



TÓTH BERNADETT

SZOCIÁLIS VISELKEDÉS AZ ISKOLÁBAN

A VERSENGÉS

A versengés alapjait megtaláljuk az emberi lét biológiai örökségében. Az élőlények létezésének alapelve a versengés, megfigyelhető az állatvilágban és a különböző emberi kultúrákban. Kedvelt kutatási téma, hiszen a versengés kimenetele erősen befolyásolja a résztvevők szociális sikerességét. A gyermekek és serdülők idejük számottevő részét oktatási intézményben töltik, amely állandó színtere lehet a versengésnek. Már óvodáskorban tetten érhető jelenség (szerepjátékok), de iskoláskorban, a teljesítményhelyzetek gyarapodásával megnő a jelentősége. Iskolai keretek között versenghetnek személyesen egymással, osztályzato-kért, a pedagógus figyelméért, a népszerűségért, az osztályban betöltött státuszért. Serdülőként kiemelten fontosá válik az egyén és a közösség viszonya, az elektronikus médiumok által megvalósuló virtuális környezetben betöltött szerep (Facebook, Instagram, TikTok stb.), a kortársak felől érkező elismerés. Az imént említettek fényében, Fülöp Márta (2000) versengést kutató pszichológus szerint, a szóban forgó jelenséget, az életben betöltött funkciója szerint a szociális készségek közé is sorolhatjuk. Pedagógiai szempontból különösen érdekes lehet, hogy miként tarthatjuk meg az előnyös részeit (fejleszhető-e mint kompeten-

cia), illetve hogyan lehet elkerülni a hátrányos vonásokat. Jelen cikk arra helyezi a hangsúlyt, hogy a versengés jelensége önmagában (az együttműködés nélkül) is értelmezhető szociális kompetencia, amely növelheti az életben való optimális előrejutás esélyét. (Boross, Pléh, 2019; Czibor, Bereczkei, 2009; Csányi, 1994; Fülöp, 1998, 2000; Jakab, 2011)

HOGYAN FUNKCIONÁLHAT A VERSENGÉS MINT SZOCIÁLIS KÉPESSÉG?

Távolról közelítve, evolúciós szempontok alapján meghatározható, hogy az ember szükségszerűen csoportos lény. A személyiségfejlődésünk nem abból áll, hogy szociális lényé váljunk, ez velünk született, hanem hogy az egyediségünk kivirágozzon (Molnár, 1993). A humán viselkedés része, hogy a csoporton belül rangsort alakítson ki. A rangorban elfoglalt hely nem születésünk által determinált pozíció, hanem egyéni képességeinktől és rátermettségünktől függ. Az egyénnek érdemes felismerni a saját helyét és azt is, hogy az milyen viselkedést követel meg a „túlélésünk” érdekében. Fülöp Márta (2000) szerint a versengés lehetőséget teremt arra, hogy a társakkal való összehasonlítás

eredményképpen az egyén felmérje a saját értékeit, majd ennek megfelelően foglalja el a csoportban az őt illető státuszt és szerepet. Fülöp Márta, számos kutatóval ellentétben a szociális képességek közé emeli. Véleménye szerint hozzájárul az egyén lelki egészségének alakulásához, a belső egyensúlyához, ami a csoport jó működésének a feltétele (Fülöp, 1991). A versengés szolgálhatja valamilyen közvetlen cél elérését, segítheti az önfejlődést (erősségek és gyengeségek felmérése) (Fülöp, 1998). Jelentős motiváló erővel rendelkezik (Harackiewicz et al., 1998). Az iskolai nevelés egyik fontos alappillére a diákok önismeretének fejlesztése, hiszen a valós önismeret által lesznek képesek a saját erőforrásaiknak, személyiségüknek megfelelő területen elhelyezkedni. Az egyén a társakkal való összehasonlítással tanulhat a legtöbbet önmagáról, tehát a versengés mint szociális képesség fontos funkciója az énértékelés, ami kizárólag az összehasonlítás hatására valósul meg. Az összehasonlítás ténye már önmagában hordozza a versengést, ami befolyásolja az iskolai teljesítményt és a tanulási folyamatokat (kik az okosok, a szépek, a népszerűek az osztályban), ez akár meghatározhatja az adott osztály csoportdinamikai jellemzőit is. A leghasznosabb az energiabefektetés szempontjából is, ha a képességek, tulajdonságok összemérése egy hoz-

