

**A korai maladaptív sémák, a megerősítésre való
érzékenység, az érzelemszabályozás, az életkor és a
reflektív funkció összefüggéseinek vizsgálata**

37. Országos Tudományos Diákköri Konferencia

Készítette: Kakuk Zita

Neptun kód: RF1NDU

Témavezető: Ungvári Brigitta

Tartalomjegyzék

Absztrakt	3
Bevezető	4
A korai maladaptív sémák	4
A sématarományok	7
A megerősítésre való érzékenység.....	9
A temperamentum szerepe a korai maladaptív sémák kialakulásában	12
A megerősítésre való érzékenység és a koragyermekkori tapasztalatok összefüggései	13
Az érzelmszabályozás néhány dimenziója: az érzelmek elfogadhatatlansága, impulzuskontroll nehézségek	14
Önfenntartó jelleg, reflektív funkció	16
Célkitűzések.....	16
Hipotézisek	17
Módszer	19
A minta jellemzése.....	19
Eszközök.....	20
Eljárás és etikai szempontok.....	21
A statisztikai elemzés terve és a statisztikai módszerek	22
Eredmények.....	22
Leíró statisztika.....	22
Korrelációs elemzések (H1-H10)	23
Klaszteranalízis(H11)	26
Moderációs elemzés (H12).....	27
Megvitatás	28
Limitációk	35
Kitekintés	35
Irodalom	36

Absztrakt

Háttér: Számos pszichológia kutatás vizsgálja a gyermekkori tapasztalatok hatását a személyiség alakulására. A korai maladaptív sémák a személy észlelését, gondolkodását, érzelmi világát, viselkedését meghatározó mintázatok, melyek a gyermekkori szükségletek kielégítésének hiánya által realizálódnak. A biológiai diszpozíciók és a környezeti hatások együttesen alakítják ki ezen sémák egyedi konstellációit. Jelen kutatás Gray biológiai alapokon nyugvó elméletén keresztül kívánja feltárni ezen kölcsönhatást, a büntetésre és a jutalomra érzékeny rendszerekből kiindulva, emellett magában foglalja néhány érzelemszabályozással és reflektív funkcióval kapcsolatos összefüggés feltárását.

Módszer: 202 fős mintán a Young Séma Kérdőív, a BIS/BAS Skálák, az Érzelemszabályozási Nehézségek Kérdőív és a Reflektív Funkció Kérdőív került felvételre. A kapcsolatok feltárására Spearman korrelációk, klaszterelemzés és moderációs elemzés kerültek lefuttatásra.

Eredmények: A BIS rendszer aktivitása minden sémartomány esetében szignifikáns, pozitív korrelációt mutatott. A klaszterelemzés megerősítette a korrelációk eredményeit, a minta 4 csoportra osztható, amelyekben az emelkedett sémapontszámok fokozott büntetésre való érzékenységgel járnak együtt. A BAS Hajtóerő negatív kapcsolatát találtam az Elszakíttóság és elutasíttóság, valamint a Károsodott autonómia és teljesítőképesség sémartománnyal, pozitív korrelációját a Kóros másokra irányultság sémartománnyal. A BAS szórakozáskereső dimenziója pozitív kapcsolatban állt a Kóros másokra irányultság és az Aggályosság és gátlás sémartománnyal. Az érzelmek elfogadhatatlansága és az impulzuskontroll nehézségek minden sémartománnyal pozitív kapcsolatot mutatott. A mentalizáció sérülése minden sémartományban jelen volt, de nem bírt moderáló hatással az életkor és a sémapontszám között.

Következtetések: A kutatás eredményei szerint azok, akiknél jelen vannak a korai maladaptív sémák, reaktívabb BIS és BAS rendszerrel rendelkeznek, tehát érzékenyebbek a büntetés és a jutalmazás ingereire. Jellemző rájuk, hogy nem fogadják el érzelmeiket, valamint nehezen kontrollálják impulzusaikat. A kutatás rávilágított, hogy az életkorral csökken a sémák jelenlétének mértéke, de ez az összefüggés nem a mentalizációs készségeken keresztül érvényesül.

Kulcsszavak: korai maladaptív sémák, megerősítésre való érzékenység, BIS-BAS, érzelemszabályozás, mentalizáció

Bevezető

A pszichológia tárgyának kardinális kérdését képezi, hogy a gyermekkori tapasztalatok hogyan befolyásolják a személyiség formálódását, az egyén későbbi életútjának alakulását. Bár számottevő különböző megközelítés született ennek kapcsán, a személyiségpszichológiával foglalkozó szakemberek bizonyos alapelvekben egyetértenek – például abban, hogy a személyiség számos tényező dinamikus kölcsönhatásából szerveződik, melyek elemei többek között a gyermek genetikai, alkati adottságai, a korai élmények, a gondozókkal való kapcsolat, más szóval a környezettel való interakció, különös tekintettel a pszichoszociális jellemzőkre (Kernberg, 2018). Ezen tényezők hatást gyakorolnak a személy pszichéjére, majd meghatározóak lesznek észlelésében, gondolkodásában, érzelmi világában és viselkedésében. Kernberg (2018) kiemeli, hogy a személyiség átfogó vizsgálatához mind a komplex intrapszichés struktúrák, mind a neurobiológiai konstellációk azonosítása szükséges. Jelen kutatásban az intrapszichés struktúrák a gyermekkori élmények talaján kialakuló korai maladaptív sémák által kerülnek feltárára, míg a neurobiológiai korrelátumok a Viselkedéses Aktiváló és Gátló Rendszer által jelennek meg. Mindezt az érzelemszabályozási sajátosságok és a mentalizáció szintjének összevetésével foglalja keretbe, amely információkkal szolgálhat a személyiség szerveződésének affektív, valamint kognitív szintjeiről.

A korai maladaptív sémák

Számos pszichológiai kutatás foglalkozik az ember észlelését, gondolkodását és viselkedését meghatározó mintázatokkal, azaz a sémákkal (ld. McArthur et al., 2019; Hovrud et al., 2020; Wuth et al., 2021), amelyek már a kognitív fejlődéstudomány fogalmai közt is képviseltették magukat (ld. Piaget, 1964). Olyan elvont reprezentációkként jelennek meg, amelyek az események főbb aspektusainak kiemelése által meghatározzák azok értelmezését, észlelését és a válaszként adott viselkedést (Unoka, 2011). Beck (1967 idézi Unoka, 2010) a kognitív viselkedésterápiában olyan szervezőelvekként definiálta ezeket, amelyek az élmények interpretációját determinálják az egyén számára. Továbbá azt is kiemelte, hogy kialakulásuk a koragyermekkorra tehető, így bár az akkori élményvilágnak megfelelnek, később jelentős mértékű torzítást eredményezhetnek a valóság észlelése során. Ezt azzal a „kognitív konzisztenciára” való igénnyel hozta összefüggésbe, amely minden egyénre jellemző az énről és a világról fenntartott reprezentáció koherenciájának érdekében. Az egyén a világról alkotott

hiedelmeit igyekeznek fenntartani – amennyiben olyan információval találkozunk, amely ettől eltér vagy ellent mond neki, akkor kognitív inkonzisztencia alakul ki, ami a disszonancia averzív érzését okozza. A disszonanciát a személy azonnali csökkentéssel igyekeznek redukálni mentális vagy viselkedési válaszok útján (Gawronski & Brannon, 2019).

