. Peterson és Seligman (2004) különbséget tesznek az erények, a jellemerőségek és a szituációs témák között. Hat univerzális erényt különböztetnek meg, a bölcsességet, a bátorságot, az igazságosságot, az emberséget, a mértékletességet és a transzcendenciát. A humor karakter-erősség, vagyis olyan pszichológiai mechanizmus vagy folyamat, ami meghatározza az erényeket. 24 ilyen jellemerősség van, a humor a transzcendenciához látszik tartozni, ami a nagyobb univerzumhoz való kapcsolódást és a jelentésteliséget szolgálja, bár ez a klaszter empirikusan nem bizonyult homogénnek. (Ebbe a klaszterbe tartozik még a szépség és kiválóság értékelése, a hála, a remény és a spiritualitás). Végeredményben a humor, mint

pszichológiai erősség annak megküzdési aspektusát hangsúlyozza (Peterson és Seligman, 2004).

A humorhoz kapcsolódó érzelmi állapotok

Sok kutató különbséget tesz a játékos és a komoly állapotok, illetve kommunikatív viselkedés között – Apter (1982) telikus és parateikus, Raskin (1985) bona-fide és non-bona-fide állapotokról beszél, az előbbiekből az utóbbiakba való átlépést a játék-jelzés/játékos arckifejezés teszi lehetővé (McGhee, 1979). A pszichológusok a humor és az érzelmek kapcsolatának kutatását a legutóbbi időkhöz elhanyagolták, inkább a mögötte meghúzódó kognitív folyamatokat vizsgálták, így a kutatások vélhetően még sokáig adósok maradnak a humor és az érzelmek kapcsolatának feltárásával (Martin, 2007). Nincs olyan érzelem, ami egyértelműen azonosítaná azt az emocionális minőséget, amit a humoros inger okoz (vagy azt a hangulatot, ami annak produkálásához szükséges, Ruch, 2008), továbbá mint bármilyen más érzelem esetében, a humoros ingerre válaszként adott emocionális intenzitás szituációról szituációra nagymértékben eltérő lehet (Martin, 2007). Mindazonáltal a humor alapvetően kapcsolódik a jókedvhez, a rosszkedv, ezzel szemben, gúnyolódással, ironizálással, cinizmussal és szarkazmussal (vagyis negatív humorformákkal) jár együtt (Ruch, 2008). Mindazonáltal Ruch et al. (1997) amellett érvelnek, hogy a vidámság, a komolyság és a nem csupán temperamentum-jellemző, hanem szituációfüggő kommunikációs- interakciós stílus (ld. STCI).

A humor szerepe a testi és lelki egészség fenntartásában

Mind a testi, mind a lelki egészség vonatkozásában szép számmal találunk kutatásokat (összefoglalásukat ld. Martin, 2007, 2008), ám a humor bizonyos formái bizonyos esetekben pozitívnak bizonyultak, máskor nem volt hatásuk, máskor pedig kifejezetten károsak (Martin, 2008).

Humor és testi egészség

A legegyszerűbb hipotézist, azt, hogy ha valakinek jó a humorérzéke, egészségesebb és tovább él, az eddigi vizsgálatok megcáfolták. Rotton (1992) komikusok és vígjátékszerzők élettartamát hasonlította össze színészek és írók élettartamával, és az

előbbi csoportba tartozók mutattak alacsonyabb értéket. Friedman és munkatársai (1993) a Terman Life-Cycle Study adatait használták fel elemzésükhöz. Azok a férfiak és nők, akiket a szülei 12 évesen vidámabbnak jellemeztek, előbb haltak meg, minden halálokkal összefüggésben. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy a vidámabb emberek egészségtelebber életet élnek, kevésbé figyelnek oda az egészségüket fenyegető tényezőkre és jelzésekre, továbbá amikor mégis, optimistábbak a betegségük kimenetelével kapcsolatban és nem teszik meg a megfelelő lépéseket az állapotuk javítására (Martin, 2007). Mindazonáltal nem a humorérzék és az azáltal meghatározott viselkedésmódok az egyetlen tényező, amely közvetítheti a humor és az egészség kapcsolatát. A nevetés maga lehet aerob gyakorlat, ami javítja a légzést és a keringést, de ez a vizsgálatok során ez a hipotézis sem bizonyult megfelelőnek (Martin, 2008). Különböféle kognitív mechanizmusok is megváltoztathatják a stressz negatív hatásait, hiszen segítségével távolságot tudunk a stresszteli helyzetektől, újra tudjuk azokat keretezni, magasabb éhhatékonyaságot élhetünk meg általuk. Interperszonális mechanizmusok, főképp a társas támogatás stressz-buffer szerepe is felmerül. A kutatások alapján (összefoglalását ld. Martin, 2007) a jókedv (és egyáltalán, bármilyen pozitív érzélem, fájdalom esetében pedig az erős negatív érzélemi arousal is) az, ami stressz-bufferként szolgál akár az életesemények, akár a napi bosszúságok esetében.

Humor és lelki egészség

Ahogy az fentebb említettük, G. Allport (1980) már az 1930-as években az érett személyiség jellemzőjének tartotta a humort, Maslow (1956) az önmegvalósító személyek egy jellemzőjeként azonosította. A valóságban a humor és a mentális egészség közötti kapcsolat összetett és ellentmondásos. Ahogy arra McGhee (1979) rámutat, a humor a felnőttek esetében valóban korrelál az érettség más jellemzőivel, ám a humortalanság és a patológiás állapotok között nincs kapcsolat (hiánya a depressziót jelzi csak előre), a betegcsoportok között sem tesz a humorhasználati mód különbséget. Meg kell jegyeznünk, hogy McGhee még azokat a vizsgálatokat vette csak figyelembe, amelyek a humort egységes jelenségként tételezték, jóval később született meg a pozitív és negatív humorstílusokat azonosító HSQ (ld. alább, Martin et al., 2003).

A humor kapcsolata az általános pszichológiai jólléttel

A humor hatással van a jó- és rossz hangulatra és az étellel való elégedettségre (Martin, 2007). Bár a humor az elmúlt évtizedekben esernyőfogalomként alakult (Peterson & Seligman, 2004), így a humor pozitív és negatív aspektusai között nem tudtak a kutatások különbséget tenni, mára a Martin és munkatársai (2003) által kidolgozott HSQ széles körben elterjedt vizsgálati eszköz, melynek alskálái különböző módon kapcsolódnak a mentális egészség különböző aspektusaihoz. Méréseik szerint a pozitív humorstílusok negatívan korrelálnak a szorongással és depresszióval, pozitívan korrelálnak az önbecsüléssel és az általános pszichológiai jólléttel (az énevédő humor esetében ezek a korrelációk némileg magasabbak, mint az affiliatív humor esetében). Az éneleértékelő humor ezzel szemben magasabb szorongásszinttel, depresszióval, pszichiátriai problémákkal, valamint alacsonyabb önértékeléssel és általános pszichológiai jólléttel járt együtt. Mind az éneleértékelő, mind az agresszív humorstílus kapcsolódott az ellenségességhez és az agresszióhoz, így a negatív humorformák használata rosszabb adaptációt jelez.

A humor, mint megküzdési stratégia

A humor pszichológiájával foglalkozó kutatók és gondolkodók már a kezdetektől a humor megküzdésként való felfogásáról értekeztek, így pl. Freud (1961/1927). Mivel a humor lényegileg inkonguens, többszörös értelmezést tartalmaz, így lehetővé teszi az a perspektívaváltást az egyének számára, így a stresszteli esemény kevésbé lesz fenyegető (Dixon, 1980). May (1953, p. 54) szerint a humor „a szelf megőrzését” szolgálja, „Egészséges módja annak, hogy a szelf és a probléma között ’távolságot’ érezzünk, annak a módja, hogy eltávolítsuk, távolságot tartsunk és perspektívából szemléljük a problémát”. A humor számos módon szolgálhat megküzdési stratégiaként: (a) kognitív újrakeretezés; (b) a fenyegetés kihívássá alakítása; (c) a mastery és a szituáció feletti kontroll érzésének növelése; (d) társas támogatás növelése; (e) a valóság tagadása; (f) az agresszív érzések ventillálása; (g) figyelem-elterelés; (h) érzelemszabályozás (Martin, 2007). A szokásos kísérletek (összefoglalását ld. Martin, 2008) felkavaró ingert mutatnak, amire a vizsgálati személyeknek meghatározott módon válaszolniuk kell vagy egy másik fajta ingerrel

találkoznak, majd mérik a fiziológiai, illetve emocionális stressz-reakcióikat. A kísérleti személyek, akár produkálniuk kell a humort, akár humoros ingerrel találkoznak, úgy tűnik, kevésbé negatív, több pozitív hangulati elemet és alacsonyabb fiziológiai stressz-mutatókat produkálnak a kontrollcsoporthoz képest. A korrelációs vizsgálatok meglehetősen ellenmondásosak, valószínűleg azért, mert mai az egyik ember esetében az egyik szituációban releváns és segít, más számára ugyanabban a szituációban nem, míg ugyanaz a humor ugyanannak az egyénnek más szituációban durva és sértő (Martin, 2007). Összességében úgy tűnik, hogy a humor önmagában nem megküzdési stratégia, különböző megküzdések része; ezek és az adott fenyegető szituációnak való megfelelésük valamilyen kombinációja okozza a hatékony copingot. Mivel a humor sokféle megküzdés eleme lehet, így annak alkalmazása triggerelheti az adott szituációban megfelelő stratégiák használatát. Mindazonáltal a humorstílusok maguk is a szituációra adott válaszok függvényében lehetnek adaptívak, a pszichológiai jóllét és a magas önértékelés a magas énvédő, közepes affiliatív és alacsony éneértékelő, illetve agresszív humorstílussal jár a leginkább együtt (Leist & Müller, 2012).

A humor mentális egészségre gyakorolt hatása az interperszonális viszonyok szabályozásán keresztül

A társas kapcsolatoknak hatalmas szerepük van az egyén boldogságának és általános jóllétének kialakításában és fenntartásában (Berscheid & Reis, 1998), a humorérzék, mint nagyra értékelt tulajdonság, viszont befolyásolja az interperszonális kapcsolataink kialakítását és fenntartását. A társas támogatásnak az egészségre nézve (ld. Stroebe & Jonas, 2007) egyrészt közvetlen hatása van, hiszen az egyén számára pozitív tapasztalatokat jelent, továbbá olyan közösségi szerepeket kínál, melyek hosszú távon stabilak és jutalmazók. Másrészt ütközőzóna (buffer) szerepet is betölt, mivel (a) a társak közvetlen segítséget (megfelelő tanácsot, vagy akár pénzt) tudnak adni a rászorulóknak; (b) javítja a megküzdési képességeket a stresszorokkal szemben. Korrelációs adatok mutatnak rá, hogy az önbeszámolás humor kérdőíveken elért pontszám együtt jár az intimitás, az empátia, a szociális asszertivitás és az interperszonális bizalom mértékével (Martin, 2007). A HSQ pozitív és negatív skáláinak (általában nem mindegyik kutatásban mindegyik, de legalább kettő)

használata számos vizsgálatban különbséget mutatott az intimitás, a kötődés, a kapcsolattal való elégedettség mértékében, így a pozitív humorstílusok használata szociális kompetenciát jelez, míg a negatívaké a társas készségek deficitjét (összefoglalását ld. Martin, 2007, p. 299-303).

A megküzdésként használt humor is részben társas jellegű, hiszen ha a humoros kommunikáció megjelenési idejét vizsgáljuk (Henman, 2001, vietnami háborús foglyok vizsgálata), az a stresszteli esemény alatt vagy röviddel utána jelenik meg, nem pedig bármikor az interakció folyamán. Így, ahogyan arra Francis (2004) rámutat, a humorizálás nem csak a saját érzelmeink szabályozásáról szól, hanem az interakciós partnereknek is segít ugyanebben. Manne és munkatársai (2004) rákbtetésben szenvedő nők férjeikkel való interakcióit kódolták és azok a nők, akiknek a férje kedves humorral reagált a félelmeikre, alacsonyabb mértékű stresszt mutattak. Ám a nők humor is meghatározó, de csak abban az esetben, ha az csökkenti a férjük szívritmusát a házasságban előforduló problémáikról való vita közben (Gottman et al., 1998, idézi Martin, 2007).

Humor és szégyen: a gelotofóbia

Leeming és Boyle (2004) felhívják rá a figyelmet, hogy a szégyen meghatározott társas kontextusokban jelentkezik, vagyis bizonyos társas helyzetekben szális a stigmatizáló diskurzus. Ilyen speciális kontextus a kinevetés. A legtöbbünk nem szereti, ha kinevetik, ám bizonyos emberek a nevetségessé válásukra, kinevettetésükre extrém mértékben reagálnak, ezeket tekintjük gelotofóbiásnak.

Fölényelméletek: kinevetés a humorelméletekben

A szociálpszichológiában nagy hagyománya van a lefelé irányuló összehasonlítás, mint a szubjektív jóllét fenntartásának egyik eszköze, tanulmányozásának, de az emberek általában ambivalensek ezen összehasonlítást illetően (Wills, 1981) és mi is fejezné ki jobban az ambivalenciát, mint a humor? Séra (1981) összefoglalója szerint a legtöbb humorelmélet valamilyen módon tartalmazza azt, hogy a humor forrása a nevető személy a nevetés tárgyával szembeni felsőbbrendűségi- vagy fölényérzéséből származik, a nevetést mások hiányosságai felett érzett derűltségből származtatják. Azokat az elméleteket, melyek főként ezt határozzák meg a humor forrásaként, fölényelméleteknek nevezzük. (A másik két elmélettípus az inkongruencia- és a szelep-elméletek, bár egyik elmélet sem kapcsolódik tökéletesen tisztán egyik elmélettípushoz sem. Az előbbi az össze nem illést, az utóbbi a feszültségektől való megszabadulást hangsúlyozza, ld. Gordon, 2010, Séra, 1981) Platón, Arisztotelész, Hobbes és Bergson (összefoglalását ld. Séra, 1981) valamint újabban Gruner (1978, 1997) és Billig (2005) ennek legnevesebb képviselői. Platón szerint azokon nevetünk, akik gazdagabbnak, testi és lelki tulajdonságaikban nagyobbak és erényesebbnek mutatják magukat, valójában viszont gyengék és tehetetlenek. Arisztotelész a komédiáról szólva a nevetést a rútságához köti, ami nem okoz bajt vagy fájdalmat. Hobbes már úgy véli, hogy azért nevetünk mások gyengéin, mert azok nincsenek meg bennünk, ami egyértelműen kinevetést jelent. Bergson (1986/1900) a nevetés „nevelő, a rossz szokásokat és tulajdonságokat megváltoztató hatásához hasonlítja” (Séra, 1981, pp. 52). A nevetés szerinte mindig megalázza az áldozatát, valamint úgy véli, az erős érzelmek a nevetés ellen hatnak. Gruner (1978, 1997) szerint a humor játékos agresszió, fizikailag nem bánt, leginkább a gyerekek és az állatkölykök játékos

küzdelseihez hasonlítható, a felnőttek körében ez a harc viszont leginkább nyelvileg folyik. Martin (2007) szerint a fölényelméletek azt prediktálják, hogy ha nő az inger ellenségessége, humorosabbnak fogjuk találni azt. Bizonyos vizsgálatok, valóban efféle összefüggést találtak, más vizsgálatok a közepes ellenségesség humorosságát emelték ki (ld. Martin, 2007) Zillmann és Cantor (1972, idézi Martin, 2007) alá- és fölérendelt viszonyokban tanulmányozták a humor kedvelését és kimutatták, hogy az alárendelt helyzetben lévőknek jobban tetszett, mikor a föléjük rendelteken humorizáltak, míg a fölérendeltek az alárendelteken szerettek humorizálni. Billig (2005) elméletét részletesebben ismertetjük a gelotofóbia és az érzelmek kapcsán, ehelyütt csupán annyit említenénk meg, miszerint a humor alapvetően negatív és jobban tennénk, ha semmin sem nevetnénk. A nevetés – véleménye szerint – a szülők gyerekükkel szemben érzett tudattalan agressziójából származik, amire a gyerek a zavar érzésével válaszol, ami pedig fenntartja a társadalmi rendet.

A magunkon nevetés, mint erény

Ahhoz, hogy a magunkon nevetés (ami valójában nem kell nevetésként megjelenjen, önmagunk nem túlzottan komolyan vevése a lényege, rugalmasságot és önmagunk számára megbocsátást feltételez) erényként tűnhessen fel, a nevetés és a humor pozitívítását kell hangsúlyoznunk, amit sok éven át nem tettek a filozófusok (Gordon, 2010, Martin, 2007). A magunkon nevetéssel elfogadjuk, hogy a kudarc az emberi lét szerves része (Nietzsche, 1997/1883). Freud (1961/1927) a Humor című írásában az egót vigasztaló szuperegóhoz kötötte a humort, amit Critchley (idézi Gordon, 2010) úgy értékel, hogy Freud a humort a szuperego érettségéhez kötötte, mely érettség abból származik, hogy megtanulunk magunkon nevetni. Ezt támasztja alá, hogy akik olyan problémáktól szenvednek, melyek a szuperegójukhoz köthető (pl. depresszió, paranoia), nem nevetnek magukon. Morreall (1989) úgy vélte, hogy az önmagunkon nevetéshez szükséges, hogy magunkat kívülről lássuk, egy olyan világban, ahol csak egy vagyunk a sok-sok ember között (p. 14). Ugyanakkor, bizonyos emberek, éppen azért, mert önmagukat a külső megfigyelő szemével látják, melynek következtében igen erős érzelmeket élnek át, képtelenek magukon nevetni.

A gelotofóbia fogalma, kialakulása, társfogalmai, mérőeszközei és terápiája

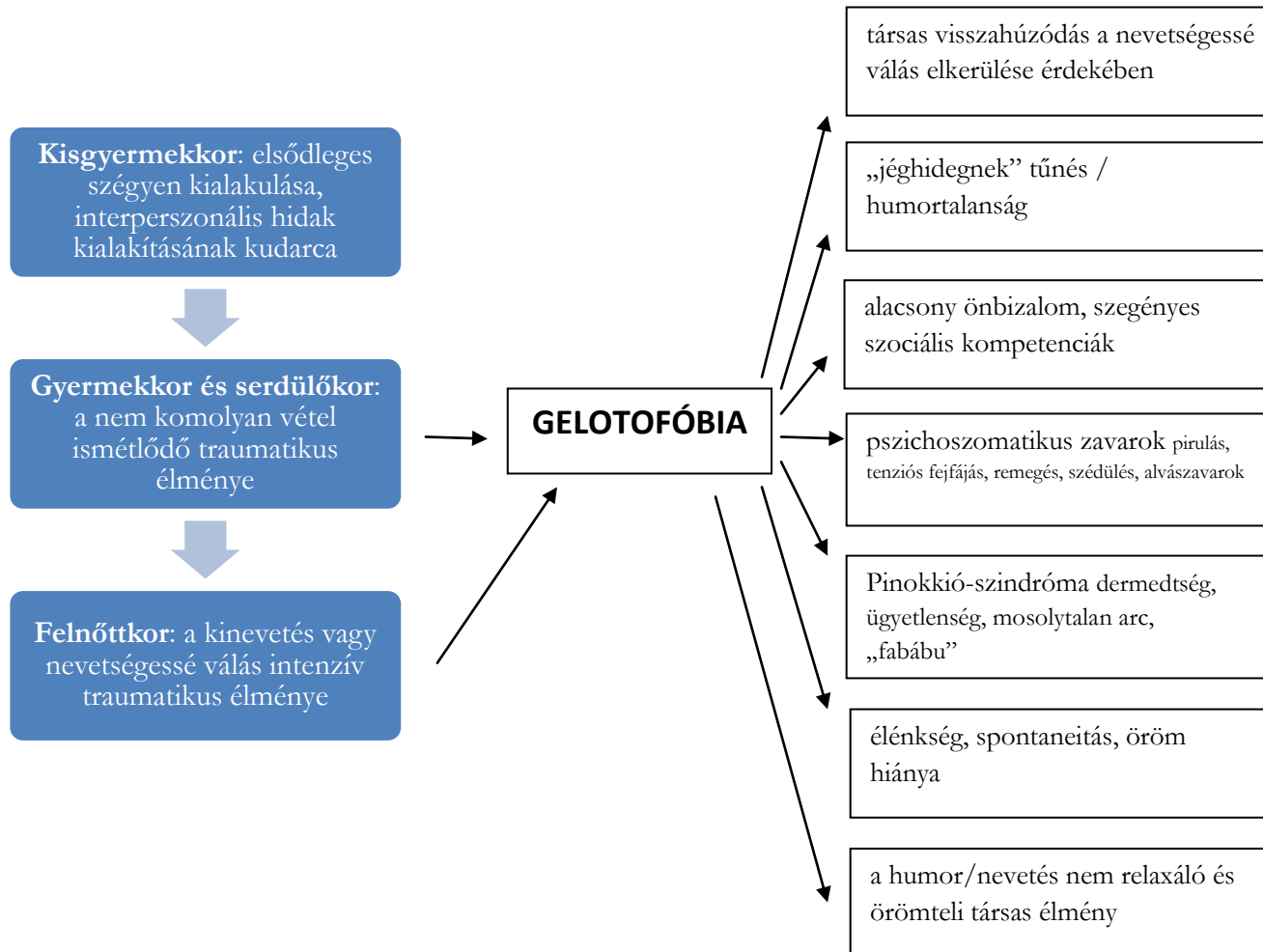
Az előbbieken láthattuk, hogy számos filozófus a humor forrását a kinevetéshez kötötte. Ugyanakkor Smith (1864, idézi Billig, 2005) már az 1800-as években felhívja rá a figyelmet, hogy „a nevetés számos ember számára rosszabb, mint a halál” és „nagyon kevesen vannak, akik nem inkább akarnák, hogy gyűlöljék, mintsem kinevessék őket” (p. 139). Hartenberg 1901-es *Les Timides et la Timidité* című könyvében (idézi Ruch, 2009) hasonló állítással él, miszerint a szégyenlős emberek énfeltárástól és véleményük kifejezésétől való félelmének egyik legalapvetőbb oka a kinevetéstől, nevetségessé válástól való félelem. A DSM-IV-TR (2001) az elkerülő személyiségzavar egyik lehetséges tünetét a következőképpen határozza meg: „intim kapcsolatokban zárkózott, mert fél a megszégyenüléstől vagy nevetségessé válástól” (p. 199).

A gelotofóbia fogalma

Klinikai tapasztalatai alapján Titze 1996-ban vezette be a gelotofóbia (a görög *gelos*, nevetés szóból) és kapcsolta vele össze a Pinokkió-komplexum fogalmát (Sellschopp-Rüppel & von Rad, 1977). A gelotofóbiások vezető tünete a *kinevetéstől, nevetségessé válástól való félelem*, mely drasztikus következményeket okoz a társas életükben (ld. Ruch, 2009, p. 2). A Pinokkió-komplexum e következmények egyik viselkedéses vetülete, az arckifejezések merevsége, a végtagok folyamatos akaratlagos kontrollálása. Titze ideografikus megközelítését alapul véve Ruch nomotetikus vizsgálatokat folytatott, kialakítva a GELOPH<46> kérdőívet, ami 46 tétel segítségével azonosítja a gelotofóbiásokat (Ruch & Titze, 1998). Ruch (2004) az addigi eredmények alapján meghatározta a gelotofóbia kialakulásának okait és következményeit (ld. 2. ábra). A modell, valamint az új mérőeszköz lehetővé tette a gelotofóbiával kapcsolatos predikciók és további, a gelotofóbiával rokon fogalmak meghatározását és tesztelését. Ruch és Proyer kutatásainak köszönhetően a gelotofóbia kilépett a klinikai közegekből és egészséges személyek között is sikerült azonosítani. Ily módon, Titze eredeti fogalmától eltérően, a gelotofóbia nem szükségképpen a patológiás mértékű félelemre vonatkozik többé, hanem *normál személyek személyiségjegyeként* értelmezhető (Ruch, 2009). Akkor tekinthető a gelotofóbia patológiásnak, ha (a) a félelem megfelelő ok nélkül jelenik meg; (b) a

fiziológiai és viselkedési szimptómák különösen nagy intenzitással jelentkeznek; (c) a félelem hatása hosszú távú (Ruch, 2009).

2. ábra. A gelotofóbia feltételezett okai és következményei, Titze alapján (Ruch, 2004, a szerző engedélyével)



Az eredeti 46 tételt is csökkentették, lévén egydimenziós konstrukciónak bizonyult, így Ruch és Proyer (2008ab) megalkották a 15 tételű GELOPH kérdőívet. Likert-skálán 1 és 4 között kell értékelni, hogy az egyes állítások mennyire jellemzők az egyénre. Ennek a középértéke 2,5, ez a gelotofóbia meghatározásában kritikus érték. 1 és 2 között nem beszélünk gelotofóbiáról, 2 és 2,5 között határeset, 2,5 és 3 között enyhe, 3 és 3,5 között kifejezett, míg 3,5 fölött extrém mértékű a gelotofóbia (Ruch & Proyer, 2008a). 3 fölött a normál populációban (szemben a klinikai gyakorlat során megmutatkozó gelotofóbiásokkal) már nem igazán kapunk pontértéket. a két csoport (normál és klinikai értelemben gelotofóbiás) külön-külön normál eloszlást mutat, a két görbe 2,5 pontnál metszi egymást, valamint a német mintában (legelső

vizsgálatok) a 2 szórásnyi érték is 2,5-nél volt, így a cut-off érték empirikus megerősítést is nyert. Egy 73 ország 93 mintájának bevonásával készült kutatása (Proyer, Ruch, Ali et al., 2009) rámutat, hogy a gelotofóbia ugyan nem egyenlő mértékben, de minden kultúrában megtalálható. Az egy-egy országon belüli minták között nem volt különbség, de egy-egy tétel relatív jelentősége változott. Magyarországon ez az érték 7% körüli (Boda-Ujlaky, Proyer & Ruch, 2012, Boda-Ujlaky & Séra, 2013).

A gelotofóbia kialakulásának okai

A gelotofóbia kialakulására visszatérve, Titze (2009) a szülők megszegyenítő nevelési stratégiáit (szeretetmegvonás, figyelmen kívül hagyás és főként kinevetés) hangsúlyozza, melyek a családi normákhoz való igazodást kívánják biztosítani, a klinikai értelemben gelotofóbiásnak bizonyult személyek szülei a nevetést csak kinevetésként használják, így a gyerek nem tanulta meg annak pozitívását. Janes és Olson (2000) megerősítette, hogy a kinevetett egyének konformistábbak és jobban félnek az hibázástól. Ennek következtében a gyerekek nem alakítanak ki megfelelő szociális készségeket, így nem tudnak megfelelően beilleszkedni a kortárs csoportokba. A serdülőkor a legkritikusabb, mert ekkor követik a leginkább az egyének azt, hogy a többiek hogyan is vélekednek felőlük, ekkor a traumatikus élmények gyakoriság a meghatározó. Felnőttkorban a nevetségessé válás élményének intenzitása befolyásolja a gelotofóbia megjelenését.

A gelotofóbia társfogalmi: gelotofília és katagelaszticizmus

Ugyanakkor több bizonyíték is van rá, hogy a nevetségessé válásra vagy nevetségessé tételre (pl. az ugratásra) nem egyformán reagálnak az emberek. Proyer, Hempelmann és Ruch (2009) 102 szituációt azonosítottak, ami a kinevetés oka lehet, ezeket megítéltették 114 vsz-lyel az elmúlt 12 hónap során tapasztalt gyakoriságuk és intenzitásuk tekintetében. A gelotofóbiások nem tapasztaltak szignifikánsan gyakrabban efféle eseményeket, ám azokat intenzívebbnek értékelték. Platt (2008) kimutatta, hogy a gelotofóbiások a barátságos ugratást is agresszívnek ítélik, szemben a nem gelotofóbiásokkal. A gelotofóbiások a pozitívan motivált nevetést kellemetlenebbnek élik meg, valamint a nevetőnek is inkább tulajdonítanak negatív

érzelmi állapotokat, mint a nem gelotofóbiások (Ruch, Altfreder & Proyer, 2009). Végeredményben „félreértelmezik a nevetést és a mosolyt, mint valami negatív dolgot, mint annak eszközét, aminek segítségével mások leértékelik őket” (Proyer & Ruch, 2010, p. 50).

Ám a kinevettetés nem mindenki számára traumatikus élmény, a gelotofiliások kifejezetten élvezik, ha neveltség tárgyává válnak. „Olyan szituációkat keresnek és alkotnak, melyekben másokat megnevettetnek, a saját kárukra” (Ruch & Proyer, 2009a, p. 185). Ha vicces történetet mesélnek, nem jönnek zavarba vagy nem szégyenkeznek, ha ők maguk kínos szituációba kerültek/hozták magukat, hanem feltárják azt a többiek számára és ezt nem alsóbbrendűségi érzések kísérik, hanem szórakoztatási szándék. A gelotofília ugyanakkor nem egy gelotofóbia-gelotofília kontinuum végpontja, hanem attól valamennyire függetlennek mutatkozik (Ruch & Proyer, 2009a).

Másrészt vannak olyan személyek, akik nagyon élvezik, ha kinevethetnek vagy neveltségessé tehetnek másokat, fel sem merül bennük, vagy éppen nem érdekli őket, hogy a másik éppen kínos érzéseket él át, vagy a neveltségesség kellemetlen élmény számukra; ezeket hívjuk katagelaszticistáknak (Ruch & Proyer, 2009a). A katagelaszticizmus együttjárást mutat a büntudat nélküliséggel (Proyer, Platt & Ruch, 2010) és a pszichopátiával (Proyer, Flisch, Tschupp, Platt & Ruch, 2012). A katagelaszticizmus, csakúgy, mint a gelotofília, függetlennek mutatkozik a gelotofóbiától (Ruch & Proyer, 2009a). A három fogalmat Proyer és Ruch (2010) a kinevettetéssel, a neveltségessé válással kapcsolatos diszpozíciókként értelmezik.

A gelotofóbia mérőeszközei

A fent említett fogalmak és vizsgálatok nem a Geloph<15> segítségével készültek, hanem a PhoPhiKat-45 segítségével, mely mindhárom konceptumot méri (a gelotofóbia tételek egyeznek a Geloph<15> itemeivel). Ruch és Proyer (2009a) interjúk alapján tételeket készítettek, melyeket aztán pszichometriailag ellenőriztek és így 15-15 tételt hagytak meg a gelotofília, illetve a katagelaszticizmus mérésére. Ennek a rövid formája a PhoPhiKat-30, ám a kutatásokban jobbra az előbbi, hosszabb változatot alkalmazzák. A gyerekek számára Proyer, Neukom, Platt és

Ruch (2012) alkotott kérdőívet, PhoPhiKat-30c néven. Platt és Ruch strukturált interjút szerkesztettek, melynek átdolgozott változatát (Platt, Ruch, Hofmann & Proyer, 2012) azóta szintén használnak kutatásokban. A Picture Geloph félprojektív mérőeszköz, 20 kép segítségével méri a gelotofóbiát, a kutatásokban kevésbé alkalmazott (Ruch, Altfreder & Proyer, 2009).

A gelotofóbia terápiája

A gelotofóbia terápiájának középpontjába Titze (2009), paradox intenciót javasolva, a bohóckodást állította (a profi bohócok, szórakoztatók nem tartoznak ide). Lényegében a gelotofóbiásoknak meg kell tanulniuk ellazulni és nevetni a saját zavarukon, de nem zavarukban. Ellis (1977, idézi Titze, 2009) a RET (racionális emocionális/emotív terápia) során kínos helyzetbe hozta szégyennel küzdő, szociális fóbiás pácienseit, ezáltal oldva fel azt – ugyanezt javasolja Titze a gelotofóbiások számára. Hatékonynak látja továbbá a humordrámát, ami a Frankl-féle paradox intenció (1960) csoportterápiás helyzetben való alkalmazását jelenti a gelotofóbiások számára. Feltétlenül meg kell jegyeznünk, hogy ezeknek a terápiáknak egyelőre nem született hatásvizsgálata (Proyer & Ruch, 2010; Ruch, 2009).