zánk hasonló személlyel történik. Saját magunk és rivális társunk képességeinek reális felbecsülése, és az ezekből származó következtetések motiválják a teljesítményt, és kedvezően befolyásolják az egyén önfejlesztésének lehetőségét, a személyiség differenciálódását, ugyanis számos tulajdonság és képesség a versengés folyamatában bontakozik ki. A pedagógus segítheti a diákat azzal, hogy tudatosítja a belső erőforrásait, és az ezzel járó felelősséget, ami serkenheti az egész életére szóló fejlődést. Az önfejlődés szolgálatában áll az, ha a gyermek felfelé hasonlít (magasabb kompetenciákkal rendelkező társához hasonlítja magát), általában ez megfelelő önértékelés mellett tud megvalósulni. Alacsony önértékelésű diák esetében a lefelé hasonlítás (azonos dimenzióban gyengébben teljesítő társával méri össze magát) szolgálhatja az érdekeit, így az énkiemelés, énfelnagyítás (Fülöp, 2000) eszközével él, vagyis „vannak nála rosszabbak”. Láthatjuk, hogy a versengés terén nyújtott teljesítmény, az egyén sikeressége vagy sikertelensége tehát, erőteljes hatást

gyakorol a rátermettségre (Bereczkei, 2003). Minden győzelem és veszteség része lehet egy tanulási folyamatnak, ezt jó, ha ismertetjük a gyermekkel (Fülöp, 2013). A pedagógus részt vehet a versengés előnyös funkcióinak felhasználásában, felismerheti, hogy egy-egy diáknál melyik funkciót, készséget érdemes erősíteni. Alacsony önértékelésű vagy gyengébben tanuló, esetleg kevésbé népszerű gyermek esetében a saját, korábbi teljesítményéhez képest részesíthetjük pozitív feedback-ben (visszajelzés), dicsérhetjük az önmagához képest elért növekedést. Pedagógusként érdemes szem előtt tartani, hogy ugyan sokféle dimenzió mentén összemérhetőek a gyermekek, de egyediségükben nem, fontos az egyéni sajátosságok figyelembevétele. Minden gyermek megismételhetetlen csoda, és a pedagógus a „kincskereső útján” (a gyermek erőforrásainak feltérképezése) sokat tehet azért, hogy tanítványai megtalálják, azokat a területeket, amiben a legjobbak és megélhetik a kompetenciájukat. Iskolai szinten praktikusabb az erősségekre fókuszálni, azokban megtámogatni a gyermeket,