Young és munkatársai (2010) ezen sémák egy alcsoportját korai maladaptív sémáknak (a továbbiakban: KMS) nevezték el. A korábbi, Beck (1967, idézi Unoka, 2011) által meghatározott fogalmon belül alakították ki ezt a csoportot, tehát a KMS-k tartalmazzák a korábbi sémadefiníciók tartalmát, azonban kiegészítik és pontosítják azt: 5 sématerosztályban 19 sémát differenciálnak, melyekhez specifikus sajátosságok tartoznak. Ilyen megkülönböztetés eddig nem volt jellemző a sémák esetében, ez adja a KMS-k relevanciáját. Young és munkatársai (2010) definíciója szerint ezek olyan pervazív kognitív és affektív mintázatok, amelyek a gyermek- és serdülőkorban az alapvető érzelmi szükségletek kielégítetlenségének eredményeként, a temperamentum és a környezet ismétlődő interakciója folyamán alakulnak ki. Az általuk meghatározott alapvető pszichológiai szükségletek a következők: a biztonságos kötődés igénye; az autonómia, kompetencia, én-azonosság érzésének igénye; az érzelemkifejezés szabadságának igénye; a spontaneitás és a játék igénye; a reális keretek és az önkontroll igénye (Young et al., 2010). Az alapvető szükségletek mibenlétéről jelenleg nincs konszenzus a pszichológiában, Solms (2018) szerint a legtöbb elméletben az alábbiak jelennek meg: a keresés (a környezettel való interakció az igények kielégítése érdekében), a szexuális közösülés, a veszély elkerülése, támadás (a frusztráló tényezők kiiktatása), a kötődés, a gondoskodás és a játék igénye. Ezeket igazolja Panksepp (2005) neurobiológiai alapokon nyugvó elmélete, mely az elsődleges érzelmi rendszereket a felsorolt alapszükségletek mentén azonosítja (Solms, 2018). Young és munkatársai (2010) alapszükségleteiben is megjelenik a kötődés (a biztonságos kötődés igénye) és a játék (a spontaneitás és a játék igénye) igénye. A Solms (2018) által nem említett szükségletek tehát: az autonómia, kompetencia, én-azonosság érzésének igénye; az érzelemkifejezés szabadságának igénye; a reális keretek és az önkontroll igénye. Ezen eltérés a két felsorolás között fakadhat abból, hogy Young és munkatársai (2010) alapvetően a KMS-eknél felmerülő, konfliktust okozó, a sémakialakulást facilitáló gyermekkori helyzetek során megjelenő alapszükségletekből indultak ki, tehát következtetéseik ezek alapján, visszafelé történtek. Ennek megfelelően a KMS-ek tartalma szorosan összefügg ezekkel az alapszükségletekkel, melyek talán más elméletalkotók számára nem voltak ennyire relevánsak, mert nem a KMS-ek képezték kiindulópontjaikat. Megjegyzendő még, hogy Young és munkatársai (2010)

elsősorban a gyermekkori alapszükségletek kielégítetlenségét helyezték előtérbe, tehát azok a fogalmak kaptak nagy hangsúlyt, amelyek a fejlődés során az egészséges működés kialakításában és az adaptív viselkedésmódok elsajátításában kapnak kiemelt szerepet. Bár ezen szükségletek a felnőttkorban is mérvadó igényekként jelenhetnek meg, szerepük a gyermekkor fejlődési szakaszaiban bizonyulnak elementárisnak, majd később csökkenhet relevanciájuk, hiszen ideális esetben az egészségesen működő felnőttek már rendelkeznek az ezekhez kapcsolódó képességekkel, például autonómiával, kompetenciával, énazonossággal, önkontrollal és a szabad érzelemkifejezés készségével. Mindez összevethető Erikson (1950, 1963 idézi Knight, 2017) pszichoszociális fejlődésméletével, melyben a koragyermekkorban az autonómia és a szégyen/kétely jelenti az alapkonzfliktust, amely, ha megoldódik, a gyermek elsajátítja az autonómiát, amely Young és munkatársai (2010) alapszükségletei között is megjelenik. Az iskoláskor a teljesítmény és a kisebbségi konfliktusát hozza magával, melyben a nyerhető énerőt a kompetencia jelenti, amely szintén Young (2010) szükségleteinek egyik alkotóeleme. A kamaszkor konfliktusa az identitás és a szerepkonfúzió közötti, melynél a nyerhető önérték a hűség (Knight, 2017), mely az én-azonosság alapszükségletével hozható összefüggésbe.

A KMS-eket a korai élmények négy típusa alakítja ki: a szükségletek be nem töltése, amely valamilyen a gyermek számára elengedhetetlen dolog (például biztonság, megértés) hiánya esetén lép fel; a traumatizáció/viktimizáció, mely akkor áll fenn, amikor a gyermek bántalmazás áldozatává válik; a káros környezet, melyre jellemző, hogy a gyermek túlzott mértékben részesül valami olyan tapasztalatban, amely korlátozottabb mennyiségben egészségesnek bizonyulna (például önállóság); a jelentős személyekkel szembeni szelektív internalizáció vagy identifikáció, mely esetében a gyermek magáévá teszi a szülő egyes gondolatait, érzéseit és viselkedéses jegyeit (Young et al., 2010). Identifikációról beszélünk akkor, ha a személy a jó kapcsolat fenntartása érdekében vesz át valamilyen viselkedésformát egy másik személytől, ezáltal a viselkedés tartalma irrelevánsnak mutatkozik a folyamat során. Ezzel szemben az internalizáció esetében a viselkedésforma átvétele azért történik, mert az kongruens a személy belső értékrendjével, vágyaival, tehát a viselkedés tartalma a meghatározó (Kelman, 1958). A viselkedés utánzásában markáns egyéni eltérések tapasztalhatók, hiszen a gyermek a tőle túlságosan eltérő szülő vonásaival nem tud azonosulni. Ha egy gyermek inkább a negatív érzelmek megtapasztalására hajlamos, jellemzően nem veszi át az optimista szülő megnyilvánulásainak sajátosságait (Young et al., 2010).

A szülő-gyermek interakció fent felvázolt modellje párhuzamba állítható a tárgykapcsolati elméletek azon alapelveivel, mely szerint az internalizált tárgykapcsolatok a személy (szelf) és a másik (gondozó, tárgy), érzelmek által kezdeményezett interakciója során jönnek létre (Kernberg, 2018). Ezek affektív emlékek formájában tárolódnak a pszichében, később befolyásolják a reakciókat és a viselkedést, amely a karaktert határozza meg. Az affektív élményeket azok kognitív keretezése követi, amelynek következményeként a személy a konkrét tapasztalatokat generalizálja és általánosan érvényes szabályokká alakítja, amely a környezettel való kapcsolat értelmezését determinálja (Kernberg, 2018). Amennyiben a gyermek ismételt számára elviselhetetlen helyzetekkel találkozik, ez kihatással lesz a tárggyal kapcsolatos viselkedésére, meghatározza emlékeit és motivációit, vagyis megpróbálja elkerülni a distresszt okozó helyzetet, az ahhoz kapcsolódó tárgyat és viselkedésmódot (Kernberg, 2018). A szelf is a tárgykapcsolatok internalizálása során alakul ki – a személy saját magáról alkotott integrált tudását és a másokhoz való viszony természetének jellegét jelzi (Kernberg, 2018).