A gelotofóbia személyiségháttere

Kevés kutatás van, ami a gelotofóbiát közvetlenül a személyiséggel köti össze, mivel annak szociális vonatkozásai sokkal markánsabbak. Ruch & Proyer (2009b) az Eysencki PEN modellben való elhelyezésére tett kísérlet. Vizsgálatukban az EPQ-t és az EPQ R-t is felvették a GELOPH mellett n=230 fővel. A gelotofóbiások introvertáltak és érzelmileg labilisanak mutatkoztak, a pszichoticizmus skála csak a régebbi, „klinikaibb” kiindulású skálán mutatott magasabb pontszámot a gelotofóbiások esetében. A lépésenkénti többszörös regresszióanalízis azt mutatta, hogy a PEN modell szuperfaktorai 37%-ban képesek magyarázni a gelotofóbiát.

A gelotofóbiások általános önértékelése kapcsán egyetlen vizsgálat (Hiranandani, 2010) született, jóllehet sem az indiai, sem a kínai minta nem mutatott a két jelenség között kapcsolatot. Ugyanakkor a saját képességek becslése alapján

valószínűsíthetjük, hogy a gelotofóbiások önértékelése alacsonyabb, mint a nem gelotofóbiásoké. Nem gondolják magukat humorosnak (Ruch, Beermann & Proyer, 2009), intelligensnek (Proyer & Ruch, 2009a) vagy pszichológiai erényekkel felvértezve (Proyer & Ruch, 2009b).

A gelotofóbia kapcsolata az érzelmekkel

A gelotofóbia elsősorban érzelmi problémákkal áll kapcsolatban és a vizsgálatok legtöbbje is ezzel foglalkozik. Ugyan definíció szerint a nevetségessé válástól és a kinevettetéstől való *félelem*, ám szociális vonatkozásai miatt sokkal többet kutatták a szégyennel való kapcsolatát és a gelotofóbiában megjelenő érzelemszabályozási problémákat. Ugyanakkor számos kapcsolódó, ám a gelotofóbiával való összefüggésében még nem kutatott területre is érdemes rávilágítani.

Hangulat

Ruch, Altfeder és Proyer (2009) összehasonlított nem gelotofóbiás, határeseti és extrém mértékben gelotofóbiás személyeket a nevetésre adott reakcióik tekintetében és ítélték meg velük nevetéssel kapcsolatos interperszonális helyzeteket. Sokféle érzelmi töltetű nevetést hallottak hangfelvételtől, a gelotofóbiások ezeket egymáshoz hasonlóknak ítélték, vagyis kellemetlenebbnek vélték a pozitív nevetést is, mint a kontrollcsoport. Az extrém gelotofóbiások hangulata nem változott nevetés hatására, míg a határeseti gelotofóbiások és a nem gelotofóbiások hangulata emelkedett lett. Ugyanígy, nevetést tartalmazó szituációk képein is a nevető egyénhez inkább társítottak negatív érzelmi állapotot, mint a nem gelotofóbiások. Boois (2009) a PANAS (Positive and Negative Affect Scale, Watson, Clark & Tellegen, 1988, ld. in Boois, 2009) és a GELOPH<46> összevetése során negatív együttjárást talált a pozitív érzelmekkel és pozitívat a negatív érzelmekkel.

Félelem és az öröm (hiánya)

Platt és Ruch (2009) a gelotofóbiások érzelmeit Ekman Anchor Que (Ekman, 2007) módszerével vizsgálták. A gelotofóbia pozitívan kapcsolódott a vsz-k félelmének intenzitásához, tartósságához, és egy tipikus héten érzett félelem-intenzitásához. A

maximális boldogságuk kevésbé volt intenzív, és az intenzív érzéseiket nehezebben is tudták szabályozni, vagyis rövidebb ideig tartóvá alakítani. (Az alacsony boldogság-érzés lehet következmény is, de a Titze-i alapelképzeléssel az is összhangban állna, ha előzmény lenne (p. 99)).

Szégyen, zavar és megaláztatás

A fent említett kutatás legfontosabb eredménye viszont annak a klinikai tapasztalatból leszűrt elképzelésnek az empirikus alátámasztása volt, miszerint a gelotofóbiások elsősorban a szégyen érzésével jellemezhetők. Titze (2009) Wurmser (1994, idézi Titze, 2009) elképzelésére alapoz, miszerint a szégyen a szorongás egyik formája, ami megnövekedett önmegfigyeléshez és önkontrollhoz vezet annak érdekében, hogy az egyén elkerülje a nem megfelelő viselkedést társas helyzetekben, valamint a szégyenérzés során meg vannak arról győződve, hogy valami lényegi rossz van bennük. A gelotofóbiások ugyanezt érzik, ők még azt is feltételezik, hogy nevetségesnek tűnnek mások számára. A gelotofóbiások viselkedése nagyon hasonlít a szociális fóbiásokéra (ld. a mentális egészségről szóló alfejezet), ami szintén kapcsolatban áll a szégyennel (Veale, 2003, idézi Titze, 2009), illetve a családi megszégyenítő nevelési gyakorlatokkal (Schneier et al., 2004, idézi Titze, 2009).

Ruch és Proyer (2008b) a gelotofóbiáról szóló első nagy empirikus tanulmányukban hangsúlyozzák, hogy a gelotofóbiások elkülöníthetők a szégyen alapú neurotikusoktól, a nem szégyen alapú neurotikusoktól és a kontrollszemélyektől, de a szégyen-alapú neurózisok egy alcsoportjának tekinthető, hiszen „Attól félnek, hogy amiatt nevetik ki őket, ami miatt szégyellik magukat” (p. 64).

A szégyen és a gelotofóbia kapcsolatának harmadik fontos alátámasztása az előző bekezdésben említett vizsgálat (Platt, Ruch & Proyer, 2009). Két (német és angol) egészséges mintán is azt találták, hogy a gelotofóbiások nagyobb intenzitású szégyent éltek át, és tovább tartott nekik túllépni ezen az érzésen, valamint egy tipikus héten gyakrabban életek át szégyent, mint a nem gelotofóbiások, ám a

szégyen megjelenésének gyorsasága nem mutatott együttjárást vele. Ugyanakkor csak a szégyen intenzitása mutatott együttjárást a gelotofóbiával, más negatív érzelmeké nem. Elképzelhető, hogy az öröm átélésére való alacsony és a szégyenre való magas hajlandóság vezet ahhoz, hogy kétértelmű szituációkban (ld. Ruch, Altfreder & Proyer, 2009) a gelotofóbiások félreértelmezzék a nevetést (p. 108). Ehelyütt feltétlenül meg kell jegyezzük, hogy amennyiben az egyén sokszor élt át fenyegetettséget, a fenyegetettség fogalma tartósan hozzáférhetővé válik a számára, ennek következtében pedig az interperszonális szituációkban érzékennyé válik a fenyegetettség jegyeire, aminek következtében a kétértelmű helyzeteket fenyegetőként fogja megélni (Higgins, 1989).

A szégyen és a gelotofóbia közvetlen kapcsolatát Proyer, Platt és Ruch (2010) vizsgálták. A TOSCA-3-mal mérve a gelotofóbia a szégyen-hajlamhoz és az externalizációs tendenciákhoz kapcsolódott, továbbá a büntudatuk is magasabb volt, valamint kevesebb büszkeséget mutattak, mint a gelotofiliások vagy a katagelaszticisták.

A szégyen-családba tartozó érzelmek közül mást nem vizsgáltak közvetlenül, de van néhány elképzelés, ami sokat adhat hozzá a nevetségessé válástól való félelem megértéséhez, tehát minden megállapítás, amit a gelotofóbiával kapcsolatban a következőkben teszünk, nem az adott szerzőktől való, hanem az ő gondolatmenetük kiterjesztése. Billig (2005) a kinevetés által okozott zavar alapvető társas funkciójára mutat rá elméletében. Elképzelése szerint a társadalom szétesne, ha nem vennénk figyelembe azokat a szabályokat, melyek azt működtetik, így a társadalom tagjainak rá kell venniük a cselekvőket, hogy e szabályok mentén cselekedjenek és internalizálják is ezeket a szabályokat, erre szolgál a szégyen és a zavar érzése, amit a kinevetés közvetít. (Közvetlenül azt történik, hogy a szülők kinevetik a gyerekeket, a gyerekek meg megtanulják, hogy a zavarban lévőkön nevetni kell. Mint láttuk a szégyenről szóló fejezetben, a zavar a szégyen egy enyhébb formája (itt Billig idézi Tangney et al. (1996) valamint Scheff és Retzinger (2000) munkáját). Minden ember zavarral reagál a kinevetésre, de a gelotofóbiások ennek egy intenzívebb változatával, szégyennel, jóllehet Billig a kiváltó ok nagyságának aránya függvényében különíti el, hogy mikor érzünk szégyent, illetve zavart. A gelotofóbiásokra vonatkozó

elképzelésünket alátámasztja Miller és Tangney (1994) vizsgálata, melyben zavart, illetve szégyent okozó helyzeteket kellett felidézniük a vsz-knek és a zavarba ejtő szituációkat inkább találták humorosnak, mint a szégyent okozókat. A zavar leginkább abban különbözik a szégyentől, hogy az előbbi esetében mindenképpen jelen van közönség (Tangney, Miller, Flicker & Barlow, 1996). Ugyanígy, a pillanatnyi zavar először senkinek nem vicces, de később már tudunk nevetni a helyzeten, sőt, azt is megtanuljuk, hogy másokat is megnevettettessünk az utóbb viccesnek vélt szituáció felemlegetésével, ami megküzdésként működik, mert a múlt fájdalmát a jelen örömévé alakítja (Billig, 2005), ami párhuzamos a gelotofília elképzelésével. Parrott és Smith (1991, idézi Billig, 2005) a zavarba ejtő szituációkról szóló leírások 40%-ban találták azt, hogy azokban kinevették a vsz-eket.

Mindazonáltal a kinevetés a megalázás fontos eleme is. Hartling és Luchetta (1999) a Humiliation Inventory kidolgozása során azt találták, hogy a legmagasabb faktortölteteket a durva kritika, a kinevetés, az ugratás, a nevetségessé tétel és a csoportból való kizárás mutatták. Billig ugyan meg van győződve arról, hogy az ideológiai pozitivisták (akik szerinte a humorkutatók) túl szép képet festenek az emberi természetről, ám az ő zavar-konceptiója sem szól semmit a kinevetéshez kapcsolódó megaláztatás érzéséről, vagyis valószínű, hogy a helyzet még annál is rosszabb, mint amit gondolt. Elison és Harter (2007) egyik kutatásuk alapján felhívják rá a figyelmet, hogy „A megaláztatás élménye szempontjából a közönség és a társak szerepe kritikus volt, akik általában *kinevették* az áldozatot” (p. 319, kiemelés az eredeti szövegben). Két másik kutatásuk (Elison & Harter, 2007) során, melyek szégyen-családba tartozó érzelmek elkülönítését célozták, azt találták, hogy a megalázás rossz szándékú közönség (gúnyosnak értelmezett tekintet, nevetés), bármilyen normasértés esetén megjelenő, énfogalom-kongruens kritikájára adott intenzív érzelmet jelent, míg a szégyen is intenzív élmény, de főleg morális normasértés esetén jelenik meg, közönségtől és annak szándékától függetlenül. Így tehát, amennyiben a gelotofóbia tényleg létező jelenség és még a pozitív nevetést sem értékeli kellemesnek (Ruch, Altfreder & Proyer, 2009), akkor zavar vagy a megaláztatás-ézés megjelenését moderálhatja. (Ez az elképzelés sajnos nem képezi jelen dolgozat vizsgálati tárgyát, de ennek vizsgálata a legfontosabb jövőbeni

célunk.). A zavar, illetve a megaláztatás érzése között az életkor is közvetíthet (ami szintén párhuzamos a gelotofóbia jelenségével), hiszen a serdülők a zavarra általában kinevetéssel, míg a felnőttek jobbra megértő empátiával válaszolnak (a kutatások összefoglalását ld. Miller, 2007).

A gelotofóbiások érzelmeivel kapcsolatos vizsgálatok kimutatták, hogy nem megfelelően használják bizonyos, érzelmekhez kapcsolódó készségeiket. Papousek, Ruch, Freudenthaler, Kogler, Lang és Schuler (2009) a vonás érzelmi intelligencia és a gelotofóbia összefüggéseit vizsgálták és találtak érzelemszabályozási problémákat (ld. még Weiss, Schuler, Freudenthaler, Hofer, Pichler & Papousek, 2012) ám a nem gelotofóbiásokhoz képest csak az intraperszonális szabályozási problémáik voltak, az intraperszonális érzelm-menedzsment (mások érzelmeinek szabályozása) során ugyanolyan teljesítményt nyújtottak (papír-ceruza és érzelm-felkeltő helyzetben is).

A gelotofóbia szociálpszichológiája

A kinevetés szociális funkciója

Jefferson (1984, idézi Billig, 2005) a nevetés beszélgetésbeli helyét vizsgálva rámutat, hogy amennyiben a megnyilatkozások elején nevetünk, jelezzük a kommunikációs partner felé, hogy lehet, hogy sértő lesz, amit mondunk. Másrészt, ha olyankor nem-nevetés (unlaughter) jelenik meg, mikor nevetést várnánk, a helytelenítés kifejezése (Billig, 2005). „A nem-nevetés a kinevetés legkedvesebb célpontja” (Billig, 2005, p. 194). Billig (2005) Buss (1980, p. 232) elképzelésére támaszkodva, miszerint „a szocializáció egyik legfontosabb eszköze az ugratás, a nevetés és a nevetségessé tétel” (idézi Billig, 2005), megállapítja, hogy a nevetségessé tétel a humor középpontja, mégpedig azáltal, hogy a szülők sokszor kinevetik a gyerekeiket, ugyan ez legtöbbször jóindulatú, de segítségével a gyerekek hamar megtanulják, hogy ők is kinevessenek másokat. Végeredményben Billig szerint a kinevetés az általános társas rend fenntartására szolgál, a zavar érzésének felkeltésén keresztül (összhangban az

összes szégyen szociális funkcióját taglaló elmélettel, jelesül, hogy a szégyen érzése jelzi a társas pozíció lefelé való elmozdulását, ld. ott).

„...a viselkedés mindennapi kódjait a zavarba hozás gyakorlata védi. Ha valaki az interakció elvárt kódjait megszegi, különösen, ha azt akaratlanul teszi, azt várhatjuk, hogy zavarba jön. Ami zavarba ejtő, az a nézők számára tipikusan komikus. A társas cselekvők félnek ettől a nevetéstől. Ennek megfelelően, a kinevetés és a zavar lehetősége védi a mindennapi viselkedés kódjait, biztosítja a társas rendhez illeszkedő rutinok nagy részét.” (Billig, 2005, p. 201-202).

Vagyis a humornak két fajtája van, fegyelmező, ami gúnyolja azokat, akik megszegik a társas szabályokat, és a lázadó, ami pedig a társas szabályokat gúnyolja. Mindkettő a kinevetés egy-egy formája, időnként viszont egybecsúszik a kettő (Billig példája szerint egy sportcsapatban az újoncot a szendvicsekért küldik, ő hozza, mert nem tudja, hogy azok a hazaútra vannak félretéve). Lényegében a társadalmi rendet a szégyen és a zavar érzésének segítségével internalizáljuk, amit viszont a kinevetés ér el (Billig, 2005).

Lehetséges attribúciós vetületek

A gelotofóbiások attribúciós stílusával kapcsolatban sincsenek közvetlen kutatások, csak egyetlen kutatás említi ennek lehetséges szerepét (Weiss et al., 2012), ugyanakkor a szégyennel kapcsolatban többen (Gilbert, 2007; Tracy & Robins, 2004) kiemelik a belső attribúciók szerepét. A zavar Miller (2007, párhuzamosan Baumeister és Leary, 1995 interperszonális kötődési motivációs elgondolásával) értelmezésében egyrészt a reflektorfényhatáshoz (Gilovich, & Savitsky, 1999) köthető, ami lényegében egyfajta attribúciós torzítás. Az aránytalan zavar azért jelenik meg, mert az emberek folyamatosan túlértékelik, hogy mások mennyire tartják őket a cselekedetük vagy a kinézetük következtében a sorból kilógónak, mennyire figyelnek ezekre a jellemzőikre. Ez azért következik be, mert a „reflektorfényben lévő egyén” a saját tapasztalatához igazítja a látásmódját, az horgonypontként szolgál. Az egyének különböznek abban, hogy mennyire hajlandóak és képesek a kiigazítást végrehajtani (Gilovich, 2006, párhuzamos Higgins, 1989 tartós hozzáférhetőséggel kapcsolatos elgondolásával). Másrészt,

Miller (2001, idézi Miller, 2006) a társas értékeléssel kapcsolatos aggodalom szélsőséges mértékeként definiálja a szociális fóbiát (amihez a gelotofóbia is köthető), melynek során a szenvedők képtelenek olyan társas szituációkba bevonódni, melyek legtöbbünk számára semmiféle problémát nem okoznak. A zavar harmadik tényezője az átláthatóság illúziója (Gilovich & Savitsky, 1999), miszerint túlbecsüljük, hogy az érzelmeink mennyire láthatók mások számára. Összefoglalva tehát, „A reflektorfényhatás, a túlzott társas értékeléssel kapcsolatos aggodalom és az átlátszóság illúziója averzív múltbeli élményekkel párosulva legtöbbünk számára ahhoz vezet, hogy túlbecsüljük az hírnevünkön esett csorba nagyságát, mikor valamilyen baklövést követünk el nyilvánosan” (Miller, 2006, p. 256). Ugyanakkor le is becsljük, hogy mások mennyire empatikusak velünk, vagyis milyen mértékben képesek a megfelelési torzításukat (belső attribúciók tulajdonítását) megváltoztatni, ha könnyen bele tudják magukat képzelni a másik helyzetébe (Epley, Savitsky & Gilovich, 2002). Vagyis plauzibilis az a feltételezés, hogy, a gelotofóbiások úgy értelmezik mások nevetését, mint ami azt jelzi, hogy mindenki tisztában van a szégyenükkel/zavarukkal és nem akarnak segíteni ennek feloldásában. Továbbá feltételezhető, hogy a gelotofóbiások nem túl jók a rögzítés kiigazításában és az empátia megítélésben sem. Közvetlenül nincs ezzel kapcsolatban kutatás, de Renner és Heydasch (2010) eredményei némileg összefüggés mutatnak.

Self, kultúra és énbemutatás

A gelotofóbiások az önmonitorozásban gyengék (Revised Self-Monitoring Scale, német változat: Laux & Renner, 2002, ld. Renner & Heydasch, 2010), mind az énbemutatás módosítására való képesség, mind pedig a mások kifejező viselkedésére való érzékenység szignifikáns negatív korrelációt mutatott vele, ugyanakkor a megfelelőség miatti aggódással (Concern for Appropriateness Scale, német változat Laux & Renner, 2002, ld. Renner & Heydasch, 2010) szignifikáns pozitív kapcsolatban állt, továbbá az egyik alsóalakja, a védekező énbemutatás bejósolta a gelotofóbiát, míg a nyereségvágyó énbemutatás negatív kapcsolatban volt vele. Radomska és Tomczak (2010) Wojciszke (2002, ld. Radomska és Tomczak, 2010) Self-presentation Style Questionnaire-jét használva kimutatta, hogy a gelotofóbiások

énleértékelő (elkerülő-védekező) énbemutatást alkalmaznak, ami be is jósolta a nevetségessé válástól való félelmet. Itt felmerülhet az önakadályoztatás (ld. pl. Hirt & McCrea, 2006, Rhodewalt & Tragakis, 2006) kérdésköre is, három kutatás utal arra, hogy ez előfordul a gelotofóbiások esetében, melyek szerint a gelotofóbiások szisztematikusan alábecsülik a képességeiket (humorosság: Ruch, Beermann & Proyer, 2009); intelligencia (Proyer & Ruch, 2009a); erények: Proyer & Ruch, 2009b).

Lampert, Isaacson és Lyttle (2010) Wong és Tsai (2007) a szégyen és a szociális szorongás kultúrközi különbségeit kutató összefoglaló tanulmánya alapján feltételezte, hogy a kölcsönösen függő selffel rendelkezők ugyan jobban fognak aggódni, ha nyilvánosan kinevetik őket, mint a független selffel rendelkezők, ám mivel az előbbi csoportban nagyobb a társas kapcsolatok értéke, így nem fogják a társas szituációkat elkerülni, melyekben nevetségessé válhatnak, szemben az utóbbiakkal. A GELOPH kérdőív tételei egyaránt tartalmaznak önészlelésre és társas reakciókra vonatkozó tételeket, így azokat külön vizsgálva a szerzők igazolták a hipotézisüket, egyazon társadalomban élő, de más kultúrában szocializálódott egyének esetében.

Különböző kultúrák tagjait hasonlította össze Proyer, Ruch, Ali és munkatársai (2009). 73 ország 93 mintáján a gelotofóbiát leginkább egydimenziósnek találták. Ugyanakkor az egyes itemek különböző fontossággal bírtak a különböző országokban. Thaiföldön a vsz-k 80%-a értett erősen egyet azzal a kijelentéssel, hogy a személy gyanakodni kezd, ha valaki nevet a környezetében (1. tétel), míg Finnországban ez az érték 8,51%. Ám nem volt olyan ország, ami minden tételen a legalacsonyabb vagy legmagasabb értéket mutatta volna. Multidimenzionális skálázás eredményképp két dimenziót kaptak a kutatók, a gyanakvás és az elkerülés/korlátozás dimenzióját. Az e dimenziók mentén elhelyezett országok jobbára követték a nyelvi és földrajzi közelséget.

A fenyegetett én: agresszió

A gelotofóbiások jellemzően elkerülik a szociális helyzeteket, mert úgy vélik, hogy valami lényegi furcsaság jellemzi őket, amit mások kinevetnek. A társas

kirekesztettség érzése negatív érzelmi állapotot okoz, mely agresszív viselkedésbe torkollhat, akár közvetlenül, akár a fékek kioldása következtében (Tice, Twenge & Schmeichel, 2006). Baumeister, Twenge és Ciarocco (2006) számos kutatást összefoglaltak, melyek azt mutatták ki, hogy a kirekesztettek agresszívan sértegetnek és kritizálnak másokat, még ha nem is azok voltak a kirekesztettségük előidézői; valószínűbben csalnak; új partnerrel ellenségesek; ritkábban segítenek azoknak, akik erre kérik őket és nő a nem szándékos önkárosító viselkedések gyakorisága és a kockázatvállalás; valamint csökken az önszabályozás. Mivel a balszerencséseknél nincs ilyen hatás, nem valószínű, hogy a negatív érzelmek közvetítenék ezt. Továbbá sok vizsgálatban, sok különféle érzelemmérő eszköz és statisztikai eljárás segítségével sem sikerült efféle azonosítani (Baumeister, Twenge & Ciarocco, 2006; Tice, Twenge & Schmeichel, 2006), ami viszont ellentmond minden szégyennel kapcsolatos elméletnek és eredménynek (ld. pl. Marschall, 1996, a szégyen érzésének kiváltása hatásvizsgálattal ellenőrizve, idézi Tangney & Dearing, 2002).

A gelotofóbiások agresszióját közvetlenül csak egyetlen vizsgálat mérte (Weiss et al, 2012) és kimutatta, hogy a gelotofóbiások hajlamosabbak az agresszív viselkedésre (nyílt agresszió, reaktív nyílt agresszió és instrumentális nyílt agresszió tekintetében egyaránt), ugyanakkor a viktimizációra is, még kizárólag nők esetében is, bár ekkor a reaktív agresszióval való kapcsolat nem bizonyult szignifikánsnak.

Gelotofóbia és gender

A gelotofóbia-kutatások hol találnak nemek közötti különbségeket, hol nem, ám bár Radomska és Tomczak (2010) a Bem Sex Role Inventory (Bem, 2004, ld. Radomska & Tomczak, 2010) lengyel változatát használva kimutatták, hogy gelotofóbiának negatív kapcsolata van a maszkulinitással, és negatív bejósolója is az utóbbi az előbbinek. A femininitástól korrelációs módszerrel függetlennek bizonyult, de a feminin, maszkulin androgün és elkülönítetlen csoportok összehasonlítása során a feminin csoport szignifikánsan magasabb gelotofóbia-pontszámot ért el, mint a másik három.

A kutatások során sok eredmény mutatott afelé, hogy az intim kapcsolatok védőfaktoroként működnek (vagy legalábbis a nem gelotofóbiások tudnak kapcsolatba lépni), valamint arra, hogy az életkorral fordított U alakú összefüggést mutat, de mivel ezeket az eredményeket csak a demográfiai változók vizsgálatából szűrték le, ezért igény mutatkozott ezek közvetlen vizsgálatára is (Platt & Ruch, 2010). Kilenc kapcsolati mutató (nincs hosszú távú kapcsolatban, de keres; nincs hosszú távú kapcsolatban, és nem is keres; hosszú távú kapcsolatban van; együtt él valakivel, de nincs köztük kapcsolat; együtt él valakivel és van köztük kapcsolat; házas; külön él; elvált; özvegy) mentén a 60 évesnél idősebb korosztályt elemezték. A kapcsolatban élés alacsonyabb gelotofóbia pontszámokkal járt együtt, valamint azok, akik ugyan az adott pillanatban nem voltak kapcsolatban, de valaha igen, szintén alacsonyabb pontszámot mutattak. A legmagasabbat az éppen kapcsolatot keresők érték el, ami a szociális készségeik hiányára utalhat.

Szocializációs hatások: családi nevelés, ugratás és bullying

A szocializációs készségek hiányához több tényező is vezet a fejlődés során. A megszégyenítő családi nevelés hatásáról (Titze, 2009) és a kinevetés, mint fegyelmező eszköz használatáról (Billig, 2005) már szót ejtettünk. A gelotofóbia kérdőíves vizsgálatai arra mutattak rá, hogy a gyerekek és serdülők esetében gyakoribb a jelenség. A nyolcéves fiúk nevetségessé válástól való félelme erősen korrelált szüleik gelotofóbia értékével, ugyanakkor a szülői érzelm kifejezések hasonlósága nem volt fejtett ki semmilyen hatást (Proyer & Neukom, 2013). Felnőttek retrospektív vizsgálata során Proyer, Estoppey és Ruch (2012) a gelotofóbia $r=,40$ -es korrelációját találta a szülők és a gyerekek között. A gelotofóbiások több szülői büntetésre (főleg az anyától), valamint kevesebb szülői melegségre és magasabb szülői kontrollra emlékeztek.

Proyer, Neukom és munkatársaik (2012) a 6-9 évesek harmadánál mutattak ki nevetségessé válástól való félelmet, valamint azt, hogy a az iskolai agresszió során a viktimizációhoz társul. Führ, Proyer és Ruch (2010) 11-14 éves dán serdülőket vizsgált és kapcsolata össze a bullying során az áldozati szerep megélését a gelotofóbia mértékével.

Platt (2008) arra az eredményre jutott, hogy a gelotofóbiások nem tudják jól elkülöníteni a játékos és az agresszív ugratást. Platt, Proyer és Ruch (2009) kimutatták, hogy a bullying áldozatai az ugratási jelenetekre (Ridicule Teasing Scenario Test, Platt, 2008) erőteljesebb szégyen-válasszal és félelemmel, valamint alacsonyabb boldogság-érzéssel reagálnak mind pozitív, mind negatív ugratási helyzetben. Edwards, Martin és Dozois (2010) arra mutatnak rá, hogy a gelotofóbiásokat többször ugratták a társas viselkedésük és az iskolai teljesítményük miatt, ám nem találtak összefüggést a családi háttér, a kinézet és az általános teljesítmény tekintetében. Összességében viszont az ugratás következtében átélt distressz mértéke, nem pedig az ugratás gyakorisága volt meghatározó. Aspergerszindrómások is intenzívebb és gyakoribb ugratási tapasztalatokról számoltak be (Samson & Huber, 2011).

Gelotofóbia és mentális egészség

A gelotofóbiát először klinikai környezetben azonosították (Titze, 1996), minek következtében a személyiségjellemzőként való értelmezésére való áttérés után is kérdés maradt, hogy hogyan függ össze más mentális problémákkal. Forabosco, Ruch és Nucera (2009) Olaszországban 194 felnőttet tanulmányoztak, ebből 100 küzdött pszichiátriai problémákkal. A betegek csoportja ($M=2,25$) szignifikánsan magasabb pontszámot ért el, mint a kontrollcsoport ($M=1,79$). A betegeket öt alcsoportba sorolták: szorongásos zavarok, hangulatzavarok, evészavarok, személyiségzavarok, szkizofrénia, és az alcsoportok e sorrendben mutattak egyre emelkedő mértékű gelotofóbiát. A paranoid szkizofrének alcsoportja csoportja érte el a legmagasabb átlagot ($M=2,88$). Ugyanakkor a kezeléssel töltött évek száma szignifikáns hatással volt a gelotofóbiára, hiszen egyre jobban stigmatizálódtak, ekkor a nevetés valóban nem pozitív társas élmény. Egy oroszországi kutatás nagyon hasonló eredményekre jutott, sokkal kisebb elemszámmal, továbbá a moszkvaiak viszonylagos védettségét mutatta ki kisvárosiakkal szemben (ld. Platt & Forabosco, 2012). Weiss és munkatársai (2012) A szkizoid, szkizotip és paranoid személyiségzavar, valamint a szociális fóbia és a gelotofóbia szoros kapcsolatára mutattak rá. A kontrollcsoportban ($N=53$) csak 3 fő szenvedett a fent említett zavarok egyikében, míg a gelotofóbiások csoportjában ($N=36$) annak 80%-a. A

játékos ugratás félreértelmezése (Platt, Proyer & Ruch, 2008) szintén e paranoiditás jele lehet (Weiss et al., 2012).

A szélsőséges mértékű gelotofóbiásokra jellemző paranoid tendenciákra Titze (2009) is felhívja a figyelmet, ilyen formán a GELOPH<15> tételi között is találunk ezt vizsgálót (pl. 1. tétel: Ha mások nevetnek a jelenlétemben, gyanakodni kezdek.). Egy esettanulmányokat (is) összegző kutatás (Platt, Ruch, Hofmann & Proyer, 2012) egyik résztvevője a következőket mondta: „Társas életem nincs. Még paranoid is lettem a családommal és a barátaimmal szemben, mikor azok nevetnek” (p. 98). A paranoid érzékenység a fiatalok esetében még inkább kimutatható volt (Platt et al., 2012). A 3,5 pontos átlag feletti értéket elérő gelotofóbiások GELOPH<15>-re adott válaszait faktoranalizálva „az elővételezett nevetésre adott paranoid érzékenység” és a „kinevetésre adott aránytalan mértékű negatív válasz” faktorai emelkedtek ki.

Titze (2009) a szociális fóbia és a gelotofóbia közötti hasonlóságra is rámutat, ennek empirikus alátámasztását adják Weiss és munkatársai (2012), és Boois (2009). Boois minden gelotofóbiás magas pontszámot ért el a szociális fóbiát mérő teszten (SIAS, Social Interaction Anxiety Scale, Mattick & Christopher, 1998, idézi Boois, 2009), de nem mindegyik szociális fóbiás ért el magas gelotofóbia pontszámot. Weiss és munkatársai (2012) úgy vélik, a szociális fóbiásokra nem jellemző az érzelmi kifejezéstelenség, sem az a hiedelem, hogy furcsák és nevetségesek és nem is vélik a nevetést fenyegetőnek. Strukturált klinikai interjúk alapján szociális fóbiásként diagnosztizált betegek közül csak 2 nem volt gelotofóbiás is, a gelotofóbiás csoportban 7 szociális fóbiás volt és 7 egyszerre szociális fóbiás és A klaszteres személyiségzavaros. Edwards, Martin és Dozois (2010) a szociális szorongást vizsgálva, az alacsony minta-elemszám miatt a szociális fóbiát külön nem vizsgálva mégis arra a következtetésre jut, hogy a gelotofóbia a szociális fóbia egy speciális altípusaként értelmezhető a legjobban. Carretero-Dios, Ruch, Agudelo, Platt és Proyer (2010) a szociális szorongás és a negatív értékeléstől való félelem és a gelotofóbia kapcsolatát mutatta ki.