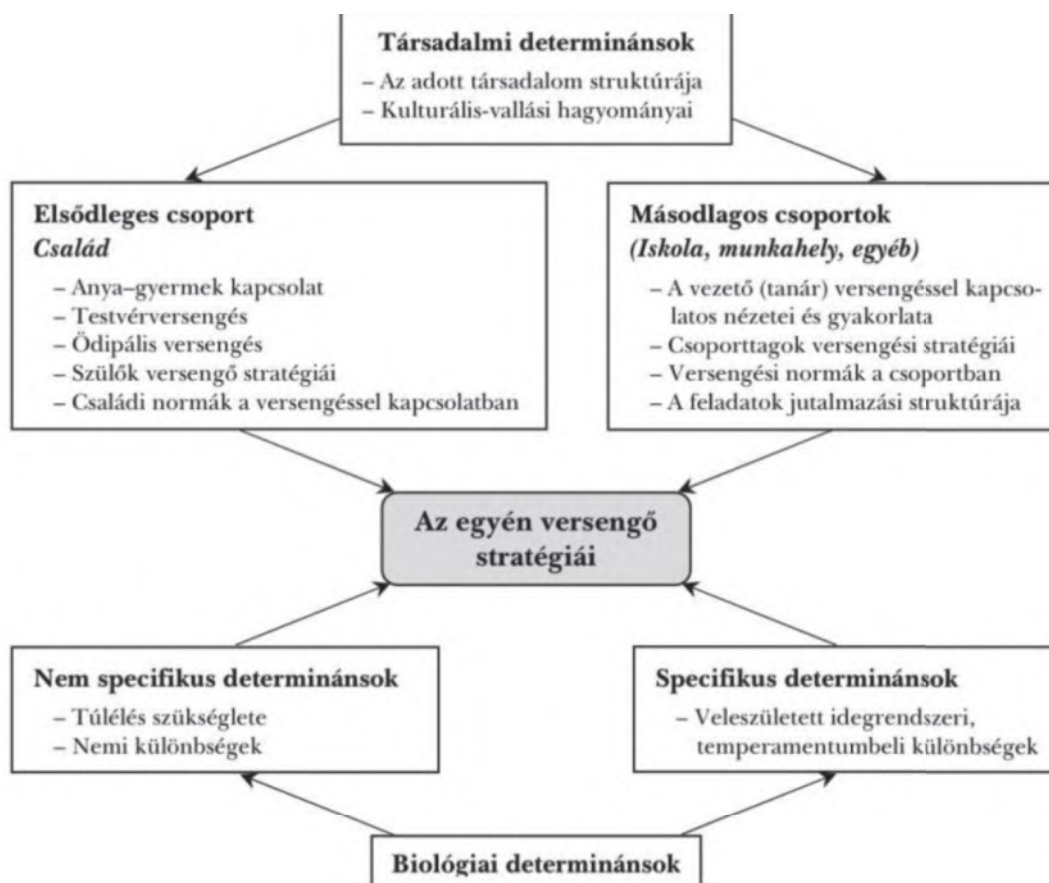
mint felzárkóztatni. (Bereczkei, 2003, In: Kasik, 2011; Boross, Pléh, 2019; Fülöp, 1991, 1998, 2000, 2008, 2013; Harackiewicz et al., 1998, In: Fülöp, 2000)

A VERSENGŐ MAGATARTÁST BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

Fülöp Márta (1995) biokulturális modellje szerint, biológiai és társadalmi determinánsok határozzák meg a versengő magatartást. A biológiai, vagyis öröklött tényezők között említi a nemet, a túlélés szükségletét, az idegrendszer- és temperamentumbeli sajátosságokat, a társadalmi tényezők pedig az egyén társadalmi és kulturális terében lelhetőek fel. Ezek a tényezők nemcsak a versengő magatartásra gyakorolnak hatást, hanem a versengés tárgyára is. (Nagy, 1996, 1998; Fülöp, 1995, 2005)

a) biológiai tényezők

Megannyi kutatás irányult a nemek közötti különbségekre. Általánosan elterjedt nézet, hogy a férfiak gyakrabban és intenzívebben mutatnak versen-



1. ábra: A versengés biokulturális modellje (Fülöp, 1995, 75; In: Czibor, Bereczki, 2009)

