

AZ EGYÜTTÉRZÉSTŐL VALÓ FÉLELEM SKÁLA VALIDÁLÁSA

Szabó-Bartha Anett¹, Szombathelyi Réka², Takács Szabolcs³

¹ KRE Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék

² KRE Pszichológiai Intézet – hallgató

³ KRE Általános Lélektani és Módszertani Tanszék

Levelező szerző: bartha.anett@kre.hu

Absztrakt

Háttér és célkitűzések: A Fear of Compassion Scale (Együttérzéstől való Félelem Skála) magyar változatának segítségével lehetőség adódott arra, hogy Magyarországon is mérhetővé váljon az együttérzéstől való félelem jelenségeköre. A cikk során bemutatásra kerül az Együttérzéstől való Félelem Skála magyar mintán történő alkalmazhatósága, és a boldogságtól való félelem mellett, a pszichológiai jólléttel, az étellel való elégedettséggel és a depresszió- szorongás- stressz mértékével való összefüggéseinek vizsgálata. *Módszer:* A kutatásban 436 fő vett részt, ebből 329 nő és 107 férfi. Az átlagéletkor 30,13 év, a szórás 12,15 volt. *Eredmények:* A magyar Együttérzéstől való Félelem Skála faktorstruktúrája az eredetihez hasonló kialakításúnak-, megbízhatósága és konvergencia validitása megfelelőnek bizonyult. A boldogságtól való félelemmel szignifikáns pozitív korrelációt mutatott. A pszichológiai jóllétre, az étellel való elégedettségre és a depresszió-, szorongás-, stressz szintre mindkét félelemnek meghatározó lineáris típusú összefüggése fedezhető fel. *Következtetések:* Összességében az Együttérzéstől való Félelem Skála megbízható mérőszköznek bizonyult hazai mintán is.*

Kulcsfogalmak: együttérzéstől való félelem ▪ Együttérzéstől való Félelem Skála ▪ boldogságtól való félelem pszichológiai jóllét ▪ étellel való elégedettség ▪ depresszió-, szorongás-, stressz triász

HUNGARIAN VALIDATION OF THE FEAR OF COMPASSION SCALE Summary

Background and aims: The Hungarian version of Fear of Compassion Scale gave the opportunity to measure the phenomenon in subject in Hungary as well. Through the article, the application ability of Fear of Compassion Scale on Hungarian sample, as well as its correlation with the fear of happiness, psychological well-being, satisfaction with life and depression-anxiety-stress, were introduced. *Methods:* 436 persons took part in the research – 329 males and 107 females. The average age was 30.137 years while the dispersion was 12.158 years. *Results:* The factor structure of the Hungarian Fear of Compassion Scale came out to be similar to the original one, furthermore, reliability and convergence validity was appropriate. The correlation with fear of happiness was

* A szerzők a tanulmány alapjául szolgáló kutatást a Személyiség- és Egészségpszichológiai Kutatóműhely 20655B800 témaszámú, a Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kara által finanszírozott pályázat keretében végezték.

significantly positive. For the psychological well-being, satisfaction with life and depression-anxiety-stress level, linear correlation can be perceived in case of both fear types. *Discussion:* In sum, the Fear of Compassion Scale proved to be a reliable surveying tool, also on domestic sample.

Key words: fear of compassion ▪ Fear of Compassion Scale ▪ fear of happiness, psychological well-being ▪ satisfaction with life ▪ depression-anxiety-stress level

ELMÉLETI HÁTTÉR

A pozitív pszichológia térhódításával egyre nagyobb teret kap a pozitív állapotok elérésének jelentősége. Ugyanakkor számos kutatás igazolta, hogy bizonyos esetekben a pozitív érzelem nem, mint kívánatos állapot jelenik meg az emberek életében, hanem ahhoz egyfajta averzió kapcsolódhat, ami hatással lehet a testi és pszichés állapotunk alakulására (Joshani et al., 2013a; Joshani & Weijers, 2014). Így bizonyították annak összefüggését a pszichés jólléttel (pl. Joshani, 2013b), valamint kimutathatóak voltak számos pszichopatológiai állapot esetében is (pl. depresszió, szorongás, evészavar, PTSD) (Oliveira, Ferreira, Mendes & Marta-Simões, 2017; Miron, Sherill & Orcutt, 2016; Yamaguchi, Kim & Akutsu, 2014; Gilbert, McEwan, Catarini, Baião & Palmeira, 2014; Gilbert, McEwan, Matos & Rivis, 2011).

Fontos megkülönböztetni a pozitív érzelmeken belül az együttérzéstől és a társas érzelmektől-, az élményektől vagy az általános boldogságtól való félelmeket. Azok a pozitív érzelmek, amik tisztán a szociális és társadalmi kontextusokból adódnak, régóta kapcsolatba hozhatóak a befogadással, kedvességgel, amik az együttérzés fontos szerkezeti pillérei. Együttérzőnek lenni összefügg olyan motivációkkal, mint a gondoskodás, a stresszre való érzékenység, a szorongással szembeni tolerancia és az empátia (Gilbert, 2005). A mások iránti együttérzésre való fogékonyság segíthet a szorongás szabályozásában és a negatív érzelmek leküzdésében (Cozolino, 2007). Egyre több bizonyíték mutat arra is, hogy az együttérzés megteremtése önmagunk és mások felé nagy hatással van a negatív következmények csökkentésére és a pozitív hatások elősegítésére (Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard & Davidson, 2004).

Az együttérzés sokféleképpen definiálható, a Dalai Láma (1995, idézi Gilbert, McEwan, Matos & Rivis, 2011) szerint ez nem más, mint a mások szenvedésére való nyitottság és elköteleződés ennek enyhítésére. Gilbert (2005) kutatásában megvizsgálta az együttérzés jellemzőit, és az alábbiakat találta: törődés iránti motiváció, szimpátia, kellemetlen érzések toleranciája, empatikus megértés képessége, ítéletmentesség. Az együttérzés irányát tekintve megkülönböztethetünk mások felé irányuló-, másoktól kapott-, és magunk felé irányuló (ön) együttérzést (Gilbert, 2009; Neff, 2003a). Ezek a dimenziók befolyással vannak egy-

másra és nem szétválaszthatóak egymástól. A mások iránti együttérzés része, hogy felismerjük és lássuk a szenvedést, mely mindenkit érint és ezzel együtt kedvességgel és a segítség vágyával fordulunk mások felé. Mindez tartalmazza azt a felfogást is, hogy az esendőség az általános emberi létezés része. A mások iránti együttérzéshez szükséges a mások helyzetébe való belehelyezkedés és foglalkozás, törődés a szenvedésükkel (Neff, 2014). Ez viszont sok energiát igényel az egyén részéről és gyakran előfordul, hogy az ember belefárad ebbe (ez főleg a segítő szakmában dolgozók körében tapasztalható). Az önegyüttérzés azonban ellensúlyozni tudja ennek a jelenségnek a megjelenését (Neff, 2003a).

