

Az Önmagunk Iránt Érzett Együttérzés (Önegyüttérzés) skála magyar változatának bemutatása

SÁGI ANDREA, *ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest, Magyarország, és Virányos Klinika, Budapest*

TÓTH-KIRÁLY ISTVÁN, *ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest, Magyarország és Concordia University, Montreal, Kanada*

Ez a dokumentum a következő könyvfejezet megjelenés előtti (pre-publication) verziója:

Sági, A., & Tóth-Király, I. (In Press). Az Önmagunk Iránt Érzett Együttérzés (Önegyüttérzés) skála magyar változatának bemutatása. In Z. Horváth, R. Urbán, G. Kökönyei, & Z. Demetrovics (Eds.), *Kérdőíves módszerek a klinikai- és egészségpszichológiai kutatásában és gyakorlatában* [Survey methods in clinical and health psychological research and practice]. Budapest, Hungary: Medicina Kiadó.

© 2021. Ez a dokumentum nem az eredeti, könyvben megjelent verzió hitelesített másolata. A hivatalos változat a kiadó oldalán érhető el: <https://www.medicina-kiado.hu/kiadvanyaink/szak-es-tankonyvek/pszichiatria-pszichologia/kerdoives-modszeres-a-klinikai-es-egeszsegpszichologia-kutatasaban-es-gyakorlataban/>

Elméleti háttér

Az önegyüttérzés egy elfogadó empátikus attitűd a saját selfünk irányába, amely nem függ sem mások megítélésétől, sem sikereinktől vagy kudarcainktól. A mentális egészség szempontjából az önértékeléshez hasonló előnyökkel, ám annál kevesebb negatív vonatkozással bír (Neff, 2011). Az önegyüttérzés azt is jelenti, hogy kiegyensúlyozottan válaszolhatunk a distresszre a kellemetlen érzelmek elfojtása, elkerülése, vagy felerősítése és ruminációja nélkül (Neff és Knox, 2017). Vizsgálati eredmények szerint az önegyüttérzés nagyobb emocionális rezilienciát és stabilitást nyújt (Neff és Vonk, 2009), valamint kevesebb ego-védekezést és én-felnagyítást (Leary, Tate, Adams, Allen, és Hancock, 2007) foglal magába. A mások iránt érzett együttérzés fogalmát (Wispe, 1991) Neff (2003; 2009) terjesztette ki az énré, három fő komponensre definiálva. Az első az *Önmagunk iránt érzett kedvesség (Self-Kindness)*, illetve ennek ellentéte, az *Önbírálat (Self-Judgment)*. Optimális esetben nehézségek vagy sikertelenség esetén is megértőek és kedvesek vagyunk önmagunkhoz, ahelyett hogy kritizálnánk vagy elítélnénk magunkat. A második a *Közös emberi természet (Common Humanity)* vs. *Izoláció (Isolation)* ellentétpár. A közös emberi lét része, hogy tökéletlenek vagyunk, hibákat követünk el és nem megfelelően viselkedünk, amelynek megtapasztalását a nehéz élethelyzetek teszik lehetővé; röviden megfogalmazva „mások is küzdenek hasonló problémával” (normalizálás). Ha abba a csapdába essünk, hogy úgy érezzük, csak mi küzdünk nehézségekkel, az izoláció és a másoktól való elszakadás érzését élhetjük meg. S végül a harmadik összetevő a saját érzelmeinktől való távolság és éber objektivitással való szemlélésük, szembeállítva a negatív gondolatokon való rágódással vagy az azokkal való azonosulással - ez a *Jelentudatosság (Mindfulness)* vs. *Túlzott azonosulás (Over-Identification)* ellentétpárja (Neff és Knox, 2017). Az önegyüttérzés többek között együttjár a pszichológiai jólléttel, az élettől való elégedettséggel, a pozitív affektivitással és a boldogsággal (Zessin, Dickhauser és Garbade, 2015), protektív faktor az étkezési zavarokkal és a negatív testképpel szemben (Braun, Park és Gorin, 2016). A magasabb önegyüttérzés kevesebb depressziós tünettől (Krieger, Berger és Holtforth, 2016), több egészségvédő viselkedéssel jár együtt, úgymint orvos felkeresése szükség esetén, több testgyakorlás, kevesebb dohányzás és kevesebb alkoholfogyasztás (Allen és Leary 2014) és jobb immunfunkciók (Arch és Mtsai 2014). Jótékonyan hat a teljesítményre és a motivációra (pl. kisebb a hibázástól való félelem, ha mégis hibáznak, keményebben küzdenek) (Neff és Seppala, 2016; Breines és Chen, 2012). A különböző pszichopatológiák (szorongás, depresszió) kezelésére (Gilbert, McEwan, Matos és Ravis, 2011), a krónikus fájdalommal küzdők mentális állapotának javítására (Costa és Pinto Gouveia, 2011), a stressz csökkentésére (MacBeth és Gumley, 2012), valamint a megfelelő önszabályozás kialakítására (pl. dohányzás leszoktatás, Kelly, Zuroff és Foa, 2010) is alkalmazzák az önegyüttérzést növelő módszereket (pl. *Compassion Focused Therapy*, Gilbert, 2009; Baer, Lykins és Peters, 2012).