gő magatartást, mint a nők, melynek evolúciós háttere lehet. (Druckman, Benton et al. 1976; Ranschburg, 1988; Bereckei, 1991; Fülöp, 1995; Campbell, 2007, In: Czibor, Bereczkei, 2009). Míg a férfiak esetében megjelenhet fizikai agresszió, addig a nők a reputációs (elismertség, hírnév) kudarcuk elkerülése végett, inkább olyan taktikákat eszeltek ki, amely nem jár fizikai sérüléssel, például az indirekt verbális agresszió (negatív szóbeszéd a rivális társról). McClelland (1987) szerint a nőkre gátló módon hat egy versengő helyzet, míg a férfiakra serkentően. Még izgalmasabb kérdés lehet, hogy milyen személyiségtényezők hajlamosítanak a versengő magatartás preferálására, a jó teljesítményre való törekedésre. Graziano és munkatársai (1985) papír-ceruza tesztekkel végzett kutatásukban úgy találták, hogy az extrovertáltak (nyitott, kívüllég felé forduló) izgalmasabbnak, érdekesebbnek találták a versengő helyzeteket, mint az introvertáltak (zárkózott, befelé forduló). Az extrovertáltak magasabb arányban hittek a helyzet pozitív kimenetelében. Czibor Andrea és Bereczkei Tamás 2009-es kutatásukban azt találták, hogy minél nagyobb pontszámot ér el az egyén a Cloninger elméletében temperamentumfaktorként megjelenített jutalomfüggésben, annál kevésbé képes a hatékony versengésre, mivel fontos számára a kívüllég véleménye, elismerése, így magasabb együttműködésre szorul, hogy jó színben tűnjön fel társai előtt. (Campbell, 2007; In: Czibor A. és Bereczkei T., 2009, Fülöp, 1995; Graziano et al. 1985, McClelland, 1987, In: Czibor és Bereczkei T., 2009)

Számos kutató összefüggésbe hozta az intrinszik (belső szándékú, a kompetencia elsajátítása a cél) és extrinszik (külső, eredmény alapú) motivációval. A versengést a szakirodalom szinte nem is tárgyalja az együttműködés tengely nélkül. Butler (1989) elmélete alapján az együttműködés belsőleg fakad belőlünk és pozitív, a versengés pedig külsőleg támogatott és nem a képesség elsajátítása a cél, hanem a mások felett aratott győzelem, tehát negatív értékű. Az újabb tanulmányok nem igazolják Butler elméletét, inkább azt találták, hogy az együttműködés és a versengés is potenciálisan növelheti vagy csökkentheti a belső motivációt. A versengés úgy növelheti a belső motivációt, hogy ha a jó teljesítmény értéknek számít (amit a versengés po-

zítívan befolyásol), akkor a gyermekek hamarabb bevonódnak a feladatba és a pedagógusnak, szülőnek lehetősége van pozitív feedback-kel szintén a belső motivációt erősíteni (Epstein & Harackiewicz, 1992; In: Fülöp, 2008). Ha a tanár azonos feladatokat ad az osztálynak, növeli a versenyhelyzeteket. A proszociális együttműködés fejlesztése is nagyon fontos, amit leginkább a csoportos feladatokkal érhetnek el a tanárok. Az együttműködés nélkülözhetetlen komponense az emberi kapcsolatok pozitív elmozdulásának, és értéket is közvetít (Charlesworth, 1996). A legoptimálisabb az, ha az együttműködés és a versengés fejlesztése, hasonló mértékben fontos a pedagógusnak. Fülöp Márta 2005-ös, magyar középiskolások és egyetemisták körében végzett kutatásában azt találta, hogy általánosan a diákok izgalmasabbnak, érdekesebbnek találják a tanórákat, melyek esetén versengést élnek át, nő a kíváncsiságuk, ami megtámasztja azt, hogy tudjanak koncentrálni az órákon. A kutatás eredményei azt igazolták, hogy a gyengébben teljesítő diákok is hasonlóan éltek meg. Az együttműködésnek ugyanakkor lehetnek motivációt csökkentő hatásai is, ha sérül az autonómia (önállóság, függetlenség) szükséglet. Ez történhet úgy, hogy túlságosan beleolvadva érzi magát a csoportban, ha a csoport kontrollt gyakorol az egyén felett, és az egyéni szükségletek nagymértékben csökkennek, illetve úgy, hogy a csoporttal nem éri el a kívánt célt. A kutatásokból következik, hogy pedagógusi cél lehetne az elsajátító, belső motiváció fejlesztése a gyermekben, ami a kíváncsiság fenntartásával elérhető lehet. (Butler, 1989; Fülöp, 2008)

