

AZ ÖNMAGUNK IRÁNTI EGYÜTTÉRZÉS ÉS A KORAI MALADAPTÍV SÉMÁK KAPCSOLATA

Nyitrai Erika¹, Takács Szabolcs²

¹ KRE Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék

² KRE Általános Lélektani és Módszertani Tanszék

Levelező szerző: nyitrai.erika@kre.hu

Absztrakt

Háttér és célkitűzések: A KRE Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszékén folyó „Az önmagunkkal való kapcsolat a maladaptív sémák tükrében” (kutatási engedély száma: 89/2019/P/ET) című, 2018 őszétől szisztematikusan zajló kutatómunkából ennek a tanulmánynak a keretében az önegyüttérzés és a maladaptív sémák közti kapcsolat vizsgálatára vállalkoztunk. *Módszer:* A tanulmány keretében Neff önegyüttérzés skálájával (Self-Compassion Scale, SCS, Neff, 2003, magyar Sági, Köteles & V. Komlósi, 2013) és Young Sémakérdőívének rövid változatával (Young 2005, magyar változat: Unoka, Rózsa, Fábíán, Mervo, & Simon, 2004) 631 főtől (77,3% nő, 50,4% egyetemet végzett, 44% fővárosi, 65% kapcsolatban él, egészséges) nyert tapasztalatokat mutatjuk be. *Eredmények:* Az önegyüttérzés alkotóelemei közül az önegyüttérző pólus – Önmagunk iránti kedvesség, Közös emberi természet, Jelentudatosság – és a sématarományok és korai maladaptív sémák között jelentősen kevesebb érdemi összefüggést találtunk a mintánkon, mint a nem önegyüttérző pólus és a sématarományok és korai maladaptív sémák között. Az önegyüttérző pólus komponensei közül a Közös emberi természet és Jelentudatosság és a sématarományok és a korai maladaptív sémák között nem találtunk érdemi együtt járásokat. A nem önegyüttérző pólus komponensei – Önbírálat, Izoláció, Túlzott azonosulás – valamennyi sématarománnyal (kivéve Károsodott határok) és számos sémával érdemi együtt járást mutatott. *Következtetések:* További kutatások szükségessége a „Hogyan viselkedek magammal szemben nehéz időkben” jelenség konceptualizálására, mérése, az önegyüttérzés kérdőív használatának tisztázására.*

Kulcsszavak: önegyüttérzés ▪ korai maladaptív sémák

RELATIONSHIPS BETWEEN SELF-COMPASSION AND EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS Summary

Background and aims: In the framework of the research “Relationship with ourselves in the light of maladaptive schemes” at the Department of Personality and Health Psychology, KRE (Research Licence Number: 89/2019/P/ET), in this study we intend to present the result of our systematic research going on since autumn 2018. The purpose of this study was to explore the relationships between self-compassion and early mala-

* A szerzők a tanulmányt a Személyiség- és Egészségpszichológiai Kutatóműhely 20692B800 témaszámú, a Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kara által finanszírozott pályázat keretében – már meglevő kutatások publikációs tevékenységének segítése – készítették.

daptive schemas. *Methods:* The self-compassion scale (SCS, Neff, 2003, Hungarian version Sági, Köteles & V. Komlósi, 2013) and the Young Schema Questionnaire (YSQ-S3, Young 2005, Hungarian version Unoka, Rózsa, Fábán, Mervo, & Simon, 2004) were administered to 631 people. *Results:* Among the subcomponents of self-compassion, we found significantly less substantial correlations between the self-compassion pole – Self-kindness, Common Humanity, Mindfulness – and schema domains and early maladaptive schemas in our sample than between the non-compassion pole and schema domains and early maladaptive schemas. Among the components of the self-compassionate pole, we found no substantial correlations between Common Humanity and the Mindfulness and schema domains and early maladaptive schemas. The components of the non-compassionate pole – Self-judgment, Isolation, Over Identification – showed a substantial interaction with all schema ranges (except Damaged Boundaries) and many schemas. *Discussion:* Further research is needed to conceptualize and measure the phenomenon of “How I behave towards myself in difficult times”, and to clarify the use of the Compassion Questionnaire.

Keywords: self-compassion ▪ early maladaptive schemas

KÉRDÉSFELVETÉS

Éveken át tartotta magát az a nézet a pszichológiában és a társadalomban, miszerint az önbecsülés/önértékelés a mentális egészség indikátora. Az alacsony önbecsülést olyan pszichológiailag negatív kimenetekkel kötötték össze, mint a motiváció hiánya, a depresszió, az öngyilkossági gondolatok (összefoglalásért pl. Harter, 1999; V. Komlósi, 2011). Újabb kutatások nyomán azonban kiderült, hogy a magas önbecsülésnek számos negatív vonatkozása van. Mivel az önbecsülést a másokkal való összehasonlítás és mások értékítéletei alakítják, amik egyben a fenyegetettség idegrendszeri mechanizmusait is aktiválják (Gilbert & Irons, 2005), következtében hajszolt magas önbecsülés, elégtelen vagy torzított önismeret lép fel (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1993; Seikides, 1993); hogy másoknál jobbnak érezzük magunkat, feltupírozzuk a saját egonkat és leértékelünk másokat vagy kíméletlen önbírálatba kezdünk (Alicke & Govorun, 2005; Crocker, Thompson, McGraw, & Ingerma, 1987). Kiderült, hogy a magas önbecsülés jár együtt a nárcizmussal (Neff & Vonk, 2009), az előítéletességgel (Aberson, Healy, & Romero, 2000) és erőszakkal azokkal szemben, akik fenyegetik az önbecsülésünket (Baumeister, Smart, & Boden, 1996). Mindezek miatt a pszichológusok igyekeztek az énhez fűződő egészséges kapcsolatot más jelenségekkel leírni. Ilyenek pl. az ön-elfogadás (Seligman, 1995), a valódi önértékelés (Deci & Ryan, 1995), a buddhista filozófiából átvett önegyüttérzés (pl. Neff, 2003; Bennett-Goleman, 2001; Hanh, 1997; Salzberg, 1997)

Az önegyüttérzés koncepció (Neff, 2003) jól beilleszthető a mentális egészség újabb megközelítéseibe is. A mentális egészség ún. két kontinuum modelljében a mentális egészség és a mentális betegség, illetve tünetek nem egymás ellentétes tartalmú jelenségei, nem egy képzeletbeli egyenes két végpontján elhelyezkedő állapotok. Helyette két kontinuummal és az azokból felépülő kategóriákkal szá-

molunk, amikor a lelki egészségről és a mentális tünetekről beszélünk. A modell a mentális egészséget a mentális betegség analógiájára szindrómaként kezeli. A mentális egészség állapota eszerint a tünetek egy sajátos halmazát jelenti, mely bizonyos szinten, meghatározott időtartamon át jelen van, és a tüneteknek ez a sajátos konstellációja egybeesik a kognitív és a társas működés bizonyos jellemzőivel (szubjektív-, pszichológiai- és szociális jólét). A mentális egészség tehát egy összetett állapot, mely részben a mentális betegség tüneteinek hiányával és a mentális egészség tüneteinek jelenlétével, részben az ezek szabályozására való képességgel jellemezhető (Keyes, 2002).

MI AZ ÖNEGYÜTTÉRZÉS?

Az önegyüttérzés témája a nyugati pszichológiában meglehetősen új koncepciónak számít, de semmiképp nem előzmény nélküli. Gyökereit felfedezhetjük az én-a-kapcsolatban modellben (Jordan, Kaplan, Miller, Stiver, & Surrey, 1991), a humanisztikus pszichológusok elgondolásaiban (pl. Ellis, 1973; Rogers, 1961), az érzelmszabályozás elméletekben (pl. Salovey & Mayer, 1990) és kiemelten a pszichológiára ható buddhista tanok követőinek munkáiban (pl. Kabat-Zinn, Massion, Kristeller, & Peterson, 1992). Az egyik leggyakrabban alkalmazott megközelítés Neff önegyüttérzés koncepciója (2003) is ez utóbbi vonulathoz tartozik.

Neff koncepciójában az önegyüttérzés önmagunk felé fordított együttérzést jelent, és arra utal, hogyan viszonyulunk magunkhoz észlelt sikertelenség, alkalmatlanság vagy személyes szenvedés idején. A szerző szerint az önegyüttérzés három komponensből áll, mindegyiknek van egy pozitív és egy negatív pólusa, ami az együttérző illetve nem együttérző pólust reprezentálja. Ezek az önegyüttérzés vs. önítélkezés, közös emberi természet vs. izoláció, jelentudatosság vs. túlazonosulás. Szerinte ezek az aspektusok konceptuálisan elkülöníthetők és különböző módon tapasztalhatók meg jelenségszinten, ugyanakkor interakcióban is vannak egymással (Neff, 2003).

Az önmagunk iránti kedvesség azt jelenti, hogy nehézségek vagy sikertelenség esetén is megértők, támogatók és kedvesek vagyunk önmagunkhoz. Ahelyett, hogy kritizálnánk vagy elítélnénk magunkat, melegséggel és feltétel nélküli elfogadással fordulunk magunk felé (Neff 2003); felhagyunk önmagunk megítélésével és kiértékelésével – jó/rossz –, olyannak fogadjuk el magunkat, amilyenek vagyunk. Elfogadjuk, hogy emberi lénynek lenni azt jelenti, hogy rendelkezünk az emberi tapasztalatok teljes tárházával (+, – és semlegest is beleértve). Plusz megengedjük magunknak, hogy érzelmileg megindítson a saját fájdalomunk és ténylegesen vigasztaljuk magunkat (Neff, 2014).