Célkitűzés

Az Önegyüttérzés skála (Self-Compassion Scale; SCS; Neff, 2003) kialakítása során az önegyüttérzés fogalmának mérhetővé tétele, ill. egy olyan eszköz létrehozása volt a cél, amellyel az önmagunk iránti egészséges attitűd mérhető. Egészség- és klinikai pszichológiai kutatások, terápiák hatásának mérésére, illetve a mentális egészséget, önegyüttérzés fejlesztő programok, tréningek számára is hasznos mérőeszköz lehet az SCS.

A kérdőív bemutatása

Az Önmagunk iránt érzett együttérzés, röviden Önegyüttérzés skála (*Self-Compassion Scale*, SCS, Neff, 2003) esetében ötfokú skálán (1=*szinte soha*; 5=*majdnem mindig*) kell megítélni 26 állítást, amelyek három alskálát alkotnak: 1. Önmagunk iránt érzett kedvesség (Self-Kindness; pl. „*Kedves vagyok magamhoz, ha szenvedek valami miatt.*”) vs. Önmagunkkal szembeni ítélkezés, önbírálat (Self-Judgment; pl. „*Roszzallom és elítélem a hiányosságaimat és tökéletlenségeimet.*”); 2. Közös emberi természet (Common Humanity; pl. „*Amikor a dolgom rosszul alakulnak, a nehézségeket az élet velejáróinak tekintem, amelyeken mindenki keresztülmegy.*”) vs. Izoláció (Isolation; pl. „*Amikor a hibáimra gondolok, úgy érzem, még inkább el vagyok vágva a világtól.*”); 3. Jelentudatosság (Mindfulness; pl. „*Amikor valami felbosszant, igyekszem megőrizni az érzelmi egyensúlyomat.*”) vs. Túlzott azonosulás (Over-Identification; pl. „*Amikor nem sikerül valami számomra fontos dolog, felemésztenek a tökéletlenségemmel kapcsolatos érzések.*”). A három alskála további két-két részre bontható, amelyek közül az egyik fordított irányú. A fordított tételek megfordítása után, a pontszámokat összesítve kapjuk meg az önmagunk iránt érzett együttérzés pontszámát, valamint a magasabb pontszám magasabb önegyüttérzést jelöl. Neff (2003) a skála kidolgozását egy kétlépéses próbateszttel kezdte, első lépésként egyetemi hallgatók az önegyüttérzéshez tartozó folyamatokkal kapcsolatos, nyílt végű kérdésekre válaszoltak. Ezután rövid kérdőívet töltöttek ki a résztvevők a majdani kérdőív lehetséges tételeivel és visszajelzést adtak a tételek érthetőségéről és relevanciájáról. A tételek listáját a kutatók hétről hétre módosították és bővítették egy nyolchetes tesztelés során (Neff, 2003). A próbatesztelés második lépéseként a fogalmat nem ismerő egyetemistáknak adták oda a listát azzal az információval, hogy attitűdmérésen vesznek részt. A résztvevők által nem érthetőnek vagy zavarosnak ítélt tételeket törölték. A résztvevők kaptak még megítélésre egy rövid listát is olyan értékekről és eszmékről, amelyeket egy magasabb önegyüttérzéssel rendelkező személy jóváhagyna. A lehetséges skála tételek és az értékeket, eszméket tartalmazó lista szignifikánsan korrelált, így bizonyosságot nyert, hogy a skála valóban azt méri, amit az elméleti kiindulás alapján mérni szerettek volna. A skálát eredetileg Kulcsár Zsuzsanna és V. Komlósi Annamária fordították magyarra (1. melléklet; publikálatlan kézirat)¹, majd később Tóth-Király, Bóthe, és Orosz (2017) is készítették egy újabb fordítást (2. melléklet) Beaton, Bombardier, Guillemín és Ferraz (2000) protokollja alapján. A független szakember által visszafordított skálát az angol skála szerzője, Kristin Neff jóváhagyta és a kérdőív alkalmazását, valamint szabad felhasználását engedélyezte.