A versengés és kreativitás viszonya is foglalkoztatta a kutatókat, ellentmondásos nézetek születtek, egyes kutatók szerint versengő helyzetben a kreativitás halványodik, míg mások szerint a versenyhelyzet okozta frusztráció a kreatív folyamat része. A frissebb kutatásokból kirajzolódik, hogy az intenzív versenyhelyzet pozitív hatással van a kreativitásra, a belső motiváció ezekben a folyamatokban is fontos tényező lehet. (Amabile, 1982; Abra, 1993; Conti et al., 2001; Baer et al., 2010; In: Lauter et al., 2012)

b) társadalmi tényezők

A társadalmi tényezők megtalálhatóak az egyén mikro- és makro környezetében is. Ilyenek lehetnek: a szülők

értékrendje, a kortársak értékrendje, az egyént körülvevő normarendszerek (politikai hovatartozás, vallásos értékek) az intézményi szabályrendszer és az osztályközösség révén kialakított norma. Bocskor Ákos 2021-es értékezésében a népszerűség témakörét (sokszor a gyermekek közötti versengés tárgya) tárgyalja, iskolai keretek között. Úgy találta, hogy a szülők értékrendje mindenképpen bekúszik az osztályközösségbe, és formálja az osztály által képviselt normákat, amik feltételezhetően hatással vannak arra, hogy mi legyen a versengés tárgya az osztályban, mi számít „menőnek”. Fülöp Márta (2000) kutatási eredményéből kiindulva, miszerint annál nagyobb a diákok teljesítménye, minél több versengő helyzetbe hozzák őket, érdekes kutatási szempont lehetne az iskolák közötti összehasonlítás. Az erősebb iskolákban, úgynevezett „versenyistállóban” milyen mértékben növekedik az iskolai teljesítmény, a feltételezeten sűrűbb versenyhelyzetek által, szemben a kevesebb teljesítményt elváró iskolákkal. Nem elhanyagolható tényező a digitális világ „bennszülöttei” számára, hogy a média által közvetített tartalmak vajon „csupán” a versengés tárgyát befolyásolják (véltetően), vagy a versengési magatartást is. Szerintem érdemes lehet megfigyelni ezeket a folyamatokat, hiszen a gyerekek, kiemelten a serdülők temérdek energiát fektetnek abba, hogy céltudatosan kezeljék a közösségi médiában kialakított személyiségüket. Kutatási kérdésként felmerülhetne az is, hogy a digitális világ hogyan hat a jelenlegi szociális mintázatokra (egyéni és közösségi identitás, egyén és környezete, kapcsolatépítés és megtartás, együttműködés és versengés stb.) abból a kutatási eredményből kiindulva, hogy az óráközi szünetekben, vakáció alatt, iskolán kívüli interakciók alkalmával zajló történések, már bő részt az online térben történnek. A digitális kultúra valóságos szociális közeget és teret teremt a diákoknak (Bocskor, 2021; Fülöp, 2000, 2008, Jakab, 2020).

ÖSSZEZÉS

A versengés mint kompetencia fejleszthető szociális képesség, minden gyermeknél egyedi a versengési magatartás hatékonysága. A pedagógus megfigyelheti, hogy az adott diáknál az együttműködési szándékot vagy