A tárgykapcsolat-elméletek ekképpen párhuzamba állíthatók a sémaelmélettel, mert mindkét elmélet hangsúlyozza a gondolkodást, affektív reakciókat és viselkedést determináló mintázatok, azaz a sémák koragyermekkorai kialakulását, mely a szülő és a gyermek kapcsolatának jellemző interakcióiban bontakozik ki és a fejlődés során megszilárdul, generalizálódik a személy más kapcsolataira, mely a kapcsolatok, az észlelés, az érzelmi működés és a magatartásmódok sajátosságait befolyásolja (ld. Young et al., 2010; Kernberg, 2018).

Számos kutatás igazolja a gyermekkorai elhanyagolás, valamint abúzus kapcsolatát a KMS-ekkel (ld. Roemmele & Messman-Moore, 2011; Quirk et al., 2014; Gong & Chan, 2018), melyek közül 33 vizsgálat metaanalízisét végezték el Pilkington és munkatársai (2021) – eredményeik alapján az érzelmi, a fizikai, a szexuális bántalmazás és az érzelmi, valamint a fizikai elhanyagolás összefüggésben állnak a KMS-ek kialakulásával. Emellett az érzelmi elhanyagolás esetében az anyai kapcsolatban tapasztalt élmények jelentették a legkiugróbb hajlamosító tényezőt (Pilkington et al., 2021), amely az ismertett szakirodalmi háttérrel kongruensnek tekinthető.

A sématartományok

Young (2010) 5 sématartományt határoz meg, amelyek ismertetése az alábbiakban történik. A KMS-ek egyenként történő, részletes kifejtését az 1. melléklet tartalmazza.

I. Elszakítottság és elutasítottság sématartomány

Azok a személyek, akikre ezen sématartomány mintázatai jellemzők, arra számítanak, hogy igényeiket mások nem képesek kielégíteni, ezáltal lehetetlenné válik számukra a biztonságos kötődés kialakítása más személyekkel. A sémák háttérében legtöbbször a kiszámíthatatlan, rideg, bántalmazó, elutasító vagy külvilágtól izolált család légköre áll (Young et al., 2010). Olyan sémák sorolhatók ide, mint az elhagyatottság-instabilitás, a bizalmatlanság-abúzus, az érzelmi-depriváció-érzelemmegvonás, a csökkentértékűség-szégyen, a társas izoláció-elidegenedettség és a társas elutasítottság (Unoka, 2011).

II. Károsodott autonómia és teljesítőképeség sématartomány

Ezen tartomány sémái a személy sérült autonómiájára reflektálnak. Akik ezen sémákkal rendelkeznek, nem képesek a családjuktól független élet és identitás kialakítására, mert úgy érzik, nem tudják teljesíteni feladataikat. Csökkent önbizalmuknak okozója a túl engedékeny, a gyermeket kiszolgáló szülői magatartás, illetve ritkább esetben a teljes elhanyagolás (Young et al., 2010). Az ide tartozó sémák a következők: dependencia-inkompetencia, sérülékenységes-veszélyeztetettség, összeolvadtság-éretlenség, kudarcra ítéltség.

III. Károsodott határok sématartomány

Akik olyan sémákkal rendelkeznek, amelyek ezen tartományba sorolhatóak, nem képesek a megfelelő önkontroll gyakorlására, kevésbé vesznek figyelembe másokat, nem tudnak együttműködni másokkal. A sémák háttérében általában az elkényeztető, túl engedékeny családi dinamika húzódik meg (Young et al., 2010). Ide tartoznak a feljogosítottság-grandiozítás és az elégtelen önkontroll-önfegyelem sémák (Unoka, 2011).

IV. Kóros másokra irányultság sématartomány

Ha a személyre ezen sématartomány mintázatai jellemzők, túlzottan mások igényeire fókuszál, miközben saját vágyait figyelmen kívül hagyja. Ezen személyek a szülők szeretetének, figyelmének feltételhez kötöttségét tapasztalták gyermekkorukban, mely a szülők érzelmi szükségleteinek vagy a külsőségeknek, a gyermek igényeinek rovására tulajdonított nagyobb jelentőség miatt alakult ki (Young et al., 2010). Ebben a sématartományban találhatóak a behódolás, az önfeláldozás és az elismeréshajszolás sémák (Unoka, 2011).

V. Aggályosság és gátlás sématartomány

Ezen tartomány olyan sémákat foglal magában, melyek a személy spontán késztetéseinek elnyomását eredményezik. Jellemző, hogy az ezen sémával rendelkező egyének szigorú belső

szabályrendszernek igyekeznek megfelelni, mely gátolja őket abban, hogy ellazuljanak, önmaguk legyenek vagy intim kapcsolatokat alakítsanak ki, illetve adott esetben akár egészségügyi problémákat is okozhat. Ezen séma olyan gyermekkori környezetben alakul ki, mely elfojtó, rideg és merev, valamint játék és öröm helyett az önkontrollt és az önmegtartóztatást értékeli. Pesszimizmus és a negatív élményekre adott fokozott reakció jelenik meg náluk (Young et al., 2010). Az ide tartozó sémák a negativizmus-pesszimizmus, az érzelmi gátoltság, a könnyörtelen mércék-hiperkritikusság és a büntető készenlét (Unoka, 2011).

A megerősítésre való érzékenység

A fájdalom és az öröm a viselkedés szervezőerőit adják, amelyek életünket olyan alapvető módon hatják át, hogy a legtöbb esetben nem is tudatosítjuk ezt a háttérben húzódó mechanizmust. Ennek ellenére a tudat folyamatainak markáns részét irányítják, mely bizonyos pszichés zavarok esetében szélsőséges, teljes dominanciáig is kiterjedhet, nevezetesen az obszesszív-kompulzív zavar vonatkozásában (Corr, 2009). A fájdalom elkerülése és az öröm keresése a viselkedés normális szabályozásának eltéréseiben is tetten érhető, például affektív zavaroknál vagy függőségeknél, ezért igen releváns kérdést jelent a pszichológiai kutatásokban, hogy minél mélyebb ismeretekre tegyünk szert az ezekhez kapcsolódó evolúciós alapokról és az ebből kiinduló, a személyiség építőköveit alkotó neurobiológiai konstellációkról (Corr, 2007, 2009). Megfelelő keretet nyújthat ehhez a Megerősítésre való érzékenységhez kapcsolódó elmélet (a továbbiakban: RST, azaz Reinforcement Sensitivity Theory), mely középpontjába a büntetéshez és a jutalomhoz kapcsolódó magatartásformák és belső folyamatok vizsgálatát helyezi, ezáltal az érzelmek, a motiváció, a tanulás és a személyiség átfogó, neuropszichológiai alapokon nyugvó koncepcióját adva (Corr, 2009). A 20. század behaviorista felfogásával összevetve (mely a tudatot egy „fekete doboznak” tartotta, amelyben a belső folyamatok kevésbé meghatározóak) elmondható, hogy jelen elmélet nem magát az ingert tartja a viselkedés kiváltójának – a környezet ingerei potenciálisan aktiválnak bizonyos idegrendszeri struktúrákat, melyek belső folyamatok, affektusok létrejöttét facilitálják, ezáltal hozzájárulva a viselkedéses reakciók generálásához (Corr, 2009).