A közös emberi természet elfogadása, emberi élményeink általános voltának elismerése, azt jelenti, elfogadjuk, hogy emberi létünk része, hogy tökéletlenek

vagyunk, hibákat követünk el, hogy életünk során a rossz döntések és a megbánás érzési elkerülhetetlenek, függetlenül attól, hogy hol tartunk; és hogy tudjuk ezeket úgy látni, hogy ezekkel mások is küzdenek. A megélt nehéz tapasztalat, fájdalom valós, de nem kapcsolódik hozzá az elkülönültség érzése. A kölcsönös létezés mély megértése lehetővé teszi, hogy együttérzéssel forduljunk a tény felé, hogy a tőlünk telhető legjobbat tesszük meg egy helyzetben (Neff, 2014).

Az önegyüttérző emberek felismerik, amikor szenvednek, és olyankor a melegség, a kedvesség és az emberiséggel való kölcsönös összekapcsoltság érzését nyújtják saját maguknak a kritika, az elkülönültség, a magukra hagyottság helyett (Neff, 2014).

A harmadik összetevő a jelentudatosság, a tapasztalat tudatosságban tartása vs. eltüntetése vagy felnagyítása. Ahhoz, hogy a dolgokhoz együttérző módon tudjunk viszonyulni, szükséges a jelen pillanat történéseinek tisztán látása és ítéletmentes elfogadása, a valósággal való szembenézés. Nehéz helyzetben segítségünkre lehet, ha a saját érzelmeinktől egyfajta távolságot veszünk fel és éber objektivitással szemléljük azt, ahelyett, hogy a negatív gondolatokon való rágódással vagy a negatív érzésekkel való azonosulással lennénk benne az élményben. Ez teszi lehetővé, hogy hatékonyan reagáljunk helyzetekre (Neff, 2014).

AZ ÖNEGYÜTTÉRZÉS A KUTATÁSOK TÜKRÉBEN

Számos kutatás megerősítette, hogy az önegyüttérzés a jóllét fontos indikátora. Az önegyüttérzés pozitív együtt járást mutat a pszichológiai jólléttel (Zessin, Dickhauser, & Garbade, 2015), a mentális egészséggel (Barnard & Curry, 2011), a boldogsággal (Hollis-Walker & Colosimo, 2011), a rezilienciával (Neff & Vonk, 2009; Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2014; Allen, Goldwasser, & Leary, 2012); a mindfulness-szel (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Az önegyüttérzés negatív együtt járást mutat a perfekcionizmussal és a kudarcból való félelemmel (Neff, Hsieh, & Dejithirat, 2005; Mirnic és mtsai, 2021), a rágódással, a gondolatok elnyomásával és az elkerüléssel (Neff és mtsai, 2007; Neff & Vonk, 2009), a depresszióval és a szorongással (MacBeth & Gumley, 2012). A nagyobb önegyüttérzéssel bíró személyek sokkal pontosabban ítélik meg magukat (önfelnagyítás vagy önelítélés nélkül) (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007). Az önmagukkal való együttérzés lehetővé teszi, hogy magukat se ítéljék el olyan kíméletlenül. Amikor hibáznak, inkább képesek elfogadni a hibáikat, módosítani a nem produktív viselkedésüket és vállalni, valamint új kihívások elé nézni (Neff, Hsieh, & Dejithirat, 2005). Az önegyüttérző emberek mások felé is együttérzőbbek és kevésbé vannak kitéve az befáradás az együttérzésbe jelenségének (Figley, 2013). Az önegyüttérzés együtt jár a kapcsoltsággal (Neff, 2003; Neff és mtsai, 2007) és a barátságossággal (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

Az önegyüttérzés intervenciók fokozzák az optimizmust, a boldogságot, az étellel való elégedettséget, az önbizalmat, a test iránti tiszteletet/hálát, valamint csökkentik a rágódást, a depressziót, a szorongás, a stresszt, a testszégyent (Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2014; Neff & Germer, 2013; Smeets, Neff, Alberts, & Peters, 2014).

Kevesebb kutatás irányul az önegyüttérzés kialakulása feltérképezésére. Számos kutatás szerint a nők alacsonyabb önegyüttérzéssel jellemezhetőek, mint a férfiak (Neff, 2003; Neff, Hseih, & Dejitthirat, 2005; Neff & McGehee, 2010; Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox, & Mullarkey, 2015), míg másokban nem találtak köztük különbséget (Neff és mtsai, 2007; Neff & Pommier, 2013) vagy épp fordított eredményt találtak (Neff, Pisitsungkagarn, & Hsies, 2008). Erre az ellentmondásosságra magyarázatokkal is szolgálnak. Egyfelől a nők énje több kölcsönös/egy-mástól függő aspektussal bír (Cross & Madson, 1997), empatikusabbak, mint a férfiak (Eisenberg & Lennon, 1983), ezért önegyüttérzőbbek. Másfelől kutatási eredmények szerint önkritikusabbak, mint a férfiak, és a rumináció inkább (máshol túlazonosulást ír) jellemzi őket (Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999) ami magyarázza alacsonyabb önegyüttérzés szintjüket (Neff, 2003).

Mások a nemiszerep szerepét vizsgálták. Az önegyüttérzés azzal jár, hogy az egyén gondoskodással, védelemmel fordul maga felé, amikor szenvedést tapasztal (Neff, 2011), amit inkább nőkhöz tartozó tulajdonságként tartunk számon (Baker-Miller, 1986). A férfiak szocializációja az érzelmi hűvösséget, sztoicizmust hangsúlyozza, így az önegyüttérzés kevésbé elfogadható a férfiak számára. Kutatási eredmények szerint a maskulin nemi-szerephez ragaszkodás alacsonyabb önegyüttérzéssel jár (Yarnell, Neff, Davidson, & Mullarkey, 2019).

Az életkori sajátosságok is szerepet játszanak az önegyüttérzés alakulásában. Serdülőknél a fokozott introspekció, az ön-reflexió és a szociális perspektíva fontossága (Keating, 1990), a labilitás, az állandó összehasonlítás, a stressz, hogy megtalálják helyüket a társas hierarchiában (Brown & Lohr, 1987; Harter, 1990), a stressz az iskolai teljesítmény miatt, a testkép problémák stb. (Simmons, Rosenberg, F., & Rosenberg, M., 1973), az extrém egocentrizmus (Elkind, 1967), hogy azt érzik mindezt csak ők élik át és senki sincs aki megérthetné min mennek keresztül – vagyis az önkritikusság, az izoláltság, és az érzelmekkel való túlazonosulás – mindezek alacsony önegyüttérzést eredményeznek (Neff, 2009).

Arra is van kutatási tapasztalat, hogy az életkorral nő a közös emberi természet fontossága (Ardelt, 2010), ami az önegyüttérzés növekedését eredményezheti.

A korai élmények szerepének kutatása is elindult. Azt találták, hogy a kritikus anyai attitűd negatívan hat a serdülők önegyüttérzésére, míg támogató anyai attitűd, a harmonikus családi működés és a biztonságos kötődés prediktorai a magas önegyüttérzésnek serdülőknél (Neff & McGehee, 2010). Az erősen kritikus szülők mellett felnőtt gyerekek felnőttként is kritikusabbak magukkal. Ezek

a gyerekek hamar megtanulják: gyarlók, rosszak, nincs joguk ahhoz, hogy olyanok fogadják el őket amilyenek, csak a tökéletes – ami megvalósíthatatlan – elég jó, így belső démonokkal fognak küzdeni (Blatt, 2004).

És megszülettek az első kutatások az önegyüttérzés és a korai maladaptív sémák témakörében (ld. később).

Kevesebb kutatás irányul az önegyüttérzés mint önszabályozás feltérképezére. Az érzelemszabályozás arra folyamatra utal, amiben a személy figyelmet fordít az érzelmeire, szabályozza az érzelmi arousal intenzitását és időtartamát, és átalakítja az érzelmi állapotok természetét és jelentését, amikor stresszes szituációval találkozik (Thompson, 1994). Az érzelemszabályozás tág értelemben úgy tekinthető, mint olyan kognitív és viselkedéses akció, mely célja ellenállni az erős érzelmek általi elsodródásnak és az adott szituációra megfelelő reakciót adni. Az érzelemszabályozás nem korlátozódik az érzelmek csökkentésére; az érzelmek tudatosítása és elfogadása ugyanúgy az érzelemszabályozási folyamat elengedhetetlen részei. Tulajdonképpen az önegyüttérzés pozitív érzelemfókuszú megküzdésnek tekinthető. A három összetevője segítségével az önegyüttérzés lehetővé teszi az egyén számára, hogy az érzelmeket adaptívabban kezelje, mintsem önkritikával, önváddal és irracionális gondolatokkal küzdjön. Az önegyüttérzés érzelemszabályozás – melegséggel, elfogadással és törődéssel fordulunk magunk felé. Emellett az önegyüttérzés biztonságos érzelmi távolságot nyújt a nemkívánatos eseményektől és így objektívebb álláspontot, lehetővé téve az egyén számára, hogy reálisabban megértse az esemény (Finlay–Jones, Rees, & Kane, 2015).

A KORAI MALADAPTÍV SÉMÁK

Young, Klosko és Weishaar (2010) meghatározása szerint a korai maladaptív sémák az egyénre magára és a másokkal való kapcsolatára vonatkozó átfogó, átható, önsorsrontó mintázatok, amelyek emlékekből, érzelmekből, kogníciókból és testi érzetekből állnak.