a versengés hatékonyságát érdemes fejleszteni, vagy mindkettőt. Optimálisan, ha a két képesség egyensúlyban van, akkor a gyermek elérheti céljait, ugyanakkor megmaradnak a jó emberi kapcsolatai. Ha az egész osztálynak ugyanaz a feladata, akkor a versengő helyzet nő, ha kis csoportokban dolgoznak, akkor az együttműködés nő. A cikkben feltárt szempontok alapján, a tanárok megismerhetik, hogy miként tudják úgy alakítani az iskolai helyzeteket, hogy a versengés konstruktív (előnyös) formáját erősítsék, és a hátrányosakat elkerüljék. Fontos a gyermek önértékelésének erősítése, pozitív énértékelés mellett képes leginkább az önfejlesztésre. A pozitív, külső jutalmazás megtámasztja a belső motivációt, ami növeli a vágyát arra, hogy versenyhelyzetben is a kompetencia elsajátítása legyen a cél, a többiek felett aratott győzelem helyett. A versengő helyzetek növelik a motivációt, a teljesítményt és a gyermekek számára élvezetesebbé teszik a tanórát, a kíváncsiság fenntartásával szintén a belső motiváció fejlődik. Sok tulajdonság a versengő folyamatokban bontakozik ki, ezáltal az identitás alakulása, a személyiség differenciálódása történik. A növendékek a társas összehasonlítás mentén tudnak meg a legtöbbet önmagukról. A gyermek iskolai neveléséhez hozzátartozik, hogy a pedagógus segítse a nebulókat az erősségeik és gyengeségeik feltérképezésében, és az erősségek mentén segítse a fejlődésüket, ami a kompetencia és öröm szükségletük kielégüléséhez vezet. Megtárgyalhatja a diákokkal, hogy minden győzelem és vesztes a tanulási folyamat része. A pedagógus viselkedésmódot nyújt a tanítványoknak, értéket közvetít, ami hozzájárul, sok egyéb tényező mellett, hogy az adott osztály milyen normákat állít fel, és mik lesznek a versengés tárgyai.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Abra, J. (1993): Competition: Creativity's vilified motive. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 119. 291–343. In: Lauter A., Polner B., Orosz G. (2012): Szervezeti kreativitás a konstruktív és destruktív versengés tükrében. *Alkalmazott Pszichológia* 4. 5–30.
- Amabile, T. M. (1979): Effects of external evaluation on artistic creativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37. 221–233. In: Lauter A., Polner B., Orosz G. (2012): Szervezeti kreativitás a konstruktív és destruktív versengés tükrében. *Alkalmazott Pszichológia* 4. 5–30.
- Baer, M., Leenders, R.T. A.J., Oldham, G.R., Vadera, A. K. (2010): Win or lose the battle for creativity: The power and perils of intergroup competition. *Academy of Management Journal*, 53, 4. 827–845. In: Lauter A., Polner B., Orosz G. (2012): Szervezeti kreativitás a konstruktív és destruktív versengés tükrében. *Alkalmazott Pszichológia* 4. 5–30.
- Berezkei T. (1991), In: Czibor A., Berezkei T. (2009): Ki nyeri meg a versenyt? Egy kompetitív kísérleti játék tanulságai: *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65(1) 165–182.
- Berezkei Tamás (2003): Evolúciós pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, In: Kasik L. (2011): A szociálisérdek-érvényesítés néhány dimenziójának működése és érzelmi háttere: *Magyar Pedagógia* 111(2). 141–181.
- Bocskor Á. (2021): Informal Status among Hungarian Early Adolescents: Popularity, Coolness, and Acceptance from a Mixed Methods Perspective, PhD Thesis, Budapest
- Boross O., Pléh Cs. (2019): Versenyzés és együttműködés az emberi viselkedésben: *Új Pedagógiai Szemle*, 19. 114–133.
- Butler, R. (1989): Interest in the task and interest in peer's work in competitive and noncompetitive conditions: A developmental study. *Child Development*, 1989, 60(3), 562–570.
- Campbell, A. (2007) Sex differences in aggression. In Dunbar, R. I. M., Barrett, L. (eds) *Oxford Handbook of Evolutionary Psychology*. 365–382. Oxford University Press, Oxford, In: Czibor A., Berezkei T. (2009): Ki nyeri meg a versenyt? Egy kompetitív kísérleti játék tanulságai: *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65(1) 165–182.
- Charlesworth, W. R. (1996): Co-operation and competition: contributions to an evolutionary and developmental model. *International Journal of Behavioral Development*, 19 (1), 25–39.