Pszichometriai jellemzők

Neff (2003) feltáró és megerősítő faktorelemzést is végzett egy 71 tételű listán és első lépésként kizárták a 0,40-nél kisebb faktorsúlyú tételeket. A fennmaradó 26 tétellel és a faktoranalízis során kapott hat faktorral megerősítő faktoranalízist végeztek. Ez a faktorstruktúra meglehetősen jól illeszkedett az adatokhoz (Neff, 2003). A hat faktoros modellben a faktorok (azaz alskálák) közötti korreláció magas volt (0,48-0,91), de a megerősítő faktorelemzés azt jelezte, hogy ezek az együttjárások jól magyarázhatóak egyetlen átfogó, másodrendű faktorról, nevezetesen az önegyüttérzéssel (Neff, 2003). Ehhez hasonlóan, a hat specifikus faktort és egy átfogó faktort (utóbbi a kérdőívben született összpontszámot reprezentálva) egyidejűleg tartalmazó bifaktoros modell, a későbbiekben egyetemisták, felnőttek, klinikai depressziósok és buddhista meditálók mintáján is alátámasztást nyert (Neff, Whittaker és Karl, 2017). A faktoranalízissel kapott 26 tételű skála belső konzisztenciája 0,92, az alskáláké pedig 0,75 és 0,81 között volt. Az eszköz teszt-reteszt reliabilitása három hetes tesztfelvételi különbséggel a teljes skálára 0,93; az összes alskála esetében 0,8 fölött volt. A nők kismértékben ugyan, de szignifikánsan alacsonyabb önegyüttérzést mutattak, mint a férfiak 88 tanulmány metaelemzése alapján

¹ Magát a jelenséget és a kérdőív faktorszerkezetét Kulcsár Zsuzsanna mutatta be elsőként részletesebben magyar nyelven (Kulcsár, 2009, 80-82.o.).

(Yarnell és mtsai 2015), illetve a nemi szerepükkel erősen azonosuló nők és férfiak magasabb önegyüttérzést mutattak (Yarnell, Neff, Davidson és Mullarkey, 2018). Neff és Vonk (2009) 18 és 83 év közötti személyeket vizsgálva kicsi, de szignifikáns korrelációt mért az önegyüttérzés és az életkor között ($r = 0,22$). Egy tanulmány jutott arra az eredményre, hogy az önegyüttérzés nő az életkorral 59 és 95 év közötti személyeket vizsgálva (Homan, 2016)..