Samson és Huber (2011) rámutatnak az Asperger szindróma (jól funkcionáló autizmus) és a gelotofóbia összefüggésére, hiszen az furcsa viselkedéssel jár, ami vicces lehet a többi gyerek számára. Az AS-ben szenvedők 45%-a mutatott gelotofóbiát, míg a kontrollcsoport csak 6%-ban, és az előbbieknél több és rosszabb kinevetetés-élményről is számoltak be.

Proyer, Flisch és munkatársai (2012) azt találták, hogy a gelotofóbia gyenge, de 1%-os szinten szignifikáns pozitív korrelációt mutat a manipulatív/impulzív életstílussal ($r=,25$), az érzéketlenséggel/érzelemmentességgel ($r=,18$) és közepesen negatív a felszínes bájjal ($r=-,42$), melyet a Kiel Psychopathy Inventory Revised-dal mértek (KPI-R; Köhler et al., 2006, ld. Proyer, Flisch et al, 2012).

A nevetéstől való félelem egyedül az elkerülő személyiségzavar DSM IV-TR (magyarul 2001) diagnosztikai kritériumai között szerepel: „intim kapcsolatban zárkózott, mert fél a megszégyenüléstől vagy nevetségessé válástól” (p. 199), ám eddig senki sem vizsgálta azt.

Az pszichiátriai problémákon túl az általános jóllét és a gelotofóbia összefüggéseit is vizsgálták. Boois (2009) a PANAS (Positive and Negative Affect Scale, Watson, Clark & Tellegen, 1988, ld. in Boois, 2009) és a GELOPH<46> összevetése során negatív együttjárást talált a pozitív érzelmekkel és pozitív a negatív érzelmekkel. A szociális fóbia és a pszichológiai jóllét (SCL-90, Derogatis, Lipman & Covi, 1973 – eredeti változat, a holland Arrindell & Ettema, 2002 ld. Boois, 2009) negatív együttjárásában a gelotofóbia mediátor változónak mutatkozott, közvetlen kapcsolat nem volt köztük. Proyer, Ruch és Chen (2012) az élettél való elégedettség és a gelotofóbia kapcsolatára voltak kíváncsiak Ausztriában, Svájcban és Kínában. Mindhárom országban negatív korrelációt találtak (maximum $r=-,40$), és negatív bejósolója volt az élettél való elégedettségnek. Ugyanebben a tanulmányban az a gelotofóbiások által mutatott elköteleződés hiányára mutattak rá, a kihívást jelentő feladatok fel nem vállalására, mindhárom országban.

Saját kutatások

A kérdőív kialakítása

Eljárás

A dolgozat szerzője a gelotofóbia jelenségével Willibad Ruch révén került kapcsolatba, aki a téma nemzetközi összehasonlító kutatásához kereste fel az International Society for Humor Studies összes pszichológus tagját. Ekkora a gelotofóbiának már volt egy 46 tételes bemért kérdőíve, amely 4 fokú Likert-skálát alkalmazott a *nagyon nem értek egyet-től a nagyon egyetértek-ig*. A kérdőívet a szerző fordította magyarra és egy CPE típusú Cambridge (a legmagasabb, C2-es szintet jelentő) nyelvvizsgálóval rendelkező angol nyelvtanár vissza angolra. A két változatot René Proyer vetette egybe, az általa kért módosításokat megtettük.

A Geloph<46> kérdőívet 2007 áprilisában és májusában az akkori Berzsenyi Dániel Főiskola (Szombathely) Humor a tanításban című kurzusának egyik követelményként a kurzus hallgatói vették fel, összesen $N=315$ (146 férfi, 169 nő) fő segítségével. Életkoruk 18 és 82 év között változott, átlaga 29,84. A kutatási felkérés és az anyagok beérkezése közötti időben felvetődött a 15 tételes kérdőív nagyobb fokú használhatósága, így mind a 46, mind a 15 tételes kérdőívre René Proyer közreműködésével kiszámoltuk a Cronbach-alfákat, item-totál korrelációkat, főkomponens-analízist végeztünk és nem találtunk jelentős különbséget a 46 és a 15 tételes kérdőív megbízhatósága között. Így ehelyütt az a Geloph<15> tételre számított értékeket mutatjuk be, amely kérdőívet a továbbiakban is használni fogunk (a PhoPhiKat45 gelotofóbiát mérő tetelei teljes mértékben megegyeznek a Geloph<15> teteleivel). A magyar mintán is egyfaktoros struktúrát kaptunk.

Eredmények

A belső konzisztencia igen magasnak bizonyult (Cronbach-alfa=.86). Az 1. táblázat a korrigált item-totál és az életkorral, a nemmel és a családi állapottal mutatott korrelációkat írja le. A korrigált item-totál korrelációk .30 és .62 között változtak, átlaguk $M=.51$. A gelotofóbia kortól és nemtől függetlennek mutatkozott, ugyanakkor a családi állapot negatívan kapcsolódott hozzá ($r=-.14$), vagyis az

egyedülállóak gelotofóbiásabbnak mutatkoztak, mint a családban, párkapcsolatban élők. Ugyanakkor, jóllehet a korreláció szignifikáns, de nagyon alacsony volt, így valószínű, hogy statisztikai műterméssel van dolgunk. A 7-es tétel („Noha gyakran érzem magam magányosnak, hajlamos vagyok rá, hogy ne vegyek részt társas tevékenységekben, és így megvédjem magam a kinevetéstől.”) mindhárom demográfiai változóval negatívan korrelált.

1. táblázat. Leíró statisztikák, korrigált item-totál korrelációk, és az életkorral, nemmel és a családi állapottal való korrelációk.

	<i>m</i>	<i>Sd</i>	<i>CITC</i>	<i>Életkor</i>	<i>Nem</i>	<i>Családi állapot</i>
Item 1	1.68	0.85	.34	.05	.03	-.03
Item 2	1.51	0.84	.49	.11	-.01	-.01
Item 3	1.59	0.80	.58	-.03	-.07	-.13*
Item 4	1.42	0.73	.47	-.11	-.13*	-.09
Item 5	1.75	0.84	.55	.08	.08	-.08
Item 6	1.72	0.91	.43	.01	-.03	-.14*
Item 7	1.53	0.93	.30	-.15**	-.15*	-.19**
Item 8	1.34	0.70	.46	.14*	-.10	-.01
Item 9	1.86	0.83	.55	.11	-.01	-.08
Item 10	1.73	0.89	.56	-.02	.04	-.01
Item 11	1.50	0.75	.51	.07	.08	-.08
Item 12	1.63	0.82	.51	.04	.15**	-.16**
Item 13	1.74	0.93	.43	-.02	-.11	-.05
Item 14	1.57	0.79	.60	-.09	-.03	-.22**
Item 15	1.57	0.78	.62	-.02	-.03	-.10
Total	1.61	0.48	.51	.02	-.02	-.14*

Megjegyzések. *m* = átlag; *Sd* = szórás; *CITC* = korrigált item-totál korreláció; *Életkor* = korreláció az életkorraé, *Nem* = korreláció a nemmel (1 = férfi, 2 = nő), *Ms* = korreláció a családi állapottal (1 = egyedülálló; 2 = kapcsolatban).

* $p < .05$; ** $p < .01$.

A főkomponens-analízis egyfaktoros struktúrát mutatott, az első faktor a variancia 34,26%-át magyarázta, 5,14-es sajátértékkel. A legmagasabb faktortöltetet (.71) a 15-ös tétel kapta („Ha hülyét csináltam magamból mások előtt, teljesen

lefagyok és képtelen vagyok megfelelően viselkedni”). A legalacsonyabbat a 7-es, (0.36). Ebben a mintában a 2,5-ös cut-off pontszámot a vsz-k 7,30%-a haladta meg, 6,03% enyhén, 1,27% erősen gelotofóbiásnak mutatkozott.

Gelotofóbia és érzelmek

Érzelmi intelligencia és alexitímia

1. vizsgálat

Eljárás

A fent említett vizsgálatban a Geloph kérdőív mellett a Szociális és Érzelmi Intelligencia kérdőívet (SZEMIQ, Oláh, 2005) és a Pszichológiai Immunkompetencia kérdőívet (PIK, Oláh, 2005) töltötték ki a vsz-k. Az utóbbi eredményeiről a mentális egészség alfejezetben számolunk be. Az érzelmi intelligencia az érzelmek észlelésével, gondolkodást serkentő használatával és kezelésével kapcsolatos fogalma az 1980-as évek végétől (Bar-On, 1988, Salovey és Mayer, 1990) fokozatosan vált igen népszerűvé (Goleman, 1997) a személyek közötti kapcsolatok működésével és a pszichológiai jólléttel kapcsolatos kutatásokban. „Az érzelmi intelligencia az érzelmi életünk feletti uralmat, a társas kapcsolatokban jelentkező érzelmi történések és folyamatok kezelését, irányítását biztosító képességeink együttese” (Oláh, 2005, p. 169), és a gelotofóbiások nehézsége a jóindulatú, illetve rosszindulatú nevetés megkülönböztetésében elengedhetetlenné tette a gelotofóbia és az érzelmi intelligencia közti kapcsolat vizsgálatát.

Eredmények

Mivel a kutatás a kérdőív hazai adaptálását célzó vizsgálat része volt, a gelotofóbiások aránya ebben a vizsgálatban ugyanakkora, mint az előzőekben, vagyis 7,03%. A gelotofóbia az akaratgyengeséggel tendencia szintű negatív korrelációt mutatott ($r=-.117$), az önreguláció 5%-os szinten, negatívan járt együtt vele ($r=-.176$), az önbüntetésre való hajlam pedig 1%-os szinten pozitívan ($r=.217$) de a nagy elemszám melletti alacsony korrelációk miatt ezeket az eredményeket nem érdemes figyelembe venni. A pontértékek alapján öt csoportot képeztünk a mintán belüli

szórás ($Sd=0,48$) felhasználásával. A 4-es és az 5-ös csoport tartalmazta a gelotofóbiás értékeket mutatókat. Azokat összehasonlítva egyedül az önbüntetésre való hajlam mutatkozott jelentősnek a gelotofóbiásoknál, a páronkénti összehasonlítás során az erős gelotofóbiát mutatók mind a négy másik csoporttól elkülönültek e skálán. ($T_{15}=9,59$; $T_{25}=8,44$; $T_{35}=5,68$; $T_{45}=4,96$ – az első három 1%-os, míg a legutóbbi 5%-os szinten szignifikáns). Az önbüntetésre való hajlam skála azt mutatja, hogy konfliktusok és akadályok esetén önmagukat hibáztatják, ezeket sorscsapásként értékelik és passzivitásba, önvádlásba fordulnak. Mivel a gelotofóbiás és nem gelotofóbiás csoportok között nem mutatott jelentős különbségeket a SZEMIQ teszt, ami eléggé valószínűtlen eredmény a megelőző kutatási eredmények függvényében, így másik teszttel is próbálkoztunk egy következő vizsgálat során.

2. vizsgálat

A másik vizsgálatot 2009-ben folytattuk, Séra Lászlóval közösen. Mayers és Salovey (1997) az érzelmi intelligencia egyik összetevőjeként az alexitímia hiányát határozta meg (nem magával a fogalommal, de a két definíció ugyanaz: az érzelmek felismerésének és kifejezésének képessége, illetve annak hiánya, Sifneos, 1972). Velasco, Fernández, Paéz és Campos (2006) szerint az alexitímia az érzelmi intelligencia negatív tükörképének tekinthető: „az észlelt érzelmi intelligencia és az alexitímia, fogalmi különbségeik ellenére, a gyakorlott (skilled) érzelmi reguláció pozitív és negatív nézetének fogható fel (p. 92). Parker, Taylor és Bagby (2001) kutatásában erős fordított kapcsolatot mutatott ki a két fogalom között, amelyek egymástól függetlennek bizonyultak. Codispoti és munkatársai (1994, idézi Suslow, Donges, Kersting & Arnolt, 2000, akik szintén megerősítették ezt az eredményt) pedig azt vetik fel, hogy a TAS-20 a szégyenre való hajlamot tükrözi elsősorban. A szégyellőség-zavar érzése (a Shame-Guilt Scale egyik alskálása, Battacchi et al, 1994, idézi Suslow et al., 2000) erős, $r=0,69$ -es korrelációt mutat az érzelmek azonosításának nehézségével, illetve az összegzett alexitímia (TAS-20) mutatóval.

Bar-On érzelmi intelligencia modellje szerint az érzelmi-szociális intelligencia „egymással kölcsönös kapcsolata álló érzelmi és szociális kompetenciák, képességek

és azon lehetőségek (facilitators) keresztmetszete, amelyek meghatározzák, hogy milyen hatékonyan értjük meg és fejezzük ki önmagunkat, értünk meg másokat és kapcsolatunkat velük, és küzdünk meg mindennapi követelményekkel (demands)” (Bar-On, 2006, p. 14). Az érzelmi-szociális intelligencia egy vagy több összetevőből tevődik össze az alábbiak közül: (a) érzelmek és érzések felismerésének, megértésének és kifejezésének képessége, (b) mások érzésének és a velük való kapcsolat megértésének képessége, (c) az érzelmek kezelésének és szabályozásának képességét, (d) személyes és interperszonális természetű problémák kezelésének, megváltoztatásának, átdolgozásának és megoldásának képessége és (e) pozitív érzelem felkeltésének és önmaga motiválásának képessége. Mérésére kidolgozott 133 tételes kérdőív (EQ-i; Bar-On, 1997) a fenti 5 magasabb szintű érzelmi intelligencia faktort és 15 alfaktort tartalmaz. A következő érintett képességek tartoznak ezekhez: intraperszonális képességek (magabiztosság, én-tudatosság, önbecsülés, függetlenség, önmegvalósítás), interperszonális képességek (empátia, társas felelősségtudat, interperszonális viszony), adaptáció (valóságérzékelés, rugalmasság, problémamegoldás), stresszkezelés (stressztűrés, impulzivitás-impulzuskontroll) és általános hangulati képesség (optimizmus, boldogság).

Eljárás

A vizsgálat lefolytatásában a Károli Gáspár Református Egyetem pszichológia szakának másod- illetve harmadéves hallgatói vettek részt, A humor pszichológiája című kurzus keretében. Ők kutatták fel a vizsgálati személyeket, a gelotofóbia sine morbo megjelenésével kapcsolatos előzetes tapasztalataink alapján kíváncsi voltam a heterogenitás mind az életkor, mind a családi állapot, mind a lakhely vonatkozásában. N=137 vizsgálati személy adatait elemeztük, ebből 47 férfi, 89 nő, egy fő nem szolgáltatott adatot a nemére vonatkozóan. A vizsgálati személyek életkora 18-76 év között volt, átlag 28,17 év, szórás 12,93 év. A vsz-k a Geloph<15>, A Bar-On EQ-i (Bar-On, 1997, magyarul Pauwlik, 2008) és a Toronto Alexitímia Kérdőívet (TAS-20, Bagby, Parker & Taylor, 1994, magyarul Cserjési, Luminet & Lénárt, 2007) kérdőíveket töltötték ki.

Eredmények

Az alkalmazott tesztek átlagait és szórásait a 2. táblázat tartalmazza. Az alexitímia összevont átlaga a mostani minta esetében 43,82 (szórás: 11,84), nagyjából megfelel a standardnak. A gelotofóbia átlaga és szórása 1,460 és 0,500, ami az eddig tapasztalt átlagtól szórástól nem tért el jelentősen, prevalenciája (Boda-Ujlaky et al., 2012) jelen kutatásban 7,3%-nak mutatkozott.

2. táblázat. A gelotofóbiások alexitímiáját és érzelmi intelligenciáját felmérő kutatásban használt tesztek alapstatisztikái. (m: átlag, SD: szórás)

skála	m	SD	skála	m	SD	skála	m	SD
gelotofóbia	1,460	0,500	önmegvalósítás	29,02	4,025	adaptáció	92,01	10,95
érzelmek azonosítása	14,55	4,148	intrapersonális	131,14	17,92	stressz-tűrés	29,56	3,630
érzelekm kifejezés	11,55	3,850	empátia	19,77	2,771	impulzuskontroll	30,16	7,757
alexitímia összérték	43,82	9,137	társas felelősségtudat	36,43	5,011	stressz-kezelés	59,72	9,435
pragmatikus gondolkodás	17,72	3,886	interperszonális viszony	38,83	6,525	optimizmus	28,55	3,767
magabiztosság	20,20	3,708	interperszonális	95,03	11,29	boldogság	36,07	5,498
én-tudatosság	26,75	5,042	valóságészlelés	35,28	5,585	általános hangulat	64,61	8,337
önbecsülés	31,95	6,867	rugalmasság	25,88	5,459	EQ	442,51	44,42
függetlenség	23,21	4,912	probléma-megoldás	30,85	3,974			

A gelotofóbia pontszám 1%-os szinten pozitívan korrelál az érzelmek azonosítására vonatkozó képesség hiányával ($r = 0,356$, $p < 0,01$), illetve azok kifejezésére vonatkozó hiányosságokkal ($r = 0,363$, $p < 0,01$) (ld. 3. táblázat), jóllehet a korrelációk nem túl magasak. A gelotofóbiások (cut-off score 2,5; $n = 10$) és nem gelotofóbiások ($n = 127$) csoportját külön vizsgálva a nem gelotofóbiások esetében szignifikáns, de alacsony korreláció látszik az előbb említett két skálával, míg a gelotofóbiások esetében az alacsony elemszám miatt csak a pragmatizmus skála mutat erős,

szignifikáns $r=0.685$ korrelációt, míg a másik kettő $r= 0.461$, illetve $r=0.469$ nem szignifikáns (ld. 4. táblázat). Az alexitímia összértéke és a gelotofóbia közötti korrelációk nagyságát főként a gelotofóbiások pragmatikus gondolkodás skálán elért eredménye magyarázza, viszont ez a skála nem bír jó pszichometriai jellemzőkkel (ld. Cserjési et al. 2007), így kevésbé vonhatunk le belőle következtetéseket.

3. táblázat. A gelotofóbia és az alexitímia skálák korrelációi ($*p < .05$; $**p < .01$.)

		érmek azonosítása	érmekifejezés	pragmatikus gondolkodás	alexitímia összesen
teljes minta	gelotofóbia	0,356**	0,363**	0,108	0,360**
gelotofóbiások		0,461	0,469	0,685*	0,691*
nem gelotofóbiások		0,331**	0,313**	-0,040	0,271**

A gelotofóbiás és a nem gelotofóbiás csoport között legalább tendencia szinten különbség mutatkozott az alexitímia mértékében, a gelotofóbiások magasabb alexitímia értéket mutattak, mint a nem gelotofóbiások (ld. 4. táblázat). Így, végeredményben megállapítható, hogy a gelotofóbia és az alexitímia két egymáshoz kapcsolódó fogalom, de teoretikusan és empirikusan elkülöníthetők. Erre további adatot szolgáltat a gelotofóbiások és az alexitímiások számának összevetése a mintában. A 10 gelotofóbiás személyből (2,5 pont és fölötte) 1 biztosan, 4 lehet, hogy alexitímiás, 5 nem az. Az 5 biztosan alexitímiásból (61 pont és fölötte) 1 biztos gelotofóbiás, a többiek legalább enyhe (1,6 a legalacsonyabb) gelotofóbia-mutatót produkálnak. Így a biztosan alexitímiás személyek nem mentesek a gelotofóbiától, viszont a gelotofóbiások nem biztos, hogy alexitímiások. A két csoport érzelmi intelligenciájában szignifikáns különbségek mutatkoztak (ld. 4. táblázat). A megfelelő (legalább 0,7-es Cronbach-alfa értéket mutató) skálák (éntudatosság, önbecsülés, függetlenség, társas felelősségtudat, valóságészlelés, rugalmasság, impulzuskontroll, boldogság, intraperszonális és interperszonális intelligencia, általános hangulat) az impulzuskontroll kivételével mind szignifikáns különbséget mutatnak a két csoport között (ld. 4. táblázat).

4. táblázat. A gelotofóbiás és nem gelotofóbiás csoport alexitímia és érzelmi intelligencia pontszámai közötti különbségek. (G: gelotofóbiás csoport, NG: nem gelotofóbiás csoport) (* $p < .05$; ** $p < .01$.)

	m		Sd		t/d érték	p-érték
	G	NG	G	NG		
érzelmekek azonosítása	16,90	14,36	4,771	4,058	t(135) = -1,880	p = 0,0623+
érzelemkifejezés	14,20	11,35	4,590	3,728	t(135) = -2,292	p = 0,0235*
pragmatikus gondolkodás	19,90	17,55	5,527	3,703	t(135) = -1,857	p = 0,0655+
alexitímia összérték	51,00	43,26	11,79	8,705	t(135) = -2,635	p = 0,0094**
magabiztosság	15,60	20,57	3,502	3,486	t(135) = 4,337	p = 0,0000***
éntudatosság	23,10	27,04	3,381	5,048	d(12,4) = 3,398	p = 0,0051**
önbecsülés	25,70	32,44	5,658	6,728	t(135) = 3,081	p = 0,0025**
függetlenség	16,30	23,76	4,990	4,491	t(135) = 5,016	p = 0,0000***
önmegvalósítás	25,80	29,28	6,015	3,743	t(135) = 2,689	p = 0,0081**
intrapersonális	106,50	133,08	12,89	16,81	t(135) = 4,881	p = 0,0000***
empátia	17,00	19,98	3,300	2,619	t(135) = 3,404	p = 0,0009***
társas felelősségtudat	33,70	36,65	5,012	4,967	t(135) = 1,804	p = 0,0734+
interperszonális viszony	31,60	39,40	5,481	6,272	t(135) = 3,817	p = 0,0002***
interperszonális	82,30	96,03	10,30	10,78	t(135) = 3,890	p = 0,0002***
valóságészlelés	31,70	35,57	4,692	5,567	t(135) = 2,136	p = 0,0345*
rugalmasság	21,70	26,20	2,541	5,497	d(16,7) = 4,793	p = 0,0002***
problémamegoldás	29,80	30,93	4,872	3,906	t(135) = 0,864	p = 0,3890
adaptáció	83,20	92,70	5,996	10,96	d(14,3) = 4,458	p = 0,0005***

stressztűrés	26,70	29,79	1,767	3,646	d(15,9) = 4,782	p = 0,0002***
impulzuskontroll	30,60	30,13	7,336	7,815	t(135) = -0,185	p = 0,8532
stresszkezelés	57,30	59,91	7,319	9,579	t(135) = 0,842	p = 0,4010
boldogság	29,10	36,61	2,283	5,301	d(18,0) = 8,721	p = 0,0000***
optimizmus	23,70	28,93	2,111	3,604	d(13,6) = 7,065	p = 0,0000***
általános hangulat	52,80	65,54	2,974	7,902	d(21,3) = 10,863	p = 0,0000***
EQ	382,10	447,27	19,87	42,30	d(16,4) = 8,904	p = 0,0000***

Érdekes módon, a gelotofóbia és az érzelmi intelligencia korrelációi a kontrollcsoportban a társas felelősségtudat kivételével mind negatív és szignifikáns kapcsolatot mutattak, de jobbra alacsonyakat, míg a gelotofóbiás csoportban az alacsony elemszámból adódóan nem volt szignifikáns korreláció (az intraperszonális és a társas felelősségtudat skála mutatott $r = -0.5$ feletti korrelációt), ám az összes adat alacsonyabb értéket mutatott, mint a nem gelotofóbiások esetében (kivéve: magabiztosság, éntudatosság, társas felelősségtudat, problémamegoldás. (ld. 5. táblázat). Az összegzett skálák esetében az intra-és interperszonális viselkedés hasonló mértékű korrelációt mutat, ám az adaptáció, a stresszkezelés és az általános hangulat a gelotofóbiások esetében korrelálatlannak mutatkozik. Lényegében, amennyiben a gelotofóbiát kontinuumon helyezük el, a nem gelotofóbiás személyek esetén minél nagyobb a gelotofóbia mértéke, annál kisebb az érzelmi intelligencia, viszont a gelotofóbiások esetében nincs összefüggés az érzelmi intelligencia mértéke és a gelotofóbia között.

5. táblázat. Az érzelmi intelligencia és a gelotofóbia korrelációi a gelotofóbiás és nem gelotofóbiás csoport esetében. (G: gelotofóbiás csoport, NG: nem gelotofóbiás csoport) (* $p < .05$; ** $p < .01$.)

	gelotofóbia			gelotofóbia	
	G	NG		G	NG
magabiztosság	-0,411	-0,378**	valóságészlelés	0,179	-0,342**
éntudatosság	-0,480	-0,422**	rugalmasság	-0,017	-0,378**
önbecsülés	-0,218	-0,478**	problémamegoldás	-0,298	-0,129
függetlenség	-0,321	-0,384**	adaptáció	-0,109	-0,409**
önmegvalósítás	-0,191	-0,316**	stressztűrés	-0,007	-0,534**
intrapersonális	-0,546	-0,569**	impulzuskontroll	0,078	-0,230**
empátia	-0,157	-0,220*	stresszkezelés	0,077	-0,391**
társas felelősségtudat	0,521	0,089	boldogság	0,184	-0,379**
interperszonális viszony	-0,012	-0,329**	optimizmus	-0,049	-0,254**
interperszonális	0,197	-0,204*	általános hangulat	0,107	-0,370**
			EQ	-0,241	-0,542**

Az egész mintát együtt kezelve a társas felelősségtudat alskála kivételével minden alskála és faktor legalább tendencia szinten negatív korrelációt mutat (ld. 5. táblázat), a legerősebbet ($r=-0.650$) az intrapersonális alskálák összegzett faktora. Fontos megjegyezni, hogy a nemet és a párkapcsolati elkötelezettség hatását kiparciálva viszont éppen a társas felelősségtudat skála mutat nagyon erős, $r=0.719$ -es pozitív korrelációt a gelotofóbiával a gelotofóbiások esetében, míg korrelálatlan $r=0.097$ a nem gelotofóbiások esetében. Ez az eredmény megerősíti, hogy a gelotofóbiások nagyon is együtt tudnak működni másokkal, adnak mások véleményére, akár függenek is tőlük (lényegében az antiszociális viselkedések ellentétét produkálják), így a szégyenre való hajlamuk miatt externalizációs folyamat révén ugyanúgy agresszív viselkedést mutathatnak (Weiss et al., 2012).

6. táblázat. A gelotofóbia és az érzelmi intelligencia pontszámok korrelációi a teljes mintában.

	gelotofóbia		gelotofóbia
magabiztosság	-0,496**	valóságészlelés	-0,358**
éntudatosság	-0,448**	rugalmasság	-0,415**
önbecsülés	-0,511**	probléma-megoldás	-0,152+
függetlenség	-0,521**	adaptáció	-0,445**
önmegvalósítás	-0,368**	stressz-tűrés	-0,531**
intrapersonális	-0,650**	impulzus-kontroll	-0,155+
empátia	-0,339**	stressz-kezelés	-0,332**
társas felelősségtudat	-0,017	boldogság	-0,492**
interperszonális viszony	-0,431**	optimizmus	-0,411**
interperszonális	-0,340**	általános hangulat	-0,510**
		EQ összesen	-0,624**

Eredményeink alapján feltehetjük, hogy a gelotofóbia és az alexitímia egymást némileg átfedő fogalmak lehetnek, de nem ugyanazok. A saját érzelmek észlelésének deficitje meggátolhatja az érzelmek absztrakt kezelését, valamint az emocionális regulációs képesség részeként felelhet a magasabb vonás-harag érzelemért (agresszióra való hajlamért) is, amit gelotofóbiásoknál találtak szemben a nem gelotofóbiásokkal (Weiss et al., 2012).

Szégyen és agresszió

A gelotofóbia a szégyenhez kapcsolható érzelem, ami az agresszió egyik előszobájának is tekinthető. E kapcsolat feltárása érdekében a Sopronkőhidai Fegyház és Börtönben végeztünk vizsgálatokat, Horváth Andrea és Záhorszki Ilona közreműködésével.

A szégyen az egyik legrombolóbb érzelem, hatalmas fenyegetést jelent az énre, ami agresszióhoz–autoagresszióhoz vezethet, ami aztán externalizációba, vagyis a kudarcért mások hibáztatásába fordulhat (Lewis 1971). Scheff és Retzinger

(1991) szerint először a szégyen jelenik meg, majd a düh, majd az erőszak. Mindazonáltal alig van hatékony megküzdési stratégia a szégyenérzet ellen, még a kompenzatorikus cselekvések sem feltétlenül alkalmasak erre, így általában két stratégiát szoktunk követni: az egyik a visszahúzódnás a szituációból annak érdekében, hogy mások elől eltüntessük a szelfünket, míg a másik a már említett externalizáció (Tangney & Dearing 2002). (Természetesen a dühnek és az agresszióknak a szégyen csak az egyik oka, számos egyéb tényező is dühhöz, illetve agresszióhoz vezet, továbbá messze nem az agresszió a leggyakoribb válasz a dühre.) A szégyen externalizációja során meglehetősen irracionális módon jelenik meg a düh, még a megszégyenült szemében is, így az észlelt megszégyenítő kiváltképp furcsállni, helyteleníteni fogja a másik viselkedését, ami az interperszonális kapcsolat romlásához vezet, ami tovább facilitálja az ellenségességet vagy a visszahúzódnást (Tangney & Dearing 2002). Szemben a szégyennel, ami az egész szelf negatív értékelésével jár együtt, a büntudat egy meghatározott szituációhoz kötődik, kevésbé negatív és kevésbé fenyegeti az ént, továbbá inkább helyrehozható. Így, teoretikusan és empirikusan egyaránt (idézi Tangney & Dearing 2002), a szégyenre való hajlam konzisztens pozitív korrelációban áll az externalizációra való hajlammal, míg a büntudat negatívban, tehát (amennyiben nem kombinálódik szégyenérzettel) jobb megküzdést tesz lehetővé.

Stuewig és munkatársai (Stuewig et al. 2010) négy különböző mintán útvonalelemzést alkalmazva megerősítették azt a modellt, miszerint nincs közvetlen kapcsolat a szégyenre való hajlam és az agresszió között, csak közvetett, mégpedig a szégyen externalizációján keresztül (és főleg abban az esetben, ha az agressziót önbeszámolás mérőeszközökkel mérik). Másrészt viszont a büntudatra való hajlam közvetlenül fordított kapcsolatban volt az agresszióval, akár önbeszámolás, akár más mérőeszközök segítségével térképezik azt fel. Továbbá a büntudat közvetetten is fordítottan kapcsolódott az agresszióhoz, mégpedig az externalizáción és az empátián keresztül.

Ugyanakkor az ellenségesség mértéke lényeges az agressziókifejeződés mértékének tekintetében. Di Cioccio (2012) felhívja a figyelmet arra, hogy az ellenségesség az öt legalapvetőbb személyiségvonás (Big Five) egyikének, a

neuroticizmusnak a része, ami viszont kapcsolatban áll a gelotofóbiával (Rawlings et al. 2010).

Eljárás

A szégyen, az agresszió és a gelotofóbia összefüggéseinek feltárására háromlépcsős vizsgálatot terveztünk. A vizsgálat első részében egy agresszív humor kedvelésére vonatkozó saját mérőeszköz kialakítását végeztünk el, a második részben összehasonlítottuk a fogvatartottak mintáját kontrollszemélyekkel gelotofóbia, humorstílus, vonás-agresszió és agresszív tartalmú viccek, illetve karikatúrák kedvelése szempontjából; végül a kapott eredmények alapján feltérképeztük a fogvatartottak szégyen-, illetve büntudat-érzésének mintázatát.