A korai maladaptív sémák gyermek- és serdülőkorban kezdenek kialakulni a személy szükségletei szempontjából hátrányos helyzethez való alkalmazkodás eredményeképpen. Azok a korai gyermekkorban vagy a serdülőkorban a gyermek környezetének, valóságának megfelelő reprezentációi. A sémák diszfunkcionalitása általában később válik nyilvánvalóvá. Mikor a felnőttkorukban a korai maladaptív sémákat aktiváló szituációban találják magukat, az aktiválódott sémák jelentős mértékben torzítják a személy önmagáról, másokról alkotott képét, és mások róla alkotott véleményére vonatkozó elképzeléseit. Az egyes specifikus sémák az emlékeket, az érzelmeket, a kogníciókat és a testi érzéseket az adott sémának megfelelő téma szerint emelik ki a tapasztalatból, a témába nem illő élményeket pedig háttérbe tartják és a valósággal szemben

ezt tartják igaznak. Minél súlyosabb a séma, annál több szituációban aktiválódik és annál intenzívebb, valamint tartósabb negatív érzellemmel jár az aktiválódása. A későbbi életkorban alakult sémák azonban nem annyira kiterjedtek vagy súlyosak (Young és mtsai, 2010)

A szerzők hangsúlyozzák, hogy a teljes életet élő, az egészséges populációhoz tartozó személyek is bírhatnak korai maladaptív sémákkal, melyek megnehezítenek bizonyos élethelyzeteket, de nem vezetnek klinikumba kerüléshez (Young és mtsai, 2010).

A sémák a gyermekkorban betöltetlen alapvető érzelmi szükségletekből alakulnak ki. Ezek a biztonságos kötődés; az autonómia, a kompetencia és az én-azonosság érzésének szükséglete; a szükségletek és érzelmek szabad kifejezésének a szükséglete; a spontaneitás és a játékoság iránti szükséglet; és a keretek és az ön-szabályozás elsajátítása iránti szükséglet. Ha a gyermek veleszületett temperamentuma és a környezete közti kölcsönhatások következtében ezek az alapvető szükségletek betöltetlenül maradnak, maladaptív sémák alakulhatnak ki. Négy olyan kora gyermekkori élményt azonosítottak, amik a sémák kialakulásához vezetnek: a szükségletek toxikus be nem töltése (amikor a gyerek túl keveset kap valamilyen jó dologból, és a korai környezet hiányosságai következtében érzelmi depriváció-érzelemmegvonás vagy elhagyatottság-instabilitás sémája alakulhat ki); a traumatizáció (a gyermeket bántják, megalázzák, ezért bizalmatlanság-abúzus, csökkentértékűség-szégyen vagy sérülékenység-veszélyeztetettség sémái alakulhatnak ki); a gyerek túl sokat kap valamiből, ami mértékkel hasznos vagy egészséges lenne számára (dependencia-inkompetencia vagy feljogosítottság-grandiozitás séma); és végül a jelentős személyekkel szembeni szelektív internalizáció vagy identifikáció (a gyerek szelektíven azonosul a szülővel és internalizálja a gondolatait, érzéseit, élményeit és viselkedését) (Young és mtsai, 2010).

Az egyén viselkedése nem része a sémának. Young teóriája szerint a maladaptív viselkedés a sémára való reakcióként alakul ki. A sémaelfogadás esetében a személy általában a sémát igazoló élethelyzeteket preferálja, és ha a sémát aktiváló helyzetekkel találkozik, érzelmi reakciói aránytalanul hevesek, azokat intenzíven és tudatosan átéli. A sémaelkerülés megküzdési mechanizmus esetén a személy igyekszik úgy alakítani az életét, hogy a séma soha ne aktiválódjon, kerüli azokat a helyzeteket, amelyek aktiválnák a sémát; ha kiváltódott megpróbál nem tudomást venni róla. Séma-túlkompenzáció esetén a személy úgy küzd a séma ellen, hogy a sémával ellentétes módon gondolkodik, érez, viselkedik és teremt kapcsolatot, vagyis mintha a séma ellenkezője lenne igaz. A sémával ellentétes módon viselkedik, azaz egészséges reakciót mutat, csak túlzó, vagy a helyzethez nem illő módon (Young és mtsai, 2010).

Young és mtsai szerint (2010) az egyes, specifikus sémák témáik szerint leírhatók, kérdőíves, vagy interjúmódszerekkel azonosíthatók, megnevezhetők. Ezek rövid ismertetését az 1. számú táblázatban mutatjuk be.

1. táblázat. Korai maladaptív sémák (forrás: Unoka, 2011, 36-38.o.)

| I. Elszakítottság és elutasítottság sémartomány | |
|--|--|
| Érzelmi depriváció | A személy azt feltételezi, hogy az elfogadható mértékű érzelmi támogatást nem fogja megkapni a környezetétől. Az érzelme megvonás három formája: a támogatás, az együttérzés, a védelem megvonása. |
| Elhagyatottság-instabilitás | Fontos érzelmi kapcsolatait instabilnak, megbízhatatlannak éli meg, mert a számára fontos személyekről azt feltételezi, hogy érzelmileg labilisak, kiszámíthatatlanok, megbízhatatlanok. |
| Bizalmatlanság-abúzus | A személy azt feltételezi, hogy a másik szándékosan ki fogja használni, meg fogja csalni, meg fogja alázni. |
| Társas izoláció-elidegenedettség | A személy úgy érzi, hogy különbözik a többi embertől, és nem tartozik egyetlen csoporthoz, közösséghez sem. |
| Csökkentértékűség-szegénység | A személy azt feltételezi, hogy a különféle belső (önzés, dühös impulzusok, szexuális vágyak) és külső (fizikai megjelenés, viselkedés) hibái miatt csökkentértékű, és ha valakit közel enged magához, az a hibáit majd fel fogja fedezni, és hibái miatt azonnal elhagyja őt. |
| Társas elutasítottság-érezs-nemkívánatosság | A személy azt gondolja, hogy nem vonzó a külseje, nem rendelkezik megfelelő szociális készségekkel, ezért mások nem szívesen fogadnák be őt a társaságukba. |
| II. Károsodott autonómia és teljesítőképesség sémartomány | |
| Kudarca ítélttség | Az egyén meg van győződve arról, hogy kudarcot vallott, és a jövőben is kudarcra van ítélve, vagy a teljesítőképesség terén esélytelen a többiekkel szemben. Azt érzi, hogy buta, ügyetlen, tehetségtelen, alacsonyrendű stb. |
| Dependencia-inkompetencia | A személy azt hiszi, hogy mások jelentősebb segítségével nélkül képtelen a mindennapi kötelezettségeit hozzáértően ellátni. |
| Sérülékenység-veszélyeztetettség | A személy túlzott mértékben retteg attól, hogy bármely pillanatban egy olyan katasztrófa következhet be, amellyel nem lesz képes megbirkózni: például egészség terén (például szívroham, AIDS), érzelmei terén (megőrül, elveszti a kontrollt), a külvilágra vonatkozóan (például baleset, bűncselekmény, természeti katasztrófa). |
| Összeolvadtság-éretlenség | Az érzelmi bevonódás és a közelségre törekvés olyan mértékű, hogy az önállóság rovására megy. Gyakran jár azzal a hittel, hogy az összegabalyodott személyek egyike képtelen a túlélésre vagy a boldogságra a másik állandó támogatása nélkül. Azzal az érzéssel járhat, hogy a személynek nincs saját önálló egyénisége. Gyakran üresnek, szétesettnek, irányvesztettnek, szélsőséges esetekben még a saját létezésében is bizonytalannak érzi magát. |
| II. Károsodott határok | |
| Feljogosítottság-grandiozitás | A séma azzal a meggyőződéssel jár, hogy a személy felsőbbrendű, és ezért különleges jogok illetik meg, és nem kötik a kölcsönösség szabályai. Ragaszkodik ahhoz, hogy megtehesse, amit akar, tekintet nélkül a többiekre. Gyakran követelőző, uralni akarja a helyzetet, és híján van az együttérzésnek. |
| Elégtelen önkontroll | Az egyénnek alacsony a frusztráció toleranciaszintje, és nem tud vagy nem akar céljai eléréséhez szükséges önkontrollt gyakorolni. Akár az önmegvalósításának az árán is kerüli a fájdalmat, a kényelmetlenségeket, a fáradást, a konfliktusokat, a felelősséget. |

IV. Kóros másokra utaltság

| | |
|----------------------------|---|
| Leigázottság/ behódolás | Az egyén az irányítást a másik kezébe adja, mert kényszerítve érzi magát. Az alárendelődés célja, az, hogy a másik ne haragudjon, ne álljon bosszút, vagy ne hagyja el a személyt. A behódolás két fő formája: a vágyak feladása, az érzelmek (elsősorban a düh) elnyomása. |
| Önfeláldozás | Az egyén önként mások szükségleteit helyezi előtérbe, feladva saját vágyai kielégülését. Mindezt azért teszi, mert nem akar fájdalmat okozni másoknak, nem akar büntudatot érezni amiatt, mert önző, és meg akarja őrizni a kapcsolatot azokkal, akikről azt gondolja, hogy rászorulnak. Néha azt eredményezi, hogy a személy a saját szükségleteinek elhanyagolását éli meg, és emiatt neheztel a gondjaira bízottakra. Az önfeláldozás séma átfedést mutat a ko-dependencia jelenségével. |
| Elismeréshajszolás | Az egyén túlzottan törekszik mások helyeslésének, elfogadásának és figyelmének elnyerésére, a valódi és biztonságos szelf-élmény kialakulásának rovására. A személy önbecsülése elsősorban mások reakcióitól függ, nem pedig saját értékítéletétől. |

