



## AZ ELKERÜLÉS MINT FOLYAMAT – AZ ELKERÜLÉS KÉRDŐÍV BEMÉRÉSE 15 ÉS 18 ÉVESEK KÖRÉBEN

**Kasik László\*, Guti Kornél\*\*, Tóth Edit\*\*\* és Fejes József Balázs\***

\*SZTE BTK Neveléstudományi Intézet Neveléstudományi Tanszék

\*\*Dr. Farkasinszky Terézia Ifjúsági Drogcentrum

\*\*\*MTA-SZTE Képességfejlesztés Kutatócsoport

Az elkerülés (*avoidance*) a személyközi – szociális, interperszonális, társas – problémák megoldásának (*social problem solving*), a konfliktuskezelésnek (*conflict management*), illetve a stresszel való megküzdés (*coping*) egyik módja, ami igen sok formában (pl. halogatás, kilépés a helyzetből, negligálás) nyilvánulhat meg (pl. D’Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares, 2002; D’Zurilla & Nezu, 2007; Ubinger, Handal, & Massura, 2012). A problémamegoldás, a konfliktuskezelés és a megküzdés jellemzőinek feltárására használt kérdőívek közös sajátossága, hogy az elkerülésre főként mint a megoldási folyamat eredményére tekintenek, azt mint folyamatot kevésbé vizsgálják. Ugyancsak fontos jellemzőjük, hogy csak néhány elkerülésformát vizsgálnak, melyek többnyire egy faktort alkotnak, ebből adódóan az egyes formákról külön-külön, valamint kapcsolataikról nem nyújtanak részletes képet. A kizárólag az elkerülést mérő eszközök legtöbbje szintén csak néhány forma jellemzőjének feltárására alkalmas (pl. Roskos, Handal, & Ubinger, 2010; Ubinger et al., 2012).

A mérőeszközök kidolgozóinak döntő többsége szerint az elkerülés alapvetően inadekvát (diszfunkcionális) megoldási, megküzdési mód, ám hangsúlyozzák, hogy választása nem minden esetben tudatos, illetve nagymértékben személy- és helyzetfüggő (pl. Frauenknecht & Black, 2009), így csak ezeket figyelembevéve állapítható meg, hogy az elkerülés az adott szituációban pozitív vagy negatív az egyén és környezete számára. Csak néhány modellben jelenik meg az elkerülés preventív jellege, illetve kevés kérdőívvel lehet mérni adekvátnak tekinthető formáit, például az erőgyűjtés érdekében tett halogatást (pl. Elliot, Eder, & Harmon-Jones, 2013; Lazarus & Folkman, 1986).

A tanulmányban ismertetett munka célja egy serdülőkortól alkalmazható kérdőív (*Elkerülés kérdőív*) kidolgozása, valamint 15 és 18 évesek (N=490) körében való bemérése volt. Arra törekedtünk, hogy a kérdőívvel az elkerülés minél több formája mérhető, valamint ezek kapcsolódási rendszere feltárható legyen – ehhez az elkerülést folyamatként értelmeztük, ez a megközelítés adta a kérdőív kidolgozásának elméleti keretét. A kérdőívvel végzett vizsgálatok adatai jelentős segítséget nyújthatnak az elkerülés természetének komplexebb megértéséhez, valamint alapjai lehetnek a problémamegoldásra, ezen belül az elkerülésre fókuszáló segítő-fejlesztő programok kidolgozásának.

## **Elkerülés – elméleti megközelítések, mérőeszközök és korábbi kutatási tapasztalatok**

### **Az elkerülés értelmezése**

Az elkerülésnek több meghatározása ismert, nincs egy egységes, mindenki által elfogadott és alkalmazott definíciója. E sokszínűség egyik oka, hogy az elkerülést többé-kevésbé eltérő elméleti keretek mentén határozzák meg, ami alapján értelmezhető mint problémamegoldási mód, megküzdési vagy konfliktuskezelési stratégia. A szociálisprobléma-megoldás jellemzőivel foglalkozó vizsgálatok jelentős része a D’Zurilla és munkatársai (2002) által meghatározott definícióból indul ki, miszerint elkerüléskor (mint megoldási mód alkalmazásakor) nem a problémával való szembenézés, annak megoldási szándéka, hanem a problémával való foglalkozás és megoldás halogatása, időbeni eltolása, a probléma nem megoldása jellemző, aminek háttérében nagymértékben a felelősségvállalás alacsony foka és a személyközi probléma okozta kellemetlen érzés csökkentésére tett erőfeszítés áll. Az elkerülés mint megküzdési stratégia (viselkedéses és kognitív erőfeszítés) értelmezésekor igen gyakran egy régóta – Lazarus és Folkman (1986) által – megfogalmazott definíciót alkalmaznak: a stresszel való megküzdés során az elkerülő (elkerülő-menekülő) személy nem vállalja a konfrontációt, kilép a helyzetből, célja az, hogy enyhítse az érzelmi reakciókat, megakadályozza a negatív érzelmek elhatalmasodását (Margitics & Pauwlik, 2006). Mint konfliktuskezelésre a bizonytalan helyzetértelmezés, a hatékonynak tűnő eszközök hiánya, valamint annak gondolata jellemző, hogy az összeütközés destruktív, így azt jobb elkerülni, nem felvállalni (Szőke-Milinte, 2004).

A legtöbb meghatározás – részben vagy egészében – tartalmazza, hogy minek az elkerülése történik (mi a tárgya, mit vagy kit kerülünk el), miért történik elkerülés (mi az oka és a célja) és hogyan teszi azt az egyén (milyen formában nyilvánul meg). Az empirikus vizsgálatok alapján számtalan tárgya, oka, célja és formája lehet az elkerülésnek. Az elkerülés tárgyát (pl. társas helyzet, esemény, személy, gondolat, emlék, érzelm, érzés) leggyakrabban három nagy csoportba sorolják, elkülönítik az érzelmek, a kognitív folyamatok és a személyközi interakciók elkerülését, melyek adott társas helyzetben összekapcsolódnak; az elkerülés ezek bonyolult összjátékának tekinthető (D’Zurilla et al., 2002). Abban, hogy mit kerülünk el, az életkor előrehaladtával egyre nagyobb szerepe van a tapasztalatoknak, jelentősen meghatározva az elkerülés miértjét és hogyanját, vagyis az idő előrehaladtával kialakulnak szoros mit-miért-hogyan kapcsolatok, melyek – például Frauenknecht és Black (2009) kutatásai alapján – forgatókönyvekként jelenhetnek meg társas interakcióinkban.

Elliot (2006) szerint az elkerülés hajtóereje az, hogy távol akarjuk magunkat tartani valakitől vagy valamitől, szeretnénk megelőzni a nemkívánatos személlyel való találkozást, a feszültséggel járó esemény átélését. Az elkerülés célja az olyan esemény elkerülése vagy egy olyan tevékenység abbahagyása, amely az egyén számára kellemetlen, szomorúsággal tölti el, szégyent vált ki vagy frusztrációt okoz – az elkerülés főként a szégyen, a szomorúság és a félelem, ezek megélésének elkerülésére irányul. Az emberek

ekkor igyekeznek mérsékelni a helyzetet, a probléma bennük kialakult negatív érzelmi hatását annak érdekében, hogy azt könnyebb legyen elviselni, ami rövid távon megkönnyebbülést okozhat, ám hosszú távon kevésbé hatékony, illetve a nemkívánt érzelmek felerősödhetnek (Lazarus & Folkman, 1986). Ugyanakkor a távolító motívumok preventív jelleggel is bírhatnak, megakadályozhatják, hogy az egyén kellemetlen helyzetben vegyen részt (a helyzet teljes elkerülését eredményezik), illetve kellemetlenül érezze magát egy szituációban (menekül onnan vagy részleges elkerülést mutat), ami pozitív érzésekkel (pl. megkönnyebbüléssel) társulhat (Elliot, 2006). A távolítás ellentéte a közelítés, aminek hátterében pozitív (közelítő) motívumok húzódnak meg (Elliot et al., 2013; Fejes, 2015).

Hayes, Strosahl és Wilson (1999) kutatásai alapján az, hogy a gyakori negatív következmények ellenére az emberek mégis igen sokszor elkerülő viselkedést mutatnak, az elkerülés okozta negatív megerősítéssel magyarázható: rövid távon enyhülést okoz, úgy érezzük, az elkerülés által javul helyzetünk, közérzetünk, aminek következtében megerősödik az elkerülés preferálása. Hayes és munkatársai (1996) felvetik, hogy ezek a helyzetek, gondolatok, érzések, tapasztalatok nem feltétlenül negatívak, illetve nem minden esetben kapcsolódnak valamilyen személyközi problémához, ugyanakkor az, hogy miként reagálunk rájuk hatékonyan, nehézséget okoz. Sőt igen gyakran előfordul, hogy ezeket a gondolatokat, érzéseket, emlékeket magunk kapcsoljuk egy problémához, így annak megoldása sem lesz hatékony a megszokott – szokássá vált – elkerülő viselkedés miatt (Frauenknecht & Black, 2009).

Antony és Stein (2008) különbséget tettek a teljes elkerülés (*total avoidance*), a részleges elkerülés (*partial avoidance*) és a menekülés (*escape*) között. Teljes elkerüléskor az egyén kerüli azokat a társas helyzeteket, ahol tudja vagy azt sejtí, hogy rá veszélyt jelent valaki (pl. megbánthatja, megaláztatja), illetve egy társas problémával kapcsolatban úgy gondolja, nagy a valószínűsége annak, hogy problémáját nem tudja kezelni. Amennyiben nincs lehetőség a teljes elkerülésre, a nem kellemes vagy félelmet kiváltó helyzetből elmenekülhet az egyén. Részleges elkerülés esetén a helyzetben maradvá tesz olyat, amivel kivonja magát a helyzetből, és ezt felhasználhatja arra is, hogy erőt gyűjtjön a megoldáshoz, átgondolja helyzetét, lehetőségeit, ekkor az eltávolodás az erőgyűjtés érdekében történik (Leikas et al., 2009).

Borkovec, Ray és Stöber (1998) az elkerülés előtti, közbeni és utáni gondolatok sajátosságait elemezték, és megállapították, hogy az elkerülés igen gyakran nagyfokú aggodalmaskodással jár (ilyenkor veszélyt, fenyegetettséget érez az egyén), mely során a lehetséges jövőbeni veszélyeket az emberek egy része absztraktabb, verbális alapú gondolatokként ragadja meg (belső beszédként), kerüli, gátolja a nagyobb feszültséggel járó érzelmi feldolgozást, illetve az ezzel járó képzeleti képeket. Vizsgálataik alapján ez nagyon gyakran nem nyilvánul meg valamilyen viselkedésben, ami kapcsolódik a GÉV-modellként (Gondolatok-Érzelmek-Viselkedés) ismert elképzeléshez (Bedell & Lennox, 1997). A korábbi megközelítéssel szemben a GÉV-modell szerint a problémamegoldásban jelentős szerepet játszó éntudatosság elsőként nem feltétlenül valamilyen gondolatban fejeződik ki, amihez érzelem kapcsolódik, majd ezek együttesen valamilyen viselkedési formában nyilvánulnak meg, vagyis kapcsolódási rendszerük nem lineáris (Bedell & Lennox, 1997).

A gondolkodás, érzelmek és viselkedés hármasa a problémamegoldásról alkotott elméleti modellek alappilléreinek tekinthető. Számos empirikus vizsgálat és mérőeszköz-kidolgozás alapjául szolgál D’Zurilla és munkatársainak (2002) a szociálisproblémamegoldásról (a problémamegoldó gondolkodás és viselkedés együtteséről) alkotott modellje, mely szerint a szociálisprobléma-megoldás olyan kognitív-emocionális-viselkedéses folyamat, amely elkülöníthető egy orientációs és egy megoldási szakaszra. A problémához és a megoldáshoz való viszonyulás alapvetően lehet pozitív és negatív (ez rokonságot mutat a közelítő és a távolító célokkal). Pozitív orientáció esetén az egyén hisz abban, hogy meg tudja oldani és meg akarja oldani a problémáját (pozitív énhatékonyság), illetve bízik abban, hogy a probléma megoldása pozitív következményekkel jár (pozitív jövőkép). Amennyiben valakit negatív orientáltság jellemez, kevésbé hisz a probléma megoldhatóságában, önmaga hatékonyságában (negatív énhatékonyság), és többnyire a probléma kapcsolatotromboló jellegét, a megoldási lehetőségek negatív következményeit helyezi gondolkodásának középpontjába (negatív jövőkép). Mind a pozitív, mind a negatív orientációnak különböző fokozatai határozhatók meg (milyen mértékben tekinthetők pozitívnak vagy negatívnak), illetve személy- és helyzetspecifikus jegyekkel bírnak, hiszen az életkor előrehaladtával egyre inkább fontos, kivel kapcsolatos és milyen helyzetben történik a problémamegoldás.

A személyközi probléma megoldási szakaszában az egyént jellemezheti a racionalitás (elsősorban a problémára, a tényekre, azok összefüggéseire, illetve a lehetséges következményekre is koncentrálnak), az impulzivitás (érzelmei vezérlik, a tényekre kevésbé fókuszál, kevés alternatív megoldással számol, gyorsan, gyakran kapkodva dönt) és az elkerülés (a megoldást nem kezdi meg, halogatja, a helyzetből, a megoldási folyamatból kilép). E hármat a szerzők alapstílusnak tekintik, melyek a helyzettől, a problémától, a másik féltől függően különbözőképpen keveredhetnek akár egyetlen társas probléma megoldása során is.

### **Az elkerülés mint problémamegoldási stílus, megküzdési és konfliktuskezelési stratégia formái**

A kutatók jelentős része egyetért abban, hogy az elkerülésnek igen sok formája különböztethető meg, illetve döntő többségük diszfunkcionális (pl. D’Zurilla et al., 2002; Frauenknecht & Black, 2009). Ahogyan az elkerülés meghatározásában, úgy a különböző elkerülésformák jellemzőinek leírásában is meghatározó, milyen elméleti megközelítés alapján értelmezik azokat. Az utóbbi két évtizedben megnőtt azon elméleti és empirikus munkák száma, amelyek törekednek a problémamegoldáson, a megküzdésen és a konfliktuskezelésen belül értelmezett elkerülés és elkerülésformák összekapcsolására.

D’Zurilla és munkatársai (2002) az elkerülés mint problémamegoldási stílus öt formáját tekintik – gyermek-, serdülő- és felnőttkorban egyaránt – a leggyakrabban előfordulónak: (1) negligálás (az egyén nem foglalkozik a problémájával, nem próbálkozik a megoldással), (2) halogatás (időbeni eltolása a problémával való foglalkozásnak; nem kizárt a megoldás, ám nagy az esélye annak, hogy nem fogja megoldani a problémát leginkább az ahhoz való negatív viszonyulás miatt), (3) abbahagyás (megkezdett problémamegoldás megszakítása kellemetlen érzés, negatív gondolat, valakinek a viselkedé-

se vagy a szituáció jellemzői miatt), (4) várakozás (arra, hogy magától vagy más által megoldódjon a probléma; az egyén aktívan nem akar részt venni a problémamegoldásban, de ebben az esetben sem teljesen kizárt, hogy valaminek vagy valakinek a hatására mégis megpróbálja az egyén megoldani a problémát), valamint (5) figyelemelterelés (a problémamegoldást helyettesítő – általában kellemes – tevékenység végzése annak érdekében, hogy ne kelljen a problémával foglalkozni, feledje azt az egyén, csökkenjen a negatív gondolatok, érzések hatása). Laplanche és Pontalis (1994) a negligálás mellett fontos formának tartja az annullálást (meg nem történtté tevés), ami – működését tekintve – jelentős hasonlóságot mutat a vágyak, érzések, gondolatok tagadásával és az elfojtással (gondolatok, képek, emlékek tudattalanba száműzése) mint énvédő mechanizmusokkal. Mindegyik diszfunkcionális, mert bár csökkentik a probléma okozta feszültséget, ám idővel felbukkannak és általában romboló hatást gyakorolnak a társas kapcsolatokra.