- Conti, R., Collins, M. A., Picariello, M. L. (2001): The impact of competition on intrinsic motivation and creativity: considering gender, gender segregation and gender role orientation. *Personality and Individual Differences*, 30. 1273–1289. In: Lauter A., Polner B., Orosz G. (2012): Szervezeti kreativitás a konstruktív és destruktív versengés tükrében. *Alkalmazott Pszichológia* 4. 5–30.
- Czibor A., Berezkei T. (2009): Ki nyeri meg a versenyt? Egy kompetitív kísérleti játék tanulságai: *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65(1) 165–182.
- Csányi V. (1994): Evolúciós örökségünk a versengés. In *Viselkedés, gondolkodás, társadalom: etológiai megközelítés*. Budapest, Akadémiai Kiadó, 206–224.
- Druckman, Benton et al. (1976), In: Czibor A., Berezkei T. (2009): Ki nyeri meg a versenyt? Egy kompetitív kísérleti játék tanulságai: *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65(1) 165–182.
- Epstein, J., & Harackiewicz, J. (1992). Winning is not enough: The effects of competition and achievement orientation on intrinsic interest. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 128–139. In: Fülöp, M. (2008) Paradigmaváltás a versengéskutatásban. *Pszichológia*. 28.(2) 113–140
- Fülöp M. (1991): A szociális készségek fejlesztésének elméletéről és gyakorlatáról. *Pedagógiai Szemle*, 5. 3–13.
- Fülöp M. (1995): A versengésre vonatkozó tudományos nézetek, I. A versengő magatartás eredete. *Pszichológia*, 15(1), 61–111.
- Fülöp M. (1995): A versengésre vonatkozó tudományos nézetek, II. A versengés a pszichoanalízis tükrében. *Pszichológia*, 15(2), 157–211.
- Fülöp M. (1995): A versengésre vonatkozó tudományos nézetek, III. A versengés a szociálpszichológia tükrében. *Pszichológia*, 15(4), 435–474.
- Fülöp M. (1997): Versengés az iskolában. In Mészáros Aranka (szerk.): *Az iskola szociálpszichológiai jelenségvilága*. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 172–296.
- Fülöp M. (2000): A versengés mint szociális képesség. In Csapó Benő – Vidákovics Tibor (szerk.) *Neveléstudomány az ezredfordulón*. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 133–146.
- Fülöp, M. (2008) Paradigmaváltás a versengéskutatásban. *Pszichológia*. 28.(2) 113–140
- Fülöp M. (2013): A versengés, a győzelem és a vesztes pszichológiája és kulturális különbségei: MTA TTK Kognitív idegtudományi és Pszichológiai Intézet, Budapest
- Graziano et al. (1985): Extraversión, social cognition, and the salience of aversiveness in social encounters: *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 971–980.
- Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., & Elliot, A. J. (1998). Rethinking achievement goals: When are they adaptive for college students and why? *Educational Psychologist*, 33, 1–21. In: Fülöp M. (2008): Verseny a társadalomban - Verseny az iskolában: MTA Pszichológiai kutató Intézet, ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Fakultás, Budapest
- Jakab Gy. (2020): „Második otthonunk” ha zaérkezett: *Új Pedagógiai Szemle*, 70, 5–6. sz. 109–125.
- Lauter A., Polner B., Orosz G. (2012): Szervezeti kreativitás a konstruktív és destruktív versengés tükrében. *Alkalmazott Pszichológia* 4. 5–30.
- McClelland D. (1987): *Human Motivation*, Cambridge University Press, Cambridge, In: Czibor A., Berezkei T. (2009): Ki nyeri meg a versenyt? Egy kompetitív kísérleti játék tanulságai: *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65(1) 165–182.
- Molnár Péter (1993): Orvosi emberkép. *Antropológiai Értesítő*, 1. sz. 1–8.
- Nagy József (1996): *Nevelési kézikönyv. Mozaik Oktatási Stúdió, Szeged.*
- Nagy J. (1998): Az érdekvényesítő szociális képességek rendszere és fejlesztése. *Iskolakultúra*, 8(1), 34–47.
- H. Varga Gy. (2020): Személyközi és médiakommunikációs tudatosság az iskolában. *Hungarvox Kiadó, Budapest.*
- Ranschburg (1988), In: Czibor A., Berezkei T. (2009): Ki nyeri meg a versenyt? Egy kompetitív kísérleti játék tanulságai: *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65(1) 165–182.
- Kép: Tatyana Seliverstova, illusztrátor, profil: @tanya_silvi