V. Aggályosság és gátlás

| | |
|--|--|
| Érzelmi gátoltság | A spontán cselekvések, a kommunikáció vagy az érzések spontán kifejezése gátlás alatt áll. Általában azért, mert a személy azt feltételezi, hogy csak így kerülheti el mások rosszállását, az szégyenérzetet vagy a kontrollvesztés érzését. A gátoltság legfontosabb területei: 1. a harag és az agresszió gátlása, 2. a pozitív érzelmek kifejezésének gátlása, 3. saját sérülékenységek letagadása, 4. a racionalitás túlzott hangsúlyozása. |
| Könyörtelen mércék-hiperkritikusság | Azzal a szilárd meggyőződéssel jár, hogy csak nagyon magas belsővé tett mércéknek megfelelően tudja csak elkerülni mások kritikáját, és a megszegyenülést. Másokkal és magukkal szemben egyaránt hiperkritikusak. Az ilyen személyek állandóan nyomás alatt érzik magukat, képtelenek lazítani, pihenni, örömet lelni a párkapcsolatokban. Szinte soha nem érznek megelégedettségérzést. Tipikus megnyilvánulási formái: 1. perfekcionizmus, 2. merev szabályok, „kell” állítások, 3. a figyelemnek állandóan az időre és a teljesítményre irányuló fókusza. |
| Negativizmus- pesszimizmus | Jellemző a mindent átható, élethosszig tartó figyelem az élet negatív aspektusaira, miközben a személy bagatellizálja vagy figyelmen kívül hagyja az élet pozitív vagy optimista aspektusait. |
| Büntető készenlét | A személynek az a meggyőződése, hogy aki hibázik, azt szigorúan meg kell büntetni. Rendszerint nehezebbre esik saját és mások hibáinak a megbocsátása. Nem tudja elfogadni az enyhítő körülményeket. Nem képes empátiáskan gondolkodni. Nem fogadja el mentségként azt az érvet, hogy „minden ember esendő”. |

A sématerápia célja a személy maladaptív sémáinak és megküzdéseinek valamennyi komponensét feltárni, hogy a páciens az érzelmi szükségleteivel adaptívabb módon kerülhessen kapcsolatba. A terápia egyik fontos lépése a sémák aktiválódásának és a kapcsolódó coping válaszoknak a felismerése, azonosítása. A séma által irányított gondolkodás és viselkedés megszüntetése, a vele való megküzdés nehezített, mivel a megküzdés maga is a séma fennmaradását szolgálja (Young és mtsai, 2010). A mindfulness alapú beavatkozások fokozzák

a személyek tudatosságát a sémákra és módozatokra, és segítenek jelentudatosabban és hatékonyabban reagálni a helyzetben (Roediger, 2012). Thimm (2017) felvetette, hogy az önegyüttérzés ugyanilyen hatékony lehet.

Az önegyüttérzés és a korai maladaptív sémák kapcsolata

Podina, Jucan és David (2015) negatív korrelációt talált az irracionális gondolatok és az önegyüttérzés között, és azt, hogy az önegyüttérzés moderálta a kapcsolatot az irracionális gondolatok és a depresszió között.

Thimm (2017) (a mindfulness), az önegyüttérzés és a korai maladaptív sémák kapcsolatát vizsgálta. 212 pszichológia szakos egyetemistával töltötte ki Young rövidített séma (YSQ-S3, Young, 2005) és az önegyüttérzés kérdőíveket (SCS, Neff, 2003). Eredményei szerint a korai maladaptív sémák és sémartományok többsége (kivételek: Dependencia/inkompetencia, Feljogosítottság/grandiozitás, Önfeláldozás sémák) szignifikáns korrelációt mutatott az önegyüttérzés összesített pontszámával.

Yakin és mtsai (2019) többek közt a korai maladaptív sémák és az önegyüttérzés kapcsolatát vizsgálták. 296 török 17-52 éves felnőttel töltették ki többek közt a YSQ-S3-at (Young, 2005) és az SCS-t (Neff, 2003). Eredményeik szerint a sémartományok közül az Elszakítottság/elutasítottság sémartománynak volt a legerősebb együtt járása az önegyüttérzéssel. A többről nem ír, és nem közöl adatot. További eredményük, ha nem az önegyüttérzés összességét pontszámával számoltak, hanem csak az önegyüttérzés pozitív skáláival, az Elszakítottság/elutasítottság sémartomány továbbra is szignifikáns negatív kapcsolatban volt az önegyüttérzés pozitív komponenseivel.

SAJÁT KUTATÁSUNK

A KRE Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszéken folyó „Az önmagunkkal való kapcsolat a maladaptív sémák tükrében” (kutatási engedély száma: 89/2019/P/ET) című, 2018 ősztől szisztematikusan zajló kutatómunkából ennek a tanulmánynak a keretében az önegyüttérzés és a maladaptív sémák közti kapcsolat vizsgálatára vállalkoztunk.

A korábbi kutatások eltérő eredményei alapján hipotézisek felállítása helyett inkább nyitottan fogalmaztuk meg kérdésünket: milyen összefüggések tárhatók fel az önegyüttérzés és a maladaptív sémák között?

Vizsgálati eszközök

Az önegyüttértzés mérésére az önegyüttértzés skálát (Self-Compassion Scale, SCS, Neff, 2003, magyar változata: Sági, Köteles, & V. Komlósi, 2013) ami egy 26 ítemes, kérdőív, használtuk. Ötfokú Likert-skálán (1=szinte soha – 5=majdnem mindig) kell megítélni az állításokat. A kérdőív három alskálából áll, ami további két-két részre bontható, amelyek közül az egyik fordított irányú. A három alskála: az Önmagunk iránt érzett kedvesség vs. Önmagunkkal szembeni ítélkezés, önbírálat; Közös emberi természet vs. Izoláció; Jelentudatosság vs. Túlzott azonosulás. A kérdőívet az önegyüttértzés mint önálló konstruktum mérőeszközét és mint az önegyüttértzés összetevőit mérő eszközt is használhatjuk a szerző ajánlása szerint. A fordított tételek (skálák negatív párja) megfordítása után a pontszámokat összesítve kapjuk meg az önmagunk iránt érzett együttértzés pontszámát.

A korai maladaptív sémák mérésére: Young Sémakérdőívének (Young 2005, magyar változat: Unoka, Rózsa, Fábián, Mervo, & Simon, 2004) rövid változatát használtuk. A kérdőív 95 kérdést tartalmaz, hatfokú skálán kell megbecsülni, hogy az egyes állítások mennyire jellemzőek az adott személyre (1=egyáltalán nem jellemző rám, 6=tökéletesen jellemző rám). Tizenkilenc maladaptív sémát mér, ezek öt magasabb szintű sémartományba csoportosulnak (ld. 1. táblázat)

Eljárás

Az összefüggéseket a Pearson-féle korrelációkkal, valamint Kendall és Spearman-féle mutatókkal vizsgáltuk meg (a ferdeség és a csúcosság alapján lényegében minden változó normalitása szignifikánsan – sőt, jelentős mértékben sérült, hiszen a ferdeség és/vagy a csúcosság számos esetben meghaladja abszolútértékben a 0,8-as értéket).

A 2. számú táblázatban a nyers pontszámokkal Kendall-tau-b, illetve Mann-Whitney-féle pontbiseriális mutatókat láthatóvá tettük. Minden esetben a 0,3-mas abszolútértéket vesszük alapul, tehát csak azokkal a kapcsolatokkal foglalkozunk, különbségeket tartjuk elfogadhatónak, melyek esetében láthatóvá válik valamifajta szakmailag is elfogadható minimális együtt járási szint. Ezeket vastagított betűtípussal kiemeltük.

A minta bemutatása

A kutatás keretében eddig 631 főtől (143 férfi, 488 nő) nyertünk adatokat. A mintából 318-an főiskolai/egyetemi végzettséggel rendelkeznek, középiskolai végzettséggel bír 289 fő, szakiskolai végzettsége van 15 főnek és általános isko-

lai végzettséggel rendelkezik 9 fő. Budapesti lakos 280 fő, megyeszékhelyen lakik 147 fő, kisvárosi lakos 131 fő és községben, faluban él 73 fő. Házasságban van 384 fő, elvált 38 fő, hajadon 199 fő és özvegy 10 fő. Jellemzően gyermektelen (413 fő) válaszadóktól vannak adataink. Egy gyermeke van 62 főnek, két gyermeke 118 főnek, 3 gyermeke 33 főnek. A válaszadók közül 151 fő (23,9%) állt valaha pszichológiai kezelés alatt, a többi 480 fő (76,1%) nem állt sosem pszichológiai kezelés alatt.

EREDMÉNYEK

Leíró statisztikák

Az önegyüttérzés skálán kapott értékek a következőképpen alakultak: Önmagunkhoz való kedvesség (átlag=3,11, szórás=0,95), Önbírálat (hiánya) (átlag=2,96, szórás=0,98), Közös emberi természet (átlag=3,16, szórás=0,89), Izoláció (hiánya) (átlag=3,16, szórás=1,04), Jelentudatosság (átlag=3,33, szórás=0,78), és Túlzott azonosulás (hiánya)(átlag= 2,93, szórás= 0,97).