D’Zurilla és Nezu (2007) szerint bár nem minden megküzdés problémamegoldás, valamint a megoldási stílusok nem azonosak a megküzdési stratégiákkal, a negatív és a pozitív orientáció összekapcsolható a Lazarus és Folkman (1986) által elkülönített – egészséges, nem patológiás személyekre jellemző – nyolc megküzdési stratégiával (konfrontáció, érzelem- és viselkedésszabályozás, társas támogatás keresése, tervezés, pozitív jelentés keresése, felelősségvállalás, eltávolodás, elkerülés). Az elgondolás alapja az, hogy a probléma olykor stresszorként jelenik meg az egyén életében. Feltételezték, hogy a megküzdési stratégiák közül a legtöbbet pozitív orientáció előz meg, míg az elkerülést negatív viszonyulás. Köztes kategóriába sorolták az eltávolodást, ami a helyzettől való mind érzelmi, mind mentális távolságtartásban nyilvánul meg, aminek oka – a cselekvés tudatosságának növekedésével – egyre inkább a további megküzdéshez való erőgyűjtés. A pozitív orientációval bíró stratégiák az együttműködés, a kompromisszum, a probléma megoldásának szándékát fejezik ki. Az eltávolodás esetében felerősödik az énvédelem, a probléma és a megoldási folyamat okozta érzelmi sérülés kerülésének szándéka, illetve az elkerülésnél ez kiegészül a konfrontáció vállalásának részleges vagy teljes hiányával, ami a menekülési és a háritási reakciók számának növekedésével jár (Barcy, 2012).

Skinner, Edge, Altman és Sherwood (2003, as cited in Oláh, 2005, p. 68.) korábban azonosított megküzdési stratégiák és kérdőívek tanulmányozása alapján 12 magasabb rendű megküzdési stratégiát különített el, melyek közül öt – menekülés, delegálás, izoláció, akkomodáció, alárendelődés – teljes mértékben vagy részben elkerülést fejez ki. A menekülés kognitív vagy viselkedéses elkerülésben, tagadásban, vágyteljesítő gondolkodásban nyilvánul meg. A delegálás maladaptív segítségkérést, panaszkodást, önsajnálatot fejez ki. Izoláció során az egyén visszahúzódást mutat, rejtőzködik, kerüli mások társaságát. Akkomodáció esetében elterelés, kognitív átstrukturálás, minimalizálás és elfogadás jellemzi az egyént. Az alárendelődés rágódást, valamihez való merev ragaszkodást és betolakodó gondolatokat jelent.

Chang, D’Zurilla és Sanna (2004) szerint a probléma és a problémamegoldás tágabb kategóriák, mint a konfliktus és a konfliktuskezelés, amiket nagyon sokszor szinonimaként használnak nemcsak a hétköznapokban, hanem tudományos munkákban is. E mellett az elképzelés mellett azzal érveltek, hogy a problémamegoldás során nem feltétlenül történik viselkedésben tetten érhető összeütközés, ami a konfliktusok jellemző sajátja (erről részletesebben l. Kasik, 2015). Schanell (2010) hangsúlyozta, jóval nagyobb a

hasonlóság, mint a különbség probléma és konfliktus, illetve problémamegoldás és konfliktuskezelés között, így érdemesebb ezek kapcsolatára koncentrálni. Akárcsak De Dreu, Evers, Beersma, Kluwer és Nauta (2001), valamint Rahim és Psenicka (2002) munkáiban, Schanell szerint is a probléma és a konfliktus kapcsolata egy folyamatként értelmezhető, melynek elején problémát észlel az egyén, és főként a felek kommunikációjától függ, hogy abból kialakul vagy sem konfliktus, összeütközés. A kutatók szerint a problémamegoldási módok és a konfliktuskezelő stratégiák hasonlóak, illetve megragadható egymásba való fonódásuk a motivációs-érzelmi bázis – egyéni és környezeti tényezők okozta – változása mentén.

A leggyakrabban elkülönített és vizsgált konfliktusmegoldó stratégiák (Gordon, 1995) között szerepel – a kompromisszumkereső, a problémamegoldó, az önérvényesítő és az önálávető (alkalmazkodó) mellett – az elkerülő stratégia (l. pl. Csepeli, 2014; Horváth-Szabó, 1994). Pozitív orientáció az alapja a problémamegoldó és az önérvényesítő stratégiának. Az előbbi esetében a felek a megoldással kapcsolatban optimisták, hisznek a helyzet megoldhatóságában. A cél az, hogy a konfliktust a résztvevők megoldják, megkeressék a kölcsönös előnyöket; a felek a folyamat során többnyire együttműködők. Az önérvényesítő kevésbé (vagy egyáltalán nem) együttműködő, legfőbb célja saját szándékainak elérése. A kezdeti pozitív viszonyulás ellenére mind a problémamegoldó, mind az önérvényesítő egyén megoldáshoz, esetleg a másik félhez való viszonya átalakulhat negatívvá, aminek egyik lehetséges kimenetele az elkerülés, ami önmagában is negatív orientáltságot feltételez. A kompromisszumkereső esetében is a pozitív viszonyulás dominál, ám az ilyen stratégiát alkalmazók általában jobban számolnak a veszteséssel, így a pozitív viszonyulás szintén átfordulhat negatívba, amiből akár elkerülés is következhet. Az önálávető (alkalmazkodó) stratégiát alkalmazók számára a jó viszony fenntartása, a velük szemben támasztott követelmények betartása, az elvárásokhoz való alkalmazkodás, valamint az összetűzés, a vita elkerülése a cél. Ugyanakkor ennek is lehet elkerülés a vége, amennyiben az egyénre nagyfokú önbizalomhiány jellemző (a kutatók szerint e stratégia esetében a legkevésbé egyértelmű a kezdeti viszonyulás). Jól látható, hogy amennyiben a konfliktuskezelést folyamatként értelmezzük, e folyamat során a stratégiák változtathatók, ami nagyon gyakran főként a helyzethez, a felekhez (önmagunkhoz és a másikhoz), a konfliktus tárgyához való viszonyuláson és a lehetőségek mérlegelésének eredményén múlik.

### **Az elkerülés vizsgálatára használt néhány mérőeszköz**

A szociálisprobléma-megoldás, a konfliktuskezelés és a megküzdés esetében is az elkerülést a legtöbb elméleti modell főként a megoldási folyamat eredményeként határozza meg. Mint folyamatot és ebben a különböző formák kapcsolódásait kevésbé vizsgálják. Az *Elkerülés kérdőív* kidolgozásának egyik alapja az volt, hogy az elkerülést a szociálisprobléma-megoldás részfolyamatai mentén, azokkal együtt értelmeztük (erről l. a Folyamatként értelmezett elkerülés – az empirikus vizsgálat elméleti kerete című részt). A kidolgozást – az elméleti megközelítések mellett – nagymértékben segítették a különböző (klinikai és nem klinikai) vizsgálatok során használt mérőeszközök tartalmi és szer-

kezeti jellemzői. Csak olyan – serdülők körében is használható – kérdőíveket tanulmányoztunk és vettünk alapul, amelyek bizonyítottan jó megbízhatósági mutatókkal bírnak.

Az 1. táblázatban kilenc kérdőív azon területeit tüntettük fel, amelyek az elkerülés egy-egy formáját vagy az azokkal kapcsolatos területeket tartalmazzák. Az eszközök az elkerülésnek csak néhány – és ezek leírásai alapján általában nem adekvátnak tekintett – formáját vizsgálják, melyek közül a legtöbb viselkedéses elkerülést fejez ki, kevesebb kognitív és érzelmi jellegű elkerülésforma mérését teszik lehetővé.

1. táblázat. *Elkerülésformák és az elkerüléssel kapcsolatos területek mérésére alkalmas kérdőívek*

<i>Kérdőív</i>	<i>Mért terület</i>
Avoidant Conflict Behavior Scale (ACBS; Ubinger et al., 2012)	(1) tagadás, (2) negligálás, (3) menekülés, (4) kommunikáció hiánya és megtagadása
Cognitive Avoidance Questionnaire (CQA; Sexton & Dugas, 2008)	(1) aggodalmaskodó gondolatok, (2) fenyegető gondolatok, (3) kellemetlen gondolatok átalakítása
Konfliktusmegoldó kérdőív (Folkman & Lazarus alapján, magyar adaptáció: Kopp, 1994)	(1) kognitív átstrukturálás, (2) visszahúzó-dás, (3) segítségkérés
Konfliktusmegoldó kérdőív (Folkman & Lazarus alapján, magyar adaptáció: Rózsa et al., 2008)	(1) menekülés-elkerülés, (2) távolítás
Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív (MMPK; Oláh, 2005)	(1) támaszkeresés, (2) figyelemelterelés, halogatás, (3) emóciófókusz, (4) emóciókiürítés
Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ; Gamez, Chmielewski, Coton, Ruggero, & Watson, 2011)	(1) helyzetből való kilépés, (2) menekülés, (3) halogatás, (4) szorongás, (5) negatív gondolatok és érzelmek elnyomása, (6) tagadás, (7) stressztűrés, (8) figyelemelterelés
Problem Solving Inventory (PSI; Heppner & Peterson, 1982; Heppner, 1988)	(1) negatív viszonyulás, (2) halogatás, (3) elterelés
Problem-Focused Style of Coping (PF-SOC; Heppner, Cook, Wright, & Johnson, 1995)	(1) elnyomás, (2) viselkedéses elkerülés, (3) érzelmi reakciók
Social Problem Solving Inventory for Adolescents (SPSI-A; Frauenknecht & Black, 2009)	(1) negligálás, (2) halogatás, (3) abbahagyás, (4) várakozás, (5) figyelemelterelés, (6) szándékolt elkerülés, (7) segítségkérés
Social Problem Solving Inventory-Revised (SPSI-R; D’Zurilla et al., 2002)	(1) negligálás, (2) halogatás, (3) abbahagyás, (4) várakozás, (5) figyelemelterelés, (6) támaszkeresés

Az elkerülés előtti, közbeni és utáni gondolatok vizsgálatra alkalmas a Cognitive Avoidance Questionnaire (CQA; Sexton & Dugas, 2008). A kizárólag az elkerülés kognitív területeit mérő kérdőívvel az elkerülést okozó és a megoldást gátló (aggodalmaskodó) gondolatok, a fenyegető gondolatok elkerülésének és a kellemetlen gondolatok átalakításának jellemzői mérhetők. Az Avoidant Conflict Behavior Scale (ACBS; Ubinger et al., 2012) a viselkedésben tetten érhető elkerülés néhány formáját is vizsgálja a kognitív háttér mellett, azonban csak családon belüli problémákkal, konfliktushelyzetekkel kapcsolatban. A mérőeszközzel a probléma, vita tagadása és annulálása (a probléma, a hozzá kapcsolódó negatív gondolatok, érzések, a befejezett cselekvések meg nem történtté tévése), a konfliktushelyzet figyelmen kívül hagyása (negligálás), a családon belüli – konfliktussal, problémával kapcsolatos, annak megoldásáért történő – kommunikáció hiánya, valamint a viselkedésben megnyilvánuló elkerülés (kilépés a helyzetből; menekülés: problémás helyzetek, problémák, az egyén számára problémát, veszélyt jelentő személyek kerülése) megléte tárható fel.

Az elkerülés kognitív és a viselkedéses jellemzői mellett a segítségkérést (támaszkérés) is méri a Social Problem Solving Inventory–Revised (SPSI–R; D’Zurilla et al., 2002) és a Social Problem Solving Inventory–Adolescents (SPSI–A; Frauenknecht, & Black, 2009). A segítségkérés (támaszkérés) esetében másokkal együtt, mások tanácsai mentén igyekszik megoldani az egyén a problémáját, ami során megnyugvást okozhat a felelősség csökkenése is. Az SPSI–R az Elkerülés faktoron belül a negligálást, a halogatást, az abbahagyást, a várakozást és a figyelemelterelést méri egy-egy tétellel. Ezekkel a kijelentésekkel nagymértékben megegyeznek az SPSI–A Viselkedés faktorának tételei (Kasik, Vidákovich, & Gáspár, 2016). Az elkerülés érzelmi hátterének (negatív viszonyulás) és két viselkedéses forma (halogató, elterelés) jellemzőit tárja fel a Problem Solving Inventory (PSI; Heppner & Peterson, 1982; Heppner, 1988). A halogató esetében egyik kérdőív faktora sem tartalmazza az erőgyűjtés érdekében tett halogatót (nem azonnali megoldás; ez alatt az idő alatt átgondolja az egyén, mi lenne számára a legjobb megoldás, felkészül arra), ami azonban hasonlóságot mutat az SPSI–R (D’Zurilla et al., 2002) és az SPSI–A (Frauenknecht & Black, 2009) Racionalitás faktorának tartalmával, illetve a problémacentrikus megküzdéssel (MMPK; Oláh, 2005).

A megküzdési és a konfliktusmegoldó stratégiák együttes vizsgálatára alkalmas a Folkman és Lazarus-féle Konfliktusmegoldó kérdőív első magyar adaptációja (Kopp, 1994). Folkman és Lazarus (as cited in Kopp & Skrabski, 1995, p. 15.) a konfliktuskezelési stratégiákat problémákra irányuló (problémaelemzés, kognitív átstrukturálás, alkalmazkodás) és érzelmekre fókuszáló (érzelmi indíttatású cselekvés, érzelmi egyensúly keresése, visszahúzó) csoportokba osztotta, mely faktorok érvényességét megerősítették Kopp és Skrabski (1995) felmérései, akik ezek mellett elkülönítettek egy támogatást kereső (segítségkérő) faktort is (Margitics & Pauwlik, 2006). A Rózsa és munkatársai (2008) által végzett adaptáció alapján elkülöníthető a menekülés-elkerülés és a távolítás faktor; előbbi tételei a problémától való elhatárolódás mértékében különböznek a távolítástól.

A Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ; Gamez et al., 2011) az elkerülés kognitív, érzelmi és viselkedéses jellemzőinek mérésére alkalmas. A kérdőív a kellemetlen helyzetből való kilépést, a fenyegető társas helyzet elől való me-



nekülést, valamint a halogatást, a probléma okozta szorongást, a negatív gondolatok és érzelmek elnyomását és tagadását, a stressztűrést és a figyelemelterelést tárja fel. Ugyancsak mindhárom területhez tartozó tétélekkel – elnyomás, negatív érzelmi reakciók, viselkedésben megnyilvánuló elkerülés – méri az elkerülést a Problem-Focused Style of Coping (PF–SOC; Heppner, Cook, Wright, & Johnson, 1995). A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívvel (MMPK; Oláh, 2005) ugyancsak mindhárom területhez (kognitív, érzelmi, viselkedéses) tartozó formák – figyelemelterelés, halogatás, valamint emóciófókusz és -kiürítés – és a támaszkeresés jellemzői is mérhetők.

### **A személyközi problémák elkerülésének néhány életkori és nem szerinti jellemzője korábbi kutatások alapján**

Az életkor előrehaladtával egyre pontosabban azonosítható az általában jellemző viszonyulás és megoldási stílus, illetve ezek kapcsolata, melyek alakulását – akárcsak változásukat – számos személyiségbeli és környezeti tényező határozza meg (Carver & Connor-Smith, 2010; Kasik, 2015). Igen sok empirikus bizonyítékkal rendelkezünk arról, hogy jóval gyakrabban kerülnek el mind gyerekek és serdülők, mind felnőttek társas problémáik megoldását abban az esetben, ha negatívan viszonyulnak a problémához és annak megoldásához (negatív orientáció), mint akkor, ha hisznek abban, hogy képesek megoldani, illetve meg akarják azt oldani (pozitív orientáció). A problémától és annak következményeitől való félelem, a megoldásba vetett alacsony hit, a megoldással kapcsolatos önbizalom hiánya, a megoldási folyamat során keletkezett kellemetlen érzés – melyek nagymértékben meghatározzák a jövőbeni problémákhoz való viszonyulást és azok megoldását – nagyon gyakran elkerülést eredményez (pl. Chang et al., 2004; D’Zurilla et al., 2002).