A Jeffrey Gray (1970, 1982, 1987) által meghatározott RST elmélet alapját a Viselkedéses Aktiváló Rendszer (a továbbiakban: BAS, azaz Behavioral Approach System), a Viselkedéses Gátló Rendszer (a továbbiakban: BIS, azaz Behavioral Inhibition System) és a Harcolj-menekülj rendszer (a továbbiakban: FFS, Fight-Flight System) jelentik. Megállapításait legfőképpen szorongáscsökkentő gyógyszerekkel végzett vizsgálatokra, illetve agyi sérülésekre és neurobiológiai kísérletekre alapozta (Corr, 2009). Gray elmélete szerint a BIS a büntetésre

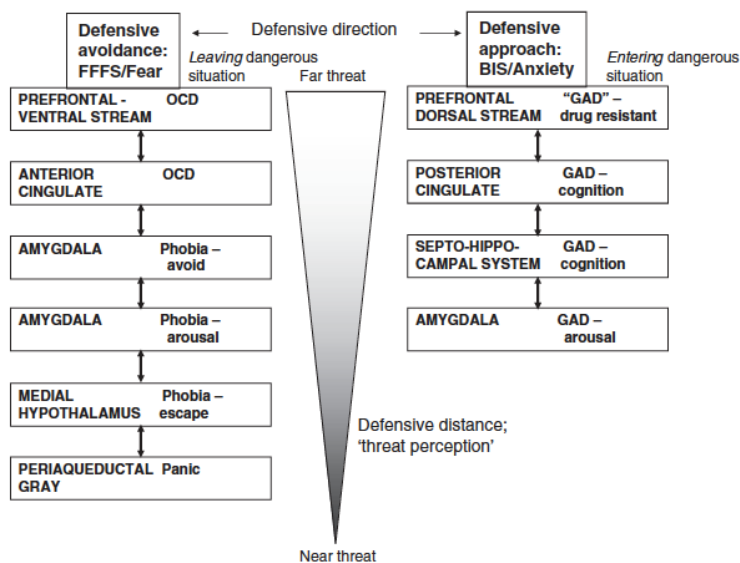
való érzékenységet és a jutalom elmaradásának észleléséért felelős agyi területeket jelöli, míg a BAS a jutalomra való válaszkészséget és a büntetés alóli felszabadulásra érzékeny idegrendszeri struktúrákat takarja. Gray az elmélet megalkotásának kezdetén Eysenck (1972) biológiai modelljéből indult ki, mely a felszálló retikuláris aktiváló rendszer (a továbbiakban: ARAS, azaz Ascending Reticular Activating System) fokozott aktivitását azonosította introvertáltaknál. Gray (1970) az ARAS működése mellett a mediális szeptális terület, a hippokampusz és az orbitofrontális kéreg aktivitását is jelentősnek találta az introverzió mértékének meghatározásában, valamint a büntetésre való érzékenység szerepét is azonosította az introverzió kialakulásában. Corr (2009) szerint Gray további kritikája Eysenck elméletével kapcsolatban az, hogy szerinte a klasszikus kondicionálás önmagában nem képes a semleges ingerek kellemes ingerekké alakítására – ezt ugyanis az öröklött érzelmi rendszerek végzik az affektusok generálása révén.

Az RST hangsúlyt fektet arra, hogy miként reagálnak az élőlények a megerősítő ingerekre, ezek milyen neuropszichológiai rendszerekkel mutatnak összefüggést, tehát az aktuális állapotuk (state) jellegéből indul ki. Az aktuális állapot azon reakciók összességére utal, melyeket a motivációs szempontból fontos ingerekre ad az élőlény. Az állapot jellegzetességeiből hosszabb távú, vonásszintű diszpozíciókra következtet, melyek az érzelmi működés, a motiváció és a viselkedés meghatározói (Corr, 2009). Ezek a személyiségjellemzők faktoranalízissel definiálhatók, melyek a mögöttes biológiai rendszereket tükrözik. Ezek meghatározásával választ kaphatunk arra a kérdésre, hogy ugyanaz a környezet miért vált ki eltérő válaszokat az egyének szintjén. Ahogyan a genetikai adottságok, úgy a környezeti hatások is befolyásolják a viselkedés sajátosságait – azonban ahhoz, hogy a környezeti tapasztalatok kifejtsék hatásukat, szükség van olyan biológiai rendszerekre, amelyek mediálják őket. Ezáltal az, hogy az adott génekészletből mely adottságok expresszálnak az adott személyben attól függ, hogy a környezeti ingerek az affektív rendszereken keresztül milyen válaszokat váltanak ki (Corr, 2009).

Az RST koncepcióját Gray, McNaughton és Corr revideálta (Gray & McNaughton, 2000; McNaughton & Corr, 2004). A módosítások mérvadó része a BIS-t és az FFS-t érinti – az új elmélet szerint a Harcolj-menekülj-lefagyj (a továbbiakban: FFFS, azaz Fight-Flight-Freeze System) rendszer az averzív ingerekre érzékeny, míg a BIS rendszer a motiváció által keletkezett konfliktusok megoldásáért felel. Az FFFS a félelemmel kapcsolatos reakciókért felelős, és neurális háttere hierarchikus elrendezésű – minden szint egy-egy védekező magatartásért felelős (például a lefagyásért vagy az elkerülésért). A BIS-nek ezzel szemben a

szorongás jelenségében van szerepe. Működése részét képezik a környezetre kiterjedő fokozott figyelem, valamint a konfliktusmegoldáshoz szükséges emlékek felelevenítése, mely a prepotens, konfliktusban álló viselkedésformák gátlását eredményezi. Az egyén szubjektív tapasztalatának szintjén ezen folyamat aggodalomként, rossz előérzetként manifesztálódik. A BIS a konfliktus megoldásának érdekében ismétlődő negatív visszacsatolási hurkok révén emeli az inger negatív valenciájának szintjét, aktiválja az FFFS-t, mely viselkedéses választ hoz létre az eddigi információk alapján. Olyan jellemzők kapcsolódnak a BIS működéshez, mint az aggodalomra, a ruminációra való hajlam, melyek a személy állandó, veszélyekre irányuló fokozott figyelmét okozzák (Corr, 2009). A BAS rendszer kevés változást mutat az új elméletben. A mérőeszközöknél általános, hogy több alfaktor emelkedik ki, melyek közül a Carver és White (1994) által megnevezett BAS-hajtóerő a célokért való aktív küzdésben, a BAS-Jutalom iránti érzékenység az izgalmas tevékenységekben, a sikerekben, a BAS-Szórakozáskeresés pedig az impulzív cselekedetekben tetten érhető (Corr, 2009).