A sématarományok és sémák tekintetében az átlagpontszámok a következőképpen alakultak. Elszakítottság, elutasítottság sémataromány (átlag=2,14, szórás= 0,86). Az ide tartozó sémák: Érzelmi depriváció (átlag=2,21, szórás=1,19), Elhagyatottság/Instabilitás (átlag=2,53, szórás= 1,21), Bizalmatlanság/Abúzus (átlag=2,13, szórás=1,02), Társas izoláció/Elidegenedettség (átlag=2,40, szórás=1,27), Csökkentértékűség/Szégyen (átlag=1,70, szórás=1,02) és Társas elutasítottságérzés/Nemkívánatosság (átlag=1,89, szórás= 0,92). A Károsodott autonómia és teljesítőképesség sémataromány esetében (átlag=1,90, szórás=0,76). Az ide tartozó sémák: Kudarca iránti érzés (átlag=1,96, szórás=1,03), Dependencia/Inkompetencia (átlag=1,73, szórás= 0,87), Sérülékenység/Veszélyeztetettség (átlag=1,99, szórás=0,99), Összeolvadtság/Éretlenség (átlag=1,91, szórás=0,91). A Károsodott határok sémataromány (átlag=2,71, szórás= 0,81). Az ide tartozó sémák: Feljogosítottság/Grandiozitás (átlag=2,81, szórás=0,96), Elégtelen önkontroll (átlag=2,62, szórás=0,97). A Kóros másokra utaltság sématarományban (átlag=2,65, szórás=0,79). Az ide tartozó sémák esetében: Leigázottság (átlag=2,04, szórás= 0,92), Önfeláldozás (átlag=3,44, szórás=1,05), Elismerésűzés (átlag=2,46, szórás=1,12). Az Aggályosság és gátlás sémataromány (átlag=2,78, szórás=0,86). Ide tartozó sémák: Érzelmi gátoltság (átlag=2,25, szórás=1,14), Könyörtelen mércék/Hiperkritikusság (átlag=3,33, szórás=1,18) Negativizmus/Pesszimizmus (átlag=2,67, szórás=1,08) és Büntető készenlét (átlag=2,87, szórás=0,98).

ÖSSZEFÜGGÉSEK

A mintákon (ld. fenn) nem találtunk érdemi összefüggéseket az önegyüttézés Közös emberi természet és Jelentudatosság alkotmensei és a maladaptív sémák között (2. táblázat)

Az Önmagunkhoz való kedvesség érdemi együtt járást mutatott az Elszakítottság, elutasítottság sématarományal, ezen belül a Csökkentértékűség/Szégyen és a Társas elutasítottságérzés/Nemkívánatosság sémákkal; a Károsodott autonómia és teljesítőképesség sématarományal; a Kóros másokra utaltság sématarományon belül a Leigázottság sémával; és az Aggályosság és gátlás sématarományal, illetve azon belül a Negativizmus/Pesszimizmus sémával.

Az önegyüttézés nem együttérző pólusához tartozó skálák esetében a mintákon az eredmények a következőképpen alakultak.

Az Önbírálat/Önkritikusság érdemi együtt járást mutatott a sématarományokkal (kivétel Károsodott határok); az Elszakítottság, elutasítottság sématarományon belül az Elhagyatottság/Instabilitás, a Csökkentértékűség/Szégyen és a Társas elutasítottságérzés/ Nemkívánatosság sémákkal; a Kóros másokra utaltság sématarományon belül a Leigázottság és Elismerésűzés sémákkal; az Aggályosság és gátlás sématarományon belül az Érzelmi Gátoltság, a Könnyörtelen mércék/Hiperkritikusság, a Negativizmus/Pesszimizmus és a Büntető készenlét sémákkal.

Az Izoláció érdemi együtt járást mutatott a sématarományokkal (kivétel itt is a Károsodott határok). Az Elszakítottság, elutasítottság sématarományon belül az Érzelmi depriváció, az Elhagyatottság/Instabilitás, Társas izoláció/Elidegenedettség, a Csökkentértékűség/Szégyen és a Társas elutasítottságérzés/Nemkívánatosság sémákkal (tulajdonképpen csak a Bizalmatlanság/abúzzsal nem; a Károsodott autonómia és teljesítőképesség sématarományon belül a Kudarca ítélettség, a Dependencia/Inkompetencia és a Sérülékenység/Veszélyeztetettség sémával; a Kóros másokra utaltság sématarományon belül a Leigázottság és Elismerésűzés sémákkal.

Végül a Túlazonosulás az Izolációval hasonló együtt járásokat hozott. Két eltérést jelzünk: itt nincs érdemi együtt járás az Elszakítottság, elutasítottság sématarományon belül az Érzelmi depriváció sémával, illetve az Aggályosság és gátlás sématarományon belül az Érzelmi gátoltság sémával, ugyanakkor új az előzőhöz képest a Büntető készenlét sémával való érdemi együtt járás.

2. táblázat. Összefüggések

| Sémartományok/ sémák | Önmagunk iránti kedvesség | Önbírálat (hiánya) | Közös emberi természet | Izoláció (hiánya) | Jelentuda- tosság | Túlzott azonosulás (hiánya) |
|--|---------------------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------------|
| Elszakítotttság, elutasítotttság | -,331** | -,361** | -,175** | -,466** | -,197** | -,417** |
| Érzelmi depriváció | -,228** | -,223** | -,121** | -,331** | -,093** | -,251** |
| Elhagyatottság/ Instabilitás | -,289** | -,327** | -,150** | -,408** | -,212** | -,434** |
| Bizalmatlanság/Abúzus | -,188** | -,257** | -,068* | -,299** | -,095** | -,260** |
| Társas izoláció/ Elidegenedettség | -,242** | -,263** | -,155** | -,339** | -,146** | -,300** |
| Csökkentértékűség/ Szégyen | -,317** | -,345** | -,174** | -,423** | -,200** | -,347** |
| Társas elutasítottságér- zés/Nemkívánatosság | -,343** | -,330** | -,169** | -,402** | -,211** | -,364** |
| Károsodott autonómia és teljesítőképesség | -,307** | -,343** | -,158** | -,420** | -,247** | -,407** |
| Kudarca ítélttség | -,289** | -,295** | -,155** | -,369** | -,226** | -,334** |
| Dependencia/ Inkompetencia | -,253** | -,274** | -,155** | -,336** | -,217** | -,330** |
| Sérülékenység/ Veszélyeztetettség | -,244** | -,298** | -,103** | -,389** | -,207** | -,364** |
| Összeolvadtság/ Éretlenség | -,205** | -,224** | -,102** | -,251** | -,177** | -,262** |
| Károsodott határok | -,159** | -,223** | -,099** | -,251** | -,128** | -,263** |
| Feljegósítotttság/ Grandiozitás | -,063* | -,141** | -,034 | -,140** | -,049 | -,168** |
| Elégtelen önkontroll | -,211** | -,240** | -,132** | -,294** | -,177** | -,288** |
| Kóros másokra utaltság | -,297** | -,362** | -,161** | -,444** | -,212** | -,429** |
| Leigázottság | -,305** | -,331** | -,192** | -,407** | -,242** | -,378** |
| Önfeláldozás | -,119** | -,154** | -,020 | -,172** | -,046 | -,155** |
| Elismerésűzés | -,267** | -,358** | -,161** | -,429** | -,202** | -,452** |
| Aggályosság és gátlás | -,323** | -,466** | -,192** | -,415** | -,190** | -,409** |
| Érzelmi gátoltság | -,226** | -,317** | -,119** | -,358** | -,131** | -,299** |
| Könyörtelen mércék/ Hiperkritikusság | -,204** | -,326** | -,114** | -,208** | -,082** | -,247** |
| Negativizmus/ Pesszimizmus | -,347** | -,455** | -,194** | -,481** | -,235** | -,464** |
| Büntető készenlét | -,268** | -,371** | -,169** | -,295** | -,180** | -,305** |

DISZKUSSZIÓ

Neff koncepciójában az önegyüttértés önmagunk felé fordított együttértést jelent, és arra utal hogyan viszonyulunk magunkhoz észlelt sikertelenség, alkalmatlanság vagy személyes szenvedés idején. Mi arra voltunk kíváncsiak, hogy az önegyüttértés, illetve annak komponensei hogyan alakulnak a sématartományok, illetve sémák által mért konkrét „személyes szenvedések” esetében. Eredményeink mellett inkább továbbgondolásra szánt kérdésekről tudunk beszámolni, az Olvasót együtt gondolkodásra hívni. Részben mert eredményeink kevésbé hasonlíthatók össze a korábbi kutatások eredményeivel azok hiánya, illetve a mérőeszköz eltérő alkalmazása vagy kevés közölt eredmény miatt (összpontszámmal számoltak, csak egy sématartományt vizsgáltak) valamint az eltérő mintaösszetétel (ők főleg egyetemistákkal dolgoztak) (Thimm, 2017; Yakin és mtsai, 2019). És bár Young és mtsai (2010) azt mondják, hogy a maladaptív sémák egészséges személyeknél is megtalálhatók, az ő életükben is személyes szenvedést okoznak, az általuk meghatározott 19 séma mégis csak a terápiás érából, betegeken nyert tapasztalatokból eredeztethető. Csak emlékeztetőül, a kutatás keretében 631 főtől, többségében nőktől (nő 77,3%, férfi 22,7%), többségében főiskolai/egyetemi (50,4%), vagy középiskolai végzettséggel rendelkező (45,8%, ami esetünkben egyetemistákat is jelenthet), fővárosi (44,4%), kapcsolatban élő (60,9%), gyermektelen (65,5%) egészséges válaszadóktól vannak adataink. Tehát eredményeink – anélkül, hogy mindenütt jeleznénk – ebben a kontextusban értelmezhetők. Az eredmények tárgyalását az önegyüttértés egyes komponensei mentén végezzük.

Az önegyüttértés Önmagunk iránti kedvesség komponense azt jelenti, hogy nehézségek vagy sikertelenség esetén is megértők, támogatók és kedvesek vagyunk önmagunkhoz. Ahelyett, hogy kritizálnánk vagy elítélnénk magunkat, melegséggel és feltétel nélküli elfogadással fordulunk magunk felé (Neff, 2003), megengedjük magunknak, hogy érzelmileg megindítson a saját fájdalmunk és ténylegesen vigasztaljuk magunkat (Neff, 2011).