Stein és Kean (2000) kutatásai alapján az elkerülésformák jelentős része nagymértékben akadályozza a biztonságot, támaszt nyújtó szociális kapcsolatok kialakítását, fenntartását és ápolását, illetve gyakran negatív hatással bír a tanulmányi-szakmai teljesítményre és előmenetelre. D’Zurilla és munkatársai (2002) szerint a legtöbb elkerülésforma diszfunkcionális, ám ennek eldöntése nagymértékben függ a probléma természetétől (ezen belül attól, miként definiálja, értelmezi az egyén a problémát), a problémához való viszonyulásától (ami általában negatív, ám kérdés, milyen mértékben és megváltoztatható-e vagy sem), a helyzetben lévők észlelt tulajdonságaitól, valamint a környezet adta lehetőségektől és korlátoktól. Vizsgálataik során például azt tapasztalták, hogy az elkerülés különböző formái jelentek meg legfőbb célként fizikailag bántalmazott serdülők körében, illetve az elkerülésformák szoros kapcsolatot mutattak a különböző bántalmazási módokkal (például a negligálás sokkal nagyobb arányban jelent meg megerőszakolt fiatal nők körében, mint a halogatás).

Az Amerikai Egyesült Államokban élő 12–16 évesek körében – az SPSI–R-rel végzett vizsgálatok alapján – az életkorral fokozatosan csökken a megoldásba vetett hit (nő a negatív orientáció mértéke) és ugyancsak nő az elkerülés (halogatás, negligálás) gyakorisága, ami fiatal felnőttekre (20–25 évesekre) kevésbé jellemző (Chang et al., 2004). Ugyanakkor magyar egyetemistáknál (20–23 évesek) – ugyancsak az SPSI–R-rel történő mérések alapján – azt tapasztaltuk, hogy elkerülésük nagyon hasonló a 18 évesekéhez

(Kasik, 2015). Összehasonlító vizsgálatokban az elkerülés formáiban és gyakoriságában igen nagy eltérést azonosítottak európai és amerikai diákok között, amit leginkább családi-kulturális jellemzőkkel, hatásokkal magyaráznak (D’Zurilla et al., 2002). Németországban (Graf, 2003), Spanyolországban és az Amerikai Egyesült Államokban (Maydeu-Olivares, Rodríguez-Fornells, Gómez-Benito & D’Zurilla, 2000) született és ott nevelkedett 12–17 évesek közül az európai diákokra egyre nagyobb fokú impulzivitás jellemző, ami nem párosul oly mértékben elkerüléssel, mint az amerikai tizenéveseknél, akik körében már a serdülőkor elejétől nagyobb az elkerülés néhány formájának (pl. halogatás, kilépés a helyzetből) gyakorisága. Kahlbaugh és Haviland (1994) 10–13 és 14–16 évesekkel végzett vizsgálatai alapján az idősebbekre több elkerülésforma alkalmazása jellemző, ugyanakkor az elkerülésformák gyakoriságában az alapján nincs különbség, hogy kortárssal, anyával vagy apával kapcsolatos a probléma.

Az SPSI–R-rel végzett hazai keresztmetszeti és longitudinális vizsgálataink (Gál & Kasik, 2015; Gáspár & Kasik, 2015; Kasik & Gál, 2014, 2016; Kasik, 2015) eredményei azt mutatják, hogy az óvodásokra kevésbé jellemző az elkerülés (közülük leginkább a hatévesekre és a lányokra), mint a 7–18 éves diákokra. Az elkerülés – egy-egy tétellel – mért formáinak (negligálás, halogatás, abbahagyás, figyelemelterelés, várakozás) gyakorisága együttesen a serdülőkorig kismértékben, majd a serdülőkortól intenzívebben nő mind a diákok önjellemzése, mind szüleik és pedagógusaik véleménye alapján. Az önjellemzés szerint ez a változás egyaránt jellemző szülőkkel, kortársakkal és pedagógusokkal kapcsolatos problémák megoldása esetén, illetve a serdülőkor egésze alatt a lányokra jellemzőbb. Ám mivel ezen elkerülésformák egy faktort (Elkerülés) alkotnak, az ezzel az eszközzel végzett vizsgálatokból arról nem kapunk képet, hogy az egyes elkerülésformák külön-külön milyen jellemzőkkel bírnak a különböző életkorokban, illetve hogyan változnak az idő előrehaladtával.

A hazai adatok egyértelműen mutatják a problémadefiniálás és az elkerülés szoros kapcsolatát is. Azok a serdülők, akik a problémát abszolút káros jelenségként definiálják, nagyobb arányban mutatnak elkerülést, mint azok, akiknek problémadefiníciójában nem jelenik meg ez a viszonyulás. Az előbbi csoportba tartozó diákok szüleikkel, pedagógusaikkal és kortársaikkal kapcsolatos problémáik felsorolásánál egyaránt megjegyzik, hogy „és ezt nem nagyon lehet megoldani” vagy „amit képtelen vagyok megoldani” (Kasik, 2015).

Oláh (2005) 12–14 és 15–18 évesekkel végzett vizsgálatokat a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívvel (Oláh, 2005), ami alapján a fiúkra a problémafókuszú, a lányokra az érzelmfókuszú (érzelmek csillapításáért tett támaszkeresés) megoldási mód jellemzőbb mindkét életkori csoportban, ám ezek között jelentős különbséget nem azonosított. Azon serdülőkre, akik magas depressziós értékkel bírnak, kevésbé jellemző a támaszkeresés, a másoktól való segítségkérés (V. Komlósi & Rózsa, 2001).

## Folyamatként értelmezett elkerülés – az empirikus vizsgálat elméleti kerete

Az elméleti megközelítések jelentős része az elkerülésre mint viselkedésre koncentrált, kisebb részük az elkerülés érzelmi és/vagy kognitív jellemzőit helyezi a középpontba – mindez jól látható a mérőeszközök esetében is. Bármelyik is álljon a fókuszban, közös jellemzőjük, hogy az elkerülésre főként mint a megoldási folyamat eredményére tekintenek, az mint folyamat és ebben a különböző elkerülésformák kapcsolata kevésbé hangsúlyos.

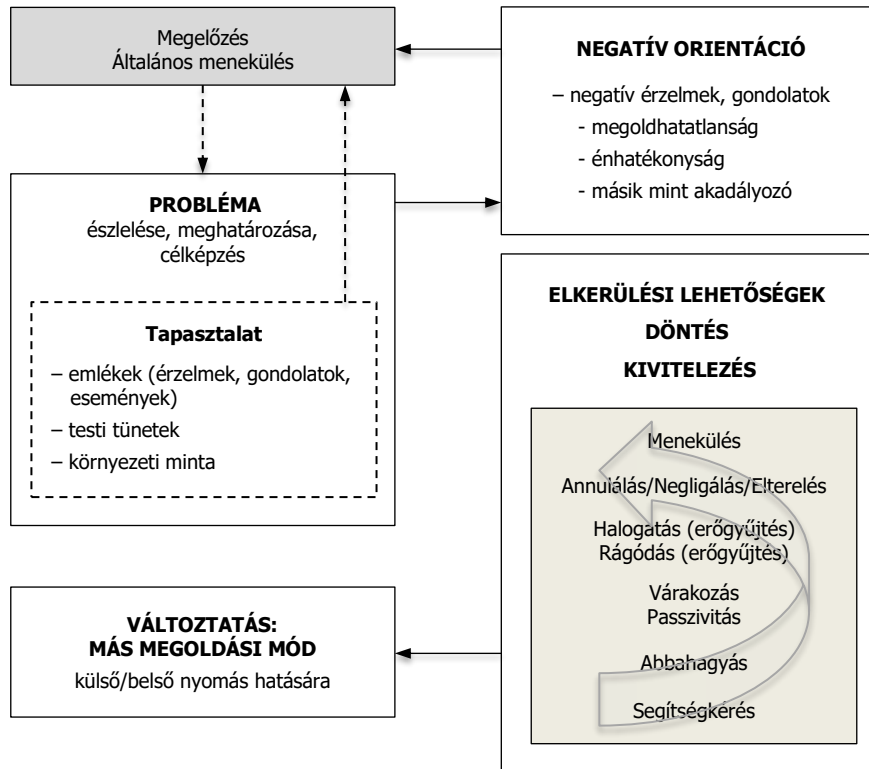
Az elméleti megközelítések és az ismertett mérőeszközök jellemzőit figyelembe véve az *Elkerülés kérdőív* elméleti keretének kidolgozásakor abból indultunk ki, hogy az elkerülés mint megoldási mód (1) negatív irányultságot, orientációt feltételez a problémákkal, problémahelyzetekkel és a megoldással kapcsolatban (pl. Frauenknecht & Black, 2009), vagyis alapvetően negatív érzelmi-gondolati bázissal bír; (2) egy folyamat eredménye, ahol a folyamat jelentős szereppel bír, és e folyamat részfolyamatai megegyeznek a szociálisprobléma-megoldás általános folyamatával (pl. D’Zurilla, 2002); valamint (3) különböző formákban nyilvánulhat meg, melyek egy része adekvátnak, másik része diszfunkcionálisnak tekinthető, ám ennek pontos – adott személy esetében történő – meghatározásakor mindig figyelembe kell venni az egyén pszichés és környezeti sajátosságait, helyzetét (pl. D’Zurilla et al., 2002); (4) ugyanakkor a folyamatrészek és az elkerülésformák kapcsolódási rendszerének, valamint a korábbi empirikus eredmények ismeretében általános megállapítások tehetők az adekvátságról (pl. Eskin, 2013).

Az 1. ábra tartalmazza azokat a területeket (a problémamegoldás folyamatrészeit) és elkerülésformákat (szürke háttérű részek), amelyek együttesen adják az *Elkerülés kérdőív* elméleti keretét. Az empirikus vizsgálat során – a mérőeszköz alkalmazhatóságának vizsgálatakor – nem a teljes elméleti keretet, hanem csak a kiválasztott elkerülésformákat és néhány folyamatrészt, illetve kapcsolatukat vizsgáltuk.

A szociálisprobléma-megoldás általános modellje alapján a megoldás folyamata a probléma észlelésével, majd meghatározásával és célképzéssel kezdődik (*PROBLÉMA észlelése, meghatározása, célképzés*): az egyén észlel valamit, ami kimotoztatja őt megszokott helyzetéből, ezt a – többnyire kellemetlen – dolgot (pl. társas helyzetet, viszonyt, saját vagy a másik, mások tulajdonságát, viselkedését) problémának tekinti, meghatározza azt, és eldönti, mit szeretne vele kezdeni, mi a célja a problémával: foglalkozik vele, meg akarja oldani vagy sem (D’Zurilla et al., 2002).

Mindezt alapvetően meghatározzák a múltbéli – problémaértelmezéssel, problémamegoldással és a következményekkel kapcsolatos – tapasztalatok (*Tapasztalat*). Frauenknecht és Black (2009), valamint Gamez és munkatársai (2011) szerint a tapasztalat ismereteket, tényeket, szokásokat, szabályokat, megoldási módokat foglal magában, melyek gyakran kiszámíthatatlanul befolyásolják a problémamegoldás menetét. Frauenknecht & Black (2009) ezeket a problémamegoldás automatikusan működő részének tekintik. Az elméleti bevezetőben bemutatott kérdőívekkel végzett kutatások eredményei alapján ezek közül a környezet főbb szereplőinek (szülők, pedagógusok, kortársak, felnőttek esetében munkatársak) elkerülő viselkedését mint mintát (*Környezeti minta*), a testi tüneteket (a prob-

léramegoldás szorosan kapcsolt egy testi tünehez, például a fejfájáshoz) (*Testi tünetek*), illetve a korábbi problémamegoldásokhoz kapcsolódó negatív emlékeket, ezen belül érzelmeket, gondolatokat, eseményeket (*Emlékek – érzelmek, gondolatok, események*) különítettük el.



1. ábra  
Folyamatban értelmezett elkerülés – elméleti keret

A múltbéli tapasztalatok jelentős szerepet játszanak abban, hogy az egyén általában véve menekül a problémák elől, illetve igyekszik úgy élni, hogy a lehető legkisebb mértékben kerüljön problémahelyzetbe (*Megelőzés, Menekülés*). Mindez hatással van egy-egy probléma azonosítására is (ezt a kapcsolatot jelzik a *Tapasztalat* és a *Megelőzés, Általános menekülés* közötti szaggatott nyilak). Mind a megelőzés, mind az általános (az egyén esetében általában, gyakran mutatott) menekülés az elkerülés egy-egy formájának tekinthető. Mindkettő óvó-védő funkciót tölthet be az egyén életében, ám főként az általános menekülés az, amelyik hosszú távon általában nem hatékony, sőt nagyon gyakran igen rossz következményekkel jár, mivel a problémák összekapcsolódhatnak, átláthatatlanná és kezelhetetlenné válhatnak (Antony & Stein, 2008; Laplanche & Pontalis, 1994).

Az elkerülés esetében számos vizsgálat azonosította a negatív orientációt, vagyis a problémához, a megoldásához való negatív viszonyulást, ami negatív érzelmek, gondolatok formájában ragadható meg (*NEGATÍV ORIENTÁCIÓ*). A probléma negatív, káros, romboló jelenséggé váló értelmezése szoros kapcsolatban áll a problémák megoldhatatlanságának gondolatával (*megoldhatatlanság*). A megoldhatatlanság fakadhat önmagunk értékeléséből, vagyis saját magunk, jellemzőink, helyzetünk miatt gondoljuk úgy, hogy nem lehetséges a megoldás (*énhatékonyság*), illetve eredhet a problémahelyzetben lévő másik fél jellemzőiből (*másik mint akadályozó*). Az elkerülés esetében a negatív tapasztalatok megerősítik a negatív viszonyulást, ami táplálja az általános menekülést és a megelőzést.

A szociálisprobléma-megoldás folyamatának általános modellje (D’Zurilla et al., 2004) alapján az orientációs folyamatrészt a megoldási lehetőségek számbavétele, majd a megfelelőnek tűnő kiválasztása (döntés a megoldási módról) és annak megvalósítása, kivitelezése (megoldás) követi. A megoldást követheti utólagos kiértékelés, ami a jövőbeni problémák értelmezésére és megoldására gyakorolhat hatást (bővül a tapasztalatok tára). D’Zurilla és munkatársai (2004) e folyamatot alapvetően tudatosnak tekintik, ám felhívják a figyelmet arra – amit számos vizsgálat (pl. Frauenknecht & Black, 2009) bizonyított –, hogy mindezt bármikor automatikusan megjelenő – többnyire negatív – gondolatok, érzések befolyásolhatják, módosíthatják, megszakíthatják, melyek gyökere nagyrészt a tapasztalatokban keresendő, illetve számolni kell a környezet adta feltételekkel, lehetőségekkel és ezek kiszámíthatatlanságával is.

Elkerülés esetében az elkerülési formák közül választás, az arról való döntés és kivitelezés történik (*ELKERÜLÉSI LEHETŐSÉGEK – DÖNTÉS – KIVITELEZÉS*). Az általános menekülés adott helyzetben konkrét menekülésben mutatkozik meg (*Menekülés*), ami ugyanazokkal a jellemzőkkel bír, mint az általános menekülés, kiegészülve az adott szituáció jellemzőivel, azok hatásaival és az ezekre adott reakciókkal (Antony & Stein, 2008). Ez a forma a teljes elkerülésre irányul, akárcsak az igen jelentős negatív érzelmek és gondolatok táplálta annulálás, a probléma meg nem történné tévése (*Annulálás*), a negligálás, a probléma kizárása, figyelmen kívül hagyása (*Negligálás*), illetve az elterelés (*Elterelés*), más tevékenységek végzése a probléma, illetve a problémával kapcsolatos gondolatok, érzések csökkentése érdekében, ami sokszor valamilyen kellemes tevékenységben nyilvánul meg. Mindegyik esetében az a cél, hogy a problémával ne kelljen foglalkozni. Az elterelés esetében a problémával való foglalkozás hiánya kiegészül egy helyettesítő tevékenységgel, ami az annulálásnak és a negligálásnak nem sajátja.