Az agresszív humor kedvelésére vonatkozó mérőeszköz kialakításakor Ruch (1992) 3WD modelljéből indultunk ki. Jóllehet az elméleti kiindulású különbségtételek a humor fajtái között rendre kétfélét határoznak meg (ld. Freud [1905] 1982; Eysenck 1942), Ruch statisztikailag is alátámasztott vizsgálata három humordimenziót tárt fel, ahol a tartalom és a forma nem válik élesen külön. Az inkongruencia-feloldás azt jelenti, hogy viccekben és karikatúrákban megjelenő meglepő összeférhetetlenség teljes mértékben feloldható a humoros anyagban egyebütt fellelhető információk alapján. A nonszensz humorban szintén megjelenik az inkongruens poén, viszont vagy egyáltalán nincs, vagy csak részleges a feloldás, vagy éppen akár újfajta abszurditás vagy inkongruencia jelenik meg. A harmadik faktor lehet inkongruencia-feloldás és nonszensz egyaránt, hiszen ebben az esetben a tartalom a lényeges: az a szexuális humor, így mindkét formai faktorról korrelál. Mindezeket figyelembe véve 45 agresszív és nem agresszív tartalmú, mindhárom típusba tartozó, az interneten elérhető karikatúrát és ugyanilyen módon összeválogatott 37 viccet tartalmazó anyagot állítottunk össze és ítéltük meg egyrészt humorosság szempontjából 36 emberrel, másrészt másik 38-cal agresszió szempontjából. A minta vegyes volt (fogvatartott nem volt benne), hólabda módszerrel, az interneten toboroztuk az értékelőket. Mindkét megítéltetés során nyolcfokú skálát alkalmaztunk az egyáltalán nem-től a nagyon-ig. Ezek alapján megnéztük, hogy mely viccek, illetve karikatúrák kapnak viszonylag egyöntetűen

humoros értékelést, majd csak ezeket vizsgáltuk agresszió szempontjából. Azok kerültek be a végső változatba, amelyek mind humorosság, mind agresszió szempontjából viszonylag egyöntetű értékelést kaptak, az előbbi esetben mindegyiket humorosnak kellett tartásuk a kiértékelők, míg az utóbbit vagy nagyon, vagy egyáltalán nem agresszívnek. Ennek eredményeképp egy 2-2-2 agresszív és nem agresszív inkongruencia-feloldás, nonszensz és szexuális tartalmú vicc vagy karikatúra (5-7 arányban) került be a vizsgálatához használt anyagba.

Ezt követően, új vizsgálati személyek egy újabb kérdőívcsomagot töltöttek ki, amelyben a legelső a fentebb leírt kérdőív volt, a második a nevetségessé válástól való félelem mérésére kidolgozott Geloph<15>. Harmadikként a Humor Stílus Kérdőívet (HSQ, Martin et al. 2003), használtuk, mely 2-2 pozitív és negatív humorhasználati módot azonosít, az énvédő-énfelértékelő, a kapcsolati, illetve az agresszív és az én-leértékelő humor. Végül a Buss–Perry-féle (Buss & Perry, 1992 alapján Bryant & Smith, 2001). agresszió kérdőív rövid, 12 tételes változatát (Halmai, 2012) töltötték ki a vizsgálati személyeink, négy alskálája a harag-düh, ellenségesség, fizikai agresszió és verbális agresszió. A fogvatartotti minta személyesen, papír-ceruza eljárás keretében, míg a kontrollcsoport, melyet hólabda-módszerrel toboroztunk, az interneten keresztül válaszolt, mindkét csoport egy ülésben. A használt kérdőívek ugyan sztenderdek, a vizsgálat során ellenőriztük a pszichometriai mutatóikat. A Buss-Perry-féle agresszió kérdőív esetében a fizikai agresszió és az ellenségesség skála, továbbá az összesített mutató érte el a 0,7-es Cronbach-alfa értéket, így tekinthető megbízható mérőeszköznek, míg a másik két skála nem. A HSQ esetében a pozitív humorra vonatkozó skálák 0,7-es Cronbach-alfa érték felett voltak, míg a negatív humort mérő skálák alatta, így az előbbivel nyert adataink megbízhatók, míg az utóbbival kapottak nem. Az általunk kidolgozott humorpreferencia-mérés esetében csak az agresszív és nem agresszív viccek és karikatúrák skálái mutattak 0,7-es Cronbach-alfa feletti értéket.

A későbbiekben ismertetendő eredményeink alapján egy harmadik vizsgálatot is lefolytatunk, immár csak a fogvatartotti mintával. Ekkor a TOSCA-SP (Test of Self-Conscious Affect for Special Populations) változatát (Tangney et al. 2008) alkalmaztuk, amely 15 szituáció kapcsán kérdez rá az adott szituációban esetlegesen

megjelenő szégyenérzet milyenségére (5-5 kérdéssel, ötfokú Likert-skálán kell megítélni az adott érzés megjelenési valószínűségét). A kérdőív fordítását egy független személy végezte, a visszafordítását a dolgozat szerzője, a kérdőív visszafordítását az eredetivel a kérdőív szerzőjének munkatársa (Rebecca Warden) vetette egybe és hagyta jóvá a fordítást. Az öt skálából három legalább 0,9-es Cronbach-alfa értékkel rendelkezett, tehát megbízhatóan mér (bűntudat–érzelem és kogníció, bűntudat–helyreállító viselkedés, externalizáció), egy skála esetében (szégyen–negatív önértékelés) 0,8 feletti értéket kaptunk, míg az ötödik (szégyen–elkerülés) 0,756, vagyis mindegyik skála viszonylag megbízhatóan mér.

Eredmények

A számos eredmény közül ehelyütt kizárólag közvetlenül a gelotofóbiára vonatkozókat emeljük ki. A fogvatartottak szignifikánsan alacsonyabb mértékű gelotofóbiáról számoltak be ($t(129)=2,717$; $p=0,0075^{***}$), ami vélhetően a kevésbé lelkiismeretes, kevésbé függő, a következményekkel kevésbé törődő antiszociális működésük része, bár a gelotofóbia mértéke nem tett különbséget az erőszakos és nem erőszakos bűnelkövetők között.

A fogvatartotti és a kontrollcsoport szétválasztása után számolt korrelációkat illetően gelotofóbia tekintetében szintén viszonylag alacsony korrelációkat találtunk. Az egyetlen érdemleges összefüggés mindkét csoportban az ellenségesség és az össz-agresszió viszonyában mutatkozott. A kontrollcsoport esetében $r=0,401$ és $r=0,418$, a vizsgálati csoport esetében pedig $r=0,394$ és $r=0,360$ korrelációkat kaptunk, vagyis a gelotofóbiás személyek vélhetően nem pusztán elszenvedői a környezetük negatív ítéletének, hanem részben előidézői is – bár nem tudhatjuk, hogy ez csupán válasz-e az addig elszenvedett sérelmekre, de mivel paranoiditással együtt jár (összefoglalását Platt et al. 2012.), valószínűleg az eleve adott magasabb fokú ellenségesség lehet a magyarázat.

Összességében úgy tűnik, hogy a fogvatartottak a humort kevésbé használják pozitív, én- és kapcsolatépítő formában, ami részben valószínűleg az eltérő szocializációs tapasztalataikból származik, részben pedig elmélyíti azt az ördögi kört, hogy a társas tapasztalataik nem jelentenek pozitív élményt számukra, a kétértelmű

szituációkat valószínűleg támadásként fogják fel, így a szégyenérzet is más formát ölt, mint az átlagpopulációban. Ennek vizsgálatát a TOSCA-SP (Tangney et al. 2008) kérdőívvel végeztük. A gelotofóbiával a büntudatot mérő skálák korreláltak negatívan vagy mutattak tendencia szintű negatív együtt járást (büntudat – érzelem és kogníció $r=-0,239+$, büntudat – helyreállító viselkedés $r=-0,300^*$). A szégyen egyik skálája, meglepő módon, függetlennek mutatkozott tőle (szégyen – negatív önértékelés $r= 0,051$) míg a többi pozitív kapcsolatban áll vele szégyen – elkerülés $r= 0,288^*$; externalizáció ($r=0,279^*$). Az agresszív és az énelértékelő humor stílus (vagyis a negatívok) nem mutatott együtt járást egyik TOSCA skálával sem, míg a kapcsolatépítő és az énvédő humor (így a pozitív humorhasználat) konzisztens szignifikáns negatív korrelációt mutatott a szégyen skálákkal ($r=-0,314^*$ $r=-0,403^{**}$ $r=-0,281^*$ $r=-0,343^{**}$ $r=-0,340^{**}$ $r=-0,427^{**}$)(ld. 6. táblázat). A humor kedvelése (amennyiben tendencia szintű vagy szignifikáns volt a kapcsolat), rendre negatívnak mutatkozott a szégyen skálákkal, főként a szégyen–elkerüléssel, illetve az externalizációval, míg pozitív volt a korreláció a büntudati skálákkal (ld. 6. táblázat). Az agressziót illetően a fizikai agresszió és a düh (és az összesített pontszám) esetén a büntudat gátolni, az externalizáció facilitálni látszik azt, míg a szégyen, Stuewig és munkatársainak (2010) eredményeivel összhangban, függetlennek tűnik. A verbális agressziót a szégyen–elkerülés skála kivételével minden gátolni látszik, az ellenségesség viszont éppen azzal, és az externalizációval mutat szignifikánsan pozitív együtt járást (ld. 6. táblázat). Az elkövetés módja szerint szétválasztott vizsgálati mintában az eddigi kutatásoknak megfelelő eredményeket kaptunk. Az erőszakos és nem erőszakos bűncselekmények elkövetői ($n=34$, ill. $n=30$) a szégyen skálákon nem mutattak szignifikáns különbséget, viszont az előbbieket szignifikánsan externalizálóbbak, míg az utóbbiak szignifikánsan büntudatosabbak.

A fogvatartottak alacsonyabb gelotofóbia értéke valószínűleg abból is adódott, hogy a gelotofóbia a szégyenhez erőteljesen kapcsolódik (Platt & Ruch 2009), ám a bűnelkövetők a lehető legritkább esetben tartják magukat felelősnek a tettükért, mivel externalizálnak, vagyis a másikat nevezik meg az agresszív cselekedetük kiváltó okának (Gilligan 2003, Sykes & Matza 1957), ezzel eliminálva a szégyenüket. Érdeemes lenne a szégyenre való hajlam helyett az egy bizonyos kiváltó

szituációban megjelenő szégyen (pl. homoszexuálisként percipiált cellatárs) és a gelotofóbia összefüggéseit megvizsgálni (mint láttuk, az általunk használt szégyenkérdőív nem mutatott együtt járást a gelotofóbiával a fogvatartottak körében). A gelotofóbiát vizsgálva más kutatás (Proyer et al. 2010) normál populációban a szégyennel és az extrenalizációval talált (pozitív) kapcsolatot, mi a büntudattal is (negatív). Elképzelhető, hogy ez az eredmény a fogvatartotti populáció alacsony szégyenre való hajlamának köszönhető.

Szocializációs hatások

Ugratás

A humor és az ugratás igen gyakori interakciós forma a csoportban (La Gaipa, 1977). Az ugratás különböző viselkedéseket tartalmaz. Leggyakoribb a verbális forma, pl. csúfnév, a céltárgy egyszerű kinevetése, szarkasztikus megjegyzések, tréfás/beugratós kérdések, beugratás, eltúlzott utánzás; de vannak nem verbális formái is, mint pl. az ujjal mutogatás, nyelvöltögetés, pofákat vágás, stb.

Olweus (1993) az ugratást az iskolai erőszak (bullying) egyik aspektusának tartotta, ugyanakkor mások szerint (pl. Warm, 1997) „Szándékos hatás, amit az ugrató személy az áldozatban lévő feszültség, mint a szorongás, a frusztráció, a harag, zavar, megalázottság-érzés stb. felkeltésére szánt, s olyan módon, hogy az áldozatok megszabadulhatnak tőle, ha kapcsolnak” (ha értik a viccet). Az antiszociális ugratás célja viszont a másik megalázása verbális támadással és kigúnyolása (Kowalski 2000). Több kutatás szerint (Scambler, et al., 1998; Bias et al., 2005) az ugratás ignorálása nem hatékony, a leghatékonyabb eljárás vele szemben a humoros válasz, kiváltképp a kapcsolatépítő humor az, ami segíti az ugratás céltárgyát, hogy állandó áldozati állapotból megszabaduljon, mivel a válasz emeli a céltárgy jóllét-érzését és szociális státuszát” (Bias et al., 2005, p. 37).

Coloroso (2002) szerint a gyerekek nincsenek tisztában a bántó, sértő és a barátságos ugratás különbségével. 11-12 éves kor körül kezdik jobban megérteni az ugratás természetét és kedvelni azt, valamint játékos ugratást használni (Keltner et al., 2001).

A gyerekek, akik otthon proszociális ugratást tapasztaltak és láttak, valószínűbben azonosították a proszociális ugratást az osztályban. Az antiszociális ugratóknál ilyen korreláció nem volt (Barnett et al, 2004). Bizonyos meghittség esetén az ugratás kapcsolatépítő vagy - erősítő, a saját csoportban pozitív, növeli a köteléket, ld. pl. barátok között a játékos ugratás gyakoribb (Baxter, 1992).

Radcliffe-Brown (1940, p. 19) szerint a tréfás kapcsolat „olyan kapcsolat két személy között, amelyben az egyiknek megengedik, sőt egyes esetben elvárják tőle, hogy ugrassa vagy gúnyolja a másikat, akitől ezzel szemben elvárják, hogy ne sértődjön meg.” A tréfás nyelvi kapcsolatok a székelyföldi humornak is fontos részei. A párbeszédjellegű tréfás szóváltások, ugratások, nyelvi furfang számos példáját gyűjtötte össze és elemezte Biró (1997) a nyolcvanas évek derekától Korondon végzett vizsgálatainak alapján.

Platt (2008) azt találta, hogy az erőszakos nevetségessé tételre a gelotofókok és a nem gelotofókok egyaránt magas szégyenérzettel és félelemmel válaszolnak, míg a játékos ugratásra a gelotofókok ugyanezt a válaszmintázatot, a nem gelotofókok inkább meglepődést és boldogságot mutatnak.

Eljárás

Az itt bemutatott eredmények egy tágabb vizsgálat részét képezik, melyben $n=180$ második osztályos, és $n=120$ ötödik osztályos részben magyarországi (vidéki), részben pedig korondi (Erdély, $N=56$) diák vett részt; fele lány ($N=139$), fele fiú ($N=137$). A kérdőíveket a gyerekek az osztályban töltötték ki, a teljes anonimitást biztosítottuk.

A diákok beszámoltak az *ugratási tapasztalataik* gyakoriságáról, illetve az azokkal kapcsolatos érzelmeikről mind otthon, mind az iskolában, jobbra, mint annak céltárgyai, de vizsgáltuk az ugratóként megélt tapasztalatokat is (9, 12 és 5 tétel, különböző értékekkel Likert-skála típusú értékelés). Minden kitöltés előtt elmagyaráztuk nekik, mi az ugratás és példákkal illusztráltuk azt.

A nevetségessé válástól való félelem mérésére a Geloph15 kérdőív (Führ et al., 2010) serdülő változatát (ötödikesek), és a PhoPhiKat30-c (30 item, 4 fokú

Likert-skála, 10 tétel méri a gelotofóbiát; Proyer et al., 2012) gyerek változatát (másodikosok) alkalmaztuk, először Magyarországon.

A *Humor Styles Questionnaire* (HSQ; Fox et al., 2013) gyerek változatást (24 item, 7 fokú Likert-skála) szintén először használtuk, a humorstílusok (affiliatív, énvédő, agresszív, éneértékelő) mérésére. A kérőívek fordítása a bevett eljárást követte, egy független fordító angolról vagy németről (PhoPhiKat-30-c) magyarra fordította azokat, egy másik független személy pedig vissza az eredeti nyelvre, jelen dolgozat szerzője pedig egybevetette a két változatot és megtette a szükséges javításokat, kivéve a PhoPhiKat-30-c esetében, itt René Proyer vetette a változatokat egybe és javasolt módosításokat, melyeket természetesen végrehajtottunk.

Eredmények

A használt gelotofóbia és humorstílus skálák Cronbach-alfa értékei 0,7 feletti, kivéve az agresszív (0,472) és az éneértékelő humort (0,650). Az ugrató viselkedéssel kapcsolatos skálák esetében a gúnyolódás gyakorisága és az azzal kapcsolatos érzelmek Cronbach-alfa értéke alacsony, a többi legalább 0,65-ös.

Az iskolai ugratás kapcsán a gyerekek bő negyede nem nyilatkozott (26,8%), 18,1%-uk azt mondta, nem szokták őket ugratni, 23,1%-uk szerint viccből; 6,5% szerint pedig szeretetből, tehát túlnyomó részt proszociális ugratási formákat azonosítottak. A családi ugratás hasonló mintázatot mutat, de a felvidítés céljából történő ugratást itt sokkal gyakrabban (11,9%) jelölik.

Az erdélyi és a magyarországi minta között nincs szignifikáns különbség a kinevetés és a gúnyolódás gyakoriságában és az azokkal kapcsolatos érzelmekben, sem pedig az ugratással kapcsolatos érzelmekben, ám az ugratás gyakoriságában a várttal ellentétes eredmény mutatkozott ($m=6,072$, $Sd=3,958$, $me=4,286$, $Sde=2,896$ $d(109,3) = 3,844$ ($p = 0,0002$)).

A kilencévesek esetében az erdélyi mintában (e) a gelotofóbia mértéke szignifikánsan magasabb volt, mint a magyarországi mintában (m) ($m=1,616$, $Sd=0,448$, $me=1,972$, $Sde=0,444$, $t(106) = -3,445$ ($p = 0,0008$)), a tizenkét évesek között nem találtunk szignifikáns eltérést. Az erdélyi csoportban a gelotofóbia értéke korrelálatlan vagy gyenge korrelációt mutat az ugratási tapasztalatokkal (az ugratásra adott érzelmek $r=0,370+$), míg a magyar mintában rendre szignifikáns korrelációkat

találunk (nevetés gyakorisága $r=,314^{**}$; kinevetésre adott negatív érzelmek $r=0,582^{**}$, gúnyolódás gyakorisága $r=0,316^{**}$, gúnyolódásra adott negatív érzelmek $r=0,496^{**}$, ugratás gyakorisága $r=0,348^{**}$, ugratásra adott negatív érzelmek $r=0,426^{**}$). A lineáris regressziós elemzés során a magyarországi mintában a gelotofóbiát a nevetésre adott negatív érzelmek ($R=0,360$, $F=17,385^{***}$), valamint a gúny gyakorisága jelezte előre ($R=0,446$, $F=10,128^{***}$), az erdélyiben az ugratás gyakorisága ($R=0,462$, $F=8,160^{**}$).

A 9 és a 12 évesek között az ugratással kapcsolatos érzelmek oly módon tettek különbséget, hogy a fiatalabbak ellenségesebbnek látták az ugratást és rosszabbul is érezték magukat annak következtében ($m_9=7,605$, $m_{12}=6,777$, $Sd_9=3,714$, $Sd_{12}=2,514$); Welch-féle d-próba: $d(264,7) = 2,172$ ($p = 0,0308$). Ennek megfelelően a gelotofóbia értékek is eltérőek voltak: $m_9=1,905$, $sd_9=0,578$, $m_{12}=1,695$, $Sd_{12}=0,469$, $d(259,7) = 3,310$ ($p = 0,0011$), vagyis a kilencévesek valamivel magasabb gelotofóbiát mutattak.

Összességében a hipotézisünkkel ellentétben az erdélyi minta inkább mutatott gelotofóbiás jellegzetességeket, míg a hipotézisünkkel összhangban a kilencévesek, lévén a humor társas kapcsolatokban való működése kapcsán bizonytalanabbak, magasabb fokú gelotofóbiát mutattak, mint a tizenkét évesek. Az erdélyi és a magyarországi minta efféle különbözőségét vélhetően az okozza, hogy elképzelhető, hogy az ugratási szokások nagyon is a negatív humorhasználati módokhoz köthető Erdélyben, így lényegében remekül reagálnak a gyerekek ezekre a helyzetekre, míg Magyarországon ez sokkal inkább tudatos szabályozás alá esik, vagyis jobban figyelnek, hogy ne bántásuk meg a másikat. Ahogyan a kutatás egyik vezetője, Dósa Zoltán fogalmazott, „nem biztos, hogy érteni fogják, mi az az ugratás, ők *baszogatják* egymást”, ami egyértelműen a negatív humorformák gyakoriságára utal, bár nem találtunk különbséget az ugratásra adott érzelmekben a két minta között.

Családi nevelés

A családi nevelést egy speciális mintán, a túlsúlyosak és elhízottak körében vizsgáltuk, feltételezve, hogy a körükben több lesz a gelotofóbiás. A gelotofóbia és az elhízás kapcsolatát eddig egyetlen tanulmány próbálta feltárni (Petkova & Nikolov, 2009), ami 5%-os szinten szignifikáns különbséget találtak a 25 alatti és feletti BMI-vel rendelkezők csoportjaiban a gelotofóbia tekintetében. Az elhízás és a gelotofóbia kapcsolatát a későbbiekben ismertetjük, ehelyütt a szülői nevelés retrospektív percepciója és a gelotofóbia összefüggéseit vizsgáljuk.

A szülői bánásmód és a gelotofóbia kapcsolatát első ízben Proyer, Estoppey és Ruch (2012) vizsgálták, szülőket és azok felnőtt gyerekeit kérdezték a saját, illetve az észlelt nevelési stílusáról (Questionnaire of Recalled Parental Rearing Behavior, QRPRB, Schumacher et al. 1999, szülői változat: 2002). Mind a szülők, mind a gyerekeik több büntetésről és kevesebb melegségről számoltak be, az anyai büntetés ($r=.25$) és kontroll ($r=.21$) és az apai kontroll ($r=.26$) szignifikánsan pozitívan, az anyai és apai melegség ($r=-.19$ és $r=-.29$) szignifikánsan negatívan korrelált a gelotofóbiával.

Eljárás

Vizsgálatunkban eredetileg 104 fő vett részt, egy kitöltő adatait nem tudtuk figyelembe venni, mert kizárólag egyféle szélső értéket adott minden kérdésnél, így ki kellett zárunk a kutatásból. Az adatgyűjtés 2012 júliusa és októbere között zajlott. Vizsgálatunkban 103 fő (11 férfi és 91 nő,) vett részt, 60 fő túlsúlyos, illetve elhízott (min. 25-ös BMI), 40 fő normál testsúlyú (25 alatti BMI). Az átlag életkor 40,9 év, az átlag BMI 29,1. A gelotofóbia prevalenciája 12,62% (szemben a 7% körüli magyar átlaggal), a túlsúlyosak, illetve elhízottak között 18%. 89 fő volt nem gelotofóbiás, 13 pedig 2,5-nél magasabb pontszámot ért el a Geloph<15>-ön. 11 fő az elhízott vagy túlsúlyos, 2 pedig a normál testsúlyúak közé tartozott. Volt néhány vsz, akik magukat normál testsúlyúként azonosították, holott 25-nél magasabb volt a BMI-jük, és fordítva, de kevesen, így nem voltak külön vizsgálhatók.

A vizsgálati személyeket részben a saját ismerőseink köréből toboroztuk, részben az elhízottak vagy túlsúlyosak csoportjának nagyobbik része egy, az elhízást okozó és annak kiküszöbölését célzó, életmóddal kapcsolatos pszichoedukációs programban vett részt. A kérdőívek kitöltése anonim volt, vagy az interneten keresztül, vagy hagyományos, papír-ceruza eljárás keretében zajlott, önkéntesen, egyéni, otthoni válaszadás keretében. A nevelési stílusok azonosítására a *Szülői Bánásmód Kérdőív* magyar változatát (H-PBI, Tóth & Gervai 1999) használtuk. Skálák: apai és anyai szeretet, korlátozás és túlvédés. A gelotofóbia mérésére a *Geloph<15>* magyar változatát (Boda-Ujlaky et al. 2012) alkalmaztuk. (Az ismertetett vizsgálat egy tágabb vizsgálat része, mely kiterjedt a vsz-et ért észlelt stressz mennyiségére (Paykel-féle Életesemény Kérdőív), az alkalmazott humor stílusra (Humor Stílus Kérdőív, HSQ), és a testképpel kapcsolatos szégyen és büntudat mérésére (Testsúllyal és Testtel Kapcsolatos Szégyen és Büntudat Kérdőív, WEB-SG), mely eredményeket az egészséggel kapcsolatos fejezetben ismertetünk.)

Eredmények

A H-PBI skáláinak itemanalízise nagyon jó, 0.854 és 0.941 közötti Cronbach-alfa értékeket mutatott. A többi kérdőív skáláinak Cronbach-alfa értéke is legalább 0,6 volt. Az egész mintában a gelotofóbia az apai korlátozás kivételével együtt járt a szülői bánásmóddal. A gelotofóbia szerinti csoportbontás során a nem gelotofóbiás csoportban alacsony, jellemzően nem szignifikáns korrelációkat találtunk (a BMI kikapcsolása után is), ám a gelotofóbiások esetében a BMI kikapcsolása után az anyai és az apai szeretet és korlátozás egyaránt szignifikáns kapcsolatot mutatott.

8. táblázat. Szülői nevelési stílusok és a gelotofóbia összefüggései.

		anyai szeretet	anyai korlátozás	anyai túlvédés	apai szeretet	apai korlátozás	apai túlvédés
GELOT OFÓB	gelotofóbia	-0,338**	0,213*	0,407**	-0,345**	0,055	0,177+
	gelotofóbia	-0,469	0,460	0,414	-0,499+	0,488+	0,069
	(BMI kikapcsolása után)	-0,621*	0,603*	0,436	-0,671*	0,587*	0,092
NEM GELOT	gelotofóbia	-0,170	0,028	0,261*	-0,215*	-0,021	0,114
	(BMI kikapcsolása után)	-0,160	0,029	0,255*	-0,214*	-0,041	0,112

A gelotofóbiás és nem gelotofóbiás csoport összevetése során az anyai bánásmód minden dimenziója, illetve az apai szeretet különbséget tett a két csoport között.

9. táblázat. A gelotofóbiás és nem gelotofóbiás csoport összehasonlítása az észlelt szülői nevelési stílusok tekintetében.

	GELOTOFÓBIÁS		NEM GELOTOFÓBIÁS		t/d-érték	szign.
	átlag	szórás	átlag	szórás		
anyai szeretet	18,85	8,081	25,97	8,118	t(100) = 2,956	(p = 0,0039)**
anyai korlátozás	10,62	4,664	7,567	4,373	t(101) = -2,331	(p = 0,0218)*
anyai túlvédés	10,62	4,718	5,966	4,764	t(100) = -3,291	(p = 0,0014)**
apai szeretet	15,38	9,115	22,61	9,496	t(100) = 2,574	(p = 0,0115)*
apai korlátozás	7,769	4,265	7,180	4,506	t(100) = -0,443	(p = 0,6585)
apai túlvédés	6,462	4,754	4,539	4,395	t(100) = -1,458	(p = 0,1479)

A varianciaanalízis során az anyai korlátozás, valamint tendencia szinten az anyai szeretet hiányának észlelése a testsúllyal, az anyai és az apai szeretet hiányának észlelése a gelotofóbiával állt kapcsolatban. A túlvédéssel egyik sem hozható összefüggésbe, interakciót nem találtunk (ld. 10. táblázat).

10. táblázat. A gelotofóbia és a túlsúlyosság interakcióinak vizsgálata a szülői nevelési stílusok függvényében.

	NEM GELOTOFÓB	GELOTOFÓB	csoporthatások/ interakciók (IA)
ANYAI SZERETET			súly F(1; 5,7) = 4,774 (p = 0,0744)+
NEM TÚLSÚLYOS	27,70	23,50	G F(1; 5,7) = 7,376 (p = 0,0370)*
TÚLSÚLYOS	24,55	18,00	IA Khi2(1) = 0,346 (p = 0,5565)
ANYAI KORLÁTOZÁS			súly F(1; 10,3) = 11,166 (p = 0,0072)**
NEM TÚLSÚLYOS	6,300	7,000	G F(1; 10,3) = 2,993 (p = 0,1134)
TÚLSÚLYOS	8,580	11,27	IA Khi2(1) = 1,002 (p = 0,3168)
ANYAI TÚLVÉDÉS			súly F(1; 1,2) = 1,383 (p = 0,4272)
NEM TÚLSÚLYOS	5,600	5,500	G F(1; 1,2) = 0,824 (p = 0,5134)
TÚLSÚLYOS	6,265	11,55	IA Khi2(1) = 0,650 (p = 0,4201)

APAI SZERETET			súly $F(1; 20,7) = 1,701$ ($p = 0,2066$)
NEM TÚLSÚLYOS	24,23	17,00	G $F(1; 20,7) = 13,029$ ($p = 0,0017$)**
TÚLSÚLYOS	21,29	15,09	IA $\text{Khi}^2(1) = 0,076$ ($p = 0,7832$)
APAI KORLÁTOZÁS			súly $F(1; 10,5) = 1,415$ ($p = 0,2604$)
NEM TÚLSÚLYOS	6,400	7,000	G $F(1; 10,5) = 0,126$ ($p = 0,7301$)
TÚLSÚLYOS	7,816	7,909	IA $\text{Khi}^2(1) = 0,066$ ($p = 0,7967$)
APAI TÚLVÉDÉS			súly $F(1; 5,3) = 0,588$ ($p = 0,4756$)
NEM TÚLSÚLYOS	4,175	5,500	G $F(1; 5,3) = 1,776$ ($p = 0,2366$)
TÚLSÚLYOS	4,837	6,636	IA $\text{Khi}^2(1) = 0,040$ ($p = 0,8407$)

Az egész mintát alapul véve a gelotofóbia kontrollálása után a BMI és a nevelési stílusok percepciója között nem mutatkozik összefüggés, ám BMI kontrollálása után a gelotofóbia és a nevelési stílusok között kb. ugyanolyan erejű összefüggés marad. A gelotofóbiások csoportjában a BMI kiparciálása után még erősebb lett a kapcsolat így a testsúly önmagában nem hajlamosít gelotofóbiára.

A gelotofóbia az apai korlátozás kivételével együtt járt a szülői bánásmóddal, amely a BMI kontrollálása után is megmaradt, ami szintén azt támasztja alá, hogy egymástól független jelenségek. A gelotofóbiások esetében a BMI kiparciálása után mutatkozó erős korrelációk, ugyanakkor az elhízottnál tapasztalható a gelotofóbia két és félszeres prevalenciája a gelotofóbiával kapcsolatos érzelmi és érzelemszabályozási zavarokra utal. A szülői szeretet hiányának és az anyai túlkontrollálás észlelése kulcsfontosságúnak látszik mindkét probléma esetében.

Összességében a kapott adatok megerősítik Proyer, Estoppey és Ruch (2012) a szülői szeretet hiányának, az anyai korlátozás és túlvédés a gelotofóbiában meghatározó szerepével kapcsolatos eredményeit (náluk az anyai és apai melegség, anyai kontroll és büntetés járt együtt vele).

Gelotofóbia és egészség

Elhízás

Egy 1995-97 között végzett, Norvégia egy nagy területének 20 év feletti összlakosságára (65000 fő) kiterjedő egészségfelmérés adatai és egy humorérzék kérdőív (SHQ-6– Sense of Humor Scale, Svebak, 1996) közötti korrelációk nem erősítették meg az erős kapcsolat feltevését a humorérzék és a különböző egészségjelzések között, beleértve az elhízást is. Az SHQ tételek és a testtömeg-index korrelációja 0,00 és –0,06 között változott (Svebak, Martin & Holmen, 2004), vagyis nem találtak semmilyen összefüggést a testsúly és a humorérzék között. Kärkännen, Kuiper és Martin (2004) finn rendőrtisztekkel végeztek 3 éves longitudinális vizsgálatot (humorérzék mérés: MSHS, Thorson & Powell, 1993). Eredményeik nem támasztották alá a humor és egészség kapcsolatát, lényegében fordított az összefüggés, vagyis a magasabb humorérzék pontszámmal rendelkező egyének valójában kevésbé egészséges életstílust visznek (nagyobb túlsúly, fokozott dohányzás, szív-érrendszeri betegség kockázata).

A tinédzserek egynegyedét-egyharmadát ugratják a társaik, leginkább az elhízott lányokat és a túl sovány fiúkat. Akiket csúfolnak, ugratnak testsúlyuk miatt, alacsony test-elégedettségről, alacsony önértékelésről és öngyilkossági gondolataikról számolnak be (pl. Eisenberg, Neumark-Sztainer & Story, 2003; Goldfield, Moore, Henderson, Buchholz, Obeid & Flament, 2010). Az elhízott gyerek gyakran élnek át kudarcot, osztálytársaik gyakran kinevetik őket. Nem szeretik a testüket, ideális kigúnyolási céltáblává válnak, ami egyenes út a gelotofóbiához. *„A saját testtel való elégedetlensége, a bizonytalan kép önmagáról és szégyenlőssége nagyon valószínűen kinevetéstől való félelmet és bizalmatlanságra való hajlamot alakít ki az elhízott személyben”* (Petkova & Nikolov 2009, p. 107).