Ha ez a két komponens ugyanazon jelenséget méri, akkor azt várhatnánk, hogy adott séma, sématartomány mindkettővel együtt jár.

Ezt az eredményt kaptuk az Elszakítottság, elutasítottság sématartományban, ezen belül a Csökkentértékűség/Szégyen és Társas elutasítottságérzés/Nemkívánatosság sémákban; a Károsodott autonómia és teljesítőképesség sématartományban; a Kóros másokra utaltság sématartományon belül a Leigázottság sémában; az Aggályosság és gátlás sématartományban és Negativizmus/Pesszimizmus sémában (3. táblázat).

Saját mintánkon azt találtuk, hogy minél gyakrabban viselkedik valaki egy helyzetben úgy, hogy amikor lelki fájdalmat él át, igyekszik szeretetlenni magához; mikor nehéz időszakot él át, igyekszik megadni magának azt a figyel-

met és kényeztetést amire szüksége van; toleráns a hibáival és tökéletlenségeivel szemben (önmagunkhoz való kedvesség):

- annál kevésbé érezte azt, hogy akire vágyik, ne szeretné vagy kívánná, ha megismerné a hiányosságait; ne maradna mellette, ha megismerné az igazi én-jét; érezte azt, hogy nem érdemli meg mások szeretetét, figyelmét, megbecsülését; nem méltó a szeretetre, így nem meri felfedni magát mások előtt;

- annál kevésbé érezte azt, hogy csúnya, buta, unalmas, nem vonzó, ami miatt mások nem állnának szóba vele, nem fogadnák be a köreikbe;

- annál kevésbé érezte azt, hogy sok baja származna abból, ha azt csinálná, amit akar; annál kevésbé érezte, hogy nincs más választása, mint hogy mások kérésére beadja a derekát, különben valamilyen módon megtorolnák, vagy elutasítanák; hogy nehezebbre esik, hogy megkövetelje saját jogai tiszteletben tartását, és érzelmei figyelembevételét; így hagyja, hogy kapcsolataiban a másik diktáljon; érezte, hogy élete fontos döntéseit nem ő hozta meg;

- és végül annál kevésbé érezte, hogy többet foglalkozik az élet és a vele történt dolgok rossz oldalával, mint a jóval; még ha jól is mennek a dolgok, érezte azt, hogy ez csak átmeneti; aggódott, hogy valószínűleg valami rossz fogja követni; gondolta, hogy nem lehet az ember elég elővigyázatos; szinte mindig akad valami, ami rosszul sül el; és nyilatkozott úgy magáról, hogy a hozzá közelállók aggodalmaskodónak tartják.

És fordítva. Hiszen korrelációkról és nem ok-okozati viszonyok van szó.

Az önegyüttérzés ezen két komponense közül csak az önegyüttérzés hiánya összetevővel – Önbírálat – találtunk együtt járást az Elhagyatottság/Instabilitás sémával, a Kóros másokra utaltság sémartománnyal, ezen belül az Elismerésűzés sémával, és további három az Aggályosság és gátlás sémartományba eső sémával – Érzelmi gátoltság, Könyörtelen mércék /Hiperkritikusság, és Büntető készenlét sémával (3. táblázat). Ezeket terjedelmi korlátok miatt nem bontjuk ki. (A két konstruktum, a két kérdőív, és a közölt adatok alapján az Olvasó megteheti.) Az azonban elgondolkodtató, hogy miért nem mutattak együtt járást az Önmagunkhoz való kedvességgel. Magyarázatok keresése helyett inkább azt a bizonytalanságot fogalmazzuk meg, hogy valóban egy konstruktumként tekinthetünk-e az önegyüttérzés eme komponensére. Vagy két önálló jelenségként kell-e őket kezelnünk?

Az Önmagunk iránti kedvesség vs. Önbírálat nem mutatott együtt járást az Érzelmi depriváció, a Bizalmatlanság/Abúzus, a Társas izoláció/Elidegenedtség, a Kudarca ítéltés, a Dependencia/Inkompetencia, a Sérülékenység/Veszélyeztetettség, és az Összeolvadtság/Éretlenség sémákkal, a Károsodott határok sémartománnyal és az ide tartozó Feljogosítottság/Grandiozitás és Elégtelen önkontroll sémákkal, valamint Önfeláldozás sémával (3. táblázat). A koncepciók, illetve a kérdőívek ismeretében ezek részben érthetőek. (A koncepciók ismeretében az adatok alapján kibonthatók, itt a terjedelmi korlátok miatt egyre nézünk rá.)

Az Érzelmi depriváció séma kapcsán pl. akár érthető is lehet ez az eredmény. Young és mtsai (2010) azt írják, hogy annyira természetes lehet az érintettek számára, hogy az érzelmi igényeikre nem figyel senki, hogy nincsenek is tudatában, hogy valami nem működik jól. A sémával rendelkezők nincsenek tudatában a séma meglétének. Annak ellenére, hogy az Érzelmi depriváció-érzelemmegvonás séma a napi gyakorlatban előforduló három leggyakoribb séma egyike (a Csökkentértékűség és a Behódolás a másik kettő), az emberek gyakran nem is tudnak róla. (Érdeemes lesz ránézni a jelentudatoságnál kapott eredményeknél újra.)

Maga Neff felveti az önegyüttérzés eme komponense emocionális válasz a szenvedésre. Ez azonban újra egy kérdés irányába sodor bennünket: mennyiben lehet az önegyüttérzést kontextus nélkül, általában vizsgálni? Mennyire lehet „helyzetben levés nélkül” – jelen esetben a sémát vagy sémartartományt bemozgató helyzet nélkül vizsgálni? És ha az aktiválódott?

3. táblázat. Az Önmagunk iránti kedvesség és az Önbírálat együtt járása a sémartartományokkal, sémákkal

| Önmagunk iránti kedvesség vs. Önbírálat | | |
|--|---|--|
| Az Önmagunk iránti kedvességgel és az Önbírálattal is találtunk együtt járást az: | Csak az Önbírálattal találtunk együttjárást az: | Egyikkel sem találtunk együttjárást az: |
| Elszakítottság, elutasítottság séma-tartomány Csökkentértékűség/Szegény séma Társaselutasítottságérvzés/ Nemkívánatosság séma Károsodott autonómia és teljesítő-képesség sémartartomány Leigázottság séma Aggályosság és gátlás sémartartomány Negativizmus/Pesszimizmus séma | Elhagyatottság/Instabilitás séma Kóros másokra utaltság sémartartomány Elismerésűzés séma Érzelmi gátoltság séma Könyörtelen mércék/ Hiperkritikusság séma Büntető készenlét séma | Érzelmi depriváció séma Bizalmatlanság/Abúzus séma Társas izoláció/elidegenedettség séma Kudarccra ítélttség séma Dependencia/Inkompetencia séma Sérülékenység/Veszélyeztetettség séma Összeolvadtság/Éretlenség séma Károsodott határok sémartartomány Feljogosítottság/ Grandiozítás séma Elégtelen önkontroll séma Önfeláldozás séma |
| esetében. | | |

Az önegyüttérzés második komponense a Közös emberi természet vs. Izoláció. A közös emberi természet elfogadása, emberi élményeink általános voltának elismerése, azt jelenti, elfogadjuk, hogy emberi létünk része, hogy tökéletlenek vagyunk, hibákat követünk el, hogy életünk során a rossz döntések és a megbánás érzési elkerülhetetlenek, függetlenül attól, hogy hol tartunk; és hogy tudjuk

ezeket úgy látni, hogy ezekkel mások is küzdenek. A megélt nehéz tapasztalat, fájdalom valós, de nem kapcsolódik hozzá az elkülönültség érzése. Az önegyüttérző emberek felismerik, amikor szenvednek, és olyankor a melegség, a kedves-ség és az emberiséggel való kölcsönös összekapcsoltság érzését nyújtják saját maguknak a kritika, az elkülönültség, a magukra hagyottság helyett (Neff, 2014).

Ehhez képest a mintákon nem találtunk olyan sématartomány vagy sémát, mely mindkét aspektushoz kapcsolódott volna (4. táblázat). Miközben a sématartományok és sémák többsége az önegyüttérzés önegyüttérzés hiánya – pólusával – Izoláció – együtt járást mutatott (4. táblázat). Önmagában az, hogy az Izolációval miért jár együtt a Elszakíttottság, elutasíttottság séma-tartomány; az Érzelmi depriváció, Elhagyatottság/Instabilitás a Társas izoláció/Elidegenedettség, a Csökkentértékűség/Szégyen, a Társas elutasíttottságézés/Nem-kívánatosság séma, a Károsodott autonómia és teljesítőképesség sématartomány, a Kudarcra ítélttség, a Dependencia/Inkompetencia, a Sérülékenység/Veszélyeztetettség séma, a Kóros másokra utaltság sématartomány, a Leigázottság, az Elismerésűzés séma, az Aggályosság és gátlás sématartomány, az Érzelmi gátlottság és a Negativizmus/Pesszimizmus séma, a két koncepcióból és a kérdőívekben jól érthető.

Az hogy az önegyüttérzés önegyüttérző pólusával – a Közös emberi természettel – nem találtunk együtt járást lehet kulturális különbség. Neff egy későbbi munkájában az önegyüttérzésnek ezt az aspektusát a helyzet kognitív megértéséhez kapcsolja. Megértésünk pedig nem független attól a kultúrától, melyben élünk. Bár a résztvevők vallási, világnézeti elköteleződésére nem kérdeztünk rá, a buddhizmusban gyökerező koncepció nálunk még kevésbé ismert, idegen lehet. Felvetül azonban újra a kérdés, valóban egy konstruktként tekinthetünk-e az önegyüttérzés eme komponensére. Vagy két önálló jelenségként kell-e őket kezelnünk?