A menekülést, az annulálást, a negligálást és az elterelést általában nem tekintik adekvát problémamegoldásnak elsősorban azt hangsúlyozva, hogy ezeknél kisebb az esélye annak, hogy az egyén erőfeszítéseket tesz adott probléma megoldása érdekében. Ennek esélye nagyobb a *Halogatás* és a *Rágódás* esetében. A halogatásnál a problémával való foglalkozás időbeni eltolása történik (legtöbbször a negatív viszonyulás és énhatékonyság miatt), kevésbé a lehetőségek és a megoldás latolgatása. Ez ugyan hasonlóságot mutat a meneküléssel, ám ezen idő alatt az egyén fel is készülhet egy megoldásra (*Halogatás/erőgyűjtés*). Rágódáskor a megoldás időbeni eltolásáról, a megoldási lehetőségeken való töprengésről van szó, amiről így feltételezhető, hogy jelentős racionalitással (a problémára és annak megoldására való koncentrációval) járhat együtt. Akárcsak a halogatás, a rágódás

is lehet alkalmas erőgyűjtésre, a problémamegoldásra való felkészülésre (*Rágódás/erőgyűjtés*).

A rágódás és a halogatás aktív részvételt fejez ki, nem így a *Várakozás* (arra, hogy magától vagy más által megoldódjon a probléma), ám ez átfordulhat aktivitásba, ami bármilyen megoldási mód melletti döntést és kivitelezést eredményezhet. A várakozás eredménye lehet az is, ha valóban más által vagy magától oldódik meg a probléma. A várakozás szoros kapcsolatot mutat a passzivitással (*Passzivitás*), azonban ez utóbbi azt jelenti, hogy az egyén megkezdi a probléma megoldását, de egy idő után – számtalan ok miatt – szemlélődő fél lesz azzal a szándékkal, hogy a kellemetlen helyzet minél hamarabb és a legkevesebb saját erőfeszítéssel megszűnjön. Ez gyakran jár együtt alávetett, a másoknak engedelmességgel, ahol a cél a problémahelyzetből való minél hamarabb kilépés, a negatív érzések csökkentése, az azoktól való megszabadulás (D’Zurilla et al., 2002). A problémamegoldás abbahagyása (*Abbahagyás*) során ugyancsak megkezdődik a probléma megoldása, de a folyamat közben úgy dönt az egyén, mégsem foglalkozik tovább a problémával, attól elhatárolódik. Mind az abbahagyás, mind a passzivitás eredményezhet egy annuláláshoz, negligáláshoz vagy eltereléshez hasonló állapotot.

A *Segítségkérés* nem tekinthető alapvető elkerülésformának, mégis a modell részét képezi, hiszen sok esetben a segítségkérést egy-egy elkerülésforma előzi meg (D’Zurilla et al., 2002). E váltás történhet külső nyomásra, javaslatra, tanácsra, és önállóan is dönthet úgy az egyén, hogy például az addigi elterelés helyett valakinek a támogatásával megpróbálja megoldani a problémát, azonban fontos, hogy ez még nem garantálja a hatékony megoldást. Ugyancsak lehetséges az egyik elkerülésformából egy másik elkerülésformába való váltás (például halogatásból negligálás), amit szintén okozhat külső tényező és juthat erre a döntésre önállóan maga az egyén is. Nemcsak az elkerülésformák változtathatók egy-egy probléma megoldása során (ezt jelzi a nyíl az elkerülésformákon), hanem ugyancsak egyéni elhatározás vagy mások hatására dönthet úgy az egyén, hogy másképpen oldja meg a problémát, nem elkerüléssel (*VÁLTOZTATÁS: MÁS MEGOLDÁSI MÓD külső/belső nyomás hatására*), vagyis a problémamegoldás kezdeti, elkerülő lépése megváltoztatható, módosítható.

## Az empirikus vizsgálat jellemzői

### A kérdőív kidolgozás célja, kutatási kérdések és hipotézisek

A legtöbbször alkalmazott, jó reliabilitás- és validitásmutatókkal rendelkező kérdőívek az elkerülés formáinak csak egy szűk körét mérik, mely formák jelentős részét nem tekintik adekvát megoldásnak. A legtöbb kérdőívvel leginkább egyetlen faktor mentén jellemezhető az egyén elkerülése, ezért az adatok nem nyújtanak részletes képet a különböző elkerülésformákról és kapcsolataikról sem. Ugyancsak jellemző a mérőeszközök többségére, hogy kevésbé koncentrálnak az elkerülést meghatározó gondolatokra és érzelmekre, sokkal inkább a viselkedésre (mit tesz vagy nem tesz az egyén).

Vannak olyan területek, amelyek a meglévő mérőeszközökkel nem tárhatók fel, ám nagyon fontosak a problémamegoldás során az életvezetés, illetve az elkerülés és a környezet egymásra gyakorolt hatásának kapcsolata szempontjából. Ilyen például a múltbéli eseményekből fakadó tapasztalatnak az adott probléma megoldására gyakorolt hatása, az elkerülés pozitív következményekkel járó viselkedésformaként való megközelítése (feltételezett pozitív orientáció és elkerülés kapcsolata), a más személyek mutatta elkerülés mint minta, az elkerülés választása a másik személlyel való kapcsolat függvényében, valamint az elkerülés felfüggesztése és más megoldási mód választása mások kérésére, tanácsára, javaslatára. E területek fontossága rámutat arra is, hogy érdemes az elkerülést folyamatnak tekinteni, az egyes folyamatrészekben belül és ezek kapcsolatrendszerében értelmezni az elkerülésformákat.

Mindezek alapján célunk az volt, hogy egy olyan kérdőívet dolgozzunk ki, amellyel az elkerülés több – az eddigi kutatások alapján pozitívnak, adekvátnak és negatívnak, diszfunkcionálisnak tartott – formája egyszerre mérhető serdülőkortól, megadhatók ezek életkori és nem szerinti sajátosságai. Célunk volt az is, hogy az eredmények alapján az elkerülés részfolyamatairól és az elkerülésformák kapcsolatairól is megfogalmazzunk következtetéseket.

Az elkerülés igen sok formáját különítik el, ám ezek közül a leggyakrabban alkalmazott kérdőívek csak néhány forma mérését teszik lehetővé. A kérdőív szerkezetével kapcsolatban azt vizsgáltuk, hogy az elméleti modellben meghatározott területek (a problémamegoldás általános folyamatrészei) és az elkerülésformák miként különülnek el, illetve mi jellemző ezek kapcsolatára. Feltételeztük, hogy a faktorelemzés eredménye nagymértékben tükrözi az elméleti keret alapján – bár azt teljesen nem lefedően – kidolgozott kérdőív faktorait (folyamatrészek és elkerülésformák).

A kérdőív konvergencia és diszkriminatív validitásának vizsgálatához az SPSI–R-t (D’Zurilla et al., 2002) használtuk. Azt feltételeztük, hogy e kérdőív faktorai közül a Pozitív orientáció negatív kapcsolatot, a Negatív orientáció, az Impulzivitás és az Elkerülés pozitív kapcsolatot mutat az általunk kidolgozott Elkerülés kérdőív legtöbb faktórával, illetve a Racionalitás az, amelyiknek a leginkább változatos a kapcsolata az új kérdőív faktoraival: azon faktórral pozitív, amely tartalmazza annak esélyét, hogy valahogyan megoldja a problémát az egyén, ilyen például a *Halogatás (erőgyűjtés)*, a *Rágódás (erőgyűjtés)* vagy a *Segítségkérés*. Az *Elkerülés kérdőív* és az SPSI–R faktorai közötti korrelációs együtthatók erősségei és irányai segítik egyrészt az elkerülésformák pozitív (adekvát) és negatív (diszfunkcionális) jellegének pontosítását, másrészt megmutatják az elméleti modellbe felvett folyamatrészek és elkerülésformák viszonyát, ami együttesen lehetőséget ad arra, hogy pontosítsuk az elkerülés folyamatban való értelmezését.

Korábbi, az SPSI–R-rel végzett vizsgálataink (I. Kasik, 2015) során azt tapasztaltuk, hogy a 15 és a 18 évesek közül az idősebbekre és a lányokra jellemzőbb az elkerülés. Ezt feltételeztük e vizsgálat során is: az elkerülésformák többségénél – és azoknál mindenképp, amelyeket az SPSI–R is mér – az idősebbek és mindkét életkorban a lányok értéke magasabb.

## Minta

Az Elkerülés kérdőív bemérését 15 (átlag=15,07, szórás=0,45) és 18 (átlag=17,66, szórás=0,44) éves gimnáziumi, szakközépiskolai és szakiskolai diákok ( $N_{\text{teljes}}=490$ ,  $N_{15}=248$ ,  $N_{18}=242$ ) körében végeztük 2015 őszén. A lányok aránya a 15 évesek körében 54%, a 18 éveseknél 57%. A két életkor kiválasztását korábbi, 8–18 évesekkel végzett keresztmetszeti és longitudinális vizsgálataink (l. Kasik, 2015) eredményei indokolták: a 15 évesek körében jelentősen gyakoribb az elkerülés, mint a fiatalabbaknál, és ennek mértéke fokozatosan nő 18 éves korig, vagyis feltehető, hogy ez az életkori szakasz igen szenzitív időszak az elkerülés és ennek különböző formáinak alakulásában.

A szociálisprobléma-megoldás sajátosságait feltáró korábbi vizsgálatainkból (Kasik, 2010, 2014) tudjuk, hogy nincs számottevő különbség az ország különböző megyéiben és régióban élő gimnáziumi, szakközépiskolai és szakiskolai diákok között, ezért a kérdőívet kizárólag Csongrád megyei, főként szegedi középiskolák diákjaival töltöttük ki. Ez a mintaválasztás megfelel a kulturális antropológiai és a kultúraközi összehasonlító kutatások nyomán elterjedt kultúrahordozó egység (*culture bearing unit*) koncepciójának: olyan társadalmi-kulturális egység, ami hordozza a vizsgálat szempontjából fontos jellemzőket, és feltehető, hogy az adott jelenség országos szinten történő vizsgálatkor hasonló eredmények születnének (pl. Csíkos, 2010). A 15 évesek 34%-a gimnazista, 40%-uk szakközépiskolás, 26%-uk szakiskolai tanuló, a 18 évesek közül 37%-uk jár gimnáziumba, 42%-uk szakközépiskolába és 21%-uk szakiskolába, ami közel megfelel a 2013-as statisztika szerinti iskolák közötti eloszlásnak (Varga, 2015).

## Mérőeszközök

*Elkerülés kérdőív: az elméleti keret alapján létrehozott mérőeszköz*

Az elméleti keret alapján 80 kijelentést fogalmaztunk meg, a kérdőív az elméleti keret minden részletét nem fedi le. A kijelentéseket egy 0-tól 4-ig terjedő skálán (0=egyáltalán nem igaz rám, 1=kicsit igaz rám, 2=közepes mértékben igaz rám, 3=nagyon igaz rám, 4=teljes mértékben igaz rám) kellett a diákoknak értékelni. A 2. táblázat tartalmazza az elméleti faktorokat, az azokhoz tartozó itemek számát és egy-egy példát.

### SPSI–R

Az *Elkerülés kérdőív* konvergencia és diszkriminatív validitásának elemzése érdekében a diákok ugyancsak kitöltötték az általunk adaptált és már többször, különböző életkorú diákok körében használt SPSI–R-t (Social Problem Solving Inventory–Revised; D’Zurilla et al., 2002, magyar változat: Kasik, 2010). E kérdőívvel a társas problémához és a megoldáshoz való pozitív és negatív viszonyulás (Pozitív orientáció, Negatív orientáció), valamint a tényeket középpontba állító, az összefüggésekre és a következményekre fókuszáló (Racionalitás), az érzelmeket fókuszba állító (Impulzivitás) és a problémát kerülő, megoldását halogató (Elkerülés) problémamegoldó stílus jellemzői mérhetők. A kérdőív 25 kijelentést tartalmaz, mind az öt faktorhoz öt kijelentés tartozik, melyeket –



az Elkerülés kérdőívhez hasonlóan – 0-tól 4-ig terjedő skálán kellett megítélni (a számok jelentései megegyeznek az *Elkerülés kérdőív*nél használtakkal).

2. táblázat. Az elméleti keret alapján kidolgozott kérdőív faktorai, az ezekhez tartozó itemszámok és példák

Elméleti keret	Elméleti faktor	Item-szám	Példa
Negatív orientáció	A probléma negatív beállítása	4	Minden problémám bajt hoz rám.
	Negatív énhatékonyság	4	Képtelen vagyok megoldani a problémáimat.
	Megoldhatatlanság	4	A problémáim megoldhatatlanok.
Tapasztalat	Környezeti minta	4	A szüleim nem foglalkoznak a problémáikkal, ezért én is ezt teszem.
	Negatív gondolatok	4	Egy probléma megbeszélése közben folyton arra gondolok, hogy abba kellene már hagyni.
	Negatív érzelmek	4	Ideges vagyok, ha meg kell oldanom egy problémát, ezért inkább el sem kezdem.
	Testi tünetek	4	Zsibbad kezem-lábam, ha meg kell oldanom egy problémát, ezért inkább nem oldom meg.
Elkerülés-forma	Megelőzés	4	Úgy próbálok élni, hogy ne vitázzak senkivel.
	Menekülés	4	Menekülök a problémáim elől.
	Annulálás	4	Egy vita után úgy csinálok, mintha nem is vitáztunk volna.
	Negligálás	4	Nem foglalkozom a problémáimmal.
	Elterelés	4	Ha van egy problémám, nem oldom meg, inkább csinálok valami kellemes dolgot helyette.
	Rágódás	4	Sokat agyalok egy problémám megoldásán.
	Halogatás	4	Húzom-halasztom a problémáim megoldását.
	Erőgyűjtés	4	Nem oldom meg azonnal a problémáimat, hogy ki tudjam gondolni alaposan a legjobb megoldást.
	Várakozás	4	Várom, hátha megoldódik a problémám magától.
	Abbahagyás	4	Ha úgy érzem, nem lesz jó vége, abbahagyom a probléma megoldását.
	Passzivitás	4	Egy vita során mindenben igazat adok a másoknak azért, hogy minél hamarabb abbahagyjuk a vitát.
Változtatás	Segítségkérés	4	Ha van egy problémám, azt azonnal elmondom valakinek és segítséget kérek tőle.
	Külső/belső nyomásra megoldás	4	Elkezdem megoldani a problémáimat, ha a barátaim ezt kérik tőlem.

### Adatfelvételi eljárás

A papír-ceruza felmérés az intézményvezetők és az érintett osztályfőnökök beegyezésével történt, a vizsgálat jellemzőiről írásban tájékoztattuk őket. Az egy tanórát igénybe vevő mérést a pedagógusok felügyelték, akiket arra kértünk, semmilyen formában ne segítsék a kérdőívek kitöltését, és ügyeljenek arra, hogy a diákok ne beszélgessenek a felmérés alatt. A mérés minden tekintetben megfelel az etikai elvárásoknak.

### Adatelemzés

A feltáró faktorelemzés SPSS 21 statisztikai programmal, a megerősítő faktorelemzés (confirmatory factor analysis) Mplus 6.11 programmal történt (Muthén & Muthén, 2010). Mindkét faktorelemzést elvégeztük a teljes és a két életkori almintán is. A feltáró faktorelemzés principal axis factoring (PAF) módszerrel történt „promax” ( $Kappa=4$ ) forgatással (faktortöltés  $\geq 0,4$ ), mert ez a többinél megfelelőbben ábrázolja a faktorok egymáshoz való viszonyát, valamint – az ortogonális megoldásokkal ellentétben – a PAF *oblique*-forgatás jobb alapját képezi a megerősítő faktorelemzésnek (Lauter, Polner, & Orosz, 2012). Az adatok faktorelemzésben való alkalmazhatóságának megállapítására a Bartlett-féle szfericitástesztet és a Kaiser–Meyer–Olkin-féle (KMO) mintaadekvátságmutatót használtuk.