A skála hazai pszichometriai vizsgálata (a szerző kérésére) Neff (2003) módszerének lépésről lépésre való megismétlésével készült. Az Önegyüttérzés skálán végzett feltáró és megerősítő faktorelemzéssel egy hat faktoros, 21 tételes kérdőívet sikerült kidolgozni. Az első fő faktor (Önmagunk iránt érzett kedvesség/Önbírálat) esetében az eredeti illeszkedés az 5. tétel (*Amikor lelki fájdalmat élek át, igyekszem szeretetteljes lenni magamhoz*), a 8. tétel (*Az igazán nehéz időkben kemény, szigorú szoktam lenni magamhoz*) és a 12. tétel (*Amikor nagyon nehéz időszakot élek át, megadom magamnak azt a kényeztetést és figyelmet, amire szükségem van*) elhagyásával volt elfogadhatóvá tehető. A második fő faktor esetében (Közös emberi természet/Izoláció) a 7. tétel kihagyásával (*Amikor „padlón vagyok”, arra gondolok, hogy sok olyan ember van a világon, aki hasonlóan érzi magát.*) az illeszkedés jónak bizonyult. A harmadik fő faktor esetében (Jelentudatosság/Túlzott azonosulás) az eredetileg nem túl jó illeszkedést a 20. tétel (*Amikor valami felbosszant, elragadnak az érzéseim*) elhagyásával sikerült javítani. Az elemzés harmadik lépésében együtt vizsgáltuk a három fő faktort (mindenhol két-két alskálával), s megengedtük az alskálák közötti korrelációkat is. A CFA eredményei szerint a hat faktoros modell illeszkedése elfogadható mértékű volt. Megvizsgáltuk, hogy a faktorok közötti interkorrelációk magyarázhatóak-e egy magasabb rendű faktorial. Az egy faktoros modell illeszkedése az előzőnél rosszabb, de még elfogadható volt. A további statisztikai elemzésekhez a 21 tételből álló kérdőívet használtuk. A 21 tételes Önegyüttérzés skála magas reliabilitás értékkel bírt (Cronbach- α : 0,86 és 0,91) (Sági, Köteles és Komlósi, 2013; Csala és mtsai, 2017) és jó teszt-reteszt korrelációt ($r = 0,74$) mutatott. Az önegyüttérzés az életkorral gyenge pozitív kapcsolatban volt: az idősebbek magasabb önegyüttérzést mutattak. Az önegyüttérzés a feltételes önbecsüléssel (Sági, 2015), a vonásszorongással, a depresszióval negatívan, míg a diszpozicionális optimizmussal, a globális önértékeléssel (Sági és mtsai, 2013), és a tudatos jelenléttel (Kristó, 2015) pozitívan korrelált. Regressziós modelleket elemezve az önegyüttérzés volt a legerősebb előrejelző tényezője az optimizmusnak, a depresszióknak és vonásszorongásnak (utóbbi kettőnek negatívan) a globális és a feltételes önbecsüléssel összehasonlítva (Sági, 2016).

Újabb nemzetközi kutatások a korábbi tanulmányok egyik fontos módszertani limitációjára hívták fel a figyelmet, nevezetesen arra, hogy az önegyüttérzés esetében megjelenhet konstruktureleváns pszichometriai multidimenzionalitás (Morin, Arens és Marsh, 2016; Morin, Myers és Lee, 2018; Tóth-Király, Morin, Bőthe, Orosz és Rigó, 2018). Ez azt jelenti, hogy a kérdőív tétélei egyszerre több dimenziót is mérnek. Egyrészt konceptuálisan hasonló konstruktureleváns faktorokat (pl. jelentudatosság és túlzott azonosulás), amelyekhez feltáró struktúrális egyenlet modellezés (ESEM) használható a megerősítő faktorelemzés (CFA) helyett, amely kevésbé optimális és potenciálisan torzíthatja is az eredményeket ilyen helyzetekben. Másrészt, hierarchikusan elhelyezkedő konstruktureleváns faktorokat (pl. globális önegyüttérzés faktor), amelyekhez bifaktoros modellek a legalkalmasabbak. Tóth-Király és munkatársai (2017) eredményei alapján a bifaktor ESEM modell illeszkedett a legjobban hazai résztvevők adataira, amely feltételezte egy globális faktor és a hat specifikus faktor egyidejű jelenlétét a skála 26 tétéle tekintetében. Ezen kívül ez a reprezentáció magas mérési invarianciával (csoportközi általánosíthatósággal) rendelkezett férfi és női csoportok között. A faktorok magas Cronbach alfa mutatókkal rendelkeztek ($\alpha = 0,73$ és $0,88$ között), valamint eredményeik alapján az is megállapítható, hogy a globális faktor a variancia 86%-áért felelős, míg a specifikus faktorok annak 13%-áért. Ezen előzetes eredményeket megerősítette Neff, Tóth-Király, Yarnell, és munkatársainak (2019) 20 nemzetközi mintát felölelő vizsgálata,