Eljárás

Vizsgálatunkban eredetileg 104 fő vett részt, egy kitöltő adatait nem tudtuk figyelembe venni, mert kizárólag egyféle szélső értéket adott minden kérdésnél, így ki kellett zárunk a kutatásból. Az adatgyűjtés 2012 júliusa és októbere között

zajlott. A kontroll- és részben a vizsgálati csoportot a saját ismerőseink köréből toboroztuk, míg a vizsgálati csoport nagyobbik része egy, az elhízást okozó és annak kiküszöbölését célzó, életmóddal kapcsolatos pszichoedukációs programban vett részt. A kérdőívek kitöltése anonim volt, vagy az interneten keresztül, vagy hagyományos, papír-ceruza eljárás keretében zajlott, önkéntesen, egyéni, otthoni válaszadás keretében, egy ülésben. Visszajelzést igény szerint biztosítottunk. Mindenki ugyanazokat a kérdőíveket és ugyanabban a sorrendben töltötte ki. Elsőként Paykel, Prusoff és Uhlenhuth (1971) Életesemény Kérdőívének rövidített változatát kapták meg a vizsgálati személyek. A kérdőív értelmezése sokszor nehézkesnek bizonyult a vsz-ek számára (sok kérdést kihagytak, félreértelmeztek), így a végső elemzésből ezt kihagytuk, mert valószínűleg nem kaptunk volna valós adatokat. Másodikként a Szülői Bánásmód Kérdőív magyar változatát (H-PBI, Tóth & Gervai 1999) használtuk. Ezután a Humor Stílus Kérdőívet (HSQ - Martin, et al. 2003) alkalmaztuk, mely 32 tételt tartalmaz, 7 fokú Likert-skálán kell a kitöltőnek jellemeznie önmagát. A kérdőív 4 alskálára osztható, és 2-2 negatív, illetve pozitív humorhasználati formát azonosít. Pozitív humorhasználatnak tekintjük az énévédő, illetve a kapcsolati humort, negatívnak az agresszív és az énéértékelő humort. A gelotofóbia mérésére a Geloph15 magyar változatát (Boda-Ujlaky et al. 2012) alkalmaztuk, 4 fokú Likert skálán 15 tétel esetében kell értékelni, hogy mennyire jellemző az állítás az adott személyre. Legvégül, a testtel kapcsolatos szégyen- illetve büntudat mérésére a WEB-SG (Weight- and Body-Related Shame and Guilt Scale, Conradt, Diesk, Schlumberger, Rauh, Helebrand & Rief, 2007) kérdőívet használtuk. Ennek még nem volt magyar változata, így a kérdőívet a megfelelő eljárás szerint lefordítottuk magyarra, azt vissza angolra, majd összevetettük a két változatot, a hibákat korrigáltuk. A kérdőív 12 tételes és az adott érzelem megjelenési gyakoriságát vizsgálja, 5 fokú Likert-skálán.

A 103 főből 11 volt férfi és 91 nő, 42 fő alacsony vagy normál BMI-vel rendelkezett, 60 fő pedig 25-ös BMI felett, vagyis volt túlsúlyos vagy elhízott. Nem vettük külön az elhízás mértékét, mert túl kevés adatot kaptunk volna egy-egy érték esetében. Az átlag életkor 40,9 év, az átlag BMI 29,1. Bizonyos kutatások szerint (Radomska &

Tomczak, 2010) a nők jobban érintettek a gelotofóbiában, így nem gondoltuk problémának a nemek ennyire kiegyenlítetlen megjelenését a kutatásban.

Eredmények

Az eredetileg elhízott személyek vizsgálatára kidolgozott WEB-SG (Conradt et al., 2007) alskáláinak átlaga és szórása a teljes mintán sorrendben: szégyen: 15,53 (6,16) , Cronbach-alfa=0,80; büntudat: 18,78 (6,67), Cronbach-alfa=0,84.

A Geloph15 átlaga és szórása: 1,81; 0,64; Cronbach-alfa=0,91 A mintában a gelotofóbiások mértéke 13% volt, ami kétszerese a magyar átlagnak (Boda-Ujlaky et al., 2012).

A gelotofóbiás csoportnál a szégyen és büntudat pontszám volt magasabb. Szégyen: 14,74 (5,85) vs 21 (5,59), $t(101)=-3,60$, $p<0,001$; 18,13 (6,48); büntudat: 18,13 (6,48) vs 23,31 (6,44), $t(101)=-2,692$, $p<0,01$. Ez összefüggésben lehet a testsúllyal, a test miatti szégyenérzettel, az étkezési és mozgási szokások miatt büntudattal, hiszen az átlagos testsúlyúak között csak 5%, míg a túlsúlyos személyek között viszont 18 % volt a magas pontszámú gelotofóbiások aránya.

A Pearson-féle lineáris korrelációs eredmények szerint szignifikáns pozitív korrelációt kaptunk a testtömeg index (BMI) és a gelotofóbia között ($r = 0,230$, $p<0,05$) és a szégyen skála ($r = 0,529$, $p<0,01$), valamint a büntudat skála között ($r = 0,201$, $p<0,05$) között. A gelotofóbia szintén pozitívan korrelált a szégyen ($r = 0,478$, $p<0,01$) és a büntudat skálákkal ($r = 0,224$, $p<0,05$). Tendencia szinten a HSQ negatív humorral, valamint szignifikánsan negatívan a HSQ kapcsolatépítő humorral ($r=-0,343$, $p<0,01$) és a HSQ énvédő humorral ($r=-0,253$, $p<0,01$), illetve a pozitív humorral ($r=-0,346$, $p<0,01$). Vagyis a pozitív humor használatának a hiánya, nem pedig a negatív humor használatának előtérbe helyezése kapcsolódik a gelotofóbiához. Vagyis a gelotofóbiások nem tudják a humort megküzdésre és a társas kapcsolataik erősítésére használni, vagyis valójában nem tudnak a pozitív és a negatív humor között különbséget tenni. Érdekes módon, nem találtunk különbséget az elhízottak/túlsúlyosak és a normál testsúlyú személyek gelotofóbia pontszámában. Ez, a testsúlycsoportok között hiányzó különbség ellentmond annak

a várakozásunknak, hogy a túlsúlyos/elhízott személyeknél magasabb kinevetéstől való félelemre utaló eredményeket kapunk. Ezt jogosan feltételezhattük Petkova és Nikolov (2009) tanulmánya alapján, akik túlsúlyos személyeknél magasabb gelotofóbia szintet találtak a nem túlsúlyos csoporthoz viszonyítva. Ugyanakkor, mint már említettük, a súlyproblémákkal küzdők körében a gelotofóbiának tekinthetők aránya 18%, míg az átlag populációban ugyanez 7%. Továbbá, a gelotofóbia mutató a BMI-vel mérsékelt, illetve a szégyenrel való kifejezettebb pozitív korrelációja szintén az elvárt irányba mutat. Az alacsonyabb gelotofóbia pontszámú, többségében átlagos testsúlyú személyek magasabb pozitív humorhasználata, illetve a gelotofóbia növekedésével csökkenő kapcsolatépítő humorhasználat utalhat a magasabb gelotofóbia pontszámmal és testsúllyal rendelkezők esetleg meglévő kapcsolati problémáira (amit egyébként az életesemények kapcsán gyakran említenek).

Az általunk megállapított viszonylag jó korreláció a gelotofóbia és a szégyen között alátámasztja Proyer és munkatársai (2010) eredményeit, akik eltérő módszerrel szintén úgy találták, hogy a gelotofóbia elsősorban szégyenre való hajlammal kapcsolatos.

Mentális egészség

A gelotofóbia és a mentális egészség összefüggéseiről már a gelotofóbiát tagláló elméleti fejezetben szót ejtettünk. A legfontosabb összefüggésnek a paranoiditással (Platt & Forabosco, 2010; Platt, Ruch, Hoffman & Proyer, 2012; Titze, 2009; Weiss et al., 2012), illetve a szociális fóbiával (Boois, 2009; Edwards, Martin & Dozois, 2010; Titze, 2009; Weiss et al., 2012) való kapcsolata látszik. Boois az SCL-90 (Derogatis, Lipman & Covi, 1973 – eredeti változat, a holland Arrindell & Ettema, 2002 ld. Boois, 2009) segítségével mérte a gelotofóbiások mentális egészségét és jutott arra a következtetésre, hogy a gelotofóbia mediálta a pszichológiai jóllét és a szociális fóbia közötti negatív kapcsolatot, míg közvetlen kapcsolat nem volt kimutatható ez utóbbi változók között, ami egyébként a pozitív humorhasználat meg nem értésére utalhat. Matos, Pinto-Gouveia és Gilbert (2012) a szégyen és a paranoiditás összefüggésére mutatott rá, amennyiben a paranoiditás a szégyen-

emlékek központiségével és fontosságával állt kapcsolatban, ám a szociális fóbiát ugyanezek nem jelezték előre. Az előbbi a külső szégyennel, míg az utóbbi a belsővel mutatott együttjárást. (Gilbert, 1998, szerint a belső szégyen a selfből ered és az egyén önmaga elítélését jelenti, míg a külső szégyen az egyénen kívülről származik és azt a tudást jelenti, hogy az egyént elítéli a környezete, nem feltétlenül igazságosan – ami egyébként ellentmond Tangney definíciójának, miszerint a szégyent az énrre vonatkoztatjuk és mások ítéletét self-kongruensnek tartjuk – Tangney & Dearing, 2002, ám a két elképzelés összhangba hozható, ha a külső szégyent inkább megaláztatásként értelmezzük.)

Eljárás

A kutatásban N=133 fő vett részt (43 férfi, 90 nő), főként egyetemisták, akiket pszichológia szakosok számára meghirdetett választható A humor pszichológiája című kurzus keretében a kurzus hallgatói toboroztak. Átlag életkoruk 29,05 év. A Geloph15-ön kívül a TCI nevű rajzos kreativitás-vizsgáló tesztet, az MSHS-t (Multidimensional Sense of Humor Scale, Thorson & Powell, 1993) az SCL-90-et (Derogatis-féle Tünetlista, DBSI, Derogatis, Lipman & Covi, 1973, magyar változat Unoka, Rózsa, Kő, Kállai & Fábrián, 2004), valamint a HSQ-t (Humor Styles Questionnaire, Martin et al, 2004) vettük fel. A gelotofóbia és a mentális egészség összefüggésein kívül ehelyütt mást nem elemzünk, így csak a DBSI leírására támaszkodnánk. A kérdőív 90 tételt tartalmaz, 9 alszkalából áll: szomatizáció, kényszeresség, interperszonális érzékenység, depresszió, szorongás, ellenségesség, fóbiás szorongás, paranoid ideáció, pszichoticizmus, valamint néhány, az előző skálákba nem sorolt tétel, melyeket nem lehetett egyértelműen egyik skálához sem rendelni. Kiszámítható az ún. Globális Súlyossági index (GSI), a Pozitív Tünet Distressz Index (PSDI), valamint a Pozitív Tünet Összes (PST). Mi a skálaértékekre és a GSI-re támaszkodunk a vizsgálatban.

Eredmények

A skálák belső konzisztenciája minden esetben legalább 0,65-ös volt. A gelotofóbia mértéke minden alszkalával korrelált ($p < 0,01$), minimum $r = 0,3$ fölötti korrelációk

jelentkeztek, az interperszonális érzékenység, a fóbias szorongás, a paranoiditás és a globális súlyossági index $r=,500$ körüli értékeket mutatnak. (ld. 11. táblázat).

11. táblázat. A gelotofóbia és a mentális egészség közötti korrelációs értékek (Szom=szomatizáció, K=kényszeresség, IPÉ=interperszonális érzékenység, D=depresszió, Szor=szorongás, E=ellenségesség, F=fóbias szorongás, Pa=paranoia, Psz=pszichoticizmus, GSI=globális súlyossági index), * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p < 0,001$.

DBSI	Szom	K	IPÉ	D	Szor	E	F	Pa	Psz	GSI
Geloph	,322** *	,362** *	,493** *	,312* *	,312* *	,300* *	,493** *	,480* *	,393* *	,520* *

Hasonló képet mutat a gelotofóbiasok ($n=14$) és a nem gelotofóbiasok ($n=119$) összehasonlítása (ld. 12. táblázat). A gelotofóbiasok minden egyes skálán szingifikánsan magasabb pontszámot értek el a mentális problémákat illetően, mint a kontrollcsoport.

12. táblázat. A gelotofóbiasok és nem gelotofóbiasok összehasonlítása a mentális egészség mutatóinak tükrében.

	gelotofóbias		nem gelotofóbias		t/d érték, szignifikancia
	átlag	szórás	átlag	szórás	
DBSI totál	78,00	23,73	35,03	25,72	$t(128) = -5,755$ ($p = 0,0000$)***
szomatizáció	7,571	4,183	3,261	4,277	$t(131) = -3,575$ ($p = 0,0005$)***
kényszeresség	10,29	3,832	6,076	4,887	$t(131) = -3,109$ ($p = 0,0023$)**
interperszonális érzékenység	7,143	3,570	2,992	2,845	$t(131) = -5,023$ ($p = 0,0000$)***
depresszió	10,21	5,727	5,000	4,569	$t(130) = -3,927$ ($p = 0,0001$)***
szorongás	10,29	3,771	5,076	4,223	$t(131) = -4,411$ ($p = 0,0000$)***
ellenségesség	7,500	3,995	3,907	3,807	$t(130) = -3,322$ ($p = 0,0012$)**
fóbias szorongás	6,143	3,371	2,220	2,566	$t(130) = -5,222$ ($p = 0,0000$)***
paranoiditás	8,786	3,577	3,756	3,199	$t(131) = -5,496$ ($p = 0,0000$)***
Pszichoticizmus	9,000	3,697	3,555	3,526	$t(130) = -5,262$ ($p = 0,0000$)***

Vagyis a gelotofóbiasok jelentősen rosszabb mentális egészségi mutatókkal jellemezhetők, mint a nem gelotofóbiasok és főként a paranoiditás, a kapcsolati érzékenység és a fóbia, valamint az össz-mutatók állnak vele erős kapcsolatban, de minden egyes mutató is szingifikánsan negatívan korrelál vele, valamint a

gelotofóbiás és nem gelotofóbiás csoport között is minden egyes mutató szignifikánsan különbözik. Így nem köthető kizárólag egyetlen problémához, hanem mindegyiknek része.

Stressz

A stressz és a gelotofóbia összefüggéseinek vizsgálatára Paykel Életesemény Kérdőívének (Paykel, Prusoff és Uhlenhuth, 1971 – magyar változat Tringer és Veér, 1977), rövidített, módosított változatát alkalmaztuk. A témában egyébként eddig kutatás nem született. A vizsgálat az elhízás és a humor kapcsolatát elemző kutatás részét képezte. Az eljárás bővebb leírását ld. ott. Vizsgálatunkban 103 fő vett részt, 11 volt férfi és 91 nő. Az átlag életkor 40,9 év. A kérdőíven jelezni kellett, hogy egy adott esemény megtörtént-e vagy sem az elmúlt időszakban (ebből számoltuk a valódi stressz mértékét), és jelezni kellett, hogy hat-e még az egyénre (ebből számoltuk a percipiált stressz mértékét). Amennyiben e két érték nagyon közel volt egymáshoz (max. 3 pont eltérés), a megküzdés elégtelenségére következtettünk. A gelotofóbiával a valódi stressz mértéke $r=0,235$ ($p<0,05$) korrelációt mutatott, az észlelt stressz mértékével $r=0,379$ ($p<0,01$) volt, míg a megküzdés elégtelenségével $r=0,299$ ($p<0,01$) korreláció adódott, tehát mindhárom érték szignifikáns. A nem gelotofóbiások csoportjában ($N=90$) a gelotofóbia nem mutatott együttjárást sem a valódi, sem az észlelt stresszel, sem pedig a megküzdési elégtelenséggel. Ugyanakkor a gelotofóbiások csoportjában ($n=13$, a kis elemszám miatt a Kendall-tau értékét néztük) a gelotofóbia és a valódi stressz mértéke között $\text{Tau-b}=0,615$ ($p<0,05$) volt az korreláció, az észlelt stresszel $\text{Tau-b} =0,561$ ($p<0,05$), míg a megküzdési elégtelenséggel $\text{Tau-b}=0,433$ ($p<0,10$), vagyis tendencia szintű összefüggés mutatkozott. Úgy tűnik, a gelotofóbiásokat valóban több stressz éri, ugyanakkor együtt jár a stressz észlelésére vonatkozó nagyobb hajlandósággal és az azzal való gyengébb megküzdéssel. Ezek az eredmények csak nagyon óvatosan kezelhetők, hiszen kizárólag életeseményeket vizsgáltunk, más stresszforrásokat nem vontunk be az elemzésbe, pedig az ént fenyegető szituációk valószínűleg sokkal nagyobb hatást gyakorolnak a gelotofóbiásokra, mint az általunk vizsgált életesemények. Ugyanakkor a megküzdés hatékonyságát is lehetne hatékonyabban mérni, amit egy másik vizsgálatunk meg is tett.

Megküzdés

A gelotofóbiások érzelmi nehézségei, a mások számára pozitív szituációk fenyegetésként való értelmezése mindenképpen felveti a megküzdési kapacitásuk deficitjének eshetőségét. A gelotofóbia és a megküzdés kapcsolatát egy korábbi, a kérdőív első magyarországi használatkor végzett vizsgálat igyekezte feltárni. A Geloph<46> kérdőív (ekkor még a 46 tétel összértékével számítottuk ki a gelotofóbia mértékét) mellett a Szociális és Érzelmi Intelligencia kérdőívet (SZEMIQ, Oláh, 2005) és a Pszichológiai Immunkompetencia kérdőívet (PIK, Oláh, 2005) töltötték ki a vsz-k, 2007 áprilisában és májusában az akkori Berzsenyi Dániel Főiskola (Szombathely) Humor a tanításban című kurzusának egyik követelményként a kurzus hallgatói vették fel, összesen N=200 fő segítségével. Életkoruk 18 és 82 év között változott, átlaga 29,84.

A pszichológiai immunkompetencia a személy megküzdési forráskapacitását vizsgálja, így releváns tényező lehet a gelotofóbia kialakulása, illetve a személy számára érzelmileg éppen megterhelő szituációk kezelése kapcsán. „A pszichológiai immunrendszer fogalma azoknak a személyiségforrásoknak a megjelölésére szolgál, amelyek képessé teszik az egyént a stresszhatások tartós elviselésére, a fenyegetésekkel való eredményes megküzdésre úgy, hogy a személyiség integritása, működési hatékonysága és fejlődési potenciálja ne sérüljön, inkább gazdagodjon, a stresszel való aktív foglalkozás során szerzett tudás, élményanyag és tapasztalat interiorizációja következtében” (Oláh 2005: 85). A gelotofóbiások éppen ebben mutatnak nehézségeket: a szégyen élménye vagy annak anticipálása megakadályozza őket még az olyan kellemes és hétköznapi helyzetek adekvát megélésében, mint a humor és a nevetés.

A PIK alszálái közül a pozitív gondolkodás, a koherenciaérzés, az öntisztelet, a növekedésérzés, a rugalmasság és kihíváskeresés, a leleményesség, az énhatékonyság érzés, a társas mobilizálás képessége, a szociális alkotóképesség, a szinkronképesség, a kitartásképesség, az impulzivitás kontroll, az érzelmi kontroll, az ingerlékenység gátlás és a három összefoglaló skála (megközelítő, monitorozó rendszer; mobilizáló,

alkotó, végrehajtó rendszer és az önszabályozás) mutatott szignifikáns korrelációt a gelotofóbia összértékével (ld. 13. táblázat).

13. táblázat. A gelotofóbia összpontszámának korrelációja a PIK alskáláival.

	Pozitív gondolkodás	Koherenciaérzés	Öntisztelet	Növekedésérzés	Rugalmasság, kihíváskeresés	Leleményesség
Gelotofóbia	$r=-0.201^{**}$	$r=-0.315^{**}$	$r=-0.175^*$	$r=-0.386^{**}$	$r=-0.265^{**}$	$r=-0.206^{**}$
	Énhatékonyság	Társas mobilizálás	Szociális alkotóképesség	Szinkronicitás	Kitartás	Impulzivitás kontroll
Gelotofóbia	$r=-0.152^*$	$r=-0.139^*$	$r=-0.206^{**}$	$r=-0.374^{**}$	$r=-0.130^+$	$r=-0.251^{**}$
	Érzelmi kontroll	Ingerlékenység gátlás	Megközelítő rendszer	Mobilizáló rendszer	Önszabályozás	
Gelotofóbia	$r=-0.363^{**}$	$r=-0.174^*$	$r=-0.271^{**}$	$r=-0.213^{**}$	$r=-0.342^{**}$	

A gelotofóbiásokat átlag alatti és átlag feletti csoportokba is besoroltuk, ($m=24,34$, így a 24 pontosok átlag alatti, a 25 pontosok már átlag feletti értéket kaptak), ezeket attól függően, hogy az elméleti szórások eltértek-e egymástól, t-próbával vagy Welch-féle d-próbával hasonlítottuk össze (ld. 14. táblázat). A pozitív gondolkodás, a koherenciaérzés, az öntisztelet, a növekedésérzés, a rugalmasság és kihíváskeresés, a leleményesség, az énhatékonyság érzés, a társas mobilizálás képessége, a szociális alkotóképesség, a szinkronicitás, az impulzivitás kontroll, az érzelmi kontroll és a megközelítő rendszer, a mobilizáló rendszer és az önszabályozás mentén szignifikánsan eltérő értéket mutatott a két csoport, minden esetben a „gelotofóbiás” csoport kapta az alacsonyabb átlagértéket.

14. táblázat. A gelotofóbiás és nem gelotofóbiás csoport megküzdési kapacitásának összehasonlítása.

Alskála	Statisztikai próba	A nem gelotofóbiás csoport átlaga és szórása		A gelotofóbiás csoport átlaga és szórása	
Pozitív gondolkodás	$t(198)=1,973^*$	49,04	7,690	46,80	7,876
Koherenciaérzés	$d(165)= 4,154^{**}$	47,72	7,436	43,46	6,742
Öntisztelet	$t(198)= 3,315$	51,06	7,129	41,38	7,433
Növekedésérzés	$t(198)= 5,260^{**}$ $d(162)= 5,361^{**}$	47,38	7,994	41,38	7,433
Rugalmasság, kihíváskeresés	$d(173)= 3,337^{**}$	49,24	7,811	45,77	6,641
Leleményesség	$t(198)= 2,400^*$ $d(163)= 2,449^*$	51,21	7,775	48,55	7,196
Énhatékonyság érzés	$t(198)= 2,217^*$	48,53	7,088	46,20	7,317
Társas mobilizáció képessége	$t(198)= 2,196^*$	52,18	6,929	49,91	7,332
Szociális alkotóképesség	$t(198)= 4,631^{**}$	47,44	7,405	48,57	6,716

Szinkronicitás	t(198)= 4,631**	47,44	7,405	42,39	7,525
Kitartás képessége	t(198)= 2,223*	45,56	5,049	43,95	4,757
Impulzivitás kontroll	t(198)= 2,647** d(146)= 2,604**	46,90	7,135	44,07	7,571
Érzelmi kontroll	t(198)= 4,552**	46,62	6,890	42,04	6,832
Megközelítő rendszer	t(198)= 3,445**	45,65	5,736	42,91	4,897
Mobilizáló rendszer	t(198)= 3,098**	57,52	8,523	53,72	8,111
Önszabályozás	t(198)= 3,966 **	41,81	5,315	38,74	5,216

Egy harmadik statisztikai elemzés kisebb csoportokra osztva vizsgálta a gelotofóbiásokat.

Egy további elemzés során öt csoportot képeztünk, mégpedig a szórás értékének (n=7,197) felhasználásával. A 18 pont alatti értéket kapók kerültek az 1-es (N=31), a 18-24 pont közöttiek a 2-es (N=95), a 25-40 közöttiek a 3-as (N=48), a 41-60 pont közöttiek a 4-es (N=18), illetve a 61 pont feletti az 5-ös kategóriába (N=8). Itt Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítást végeztünk (ld. 15. táblázat).

15. táblázat. A gelotofóbia értékek alapján képzett öt csoport átlagainak összehasonlítása (az üres cellák nem szignifikáns értéket jelentenek)

Skála	Átlag	Szórás	Tukey-Kramer-féle páronkénti összehasonlítás					
			T13=3,95 (p<0,05)	T14=4,78 (p<0,01)	T15=4,39 (p<0,05)	T24=4,22 (p<0,05)	T25=3,83 (p<0,10)	
Koherencia- érzés	49,03	9,527						
	47,37	6,518						
	44,44	7,062						
	41,89	5,617						
	40,25	6,777						
Növekedés- érzés	46,71	10,75	T15=8,16 (p<0,01)	T23=5,61 (p<0,01)	T24=5,512 (p<0,05)	T25=15,94 (p<0,05)	T23=8,39 (p<0,01)	T45=4,52 (p<0,05)
	47,67	6,880						
	42,67	7,250						
	40,72	7,568						
	34,25	2,712						
Szinkronicitás	48,26	9,794	T14=5,05 (p<0,01)	T15=4,489 (p<0,01)	T24=5,02 (p<0,01)	T25=4,71 (p<0,01)		
	47,19	6,478						
	43,81	7,482						
	40,44	6,749						
	38,13	7,680						
Önszabályozás	42,81	5,935	T13=3,96 (p<0,05)	T14=4,70 (p<0,01)	T15=4,82 (p<0,01)	T24=4,414 (p<0,05)	T25=4,30 (p<0,05)	
	41,59	5,014						
	39,44	5,375						
	37,67	4,256						
	35,75	5,600						

A koherenciaérzés, a növekedésérzés, a szinkronicitás, illetve az önszabályozás nagyon markáns különbségeket mutatott a csoportok között. Mivel e négy skála minden elvégzett elemzés szerint kiemelkedő fontosságú, így ezeket tekinthetjük a gelotofóbiában meghatározónak. A koherenciaérzés azt írja le, hogy az egyén mennyire képes az összefüggések megértésére, megérzésére, annak az érzésére, hogy a külső környezet változásai előre jelezhetők. A magas pontszámot elérő emberek az élet nehéz pillanatait inkább tekintik leküzdendő kihívásoknak, nem pedig

értelmetlen szenvedésnek, nem menekülnek a megpróbáltatások elől. A növekedésérzés arra a képességre utal, hogy az egyén önmagát folyamatos megújulásra és növekedésre képes személyként definiálja, ami motiválja is arra, hogy az új tapasztalatokból minél többet asszimiláljon. A szinkronképesség a környezeti változásokkal való együtt vibrálásra vonatkozik, a figyelem és a tudati működés feletti kontroll képessége. Az önszabályozás a szinkronképesség, az impulzivitás kontroll, az érzelmi kontroll és az ingerlékenység-gátlás skálák összege. Ezek alapján úgy tűnik, hogy a gelotofóbiások megküzdési hiányosságai elsősorban a környezetükkel változásainak kezelésével és az onnan szerzett tapasztalatok asszimilációjával kapcsolatos problémáiból adódnak, nem pedig az érzelemszabályozási nehézségeikből. Lényegében a problémaközpontú megküzdés nem működik megfelelően náluk – elképzelhető, hogy éppen a szégyenre való hajlamuk miatt torzítják a valóságot.

Gelotofóbia speciális kontextusban: perfekcionizmus és célállítás sportolók körében

A nevetségessé válástól való félelem –véltetően- olyan helyzetekben is megjelenik, mikor fokozottan ki van téve mások értékelésének és a véletlen-önkéntelen „furcsa” viselkedések, valamint a teljesítmény kudarcának lehetősége is nagyobb. Ilyen helyzet lehet a sportolás vagy az előadóművészet, ahol mind a büszkeség, mind a megszégyenülés megjelenésének valószínűsége nagyobb, mint az átlagemberek átlagos élethelyzeteiben. Ezt a negatív (teljesítményromboló hatású) perfekcionizmus még tovább súlyosbíthatja. Ily módon kíváncsiak voltunk arra, hogy a gelotofóbia és a perfekcionizmus sportkörnyezetben összefügg-e egymással és azt a szégyen érzése közvetíti-e, vagy a szégyenérzés valóban elnyomódik (Tracy & Matsumoto, 2008). Ugyanakkor az, hogy milyen célokat állít maga elé egy sportoló, vagy bárki, akinek teljesítenie kell, befolyásolja, hogy milyen érzelmet él át egy adott teljesítményt követően. Mouratidis, Vansteenkiste, Lens és Auweele (2000) testnevelésórán mutatták ki, hogy az ego-orientáció (olyan célok megjelölése, melyek a másik teljesítményéhez kívánják viszonyítani az egyént, a másikat akarja felülmúlni) bejósolta a szégyen, illetve a bűntudat érzését, ám ha csupán pozitív vagy negatív érzéseket vizsgáltak, nem mutatkozott összefüggés. Sagar és Stoeber (2009) a

perfekcionizmust a magas teljesítményelvárások és a kritikus önértékelés összegének tekintette, melynek bizonyos dimenziói kifejezetten hasznosak a sportban (ezeket nevezték perfekcionista törekvésnek), mások romboló hatásúak (ezek a perfekcionista aggodalmak) lehetnek. Mivel a perfekcionista önkritikusak, önértékelésük a teljesítményüktől függ, hajlamosabbak éntudatos érzelmeket, így szégyent, büntudatot vagy büszkeséget átélni (ld. pl. Stoeber, Harris & Moon, 2007). Vizsgálatukban Sagar és Stroeber (2007) azt találták, hogy a szégyen és a büntudat mediálta a hibázástól való félelem (a perfekcionizmust mérő egyik skála) és a kudarc után érzett negatív érzelmek közötti kapcsolatot; vagyis közvetlen kapcsolatot köztük nem találtak, csak a szégyenen, illetve a büntudaton keresztül, így hát akkor élnek át a hibázástól féltő sportolók negatív értelmeket kudarc után, ha megjelenik a szégyen vagy a büntudat.

Eljárás

Vizsgálatunkban 31 élsportolót és 6 nem élsportolót, de rendszeresen versenyző személyt vizsgáltunk, 20 férfit, 17 nőt. Tizenötön egyéni, 22-en csapatsportot űztek, átlag életkoruk 26, 1 év. A mintában 4 olimpiai bajnok, valamint 14 nemzetközi szinten is eredményes sportoló volt. A sportolók három kérdőívet, egy játékosságra vonatkozót, mely öt tételből állt és később az elemzés során nem használtunk fel (SMAP, Short Measure of Adult Playfulness, Proyer, 2012), a PhoPhiKat 45-öt, a gelotofóbia, a gelotofília és a katagelaszticizmus mérésére, a Sport Perfectionism Scale-t (Araki & Gill, 2012). Az utóbbiakat először használták Magyarországon, független fordítók magyarra, majd azt németre, illetve angolra visszafordították és egy harmadik független személy vetette egybe a változatokat és javasolt módosításokat. Ezen kívül rákérdeztünk a legnagyobb sikerére, illetve kudarcára, az azokat kísérő érzelmekre (listából kellett kiválasztani), valamint a kudarcral való megküzdés módjára.