Konfirmációs/megerősítő faktorelemzést alkalmaztunk az elméleti modellben megjelenített dimenziók meglétének alátámasztására. Az elemzések során WLSMV-becslést (*weighted least squares, mean and variance-adjusted*) alkalmaztunk, illetve Theta-parametrizálást (Muthén & Muthén, 2010). Számos fit-index és hozzájuk tartozó *cut-off* kritérium használatos a modellek alkalmazhatóságának, adatokhoz való illeszkedésének értékelésére. Elemzéseinkben a modell megfelelőségét (fit) a Tucker-Lewis Index-szel (TLI), a CFI-vel (*comparative fit-index*) és két abszolút fit-indexszel (RMSEA, SRMR) vizsgáltuk. A szakirodalom alapján a CFI- és a TLI-indexek 0,9 és 0,95 fölötti értéke, illetve az RMSEA 0,06-nál vagy 0,08-nál alacsonyabb értéke indikálja a modell helytállóságát (l. Byrne & Stewart, 2006; Vandenberg & Lance, 2000).

A belső konzisztencia megbízhatóságának mutatójaként a Cronbach- $\alpha$ -t választottuk, ami Nunnally (1978) szerint 0,7-es értéktől elfogadható, 0,8-tól jó. Az életkori és a nem szerinti eltérések feltárását kétmintás t-próbával végeztük; a korrelációelemzés során a Pearson-féle r-t alkalmaztuk, a korrelációs értékek különbözőségének vizsgálatára a z-próbát.

## Az empirikus vizsgálat eredményei

### Az Elkerülés kérdőív végső változatának kialakítása

Az első feltáró faktorelemzés során nem adtunk meg faktorszámot. Ennek eredményeképpen az elméleti 20 faktor (l. 2. táblázat) helyett a teljes mintán 15, a 15 évesek almintáján 12, a 18 évesek almintáján 11 faktorba különült el a 80 kijelentés. A teljes min-

tán a *Menekülés*, a *Környezeti minta* és a *Probléma negatív beállítása* faktor tételei jelentősen szóródtak, egyik sem alkotott önálló faktort. A *Negatív énhatékonyság* és a *Megoldhatatlanság* tételei egy faktort alkottak, akárcsak a *Negatív érzelmek* és a *Negatív gondolatok* tételei. Ezek mellett a 15 évesek almintáján az *Abbahagyás* tételei ugyancsak szóródtak, illetve a *Várakozás* és az *Elterelés* tételei, valamint a *Halogatás* és az *Erőgyűjtés* tételei egy faktorra kapcsolódtak. A 18 évesek almintáján ugyancsak egy faktort alkottak a *Várakozás* és az *Elterelés*, illetve a *Halogatás* és az *Erőgyűjtés* kijelentései, illetve egy faktorba csoportosultak a *Negatív érzelmek*, a *Negatív gondolatok* és a *Testi tünetek* tételei.

Mivel az egyik célunk az volt, hogy össze tudjuk hasonlítani a 15 és a 18 évesek jellemzőit, amihez azonos tartalmú és szerkezetű mérőeszközre van szükség, ezért az első feltáró faktorelemzés eredményei alapján a második faktorelemzésre 11 faktor elkülönítését kértük. Az elemzésbe 45 kijelentést vontunk be. Néhány kijelentés kivételével – melyek erős faktortöltéssel és tartalmi szempontból indokoltan képezték részét más faktornak – kihagytuk az elemzésből azokat az elméleti faktorokat, amelyek tételei akár a teljes, akár valamelyik életkori almintán jelentősen szóródtak. Kizártuk azokat a tételket is, amelyek 0,4-nél nagyobb keresztöltéssel bírtak, illetve az itemkihagyásos reliabilitásvizsgálat eredménye alapján szintén elhagytuk azokat, amelyek alacsony reliabilitást eredményeztek az egyes faktoroknál.

A 45 tételű kérdőív mind a teljes, mind az életkori almintákon megfelelő jellemzőkkel (teljes és faktoronkénti reliabilitás, KMO, Bartlett, df, szignifikancia, összvariancia) rendelkezett, mindegyik faktor tartalma indokolt volt, így ezzel a változattal végeztük el az első megerősítő faktorelemzést, aminek adatai nem mutattak elfogadható modellilleszkedést sem a teljes, sem a két életkori almintán (teljes:  $\chi^2/df=1,57$ ,  $p<0,01$ , RMSEA=0,052, CFI=0,89, TLI=0,87, SRMR=0,05; 15 évesek:  $\chi^2/df=1,46$ ,  $p<0,01$ , RMSEA=0,059, CFI=0,88, TLI=0,87, SRMR=0,06; 18 évesek:  $\chi^2/df=1,48$ ,  $p<0,01$ , RMSEA=0,06, CFI=0,87, TLI=0,86, SRMR=0,06). Ezen elemzés eredményei alapján a 45 tételből hármat elhagytunk, és a második megerősítő faktorelemzést 42 tétellel végeztük el, aminek modellilleszkedése – a teljes és az életkori almintákon egyaránt – megfelelő (teljes minta:  $\chi^2/df=1,61$ ,  $p<0,01$ , RMSEA=0,04, CFI=0,93, TLI=0,92, SRMR=0,04; 15 évesek:  $\chi^2/df=1,55$ ,  $p<0,01$ , RMSEA=0,05, CFI=0,92, TLI=0,91, SRMR=0,05; 18 évesek:  $\chi^2/df=1,68$ ,  $p<0,01$ , RMSEA=0,05, CFI=0,91, TLI=0,90, SRMR=0,05).

A végleges, 42 tételből álló kérdőív főbb jellemzőit (faktorok, itemszámok, teljes és faktoronkénti reliabilitás, KMO, Bartlett, df, szignifikancia, összvariancia) a 3. táblázatban foglaltuk össze. Feltüntettük a teljes minta és a két életkori almintá adatait is.

A 11 faktor a teljes mintán a megmagyarázott variancia 61,49%-át, a 15 évesek almintáján 62,75%-át, a 18 évesekén 65,28%-át magyarázza. Egy faktorba tartoznak az eredetileg külön faktort alkotó, a problémamegoldással kapcsolatos, az elkerülést támogató vagy okozó negatív érzelmeket, gondolatokat és kellemetlen testi tüneteket kifejező kijelentések (*Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek* – 6 item). Ugyancsak eredetileg különálló faktorok tételei alkotják a *Várakozás, elterelés* (4 item) faktort, ami azt fejezi ki, hogy az egyén nem akarja megoldani a problémáját, várja, hogy az magától megoldódjon, illetve a megoldás helyett valami mást csinál, amivel eltereli figyelmét a problémáról. Szintén eredetileg két faktorból jött létre a *Negatív énhatékonyság, megoldha-*

*tatlanság* (3 item), aminek tételei azt tükrözik, hogy az egyén nem bízik abban, hogy meg tudja oldani a problémáit, úgy gondolja, képtelen tenni megoldásukért, illetve általában a problémáit nem tartja megoldhatónak.

3. táblázat. Az Elkerülés kérdőív végső változatának főbb jellemzői (teljes és életkori mintán)

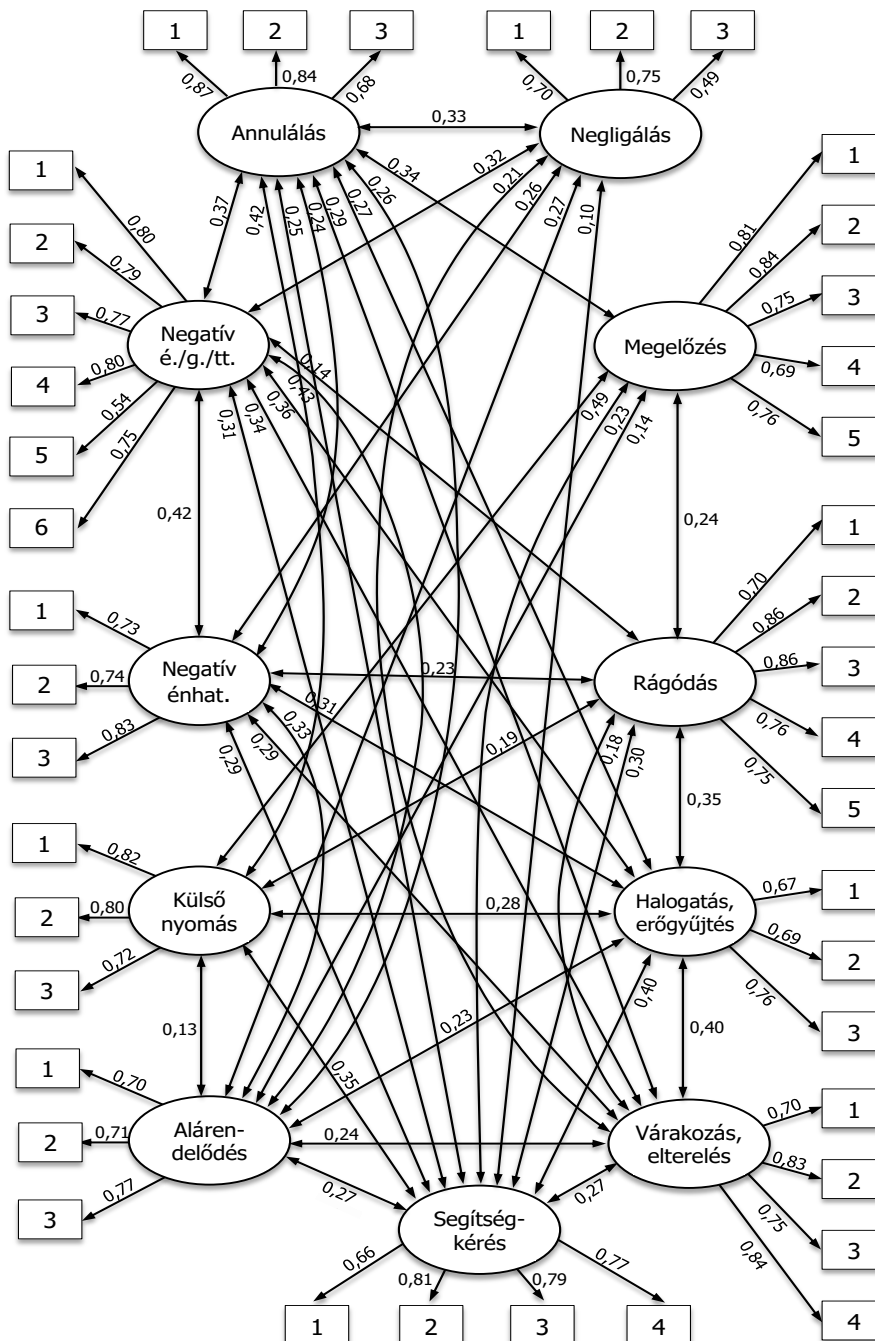
Faktor/Teljes kérdőív	Item-szám	Cronbach- $\alpha$		
		Teljes minta	15 évesek	18 évesek
1. Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek	6	0,82	0,85	0,80
2. Negatív énhatékonyság, megoldhatatlanság	3	0,78	0,76	0,87
3. Megelőzés	5	0,87	0,86	0,87
4. Annulálás	3	0,79	0,78	0,80
5. Negligálás	3	0,71	0,69	0,72
6. Várakozás, elterelés	4	0,74	0,75	0,73
7. Rágódás	5	0,82	0,86	0,87
8. Halogatózás, erőgyűjtés	3	0,72	0,71	0,80
9. Abbahagyás, alárendelődés	3	0,78	0,80	0,77
10. Külső nyomás	3	0,79	0,78	0,80
11. Segítségkérés	4	0,81	0,81	0,82
<i>Teljes kérdőív</i>	42	0,82	0,78	0,83
	<i>KMO</i>	0,89	0,79	0,85
	<i>Bartlett</i>	7322,21	3867,80	4317,51
	<i>df</i>	861	861	861
	<i>p</i>	0,00	0,00	0,00
	<i>Összvariancia (%)</i>	61,49	62,75	65,28

Az eredeti *Passzivitás* egy kijelentése szorosan kapcsolódott az *Abbahagyás* kijelentéseihez, ezek egy faktort alkotnak, melynek az *Abbahagyás, alárendelődés* (3 item) nevet adtuk. Az összekapcsolt tételek mindegyikének magtartalma az volt, hogy a problémamegoldásban az egyén alárendelt szerepet vállal annak érdekében, hogy minél kevesebb időt kelljen a problémával foglalkozni, abbahagyhassa, befejezhesse a megoldási folyamatot, visszavonulhasson, és ennek érdekében igazat ad a másiknak, nem vitázik vele még akkor sem, ha úgy gondolja, hogy a másik félnek nincs igaza.

Az eredeti és megtartott *Megelőzés* (5 item) faktor kiegészült a *Probléma negatív beállítása* faktor egy kijelentésével, utóbbi faktor más tételeit elhagytuk. A probléma megelőzése a problémák, viták, összetűzések kialakulásának és megélésének megelőzését jelenti az egyén által helyesnek vélt viselkedéssel. A *Rágódás* (5 item) faktor tételeihez a *Várakozás* egyetlen tétele kapcsolódott, többi kijelentését elhagytuk. A tételek a problémákon való, hosszabb ideig tartó töprengést fejezik ki. A további faktorokat (*Erőgyűjtés* – 3 item, *Annulálás* – 3 item, *Negligálás* – 3 item, *Külső nyomás* – 3 item, *Segítségkérés* – 4 item) azok eredeti tételei alkotják (tartalmukat az elméleti keret ismertetésekor leírtuk).

A 42 kijelentésből álló kérdőív végleges faktorstruktúráját (a teljes mintához tartozót) a 2. ábra szemlélteti. A faktorok közötti kapcsolatok közül csak a szignifikánsakat ábrázoltuk.

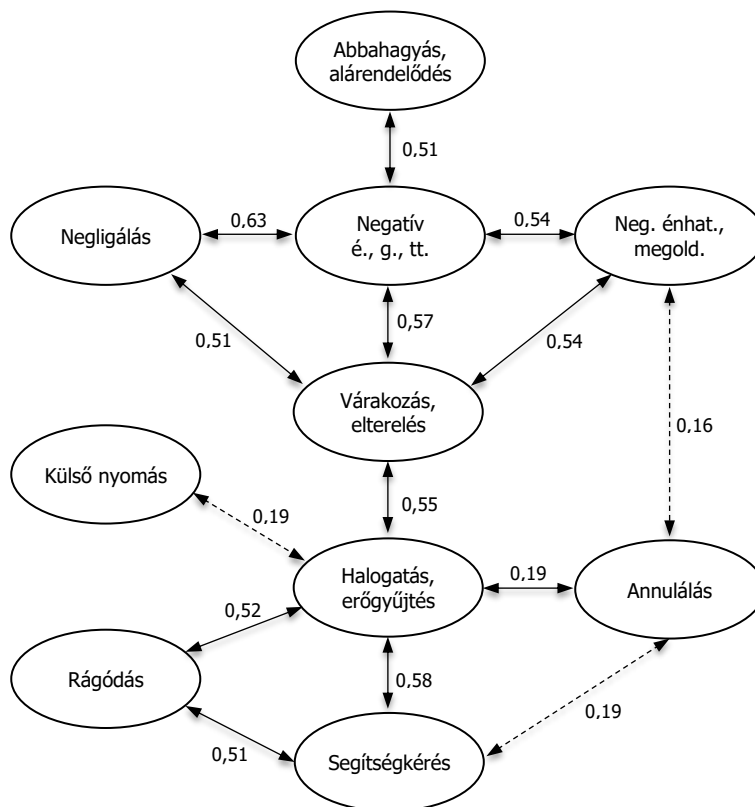
Az elkerülés mint folyamat – az Elkerülés kérdőív bemérése 15 és 18 évesek körében



2. ábra

Az Elkerülés kérdőív végső változatának faktorstruktúrája (teljes minta)

A 3. ábrán a 15 évesek, a 4. ábrán a 18 évesek körében azonosított erős (0,5 feletti) és gyenge (0,2 és alatti, szaggatott vonallal jelzett) faktorkapcsolatok láthatók.