A revideált elmélet idegrendszeri háttere hierarchikus elrendezést mutat, mely két dimenzióra osztható (1. ábra). Ezen két dimenzió a defenzív irány és a defenzív távolság. A



1. ábra. A BIS és az FFFS hierarchikus elrendeződése
(Corr, 2009, p. 363).

defenzív irány a veszélyt jelentő inger megközelítésének és elkerülésének mértékét mutatja meg. Mivel az FFFS a félelem által az inger elkerülését vonja magával, a BIS pedig az inger előzékeny megközelítését, ezért a két rendszer a defenzív irány két végpontját alkotja. A defenzív távolság a veszélyes ingertől a személy által észlelt távolságot jelöli, melyből következően ugyanaz az inger egyéni

eltéréseket jelenthet a távolság mértékének percepciójában. Ekképpen egy defenzívebb személy fenyegetőbbként észleli ugyanazt a tárgyat, mint egy kevésbé defenzív egyén (Corr, 2009). A koncepció szerint az FFFS rendszer részei a prefrontális ventrális rendszer, az anterior cinguláris kéreg, az amygdala, a mediális hypothalamus és a periaqueductalis szürkeállomány.

A BIS alkotóelemei a prefrontális dorzális rendszer, a posterior cinguláris kéreg, a septo-hippocampális rendszer és az amygdala.

Az RST konstruktumaira irányuló mérőeszközök jelentős része Gray eredeti, revideálás előtti elméletén alapul, melynek köszönhetően az FFFS által generált félelem és a BIS által mediált szorongás nem alkotnak külön kategóriákat. Jelen kutatás a gyakran használt Carver és White (1994) által megalkotott BIS-BAS skálákat alkalmazza, mely bár nem tesz különbséget a félelem és a szorongás között, hiszen egy BIS faktort tartalmaz, megfelelően méri fel a nem specifikus büntetés iránti érzékenységet. Az FFFS működésbe léphet a BIS aktivációja nélkül (ha nincs konfliktus a célok között), a BIS azonban a veszélyes inger negatív töltetének amplifikációja miatt mindig magával vonja az FFFS aktiválódását is. Ebből következően a BIS és az FFFS sok esetben együttes működést mutatnak, így egy, büntetés iránti érzékenység személyiségvonás alapján mindkettő kifejezhetővé válik (Corr, 2009).

A temperamentum szerepe a korai maladaptív sémák kialakulásában

A temperamentum, amely a személy pszichológiai reaktivitására utal, a személyiség alapkövét adja, főként a pszichomotoros, kognitív és affektív szinteken (Kernberg, 1992; Panksepp, 1998 idézi Kernberg, 2018). Az affektív reaktivitás olyan jellemzőket határoz meg, mint a motivációs rendszer, a jutalmazó-pozitív és az averzív-negatív affektív állapotok, melyek a környezethez való viszonyulást determinálják. A környezet ingerei ekképpen neurobiológiai rendszerek aktiválódását váltják ki, melyek alternatív rendszerek aktivációját okozzák (Kernberg, 2018).

Mivel a KMS-k a fentiek értelmében a szülő-gyermek interakciók következményei, nem figyelmen kívül hagyható a temperamentum szerepe kialakulásukban. A temperamentum és a szülői nevelési stílus együttesen adja a gondozó és a gyermek közötti interakciók és kapcsolat jellegét (ld. Coplan et al., 2009; Lee et al., 2012)

Számos kutatás igazolja a temperamentum és a környezet interakciójának hatását a KMS-ekre (ld. Calvete et al., 2014; Lim et al., 2018). Macik és munkatársai (2020) egészséges populáción végzett kutatása szerint a negatív szülői bánásmód és a labilis temperamentum együttesen vezet a sémák megjelenéséhez. A szerzők kiemelik az egészséges populáción végzett, a temperamentum jelentőségét a korai maladaptív sémák tekintetében vizsgáló kutatások hiányát. A klinikai populáció vizsgálata során nyert adatok nem generalizálhatók maradéktalanul a szubklinikai populációra, melynek egyik oka, hogy a mentális betegségek megjelenése megváltoztathatja a szelf és a gyermekkor percepcióját (Stopa & Waters, 2005). Így például a depresszióval diagnosztizált egyének passzívabbnak írhatják le

temperamentumukat valós adottságaiknál. Mindezek tekintetében kutatásunk az egészséges populációt vizsgálja, hogy hozzájáruljon a korai maladaptív sémákról alkotott minél árnyaltabb kép felvázolásához.

Tekintettel arra, hogy a fentiek értelmében a biológiai diszpozíciók, mint a temperamentum, számottevő szerepet játszanak a KMS-ek kialakulásában, illetve arra, hogy a BIS és BAS aktivitás elemi hatást gyakorol a motivációra és a viselkedésre, jelen kutatás a kettő közötti kapcsolatot kívánja feltárni.

A megerősítésre való érzékenység és a koragyermekkorai tapasztalatok összefüggései

A tárgykapcsolati elméletek alapján az élet korai szakaszában a gyermek szélsőséges érzelmi állapotokat él át, amelyek során kialakul egy kettős struktúra a pszichéjében. A pozitív affektív élmények során egy idealizált szelf és tárgy reprezentációt alakít ki, a negatív affektív tapasztalatok során egy ezzel ellentétes képet jelenít meg, melyben egy dühös, szenvedő szelf lép kapcsolatba egy frusztráló, agresszív tárggyal (Kernberg, 2004 idézi Kernberg, 2018). Ezt az intrapszichés struktúrát a primitív disszociáció, a hasítás határozza meg (Kernberg, 2018). A hasítás egy olyan elhárító mechanizmus, mely a tárgyakat és a szelfet szélsőségesen pozitív vagy szélsőségesen negatív reprezentációkra bontja, ezáltal polarizált képet kialakítva azokról, amelyek felváltva aktiválódnak (American Psychological Association, n.d., 2018), így megkímélve az ént attól, hogy egymásnak ellentmondó élményeket kelljen megélnie, mert ezt a fejlődés ezen fázisában nem képes elviselni (Kulcsár, 2006). Az, hogy az érzelmi tapasztalatok pozitív és negatív aspektusai egymástól szeparáltan dolgozódnak fel az alacsonyabb szintű, limbikus területeken, és csak magasabb szinten, a prefrontális, preorbitális és az anterior cinguláris kéreg közreműködésével képesek integrálódni, neurobiológiai kutatások erősítik meg, amely által biológiai alátámasztást kapnak a pszichoanalitikus tárgykapcsolat-elméletek feltevései (Kernberg, 2018) a hasítással kapcsolatban.

A hasítás, mint elhárítási forma, lehetővé teszi, hogy az idealizáló vagy üldöző érzelmi állapotokban csak az aktuális szituációval kongruens reprezentációk aktiválódjanak (Kernberg, 2018). Ezek alapján a szülő úgy jelenik meg, mint egy büntető, üldöző, frusztráló tárgy, ehhez mérten a gyermek a fájdalom és a düh állapotát éli át, vagyis egy szenvedő szelfként reprezentálódik. Az, hogyha a személy érzékenyebb büntető megerősítésre reagáló rendszerrel rendelkezik, befolyásolhatja a koragyermekkorban jellemző hasítás mechanizmusát, mert ugyanazt az ingert (például a szülői reakciót) erősebb büntetésként észlelheti (ld. defenzív

távolság, Corr, 2009), mint egy büntetésekre kevésbé érzékeny egyén, emellett erősebb reakciót válthat ki belőle a büntetőnek érzékelt inger, mint másokból. Mivel a szülő és a gyermek interakciója során így több a negatív, büntető tapasztalat, ez kihatással lesz az affektív emlékekre, azok kognitív keretezésére, mely a viselkedést, a karaktert és a másokkal való kapcsolat interpretációját determinálja (Kernberg, 2018). Ez tehát kialakít egy kétirányú kapcsolatot a kezdeti büntetésre való érzékenységgel és a szülő-gyermek interakciók között, amely során a kezdeti diszpozíció hat a tapasztalat értelmezésére, és ez az interpretáció hat a tárgykapcsolati szerveződésre, amely, ha a büntető irányba tolódik el, potenciálisan érzékenyebbé teszi a személyt a büntetések észlelésére.