Az önmagunk iránti együttérzés abban különbözik a mások iránti együttérzéstől, hogy saját szenvedését ismeri fel az ember és önmagához fordul ítéletmentes, elfogadó kedvességgel (Neff, 2003b). Kristin Neff, a jelenségkör kiemelkedő kutatója és szakértője három fő összetevőjét határozta meg az önegyüttérzésnek: (a) az önmagunk iránt érzett kedvesség, mely segítségével az önbírálat és kritika helyett megértően fordulunk magunk felé; (b) a közös emberi mivoltunk felismerése, mely az összefonódást erősíti az elszigetelődés helyett; (c) végül az éber figyelem, vagy jelentudatosság (más néven mindfulness), mellyel át- vagy megéljük az érzést túlzás vagy figyelmen kívül hagyás nélkül. Ennek a három összetevőnek az egyesítése szükséges az önegyüttérzés létrejöttéhez. Tágabb meghatározásában egy nem megítélő és a létezést szélesebben értelmező tudatállapotról van szó, mely viselkedés-, affektív-, és gondolati szinten is megnyilvánul (Neff, 2003b). Fontos még itt megjegyezni, hogy az önegyüttérzés elkülöníthető az önbecsüléstől. Az önbecsülés és a pszichológiai egészség kapcsolatát már több kutatás is vizsgálta az évek során (pl. Seligman, 1995; Hewitt, 1998) és kimutatták, hogy nemcsak az alacsony- (Harter, 1999), hanem a túlzottan magas önbecsülés is negatív következményekkel – nárcizmus, empátiás készség hiánya – járhat (Seligman, 1995). A sorra megjelenő kritikák hatására került előtérbe az önmagunk iránti együttérzés vizsgálata, melyet a nyugati kutatások a keleti tanokból, főleg a buddhizmusból vettek át és bebizonyosodott, hogy az önegyüttérzés jobb bejósolója a jóllét bizonyos aspektusainak (Neff és Vonk, 2009). Továbbá az önmagunk iránti együttérzés nem függ az egyén szelfről alkotott képétől, mások teljesítményen alapuló értékelésétől és az idealizált elvárásoktól (Neff, 2003b).

A Nyugati kultúra általánosságban arra biztatja az embereket, hogy a legtöbb helyzetben (főleg ami szenvedéssel jár együtt) uralkodjon magán és ne panaszkodjon. Ennek következtében az emberek gyakran önbírálattal fordulnak saját maguk felé az együttérzés helyett, amelyet a társadalom mellett a család és a kötődési minták is formálnak. Az önmagunk iránti együttérzés segíthet annak felismerésében, hogy a tökéletesség iránti irreális elvárásokat elengedjük, (melyek csak fokozzák az elégedetlenséget) és az együttérzés segítségével megtapasztaljuk az elégedettség érzését. Ily módon az önelfogadást is elősegíti, mely meghatározó a mentális egészség szempontjából (Carson, Langer, 2004). Neff és

kollégái kutatómunkája (Neff, 2009) kimutatta, hogy az önegyüttérzés elősegíti az emberek érzelmi jóllétét és pozitív hatással van az étellel való elégedettség-re, valamint a boldogsággal és az optimizmussal is kapcsolatba hozható (Neff, Pisitsungkagarn & Hseih, 2008). Tehát az élet értelmességével és az étellel való elégedettséggel is összefüggést mutat az önegyüttérzés, mely a keleti és a nyugati kultúrákörben egyaránt kimutatható.

A pozitív érzelmek kondicionálás révén averzív kimenetelhez vezethetnek, az ide tartozó interperszonális közelséghez kapcsolódó érzelmekhez így gyakran társul félelem a nehéz családi háttér, elhanyagolás vagy visszaélés következtében (Gilbert, 2010a). A kapcsolódás-alapú érzelmek tekintetében Gilbert kutatói csoportja először a másokkal való együttérzéssel, a másoktól kapott együttérzéssel és az önegyüttérzéssel kapcsolatos félelmet vizsgálta (Gilbert, McEwan, Matos & Ravis, 2011; Gilbert, McEwan, Chotai & Gibbons, 2011). A korai eredmények azt mutatták, hogy az együttérzéstől való félelem (ezen belül is kifejezetten a másoktól kapott együttérzés és az önegyüttérzés) erős ön-kritikával, depresszióval, szorongással és stresszel társul. Gilbert és Procter (2006) krónikus betegek csoportját vizsgálva úgy látták, hogy az első lépéseket az önegyüttérzés felé gyakran kísérte kétség, félelem és ellenállás. Ezek az érzések hozzákapcsolódtak az együttérzéshez, a szeretet és kedvesség hiányához, továbbá ezek az emberek gyakran magányosnak vagy elutasítottnak érezték magukat, és egyszerűen figyelmen kívül hagyták az önegyüttérzés lehetőségét és értékét. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy nemcsak az együttérzés hiánya fontos, hanem az ettől való félelem is, mert így az emberek aktív ellenállást tanúsíthatnak az együttérzést tartalmazó viselkedések és élmények befogadásában (Gilbert, Mcewan, Matos & Ravis, 2011).

Az önmagunkhoz való viszonyt a gondolkodásunk is befolyásolja, hiszen nem is olyan könnyű pozitívan vélekedni saját magunkról és ennek hátterében gyakran a félelem áll (Neff, 2014). Többek között szerepet játszhat ebben a félelem, ami akkor jelentkezik, amikor az ember túl magas elvárásokat támaszt önmagával szemben. A pozitív tulajdonságok és erősségek elfogadásának hátterbe szorításával, nagyobb eséllyel okozunk mások és magunk számára is kellemes meglepetést, mint csalódást. Egy másik félelem a rossz elengedéséhez kapcsolódik, amely során távol áll az egyéntől a pozitív értékek elismerése és ragaszkodik az alkalmatlanság érzéséhez. A versenyszellemű, individualista kultúrának köszönhetően félelmet tapasztalhatunk az önbecsülés kapcsán is, amely során a másokat túlszárnyaló emberek jelentik a probléma forrását, mert különbnek lenni másoknál magányosságot eredményezhet, ugyanakkor önbecsülésükből fakadóan sokan vágnak is erre az állapotra. Ez a kettőség pedig akadályozó tényező lehet a boldogság és egyensúly megtapasztalásában. Végül pedig vannak olyanok, akik attól tartanak vagy félnek, hogy pozitív tulajdonságaik és értékeik elismerésével egoistának, beképzeltnek tűnnek mások számára és ez által elveszítik mások szeretetét. Neff (2003b) arról számolt be, hogy

az emberek gyakran aggodalmukat fejezték ki az önegyüttérzéssel kapcsolatban, mert attól tartottak, hogy ez által passzívak és önelégültek lesznek és hagyják magukat kibújni a dolgok alól.