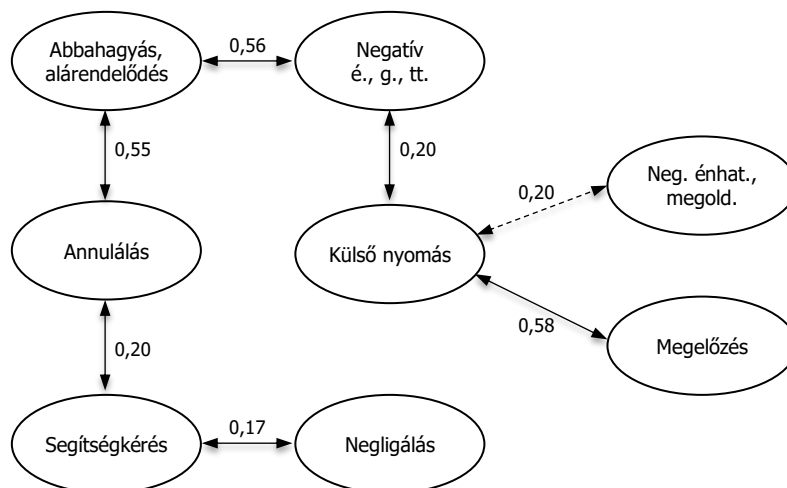


3. ábra

Erős és gyenge faktorkapcsolatok a megerősítő faktorelemzés alapján a 15 évesek almintáján

A 15 évesek (3. ábra) körében jóval több az erős kapcsolat, mint a 18 éveseknél (4. ábra). A fiatalabbaknál a *Negligálás* és a *Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek* között a legerősebb a kapcsolat (0,63), vagyis szoros az összefüggés a problémához, problémamegoldáshoz fűződő negatív érzelmi, gondolati viszonyulás, a problémamegoldáshoz kapcsolt kellemetlen testi tünetek és az adott probléma kizárása, az azzal való foglalkozás, a megoldás szükségességének tagadása között. A kapcsolatrendszerből látható, hogy a *Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek* mint orientációs terület központi helyet foglal el, a legerősebb kapcsolatok legtöbbször ezek az egyik tagja. A leggyengébb kapcsolatok egyik tagja – egy kivétellel – az *Annulálás*, a probléma meg nem történtté tévése. Ebből arra következtethetünk, hogy annál, aki így tesz, kevés az esélye

annak, hogy segítséget kér mástól (*Segítségkérés*), foglalkozik a problémával (*Halogatás, erőgyűjtés*), illetve az is feltételezhető, hogy a probléma teljes kizárása nem feltétlenül abból táplálkozik, hogy az egyén önmaga problémamegoldását, problémamegoldásának sikerességét és a probléma megoldhatóságát negatívan értékeli (*Negatív énhatékonyság, megoldhatatlanság*).



4. ábra

Erős és gyenge faktorkapcsolatok a megerősítő faktorelemzés alapján a 18 évesek almintáján

A 18 éveseknél (4. ábra) közel azonos mértékűek (0,55–0,58) a legerősebb kapcsolatok, és nincs egy olyan faktor sem, amely a többinél jóval nagyobb számú kapcsolattal rendelkezne, mint a 15 éveseknél. A *Negligálás* és a *Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek* és az *Abbahagyás, alárendelődés*, utóbbinak az *Annulálás* faktorról való kapcsolata, illetve a *Megelőzés* és a *Külső nyomás* kapcsolata a legerősebb, melyek közül a fiatalabbaknál csak a *Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek* és az *Abbahagyás, alárendelődés* kapcsolata erős hasonló mértékben. Az idősebbeknél a *Segítségkérés* és az *Annulálás*, valamint a *Segítségkérés* és a *Negligálás* kapcsolata a leggyengébb. Az eredmények alapján a *Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek* és a *Külső nyomás* kapcsolata is igen gyenge, így valószínű, hogy a negatív orientáltság nagymértékben akadályozhatja, hogy valaki mások tanácsára, javaslatára ne elkerüléssel, hanem valamilyen más megoldási móddal éljen, és ugyanez lehet a magyarázata a *Külső nyomás* és a *Negatív énhatékonyság, megoldhatatlanság* gyenge kapcsolatának is.

Nem tüntettük fel a 3. és a 4. ábrán az egymáshoz szignifikánsan nem kapcsolódó faktorokat. Ezek száma a 15 éveseknél jóval több: nincs számottevő összefüggés a *Megelőzés* és a *Segítségkérés*, a *Megelőzés* és az *Abbahagyás, alárendelődés*, a *Segítségkérés* és a *Negligálás*, a *Negligálás* és a *Halogatás, erőgyűjtés* között, valamint a *Külső nyomás* és az *Annulálás*, az *Abbahagyás, alárendelődés*, a *Negatív érzelmek, gondolatok*,

*testi tünetek* és a *Negatív énhatékonyság, megoldhatatlanság* faktorok között. Mindez azt mutatja, hogy ebben az életkorban jóval inkább különválnak ezek a területek, mint 18 éves korban, amiben jelentős szerepe lehet az elkerüléssel, az ezzel járó érzésekkel, gondolatokkal, cselekvésekkel kapcsolatos tapasztalatoknak és az ezekből kiépült tapasztalatrendszernek. Amennyiben egy adott helyzet hasonlóan tűnik egy korábbival, az kiválthatja az akkor végzett cselekvéseket, akkori gondolatokat és érzéseket (l. Frauenknecht & Black, 2009). Erre utalnak a faktorok összekapcsolódásai, a kapcsolatok életkorok közötti eltérései is. Például míg a fiatalabbaknál jól elkülönültek az elkerüléssel összefüggő negatív érzelmek, gondolatok és a kellemetlen testi tünetek, addig ez a három terület a 18 éveseknél egységet alkotott (*Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek*), a legerősebb faktorsúlyokat ezen összevont faktor esetében kaptuk. Ezt a feltételezést megerősíti az is, hogy a 18 éveseknél egyedül a *Rágódás* nem áll szignifikáns kapcsolatban két másikkal, az *Annulálás* és a *Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek* faktoral.

#### Életkor és nem szerinti jellemzők

Egyik fontos célunk az életkori és a nem szerinti jellemzők vizsgálata volt. A faktoronkénti életkori adatokat (átlag, szórás, kétmintás t-próba: t, p) a 4. táblázat tartalmazza.

4. táblázat. Faktoronkénti életkori jellemzők

Faktor	15 évesek		18 évesek		Kétmintás t-próba	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	t	p
1. Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek	0,72	0,75	0,79	0,88	n.s.	
2. Megelőzés	2,26	1,05	1,87	1,01	3,23	0,001
3. Várákozás, elterelés	1,07	0,84	1,25	0,86	-2,21	0,02
4. Negatív énhatékonyság, megoldhatatlanság	0,70	0,85	0,86	0,96	-1,92	0,04
5. Halogatás, erőgyűjtés	1,32	0,92	1,51	0,91	-2,21	0,02
6. Annulálás	1,21	1,02	1,19	1,01	n.s.	
7. Negligálás	0,78	0,74	0,85	0,83	-2,12	0,03
8. Abbahagyás, alárendelődés	0,83	0,95	0,94	0,95	n.s.	
9. Rágódás	1,72	1,02	1,91	1,04	-1,91	0,04
10. Külső nyomás	1,65	1,07	1,89	1,12	n.s.	
11. Segítségkérés	1,37	0,95	1,41	0,94	n.s.	

Megjegyzés: n.s. = nem szignifikáns



Az eredmények igen összetett képet mutatnak. A 11 faktorból hat esetében (*Megelőzés, Várakozás, elterelés, Negatív énhatékonyság, megoldhatatlanság, Halogatás, erőgyűjtés, Negligálás, Rágódás*) szignifikáns a 15 és a 18 évesek közötti különbség. A 18 évesekre jellemzőbb a probléma megoldása helyett más tevékenység végzése, a problémával és a megoldással kapcsolatos negatív érzelmek, gondolatok, kellemetlen testi tünetek meghatározta elkerülés, a problémával való foglalkozás hiánya, ugyanakkor jellemzőbb a probléma nem azonnali megoldása, halogatása erőgyűjtés céljából, illetve a problémán való rágódás is. A 15 évesek értéke egyetlen faktor, a *Megelőzés* esetében magasabb, vagyis jellemzőbb rájuk a problémás helyzetek megélésének, a problémák kialakulásának megelőzése.

Az 5. táblázatban foglaltuk össze a fiúk és a lányok közötti különbségeket életkori bontásban (átlag, szórás, kétmintás t-próba: t, p). Mindkét életkorban a fiúk értékei magasabbak a *Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek, a Negligálás* és az *Abbahagyás, alárendelődés* faktoron, illetve a 18 éves fiúk átlagértékei magasabbak az *Annulálás*, a 15 éves fiúk a *Külső nyomás* faktoron. Egyedül a *Rágódás* faktor értékei magasabbak a lányok körében mindkét életkori almintán.

5. táblázat. Nem szerinti különbségek a két életkori részmintán

Faktor	Élet- kori minta	Fiú		Lány		Kétmintás t-próba	
		Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	t	p
1. Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek	15	0,87	0,82	0,62	0,69	2,40	0,010
	18	0,96	0,97	0,64	0,76	2,66	0,005
2. Megelőzés	15	2,16	0,89	2,22	1,17		n.s.
	18	1,89	0,98	1,84	1,06		n.s.
3. Várakozás, elterelés	15	1,19	0,79	0,60	0,68		n.s.
	18	1,31	0,93	0,63	0,66		n.s.
4. Negatív énhatékonyság, megoldhatatlanság	15	0,77	0,78	0,65	1,17		n.s.
	18	1,89	0,98	1,84	1,06		n.s.
5. Halogatás, erőgyűjtés	15	1,46	0,86	1,23	0,95		n.s.
	18	1,60	0,94	1,43	0,87		n.s.
6. Annulálás	15	1,27	1,01	1,18	1,04		n.s.
	18	1,40	1,06	0,99	0,91	3,14	0,002
7. Negligálás	15	0,84	0,79	0,60	0,68	2,43	0,010
	18	1,08	0,93	0,63	0,66	4,24	0,001
8. Abbahagyás, alárendelődés	15	1,02	1,06	0,70	0,86	2,51	0,010
	18	1,18	0,98	0,71	0,86	3,91	0,001
9. Rágódás	15	1,49	0,89	1,87	1,08	-2,76	0,006
	18	1,65	0,92	2,16	1,09	-3,68	0,001
10. Külső nyomás	15	1,87	1,11	1,51	1,03	2,52	0,010
	18	1,74	1,10	1,65	1,15		n.s.
11. Segítségkérés	15	1,37	0,88	1,38	1,01		n.s.
	18	1,49	1,33	1,33	0,96		n.s.

Megjegyzés: n.s. = nem szignifikáns

A nem szerinti eltérések vizsgálatának eredményei alapján egyik életkorban sincs jelentős különbség a probléma megelőzésében, az elterelésben, a negatív énhatékonyságban, az erőgyűjtés érdekében tett halogatásban és a segítségkérésben. Nincs számottevő eltérés a 15 éves lányok és fiúk között a probléma annulálásában, valamint a 18 éves fiúk és lányok nem különböznek a külső nyomásra történő problémamegoldásban, az elkerülés más tanácsára, javaslatára való felfüggesztésében.

### Az Elkerülés kérdőív és az SPSI–R faktorainak kapcsolata

Az Elkerülés kérdőív konvergencia és diszkriminatív validitásának vizsgálatára az SPSI–R-t (D’Zurilla et al., 2002) alkalmaztuk. Az ötfaktoros kérdőív a problémához és a megoldáshoz való pozitív és negatív viszonyulás (orientáció), illetve a racionális, az impulzív és az elkerülő megoldói stílus jellemzőit méri. Akárcsak a korábbi mérések során, az SPSI–R igen jó megbízhatósággal működött mindkét életkori mintán (Cronbach- $\alpha$ : 9. évfolyamon 0,87, 12. évfolyamon 0,90). A korrelációelemzés eredményeit a 6. táblázat tartalmazza.

6. táblázat. Az Elkerülés kérdőív és az SPSI–R faktorainak kapcsolata (Pearson  $r$ )

Az Elkerülés kérdőív faktorai	Élet- kori minta	Az SPSI–R faktorai				Elkerülés
		Pozitív orientáció	Negatív orientáció	Raciona- litás	Impulzív- tás	
1. Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek	15	n.s.	0,56	-0,13	0,21	0,23
	18	n.s.	0,47	-0,15	0,22	0,19
2. Megelőzés	15	-0,10	0,18	0,10	0,10	0,12
	18	-0,13	0,23	0,11	0,13	0,15
3. Várákozás, elterelés	15	n.s.	0,11	n.s.	0,13	0,34
	18	n.s.	0,20	n.s.	0,17	0,27
4. Negatív énhatékonyság, megoldhatatlanság	15	-0,12	<b>0,21</b>	n.s.	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>
	18	-0,17	<b>0,34</b>	n.s.	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>
5. Halogatás, erőgyűjtés	15	0,15	n.s.	0,20	0,10	0,11
	18	0,17	n.s.	0,15	0,11	0,13
6. Annulálás	15	n.s.	0,19	n.s.	0,10	0,29
	18	n.s.	0,22	n.s.	0,12	0,34
7. Negligálás	15	n.s.	0,25	n.s.	0,12	<b>0,26</b>
	18	n.s.	0,30	n.s.	0,18	<b>0,35</b>
8. Abbahagyás, alárendelődés	15	n.s.	0,27	n.s.	0,23	0,27
	18	n.s.	0,23	n.s.	0,22	0,33
9. Rágódás	15	0,15	<b>-0,12</b>	0,12	0,15	0,20
	18	0,16	<b>-0,27</b>	0,13	0,14	0,22
10. Külső nyomás	15	n.s.	n.s.	n.s.	0,12	-0,14
	18	n.s.	n.s.	0,11	0,11	-0,17
11. Segítségkérés	15	<b>0,16</b>	-0,23	0,12	-0,13	-0,10
	18	<b>0,30</b>	-0,19	0,18	-0,12	-0,14

Megjegyzés: n.s. = nem szignifikáns; minden esetben  $p < 0,05$ ; félkövérrel kiemelt értékek: a z-próba alapján szignifikánsan különböznek ( $p < 0,05$ )

A korrelációs értékek – a két mintát együtt tekintve – 0,10 és 0,56 közöttiek (6. táblázat). A z-próba alapján hat kapcsolat esetében szignifikáns a 15 és a 18 évesek értékei közötti különbség, ezeket a táblázatban félkövérrel jelöltük (minden esetben  $p < 0,05$ ): *Negatív énhatékonyság, megoldhatatlanság – Negatív orientáció* ( $z = -1,55$ ); *Negatív énhatékonyság, megoldhatatlanság – Impulzivitás* ( $z = -1,25$ ); *Negatív énhatékonyság, megoldhatatlanság – Elkerülés* ( $z = -1,61$ ); *Negligálás – Elkerülés* ( $z = -1,67$ ); *Rágódás – Pozitív orientáció* ( $z = 1,72$ ); *Segítségkérés – Pozitív orientáció* ( $z = -1,75$ ). Az eredmények alapján mindegyik terület (folyamatrész) és elkerülésforma szignifikáns kapcsolatban áll az SPSI-R *Elkerülés* faktorával ( $0,11 < r < 0,35$ ). Ezen belül a *Segítségkérés* és a *Külső nyomás* faktorról való kapcsolata negatív ( $-0,10$  és  $-0,17$  közötti), illetve kizárólag e kettő kapcsolata nem szignifikáns a *Negatív orientáció* faktorról.