Az érzelemszabályozás néhány dimenziója: az érzelmek elfogadhatatlansága, impulzuskontroll nehézségek

A kutatás egy része a KMS-ek megjelenési formáinak feltárására tesz kísérletet, melyet az érzelemszabályozási nehézségekből kiindulva végez. Pilkington és munkatársai (2023) metaanalízise alapján a KMS-ek számos vizsgálat alapján összefüggést mutatnak az érzelemszabályozási nehézségekkel (ld. továbbá Yakın et al., 2018). Ez a KMS-ekkel korrelációt mutató, érzelemszabályozási problémákat mutató pszichés zavarokban is tetten érhető (Pilkington et al., 2023), például a depresszióban (Renner et al., 2012) és a borderline személyiségzavarban (Barazandeh et al., 2016). Az érzelemszabályozás deficitje a KMS aktiválódásakor tapasztalt intenzív érzelmi arousal által (Edwards & Wupperman, 2020 idézi Pilkington et al., 2023) nyilvánulhat meg.

Fontos megemlíteni ezen túl a sémamegküzdést, mely a KMS-ek megjelenési formáinak sarkalatos pontját jelenti. Young és munkatársai (2010) kiemelik, hogy a KMS-ek nem tartalmazzák a sémára reakcióként adott viselkedést – a sémamegküzdési stílus mutatja meg, hogy a kialakult séma milyen viselkedéses választ vált ki. A megküzdési stílus három típusát azonosították: a sémaelfogadást, amely során a személy igaznak ítéli meg a sémát; a sémaelkerülést, amely során a személy mindenáron kitér a sémával való szembesülés elől; és a sémakompenzálást, amely során a személy megpróbálja a séma tartalmának ellentétét bebizonyítani.

Young és munkatársai (2010, p. 59) sémamódokként definiálják „az egyén életében aktuálisan aktív – adaptív vagy maladaptív – sémákat vagy sémaműködéseket”. A sémamódok lehetnek diszfunkcionálisak, amennyiben negatív érzelmek, elkerülés vagy önsorsorsrontó viselkedés formájában manifesztálódnak. A 10 sémamód 4 alkategóriába sorolható: gyermek

módok (sérülékeny gyermek, dühös gyermek, impulzív/figyelmeztelen gyermek és boldog gyermek), diszfunkcionális megküzdési módok (együttműködő önfeladó, eltávolodó védelmező és túlkompenzáló), diszfunkcionális szülői módok (büntető és túlkövetelő szülő) és egészséges felnőtt mód. Minden egyénre jellemző a sémamódok egy mintázata, azonban ezek helyzetenként változó aktivitást mutathatnak. A sématerápia célja a diszfunkcionális módok aktiválódásának redukálása és az egészséges felnőtt mód gyakori megjelenésének támogatása (Young et al., 2010).

A KMS-ekre adott válasz fontos aspektusát képezi a reakciók jellege, melyek szélsőséges esetben tünet formájában jelenhetnek meg. A mentális betegségekkel kapcsolatos tüneteket két csoportra oszthatjuk: internalizálókra és externalizálókra. Az internalizáló zavarokat depresszív hangulat, szorongás és az ezekhez kapcsolódó fiziológiai (szomatikus), valamint kognitív tünetek jellemzik, az externalizáló zavarokat az antiszociális viselkedés, a függőségek és az impulzuskontroll zavarok (American Psychiatric Association, 2013). Az internalizáló egyéneknél jellemző az érzelmek elnyomása érzelemszabályozási stratégiaként, vagyis az, hogy a személy nem fejezi ki érzelmeit, mert azokat elfogadhatatlannak tartja (ld. Loughheed & Hollenstein, 2012; Eastabrook et al., 2013). Az externalizáló személyek nehézségeket tapasztalnak az impulzusaik kontrollálásában (Meehan et al., 2013). Beauchaine és munkatársai (2017) eredményei alapján ez a vonásszintű impulzivitással mutat kapcsolatot, mely hajlamosítja az egyént az érzelemszabályozás specifikus módjaira, mely az externalizálásra való affinitást okozza.

A BIS magas aktivitása és az internalizáció korrelációt mutat egymással (ld. Colder & Connor, 2004; Muris et al., 2005; Kingsbury et al., 2013), míg a BAS részleges együttjárást mutat az externalizáló viselkedéssel (ld. Colder & Connor, 2004; Muris et al., 2005). Beauchaine és Hinshaw (2015) az externalizáció neuropszichológiai háttere kapcsán kiemeli a dopaminrendszer csökkent működését, mely az excesszív célmegközelítéshez vezet, így a BAS rendszer aktivitásával jár együtt. Ezen kívül a viselkedés gátlásának hiánya is jellemzi, mely a BIS rendszer alacsonyabb szintű működését vonja magával. Ily módon a csökkent dopamin működés miatti impulzív viselkedés generálása és ezek gátlásának hiánya együttesen okozza az externalizáló tüneteket (Beauchaine & Hinshaw, 2015).

Jelen kutatás mellőzi a klinikai populáció vizsgálatát, ezért az egészséges populációban jellemző, internalizálásra és externalizálásra hajlamosító érzelemszabályozási tendenciákat kívánja vizsgálni. Az externalizációt az impulzuskontroll nehézségek, az internalizációt az érzelmi reakciók elfogadhatatlansága alapján, amely összefüggésbe hozható az internalizáló

tendenciákkal (Lass et al., 2020). Az internalizáció és az externalizáció a sémákra adott válaszként fogható fel, tehát a sénamegküzdésekre reflektál, jelen kutatás azonban (ezt mérő kérdőív hiányában) nem foglalkozik a sénamegküzdés jelenségével. A KMS-ek érzelemszabályozással kapcsolatos összefüggéseit vizsgálja, mely bár az említett eredmények alapján kapcsolatban áll az internalizációval és az externalizációval, ahhoz, hogy pontosan meghatározzuk ezeket a kapcsolatokat, további kutatásokra van szükség, amelyek ezeket a konstruktumokat is mérik.

A BIS és az FFFS magasabb aktivitása korrelál az érzelemszabályozási nehézségekkel, melynek hátterében az állhat, hogy a félelem és a szorongás által indukált elkerülő tendencia miatt a személy maladaptív módokon reagál a felmerülő érzelmi állapotokra (Tull et al., 2010). A BAS faktorok közül a szórakozáskeresés mutat együttjárást affektusregulációs deficitekkel (Tull et al., 2010), különösen a diszfunkcionális impulzivitás terén (Leone & Russo, 2009), mely a maladaptív stratégiák, például a szerhasználat alkalmazásához vezethet (Voigt et al., 2009).