A kötődési mintázatoknak nagy szerepe van abban, ahogy magunkhoz és másokhoz viszonyulunk. Azok az emberek, akik biztonságos kötődést tapasztalhattak meg gyermekkorban, általában szeretetreméltónak érzik magukat és nagyobb eséllyel válik belőlük boldog felnőtt, míg azok, akik bizonytalan kötődési mintázattal rendelkeznek, hajlamosak magukat értéktelennek érezni, akik nem méltóak a szeretetre. (Grossman, Grossman & Water, 2005 idézi Neff, 2014). Kutatások bizonyították, hogy a bizonytalan kötődéssel rendelkező emberek kevesebb önegyüttérzéssel fordulnak saját maguk felé, mint a biztonságos kötődéssel rendelkező társaik, emellett a szülői kritika is romboló hatást gyakorol minderre. Azoknál a gyerekeknél, akik folyamatos kritizálásban részesültek, nagyobb eséllyel hiányzik az önegyüttérzés megtapasztalása, és később gyakrabban szenvednek depressziótól és szorongástól (Neff & McGehee, 2010).

Az egyén érzelmi háttere szintén befolyással lehet az együttérzéstől való félelemre. A másoktól kapott együttérzés hatására a klinikai tapasztalatok szerint gyakran megjelenik egy kellemes, meleg érzés, mely egyfajta gyásszal társulhat, ha korábban a szerető gondoskodást és odafigyelést nem kapta meg adott személy (Bowlby, 1980; Gilbert, 2010a). Distress hatására a biztonságos érzelmi háttérrel rendelkező személyek nagyobb valószínűséggel keresnek másoknál együttérzést (Gilbert, McEwan, Matos & Ravis, 2011), mint az ezzel nem rendelkező társaik. Mindemellett a korábban traumát átélő személyeknél megjelenhet az együttérzési képtelenség jelensége is, mely a mások felé irányuló empátia és az ehhez kapcsolódó érzelmek hiányával jellemezhető (Rothschild, 2006).

MÓDSZER

A kutatás célja a Gilbert és munkatársai által kidolgozott Fear of Compassion Scale (magyarul: Együttérzéstől való Félelem Skála) (Gilbert, Mcewan, Matos & Ravis, 2011) magyar változatának validitás- és reliabilitás vizsgálata. A 3 alskálával rendelkező kérdőív esetében magyar mintán feltételezzük:

- Az Együttérzéstől való Félelem Skála (EFS) eredeti faktorstruktúrája magyar mintán is tetten érhető.
- Az EFS belső konzisztenciája magyar mintán is magasnak (0,7<) bizonyul.
- Az Együttérzéstől való Félelem Skála és a Boldogságtól való Félelem Skála között szignifikáns pozitív korreláció áll fenn.
- Az együttérzéstől és a boldogságtól való félelem negatív lineáris összefüggést mutat a pszichológiai jólléttel.

- Az együttérzéstől és a boldogságtól való félelem negatív lineáris összefüggést mutat az étellel való elégedettséggel.
- Az együttérzéstől és a boldogságtól való félelem pozitív lineáris összefüggést mutat a depresszióval a szorongással és a stresszel.

VIZSGÁLATI MINTA

A vizsgálatban összesen 436 személy (N=436) töltötte ki a kérdőívcsomagot, ebből 329 nő (75,5%) és 107 férfi (24,5%). Az eloszlásból látszik, hogy a nemi megoszlás nem egyenletes. Az átlagéletkor 30,137 év volt (SD=12,158). A családi állapotukat tekintve a kitöltők majdnem fele (45%) egyedülálló, 24% párkapcsolatban, 14% élettársi kapcsolatban és 17% házasságban él. Ehhez kapcsolódóan a válaszadók 76%-nak nincs gyereke, 8%-nak egy-, 10%-nak kettő-, 3%-nak három-, 1%-nak négy gyereke van, illetve egy kitöltő 6 gyermek szülője. Legmagasabb iskolai végzettséget tekintve a kitöltők majdnem fele, 46% érettségivel, és 47% diplomával rendelkezik. Általános iskolai végzettség 2%-át, szakképzettség 3%-át és PhD 2%-át tette ki a mintának. Vallásosság tekintetében a válaszadók 15%-a vallásosnak tartja magát, 62% a maga módján vallásosnak-, és 23% ateistának érzi magát. A személyiségi jogok tiszteletben tartásának figyelembevétele miatt a kérdőív kitöltése anonim módon történt. A tesztek kitöltése önkéntes alapon, online felületen zajlott 2018 szeptember és 2020 február között.

MÉRŐESZKÖZÖK

Boldogságtól való Félelem Skála (BFS) (Fear of Happiness Scale)

A skála (Gilbert és mtsai, 2012) magyar mintán történő validálására 2018-ban került sor (Szabó-Bartha, Takács & Takács, 2018). A magyar Boldogságtól való Félelem Skála egy 9 itemes, 0 („Egyáltalán nem értek egyet”) és 4 („Teljesen egyetértek”) közti Likert-skálával rendelkező kérdőív. A skála nem tartalmaz fordított tételt, a pontszám pedig az elért pontok összessége. A kérdőív belső konzisztenciája megbízhatónak (=0,871) bizonyult. Az eredeti validálási kutatásokhoz hasonlóan a faktoranalízis kétfaktorosnak bizonyult, de az egyfaktoros modellt tartották meg, mert az eredeti szerzők is ezt használták kutatásukban. A konvergens validálás során, az Élettel Való Elégedettség Skálával negatív korreláció ($p < 0,001$; $r(349) = -0,476$), míg a Pszichológiai Jólét Skálával egy alszála (környezeti hatékonyság) kivételével negatív korreláció jött ki. Összességében a Boldogságtól való Félelem Skála megbízhatónak bizonyult a magyar mintán.

Együttérzéstől való Félelem Skála (EFS)

A Fear of Compassion Scale (Gilbert, Mcewan, Matos, Rivis, 2011) magyar fordítására szintén ebben az évben került sor. Miután a szerzők hozzájárultak a kérdőív használatához, megtörtént a kérdőív magyarra fordítása. Ezt követően független résztvevők visszafordították a kérdőív itemeit az eredeti nyelvre, melyet a mérőeszköz eredeti kidolgozói ellenőriztek. A velük való egyeztetést követően nyerte el végleges formáját a kérdőív magyar változata. A magyar elnevezés az Együttérzéstől való Félelem Skála (EFS) lett. Az eredeti kérdőív az együttérzéstől való félelem három részét méri:

- Mások iránti együttérzéstől való félelem (mások iránti érzelmek és ezekkel kapcsolatos érzékenység iránti félelem) – 10 tétel
- Másoktól kapott kedvesség és együttérzéstől való félelem (önmagunkra irányuló, másoktól kapott együttérzéstől való félelem) – 13 tétel
- Önmagunk iránti kedvesség és együttérzéstől való félelem (félelem az önmagunkkal való együttérzéstől) – 15 tétel.