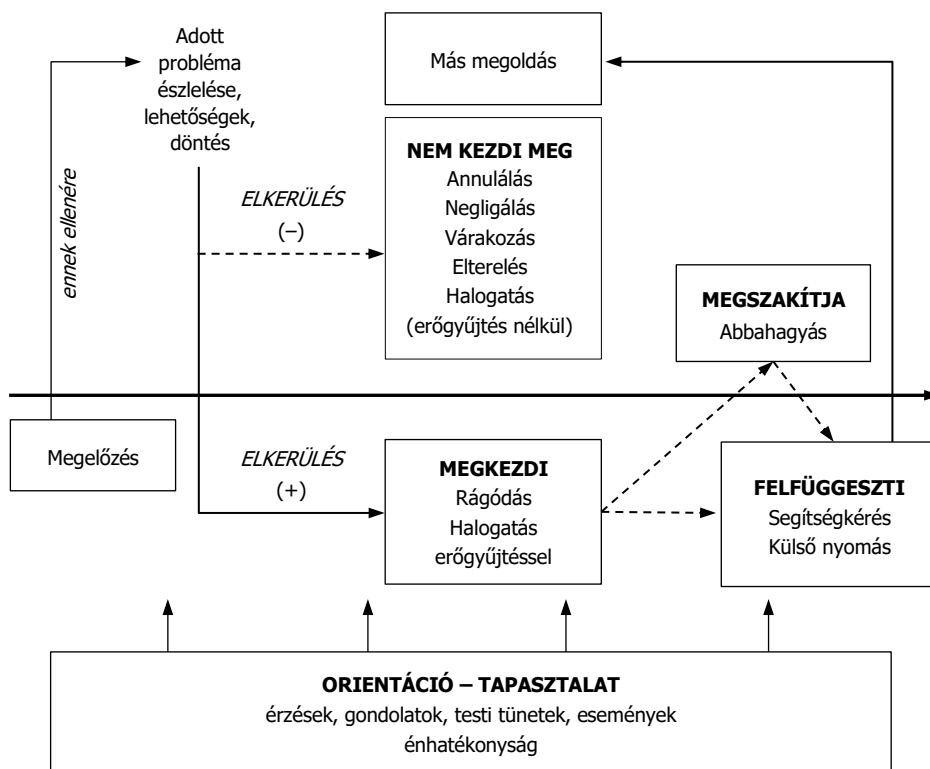
A mért területek (az elméleti keretben leírt folyamatrészek), az elkerülésformák és az SPSI-R *Elkerülés* faktorának kapcsolatai nem erősek, ami magyarázható azzal, hogy az SPSI-R *Elkerülés* faktora kizárólag az elkerülés negligálás, halogatás, abbahagyás, figyelemelterelés és várakozás formáit méri együttesen, illetve ezen tényezők megfogalmazása teljes mértékben nem egyezik az *Elkerülés kérdőív* tétéleivel. Ezen öt forma közül – ebben a vizsgálatban és a korábbiakban (Kasik, 2010, 2014, 2015) úgyszintén – a halogatást, a negligálást és az abbahagyást kifejező tényezők bírtak a legerősebb faktorsúlyal, és jól látható, hogy az ezeket kifejező elkerülésformák (*Várakozás, elterelés, Abbahagyás, alárendelődés, Negligálás*) korrelációs értékei – a többihez viszonyítva – a legerősebbek ( $0,26$ – $0,35$  közöttiek). Azt a különbséget is fontos figyelembe venni, hogy az *Elkerülés kérdőív*vel mért elkerülésformák között nem szerepel külön a várakozást kifejező (az az eltereléssel együtt alkot faktort), valamint a megoldás halogatása és az erőgyűjtés ugyancsak egy faktort alkot (utóbbit az SPSI-R nem méri).

Akárcsak az *Elkerülés* faktorról, az *Impulzivitás* faktorról is mindegyik mért folyamatrész és elkerülésforma szignifikáns kapcsolatban áll, a *Segítségkérés* faktorról való kapcsolat negatív. Az értékek közül a *Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek, a Negatív énhatékonyság, megoldhatatlanság* és az *Abbahagyás, alárendelődés* esetében – a többihez képest – magasak ( $0,21$ – $0,23$ ). Hat terület és elkerülésforma mutat szignifikáns összefüggést a *Racionalitás* faktorról (*Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek, Megelőzés, Halogatás, erőgyűjtés, Rágódás, Segítségkérés, Külső nyomás*), ezek közül a *Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek* kapcsolata negatív, illetve a *Külső nyomás* esetében az összefüggés csak az idősebbeknél szignifikáns.

A problémához és a megoldáshoz való pozitív viszonyulás (*Pozitív orientáció*) húzódik meg a segítségkérésben (*Segítségkérés*), ami alapvetően nem tekinthető elkerülésformának, ám a faktorok kapcsolódási rendszeréből (l. 3. és 4. ábra) is következtethetünk arra, hogy a legtöbb elkerülésformát követheti az azokkal való felhagyást kifejező vagy – néhány elkerülésforma esetében – az azokat kísérő segítségkérés (hiszen az egyszerre több hasonló elkerülésforma működése egyáltalán nem kizárt). A problémán való rágódás (*Rágódás*) és a megoldáshoz való erőgyűjtés (*Halogatás, erőgyűjtés*) – mindemellett, hogy mindkettő szignifikáns kapcsolatban áll az SPSI-R *Elkerülés* faktorával – ugyancsak pozitív összefüggést mutat a *Pozitív orientációval*, amivel a *Megelőzés* és a *Negatív énhatékonyság, megoldhatatlanság* negatív kapcsolatban áll.

### Az elméleti keret és az Elkerülés kérdőív kapcsolata – az elkerülés folyamatként való értelmezésének vizsgálata

Az elkerülés folyamatban való értelmezésének a kutatás eredményei alapján létrehozott összegző modelljét az 5. ábra szemlélteti. A korrelációelemzés alapján a 11 faktor közül a *Megelőzés*, a *Rágódás* és a *Segítségkérés* mindegyik SPSTI-R-faktorral kapcsolatban áll. A *Megelőzés* a *Negatív orientációval*, utóbbi kettő a *Positív orientációval* mutat negatív kapcsolatot, a többivel pozitívat – mindhárom markáns szerepet játszik az elkerülésben mint folyamatban. Az 5. ábra által szemléltetett folyamat (középen látható vastag nyíl) és az elkerülésformák rendszere alapján a probléma, a különböző problémás helyzetek megelőzése alapvető orientációt fejez ki, ami lehet pozitív is, ám többnyire negatív. Az orientációt meghatározzák a tapasztalatok, melyek az elkerülés mint folyamat alapjainak, kiindulási pontjainak tekinthetők (a korábbi problémákhoz és megoldáshoz fűződő élmények, az azokhoz kapcsolódó kellemes és kellemetlen érzések, gondolatok, illetve ezekkel összefüggésben az, amit az egyén magáról mint problémamegoldó személyről gondol).



5. ábra

Az elkerülés folyamatként való értelmezése az Elkerülés kérdőívvel végzett vizsgálat eredményei alapján

Amennyiben a megelőzés ellenére problémahelyzetbe kerül az egyén, lehetősége van azt különböző módon megoldani. A szaggatott vonalak jelzik ezt: az alternatív megoldási módok számbavétele, ezek értékelése és a döntés folyamata lehetőségeket kínál a megoldásra. Ezek közül az egyik az elkerülés, ami nem minden esetben tudatos, hiszen ebben a tapasztalatoknak is szerepük van, melyek – például Frauenknecht és Black (2009) kutatásai alapján – gyakran nem tudatos formában jelennek meg a problémamegoldó folyamat során.

Az, hogy az elkerülés adott formája pozitív (adekvát) vagy negatív (diszfunkcionális), mindig csak az adott személy, probléma és helyzet együttes elemzése alapján határozható meg. Az 5. ábrán jelzett + és – előjel azt jelzi, hogy az eddigi kutatási eredmények alapján feltehető, hogy hosszú távon ezek a formák adekvátak vagy diszfunkcionálisak. Negatív előjelű az annulálás, a negligálás, a várakozás, az elterelés és a halogatás erőgyűjtés nélkül. Ezen formák lényege, hogy a döntéssel be is fejeződik a folyamat (az egyén semmisnek tekinti a problémát, nem foglalkozik azzal, időben halogatja a vele való foglalkozást, mást tesz a megoldás helyett, várja annak saját erőfeszítés nélküli megoldását). Ugyanakkor lehetséges, hogy az egyén – valamilyen okból kifolyólag – mégis foglalkozik a problémával, erre utal az a nyíl, ami ebből a csoportból a rágódás és az erőgyűjtés felé mutat, utóbbi halogatóssal párosulhat, vagyis a halogatás abban az esetben diszfunkcionális, ha nem egészül ki erőgyűjtéssel. Ha a folyamat idejéből (időperspektíva) indulunk ki, akkor e formáknál a rágódás és az erőgyűjtés hosszabb folyamat, ám az is lehetséges, hogy ezek annulálásba, negligálásba, halogatóssá és elterelésbe fordulnak (ezt szemlélteti a nyíl másik vége). Azonban az eddigi kutatási tapasztalatok alapján a rágódás és az erőgyűjtés esetében nagyobb az esélye annak, hogy valahogyan, más módon megoldja az egyén a problémáját – tekinthetők ezek a formák a probléma más módon való megoldására való felkészülésnek. Fejlesztési szempontból ez az egyik legfontosabb cél: foglalkozzon az egyén a problémájával, találjon olyan megoldást, ami hatékony számára.

A problémával való foglalkozás, az azon való rágódás és az erőgyűjtés önmagában is járhat pozitív következménnyel, ám az összefüggések azt mutatják, hogy ezek segítségkéréssel (belső elhatározás) vagy külső nyomásra (más személyek javaslatára, tanácsára) történő problémamegoldással való kapcsolata szoros. Mindemellett a rágódás, az erőgyűjtés folyamata meg is szakadhat, abbahagyhatja az egyén a problémával való foglalkozást.

Az időperspektívából kiindulva érdemes négy szempont mentén csoportosítva értelmezni a mért elkerülésformákat és kapcsolatrendszerüket: (1) *nem kezdi meg*: az egyén nem kezd semmit a problémájával, nem kezd el azzal foglalkozni, a folyamat itt befejeződik; (2) *megkezdte*: az egyén foglalkozik a problémájával, ez áll a fókuszban, időben elnyúló folyamat, kilátásba helyezett valamilyen megoldás; (3) *megszakítja*: a problémán való rágódást, az erőgyűjtést abbahagyja az egyén; (4) *felfüggeszti*: az egyén felfüggeszti a megoldás időbeli eltolását, foglalkozik a problémával, segítséget kér, mások tanácsát megfogadja a probléma hatékony megoldása érdekében.

E rendszerezés alapján értelmezve az eredményeket: a megkezdett és a nem megkezdett szemponthoz tartozó elkerülésformák többsége egyaránt jellemzőbb a 18 évesekre, a megkezdett jellemzőbb a lányokra mindkét életkorban, a nem megkezdett a 18 évesek

körében a fiúkra. A felfüggesztett és a megszakított szemponthoz tartozó formák alapján nincs jelentős életkori eltérés, ám a megszakított egyaránt a 15 és a 18 éves fiúkra jellemzőbb. A 15 évesekre jellemzőbb a megelőzés, ebben szignifikáns nem szerinti különbséget egyik életkorban sem azonosítottunk. A 18 évesek elkerülését jobban meghatározzák a korábbi negatív tapasztalatok, és mindkét életkorban a fiúk értéke magasabb e területen.

## Összegzés

Kutatásunk célja az elkerülés különböző formáit megbízhatóan mérő kérdőív kidolgozása és bemérése volt 15 és 18 évesek körében. Az elkerülés igen sok formáját különítik el, ám ezek közül a leggyakrabban alkalmazott kérdőívek csak néhány forma mérését teszik lehetővé. A kérdőív szerkezetével kapcsolatban azt vizsgáltuk, hogy az általunk meghatározott elméleti keret területei (a problémamegoldás általános folyamatrészei) közül néhány és az elkerülésformák miként különülnek el, illetve mi jellemző ezek kapcsolataira.

A feltáró és a megerősítő faktorelemzés eredményei alapján a legtöbb mért folyamatrész és elkerülésforma elkülönül, kapcsolatuk jól tükrözi a korábbi kutatások eredményeit. A 11 faktoros, 42 kijelentésből álló *Elkerülés kérdőív* mindkét életkorban – ezáltal úgy véljük, a 15–18 éves korosztályban – alkalmas az elkerüléssel kapcsolatos negatív érzelmek, gondolatok és testi tünetek, a problémamegelőzés, a negatív énhatékonyság, megoldhatatlanság, a negligálás, az annulálás, a várakozás, elterelés, a halogatás, erőgyűjtés, a rágódás, valamint a segítségkéréssel és külső nyomásra történő problémamegoldás mérésére. Az adatok alapján azok az elkerülésformák mutatják a legszorosabb kapcsolatot, amelyekről korábbi kutatások adatai alapján ezt feltételeztük.

A kérdőív konvergens és diszkriminatív validitásának vizsgálatához az SPSI–R-t (D’Zurilla et al., 2002) használtuk. Az SPSI–R és az *Elkerülés kérdőív* faktorai közötti összefüggésekkel kapcsolatos hipotézist igazolták az eredmények: a Negatív orientáció, az Impulzivitás és az Elkerülés SPSI–R-faktorhoz kapcsolódik szignifikánsan a legtöbb mért folyamatrész és elkerülésforma, az erőgyűjtés és a rágódás a Pozitív orientációval mutat összefüggést, akárcsak a segítségkéréssel és a külső nyomásra történő problémamegoldással, melyek az Elkerülés faktorról negatív kapcsolatban állnak. A korrelációelemzés eredményei jelentős mértékben segítettek a faktorelemzés eredményeinek pontosabb értelmezését, ami alapján érdemes az elkerülés formáit nemcsak pozitív és negatív jellegük mentén értékelni, hanem folyamatban értelmezni (megkezdett, nem megkezdett, felfüggesztett, megszakított).

Az életkori és a nem szerinti jellemzők esetében teljes mértékben nem igazolták az adatok a hipotéziseket, ami ugyancsak azt erősíti, hogy az elkerülésformák egyetlen faktorról történő mérése nem ad részletes és megbízható, például egy fejlődésnél kiindulási alapként figyelembe vehető képet az elkerülésről. Korábbi, SPSI–R-rel végzett vizsgálataink (l. Kasik, 2015) alapján az elkerülés gyakorisága a serdülőkorig kismértékben, majd a serdülőkortól intenzívebben nő, és jellemzőbb mindegyik életkorban a

lányokra (Kasik, 2015). Mindez az SPSI–R által mért negligálásra, halogatásra, abbahagyásra, elterelésre és várakozásra vonatkozik, ezekről nyújt együttes képet. Az általunk kidolgozott kérdőívben hasonló tartalmú a negligálás, illetve egy faktort alkot a várakozás és az elterelés, és mindkettő szignifikánsan jellemzőbb a 18 évesekre, mint a 15 évesekre, tehát a két eszközzel feltárt különbségek hasonlóak. Ugyanakkor az elkerülés más faktorai mentén ezt a különbséget nem azonosítottuk, és a problémás helyzetek megelőzése jellemzőbb a 15 évesekre.