vagyis az önegyüttérzés egy globális faktorial (és hat specifikus faktorial) jellemezhető a leginkább, és nem két globális faktorial. Ezt támogatják további nemzetközi kutatások is (Neff, Long, és mtsai, 2018; Neff, Tóth-Király és Colosimo, 2018). Érdeklődő olvasók számára szintax fájlokat biztosít Neff, Tóth-Király, és Colosimo (2018) a cikk online felületén linkelve, amelyeket használni lehet az SCS újfajta elemzési megközelítéséhez.

További információk

Az önegyüttérzést vizsgálták jogászok és autogén tréninget gyakorlók körében, ahol a joggyakorlás pozitív kapcsolatot mutatott az önegyüttérzéssel és erős mediátor tényező volt más pozitív

pszichológiai tényezők tekintetében, például tudatos jelenlét vagy spiritualitás (Csala és mtsai, 2017; Kristó, 2015). Sportolók körében a sportág típusa szerint különböző volt az önegyüttérzés mértéke, magasabb volt jégkorongozók között szemben a birkózókkal (Sági, Velencei és Géczi, 2012). Pszichoterápiában alkalmazva az önegyüttérzés nőtt sématerápia hatására (Egervári, Bíró, Hajduska-Dér és Unoka, 2019).

Már létezik egy 12 itemes rövidített verziója is a kérdőívnek, amely jó belső konzisztenciával rendelkezik (Self-Compassion Scale–Short Form (SCS–SF), $\alpha \geq 0.86$) (Raes, Pommier, Neff és Van Gucht, 2011). További vizsgálatokra lenne szükséges a faktorstruktúra tisztázására, addig is jelen helyzetben a 21 tételes változat használatát javasoljuk, illetve érdemes lenne a rövidített verzió hazai vizsgálata is.

Hivatkozások

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2014). Self-compassionate responses to aging. *The Gerontologist*, *54*(2), 190–200
- Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D., & Laudenslager, M. L. (2014). Selfcompassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology*, *42*, 49–58.
- Baer, R.A., Lykins, E.L.B., & Peters, J. R. (2012): Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, *7*, 230–238.
- Beaton, D.E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M.B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, *25*, 3186–3191.
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Selfcompassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, *17*, 117–131.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *38*(9), 1133–1143. doi:10.1177/0146167212445599
- Costa, J., & Pinto Gouveia, J. (2011). Acceptance of pain. Self-compassion and psychopathology: Using the Chronic Pain Acceptance Questionnaire to identify patients' subgroups. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *18*, 292–302.
- Egervári L., Bíró G., Hajduska-Dér B., & Unoka Zs. (2019). Négyhetes, osztályos sématerápiás kezelés hatékonyságának vizsgálata „Kor, kór nélkül” Mentális egészség az idős korban. Magyar Pszichiátriai Társaság XXII. Vándorgyűlése – Győr, 2019. január 23–26. *Psychiatria Hungarica, Supplementum I. 2019, XXXIV. évf.*
- Gilbert, P. (2009). The nature and basis for compassion focused therapy. *Hellenic Journal of Psychology*, *6*, 273–291.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *84*(3) 239–255.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, *23*(2), 111–119.
- Kelly, A.C., Zuroff, D.C., & Foa C.L. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A Study of Smoking Reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *29*(7), 727–755.
- Krieger, T., Berger, T., & Holtforth, M. G. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Crosslagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affective Disorders*, *202*, 39–45.
- Kristó Zs.(2015). A testi tudatosság, a tudatos jelenlét, az önegyüttérzés és a koherenciaérzék összefüggései jógázók és autogén tréninget végzők körében (Szakdolgozat MA/MSc). Szegedi Tudományegyetem.
- Kulcsár Zsuzsanna (2009). *Trauma-feldolgozás és vallás*. Budapest, Trefort 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.