A válaszadó egy 0-4-ig terjedő Likert-skálán fejezheti ki egyetértését, ahol a 0= „Egyáltalán nem értek egyet” és a 4= „Teljesen egyetértek”. A skálák nem tartalmaznak fordított tételeket, a pontszámok a skálákon elért pontok összessége.

Pszichológiai Jóllét Kérdőív (PWB)

A pszichológiai jóllét egyik legismertebb mérőeszköze a magyar nyelven is széles körben használt Pszichológiai Jóllét Kérdőív (Scales of Psychological Well-Being, PWB, Ryff, 1989a; Oláh, 2012). Több verziója is létezik, a jelenlegi kutatás a 18 itemes változatot tartalmazza. A válaszadók hétfokú Likert-típusú skálán fejezhetik ki egyetértésüket az állítások kapcsán. A kérdőívnek hat alskálája van (önelfogadás, pozitív kapcsolatok, életcél, személyes növekedés, környezeti hatékonyság és autonómia), melyek összességéből kiszámítható a pozitív pszichológiai működés (teljes pontszám). Minél magasabb az elért összpontszám, annál magasabb a pszichológiai jóllét szint. A jelenlegi kutatás csak az összesített pszichológiai jóllét skála eredményeivel kapcsolatos összefüggéseket nézi.

Élettel való Elégedettség Skála (SWLS)

Az Élettel való Elégedettség Skála (Satisfaction with Life Scale, SWLS: Diener, Emmons, Larsen, Griffin 1985) a szubjektív jólléttel kapcsolatos kutatások egyik leggyakrabban használt mérőeszköze. Az SWLS-H öttételes kérdőív, melynek az összes tétele pozitív irányban megfogalmazott, fordított tételt nem tartalmaz. A válaszadók hétfokú skálán adhatják meg az állításokkal való egyetértésük

mértékét (1 = „egyáltalán nem értek egyet”, 7 = „teljes mértékben egyetértek”). A skála pontszámát a tételekre adott válaszok összegzése adja, a magasabb érték magasabb étellel való elégedettséget jelez.

Depresszió- Szorongás- Stressz Kérdőív (DASS-21)

A rövidített Depresszió- Szorongás- Stressz Kérdőív (Depression, Anxiety, Stressz Scale-21, DASS-21: Lovibond & Lovibond, 1995) egy 21 tételes kérdőív. Az eredeti kérdőív belső konzisztenciája a depresszió (=0,94), a szorongás (=0,87) és a stressz (=0,91) alskálán is megfelelőnek bizonyult (Antony, Bieling, Cox, Enns & Swinson, 1998). Magyarországi validálása megjelenés alatt van. Három részből áll, 7-7 kérdéssel méri a depresszió, a szorongás és a stressz negatív érzelmi állapotait. A kitöltők egy 4-fokozatú Likert-skálán jelölhetik válaszaikat, ahol a bejelölhető kategóriák: 0-3 közöttiek. A (0) „Egyáltalán nem volt rám jellemző”; a (3) „Nagyon nagymértékben/nagyon gyakran volt rám jellemző”. A válaszokat össze kell adni és a magasabb érték rosszabb érzelmi állapotot jelöl.

EREDMÉNYEK

Az adatok elemzése az IBM SPSS Statistics 20. statisztikai programcsomag segítségével történt.

Megbízhatóság

A belső megbízhatóságot reliabilitás analízissel vizsgáltuk meg, így megtudható, hogy a kérdőív mennyire konzisztensen méri azt, amit mérni szeretnénk.

Az Együttérzéstől való Félelem Skála Cronbach-alfa mutatói kifejezetten magasak, így bizonyossá vált, hogy a skálák konzisztensen azt mérik, amit mérni szeretnénk vele. Ugyanakkor a „Másoktól kapott kedvességtől és együttérzéstől való félelem”- (0,914) és az „Önmagunk iránti kedvességtől és együttérzéstől való félelem” skála (0,940) belső konzisztencia mutatói arra engednek következtetni, hogy az egyes alskálák felesleges itemeket tartalmazhatnak. A kérdőív egészére vonatkozó belső konzisztencia érték 0,953, mely szintén ezt a feltételezést támasztja alá.

Faktorelemzés

Annak érdekében, hogy az Együttérzéstől való Félelem Skála további kutatási kérdésekben is felhasználható legyen, konfirmatív faktoranalízist végeztünk

(<https://cran.r-project.org/web/packages/lavaan/citation.html>) és Maximum Likelihood eljárást alkalmaztunk. A faktorok könnyebb azonosítása érdekében elvégeztük a faktorsúlyok transzformációját a Varimax módszer szerint.

A konfirmatív faktorelemzés során több adekvációs és illeszkedési mutató vizsgálata is szükséges. A kérdőív négyzetes közelítés középérték hibája alacsony (RMSEA-E érték: 0,072). A standardizált reziduális négyzetes hiba (SRMR érték: 0,061) szintén az elvart szint alatti, tehát elfogadható. Az illeszkedési mutatók vizsgálata kapcsán a Tucker-Lewis mutatót (TLI) és a CFI (Comparative Fit Index) összehasonlító illeszkedési mutatót néztem. Jelen esetben a TLI érték 0,84 és a CFI érték 0,849, melyek elmaradnak az elvárható magasabb értékektől. Ezt összegezve elmondható, hogy a mutatók abba az irányba mutatnak, hogy az eredeti faktorstruktúrán érdemes alakítani, mert a jelenlegi formátum nem megfelelő mintán.

A faktoranalízis illeszkedési mutatói megfelelőek (KMO= 0,952; $p < 0,001$). A Bartlett szfericitás teszt szignifikáns ($\chi^2(703)=10180,937$, SIG=0,000), mely arra enged következtetni, hogy kifejezetten jó faktorstruktúra kialakítására van lehetőség. A kommunalítások minden változó esetében eléri a 0,25-ös minimális értéket, valamint azt is elmondhatjuk, hogy a 6 faktoros modell magyarázó ereje meghaladja a 60%-ot (62,051%).

A Varimax rotáció utáni értékek alapján elmondhatjuk, hogy a „Mások iránti együttérzéstől való félelem” (MIE) alszála a 3. és 5. faktor területére rendeződik át, a 7. tétel kivételével (MIE7), mely a 6. faktorra sorolódik egy önálló faktort alkotva. Emellett a „Másoktól kapott együttérzéstől való félelem” (MKE) eredeti faktor itemjei a 2 és 4-es alszálon találhatók meg. Az is látható, hogy az „Önmagunk iránti együttérzéstől való félelem” (ÖIE) alszála lényegében az 1-es faktorra rendeződik, a 3. tétel kivételével, mely az 5. faktor tételeihez sorolódik.