Nem találtunk együtt járást az önegyüttérzés eme komponense – Közös emberi természet, Izoláció – és a Bizalmatlanság/Abúzus, és az Összeolvadtság/Éretlenség séma; a Károsodott határok sématartomány, a Feljogosíttottság/Grandiozitás, az Elégtelen önkontroll, az Önfeláldozás, a Könnyörtelen mércék/Hiperkritikusság és a Büntető készenlét séma között (4. táblázat). Ezek részben mintánk sajátosságaihoz magyarázhatóak.

4. táblázat. A Közös emberi természet és az Izoláció együtt járása
a sémartományokkal, sémákkal

| Közös emberi természet vs. Izoláció | | |
|--|---|--|
| A Közös emberi természettel és az Izolációval is találtunk együtt járást az: | Csak az Izolációval találtunk együttjárást az: | Egyikkel sem találtunk együttjárást az: |
| | Elszakítotttság, elutasítotttság séma-tartomány Érzelmi depriváció séma Elhagyatottság/Instabilitás séma Társas izoláció/Elidegenedettség séma Csökkentértékűség/Szégyen séma Társas elutasítotttságérzés/ Nemkívánatosság séma Károsodott autonómia és teljesítőképesség sémartomány Kudarca itéltség séma Dependencia/Inkompetencia séma Sérülékenységi/Veszélyeztetettség séma Kóros másokra utaltság sémartomány Leigázottság séma Elismerésűzés séma Aggályosság és gátlás sémartomány Érzelmi gátoltság séma Negativizmus/Pesszimizmus séma | Bizalmatlanság/Abúzus séma Összeolvadtság/Éretlenség séma Károsodott határok sémartomány Feljogosítotttság/ Grandiozitás séma Elégtelen önkontroll séma Önfeláldozás séma Könyörtelen mércék/ Hiperkritikusság séma Büntető készenlét séma |
| esetében. | | |

Az önegyüttérzés harmadik összetevője a jelentudatoság, a tapasztalat tudatosságban tartása vs. eltüntetése vagy felnagyítása. A Nehéz helyzetben segítségünkre lehet, ha a saját érzelmeinktől egyfajta távolságot veszünk fel és éber objektivitással szemléljük azt, ahelyett, hogy a negatív gondolatokon való rágódással vagy a negatív érzésekkel való azonosulással lennénk benne az élményben. Ez teszi lehetővé, hogy hatékonyan reagáljunk helyzetekre (Neff, 2014).

Ehhez képest a mintánkon nem találtunk olyan sémartományt vagy sémát, mely mindkét aspektushoz kapcsolódott volna (5. táblázat).

Miközben a sémartományok és sémák többsége az önegyüttérzés önegyüttérzés hiánya – pólusával – Túlzott azonosulás – együtt járást mutatott (5. táblázat). Önmagában az hogy az Izolációval miért jár együtt az Elszakítotttság,

elutasítottság sémartomány; Elhagyatottság/Instabilitás, a Társas izoláció/Elidegenedettség, a Csökkentértékűség/Szégyen, a Társas elutasítottságérzés/Nemkívánatosság séma, a Károsodott autonómia és teljesítőképesség sémartomány, a Kudarca ítélettség, a Dependencia/Inkompetencia, a Sérülékenység/Veszélyeztetettség séma, a Kóros másokra utaltság sémartomány, a Leigázottság, az Elismerésűzés séma, az Aggályosság és gátlás sémartomány, a Negativizmus/Pesszimizmus és a Büntető készenlét séma, a két koncepcióból és a kérdőívekből érthetők.

Hogy az önegyüttérzés önegyüttérző pólusával – a Jelentudatossággal – nem találtunk együtt járást, talán érthető. Neff egy későbbi munkájában az önegyüttérzésnek ezt az aspektusát a szenvedésre való odafigyeléshez kapcsolja, ami az aktiválódott séma működéshez illeszthető.

Az egyén viselkedése nem része a sémának. Young teóriája szerint a maladaptív viselkedés a sémára való reakcióként alakul ki. A sémaelfogadás esetében a személy általában a sémát igazoló élethelyzeteket preferálja, és ha a sémát aktiváló helyzetekkel találkozik, érzelmi reakciói aránytalanul hevesek, azokat intenzíven és tudatosan átéli. A sémaelkerülés megküzdési mechanizmus esetén a személy igyekszik úgy alakítani az életét, hogy a séma soha ne aktiválódjon, kerüli azokat a helyzeteket, amelyek aktiválnák a sémát; ha kiváltódtak megpróbál nem tudomást venni róla. Séma-túlkompensáció esetén a személy úgy küzd a séma ellen, hogy a sémával ellentétes módon gondolkodik, érez, viselkedik és teremt kapcsolatot, vagyis mintha a séma ellenkezője lenne igaz. A sémával ellentétes módon viselkedik, azaz egészséges reakciót mutat, csak túlzó, vagy a helyzethez nem illő módon (Young és mtsai, 2010).

Felvetül azonban újra a kérdés, valóban egy konstruktumként tekinthetünk-e az önegyüttérzés eme komponensére. Vagy ha ennyire eltérő eredmény kapunk két önálló jelenségként kell-e őket kezelnünk?

Nem találtunk együtt járást az önegyüttérzés eme komponense – Jelentudatosság és Túlzott azonosulás – és az Érzelmi depriváció, a Bizalmatlanság/Abúzus, és az Összeolvadtság/Éretlenség sémák; a Károsodott határok sémartomány, a Feljogosítottság/Grandiozítás, az Elégtelen önkontroll, az Önfeláldozás, és a Könnyörtelen mércék/Hiperkritikusság sémák között (5. táblázat). Ezek részben mintánk sajátosságaiából magyarázhatók.

5. táblázat. A Jelentudatosság és a Túlzott azonosulás együtt járása a sématartományokkal, sémákkal

| Jelentudatosság vs. Túlzott azonosulás | | |
|--|--|---|
| A Jelentudatossággal és a Túlzott azonosulással is találtunk együtt járást az: | Csak a Túlzott azonosulással találtunk együtt járást az: | Egyikkel sem találtunk együtt-járást az: |
| | Elszakítotttság, elutasítotttság sématartomány | Érzelmi depriváció séma |
| | Elhagyatottság/Instabilitás séma | Bizalmatlanság/abúzus séma |
| | Társas izoláció/Elidegenedettség séma | Összeolvadtság/Éretlenség séma |
| | Csökkenértékűség/Szégyen séma | Károsodott határok sématartomány |
| | Társas elutasítotttságérzés/ Nemkívánatosság séma | Feljogosítotttság/Grandiozitás séma |
| | Károsodott autonómia és teljesítő-képesség sématartomány | Elégtelen önkontroll séma |
| | Kudarca iránti ítélttség séma | Önfeláldozás séma |
| | Dependencia/Inkompetencia séma | Érzelmi gátoltság séma |
| | Sérülékenység/Veszélyeztetettség séma | Könyörtelen mércék/ Hiperkritikusság séma |
| | Kóros másokra utaltság sématartomány | |
| | Leigázottság séma | |
| | Elismerésűzés séma | |
| | Aggályosság és gátlás sématartomány | |
| | Negatívizmus/Pesszimizmus séma | |
| | Büntető készenlét séma | |
| esetében. | | |

Még egy eredményt szeretnénk kiemelni. A 2. számú táblázatra ránézve azt találtuk, hogy önegyüttérzés alkotórészei közül az önegyüttérző pólus – Önmagunk iránti kedvesség, Közös emberi természet, Jelentudatosság – és a sématartományok és korai maladaptív sémák között jelentősen kevesebb érdemi összefüggést találtunk a mintánkon, mint a nem önegyüttérző pólus és a sématartományok és korai maladaptív sémák között. Az önegyüttérző pólus alkotórészei közül a Közös emberi természet és Jelentudatosság és a sématartományok és a korai maladaptív sémák között nem találtunk érdemi együtt járásokat. Ehhez képest a nem önegyüttérző pólus alkotórészei – Önbírálat, Izoláció, Túlzott azonosulás valamennyi sématartományal (kivéve Károsodott határok) és számos sémával érdemi együtt járást mutatott. Ezzel kapcsolatban megint kérdéseket fogalmaznánk meg. Válaszokat a további kutatásuktól, kutatóktól

várunk. Annál a kérdésnél vagyunk ugyanis, hogy mit mérünk az önegyüttérzés kérdőívvel? Erre a kérdésre Neff válaszai is időről időre változnak a kérdőív faktorstruktúráját vizsgáló tanulmányokban (áttekintésért ld. Nyitrai & Takács, 2021).