- MacBeth, A., & Gumley A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review* 32, 545–552.
- Morin, A.J.S., Arens, A., & Marsh, H. (2016). A bifactor exploratory structural equation modeling framework for the identification of distinct sources of construct-relevant psychometric multidimensionality. *Structural Equation Modeling*, 23, 116-139.
- Morin, A.J.S., Myers, N.D., & Lee, S. (2018). Modern factor analytic techniques: Bifactor models, exploratory structural equation modeling (ESEM) and bifactor-ESEM. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Szerk.), *Handbook of sport psychology (4th ed.)*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2009): Self-Compassion. In: M. R. Leary, R. H. Hoyle (Szerk.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (o. 561-573). New York, Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1–12
- Neff, K. D., & Knox, M. (2017). Self-Compassion. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Szerk.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. New York: Springer.
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., ... & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627-645.
- Neff, K. D., & Seppala, E. (2016). Compassion, wellbeing, and the hypo-egoic self. In K. W. Brown & M. Leary (Szerk.) *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena* (o. 189–203). New York: Oxford University Press
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., & Colosimo, K. (2018). Self-compassion is best measured as a global construct and is overlapping with but distinct from neuroticism: A response to Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss, and Schindler (2017). *European Journal of Personality*, 32(4), 371-392.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., ... & Kotsou, I. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 31(1), 27-45.
- 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.
- Neff, K. D., Whittaker, T. & Karl, A. (2017). Evaluating the factor structure of the Self-Compassion Scale in four distinct populations: Is the use of a total self-compassion score justified? *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596-607.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 18, 250-255
- Sági A. (2015). A Feltételes Önbecsülés Skála (CSES-H) magyar változatának validálása és pszichometriai jellemzői. *Magyar Pszichológiai Szemle* 70(4), 787-805.
- Sági, A. (2016). Relationship between self-compassion, self-esteem and mental health. In F. Holloway (Szerk.) *Self-Esteem: Perspectives, Influences and Improvement Strategies (Psychology of Emotions, Motivations and Actions)*. Nova Publishers, New York
- Sági, A., Köteles, F. & V.Komlósi, A. (2013). Az Önmagunk Iránt Érzett Együttérzés (Önegyüttérzés) skála magyar változatának pszichometriai jellemzői. *Pszichológia*. 33, 293-312. 10.1556/Pszicho.33.2013.4.3.
- Sági A., Velencei A. & Géczi G. (2012). Utánpótláskorú válogatott jégkorongozó és birkózó fiúk pszichológiai vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle* 13(4), 31-38.
- Tóth-Király, I., Bóthe, B., & Orosz, G. (2017). Exploratory structural equation modeling analysis of the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 8(4), 881-892.
- Tóth-Király, I., Morin, A.J.S., Bóthe, B., Orosz, G., & Rigó, A. (2018). Investigating the multidimensionality of need fulfillment: A bifactor exploratory structural equation modeling representation. *Structural Equation Modeling*, 25, 267-286.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York, Plenum.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2018). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 1-17.

- Yarnell, L. M., Stafford, R., Neff, K. D., Reilly, E., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in selfcompassion. *Self and Identity, 14*, 499–520.
- Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. doi:10.1111/aphw.12051.

1. Melléklet

Az Önegyüttérzés (Self-Compassion) kérdőív magyar változata (SCS-H) HOGYAN VISELKEDEK MAGAMMAL SZEMBEN NEHÉZ IDŐKBEN

Kérem, gondosan olvassa el az egyes állításokat, mielőtt válaszolna! Jelölje be az alábbi skála szerint, hogy milyen gyakran viselkedik úgy egy adott helyzetben:

Szinte soha	1	2	3	4	5	Majdnem mindig
	1	2	3	4	5	
1. Rosszallom és elítélem a hiányosságaimat és tökéletlenségeimet.						1 2 3 4 5
2. Amikor le vagyok törve, minden rossz dolog kényszeresen fogva tart.						1 2 3 4 5
3. Amikor a dolgaim rosszul alakulnak, a nehézségeket az élet velejáróinak tekintem, amelyeken mindenki keresztülmegy.						1 2 3 4 5
4. Amikor a hibáimra gondolok, úgy érzem, még inkább el vagyok vágva a világtól.						1 2 3 4 5
5. Amikor lelki fájdalmat élek át, igyekszem szeretetteljes lenni magamhoz.*						1 2 3 4 5
6. Amikor nem sikerül valami számomra fontos dolog, felemésztenek a tökéletlenségemmel kapcsolatos érzések.						1 2 3 4 5
7. Amikor „padlón vagyok”, arra gondolok, hogy sok olyan ember van a világon, aki hasonlóan érzi magát.*						1 2 3 4 5
8. Az igazán nehéz időkben kemény, szigorú szoktam lenni magamhoz.*						1 2 3 4 5
9. Amikor valami felbosszant, igyekszem megőrizni az érzelmi egyensúlyomat.						1 2 3 4 5
10. Amikor valamilyen vonatkozásban alkalmatlannak érzem magam, igyekszem emlékeztetni magam arra, hogy a tökéletlenség érzése a legtöbb embernek ismerős.						1 2 3 4 5
11. Intoleráns és türelmetlen vagyok azokkal a tulajdonságaimmal szemben, amelyeket nem kedvelek.						1 2 3 4 5
12. Amikor nagyon nehéz időszakot élek át, megadom magamnak azt a kényeztetést és figyelmet, amire szükségem van.*						1 2 3 4 5
13. Amikor lehangolt vagyok, hajlamos vagyok arra gondolni, hogy az emberek többsége valószínűleg boldogabb, mint én.						1 2 3 4 5
14. Amikor valami fájdalmas történik, igyekszem több oldalról megítélni a helyzetet.						1 2 3 4 5
15. Igyekszem úgy tekinteni a gyarlóságaimat, mint amelyek az emberi természet velejárói.						1 2 3 4 5
16. Amikor személyiségem nem kedvelt vonásait látom, bírálom magam.						1 2 3 4 5
17. Amikor valami számomra fontos dologban kudarcot vallok, megpróbálok a dologgal kapcsolatban tárgyilagos maradni.						1 2 3 4 5
18. Amikor keményen kell küzdenem, hajlamos vagyok azt hinni, hogy másoknak ugyanez bizonyára könnyebben megy.						1 2 3 4 5
19. Kedves vagyok magamhoz, ha szenvedek valami miatt.						1 2 3 4 5
20. Amikor valami felbosszant, elragadnak az érzéseim.*						1 2 3 4 5
21. Egy kicsit keményszívű tudok lenni magammal, amikor szenvedek.						1 2 3 4 5
22. Amikor le vagyok törve, igyekszem kíváncsian és nyitottan fürkészn az érzéseimet.						1 2 3 4 5
23. Toleráns vagyok a hiányosságaimmal és tökéletlenségeimmel szemben.						1 2 3 4 5
24. Amikor valami fájdalmas történik, hajlamos vagyok azt eltúlozni.						1 2 3 4 5
25. Amikor kudarcot vallok valamiben, ami fontos nekem, hajlamos vagyok arra, hogy kudarcomban egyedül érezzem magam.						1 2 3 4 5
26. Próbálok megértő és türelmes lenni azokkal a tulajdonságaimmal szemben, amelyeket.						1 2 3 4 5

Önmagunkhoz való kedvesség: 5, 12, 19, 23, 26

Önbírálat (fordított tételek): 1, 8, 11, 16, 21

Közös emberi természet: 3, 7, 10, 15

Izoláció (fordított tételek): 4, 13, 18, 25

Jelentudatosság: 9, 14, 17, 22

Túlzott azonosulás (fordított tételek): 2, 6, 20, 24

*A faktorelemzés során nem megfelelőnek talált tételek.

2. Melléklet

Kérjük, gondosan olvassa az egyes állításokat, mielőtt válaszolna! Jelölje be az alábbi skála szerint, hogy milyen gyakran szokott ilyen módon viselkedni az adott helyzetben!

Milyen gyakran szokott ilyen módon viselkedni?