Eredmények

A vizsgálatban használt skálák Cronbach-alfa értéke a feladatorientáció esetében alacsony, 0,549 volt, így azt olyan módon használtuk az elemzéshez, hogy elhagytunk a belső validitást csökkentő tételeket, így növelve 0,797-re a Cronbach-

alfát. A többi 0,8 fölött volt. A korrelációkat tekintve a gelotofóbia csak a negatív perfekcionizmust mérő három skálával járt együtt, pozitívan. A korrelációk a következők voltak: diszkrepancia a valós és az elvárt teljesítmény között: $r=0,343$ ($p<0,05$), hibázástól való félelem $r=0,562$ ($p<0,01$), mások elvárásainak való megfelelés igénye $r=0,490$ ($p<0,01$). A lineáris regressziós elemzés során a magas személyes elvárásokat, vagyis a pozitív perfekcionizmust nem jelezte egyik egyéb mért változó sem előre, míg az összes negatív perfekcionizmus skálát, vagyis a valós és az elvárt teljesítmény közötti diszkrepanciát ($R=0,351$, $F=4,487$, $p<0,05$), a hibázástól való félelmet ($R=0,568$, $F=15,209$, $p<0,001$), illetve a mások elvárásainak való megfelelési igényt ($R=0,498$, $F=10,055$, $p<0,01$) kizárólag a gelotofóbia mértéke. A gelotofóbiát a hibázástól való félelem jelezte előre ($R=0,559$, $F=14,123$, $p<0,001$). McArdle és Duda (2008) arra hívják fel a figyelmet, hogy a hibázástól való félelem legerősebb prediktora a szülői kritícizmus, és annak hiánya az önbizalom jó bejósolója. Ez a kép nagyon is megfeleltethető a saját kutatásainkban a gelotofóbiások saját szüleikről alkotott nem szerető, de túlvédő szülői képnek. Tehát a gelotofóbia mértékével nő a negatív perfekcionizmus (vagy fordítva), kiváltképp a hibázástól való félelem, mellyel kölcsönösen bejósolják egymást. Végeredményben a kinevetés szembesíti az egyént a saját tökéletlenségével, amit viszont képtelen kezelni. A szülők (főleg az anya) minél gyakrabban nevetik ki a gyermeket, mikor az hibázik, egyszerre, egymás hatását felerősítve jelenhet meg a gelotofóbia és a perfekcionizmus, a szégyenre való magasabb hajlam kialakításának közvetítésével (az egészségtelenül perfekcionista magasabb szégyen-hajlamáról ld. Stoeber, Harris & Moon, 2007).

A szégyen és a büntudat érzését felmérve, e kutatás nem talált összefüggést azok megjelenési gyakorisága és a gelotofóbia, illetve a perfekcionizmus között, valószínűleg a speciális mintának köszönhetően, mely jellemzően elnyomja ezeket az érzelmi válaszokat (Tracy & Matsumoto, 2008).

Összefoglalás és következtetések

A kutatások összefoglalása

A gelotofóbia, a nevetségessé válástól, kinevetéstől való félelem, ami normál személyek személyiségjegyeként értelmezhető (Ruch, 2009), kutatása az utóbbi években kezdődött meg szerte a világon. Kérdőíves mérési eljárását 2008-ban (Ruch & Proyer, 2008ab) és 2009-ben (Ruch & Proyer, 2009a) dolgozta ki Ruch és Proyer, azóta gyerekek (Proyer, Estoppey, & Ruch, 2012; Proyer, Neukom, Platt & Ruch, 2012; és serdülők (Führ, Proyer & Ruch, 2009) körében is azonosították a jelenséget. A kutatások jobbra személyiségpszichológiai szempontból közelítenek, amennyiben társas folyamatok is említésre kerülnek, az jobbra a selffel (Radomska & Tomczak, 2010; Rawlings, Tham & Milner-Davies, 2010; Renner & Heydasch, 2010) vagy a családi és iskolai szocializációs (Edwards, Martin & Dozois, 2010; Platt, 2008; Platt, Proyer & Ruch, 2008; Proyer, Estoppey & Ruch, 2012; Proyer, Hempelmann & Ruch, 2009; Proyer & Neukom, 2013, Proyer, Neukom, Platt Ruch, 2012) tapasztalatokkal kapcsolatos.

A Geloph<15> kérdőívvel végzett hazai vizsgálatok rendre 0,8 feletti Cronbach-alfa értékeket mutatnak, valamint egyfaktoros struktúrát, így megbízhatónak tekinthető hazai mintán. A normál populációban több vizsgálatunk is a gelotofóbia 7% körüli prevalenciáját mutatta ki. Az érvényességét a fogalom újdonsága következtében úgy tudták (Ruch & Proyer, 2008ab) meghatározni, hogy az addigi klinikai tapasztalatok mentén gelotofóbiásnak talált betegeket mérték fel, és az elméletnek megfelelően más fogalmakkal is kapcsolatban áll, így e mérések validnak mutatták a kérdőívet (német populáción).

Magyarországon a gelotofóbia és az érzelmek kapcsolatát több módon is vizsgáltuk Részben az alexitímiával, részben az érzelmi intelligenciával, részben a szégyennel, illetve a büntudattal, részben az agresszióval (börtönben lévő személyekkel). Mindegyik vizsgált változóhoz kapcsolódott a gelotofóbia, de nem olyan mértékben, ami a gelotofóbia személyiségjellemző-elképzelését felülírhatná. A gelotofóbiások érzelmi intelligenciája normál populációval összevetve a SZEMIQ kérdőíven (Oláh, 2004) az önbüntetésre való hajlam, míg a Bar-On EQ-i kérdőíven

(Bar-On, 1997, magyarul Pauwlik, 2008) az éntudatosság, önbecsülés, függetlenség, társas felelősségtudat, valóságészlelés, rugalmasság, boldogság, intraperszonális és interperszonális intelligencia, valamint az általános hangulat skálák mutattak különbséget a gelotofóbiás és nem gelotofóbiás csoport között. Ily módon a gelotofóbiásokat összességében alacsonyabb érzelmi intelligencia jellemzi, mint a nem gelotofóbiásokat. Az érzelmi intelligenciával való negatív korrelációk alacsonyak vagy közepesek, így ugyan összefügg a két jellemző, de nem tekinthetők ugyanazon problémának.

Ugyanígy, a gelotofóbiásokat és a nem gelotofóbiásokat az alexitímia értékük is megkülönbözteti (bár az érzelmek azonosítása és a pragmatikus gondolkodás skálákon csupán tendencia szintű különbséget találtunk). Mivel az alexitímia és a gelotofóbia negatív korrelációinak mértéke közepesnek mondható, a gelotofóbia és az alexitímia összefüggő, de nem azonos személyiségjellemzőknek tekinthetők.

A gelotofóbia és az agresszió kapcsolatát fogvatartotti mintán vizsgáltuk. A fogvatartottak szignifikánsan alacsonyabb mértékű gelotofóbiáról számoltak be, ami vélhetően a kevésbé lelkiismeretes, kevésbé függő, a következményekkel kevésbé törődő, antiszociális működésük része, bár a gelotofóbia mértéke nem tett különbséget az erőszakos és nem erőszakos bűnelkövetők között. A fogvatartottak alacsonyabb gelotofóbia értéke valószínűleg abból is adódott, hogy a gelotofóbia a szégyenhez erőteljesen kapcsolódik (Platt & Ruch 2009), ám a bűnelkövetők a lehető legritkább esetben tartják magukat felelősnek a tettükért, mivel externalizálnak, vagyis a másikat nevezik meg az agresszív cselekedetük kiváltó okának (Gilligan 2003, Sykes & Matza 1957), ezzel eliminálva a szégyenüket. Az egyetlen fontos különbséget a fogvatartotti csoportban a szuicid veszélyeztetettség és a gelotofóbia kapcsolata jelentette (Horváth & Szabó, 2010). A gelotofóbiát vizsgálva más kutatás (Proyer et al. 2010) normál populációban a szégyennel és az externalizációval talált (pozitív) kapcsolatot, mi a büntudattal is (negatív), jóllehet a szégyen és a gelotofóbia kapcsolatát kizárólag fogvatartotti populáción vizsgáltuk, ami jelentősen torzíthatja az eredményinket.

A gelotofóbia és a szocializációs tapasztalatok összefüggéseire jó néhány vizsgálat próbált eddig is fényt deríteni, a mi eredményeink megfelelnek a mi munkánktól teljes mértékben függetlenül folyó svájci vizsgálatok eredményeinek. Vizsgálatunkban erdélyi (Korond) és magyarországi (több település) mintákat hasonlítottuk össze az erdélyi ugratási szokások különbözősége miatt. Az erdélyi és a magyarországi minta között nincs szignifikáns különbség a kinevetés és a gúnyolódás gyakoriságában és az azokkal kapcsolatos érzelmekben, sem pedig az ugratással kapcsolatos érzelmekben, ám az ugratás gyakoriságában a várttal ellenétes eredmény mutatkozott, vagyis az erdélyi mintában kevesebb ugratással találkoztunk (lényegében a gyerekek nem ugratásnak értékelték az ugratási tapasztalataikat).

A kilencévesek esetében az erdélyi mintában a gelotofóbia mértéke szignifikánsan magasabb volt, mint a magyarországi mintában, míg a tizenkét évesek között nem találtunk szignifikáns eltérést. Az erdélyi csoportban a gelotofóbia értéke korrelálatlan vagy gyenge korrelációt mutat az ugratási tapasztalatokkal, míg a magyar mintában rendre szignifikáns korrelációkat találunk, vagyis az erdélyi mintában nincs összefüggés a gelotofóbia és az ugratási tapasztalatok között, de gelotofóbiásabbnak mutatkoznak az erdélyi gyerekek. Ez főként amiatt lehetséges, hogy valószínűleg túl tudományosan volt szövegezve számukra a kérdőív, így ennek következtében a mindennapos tapasztalataikat nem tudták a kérdőív kérdéseikhez kapcsolni. A két mintát együtt kezelve, az ugratással kapcsolatos érzelmeket illetően, a 9 évesek ellenségesebbnek látták az ugratást és rosszabbul is érezték magukat annak következtében, ennek megfelelően a gelotofóbia értékek is eltérőek voltak, vagyis a kilencévesek valamivel magasabb gelotofóbiát mutattak.

A családi szocializációs hatásokat retrospektív módon vizsgáltuk. A gelotofóbiával az anyai és apai szeretet hiánya, túlvédés, valamint az anyai korlátozás mutatott közepes mértékű pozitív együttjárást.

A túlsúlyos és elhízott személyek esetében a gelotofóbia mértéke nem nagyobb, mint a normál testsúlyúak esetében, bár az előbbi csoportban a gelotofóbia prevalenciája 18% volt, szemben a Magyarországon többször mért 7%-kal.

A gelotofóbia a mentális egészséggel is alacsony vagy közepes negatív együttjárást mutat. A mentális egészség kapcsán az interperszonális érzékenység is

megjelenik, mint fontos dimenzió (szemben az érzelmi intelligencia mérés során kapott alapvetően intrapszichikus érintettséggel), valamint a fóbiás szorongás és a paranoiditás, továbbá az összegzett mentális egészség mutató 0,5-höz közelítő korrelációt mutat, ami a pszichológiában már elég erősnek számít, viszont nem annyira erős, hogy bármelyik probléma alrészének tekinthessük a kinevettetéstől való félelmet. Ugyanakkor a gelotofóbiás és nem gelotofóbiás csoport minden mentális egészséget mérő skálán szignifikáns különbséget mutatott.

A gelotofóbiások stresszre vonatkozó észlelését és stressztűrését (ami érdekes módon nem volt kiemelkedő az érzelmi intelligencia vizsgálata során) sajátos módszerrel is elemeztük az életeseményekre vonatkoztatva. Ez alapján úgy tűnt, a gelotofóbiásokat valóban több stressz éri, ugyanakkor együtt jár a stressz észlelésére vonatkozó nagyobb hajlandósággal és az azzal való gyengébb megküzdéssel.

A gelotofóbia és a megküzdés kapcsolatában a koherenciaérzés, a növekedésérzés, a szinkronicitás, illetve az önszabályozás skálái tűntek több elemzés szerint is kimagaslóan fontosnak.

Speciális sportolói mintán a sportolói negatív, teljesítményromboló perfekcionizmus pozitívan korrelált a gelotofóbiával és egymás bejósolónak is bizonyultak. Mindennek hátterében vélhetően a szülők szocializáció hatása áll, hiszen a hibázástól való félelem legerősebb prediktora a szülői kritizmus. A kinevetés szembesíti az egyént a saját tökéletlenségével, amit viszont képtelen kezelni. A szülők (főleg az anya) minél gyakrabban nevetik ki a gyermeket, mikor az hibázik, egyszerre, egymás hatását felerősítve jelenhet meg a gelotofóbia és a perfekcionizmus, a szégyenre való magasabb hajlam kialakításának közvetítésével.

Kutatásaink alapján a gelotofóbia jelensége közvetlenül az énré irányuló érzelmekkel kapcsolatos, melyek részben a szülői, részben az iskolai bánásmód következtében jelentkeznek. Számos érzelemszabályozási problémával áll kapcsolatban, ugyanakkor az interperszonális problémák kognitív értékelésének zavara is megjelenik. A jelenség komplex, egyelőre plauzibilisnek látszik az az elképzelés, miszerint a gelotofóbia normál személyek személyiségjellemzője, nem kizárólag patológiás állapotokhoz köthető. Kutatásaink illeszkednek a gelotofóbia nemzetközi kutatásainak trendjébe és azok eredményeit is megerősítik.

Jövőbeni lehetséges kutatások

Kutatásaink számos problémát hordoznak magukban, illetve vetettek fel. A legnagyobb problémát a vizsgálatok korrelációs természete veti fel, ugyanakkor a gelotofóbiások aránya annyira kicsi egy adott populációban, hogy az szinte lehetetlenné teszi a kísérleti módszer alkalmazását. Egy ebből következő, de ettől eltérő másik probléma a teszt sztenderdizálása. Kutatásaink alatt a kérdőívet eredetileg kidolgozó szerzők többször módosítottak azon, így a Geloph <46>, a Geloph <15>, majd a PhoPhiKat-45 is megfelelő mérőeszköznek bizonyult – német, illetve svájci populáción. A megfelelő magyarországi alkalmazáshoz még a sztenderdizációs eljárás át kéne esnie, amit eddig nem tettünk meg. További problémát abban látok, hogy a szégyennel kapcsolatos szakirodalomban a kinevetés jelentősége ugyan számtalanszor felbukkan, ám elméleti szempontból az leginkább a megaláztatáshoz köthető (ami a szégyen minőségileg és mennyiségileg is sajátos formája), így elképzelhető, hogy az eddigi kutatások rossz vágányon futottak, ami a szégyent illeti. Ha mindazt, amit eddig elvégeztünk a szégyennel kapcsolatban, azt a megaláztatás élményén vizsgáltuk volna, elképzelhető, hogy az interperszonális helyzetbe horgonyzottságát tapasztaltuk volna és ekkor már nem biztos, hogy a személyiségjegyként való felfogása lenne ésszerű.

Ilyen formán első és legfontosabb feladatnak a megaláztatással való kapcsolatának vizsgálatát tartom, akár a Humiliation Inventory, akár iskolai megfigyelés, akár szülőpárok és gyermekeik vizsgálata révén. Amennyiben valóban a megaláztatás élménye jobban kötődne a kinevetéshez, ahhoz, hogy a gelotofóbia létjogosultságát meghatározzuk, szükség lenne annak feltárására, hogy a megaláztatás érzését kiváltó helyzetek közül a kinevetés speciálisnak tekinthető-e és az interperszonális viszony függvényében más viselkedésekkel járhat-e. Feltételezhető, hogy az iskolai bully vagy a tanár nevetése egészen másra sarkall (így pl. S. Harter vizsgálatai alapján akár iskolai lövöldözésre), mint az otthoni kinevetés (ami valóban a nem kívánt viselkedést változtatja (ahogyan azt Billig feltételezi). A kutatásokban használt kérdőívek miatt az elkerülő személyiségzavar és a gelotofóbia kapcsolatának viszonya eddig nem tisztázott, elképzelhető, hogy sokkal inkább az elkerülő személyiségzavar alosa, nem pedig a szociális fóbiáé (mint ahogy azt Edwards,

Martin és Dozois, 2010, állítják). Tudomásom szerint e személyiségzavar mérésére eddig nem dolgoztak ki kérdőíves eljárást, így célszerű lenne diagnosztizált elkerülő személyiségzavarban szenvedő személyekkel elvégezni a gelotofóbia mérését.

A fentebb említett alapproblémákon túl is látunk izgalmas vizsgálati lehetőségeket. Amennyiben a gelotofóbia valóban személyiségjegy és valóban a szégyenhez köthető (vagyis az alapkérdések sorra cáfolhatók), fontos lenne az empátiával (legyen az érzelmi vagy kognitív, önmagunkra vagy másokra irányuló) való viszonyát tisztázni. A szégyen a mások irányába érzett empátiát csökkenti (összefoglalását ld. Tangney & Dearing, 2002), elképzelhető, hogy a gelotofóbia az önmagunkra irányulót is. Ennek kapcsán felmerülhet a self-compassion (Neff, 2003) fogalmával való viszonya. Elképzelhető továbbá, hogy a szégyen és a megaláztatás abban is különböznek egymástól, hogy a megszégyenült el tudja képzelni, hogy a megszégyenítő fél vagy a közönség (bizonyos tagjai) empatikus(ak) vele, de a megalázott egyén nem. Ennek következtében lehet, hogy a megalázottak mások nevetését olyan jelzésnek értékelik, hogy nevetők tisztában vannak az ő megaláztatásával és nem akarnak ezen segíteni, változtatni, míg a szégyent átélők nem. A gelotofóbiát, illetve a megaláztatás és a szégyen különbségét vizsgálni lehetne a reflektorfényhatással, illetve a transzparenciával kapcsolatban is. Ha nem nagyobb a gelotofóbiások esetén ez a hatás, újfent nem értelmezhető a gelotofóbia személyiségjegyként, míg a szégyennel kapcsolatban elképzelhető, hogy a megaláztatást transzparensbbnek élik meg, mint a szégyent.

Összességében a gelotofóbiával kapcsolatos vizsgálataink sokkal több kérdőjelet vetettek fel, mint amennyi kérdést megválaszoltak. Egyelőre úgy tűnik, van értelme a gelotofóbia személyiségjegyként való értelmezésének, bár roppant fontos vizsgálatok még mindig elvégzésre várnak.

Hivatkozások

- Ahmed, E., & Braithwaite, E. (2004). "What, Me Ashamed?" Shame Management and School Bullying. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 41(3), 2699-294.
- Ahmed, E., & Braithwaite, E. (2012). Learning to Manage Shame in School Bullying: Lessons for Restorative Justice Interventions. *Critical Criminology*, 20(1), 79-97.
- Alessandri, S. M., & Lewis, M. (1993). Parental evaluation and its relation to shame and pride in young children. *Sex Roles*, 29(5-6), 335-343.
- Alessandri, S. M., & Lewis, M. (1996). Differences in pride and shame in maltreated and nonmaltreated preschoolers. *Child Development*, 67(4), 1857-1869.
- Allport, G. W. (1977). *Az előítélet*. Budapest: Gondolat.
- Allport, G. W. (1980) *A személyiség alakulása*. Budapest: Kairosz.
- Alonso-Arbiol, I., Shaver, P. R., Fraley, R. C., Oronoz, B., Unzurrunzaga, E., & Urizar, R. (2006). Structure of the Basque emotion lexicon. *Cognition and Emotion*, 20(6), 836-865.
- Apter, M. J. (1982) *The Experience of Motivation: The Theory of Psychological reversals*. London: Academic Press.
- Araki, K. & Gill, D. L. (2012). Development and validation of the Sport Perfectionism Scale. In R. Schinke (Ed.) *Athletic Insight's Writings in Sport Psychology* (pp. 273-288). New York: Nova Science Publishers.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development*, 84(2), 148-156.
- Atkinson, R. C., Hilgard, E. R., Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., & Loftus, G. R. (2005). *Pszichológia*. Budapest: Osiris.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A. & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.
- Bagozzi, R. P., Verbeke, W., & Gavino, J. C. Jr. (2003). Culture moderates the self-regulation of shame and its effects on performance: The case of salespersons in the Netherlands and the Philippines. *Journal of Applied Psychology*, 88(2), 219-233.
- Barnett, M. A., Burns, S. R., Sanborn, F. W., Bartel, J. S., & Wilds, S. J. (2004). Antisocial and prosocial teasing among children: Perceptions and individual differences. *Social Development*, 13(2), 292-310.
- Bar-On, R. (1988). *The development of an operational concept of psychological well being*. Unpublished doctoral dissertation, Rhodes University, South Africa. Letöltve 2012. dec. 3. From: <http://eprints.ru.ac.za/1994/>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 18, Supl., 13-25.
- Barrett, K. C., Zahn-Waxler, C. & Cole, P. M. (1993). Avoiders vs. amenders: Implications for the investigation of guilt and shame during toddlerhood? *Cognition and Emotion*, 7(6), 481-505.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumeister, R. F. (1999). The Nature and Structure of the Self: An Overview. In R. F. Baumeister (Ed.) *The Self in Social Psychology* (1-20). Hove: Taylor and Francis.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243-267.
- Baumeister, R. F., Twenge, J. M. & Ciarocco, N. (2006). Az elutasítás belső természete: Hogyan hat a társas kirekesztettség az érzelmekre, a gondolkodásra és az önszabályozásra? In J. Forgas & K. D. Williams (Eds.) *A társas én. Az önmegismerés szociálpszichológiája* (59-73), Budapest: Kairosz.
- Baxter, L. A. (1992). Forms and functions of intimate play in personal relationships.

- Human Communication Research*, 18(3), 336-363.
- Bedford, O., & Hwang, K. K. (2003). Guilt and Shame in Chinese Culture: A Cross-cultural Framework from the Perspective of Morality and Identity. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 33(2), 127-144.
- Belsky, J., Domitrovich, C., & Crnic, K. (1997). Temperament and parenting antecedents of individual differences in three-year-old boys' pride and shamereactions. *Child Development*, 68(3), 456-466.
- Benedict, R. (2009/1946) *Krizantém és kard*. Budapest: Nyitott Könyvműhely.
- Beran, T. N., & Violaton, C. (2004). A Model of Childhood Perceived Peer Harassment: Analyses of the Canadian National Longitudinal Survey of Children and Youth Data. *The Journal of Psychology*, 138(2), 129-147.
- Berge, J. M., Wall, M., Loth, K. & Neumark-Sztainer, D. (2010). Parenting Style as a Predictor of Adolescent Weight and Weight-Related Behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 46(4), 331-338.
- Bergson, H. (1986/1900). *A nevetés*. Budapest: Gondolat.
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998) Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, G. Lindzey (Eds.) *The Handbook of Social Psychology*. (Vol. 2. pp. 193-281), Boston: McGraw-Hill.
- Bias, J.P., Conoley, C.W., & Castillo, L.G. (2005). Effective responses to teasing. *The Childhood Care & Development Journal*, 3(1), 15-39.
- Billig, M. (2005). *Laughter and ridicule. Towards a social critique of humour*. London, Sage.
- Biró A. Z. (1997.) *Hétköznapi humorvilág*. Csíkszereda: Pro-Print Könyvkiadó.
- Björkquist, K., Ekman, K., & Lagerspetz, K. (1982). Bullies and victims: Their ego picture, ideal ego picture and normative ego picture. *Scandinavian Journal of Psychology*, 23(1), 307-313.
- Boda-Ujlaky J., & Séra L. (2013). Gelotofóbia, alexitímia és érzelmi intelligencia. *Mentálhigiéné és pszichoszomatika*. Megjelenés alatt.
- Boda-Ujlaky, J., Proyer, R.T., & Ruch, W. (2012). The fear of being laughed at in Hungary: Assessing gelotofobia. In A.T. Litovkina, J. Sollosy, P. Medgyes, & D. Brzozowska (Eds), *Hungarian Humor* (271-283). Kraków: Tertium
- Boois, G. de (2009). *Gelotofobie en sociale fobie: twee verschillende concepten? Master thesis. Faculteit sociale wetenschappen*, Universiteit Utrecht. Letöltve: 2013. okt. 24. from <http://igitur-archive.library.uu.nl/student-theses/2009-0728-200529/UUindex.html>
- Bosson, J. K. & Prewitt-Freilino, J. L. (Eds.). Overvalued and Ashamed: Considering the Roles of Self-Esteem and Self-Conscious Emotions in Covert Narcissism. In J.L. Tracy, R.W. Robins & J.P. Tangney (2007) *The self-conscious emotions: theory and research* (407-425), New York: The Guilford Press
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*, Vol. 2: Separation. London: Hogarth
- Briggs, S. R., Cheek, J. M., & Jones, W. H. (1986) Introduction. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 1-14). New York: Plenum Press.
- Brown, J. D., & Dutton, K. A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 712-722.
- Bruner, J. (2005). *Valóságos elmék, lehetséges világok*. Budapest: Új Mandátum.
- Bryan, C. J., Morrow, C. E., Etienne, N., & B. Ray-Sannerud (2013). Guilt, shame, and suicide ideation in a military outpatient clinical sample. *Depression & Anxiety*, 30(1), 55-60.
- Bryant, F. B. & Smith, B. D. (2001). Refining the Architecture of Aggression: A Measurement Model for the Buss-Perry Aggression Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 35(1), 138-167
- Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.

- Campos, J. J., Thein, S., & Owen, D. (2004). A Darwinian legacy to understanding human infancy: Emotional expressions as behavior regulators. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1000(1), 1-26.
- Carretero-Dios, H., Ruch, W., Agudelo, D., Platt, T. & Proyer, R. (2010). Fear of being laughed at and social anxiety: A preliminary psychometric study. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 52(1), 108-124.
- Cheek, J. M., & Melchior, L. A. (1990). Shyness, self-esteem and self-consciousness. In H. Leitenberg (Ed.) *Social and evaluation anxiety* (pp. 47-82), New York: Plenum Press.
- Cheng, J. T., Tracy, J. L., & Heinrich, J. (2010). Pride, Personality, and the Evolutionary Foundations of Human Social Status. *Evolution and Human Behavior*, 31(5), 334-347.
- Cohen, C. L. & Bradbury, T. N. (1997) Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 114-128.
- Coloroso, B. (2002). *The Bully, the Bullied, and the Bystander*. New York: Harper Collins.
- Comte-Sponville, A. (2001) *Kis könyv a nagy érényekről*. Budapest: Osiris.
- Conradt, M., Diesk, J-M., Schlumberger, P., Rauh, E., Helebrand, J. & Rief, W. (2007). Development of the Weight-and Body-Related Shame and Guilt Scale (WEB-SG) in a nonclinical sample of obese individuals. *Journal of Personality Assessment*, 88(3), 317-327.
- Conradt, M., Diesk, J-M., Schlumberger, P., Rauh, E., Helebrand, J. & Rief, W. (2007). Development of the Weight-and Body-Related Shame and Guilt Scale (WEB-SG) in a nonclinical sample of obese individuals. *Journal of Personality Assessment*, 88(3), 317-327.
- Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress, & Coping*, 17(), 271–286.
- Crozier, W. R. (2006) *Blushing and the Social Emotions. The Self Unmasked*. New York: Palgrave MacMillan.
- Cserjési R., Luminet, O. & Lénárd L. (2007). A Torontói Alexitímia Skála (TAS-20) magyar változata: megbízhatósága és faktorvaliditása egyetemista mintán. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 62(3), 355-368.
- Dale, R., Power, K., Kane, S., Stewart, A. M., & Murray, L. (2010). The Role of Parental Bonding and Early Maladaptive Schemas in the Risk of Suicidal Behavior Repetition. *Archives of Suicide Research*, 14(4), 311-328.
- Darwin, C. (1963/1872). *Az ember és az állat érzelmeinek kifejezése*. Budapest: Gondolat.
- Davies, C. (1990) An explanation of Jewish jokes about Jewish women. *Humor: International Journal of Humor Research*, 3(3-4), 363-378.
- de Hooge, I. E., Breugelmans, S. M. & Zeelenberg, M. (2008). Not so ugly after all: When shame acts as a commitment device. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(4), 933-943.
- Derogatis, L.R., Lipman, R.S., & Covi, L. (1973). SCL-90: An outpatient psychiatric rating scale—Preliminary Report. *Psychopharmacology Bulletin*, 9(1), 13–28.
- Di Cioccio, R. L. (2012). *Humor Communication: Theory, Impact and Outcomes*. Dubuque, IA: Kendall Hunt Publishing Company.
- Dixon, N. F. (1980) Humor: A cognitive alternative to stress? In I. G. Sarason, C. D. Spielberger (Eds.) *Stress and anxiety*. (Vol. 7. pp. 281-289), Washington, D. C.: Hemisphere.
- DSM-IV-TR (2001) Budapest: Animula.
- Duval, S. & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Dweck, C. S. & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273.
- Edelstein, R. S. & Shaver, P. R. (2007). A Cross-Cultural Examination of Lexical Studies of Self-Conscious Emotions. In J.L. Tracy, R.W. Robins & J.P. Tangney (Eds.) *The self-conscious emotions: theory and research* (194-208), New York: The Guilford Press.
- Edwards, K. R., Martin, R. A. & Dozois, D. J. A. (2010). The fear of being laughed at,

- social anxiety, and memories of being teased during childhood. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 52 (1), 94-107.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D. & Story, M. (2003). Associations of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents. *Archive of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 157(8), 733-738.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion* 6(3-4) 169-200.
- Ekman, P. (2007). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Owl Books.
- Elison, J. & Harter, S. (2007). Humiliation. Causes, Correlates, and Consequences. In J.L. Tracy, R.W. Robins & J.P. Tangney (2007) *The self-conscious emotions: theory and research* (310-329), New York: The Guilford Press
- Ellsworth, P. & Scherer, K. (2002). Appraisal processes in emotion, In R. J. Davidson, K. Scherer, & H. Goldsmith (Eds.) *Handbook of Affective Sciences*, Oxford University Press, pp. 572-595.
- Epley, N., Savitsky, K. & Gilovich, T. (2002). Empathy Neglect: Reconciling the Spotlight Effect and the Correspondence Bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 300-312.
- Erikson, E. (1997). Az emberi életciklus. In Bernáth L. & Solymosi K. (Eds.) *Fejlődéslélektan olvasókönyv* (27-42), Budapest, Tertia Kiadó.
- Erikson, E.H. (2002/1950). *Gyermekkor és társadalom*. Budapest: Osiris.
- Eysenck, H-J. (1942). The appreciation of humor: An experimental and theoretical study. *British Journal of Psychology*, 32(4), 295-309.
- Fedewa, B. A, Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619.
- Feigenstein, 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.
- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., & Jencius, S. (2010). Shame- and guilt-proneness: relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *J Anxiety Disord*, 24(8), 811–815
- Ferguson, T. J., & Stegge, H. (1995) Emotional states and traits in children: The case of guilt and shame. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.) *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment and pride*. (pp. 174-197). New York: Guilford Press.
- Fessler, D. M. T. (2007). From appeasement to conformity. Evolutionary and cultural perspectives on shame, competition and cooperation. In J. L. Tracy, R. W. Robins, J. P. Tangney (Eds.) *The self-conscious emotions : theory and research* (174-193), New York: The Guilford Press.
- Fessler, D.M. T. (2004). Shame in two cultures: Implications for evolutionary approaches. *Journal of Cognition and Culture*, 4(2), 207–262.
- Fontaine, J. R. J., Luyten, P., De Boeck, P., & Corveleyn, J. (2001). The Test of Self-Conscious Affect: Internal structure, differential scales and relationships with long-term affects. *European Journal of Personality*, 15(6), 449-463.
- Fontaine, J. R. J., Poortinga, Y. H., Setiadi, B., & Markam, S. (2002). Cognitive structure of emotion terms in Indonesia and the Netherlands. *Cognition and Emotion*, 16(1), 61–86.
- Forabosco, G., Ruch, W. & Nucera, P. (2009). The fear of being laughed at among psychiatric patients. *Humor*, 22(1-2), 233-251.
- Ford, T. E. (2000) Effects of sexist humor on tolerance of sexist events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1094-1107.
- Forgas, J. & Williams, K. D. (2006). *A társas én. Az önmegismerés szociálpszichológiája*. Budapest: Kairosz

- Forgas, J. & Williams, K. D. (2006). Az én mint társas képződmény. In J. P. Forgas & K. D. Williams (Eds.) *A társas én. Az önmegismerés szociálpszichológiája*. (21-40) Budapest: Kairosz
- Forgas, J. P. (1995). Mood and judgement: The affect infusion model (AIM). *Psychological Bulletin*, 117(1)39-66.
- Fox, C. L., Dean, S. & Lyford, K. (2013). Development of a Humour Styles Questionnaire for children. *Humor*. 26(2),295–319
- Francis, L. E. (2004) Laughter, the best mediation: Humor as emotion management in interaction. *Symbolic Interaction*, 17(2), 147-163.
- Frankl, V. E. (1960). Paradoxical intention: A logotherapeutic technique. *American Journal of Psychotherapy*, 14, 520-535.
- Freud, S. (1961/1927) Humour. In J. Strachey (Ed. And Trans.) *The Standard Edition of the Complete Psychological Works*. Vol. 21 (pp. 159-167). London: Hogarth.
- Freud, S. (1995/1905). Három értekezés a szexualitás elméletéről. In *A szexuális élet pszichológiája* (pp. 31-131). Budapest: Cserépfalvi.
- Frewen, P. A., Schmittmann, V. D., Bringmann, L. F., & Borsboom, D. (2013). Perceived causal relations between anxiety, posttraumatic stress and epression: extension to moderation, mediation, and network analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 4(1), 1-14.
- Friedman, H. S., Tucker, J. S., Tomlinson-Keasey, C., Schwartz, J. E., Wingard, D. L., Criqui, M. H. (1993) Does childhood personality predict longevity? *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1), 176-185.
- Führ, M., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2009). Assessing the fear of being laughed at (gelotophobia): First evaluation of the Danish GELOPH 15. *Nordic Psychology*, 61(1), 62–73.
- Gibson, L. Y., Byrne, S. M., Davis, E. A., Blair, E., Jacoby, P. & Zubrik, S. R. (2007). The role of family and maternal factors in childhood obesity. *MJA*, 186(11), 591-595.
- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.) *Shame: Interpersonal behavior, Psychopathology, and Culture* (pp. 3-38), New york: OUP.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: the role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 7(3),174–189.
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security. A biopsychosocial approach. In J. L. Tracy, R. W. Robins, J. P. Tangney (Eds.) *The self-conscious emotions : theory and research* (pp. 283-309), New York: The Guilford Press.
- Gilbert, P., Allan, S., & Goss, K. (1996). Parental representations, shame, interpersonal problems, and vulnerability to psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 3(1), 23-34.
- Gilligan, J. (2003). Shame, guilt, and violence. *Social Research*, 70(4), 1149-1180.
- Gilovich, T. & Savitsky, K. (1999). The spotlight effect and the illusion of transparency – Ego-centric assessments of how we are seen by others. *Current Directions in Psychological Science*, 8(6), 165–168.
- Gilovich, T. (2006). A társas én és a csoportidentifikáció: a beolvadás és elkülönülés motivációja a személyközi és a kollektív identításban. In J. Forgas & K. D. Williams (Eds.). *A társas én. Az önmegismerés szociálpszichológiája* (pp. 59-73), Budapest: Kairosz.
- Giner-Sorolla, R., Castano, E., Espinosa, P., & Brown, R. (2007). Shame expressions reduce the recipient's insult from outgroup reparations. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 519-526.
- Goetz, J. L. & Keltner, D. (2007). Shifting Meaning of Self-Conscious Emotions Across Cultures. In J.L. Tracy, R.W. Robins & J.P. Tangney (Eds.) *The self-conscious emotions: theory and research* (pp. 153-173), New York: The Guilford Press.
- Goffman, E. (1980) Szereptávolítás. In *A hétköznapi élet szociálpszichológiája*. Budapest:

Gondolat. 9-102.