Neff eredeti elgondolása szerint, amikor szenvedéssel vagy személyes bukás élményével találkozunk, az önegyüttérzés három alapkomponeense együtt jár – Önmagunk iránti kedvesség vs. Önkritika, Közös emberi természet vs. Izoláció, és Jelentudatosság vs. Túlzott azonosulás (Neff, 2003). Később azzal egészíti ki, hogy az önegyüttérzés egy relatív egyensúly az együttérző és nem együttérző válasz között a szenvedésre, és a hiánya ugyanúgy jelentős a definíciójában, mint a jelenléte (Neff, 2016). Ezt finomítva azt írja, az önegyüttérzés elmeállapota egy relatív egyensúly az önegyüttérzés és nem önegyüttérzés hiánya válaszok között, amikor szenvedünk. Az önegyüttérzés skála tehát az önegyüttérzés jelenlétét és a nem önegyüttérzés válaszok hiányát méri. Ha a negatív skálák (Önkritikusság, Izoláció, Túlzott azonosulás) fordított pontjai azok relatív hiányát mérik az önegyüttérzés kérdőívben, akkor jobb megnevezést jelenthetnek az így kapott két skálára, ha azokat együttérző önmagunkra adott válasznak (compassionate self-responding, CS – Önmagunk iránti kedvesség, Közös emberi természet és Jelentudatosság) és csökkent nem-együttérző önmagunkra adott válasznak (reduced uncompassionate self responding, RUS – Önbírálat, Izoláció és Túlzott azonosulás) hívni (Neff és mtsai, 2018). Magát a koncepciót nem kérdőjelezi meg.

Saját eredményeink inkább Muris és Petrucchi (2018) elgondolásaival csengetnek egybe. Ők tizennyolc tanulmány metaanalízisét elvégezve azt találták, hogy az önegyüttérzés skála negatív alszkálái erősebb együtt járást mutatnak a pszichopatológiákkal, így szerintük nem kellene azokat az önegyüttérzés kérdőív részeként használni. Muris (2016) felveti annak a lehetőségét, hogy csak a pozitív komponenseket – az önegyüttérzés skála 13 itemét – kellene használni az önegyüttérzés mérésére. Sőt azt javasolja, hogy a hat alszkálát külön értelmezzék (ún. független hat faktoros modellt javasol), ne mint egy általános önegyüttérzés dimenziót.

Tulajdonképpen továbbra is arra keressük a választ, hogy az önegyüttérzés tekinthető-e/vizsgálható-e egyetlen konstruktumként? Ha összetett konstruktum milyen, hány összetevője mentén vizsgálható? Az önegyüttérzés vs. önegyüttérzés hiánya külön vizsgálható-e? Ha egyetlen konstruktum, akkor egy felettes konstruktum-e? Továbbra is kérdés a „Hogyan viselkedek magammal szemben nehéz időkből” jelenség konceptualizálása, mérése. Annál is inkább, mert az önegyüttérzés koncepció és az azt mérő kérdőív megszületését követően hamar a kutatások kedvelt témájává és eszközévé vált.

IRODALOM

- Aberson, C. L., Healy, M., & Romero, V. (2000). Ingroup Bias and Self-Esteem: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 4(2), 157–173. DOI: 10.1207/S15327957PSPR0402_04
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. DOI: 10.1007/s12671-014-0277-3
- Alicke, M. D., & Govorun, O. (2005). The Better-Than-Average Effect. In *The Self in Social Judgment* (pp. 85–106). Psychology Press.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and Well-being among Older Adults. *Self and Identity*, 11(4), 428–453. DOI: 10.1080/15298868.2011.595082
- Baker-Miller, J. (1986). *Toward a new psychology of women*. New York: McGraw Hill.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. DOI: 10.1037/a0025754
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 141–156. DOI: 10.1037//0022-3514.64.1.141
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33. DOI: 10.1037/0033-295x.103.1.5
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism. Implications for the treatment of depression. *The American Psychologist*, 50(12), 1003–1020. DOI: 10.1037//0003-066x.50.12.1003
- Brown, B. B., & Lohr, M. J. (1987). Peer-group affiliation and adolescent self-esteem: An integration of ego-identity and symbolic-interaction theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 47–55. DOI: 10.1037//0022-3514.52.1.47
- Crocker, J., Thompson, L. L., McGraw, K. M., & Ingerman, C. (1987). Downward comparison, prejudice, and evaluations of others: Effects of self-esteem and threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 907–916. DOI: 10.1037//0022-3514.52.5.907
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5–37. DOI: 10.1037/0033-2909.122.1.5
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31–49). Plenum Press.
- Eisenberg, N., & Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 94(1), 100–131. DOI: 10.1037/0033-2909.94.1.100
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025–1034.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. New York: Julian Press.
- Figley, C. (1995). *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. NY: Brunner/Routledge.

- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PLOS ONE*, *10*(7), DOI: 10.1371/journal.pone.0133481
- Gilbert, P., Irons, C. (2005). Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioural, emotional imagery and compassionate mind training. In: Gilbert, P. (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (pp. 263–325) London: Routledge.
- Hanh, T. N. (1997). *Teachings on love*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Harter, S. (1990). Identity and self-development. In S. Feldman & G. Elliot (Eds.). *At the threshold: The developing adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University. 352–387.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective* (o. xv, 413). New York: Guilford Press.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, *50*(2), 222–227. DOI: 10.1016/j.paid.2010.09.033
- Jordan, J.V., Kaplan, A. G., Miller, J. B., Stiver, P., & Surrey, J. L. (Eds.) (1991). *Women's growth in connection: Writings from the Stone Center*. New York: Guilford.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W. R., & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *The American Journal of Psychiatry*, *149*(7), 936–943. DOI: 10.1176/ajp.149.7.936
- Keating, D. P. (1990). Adolescent thinking. In *At the threshold: The developing adolescent*. (pp. 54–89). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, *43*(2), 207–222. DOI: 10.2307/3090197
- Komlósi, V. A. (2007). Napjaink önértékelés-kutatásainak áttekintése: önértékelés és/vagy önfogadás. in. Demetrovics, Zs, Kökönyei, Gy., & A. Oláh (Szerk.) Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig: Tanulmányok Kulcsár Zsuzsanna tiszteletére (pp. 20-44). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(5), 887–904. DOI: 10.1037/0022-3514.92.5.887
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*(6), 545–552. DOI: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Mirnic, Zs., Kövi, Zs., Molnár, Á. Bálint, A. Terék, Z. & Nyitrai, E. (2021): A perfekcionizmus tényezői a korai maladaptív sémák elméleti keretében, *Psychologia Hungarica Caroliensis*,
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or Vulnerability? A Meta-Analysis of the Relations Between the Positive and Negative Components of Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *24*(2), 373–383. DOI: 10.1002/cpp.2005
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101. DOI: 10.1080/15298860309032

- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. DOI: 10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52(4), 211–214. DOI: 10.1159/000215071
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D. (2014). *Együttérzés önmagunkkal, Hagyj fel az önostorozással és légy magabiztosabb*. Budapest: Ursus Libris.
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. DOI: 10.1007/s12671-015-0479-3
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.), *Oxford Handbook of Compassion Science* (pp. 371–386). New York, NY: Oxford University Press.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. DOI: 10.1002/jclp.21923
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. DOI: 10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. DOI: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y.-P. (2008). Self-Compassion and Self-Constraint in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. DOI: 10.1177/0022022108314544
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. DOI: 10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061–1072. DOI: 10.1037/0022-3514.77.5.1061
- Nyitrai, E. & Takács, Sz. (2021). Az önegyüttérzés kérdőívvel szerzett tapasztalatok, *Psychologia Hungarica Caroliensis*,
- Podina, I., Jucan, A., & David, D (2015). Self-Compassion: A Buffer in The Pathway from Maladaptive Beliefs to Depression. An Exploratory Study, *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 15, 1, 97-109.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin. (Magyarul: Rogers, C. R. (2004). *Valakivé válni*. Budapest: EDGE 2000 Kft.
- Sági, A., Köteles, F., & V.Komlósi, A. (2013). Az Önmagunk Iránt Érzett Együttérzés (Önegyüttérzés) skála magyar változatának pszichometriai jellemzői. *Pszichológia*, 33, 293–312. DOI: 10.1556/Pszicho.33.2013.4.3

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
- Salzberg, S. (1997). *Loving kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala.
- Sedikides, C. (1993). Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 317–338. DOI: 10.1037/0022-3514.65.2.317
- Seligman, M. E. (1995). *The optimistic child*. Boston: Houghton Mifflin.
- Simmons, R. G., Rosenberg, F., & Rosenberg, M. (1973). Disturbance in the Self-Image at Adolescence. *American Sociological Review*, 38(5), 553–568. DOI: 10.2307/2094407
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. DOI: 10.1002/jclp.22076
- Thimm, J. C. (2017). Relationships Between Early Maladaptive Schemas, Mindfulness, Self-compassion, and Psychological Distress. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17, 3-17
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. DOI: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Unoka Zs., Rózsa, S., Fábrián, Á., Mervo, B., & Simon, L. (2004). A Young féle Séma Kérdőív: A korai maladaptív sémák jelenlétét mérő eszköz pszichometriai jellemzőinek vizsgálata. *Psychiatria Hungarica*, 19(3), 235–243.
- Unoka, Zs. (2011) Sématerápia, *Magyar Pszichológiai Szemle*, 66(1) 31-45.
- Yakın, D., Gençöz, T., Steenbergen, L., & Arntz, A. (2019). An integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and mental health: The role of self-compassion and emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 1098–1113. DOI: 10.1002/jclp.22755
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136–1152. DOI: 10.1007/s12671-018-1066-1
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2010). *Sématerápia. Gyakorlati kézikönyv*. Budapest: Magyar Viselkedéstanulmányi és Kognitív Terápiás Egyesület.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. DOI: 10.1111/aphw.12051

SZERZŐI MUNKAMEGOSZTÁS

Nyitrai Erika: Kutatási terv kidolgozása, kérdőívcsomag összeállítása, kutatás engedélyeztetése, szakirodalmazás, kutatás szervezése és lebonyolítása, adatbázis tisztítása, eredmények értelmezése, a közlemény megírása. *Takács Szabolcs*: Pszichometriai vizsgálatok, statisztikai elemzések elvégzése, eredmények értelmezése.