Önfenntartó jelleg, reflektív funkció

Young és munkatársai (2010) szerint a KMS-ek fenntartják önmagukat – ez az emberek univerzális, konzisztencia iránti igényét tükrözi. A személy viselkedésével, döntéseivel ugyanazokat a káros körülményeket teremti újra maga körül, amelyek szenvedést okoztak számára gyermekkorában. Míg a gyermekkorban a kialakított reprezentációk az akkori érzelmi környezethez jól illeszkedtek, a sémák később diszfunkcionálissá válnak, befolyásolják a személy információfeldolgozását, az életesemények értelmezését (Young et al., 2010). Mindezek implicálják, hogy az újraalkotott ártalmas helyzetek, a valóság hosszú távú torzított észlelése, a helyzetek a sémák által negatív irányba torzított értelmezése miatt a sémák megerősödnek az életkor előrehaladtával. Ezzel egyidőben befolyásoló tényezőként jelenhet meg a sémák súlyossága szempontjából a személyiség érettsége, a kumulálódó élettapasztalatok és az élethelyzetek változása. Jelen kutatás a reflektív funkció vizsgálatával kívánja feltérképezni az egyén képességét arra, hogy adekvát módon értelmezze mások és saját intencióit, hiszen a jól működő mentalizációs képesség szerepet játszik a sikeres adaptációban, a reziliens fejlődésben (Ensink et al., 2014; Fonagy & Bateman, 2020 idézi Szél & Szabó, 2023), így a KMS-ek alakulását is befolyásolhatja.

Célkitűzések

Jelen kutatás célja a gyermekkori tapasztalatok és a biológiai diszpozíciók kapcsolatának definiálása, melyet a fent felvázolt szakirodalmi háttérből kiindulva a korai maladaptív sémák és a megerősítésre való érzékenység feltárásán keresztül kíván tenni. Bár a BIS/BAS és a KMS-ek néhány tényezőre tett hatása már vizsgálatra került, például a függőségek (ld. Khosravani et al., 2016a; Khosravani et al., 2016b;) vagy a terhesség alatti szorongás (Atadokht et al., 2020) tekintetében, ezekben jellemzően közbülső tényezőként szerepelt, fókuszáltnak a megerősítésre való érzékenység és a KMS-ek kapcsolatát még nem kutatták. Célja továbbá olyan érzelmszabályozási nehézségek azonosítása, melyek jellemzők a KMS-ekkel rendelkező személyekre. Továbbá a KMS-ek stabilitását kívánja vizsgálni az életkor növekedésével a reflektív funkció függvényében, a KMS-ek önfenntartó jellegéből és a mentalizáció rezilienciában betöltött szerepéből kiindulva.

Hipotézisek

I. Elszakítottság és elutasítottság sématartomány

Ezen sématartomány azt implicálja, hogy a személy nem számít arra, hogy igényeit mások kielégítik, ezáltal nem tud intim kapcsolatokat kialakítani, mely a megközelítés, vagyis a BAS rendszer csökkent működésében nyilvánulhat meg. Ezeket a mintákat rideg, abuzív, elutasító családi légkörben tanulta meg, melyben a büntetések, illetve a jutalmak elmaradása halmozottan jelen lehettek. Ha erre a személy alapvető sérülékenységet mutat, vagyis a BIS rendszer magasabb aktivációja van jelen, akkor a KMS-ek megjelenésének fokozódása feltételezhető. Mivel a személy érzéseire nem reagáltak megfelelőképpen, a személy úgy véli, ezek az érzések és impulzusok nem elfogadhatóak, nem kifejezhetőek, ezért az érzelmek elfogadhatatlanságával és az impulzuskontroll nehézségekkel mutathat pozitív együttjárást.

H1: Az Elszakítottság és elutasítottság sématartomány pozitív együttjárást mutat a BIS rendszerrel és negatív együttjárást a BAS rendszerrel.

H2: Az Elszakítottság és elutasítottság sématartomány pozitív együttjárást mutat az érzelmek elfogadhatatlanságával.

II. Károsodott autonómia és teljesítőképesség sématartomány

Ebben a sématartományban olyan minták jelennek meg, melyek a személy autonómiájának sérülését vonják magukkal. Az ehhez kapcsolódó önbizalomhiány aláássa a független identitás kialakulását és a személy abba vetett hitét, hogy képes feladatait teljesíteni, ezért a próbálkozások hiányát implicálja, mely a BAS rendszer csökkent működését feltételezi. A személy mindezt a túl engedékeny vagy elhanyagoló családi légkörben sajátította el. Minden

bizonynal nagy szerepet játszott ebben a független teljesítmények jutalmának elmaradása és a feladatok közben tapasztalt kritika, mely a BIS rendszer működésének fokozottságában manifesztálódik.

H3: A Károsodott autonómia és teljesítőképesség sémartomány a BIS rendszerrel pozitív, a BAS rendszerrel negatív korrelációt mutat.

H4: A Károsodott autonómia és teljesítőképesség sémartomány pozitív együttjárást mutat az érzelmek elfogadhatatlanságával.

III. Károsodott határok sémartomány

Akik ezen sémákkal rendelkeznek, csökkent önkontroll képességgel jellemezhetőek, melyből fakadóan impulzuskontroll nehézségek feltételezhetőek. A saját igényeik kielégítése áll a fókuszban, a jutalmazó ingerek megközelítése, BAS rendszer fokozott aktivitása feltételezhetően megjelenhet náluk. A BIS rendszer aktivitása feltételezhető a kényelmetlenségek, fáradozás, tehát az averzív élmények elkerülésében.

H5: A Károsodott határok sémartomány a BIS rendszerrel és a BAS rendszerrel pozitív együttjárást mutat.

H6: A Károsodott határok sémartomány pozitív együttjárást mutat az impulzuskontroll nehézségekkel.

IV. Kóros másokra irányultság sémartomány

Ezen sémartomány a személy túlzott mások igényeire irányuló fókuszát emeli ki a saját vágyak ignorálásával, melyből az érzelmek elfogadhatatlanságával való összefüggés következhet. Ezt a harag, a neheztelés elkerülése érdekében teszi, mely a büntetésre való érzékenységet, vagyis a BIS rendszerrel való pozitív kapcsolatot feltételezi. A kifelé irányultság tekintetében mások elfogadásának elnyerése jutalmul szolgál, tehát a BAS rendszer pozitív együttjárása feltételezhető.

H7: A Kóros másokra irányultság sémartomány a BIS és a BAS rendszerrel pozitív kapcsolatban áll.

H8: A Kóros másokra irányultság sémartomány pozitív együttjárást mutat az érzelmek elfogadhatatlanságával.

V. Aggályosság és gátlás sémartomány

Ezekre a sémákra jellemző a szigorú belső szabályrendszer fenntartása, mely az ellazulást és a kapcsolatok kialakítását gátolja, valamint a személy vágyainak elnyomása, melynek kapcsán az érzelmek elfogadhatatlanságával való pozitív korrelációt feltételezhető. A negatív tapasztalatokra való fókuszáltság és befelé irányuló kritikusság a büntetés iránti érzékenységet, tehát a BIS rendszer magas pontszámát feltételezi.