- Goffman, E. (1990) A homlokzatról In Síklaki I. (szerk.) *Szóbeli befolyásolás II. Nyelv és szituáció* (pp. 11-36). Budapest: Typotex.
- Goldfield, G., Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N. & Flament, M. (2010). The relation between weight-based teasing and psychological adjustment in adolescents. *Paediatrics Child Health, 15*(5), 283-288.
- Goleman, D. (1997). *Érzelmi intelligencia*. Budapest: Háttér Kiadó.
- Gordon, M. (2010). Learning to laugh at ourselves: Humor, self-transcendence, and the cultivation of moral virtues. *Educational Theory, 60*(6), 735-749.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., Swanson, C. (1998) Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family, 60*(1), 5-22.
- Gramzow, R. & Tangney, J. P. (1992). Proneness to shame and the narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Bulletin, 18*(3), 369-376.
- Gruenewald, T. L., Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2007). A social function for self-conscious emotions. The social self-reservation theory. In J. L. Tracy, R. W. Robins, J. P. Tangney (Eds.) *The self-conscious emotions : theory and research* (pp. 68-87), New York: The Guilford Press.
- Gruner, C. R. (1978). *Understanding laughter: The workings of wit and humor*. Chicago: Nelson-Hall.
- Gruner, C. R. (1997). *The game of humor: A comprehensive theory of why we laugh*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Halmi Zs. (2012). *Az intim pofon. Fiatal felnőttek agresszív viselkedése és "szemet-szemért" konfliktus-stratégiája*. Szakdolgozat. ELTE-PPK, Budapest.
- Hareli, S. & Parkinson, B. (2008) What's social about social emotions. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 38*(2), 131-156.
- Harris, P. L., Olthof, T., Terwogt, M. M., & Hardman, C. E. (1987). Children's knowledge of the situations that provoke emotion. *International Journal of Behavioral Development, 10*(3), 319-343.
- Hartling, L. M. & Luchetta, T. (1999). Humiliation: Assessing the Impact of Derision, Degradation, and Debasement. *Journal of Primary Prevention, 19*(4), 259-278.
- Hastings, M. E., Northman, L. M., & Tangney, J. P. (2002). Shame, guilt, and suicide. In T. Joiner, M. D. Rudd (Eds.) *Suicide Science* (pp. 67-79). Norwell: Kluwer Academic Publishers.
- Hedman, E., Ström, P., Stünkel, A., & Mörtberg, E. (2013). Shame and Guilt in Social Anxiety Disorder: Effects of Cognitive Behavior Therapy and Association with Social Anxiety and Depressive Symptoms. *PLoS ONE 8*(4): e61713.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review, 106*(4), 766-794.
- Heinrich, J., & Gil-White, F. J. (2001). The Evolution of Prestige: Freely Conferred Deference as a Mechanism for Enhancing the Benefits of Cultural Transmission. *Evolution and Human Behavior, 22*(3), 165-196.
- Henman, L. D. (2001) Humor as a coping mechanism: Lessons from POWs. *Humor: International Journal of Humor Research, 14*(1), 83-94.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(4), 456-470.
- Higgins, E. T. (1999). When do self-discrepancies have specific relations to emotions? The second generation question of Tangney, Niedenthal, Covert and Barlow (1998). *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(6), 1313-1317.
- Higgins, E. T. (2003). Énkép-eltérések: elmélet az én és az érzelmek kapcsolatáról. In Nagy J. & V. Komlósi A. (szerk.) *Énelméletek. Személyiség és egészség. Szemelvények az én lélektani*

- kutatásának irodalmából (pp. 336-379), Budapest: ELTE Eötvös.
- Higgins, T. E. (1989). Knowledge accessibility and activation: Subjectivity and suffering from unconscious sources. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.) *Unintended thought: The limits of awareness, intention and control* (pp. 75-123). New York: Guilford Press.
- Hiranandani, N. A. (2010). *Humor styles, gelotophobia and self-esteem: A comparative study between Chinese and Indians*. BSc Report, City University of Hong Kong.
- Hirt, E. R. & McCrea, S. M. (2006): Az önakadályoztatás elhelyezése az énvédelmi arzenálban: Pontosan milyen is ez a fegyver? In J. Forgas & K. D. Williams (Eds.) *A társas én. Az önmegismerés szociálpszichológiája* (pp. 122-143). Budapest: Kairosz
- Iyer, A., Schmader, T. & Lickel, B. (2007). Why individuals protest the preceived transgressions of their country: the role of anger, shame and guilt. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(4), 572-587.
- Izard, C. E. (1977). *Human Emotions*. New York: Plenum Press.
- James, W. (1980). *Principles of psychology*. New York: Holt.
- Janecskó K. (2013). Megalázó, mégis megússzák. Letöltve 2013. július 23-án: http://index.hu/belfold/2013/07/23/a_torveny_nem_ved_meg_a_megalazastol/
- Janes, L. M. & Olson, J. M. (2000). Jeer pressure: The behavioral effects of observing ridicule in others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 474-485.
- Johns, M., Schmader, T. & Lickel, B. (2005). Ashamed to be American?: The role of identification in predictiong vicarious shame for anti-Arab prejudice after 9-11. *Self and Identity*, 4(4), 331-348.
- Kagan, J. (1981). The second year: *The emergence of self-awareness*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kalafat, J., & Lester, D. (2000). Shame and suicide: a case study. *Death Studies*, 24(2), 157-162.
- Kane, T. R., Suls, J. & Tedeschi, J. T. (1977) Humor as a tool of social interaction In A. J. Chapman, H. C. Foot (Eds.) *It's a funny thing, humour* (pp.13-16). Oxford: Pergamon Press.
- Kaufman, G. (1989). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. 2nd ed. New York: Springer.
- Kelley, S. A., Brownell, C. A., & Campbell, S. B. (2000). Mastery motivation and self-evaluative affect in toddlers: Longitudinal relations with maternal behavior. *Child Development*, 71(4), 1061–1071.
- Kelley, S. A., Brownell, C. A., & Campbell, S. B. (2000). Mastery motivation and self-evaluative affect in toddlers: Longitudinal relations with maternal behavior. *Child Development*, 71(4), 1061–1071.
- Keltner, D. & Haidt, J. (2001). Social functions of emotions. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 192–213). New York: Guilford Press.
- Keltner, D., & Harker, L. A. (1998). Forms and functions of the nonverbal signal of shame. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.) *Shame: Interpersonal bahavior, psychopathology and culture* (pp. 78-98), Oxford: OUP.
- Keltner, D., & Buswell, B. N. (1997). Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin*, 122(3), 250–270.
- Keltner, D., Capps, L., Kring, A. M., Young, R. C., & Heerey, E. A. (2001) Just Teasing: A Conceptual Analysis and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 127(2), 229-248.
- Kerkkänen, P., Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (2004). Sense of humor, physical health, and well-being at work: A three-year longitudinal study of Finnish police officers. *Humor*, 17(1-2), 21-35.
- Kernberg, O. F. (2011/1975). *Határeseti állapotok és patológiás nárcizmus*. Budapest: Animula.
- Klein, D. C. (1991). The humiliation dynamic: An overview. *Journal of Primary Prevention* , 12 (2), 93-121.

- Kochanska, G., DeVet, K., Goldman, M., Murray, K., & Putnam, S. P. (1994). Maternal reports of conscience development and temperament in young children. *Child Development*, 65(3), 852–868.
- Kochanska, G., Gross, J. N., Lin, M.-H., & Nichols, K. E. (2002). Guilt in young children: Development, determinants, and relations with a broader system of standards. *Child Development*, 73(2), 461–482.
- Kohut, H. (2001/1971). *A szelf analízise*. Budapest: Animula.
- Kowalski, R. M. (2000). 'I was only kidding!': Victims' and perpetrators' perceptions of teasing. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(1), 231–241.
- La Gaipa, J. J. (1977). The effects of humour on the flow of social conversation. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds) *Humor and laughter: Theory, research and applications* (pp. 63-91). London: John Wiley and Sons.
- Lagattuta, K. H. & Thompson, R. A. (2007). The Development of Self-Conscious Emotions. Cognitive Processes and Social Influences. In J.L. Tracy, R.W. Robins & J.P. Tangney (Eds.) *The self-conscious emotions: theory and research* (pp. 91-113), New York: The Guilford Press
- Lampert, M. D., Isaacson, K. L., & Lyttle, J. (2010). Cross-cultural variation in gelotophobia within the United States. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 52(2), 202-216.
- László J. (2005). *A történetek tudománya. Bevezetés a narratív pszichológiába*. Budapest: Új Mandátum.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Leary, M. (2007). How the Self Became Involved in Affective Experience: Three Sources of Self-Reflective Emotions, In J. L. Tracy, R. W. Robins, J. P. Tangney (Eds.) *The self-conscious emotions : theory and research* (pp. 38-52), New York: The Guilford Press
- Leary, M. R., & Downs, D. L. (1995). Interpersonal functions of the self-esteem motive: The self-esteem system as a sociometer. In Kernis, Michael H. (Ed), (1995). *Efficacy, agency, and self-esteem*, (pp. 123-144). New York: Plenum Press.
- Leary, M. R., & Tangney, J. P. (2012). The Self as an Organizing Construct in Behavioral and Social Sciences. In M. R. Leary & J. P Tangney (Eds.) *Handbook of Self and Identity (2nd ed.)* (pp. 1-20), New York: The Guilford Press.
- Leary, M. R. (1986). Affective and behavioral components of shyness: Implications for theory, measurement, and research. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 27–38). New York: Plenum Press.
- Leary, M. R. (2004). *The curse of the self*. Oxford: OUP.
- Leary, M. R. (2006): Az önbecsülés interperszonális alapjai: a halál, a leértékelődés vagy a tisztelet? In In J. P. Forgas & K. D. Williams (Eds.) *A társas én. Az önmegismerés szociálpszichológiája*. (pp. 173-194) Budapest: Kairosz.
- Leeming, D. & Boyle, M. (2004). Shame as a social phenomenon: A critical analysis of the concept of dispositional shame. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(3), 345-369.
- Leidner, B., Sheikh, H., & Ginges, J. (2012). Affective dimensions of intergroup humiliation. *PlosOne*, 7(9), 1-7. Letöltve: 2013. okt. 24.
<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0046375>
- Leist, A. K., Müller, D. (2012) Humor types show different patterns of self-regulation, self-esteem and well-being. *Journal of Happiness Studies*, retrieved from <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-012-9342-6>, 2012.03.09.
- Lester, D. (1998). The association of shame and guilt with suicidality. *Journal of Social Psychology*, 138(4), 535-536.
- Lewis H.B. (1981). Shame and guilt in human nature. In S. Tuttmann, C. Kaye & M.

- Zimmerman (Eds.) *Object and Self: A Developmental Approach* (pp. 235-265). NY: International Universities Press.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Lewis, M. (1992) *Shame: The exposed self*. New York: Free Press.
- Lewis, M. (1998). Shame and stigma. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.) *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture* (pp. 126-140). Oxford: OUP.
- Lewis, M., & Brooks-Gunn, J. (1979). Social cognition and the acquisition of self. New York: Plenum Press.
- Lewis, M., & Brooks-Gunn, J. (1979). *Social cognition and the acquisition of self*. New York: Plenum Press.
- Lickel, B. Rutchick, A. M., Hamilton, D. L. & Sherman, S. J. (2006). Intuitive theories of group types and relational principles. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(1), 28-39.
- Lickel, B., Schmader, T. & Barquissau, M. (2004). The evocation of moral emotions in intergroup contexts: The distinction between collective guilt and collective shame. In N. R. Branscome & B. Doosje (Eds.) *Collective guilt: International Perspectives* (pp. 35-55). New York: CUP.
- Lickel, B., Schmader, T. & Spanovic, M. (2007). Group-conscious emotions. The implications of others' wrongdoings for identity and relationships. In J. L. Tracy, R. W. Robins, J. P. Tangney (Eds.) *The self-conscious emotions : theory and research* (pp. 351-370), New York: The Guilford Press.
- Lickel, B., Schmader, T., Curtis, M., Scarnier, M. & Ames, D. R. (2005). Vicarious shame and guilt. *Group Processes and Intergroup Relations*, 8(2), 145-147.
- Lindzey-Hartz, J. (1984). Contrasting experiences of shame and guilt. *American Behavioral Scientist*, 27(6), 689-704.
- Lippitt, J. (2005) Is a sense of humour a virtue? *The Monist*, 88(1), 72-92.
- Lutwak, N., & Ferrari, J. R. (1997). Understanding shame in adults: Retrospective perceptions of parental bonding during childhood. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 185(10), 595-598.
- Luyten, P., Fontaine, J. R. J., & Corveleyn, J. (2002). Does the Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) measure maladaptive aspects of guilt and adaptive aspects of shame? An empirical investigation. *Personality and Individual Differences*, 33(8), 1373-1387.
- Macdonald, J. (1989). Disclosing shame. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.) *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture* (pp. 141-157). Oxford: OUP.
- Manstead, A. S. R., & Tetlock, P.E. (1989). Cognitive appraisals and emotional experience: Further evidence. *Cognition and Emotion*, 3(3), 225-240.
- Mari, S., Andrigetto, L., Gabbiadini, A., Durante, F., & Volpato, C. (2010). The shadow of the Italian colonial experience: the impact of collective emotions on intentions to help the victims' descendants. *International Journal of Conflict and Violence*, 4(1), 58-74.
- Markus, H. & Cross, S. (2003). A személyközi én. In Nagy J. & V. Komlósi A. (Eds.) *Énelméletek. Személyiség és egészség. Szemelvények az én lélektani kutatásnak irodalmából* (pp. 46-93) Budapest: ELTE Eötvös.
- Markus, H. & Nurius, P. A lehetséges énképek. In V. Komlósi A. & Nagy J. (szerk.) *Énelméletek* (292-321). Budapest: ELTE Eötvös.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Martin, R. A. (2007) *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Burlington, MA: Elsevier.
- Martin, R. A. (2008) Humor and health. In V. Raskin (Ed.) *The Premier of Humor Research*, Berlin: Mouton de Gruyter.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development

- of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75.
- Mascolo, M. F., & Fischer, K. W. (1995). Developmental transformations in appraisals for pride, guilt and shame. To appear in Fischer, K. W. & Tangney, J. P. (Eds.), *Self-Conscious Emotions: Shame, Guilt, Embarrassment and Pride* (pp. 64-113). New York: Guilford.
- Maslow, A. H. (1956). Self actualizing people: A study of psychological health. In C. E. Moustakas (Ed.) *The self: Explorations in Personal Growth* (pp. 160-194). New York: Harper & Row.
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Gilbert, P. (2012). The effect of shame and shame memories on paranoid ideation and social anxiety. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20(4), 334-349.
- May, R. (1954) *Man's search for himself*. New York: Random House.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- McArdle, S., & Duda, J. (2008). Exploring the Etiology of Perfectionism and Perceptions of Self-worth in Young Athletes, *Social Development*, 17(4), 980-997.
- McConahay, J. B., Hardee, B. B., & Batts, V. (1981). Has Racism Declined in America? It depends on Who is Asking and What is Asked. *The Journal of Conflict Resolution*, 25(4), 563-579.
- McGhee, P. E. (1979) *Humor: Its origin and Development*. New York: W. H. Freeman and Co.
- Menon, U., & Shweder, R. A. (1994). Kali's tongue: Cultural psychology and the power of shame in Orissa, India. In S. Kitayama & H. R. Markus (Ed.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (pp. 241-282). Washington, DC: American Psychological Association.
- Michail, M., & Birchwood, M. (2013). Social anxiety disorder and shame cognitions in psychosis. *Psychological Medicine*, 43(1), 133-142.
- Miller, R. S., & Tangney, J. P. (1994). Differentiating embarrassment and shame. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 273-287.
- Miller, R. S. (1992). The nature and severity of self-responding embarrassing circumstances. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2), 190-198.
- Miller, R. S. (2007). Is Embarrassment a Blessing or a Curse? In J.L. Tracy, R.W. Robins & J.P. Tangney (Eds.) *The self-conscious emotions: theory and research* (245-262), New York: The Guilford Press
- Miller, C. T., & Major, B. (2000). Coping with stigma and prejudice. In T. F. Heatherton, R. E. Kleck, M. R. Hebl & J. G. Hull (Eds.) *The Social Psychology of Stigma* (pp. 243-272). New York: The Guilford Press.
- Mills, R. S. L. (2003). Possible antecedents and developmental implications of shame in young girls. *Infant and Child Development*, 12(4), 329-349.
- Mills, R. S. L., Arbeau, K. A., Lall, D. I. K., & DeJaeger, A. E. (2010) Parenting and Child Characteristics in Prediction of Shame in Early and Middle Childhood. *Merill-Palmer Quarterly*, 56(4), 500-528.
- Morreall, J. (1989). Enjoying incongruity. *Humor*, 2(1), 1-18.
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Auweele, Y. V. (2009). Beyond positive and negative affect: Achievement goals and discrete emotions in the elementary physical education classroom. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 336-343
- Nagy J. & V. Komlósi A. (2003). Bevezető. In Nagy J. & V. Komlósi A. (Eds.) *Énelméletek. Személyiség és egészség. Szemelvények az én lélektani kutatásnak irodalmából* (pp. 7-17), Budapest: ELTE Eötvös
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(1), 85-102.

- Niedenthal, P. M., Auxiette, C., Nugier, A., Dalle, N., Bonin, P., & Fayol, M. (2004). A prototype analysis of the French category "émotion." *Cognition and Emotion*, 18(3), 289–312.
- Nietzsche, F. (1997/1883). *Im-ígyen szóla Zarathustra*. Szeged: Szukits.
- Norrick, N. R. (1993) *Conversational Joking: Humor in everyday talk*. Bloomington, IN: Indiana University Press.
- Nucz, E. (é.n.) *A szégyen fogalma a magyar és az amerikai kontextusban*. Letöltve: 2013. 09.10., From: <http://hu.scribd.com/doc/117356006/A-szegyen-fogalma-a-magyar-es-az-amerikai-kontextusban>.
- Ogilvie, D. M. (2003). A nem kívánt én: a személyiségkutatás elhanyagolt változója. In V. Komlósi A. & Nagy J. (Eds.) *Énelméletek* (pp. 322-335). Budapest: ELTE Eötvös.
- Oláh, A. (2005). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Budapest: Trefort Kiadó.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden, MA: Blackwell.
- Otten, S. (2006). Én pozitív vagyok, és mi is. Az én mint az új saját csoportok iránti elfogultság meghatározója. In J. Forgas & K. D. Williams (Eds.). *A társas én. Az önmegismerés szociálpszichológiája* (pp. 317-339). Budapest: Kairosz.
- Oyserman, D., Elmore, K. & Smith, G. (2012). Self, Self-Concept and Identity. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.) *Handbook of Self and Identity (2nd ed.)* (pp. 69-104), New York: The Guilford Press.
- Papousek, I., Ruch, W., Freudenthaler, H. H., Kogler, E., Lang, B., & Schuler, G. (2009). Gelotophobia, emotion-related skills and responses to the affective states of others. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 58-63.
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 107–115.
- Parrott, W. G., & Smith, S. F. (1991). Embarrassment: Actual vs typical cases, classical vs prototypical representations. *Cognition and Emotion*, 5(5-6), 467-488.
- Pauwlik, Zs. (2008). *Szubjektív értékkategóriák és vallásosság/ spritualitás mint a mentális egészség meghatározó faktorai főiskolai hallgatóknál*. Doktori értekezés. Debreceni Egyetem, BTK. Letöltve 2012. jún. 27. From: <http://ganyemedes.lib.unideb.hu:8080/dea/bitstream/2437/90360/5/ertekezes.pdf>
- Paykel, S. S., Prusoff, B. A., & Uhlenhuth, E. H. (1971). Scaling of life events, *Arch. Gen. Psychiatry*, 25(4), 340-347.
- Pembroke, N. (2010). Therapy for shame-based perfectionism. In Jackson, R. G. (Ed.) *Psychology of neuroticism and shame* (pp. 183-196). New York: Nova Science Publishers.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004) Humor. Playfulness. In *Character Strengths and Virtues: a Handbook of Classification* (pp. 583-598). New York: OUP.
- Petkova, M., & Nikolov, V. Ts. (2009). Personality factors in obesity and chronic pain. *J Biomed Clin Res*, 2(2), 103-108.
- Piazza, J., & Giner-Sorolla, R. (2011). What do the TOSCA guilt and shame scales really measure: Affect or action? *Personality and Individual Differences*, 51(4), 445-450.
- Piers, G., & Singer, M. B. (1953). Shame and guilt: a psychoanalytic and a cultural study. Springfield, IL: Thomas.
- Pinel, E. C. (1999). Stigma. Consciousness. The legacy of social stereotypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 114-128.
- Platt, T., & Forabosco, G. (2011). Gelotophobia: The fear of being laughed at. In P. Gremigni (Ed.) *Humor and health promotion* (pp. 229-252), New York: Nova Science Publishers.
- Platt, T., & Ruch, W. (2009). The emotions of gelotophobes: Shameful, fearful, jand joyless? *Humor*, 22(1-2), 91-110.
- Platt, T. (2008). Emotional responses to ridicule and teasing: Should gelotophobes react

- differently? *Humor*, 21(2), 105-128.
- Platt, T., & Ruch, W. (2010). Gelotophobia and age: Do dispositions towards ridicule and being laughed at predict coping with age-related vulnerabilities? *Psychological Test and Assessment Modeling*, 52(2), 231-244.
- Platt, T., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2008). Gelotophobia and bullying: The assessment of the fear of being laughed at and its application among bullying victims. *Psychology Science Quarterly*, 51(1) 135–147.
- Platt, T., Ruch, W., Hofmann J., & Proyer, R.T. (2012). Extreme fear of being laughed at: Components of gelotophobia. *Israeli Journal of Humor Research*, 1(1), 86-106.
- Pléh Cs. (1992). *Pszichológiai történet*. Budapest: Gondolat.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion 1*, New York: Academic Press.
- Proyer, R. T., & Neukom, M. (2013). Ridicule and being laughed at in the family: Gelotophobia, gelotophilia, and katagelasticism in young children and their parents. *International Journal of Psychology*, megjelenés alatt
- Proyer, R. T., & Ruch, W. (2009a). Intelligence and gelotophobia: The relations of self-estimated and psychometrically measured intelligence to the fear of being laughed at. *Humor*, 22(1-2), 165-182.
- Proyer, R. T. & Ruch, W. (2009b). How virtuous are gelotophobes? Self- and peer reported character strengths among those who fear being laughed at. *Humor*, 22(1-2), 145-164.
- Proyer, R. T. & Ruch, W. (2010). Dispositions towards ridicule and being laughed at: Current research on gelotophobia, gelotophilia, and katagelasticism. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 52(1), 49-59.
- Proyer, R. T. (2012). Development and initial assessment of a short measure for adult playfulness: The SMAP. *Personality and Individual Differences*, 53(8), 989-994.
- Proyer, R. T., Estoppey, S., & Ruch, W. (2012). An Initial Study on How Families Deal with Ridicule and Being Laughed at: Parenting Styles and Parent–Child Relations with Respect to Gelotophobia, Gelotophilia, and Katagelasticism. *Journal of Adult Development*, 19(1), 228-237.
- Proyer, R. T., Flisch, R., Tschupp, S., Platt, T., & Ruch, W. (2012). How does psychopathy relate to humor and laughter? Dispositions toward ridicule and being laughed at, the sense of humor, and psychopathic personality traits. *International Journal of Law and Psychiatry*, 35(2), 263-268.
- Proyer, R. T., Hempelmann, C., & Ruch, W. (2009). Were they really laughed at? That much? Gelotophobes and their history of perceived derisibility. *Humor*, 22(1-2), 213-232.
- Proyer, R. T., Neukom, M., Platt, T., & Ruch, W. (2012). Assessing gelotophobia, gelotophilia, and katagelasticism in children: An initial study on how six to nine-year-olds deal with laughter and ridicule and how this relates to bullying and victimization. *Child Indicators Research*, 5(2), 297-316
- Proyer, R. T., Platt, T., & Ruch, W. (2010). Self-conscious emotions and ridicule: Shameful gelotophobes and guilt free katagelasticists. *Personality and Individual Differences*. 49(1), 54-58.
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Chen, G.-H. (2012). Positive psychology and the fear of being laughed at: Gelotophobia and its relations to orientations to happiness and life satisfaction in Austria, China, and Switzerland. *Humor*, 25(1), 23-40.
- Proyer, R. T., Ruch, W., Ali, N. S., Al-Olimat, H. S., Amemya, T., et al. (2009). Breaking ground in cross-cultural research on the fear of being laughed at (gelotophobia): A multi-national study involving 73 countries. *Humor*, 22 (1-2), 253-279.
- Puhl, R.M., & Brownell, K.D. (2003). Psychological origins of obesity stigma: Toward changing a powerful and pervasive bias. *Obesity Reviews*, 4(4), 213–227.
- Radcliffe-Brown, A. R. (1940). On Joking Relationships: Africa. *Journal of the International*

African Institute, 13(3), 195–210.

- Radomska, A. & Tomczak, J. (2010). Gelotophobia, self-presentation styles, and psychological gender. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 52(2), 191-201.
- Rangganadhan, A. R., & Todorov, N. (2010). Personality and Self-Forgiveness: The Roles of Shame, Guilt, Empathy and Conciliatory Behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 1-22.
- Raskin, V. (1985). *Semantic Mechanisms of Humor*. Dordrecht: D. Reidel.
- Rawlings, D. Tham, T. A., & Milner Davis, J. (2010). Gelotophobia, personality and emotion ratings following emotion-inducing scenarios. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 52(2), 161-170.
- Reber, A. S. (1995) *Dictionary of Psychology*. 2nd. Ed. London: Penguin Books.
- Reddy, V. (2001). Positively shy! Developmental continuities in the expression of shyness, coyness, and embarrassment. In W. R. Crozier & L. E. Alden (Eds.), *International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness* (pp. 77–99). New York: Wiley.
- Renner, K-H. & Heydasch, T. (2010). Performing humor: On the relations between self-presentation styles, gelotophobia, gelotophilia, and katagelasticism. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 52 (2), 171-190.
- Rhodewalt, F., & Tragakis, M. (2006). Önakadályoztatás és társas én: a személyközi énfelépítés hozadéka és ára. In J. Forgas & K. D. Williams (Eds.) *A társas én. Az önmegismerés szociálpszichológiája* (149-171). Budapest: Kairosz
- Rimé, B., Philippot, P., Boca, S., & Mesquita, B. (1992). Long-lasting Cognitive and Social Consequences of Emotion: Social Sharing and Rumination. *European Review of Social Psychology*, 3(1), 225-258.)
- Ritter, K, Dziobek, I., Preissler, S., Rüter, A., Vater, A., Fydrich, T., Lammers, C-H., Heekeren, H. R., & Roepke, S. (2011). Lack of empathy in patients with narcissistic personality disorder. *Psychiatry Research*, 187(1-2), 241-247.
- Robins, R. W., Tracy, J. L., & Shaver, P. R. (2001). Shamed into self-love: Dynamics, roots, and functions of narcissism. *Psychological Inquiry*, 12(4), 230-236.
- Roseman, I. J. (1979). *Cognitive aspects of emotion and emotional behavior*. Paper presented at the 87th Annual Convention, American Psychological Association, New York, at the 87th Annual Convention, American Psychological Association, New York, U. S. A.
- Roseman, I. J. (1991): Appraisal determinants of discrete emotions, *Cognition & Emotion*, 5(3), 161-200.
- Rotton, J. (1992) Trait humor and longevity: Do comics have the last laugh? *Health Psychology*, 11(4), 262-266.
- Rozin, P. (2003). Five potential principles for understanding cultural differences in relation to individual differences. *Journal of Research in Personality*, 37(4), 273–283.
- Ruch, W., & Proyer, R. T. (2008a). Who is gelotophobic? Assessment criteria for the fear of being laughed at. *Swiss Journal of Psychology*, 67(1), 19-27.
- Ruch, W., & Proyer, R. T. (2008b). The fear of being laughed at: Individual and group differences in gelotophobia. *Humor*, 21(1), 47-67.
- Ruch, W., & Proyer, R. T. (2009a). On gelotophiles and katagelasticists. *Humor*, 22(1-2), 183-212.
- Ruch, W., & Proyer, R. T. (2009b). Who fears being laughed at? The location of gelotophobia in the Eysenckian PEN-model of personality. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 627-630.
- Ruch, W., & Titze, M. (1998). *GELOPH<46>*. *Unpublished questionnaire*. Department of Psychology. University of Düsseldorf.
- Ruch, W., (1992). Assessment of appreciation of humor: Studies with the 3WD humor test. In C. D. Spielberger & J. N. Butcher (Eds.) *Advances in Personality Assessment* (Vol. 9.,

pp. 27-75). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Ruch, W. (2004). *Gelotophobia: A useful new concept?* IPSR Spring 2004 Colloquium Series, Department of Psychology, University of California at Berkeley, Berkeley, USA.

Ruch, W. (2008). The psychology of humor. In V. Raskin (Ed.) *The Premier of Humor Research* (pp. 17-100). Berlin: Mouton de Gruyter.