A konfirmatív faktorelemzés nem erősítette meg teljes egyértelműséggel az eredeti faktorstruktúrát. Ugyanakkor az eredeti struktúra és a tételek szétszétválasztása mégis felfedezhető. Az eredeti skálák közül az első kettőt további alfaktorokra lehet osztani, várhatóan magas Cronbach-alfa értékekkel. Az alszála jelentésadását követően így létrejöhet egy olyan 2-2-1 alszálas modell, ahol az első 2-2 alszála 1-1 főskálába rendeződik, melyek illeszkednek az eredeti főskálák kialakításához.

Az eredményeket látva az alábbi kérdőív kialakítás mellett döntöttünk:

Az MIE7 („Az embereknek segíteniük kell önmagukon, ahelyett, hogy másoktól várnák a segítséget.”) tételt kivettük a kérdőívől, mert egyik nagyobb faktorba sem volt beilleszthető.

Az ÖIE3 („Ahhoz, hogy boldogulj az életben, keménynek kell lenned, semmint együttérzőnek.”) tételt a „Mások iránti együttérzéstől való félelem” főskálába soroltuk, azon belül a második alszálaban kapott helyett. Az alszála utolsó tétele lett.

Így létrehoztuk Együttérzéstől való Félelem Skála első magyar elrendezését. Az egyes alszála megnevezésénél olyan fő motívumokat kerestünk, melyek

az adott alskálákba tartozó tételeket jól megragadják. A „Mások iránti együttérzéstől való félelem” skálán belül így felfedezhető volt, hogy bizonyos tételek az együttérzés mögötti félelmek alapján voltak csoportosíthatóak, míg a másik alskála esetében a mások iránti együttérzés megvonása dominált. A „Másoktól kapott együttérzéstől való félelem” alskála esetében szintén az „egyén-mások” dimenziók mentén csoportosultak az egyes itemek. Így az egyik alskála az egyénből fakadó félelmek mentén, míg a másik alskála a mások iránti bizalmatlanságból és az ebből fakadó félelmek mentén alakult. E szakmai megfontolások mentén az alábbi felépítést hoztuk létre:

- Mások iránti együttérzéstől való félelem főskála (összesen 10 tétel)
- Együttérzés mögötti félelmek alskála (6 tétel)
- Együttérzés megvonása, mint büntetés alskála (4 tétel)
- Másoktól kapott együttérzéstől való félelem főskála (13 tétel)
- Egyénből fakadó félelmek alskála (8 tétel)
- (Mások iránti) Bizalmatlanságból fakadó félelmek alskála (5 tétel)
- Önmagunk iránti együttérzéstől való félelem főskála (14 tétel)

A faktoranalízis illeszkedési mutatói megfelelőek (KMO= 0,952; $p < 0,001$). A Bartlett szfericitás teszt szignifikáns ($\chi^2(666)=10074,007$, $p=0,000$). A kommunalítások minden változó esetében elérik a 0,25-ös minimális értéket, és az 5 faktoros modell magyarázó ereje (varianciarányada) meghaladja a 60%-ot (60,414%). Az alskálák belső rehabilitás mutatója mindhárom esetben (MIE=0,851; MKE=0,914; ÖIE=0,942) megfelelő. A kérdőív egészére vonatkozó Cronbach-alfa érték 0,953.

A magyar kérdőív kialakított faktorstruktúrája megbízhatónak bizonyult. A kapott mutatók elérik az elfogadható szinteket. Így a magyar kérdőív pontozásának kiszámítása hasonló lehet az eredeti kérdőívéhez, mert az alskálák összevonásával kiszámolható a főskálák összpontszáma is. A további elemzéseket a magyar kérdőív skála pontszámaival végeztük. A magyar EFS kérdőív leíró statisztikája:

1. táblázat. A magyar Együttérzéstől való Félelem Skála leíró statisztikája.

A táblázatból látható az egyes skálákon elérhető maximális pontszám, a mintán átlagosan született értékek, illetve az adatok szóródása.

Skála megnevezése	Összpontszám	Átlag	Szórás
1. Mások iránti együttérzéstől való félelem főskála	40	18,47	8,53
1.1. Együttérzés mögötti félelmek alskála	24	11,17	6,37
1.2. Együttérzés megvonása, mint büntetés alksála	16	7,29	3,47
2. Másoktól kapott együttérzéstől való félelem főskála	52	18,97	11,85
2.1. Egyénből fakadó félelmek alskála	32	9,12	7,3
2.2. Bizalmatlanságból fakadó félelmek alskála	20	9,85	5,48
3. Önmagunk iránti együttérzéstől való félelem főskála	56	15,46	13,46

Validálás

Az együttérzéstől és a boldogságtól való félelem összevethetőségéhez korrelációt futtattunk. Az adatok eloszlásának kiderítéséhez normalitásvizsgálatot végeztünk. A Kolmogorov-Smirnov próba alapján a normalitás sérült ($p < 0,001$). A normális eloszlás sérülése miatt a korrelációk vizsgálatánál mindenhol Spearman-próbát alkalmaztunk.

A Boldogságtól való Félelem Skála (BFS) összpontszáma és az Együttérzéstől való Félelem Skála (EFS) főskálái, illetve alskálái között pozitív szignifikáns kapcsolatokat találtunk. A boldogságtól való félelem és a mások iránti együttérzéstől való félelem ($r=0,438$, $p=0,000$), a boldogságtól való félelem és a másoktól kapott együttérzéstől való félelem ($r=0,639$, $p=0,000$) és a boldogságtól való félelem és az önmagunk iránti együttérzéstől való félelem ($r=0,637$; $p=0,000$) között közepes erősségű kapcsolat látható. Az alskálák tekintetében szintén közepes erősségű kapcsolatok mutatkoznak, kivéve az „Együttérzés megvonása, mint büntetés” alskála esetén ($r=0,228$, $p=0,000$), ahol gyenge kapcsolat van. A két kérdőív, illetve az általuk mért pszichológiai konstrukciók összevethetősége igazolást nyert. Az alábbi táblázat foglalja össze a kapott eredményeket:

2. táblázat. A boldogságtól való félelem és az együttérzéstől való félelem korrelációs elemzése

		Mások iránti együttérzéstől való félelem fősкала	Együttérzés mögötti félelemek alsկա	Együttérzés megvonása, mint büntetés alsկա	Másoktól kapott együttérzéstől való félelem fősկա	Egyénből fakadó félelemek alsկա	Bizalmatlanságból fakadó félelemek alsկա	Önmagunk iránti együttérzéstől való félelem fősկա
Boldogságtól való félelem	Spearman-korreláció	,438**	,460**	,228**	,639**	,566**	,620**	,637**
	Szignifikancia	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

A boldogságtól és az együttérzéstől való félelem más pszichológiai konstrukciókkal való összefüggéseinek a vizsgálatához többszörös lineáris regressziót néztünk, azon belül pedig lépésenkénti regressziós eljárást alkalmaztunk. A magyarázó változók közé minden esetben a boldogságtól való félelem összpontszámát és az együttérzéstől való félelem három fősկálájának összesített mutatóit vettük be.