A *Megelőzés* faktor tételeinek tartalma (pl. *Úgy próbálok élni, hogy ne vitázzak senkivel.; Arra törekszem, hogy senkinek ne legyen problémája velem.*) értelmezhető vágyott, kívánatos viselkedésként, és hasonlóságot mutat a szociális kívánatossággal. Ennek életkori változásáról nemzetközi vizsgálatokból tudjuk, hogy serdülőkortól csökkenést mutat, ám a magyar gyerekek még serdülőkorban is magas értéket érnek el (l. Gulyás & Varga, 2009; Kálmánchey & Kozéki, 1998). A lányokra jellemzőbb a rágódás, ám a korábbiakkal ellentétben a fiúkra jellemzőbb az annulálás, a negligálás és az abbahagyás, alárendelődés. Azon területen is a fiúk értékei magasabbak, amelyeket az SPSI–R nem mért (mindkét életkorban: *Negatív érzelmek, gondolatok, testi tünetek*; 15 éveseknél: *Külső nyomás*).

E vizsgálatban nem volt lehetőségünk külső értékelők (szülők, pedagógusok és a kortársak) bevonására, ám erre a jövőben szükség lesz, így még részletesebb képet kaphatunk az elkerülés sajátosságairól. Ugyancsak fontos lesz 15 évesnél fiatalabbak és 18 évesnél idősebbek vizsgálata annak érdekében, hogy megtudjuk, még mely életkori szakaszban mér megbízhatóan a kérdőív, illetve további életkori és nem szerinti összehasonlító elemzéseket végezhesünk. Ezen vizsgálatok eredményeinek ismeretében lehetséges majd a felmérések adatait figyelembe venni a szociálisprobléma-megoldást fejlesztő programok kidolgozásakor és megvalósításakor.

---

A kutatás ideje alatt Kasik László Bolyai János Kutatási Ösztöndíjban részesült.

## Irodalom

- Antony, M. M., & Stein, M. B. (2008). *Oxford handbook of anxiety and related disorders*. New York: Oxford University Press. doi: [10.1093/oxfordhb/9780195307030.001.0001](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195307030.001.0001)
- Barcy, M. (2012). *Konfliktusok és elítélések*. Budapest: Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft.
- Bedell, J. R., & Lennox, S. S. (1997). *Handbook of communication and problem solving skills training: A cognitive-behavioral approach*. New York: Wiley.
- Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stöber, J. (1998). Worry. A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(6), 561–576. doi: [10.1023/a:1018790003416](https://doi.org/10.1023/a:1018790003416)
- Byrne, B. M., & Stewart, S. M. (2006). The MACS approach to testing for multigroup invariance of a second-order structure: A walk through the process. *Structural Equation Modeling*, 13, 287–321. doi: [10.1207/s15328007sem1302\\_7](https://doi.org/10.1207/s15328007sem1302_7)

- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, *61*, 679–704. doi: [10.1146/annurev.psych.093008.100352](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352)
- Chang, E. C., D’Zurilla, T. J., & Sanna, L. J. (2004). *Social problem solving: Theory, research, and training*. Washington, DC: American Psychological Association. doi: [10.1037/10805-000](https://doi.org/10.1037/10805-000)
- Csepeli, Gy. (2014). *Szociálpszichológia mindenkiben*. Budapest: Kossuth Kiadó.
- Csíkos, Cs. (2010). A PRIMAS-projekt. *Iskolakultúra Online*, *1*(12), Retrieved from <http://www.iskolakultura.hu/iol/csikos.pdf>
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2007). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention*. New York: Spring Publishing Company.
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A., & Maydeu-Olivares, A. (2002). *Social Problem-Solving Inventory–Revised (SPSI–R): Technical Manual*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems. doi: [10.1037/t05068-000](https://doi.org/10.1037/t05068-000)
- De Dreu, C. K., Evers, A., Beersma, B., Kluwer, E. S., & Nauta, A. (2001). A theory-based measure of conflict management strategies in the workplace. *Journal of Organizational Behavior*, *22*(6), 645–668. doi: [10.1002/job.107](https://doi.org/10.1002/job.107)
- Elliot, A. J. (2006). The hierarchical model of approach–avoidance motivation. *Motivation and Emotion*, *30*, 111–116. doi: [10.1007/s11031-006-9028-7](https://doi.org/10.1007/s11031-006-9028-7)
- Elliot, A. J., Eder, A. B., & Harmon-Jones, E. (2013). Approach and avoidance motivation and emotion: Convergence and divergence. *Emotion Review*, *5*, 308–311. doi: [10.1177/1754073913477517](https://doi.org/10.1177/1754073913477517)
- Eskin, M. (2013). *Problem solving therapy in the clinical practice*. New York: Elsevier, NY.
- Fejes, J. B. (2015). *Célok és motiváció. Tanulási motiváció a célorientációs elmélet alapján*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Frauenknecht, M., & Black, D. R. (2009). Is it social problem solving or decision making? Implications for health education. *American Journal of Health Education*, *41*(2), 112–123. doi: [10.1080/19325037.2010.10599135](https://doi.org/10.1080/19325037.2010.10599135)
- Gál, Z., & Kasik, L. (2015). A helyzet- és személyspecifikus problémamegoldás kapcsolata a tudatelméleti működéssel 4–6 éves korban. *Magyar Pedagógia*, *115*(4), 297–318. doi: [10.17670/mped.2015.4.297](https://doi.org/10.17670/mped.2015.4.297)
- Gamez, W., Chmielewski, M., Coton, R., Ruggero C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The multidimensional experiential avoidance questionnaire. *Psychological Assessment*, *23*(3), 692–713. doi: [10.1037/a0023242](https://doi.org/10.1037/a0023242)
- Gáspár, Cs., & Kasik, L. (2015). A szociálisprobléma-megoldás, az empátia és a szorongás kapcsolata serdülők körében. *Iskolakultúra*, *25*(4), 48–59. doi: [10.17543/iskult.2015.10.48](https://doi.org/10.17543/iskult.2015.10.48)
- Gordon, Th. (1995). *Vezetői eredményesség tréning. A fejlett világ vezetési gyakorlata a XXI. század küszöbén*. Budapest: Studium Effektive.
- Graf, A. (2003). A psychometric test of a German version of the SPSI–R. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, *24*, 277–291. doi: [10.1024/0170-1789.24.4.277](https://doi.org/10.1024/0170-1789.24.4.277)
- Gulyás, M., & Varga, A. (2009). *A környezeti attitűdtől a minőségi kritériumokig*. Budapest: Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet, Retrieved from <http://ofi.hu/kornyezeti-attitudtol-minosegi-kriteriumokig>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*(6), 1152–1168. doi: [10.1037//0022-006x.64.6.1152](https://doi.org/10.1037//0022-006x.64.6.1152)
- Heppner, P. P. (1988). *The Problem Solving Inventory (PSI): Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, *29*(1), 66–75. doi: [10.1037//0022-0167.29.1.66](https://doi.org/10.1037//0022-0167.29.1.66)



- Heppner, P. P., Cook, S. W., Wright, D. M., & Johnson, W. C., Jr. (1995). Progress in resolving problems: A problem-focused style of coping. *Journal of Counseling Psychology, 42*, 279–293. doi: [10.1037//0022-0167.42.3.279](https://doi.org/10.1037//0022-0167.42.3.279)
- Horváth-Szabó, K. (1994). Konfliktuskezelő stratégiák. *Új Pedagógiai Szemle, 44*(11), 28–32.
- Kahlbaugh, P. E., & Haviland, J. M. (1994). Nonverbal communication between parents and adolescents: A study of approach and avoidance behaviors. *Journal of Nonverbal Behavior, 18*(1), 91–113. doi: [10.1007/bf02169080](https://doi.org/10.1007/bf02169080)
- Kálmánchey, M., & Kozéki, B. (1998). Az Eysenck-féle személyiség-kérdőív gyermek változatának hazai adaptációja (HJEPQ). In F. Mérei & F. Szakács (Eds.), *Pszichodiagnosztikai Vademecum. I–II. rész* (pp. 282–301). Tankönyvkiadó, Budapest.
- Kasik, L. (2010). *A szociálisérdek-érvényesítő, az érzelmi és a szociálisprobléma-megoldó képességek vizsgálata 4–18 évesek körében* (Unpublished doctoral dissertation). SZTE BTK Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged.
- Kasik, L. (2014). Development of social problem solving – A longitudinal study (2009–2011) in a Hungarian context. *European Journal of Developmental Psychology, 12*(2), 142–157. doi: [10.1080/17405629.2014.969702](https://doi.org/10.1080/17405629.2014.969702)
- Kasik, L. (2015). *Személyközi problémák és megoldások*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Kasik, L., & Gál, Z. (2014). Mit tekintenek 7, 10 és 14 éves diákok személyközi problémának? *Iskolakultúra, 24*(9), 3–25.
- Kasik, L., Vidákovich, T., & Gáspár, Cs. (2016). Az SPSI–A hazai adaptációjának jellemzői 12 és 16 évesek körében. *Magyar Pszichológiai Szemle* (in press).
- Kopp, M. (1994). *Orvosi pszichológia*. Manuscript submitted for publication. Budapest: SOTE Magatartástudományi Intézet.
- Kopp, M., & Skrabski, Á. (1995). *Alkalmazott magatartástudomány*. Budapest: Corvinus Kiadó.
- Laplanche, J., & Pontalis, J. B. (1994). *A pszichoanalízis szótára*. Budapest: Akadémia Kiadó.
- Lauter, A., Polner, B., & Orosz, G. (2012). Szervezeti kreativitás a konstruktív és destruktív versengés tükrében. *Alkalmazott Pszichológia, 4*, 5–30.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Coping and adaptation. In W. D. Gentry (Ed.): *The handbook of behavioral medicine* (pp. 235–312). New York: Guilford.
- Leikas, S., Lindeman, M., Roininen, K., & Lahteenmaki, L. (2009). Avoidance motivation, risk perception and emotional processing. *European Journal of Personality, 23*(2), 125–147. doi: [10.1002/per.708](https://doi.org/10.1002/per.708)
- Margitics F., & Pauwlik Zs. (2006). Megküzdési stratégiák preferenciájának összefüggése az észlelt szülői nevelői hatásokkal. *Magyar Pedagógia, 106*(1), 43–62.
- Maydeu-Olivares, A., Rodríguez-Fornells, A., Gómez-Benito, J., & D’Zurilla, T. J. (2000). Psychometric Properties of the Spanish Adaptation of the Social Problem-Solving Inventory-Revised (SPSI-R). *Personality and Individual Differences, 29*, 699–708. doi: [10.1016/s0191-8869\(99\)00226-3](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00226-3)
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2010). *Mplus user’s guide*. Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Oláh, A. (2005). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Budapest: Trefort Kiadó.
- Rahim, M. A., & Psenicka, C. (2002). A model of emotional intelligence and conflict management strategies: A study in seven countries. *The International Journal of Organizational Analysis, 10*(4), 302–326. doi: [10.1108/eb028955](https://doi.org/10.1108/eb028955)
- Roskos, P., Handal, P., & Ubinger, M. (2010). Family conflict resolution: Its measurement and relationship with family conflict and psychological adjustment. *Psychology, 1*(5), 370–376. doi: [10.4236/psych.2010.15046](https://doi.org/10.4236/psych.2010.15046)

- Rózsa, S., Purebl, Gy., Susánszky, É., Kó, N. Szádóczky, E., Réthelyi, J., Danis, I., Skrabski, Á., & Kopp, M. (2008). A megküzdés dimenziói: a konfliktusmegoldó kérdőív hazai adaptációja. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9(3), 217–241. doi: [10.1556/mental.9.2008.3.3](https://doi.org/10.1556/mental.9.2008.3.3)
- Schannel, M. (2010). *The big book of conflict resolution games: Quick, effective activities to improve communication, trust and collaboration*. New York: The McGraw–Hill Companies.
- Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2008). The cognitive avoidance questionnaire: Validation of the English translation. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 355–370. doi: [10.1016/j.janxdis.2007.04.005](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.04.005)
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. In D. L. Featherman, R. M. Lerner, & M. Perlmutter (Eds.), *Life-span development and behavior* (pp. 91–133). Hilstade, NJ: Erlbaum.
- Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: epidemiologic findings. *The American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1606–1613. doi: [10.1176/appi.ajp.157.10.1606](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.10.1606)
- Szőke-Milinte, E. (2004). Pedagógusok konfliktuskezelési kultúrája. *Új Pedagógiai Szemle*, 54(1), 26–39.
- Ubinger, M. E., Handal P. J., & Massura, C. E. (2012). Adolescent adjustment: The hazards of conflict avoidance and the benefits of conflict resolution. *Psychology*, 4(1), 50–58. doi: [10.4236/psych.2013.41007](https://doi.org/10.4236/psych.2013.41007)
- Vandenberg, R. J., & Lance, C. E. (2000). A review and synthesis of the MI literature: suggestions, practices and recommendations for organizational research. *Organizational Research Methods*, 3, 4–70. doi: [10.1177/109442810031002](https://doi.org/10.1177/109442810031002)
- Varga, J. (Ed.). (2015). *A közoktatás indikátorrendszere*. Budapest: Magyar Tudományos Akadémia Közgazdaság- és Tudományi Regionális Kutatóközpont, Közgazdaság-tudományi Intézet. Retrieved from <http://econ.core.hu/file/download/kozoktatasi/indikatorrendszer.pdf>
- V. Komlósi, A., & Rózsa, S. (2001). Elhárítás, megküzdés, depresszió. Adatok és gondolatok a három jelenség kapcsolatáról – fejlődési vetületben. In Cs. Pléh, J. László, & A. Oláh (Eds.), *Tanulás, kezdeményezés, alkotás: Barkóczi Ilona 75. születésnapjára* (pp. 337–351). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.

## ABSTRACT

### AVOIDANCE AS A PROCESS – PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE AVOIDANCE QUESTIONNAIRE AMONG 15- AND 18-YEAR-OLDS

László Kasik, Kornél Guti, Edit Tóth & József Balázs Fejes

We aimed to develop an Avoidance questionnaire for adolescents and test it among 15- and 18-year-olds (N=490). The questionnaire was designed to measure as many avoidance styles as possible, as well as to explore the link between these styles and some of the elements of the problem-solving process. Based on the results of exploratory and confirmatory factor analyses, we concluded that our final Avoidance questionnaire, which consists of 11 factors and 42 statements, is suitable for measuring the following factors of avoidance in both the 15- and 18-year-old age groups: negative emotions, thoughts and physical symptoms in relation to avoidance; problem prevention; negative self-efficacy; insolubility; negligence; annulation; waiting for problems to resolve themselves; distraction; procrastination; gathering strength; rumination; asking for help; and problem-solving under external pressure. Therefore, we assume the questionnaire is suitable for use from ages 15 to 18. The convergent and discriminatory validity of the questionnaire was tested using the SPSI-R (D’Zurilla et al., 2002). The majority of the process elements and avoidance styles measured positively correlate with negative problem orientation, impulsivity and avoidance factors on the SPSI. Procrastination, gathering strength and rumination are significantly related to positive problem orientation, as are asking for help and problem-solving under external pressure, which have a negative relationship with the avoidance factor. Correlation values contributed to a more precise interpretation of the results from the factor analysis. The results indicate that, besides determining whether they are positively or negatively oriented, avoidance styles should also be seen as part of a process (started, not started, pending, interrupted). The data collected with the questionnaire provide invaluable information for a more complex exploration of the nature of avoidance. Moreover, they can help educators to develop problem-solving programmes, more specifically, programmes that focus on the issue of avoidance.

Magyar Pedagógia, 116(2). 219–253. (2016)  
DOI: 10.17670/MPed.2016.2.219

Levelezési cím / Address for correspondence:

Kasik László és Fejes József Balázs, SZTE BTK Neveléstudományi Intézet Nevelélmélet  
Tanszék, H–6722 Szeged, Petőfi Sándor sgt. 30–34.

Guti Kornél, Dr. Farkasinszky Terézia Ifjúsági Drogcentrum, H–6726 Szeged, Fésű u. 4.

Tóth Edit, MTA-SZTE Képességfejlesztés Kutatócsoport, H–6722 Szeged, Petőfi Sándor sgt.  
30–34.