	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
	<i>szinte soha</i>	<i>ritkán</i>	<i>körülbelül az esetek felében</i>	<i>gyakran</i>	<i>szinte mindig</i>
	1	2	3	4	5
1. Kritikus és bíráló vagyok a saját hibáimmal és alkalmatlanságaimmal kapcsolatban.	O	O	O	O	O
2. Amikor magam alatt vagyok, hajlamos vagyok csak azon kattogni, ami rossz.	O	O	O	O	O
3. Ha rosszra fordulnak a dolgaim, úgy tekintek a nehézségekre, mint az élet természetes velejárójára, melyeken mindenki keresztül megy.	O	O	O	O	O
4. Amikor az alkalmatlanságaimra gondolok, hajlamos vagyok még inkább kirekesztve és elvágva érezni magam a világ többi részétől.	O	O	O	O	O
5. Akkor is megpróbálom magam szeretni, amikor érzelmi fájdalmat élek át.	O	O	O	O	O
6. Amikor valami számomra fontos dologban kudarcot vallok, felemészt az alkalmatlanság érzése.	O	O	O	O	O
7. Amikor magam alatt vagyok, emlékeztetem magam, hogy a világon rengeteg ember érez úgy, mint én.	O	O	O	O	O
8. Amikor nehéz időszakon megyek keresztül, hajlamos vagyok keményebben bánni magammal.	O	O	O	O	O
9. Amikor valami felzaklat, próbálom az érzelmeimet egyensúlyban tartani.	O	O	O	O	O
10. Amikor valamiben alkalmatlannak érzem magam, emlékeztetem magam arra, hogy sokan mások is így vannak ezzel.	O	O	O	O	O
11. Intoleráns és türelmetlen vagyok a személyiségemnek azon részeivel, amelyeket nem kedvelek.	O	O	O	O	O
12. Amikor nehéz időszakot élek, megadom magamnak azt a törődést és gyengédséget, amire szükségem van.	O	O	O	O	O
13. Amikor magam alatt vagyok, hajlamos vagyok úgy érezni, hogy a legtöbb ember valószínűleg boldogabb nálam.	O	O	O	O	O
14. Amikor valami fájdalmas dolog történik, próbálok kiegyensúlyozott képet kialakítani a helyzetről.	O	O	O	O	O
15. Megpróbálok úgy tekinteni a kudarcaimra, mint az emberi lét velejárójára.	O	O	O	O	O
16. Kritikus vagyok magammal, amikor olyat látok, ami nem tetszik magamban.	O	O	O	O	O
17. Amikor egy számomra fontos dologban kudarcot vallok, megpróbálom kellő távlatból szemlélni a dolgokat.	O	O	O	O	O
18. Amikor igazán küszködöm valamivel, hajlamos vagyok azt érezni, hogy másoknak biztos könnyebb dolga van.	O	O	O	O	O
19. Jóindulatú vagyok magammal, amikor valami miatt szenvedek.	O	O	O	O	O
20. Amikor valami felzaklat, elragadnak az érzelmeim.	O	O	O	O	O
21. Kissé kőszívű vagyok magammal, amikor szenvedek.	O	O	O	O	O
22. Amikor magam alatt vagyok, megpróbálok az érzelmeimhez nyitottan és érdeklődéssel közeledni.	O	O	O	O	O
23. Elnéző vagyok a saját hibáimmal és alkalmatlanságommal szemben.	O	O	O	O	O
24. Amikor valami fájdalmas dolog történik, hajlamos vagyok azt aránytalanul felnagyítani.	O	O	O	O	O
25. Amikor valami számomra fontos dologban kudarcot vallok, hajlamos vagyok egyedül érezni magam a kudarcokkal.	O	O	O	O	O

26. Próbálok megértő és türelmes lenni a személyiségem azon részeivel
kapcsolatban, amiket nem szeretek.

Kiértékelés:

Önmagunkkal való kedvesség tételek: 5, 12, 19, 23, 26

Önmagunk elítélése tételek: 1, 8, 11, 16, 21

Közös emberi tételek: 3, 7, 10, 15

Izoláció tételek: 4, 13, 18, 25

Jelentudatosság tételek: 9, 14, 17, 22

Túlzott azonosulás tételek: 2, 6, 20, 24