A pszichológiai jóllét tekintetében az összesített mutatót vizsgáltuk, mely a pozitív pszichológiai működést vagy jóllétet mutatja. A magyarázó változók közül bekerült a modellbe a másoktól kapott együttérzéstől, a boldogságtól és az önegyüttérzéstől való félelem. A teljes modell az esetek 44,1%-át magyarázza ($R^2=0,441$, $p=0,000$, $F=113,799$), ami jelentősnek mondható. A másoktól kapott együttérzéstől és a boldogságtól való félelem együttthatója is negatív, ami azt jelenti, hogy minél magasabb ez a kétféle félelem, annál alacsonyabb lesz az egyén pozitív pszichológiai működésére vonatkozó érték.

A boldogságtól- és az együttérzéstől való félelem étellel való elégedettségére vonatkozó lineáris típusú kapcsolatát az előbbihez hasonló módon vizsgáltuk. A magyarázó változók közül a modellbe került a másoktól kapott együttérzéstől-, az önmagunk iránti együttérzéstől-, és a boldogságtól való félelem. A teljes modell az esetek 28%-t magyarázza ($R^2=0,28$, $p=0,000$, $F=55,907$), ami szintén mérvadónak mondható. A három magyarázó változó együttthatója itt is negatív, tehát minél magasabb a másoktól kapott együttérzéstől-, az önmagunk iránti együttérzéstől-, és a boldogságtól való félelem, annál alacsonyabb lesz az egyén étellel való elégedettsége.

A boldogságtól és az együttérzéstől való félelem összefüggését a depresszió-, szorongás-stressz kapcsán szintén megvizsgáltuk az előbbiekhöz hasonló módon. A DASS-21 kérdőív depresszió alsկálájával kapcsolatban a magyarázó változók közül az önmagunk iránti együttérzéstől-, és a boldogságtól való félelem került a modellbe. A teljes modell az esetek 47,3%-át magyarázza ($R^2=0,473$, $p=0,000$, $F=129,262$), ami jelentősnek mondható. A magyarázó együttthatók pozitívak, te-

hát minél magasabb az önegyüttérzéstől- és a boldogságtól való félelem, annál súlyosabb depresszió szintet mutathat az egyén.

A szorongást vizsgálva szintén a fenti két magyarázó változó került be a modellbe. Itt viszont az esetek 32,2%-át magyarázza csak a modell ($R^2=0,322$, $p=0,000$, $F=68,379$). A magyarázó együtthatók pozitívak, tehát a depresszióhoz hasonlóan, minél magasabb az önegyüttérzéstől -és a boldogságtól való félelem, annál magasabb az egyén szorongás szintje.

Végül a stresszt vizsgálva szintén az önegyüttérzéstől- és a boldogságtól való félelem alkotta a magyarázó változókat, melyek így a modell 36,5%-át magyarázák ($R^2=0,365$, $p=0,000$, $F=82,678$), ami jelentősnek mondható. A magyarázó együtthatók pozitívak, tehát az előzőekhez hasonlóan, minél magasabb az önegyüttérzéstől- és a boldogságtól való félelem, annál magasabb lesz az észlelt stressz szintje az egyén számára.

DISZKUSSZIÓ

A kutatás során elvégeztük a Fear of Compassion Scale (Gilbert, Mcewan, Matos, Rivis, 2011) hazai mintán történő reliabilitás- és validálás vizsgálatát. A fordítást követően a statisztikai mutatók abba az irányba mutattak, hogy az eredeti kérdőív faktorstruktúrája csak részben igazolható a magyar kérdőívben. Feltehetően a magyar fordítás és az általános megfogalmazás következtében rendeződtek az itemek más felosztásba. A tételek közül szakmai megfontolások mentén kivettünk egyet, illetve egy tételt másik skálába soroltunk. Így létrejött a 2-2-1 elrendezés, ahol így az első két főskála további két alskálára bontható. A magyarázó erő (60,414%) megfelelőnek számít. Az új kérdőívnek megfelelő belső stabilitás mutatói vannak, habár úgy gondoljuk, még lehetne finomítani a „Másoktól kapott együttérzéstől való félelem” és az „Önmagunk iránti együttérzéstől való félelem” főskála tételein, mert itt az elvárhatónál magasabb Cronbach-alfa mutatók keletkeztek. A tételek további felülvizsgálata célszerű lehet a későbbiekben, de a jelen felépítés is megbízható mérőeszköznek minősül. Mindemellett, a kérdőív leíró statisztikája arra enged következtetni, hogy az együttérzéstől való félelem tetten érhető és létező jelenség a minta viszonylatában.

A boldogságtól- és az együttérzéstől való félelem között meghatározó mértékű pozitív korrelációs kapcsolatot tárt fel a kutatás, mely összhangban van a külföldi kutatások eredményeivel (Neff, Pisitsungkagarn, Hseih, 2008; Gilbert, 2007). Mindemellett az Együttérzéstől való Félelem Skála konvergens validitására is meggyőző eredményt kaphattunk. Elsősorban az összevethetőséget tűztük ki célul, viszont elképzelhetőnek tartjuk, hogy a két félelem között összetettebb viszonyrendszer is felfedezhető.

A boldogságtól- és az együttérzéstől való félelem pszichológiai jólléttel való összefüggését egy erős magyarázóerővel bíró modell írta le. A pszichológiai és

szubjektív jóllét egymáshoz közel álló fogalmak, így előfeltételezhető volt, hogy a boldogságtól való félelem negatívan fogja befolyásolni a pozitív pszichológiai működést is. A másoktól kapott együttérzéstől való félelem magyarázó ereje a társas kapcsolatok függvényében érthető meg leginkább, mert a kérdőív által is mért mások iránti bizalmatlanságból fakadó félelmek olyan mértékben vannak jelen az együttérés kapcsán, hogy az hatással lehet az egyén társas kapcsolatainak a minőségére, így befolyásolva ezzel a pszichológiai jóllétet. Az önegyüttérzéstől való félelem hatását az önelfogadás vagy szelf-aktualizáció (Maslow, 1968) mentén lehet értelmezni, mert az önegyüttérzéstől való félelem ez által gyakorolhat negatív hatást a pszichológiai jóllétre.