Ruch, W. (2009). Fearing humor? Gelotophobia: The fear of being laughed at.

Introduction and overview. *Humor*, 22(1-2), 1-25.

Ruch, W., Altfreder, O., & Proyer, R. T. (2009). How do gelotophobes interpret ambiguous situations? An experimental validation of the concept. *Humor* 22(1-2), 63-90.

Ruch, W., Beermann, U., & Proyer, R. T. (2009). Investigating the humor of gelotophobes: Does feeling ridiculous equal being humorless? *Humor*, 22(1-2), 111-145.

Ruch, W., Köhler, G., & van Thriel, C. (1997). To be in good or bad humor: Construction of the state form of the State-Trait-Cheerfulness-Inventory, STCI. *Personality and Individual Differences*, 22(4), 477-491.

Rusting, C. L. (2003). A személyiség mint az érzelmek befolyásának közvetítője. In J. P. Forgas (Ed.) *Az érzelmek pszichológiája* (361-380), Budapest: Kairosz.

Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(5), 602-627.

Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(1), 185-211.

Samaan, Z., Anand, S., Zhang, X., Desai, D., Rivera, M., Pare, G., Thabane, L., Xie, C., Gerstein, H., Engert, J. C., Craig, I., Cohen-Woods, S., Mohan, V., Diaz, R., Wang, X., Liu, L., Corre, T., Preisig, M., Kutalik, Z., Bergmann, S., Vollenweider, P., Waeber, G., Sand, S. Y., & Meyre, D. (2012). The protective effect of the obesity-associated rs9939609. A variant in fat mass- and obesity-associated gene on depression. *Molecular Psychiatry*, Letöltve 2012. nov. 24. From

<http://www.nature.com/mp/journal/vaop/ncurrent/abs/mp2012160a.html>

Samson, A. C., & Huber, O. (2011). Teasing, ridiculing and the relation to the fear of being laughed at in individuals with Asperger's syndrome. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 41(4), 475-483.

Scheff, T. J., & Retzinger, S. M. (2000). Shame as the master emotion of everyday life. *Journal of Mundane Behavior*, 1(3), 303-324.

Scheff, T. J. (1998). Shame in the labeling of mental illness. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (pp. 191-205). Oxford, UK: Oxford University Press.

Scheff, T. J. (2003). Shame in self and society. *Symbolic Interaction*, 26(2), 239-262.

Scheff, T. J. (2007). Runaway nationalism. Alienation, shame and anger. In J. L. Tracy, R. W. Robins, J. P. Tangney (Eds.) *The self-conscious emotions : theory and research* (pp. 426-439), New York: Guilford Press.

Scherer, K. R. (2001). Appraisal considered as a process of multi-level sequential checking. In K. R. Scherer, A. Schorr & T. Johnstone (Eds.) *Appraisal processes in emotion: Theory, Methods, Research*. (pp. 92-120). New York and Oxford: OUP.

Schmader, T., & Lickel, B. (2006). Stigma and shame: Emotional responses to the stereotypic actions of one's ethnic ingroup. In S. Levin & C. van Laar (Eds.) *Stigma and group inequality: social psychological approaches* (pp. 261-285). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Schuetzmann, M, Richter-Appelt, H, Schulte-Markwort, M., & Schimmelman, G. B. (2008). Associations Among the Perceived Parent-Child Relationship, Eating Behavior, and Body Weight in Preadolescents: Results from a Community-based Sample. *Journal of Pediatric Psychology* 33(7), 772-782.

Scrambler, D. J., Harris, M. J., & Milich, R. (1998). Sticks and stones: Evaluations of

- childhood teasing. *Social Development*, 7(2), 234-249.
- Sedikides, C., & Green, J. D. (2003). Az érzelmek szerepe az énkép kialakulásában. In J. P. Forgas (Ed.) *Az érzelmek pszichológiája* (pp. 147-162), Budapest: Kairosz.
- Sedikides, C. (2006). Hogyan építjük fel az énünket? Integratív témák és makacs kérdőjelek. In J. P. Forgas & K. D. Williams (Eds.) *A társas én. Az önmegismerés szociálpszichológiája*. (pp. 421-437) Budapest: Kairosz.
- Sedikides, C., & Skowronski, J. J. (1997). The symbolic self in evolutionary context. *Personality and Social Psychology Review*, 1(1), 80–102.
- Sellschopp-Rüppel, A., & von Rad, M. (1977). Pinocchio - a psychosomatic syndrome. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1-4), 357-360.
- Séra, L. (1981). *A nevetés és a humor pszichológiája*. Budapest: Akadémiai.
- Shayeghian, Z., Aguilar-Vafaie, M. E., & Tabatabaee, K. R. (2011). Core maladaptive schemas and parental bonding among female adolescent with normal weight, overweight and anorexia symptoms. *Pejouhandeh*, 16(1), 30-38.
- Sheikh, S., & Janoff-Bulman, R. (2010). The "shoulds" and "should nots" of moral emotions: A self-regulatory perspective on shame and guilt. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 213-224.
- Showers, C. (2002). Az érzelmek hatása az én szerveződésére. In J. P. Forgas (Ed.) *Érzelem és gondolkodás. Az érzelem szociálpszichológiája*. (pp. 286-309). Budapest: Kairosz.
- Sifneos, P. E. (1972). *Short-term psychotherapy and emotional crisis*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Silver, M., Conte, R., Miceli, M., & Poggi, I. (1986). Humiliation: Feeling, social control and the construction of identity. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 16 (3), 269-283.
- Smith, C. A., Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 813-848.
- Smith, S. T. & Smith, K. D. (1995). Turkish emotion concepts: A prototype approach. In J. A. Russell & J. Fernandez-Dols (Eds.), *Everyday conceptions of emotion: An introduction to the psychology, anthropology, and linguistics of emotion* (pp. 103–119). New York: Kluwer Academic/Plenum Press.
- Smoski, M. J., & Bachorowski, J.-A. (2003) Antiphonal laughter between friends and strangers. *Cognition & Emotion*, 17(2), 327-340.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 526-537.
- Spencer, G. (1989) An analysis of JAP-baiting humor on the college campus. *Humor: International Journal of Humor Research*, 2(4), 329-348.
- Stipek, D. (1988). Differences between Americans and Chinese in the circumstances evoking pride, shame, and guilt. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29(5), 616–629.
- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141.
- Stroebe, W., Jonas, K. (2007): Egészségpszichológia: szociálpszichológiai vonatkozások. In M. Hewstone, W. Stroebe *Szociálpszichológia* (pp. 456-486). Budapest: Akadémiai.
- Stroeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 131-141.
- Stuewig, J., Tangney, J. P., Heigel, C., Harty, L., & McCloskey, L. (2010). Shaming, Blaming, and Maiming: Functional Links Among the Moral Emotions, Externalization of Blame, and Aggression. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 91-102.
- Suslow, T., Donges, U.S., Kersting, A., & Arnolt, V. (2000). 20 Item Toronto Alexithymia Scale: Do difficulties describing feelings assess proneness to shame instead of difficulties symbolizing emotions? *Scandinavian Journal of Psychology*, 41(4), 329-334.

- Svebak, S. (1996). The development of the Sense of Humor Questionnaire: From SHQ to SHQ-6. *Humor, 9*(2), 341-361.
- Svebak, S., Martin, R. A., & Holmen, J. (2004). The prevalence of sense of humor in a large, unselected county population in Norway: Relations with age, sex, and some health indicators. *Humor, 17*(1-2), 121-134.
- Swann, W. B. (1990). To be adored or to be known? The interplay of self-enhancement and self-verification. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*. Vol. 2, (pp. 408-448). New York: Guilford.
- Swann, W. B. (1997). The trouble with change: Self-verification and allegiance to the self. *Psychological Science, 8*(3), 177-180.
- Swann, W. B., & Read, S. J. (1981). Self-verification processes: How we sustain our self-conceptions. *Journal of Experimental Social Psychology, 17*(4), 351-372.
- Sykes, G. M., & Matza, D. (1957). Techniques of neutralisation: a theory of delinquency. *American Sociological Review, 22*(6), 664-670.
- Szabó Zs. P. (2013). A nemzeti csoporttal való azonosulás hatása a csoportalapú érzelmek átélésére. PhD értekezés, Pécs.
- Szyncer, D., Takemura, K., Delton, A. W., Sato, K., Robertson, T., Cosmides, L., & Tooby, K. (2012) Cross Cultural Differences and Similarities in Proneness to Shame: An Adaptationist and Ecological approach. *Evolutionary Psychology, 10*(2), 352-370.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York-London: Guilford Press.
- Tangney, J. P., & Tracy, J. L. (2012). Self-conscious emotions, In M. Leary & J. P. Tangney (Eds.) *Handbook of Self and Identity (2nd ed.)* (pp. 446-478), New York: The Guilford Press
- Tangney, J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(4), 598-607.
- Tangney, J. P. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationships. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.) *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 114-139). New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. Flett, Gordon L. (Ed); Hewitt, Paul L. (Ed), (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, (pp. 199-215). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D.H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(6), 1256-1264.
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V., & Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's (1987) hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(1), 256-268.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology, 58*(2), 345-372.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 101*(3), 469-478.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., Krishnan, S., Youman, K., Appel, M., Roop, L., & Durbin, K. M. (2008). *The Test of Self-Conscious Affect for Special Populations (TOSCA-SP)*. Fairfax, VA: George Mason University.
- Tasca, G. A., Szadkowski, L., Illing, V., Trinneer, A., Grenon, R., Demidenko, N., et al. (2009). Adult attachment, depression, and eating disorder symptoms. The mediating role of affect regulation strategies. *Personality and Individual Differences, 47*(6), 662-667.
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (2003). Illúzió és jóllét. A lelki egészség szociálpszichológiai szemszögből. In V. Komlósi A. & Nagy J. (szerk.) *Énelméletek* (413-446). Budapest: ELTE Eötvös.

- Tesser, A. (1988). Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior. In L. Berkowitz (Ed.) *Advances in Experimental Social Psychology (Vol. 21)*, (pp. 181-227), New York: Academic Press.
- Tesser, A., Martin, L. L., & Cornell, D. P. (1996). On the Substitutability of Self-Protective Mechanisms. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.) *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior* (pp. 48-68). New York: The Guilford Press
- Thomas, C. A., & Esses, V. M. (2004) Individual differences in reactions to sexist humor. *Group Processes and Intergroup Relations*, 7(1), 89-100.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 13-23.
- Tice, D. M., Twenge, J. M., & Schmeichel, B. J. (2006). A fenyegetett én: a kirekesztés hatása a proszociális és az antiszociális viselkedésre. In J. Forgas & K. D. Williams (Eds.). *A társas én. Az önmegismerés szociálpszichológiája* (pp. 211-225), Budapest: Kairosz.
- Titze, M. (1996). The Pinocchio-complex: Overcoming the fear of laughter. *Humor and Health Journal* 5(1), 1-11.
- Titze, M. (2009). Gelotophobia: The fear of being laughed at. *Humor: International Journal of Humor Research*, 22(1-2), 27-48.
- Tomkins, S. S. (1963). *Affect, Imagery, Consciousness. Vol. II. The negative affects*. New York: Springer.
- Topham, G. L., Hubbs-Tait, L., Rutledge, J. M., Page, M. C., Kennedy, T. S., Shriver, L. H., & Harrist, A. W. (2010). Parenting Styles, Parental Response to Child Emotion, and Family Emotional Responsiveness are Related to Child Emotional Eating. *Appetite*, 56(2), 261-264.
- Tóth I., & Gervai J. (1999). Szülői Bánásmód Kérdőív (H-PBI). A Parental Bonding Instrument (PBI). magyar változata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 54(4), 551-566.
- Tracy, J. L., & Matsumoto, D. (2008). The spontaneous expression of pride and shame: Evidence for biologically innate nonverbal displays. *PNAS*, 105(33), 11655-11660.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2006). Appraisal antecedents of shame and guilt: support for a theoretical model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(10), 1339-1351.
- Tracy, J. L., Cheng, J. T., Martens, J. P., & Robins, R. W. (2012). The emotional dynamics of narcissism. In W. K. Campbell & J. D. Miller (Eds.) *The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder: Theoretical Approaches, Empirical Findings, and Treatments* (pp. 330-343). New Jersey: John Wiley and Sons.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004a). Putting the Self Into Self-Conscious Emotions: A Theoretical Model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103-125.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004b). Keeping the Self in Self-Conscious Emotions: Further Argument for a Theoretical Model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 171-177.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). Self-Conscious Emotions: Where Self and Emotions Meet. In C. Sedikides, S. J. Spencer (Eds.) *The Self*. New York: Psychological Press. 187-209.
- Tracy, J. L., Shariff, A. F., & Cheng, J. T. (2010). A naturalist's view of pride. *Emotion Review*, 2(2), 163-177.
- Tringer, L., & Veér, A. (1977). Egyes élethelyzetek stressz-hatásainak elemzése. *Ideggyógyászati Szemle*, 33(1), 3-32.
- Trope, Y., Ferguson, M., & Raghunathan, R. (2003). A hangulatok szerepe az önmagunkról szóló információk feldolgozásában. In J. P. Forgas (Ed.) *Az érzelmek pszichológiája* (pp. 253-270), Budapest: Kairosz.
- Turner, J. E. (1998). *An investigation of shame reactions, motivation, and achievement in a difficult college course*. Unpublished doctoral dissertation, University of Texas, Austin.
- Turner, J. E., Husman, J., & Schallert, D. E. (2002). The Importance of Students' Goals in Their Emotional Experience of Academic Failure: Investigating the Precursors and

- Consequences of Shame. *Educational Psychologist*, 37(2), 79-89.
- Turner, J. E., & Schallert, D. L. (2001). Expectancy-value relationships of shame reactions and shame resiliency. *Journal of Educational Psychology*, 93(2), 320–329.
- Turner, J. E., & Waugh, R. M. (2001, August). *Feelings of shame: Capturing the emotion and investigating concomitant experiences*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, San Francisco.
- Turner, J. E., & Wholblatt, K. A. (1999, April). *The relationship between self-esteem and feelings of self-worth: Self-relevant goals and negative feelings of self-worth following perceived failure*. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, Montreal, Quebec, Canada.
- Turner, J. E., Schallert, D. L., Wicker, F. W., & Waugh, R. M. (1998). *Capturing a shame reaction to exam feedback and investigating antecedent student characteristics and consequential behavior*. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, San Diego, CA.
- Unoka, Zs., Rózsa S., Kő N, Kállai J., & Fábíán Á. (2004). A Derogatis-féle Tünetlista hazai alkalmazásával szerzett tapasztalatok. *Psychiatria Hungarica*, 19(3), 235-243.
- Vandenbos, G.R. (Ed.). (2006). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Végh J. (1997). *Szegyenbélyegek*. Letöltve 2013. okt. 2.
<http://mek.oszk.hu/02000/02049/02049.htm>
- Velasco, C., Fernández, I., Páez, D., Campos, M. (2006). Perceived emotional intelligence, alexithymia, coping and emotional regulation. *Psicothema*, 18, 89-94.
- Warm, T. R. (1997). The role of teasing in development and vice versa. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 18(1), 97-102.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573.
- Weiss, E. M., Schuler, G., Freudenthaler, H. H., Hofer, E., Pichler, N., & Papousek, I. (2012). Potential Markers of Aggressive Behavior: The Fear of Other Persons' Laughter and Its Overlaps with Mental Disorders. *PlosOne*, 7(5), 1-6. Letöltve: 2013. okt. 24. from <http://www.plosone.org/article/fetchObject.action?uri=info%3AAdoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0038088&representation=PDF>
- Wells, M., & Jones, R. (2000). Childhood Parentification and Shame-Proneness: A Preliminary Study. *American Journal of Family Therapy*, 28(1), 19- 27.
- Wiklander, M. (2012). Attempted suicide and shame. Letöltve 2013. szept. 30.
<http://publications.ki.se/xmlui/handle/10616/40883>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245-271.
- Wong, Y., & Tsai, J. (2007). Cultural models of shame and guilt. In J. L. Tracy, R. W. Robins, J. P. Tangney (Eds.) *The self-conscious emotions : theory and research* (pp. 209-223), New York: Guilford Press.
- Wright, S. C., Aron, A., Brooks, S., & Tropp, L. R. (2006). Hogyan teszünk más embereket és csoportokat az énünk részévé? Énkiterjesztés és csoportközi viszonyok. In J. Forgas & K. D. Williams (Eds.). *A társas én. Az önmegismerés szociálpszichológiája* (pp. 396-420). Budapest: Kairosz
- Zahn-Waxler, C., & Robinson, J. (1995). Empathy and guilt: Early origins of feelings of responsibility. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.) *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment and pride*. (pp. 143-173.) New York: Guilford Press.
- Zammuner, V. L. (1998). Concepts of emotion: “Emotionness,” and dimensional ratings of Italian emotion words. *Cognition and Emotion*, 12(2), 243–272.
- Zimbardo, P. G. (1977). *Shyness: What it is, what to do about it*. Reading, MA: Perseus Press.

Publikációs jegyzék

Lektorált folyóiratban megjelent közlemények.

Boda-Ujlaky Judit, Séra László (2013). Gelotofóbia, alexitímia, érzelmi intelligencia. *Mentálhigiéné és pszichoszomatika*, 14(4), 297-321.

Proyer, R.T., Ruch, W., Ali, N.S., Al-Olimat, H.S., Andualem Adal, T., Aziz Ansari, S. et al. (2009). Breaking ground in cross-cultural research on the fear of being laughed at (gelotophobia): multi-national study involving 73 countries. *Humor*, 22(1-2), 253-279.

Judit Ujlaky (2003). Verbal humor as coping: some evolutionary and cultural insights, *Journal of Cultural and Evolutionary Psychology*, 1(3-4), 227-238

Könyvfejezet.

Séra László, Boda-Ujlaky Judit (2013) „Vaskos humor” – Vizsgálat a humor és az elhízás kapcsolatáról In T. Litovkina Anna, Bartha Péter, Vargha Katalin (szerk.) *Sokszínű humor*. Tinta Kiadó. pp. 181-192.

Boda-Ujlaky Judit, Horváth Andrea, Záhorszki Ilona, Séra László (2013) „Always look on the bright side of life” - Az agresszív humor kedvelése és az agresszív személyiségvonás kapcsolata a humorstílussal és a gelotofóbiával. In T. Litovkina Anna, Bartha Péter, Vargha Katalin (szerk.) *Sokszínű humor*. Budapest: Tinta Kiadó. pp. 157-169.

Eros, Ferenc, Pulay, Gergo, Ujlaky, Judit(2012) La Hongrie: l'extrême droite en Hongrie : aperçu historique et analyse des stratégies d'aujourd'hui. In: Orfali Brigitta (szerk.) *L'adhésion à l'extrême droite: étude comparative en France, Hongrie, Italie et Roumanie*; Paris: L'Harmattan, pp. 111-148.

Judit Boda-Ujlaky, René Proyer, Willibald Ruch (2012) The fear of being laughed at in Hungary: Assessing gelotophobia, In: Anna T. Litovkina, Judith Sollosy, Péter Medgyes, Dorota Brzozowska (eds.): *Hungarian Humour* (Humor and Culture; 3.), Cracow: Tertium, pp. 271-283.

Ujlaky Judit (2010) Gelotofóbia itthon és külföldön, In: T. Litovkina Anna, Barta Péter, Hidasi Judit (szerk.) *A humor dimenziói*, Budapest: Tinta Könyvkiadó, pp. 95-103.

Judit Ujlaky (2007) Evaluation of the Historical Recent Past: Humour as a Possible Collective Coping Strategy, In: Bernie Warren (ed.) *Suffering the Slings and Arrows Of Outrageous Fortune: International Perspectives on Stress, Laughter and Depression*. Amsterdam; New York: Rodopi, pp. 31-42.

Elektronikus dokumentumok.

Judit Ujlaky (2006) Evaluation of the historical recent past: humor as a possible collective coping strategy, In: Aubrey Litvack (ed.) *Making Sense of: Stress, Humour and Healing*, (Probing the Boundaries, 28), Oxford:Inter-Disciplinary Press.
<http://www.interdisciplinary.net/publishing/idp/eBooks/shhindex.html>

MELLÉKLETEK

PhoPhiKat-45 (A Geloph<15> minden harmadik kérdés: 1, 4, 7 stb.)

PhoPhiKat-30c

PhoPhiKat-45

A következő állítások az Ön érzéseire, tetteire és észrevételeire vonatkoznak **általában**. Kérjük, amennyire lehet, próbálja meg pontosan leírni a **szokásos** viselkedési mintáit és magatartását azzal, hogy x-szel kiválaszt egyet a négy lehetőség közül. Kérjük, az alábbi skála szerint jelöljön:

- (1) egyáltalán nem ért egyet
- (2) mérsékelten nem ért egyet
- (3) mérsékelten egyetért
- (4) határozottan egyetért

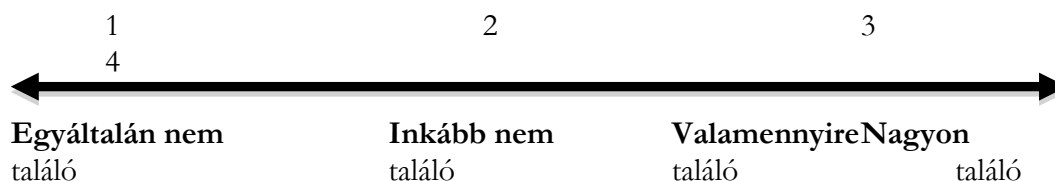
1. Ha mások a jelenlétemben nevetnek, gyanakodni kezdek.	1	2	3	4
2. Ha más emberekkel vagyok, élvezettel viccelődöm a magam rovására, hogy másokat megnevettesek.	1	2	3	4
3. Élvezem, ha másokat leleplezhetek, és örülök, ha kinevetik őket.	1	2	3	4
4. Kerülöm, hogy nyilvános helyre menjek, mert attól félek, hogy az emberek észreveszik a bizonytalanságomat és gúnyt űznek belőlem.	1	2	3	4
5. Nem tétovázok, hogy elmondjak valami kínos vagy peches dolgot a barátaimnak vagy az ismerőseimnek, ami velem esett meg, még akkor sem, ha kinevethetnek miatta.	1	2	3	4
6. Gyakran vitát indítanak a mókás megjegyzések vagy viccek, amelyeket más emberekkel kapcsolatban mondok.	1	2	3	4
7. Ha idegenek nevetnek a jelenlétemben, gyakran magamra vonatkoztatom.	1	2	3	4
8. Számomra nincs különbség abban, hogy az emberek rajtam nevetnek-e vagy velem.	1	2	3	4
9. Ha másokkal kapcsolatban viccelődöm, vagy másokra teszek vicces megjegyzéseket, inkább a „Szemet szemért, fogat fogért” jelmondatot követem, mint azt, hogy „Ha megütnek, tartsd oda a másik orcádat is”.	1	2	3	4
10. Ha mások vicces megjegyzéseket tesznek rám, úgy érzem, megbénulok.	1	2	3	4
11. Élvezem, ha mások kinevetnek.	1	2	3	4
12. Megtörtént már, hogy humortalan emberek megszakították velem a barátságukat, vagy legalábbis ezzel fenyegettek, mert túlzásba vittem a gúnyolódást rajtuk vagy valami kínos vagy szerencsétlen dologgal kapcsolatban, ami velük történt meg.	1	2	3	4
13. Azt hiszem, hogy önkéntelenül is mulatságos benyomást teszek az emberekre.	1	2	3	4
14. Én vagyok a tréfamester a baráti körben, aki a többieket szórakoztatja (gyakran a magam rovására viccelődöm).	1	2	3	4
15. Ha mások gúnyt űznek belőlem, én is így fizetek nekik vissza – csak	1	2	3	4

még jobban.				
16. Jól uralkodom magamon annak érdekében, hogy ne vonzzak negatív figyelmet, és így ne keltsek nevetséges benyomást.	1	2	3	4
17. Élvezem, ha mások gúnyoldónak rajtam, mivel ez az elismerés jele is lehet.	1	2	3	4
18. Ha az emberek szórakoztatása a cél, akkor indokolt, ha viccelődünk vagy vicces megjegyzéseket teszünk másokra, még ha ez fájdalmas vagy sértő is az ő számukra.	1	2	3	4
19. Ha valahol kínos benyomást keltettem, utána elkerülöm azt a helyet.	1	2	3	4
20. Ha valaki véletlenül videóra venné, ahogy valami kínos vagy szerencsétlen dolog történik velem, nem bánám, ha beküldené egy olyan televízióműsorba, ahol ilyen videókat adnak le.	1	2	3	4
21. Némelyek akaratlanul is a gúny céltábláivá válnak.	1	2	3	4
22. Ha valaki a múltban gúnyt űzött belőlem, onnantól soha nem tudok már vele oldott lenni.	1	2	3	4
23. Tehetségem van ahhoz, hogy komikus legyek, kabaréművész vagy bohóc.	1	2	3	4
24. Mivel csak tréfáról van szó, nem látom problémásnak, ha másoknak viccekkel rontom a hírét.	1	2	3	4
25. Nagyon sokáig tart, mire helyrejövök, ha kinevettek.	1	2	3	4
26. Hogy nevetést váltsak ki, örömmel hozom ki a legtöbbet olyan kínos vagy szerencsétlen dolgokból, amik velem történnek, és amelyeket mások szégyellnének.	1	2	3	4
27. Az élethez tartozik, hogy másokat kinevetünk. Azoknak, akik nem szeretik, ha kinevetik őket, vissza kellene vágniuk.	1	2	3	4
28. Különösen amikor viszonylag gondtalan vagyok, akkor nagy a kockázata, hogy negatív figyelmet vonzok és furcsának tűnök mások számára.	1	2	3	4
29. Élvezem, ha hozzájárulhatok mások kacagásához azzal, hogy olyan kínos dolgokat vagy szerencsétlenségeket mesélek el, amik velem történtek.	1	2	3	4
30. Ha egy csapatnyi emberrel vagyok, és egyedül én veszem észre, ha valaki valami kínosat csinált, vagy valami kínos dolog történt velem, akkor nem habozok, elmondom a többieknek.	1	2	3	4
31. Nagyon nehezen tartok fenn szemkontaktust, mert úgy érzem, lekicsinylően méregetnek.	1	2	3	4
32. Ha másokkal vagyok, és valami kínos történik velem (pl. nyelvbotlás vagy valami peches dolog), inkább örülök, mint dühös vagyok, és együtt nevetek rajta a többiekkel.	1	2	3	4
33. Nincs rossz lelkiismeretem, ha mások kínos dolgait (pl. nyelvbotlás) kinevetem.	1	2	3	4
34. Noha gyakran érzem magam magányosnak, hajlamos vagyok rá, hogy	1	2	3	4

ne vegyek részt társas tevékenységekben, és így megvédjem magam a nevetségessé válástól.				
35. Egy kicsit élvezem, ha valami baklövést követek el, mert már alig várom, hogy elmondhassam a barátaimnak ezt a pechet.	1	2	3	4
36. Nincs jobb, mint bolondot csinálni egy okoskodóból egy vicces megjegyzéssel és ezáltal learatni a babérokat.	1	2	3	4
37. Ha hülyét csináltam magamból mások előtt, teljesen lefagyok és képtelen vagyok megfelelően viselkedni.	1	2	3	4
38. Nem esik nehezemre társaságban elmesélni valami kínosat, ami velem történt meg, ha tudom, hogy a többiek viccesnek fogják találni.	1	2	3	4
39. Számomra könnyebb másokat kinevetni, mint magamból gúnyt űzni.	1	2	3	4
40. Tánc közben kényelmetlenül érzem magam, mert meg vagyok győződve róla, hogy akik engem néznek, nevetségesen ítélnek.	1	2	3	4
41. Nem sok olyasmi történhet velem, amit túlságosan szégyellek ahhoz, hogy ne mondjam el másoknak.	1	2	3	4
42. A barátaim körében az "éles nyelvemről" vagyok ismert (pl. cinikus megjegyzést teszek másokra és viccelődöm másokon).	1	2	3	4
43. Ha nem félnék attól, hogy hülyét csináljak magamból, sokkal többször szólnék meg mások előtt.	1	2	3	4
44. A barátaim úgy ismernek, mint aki nem szégyell kínos dolgokat elmesélni, amelyek velem estek meg.	1	2	3	4
45. Magam is észreveszem, ha néha átlépek a határt és az ártalmatlannak induló vicceket mások fájdalmasnak élik meg (legalábbis a visszahúzódozó emberek).	1	2	3	4

PhoPhiKat-30c

Az érdekel bennünket, hogy hogyan gondolkodsz és érzel. Kérünk, válaszolj a következő kérdésekre, azt a választ jelöld meg, ami a leginkább találó rád nézve. Nincsenek jó vagy rossz válaszok.



	egyáltalán nem találó 1	inkább találó 2	valamennyire találó 3	nagyon találó 4
1. Mikor a gyerekek nevetnek körülöttem, azt gondolom, hogy rajtam nevetnek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Szívesen viccelődöm magamról, hogy másokat megnevettesek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Viccesnek találok, hogy másokon nevetek és örülök, ha a többi gyerek is nevet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Az iskolában inkább nyugodt vagyok, de félek, hogy a többiek kinevetnek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ha valami kínos dolog történik velem, viccesnek találok és a barátaimmal együtt nevetek rajta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Észrevettem magamról, hogy gyakran kinevetek másokat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Mikor félek attól, hogy mit gondolhatnak rólam mások, nem nézek a szemükbe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Mindegy, hogy kinevetnek-e vagy velem együtt nevetnek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. A barátaim a gonosz megjegyzéseimről ismernek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Bárhol is vagyok, ha hallok valakit nevetni, akit nem ismerek, azt gondolom, hogy biztos rajtam nevet..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	egyáltalán nem találó	inkább találó	valamennyire találó	nagyon találó
	1	2	3	4
11. Szívesen bohóckodom és örülök, ha a barátaim nevetnek rajtam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Volt már néhányszor vitám abból, hogy vicceltem másokról. .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Mikor mások viccelnek rólam, leblokkolok és nem ugyanúgy működik már a testem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Örülök neki, ha mások viccelnek rólam. Így mutatják ki, hogy szeretnek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Előfordult, hogy valaki nem akart már a barátom lenni, mert kinevettem, mikor valami kínos történt vele.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Nagyon figyelek arra, hogy ne lójak ki a sorból, nehogy aztán rajtam nevessnek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Szívesen elmesélem a barátaimnak, ha valami kínos dolog történt velem, ha tudom, hogy aztán közösen fogunk majd nevetni rajta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Mikor a többiek rajtam nevetnek, én is kinevetem őket – csak még csúnyábban!	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Inkább egyedül maradok, így a többiek biztos, hogy nem tudnak kinevetni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Majdnem mindent elmesélek a barátaimnak, mindegy, mennyire szégyellem magam miatta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Szívesebben nevetek másokon, mint magamon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Ha valami kínos történik velem valahol, inkább nem szeretnék oda visszamenni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Más szégyellné magát, ha valami kínos történe vele. Én nem! Én mindent hajszálpontosan elmesélek a barátaimnak, és akkor együtt tudunk rajta nevetni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	egyáltalán nem találó	inkább találó	valamennyire találó	nagyon találó
	1	2	3	4
24. Vannak emberek, akik valahogy kilógnak a sorból. Például sánták vagy nagyon elálló fülek van. Egyszerűen nevetnem kell az ilyeneken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Néha nincs bátorságom ahhoz, hogy hangosan kimondjam, amit gondolok, mert félek, hogy kinevetnek.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Mikor mások arról mesélnek, hogy valami kínos dolog történt velük, és mindenki nevet rajta, én is szívesen mesélek a velem történetekről.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Szuper, valakinek, aki folyton azt gondolja, hogy mindent ő tud a legjobban, egy okos beszólással megmutatni, hogy ki is a főnök.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Ha valaki egyszer kinevet, nem érzem többé magamat jól a társaságában és nem szívesen vagyok vele többé együtt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. A barátaim tudják rólam, hogy nem izgat, ha valami kínos történik velem és mindenki azon nevet, sőt, szívesen mesélek is róla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Nincs büntudatom, ha azon nevetek, hogy egy barátommal valami kínos dolog történt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>