Az étellel való elégedettség regressziós modelljében szintén a másoktól kapott együttérzéstől-, a boldogságtól- és az önegyüttérzéstől való félelem játszott szerepet. Feltételezhető, hogy akik félnek a pozitív érzelmek következményeitől, nem merik az étellel való elégedettségüket sem kifejezni a hasonló okokból eredő félelmek miatt (Joshnloo, 2013b). A félelmeket itt is többek között a múltbeli tapasztalatok, vagy a különböző hiedelmek táplálhatják. Az önegyüttérzéstől való félelem pedig Neff (2009) kutatására támaszkodva szintén az étellel való elégedettség alacsonyabb szintjét fogja eredményezni.

A depresszió, a szorongás és a stressz regressziós modelljébe és az önmagunk iránti együttérzéstől való félelem került be. A depresszió esetén a két változónak meglehetősen magas magyarázó ereje van. A szorongás és stressz kapcsán a két félelem magyarázó ereje hasonlóan alakult a depresszióéhoz, viszont ezeknél nagyobb magyarázó változók közötti különbségek adódtak. A kapott eredmények alátámasztják Gilbert kutatócsoportjának (Gilbert, McEwan, Chotai, Gibbons, 2011) következtetéseit is, melyek alapján az önegyüttérzéstől való félelem depresszióval, szorongással és stresszel társult. A boldogságtól való félelem magas korrelativitását a depresszióval (Gilbert és mtsai, 2012) szintén igazolta.

Összességében a boldogságtól és az együttérzéstől is félhetnek az emberek, mely hatással lesz kisebb-nagyobb mértékben a pszichológiai jóllétükre, az étellel való elégedettségükre és a depresszió-, szorongás, stressz szint mértékére. Magyar mintán is igazolást nyertek azok a feltevések, melyet a világban egyre több helyen igyekeznek felmérni és mérhetővé tenni. Érintőlegesen szó esett a kötődési stílusok és a szülői bánásmód szerepéről, ezek részletesebb feltérképezésével a fiatalabb generációt is vizsgálni lehetne a későbbi kutatások során. Átfogó kutatási lehetőségként érdekes lenne kultúrák közötti összehasonlító felméréseket végezni, ezzel is segítve egy olyan „térkép” létrejöttét, mely lehetővé teszi azoknak a területeknek vagy csoportoknak a vizsgálatát, ahol a boldogság averzió és az együttérzéstől való félelem magasabb arányban előfordul. Ezáltal lehetőség nyílna Magyarországon boldogságtérképét (Oláh és Bagdi, 2018) kiegészíteni és a „lemaradt” területeket célzott és hatékony programok segítségével fejleszteni. A jövőben a kutatási eredmények lehetővé tennék a fentiekhez kapcsolódóan olyan célzott preventív programok és módszerek kidolgozását

(mindfulness technikák bevonásával, akár már kisgyerekkortól), melyek a már létrejött félelmeket csökkentenék és elősegítenék, hogy az emberek boldogabb, együttérzőbb és ezek által teljesebb életet élhessenek.

IRODALOM

- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment, 10*, 176–181. DOI: 10.1037/1040-3590.10.2.176
- Bowlby, J. (1980). *Loss: Sadness and depression. Attachment and loss* (Vol. 3). London: Hogarth Press.
- Carson, S., & Langer, E. (2004). Mindful practice for clinicians and patients. In L. Haas (Ed.), *Handbook of primary care psychology* (pp. 173–186). London: Oxford.
- Cozolino, L. (2007). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing brain*. New York: Norton.
- Dalai Lama (1995). *The power of compassion*. New Delhi: HarperCollins.
- Diener, E., Emmons, E.R., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Gilbert, P. (2005) Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2007). *Psychotherapy and counselling for depression* (3rd ed.). London: Sage.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. London: Constable & Robinson.
- Gilbert, P. (2010a). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*, 353–379. DOI: 10.1002/cpp.507
- Gilbert, P., McEwan, K., Chotai, S., & Gibbons, L. (2011). *Fears of compassion in a depressed population. Journal of Depression and Anxiety, S2*: 003. DOI: 10.4172/2167-1044.S2-003
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 85*(4), 374–390. DOI: 10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Ravis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*, 239–255. DOI: 10.1348/147608310X526511
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology, 53*(2), 228-244. DOI: 10.1111/bjc.12037
- Grossman, K. E., Grossman, K., & Waters, E. (2005). *Attachment from Infancy to Adulthood: The Major Longitudinal Studies*. New York: Guilford Press.

- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Hewitt, J. P. (1998). *The myth of self-esteem: Finding happiness and solving problems in America*. New York: St. Martin's Press.
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W., Yeung, V. W., Sundaram, S., Achoui, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S., Rizwan, M., Khilji, I. A., Ferreira, M. C., Pang, J. S., Ho, L. S., Han, G., Bae, J. & Jiang, D. (2013). Cross-Cultural Validation of Fear of Happiness Scale Across 14 National Groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 20(10), 1-19. DOI: 10.1177/0022022113505357
- Joshanloo, M. (2013b). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647–651. DOI: 10.1016/j.paid.2012.11.011
- Joshanloo, M. & Weijers, D. (2014). Aversion to Happiness Across Cultures: A Review of Where and Why People are Averse to Happiness. *Review Article*, 15, 717-735. DOI: 10.1007/s10902-013-9489-9
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335–343. DOI: 10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101, 16369–16373. DOI: 10.1073/pnas.0407401101
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Miron, L. R., Sherrill, A. M., & Orcutt, H. K. (2015). Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 37-41. DOI: 10.1016/j.jcbs.2014.10.003
- Neff, K. D. (2014). *Együttérzés önmagunkkal. Hagyj fel az önostorozással és légy magabiztosabb!* Budapest: Ursus Libris.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. DOI: 10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102. DOI: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity* 9, 37–41. DOI: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-Compassion and Self-Construal in The United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267–85. DOI: 10.1177/0022022108314544
- Oláh, A. & Bagdi, B. (2018). Rajzoljuk meg Magyarország Boldogságtérképét közösen! Letöltve: 2018.04.04. <http://www.boldogsagkutatas.hu/boldogsagterkep>
- Oláh, A. (2012). A megküzdés szívárványszínei: a stresszkezeléstől a boldogság növeléséig. In M. Fülöp, & É. Szabó (Szerk.), *A pszichológia, mint társadalomtudomány* (507–522). A 70 éves Hunyady György tiszteletére. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.

- Oliveira, V. R., Ferreira, C., Mendes, A. L., & Marta-Simões, J. (2017). Shame and eating psychopathology in Portuguese women: Exploring the roles of self-judgment and fears of receiving compassion. *Appetite, 110*, 80-85. DOI: 10.1016/j.appet.2016.12.012
- Rothschild, B. (2006). *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma*. New York: Norton Professional Books.
- Ryff, C.D. (1989a). Happiness is everything, or is it: Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Seligman, M. E. (1995). *The optimistic child*. Boston: Houghton Mifflin.
- Szabó-Bartha A., Takács L., Takács Sz. (2018): A boldogságtól való félelem skála validálása. *Psychologia Hungarica Caroliensis, 6*(2). 20–33. DOI: 10.12663/PsyHung.6.2018.2.2
- Yamaguchi, A., Kim, M. S., & Akutsu, S. (2014). The effects of self-construals, self-criticism, and self-compassion on depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 68*, 65-70. DOI: 10.1016/j.paid.2014.03.013

SZERZŐI MUNKAMEGOSZTÁS

Szabó-Bartha Anett: Kutatás vezetője, cikk átdolgozása, szerkesztése.

Szombathelyi Réka: Adatgyűjtés, szakirodalmi áttekintés.

Takács Szabolcs: Statisztikai feldolgozás.

FÜGGELÉK

EFS

Minden embernek más elképzelése van az együttérzésről és a kedvességről. Vannak, akik szerint fontos minden helyzetben kimutatni ezeket, míg mások sokkal óvatosabbak és aggodóbbak ezen a téren. A következőkben arra lennénk kíváncsiak, hogy Ön hogyan viszonyul az együttérzéshez és kedvességhez a következő három területen:

Mások iránti együttérzés

Másoktól kapott együttérzés

Önmagával szembeni kedvesség és együttérzés

Kérjük, olvassa el figyelmesen a következő állításokat, és karikázza be azt a számot, ami a legjobban tükrözi azzal kapcsolatban az Ön véleményét!

0 = Egyáltalán nem értek egyet

1 = Nem értek egyet

2 = Semleges, vagy nem tudom

3 = Egyetértek

4 = Teljesen egyetértek

A. MÁSOK IRÁNTI EGYÜTTÉRZÉS

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Az emberek ki fognak használni, ha túl együttérzőnek látnak | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ha együttérzek azokkal az emberekkel, akik rosszat cselekedtek, azzal felmentem őket | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Vannak emberek, akik nem érdemelnek együttérzést | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Félek, hogy ha túlzottan együttérző vagyok, az könnyű célponttá tesz | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Az emberek ki fognak használni, ha túl megbocsátó és együttérző vagyok | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Attól tartok, hogy ha túl együttérző vagyok, azzal bevonzom a sebezhető embereket, akik érzelmileg kimerítenek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Az embereknek segíteniük kell önmagukon, ahelyett, hogy másoktól várnák a segítséget | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Félek, ha túl együttérző vagyok, egyes emberek túlságosan függenek majd tőlem | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. A túlzott együttérzés gyengévé és kihasználhatóvá teszi az embert | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Úgy gondolom, néhány ember számára a fegyelmezés és a megfelelő büntetés hatékonyabb, mint az irántuk tanúsított együttérzés | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

B. MÁSOKTÓL KAPOTT KEDVESSÉG ÉS EGYÜTTÉRZÉS

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Gyengeség másoktól azt várni, hogy kedvesek legyenek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Félek, hogy amikor szükségem lesz arra, hogy az emberek kedvesek és megértőek legyenek velem, akkor nem lesznek azok | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Félek mások gondoskodásától függeni, mert nem biztos hogy mindig tudnak vagy akarnak majd segíteni | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

4. Gyakran gondolkozom azon, hogy az emberek melegszívűsége és kedvessége őszinte-e	0	1	2	3	4
5. Mások kedvessége valamiért ijesztő számomra	0	1	2	3	4
6. Szorongással és szégyennel tölt el, amikor az emberek kedvesek és együttérzőek velem	0	1	2	3	4
7. Amikor az emberek barátságosak és kedvesek velem félek, hogy kiderül rólam valami rossz, ami miatt megváltozik a véleményük rólam	0	1	2	3	4
8. Félek, hogy az emberek csak akkor kedvesek és együttérzőek velem, ha akarnak tőlem valamit	0	1	2	3	4
9. Az emberek kedvessége és felém mutatott együttérzése sokszor ürességgel és szomorúsággal tölt el	0	1	2	3	4
10. Ha az emberek kedvesek velem, úgy érzem, túl közel kerülnek hozzám	0	1	2	3	4
11. Habár mások kedvesek hozzám, mégis ritkán érzek melegséget a kapcsolataimban	0	1	2	3	4
12. Még akkor is távolságot tartok másoktól, ha tudom róluk, hogy kedvesek	0	1	2	3	4
13. Ha úgy gondolom, hogy valaki kedves és törődik velem, akkor falakat húzok magam köré	0	1	2	3	4

C. ÖNMAGUNK IRÁNTI KEDVESSÉG ÉS EGYÜTTÉRZÉS

Úgy érzem, nem érdemlem meg, hogy kedves és megbocsájtó legyek magamhoz	0	1	2	3	4
Elszomorít a gondolat, hogy kedves és gyengéd legyek önmagammal	0	1	2	3	4
Ahhoz, hogy boldogulj az életben, keménynek kell lenned, semmint együttérzőnek	0	1	2	3	4
Inkább nem is szeretném tudni, milyen érzés kedvesnek és együttérzőnek lenni magamhoz	0	1	2	3	4
Amikor megpróbálok kedves és gyengéd lenni önmagammal, egyfajta ürességet érzek	0	1	2	3	4
Félek, ha elkezdek együttérezni és gyengéden viszonyulni önmagamhoz, az elborít egyfajta gyász- és veszteségérzéssel	0	1	2	3	4
Attól félek, hogy csökkenni fognak az önmagammal szembeni elvárásaim, ha kedvesebb és kevésbé kritikus leszek önmagamhoz	0	1	2	3	4
Attól tartok, hogy gyengévé tesz, ha még együttérzőbb leszek önmagammal	0	1	2	3	4
Sosem éreztem együttérzést önmagammal szemben, ezért nem tudnám, hogyan fogjak hozzá ezeknek az érzéseknek a kialakításához	0	1	2	3	4
Aggódom, hogy ha elkezdek együttérzést tanúsítani önmagam felé, akkor függni fogok ettől az érzéstől	0	1	2	3	4
Attól tartok, ha túl együttérző vagyok önmagammal, akkor elvesztem az önkritikára való képességem, és a hibáim is könnyebben megmutatkoznak	0	1	2	3	4
Félek, ha teret engedek a magammal szembeni együttérzésnek, olyasvalakivé válok, akivé nem szeretnék	0	1	2	3	4
Attól tartok, hogy mások elutasítanak, ha túlságosan együttérző vagyok önmagammal	0	1	2	3	4
Könnyebb önmagamot kritizálnom, mint együttérezni magammal	0	1	2	3	4
Félek, hogy rossz dolgok történhetnek, ha túlságosan megértő vagyok önmagammal	0	1	2	3	4