H9: Az Aggályosság és gátlás sématartomány a BIS rendszerrel pozitív együttjárást mutat.

H10: Az Aggályosság és gátlás sématartomány pozitív együttjárást mutat az érzelmek elfogadhatatlanságával.

A korai maladaptív sémák és a megerősítésre való érzékenység összefüggéseinek vizsgálata

H11: A klaszterelemzés során a minta homogén csoportokra bontható, melyekben a magasabb sématartomány pontszámmal rendelkező személyeket magasabb pontszám jellemzi a BIS rendszer tekintetében.

A sémák súlyossága, az életkor és a reflektív funkció kapcsolata

Young és munkatársai (2010) hangsúlyozzák, hogy az ember univerzális, konzisztencia iránti igénye a KMS-ek önfenntartását okozza. Ennek érdekében a személy a gyermekkorban tapasztalt káros környezetet újraalkotja jelenlegi életében, mely sémáinak folyamatos megerősítését okozhatja, a torzított észlelés hosszú távú fennállása pedig a sémák súlyosságának növekedését okozhatja, mely a KMS-ek életkorral történő növekedését implicálja. Erre számos más tényező gyakorolhat befolyást, például a személy reflektív funkciója, mely moderálhatja a KMS-ek és az életkor kapcsolatát.

H12: A korai maladaptív sémák önmegerősítő jellegük miatt emelkedést mutatnak az életkor növekedésével, melyre moderáló hatást gyakorol a reflektív funkció.

Módszer

A minta jellemzése

A kutatás során kényelmi mintavétel került alkalmazásra. A kérdőív kitöltőit hólabda módszerrel toboroztam, különböző közösségi média felületeken való megosztás segítségével. A vizsgálati személyek 18. életévüket betöltött személyek, ezen kívül más kritériumot nem támasztottam.

A vizsgálati minta (N=202) 18 és 77 év közötti személyekből állt (M=34,441; SD=14,726), melynek 34,2%-át férfiak, 65,8%-át nők adták. A kitöltők 36,1%-a felsőfokú

végzettséggel rendelkezik, 34,7%-a felsőfokú tanulmányokat folytat, 28,7%-a középfokú végzettségű, 0,5%-a általános iskolai végzettséggel rendelkezik. A minta 32,2%-a fővárosban, 29,7%-a nagyvárosban, 18,3%-a kisvárosban, 19,8%-a községben lakik.

		Elemszám (fő)	A teljes minta %-a
Nem	Férfi	69	34,2
	Nő	133	65,8
Iskolai végzettség	Felsőfokú	73	36,1
	Felsőfokú tanulmányokat folytat	70	34,7
	Középfokú	58	28,7
	Általános iskola	1	0,5
Lakóhely	Főváros	65	32,2
	Nagyváros	60	29,7
	Kisváros	37	18,3
	Község	40	19,8

1. táblázat. A vizsgálati minta jellemzői

Eszközök

Demográfiai adatok. A kérdőív elején a nemre, az életkorra és az iskolai végzettségre vonatkozó adatok kerülnek felvételre.

Young-féle Séma Kérdőív. Eredetileg Young (2005) publikálta, magyar nyelvű adaptációja Unoka és munkatársai (2004) munkája. A kérdőív rövidített változata 95 tételt tartalmaz, amelyek a Young által meghatározott 19 korai maladaptív séma mérésére alkalmasak. Ezek 5 sématartományba rendezhetők, melyek a következők: elszakítottság-elutasítottság-, károsodott autonómia és teljesítőképesség-, károsodott határok-, kóros másokra irányultság-, aggályosság és gátlás sématartomány. A hosszú Séma Kérdőív adaptálása során a belső konzisztencia minden skála esetében jónak bizonyult (Cronbach- α =0,86-0,95).

Viselkedéses Gátló és Aktiváló Rendszer Skála (BIS-BAS). Eredeti változatát Carver és White (1994) publikálta, magyar nyelvű adaptációja Hargitai és munkatársai (2015) munkája. A mérőeszköz a Gray által definiált Viselkedéses Gátló és Aktiváló Rendszer aktivitására reflektál. A kitöltők 4 fokú Likert-skálán jelzik, mennyire jellemző rájuk az adott állítás. 4 faktorral rendelkezik: a BIS faktor 7 tételt foglal magában, amelyek a büntetésre való érzékenységet, az ezzel kapcsolatos reakciómódokat méri (például „Aggódok, amiatt, hogy

hibákat követek el.”); a BAS-Hajtóerő faktor, amelynek 4 tétele a cél felé irányuló kitartó törekvést vizsgálja (például „Mindent elkövetek, csak hogy elérjem azt, amit akarok.”); a BAS-Szórakozáskeresés faktor, amelynek 4 tétele a jutalmat ígérő helyzetek azonnali megközelítését és az új megerősítések iránti vágyat tükrözik (például „Gyakran megteszek bizonyos dolgokat csupán azért, hogy jól szórakozzak.”); a BAS-Jutalomra való válaszkészség faktor, amely 4 tételt tartalmaz, amelyek a pozitív válaszokat mérik a jutalmazó vagy potenciálisan jutalmazó helyzetekben (például „Ha valami olyanra nyílik lehetőség, amit szeretek, akkor azon nyomban izgatott leszek.”). A magyar adaptáció belső konzisztenciája jónak bizonyult (Cronbach- $\alpha=0,70-0,82$), a konvergens és divergens validitás a nemzetközi értékekhez közelít.

Érzelemszabályozási Nehézségek Kérdőív. Eredetileg Gratz és Roemer (2004) publikálta, magyar adaptációja Kökönyei (2008) munkája. Jelen kutatásban a kérdőív két alszálláját alkalmazom az internalizáció és az externalizáció mérésére, melyek esetében a belső konzisztencia megfelelő. Az érzelmi reakciók elfogadhatatlansága skála (6 tétel, Cronbach- $\alpha=0,85$) a negatív érzelmekre adott másodlagos negatív érzelmek előfordulását tükrözi (például „Amikor valami felzaklat, mérges leszek magamra, hogy így érzek.”). Az impulzuskontroll nehézségek skála (6 tétel, Cronbach- $\alpha=0,85$) azt méri, milyen mértékben jellemző a személyre a negatív érzelmek megtapasztalásakor a viselkedés szabályozásának nehézsége (például „Amikor zaklatott vagyok, elveszítem az önuralmam.”). A kitöltők 5 fokú Likert-skálán jelzik, az adott állítás milyen gyakran igaz rájuk.

Reflektív Funkció Kérdőív. Eredetileg Fonagy és Ghanai (2008) publikálta, magyar adaptációja Szél és Szabó (2023) munkája. A tételek a mentalizáció károsodásának mérésére irányulnak. A kitöltők 6 fokú Likert-skálán jelzik, mennyire jellemző rájuk az adott állítás. A szerzők 3 skálát alakítottak ki: a bizonytalan mentalizáció skálát, amely 5 tételt tartalmaz, és a még aktív, de nem magas szintű mentalizációt méri (például „Gyakran összezavarodok, hogy mit is érzek.”); a túlzott magabiztosság skálát, amely 6 tételt foglal magába és a mások állapotaival kapcsolatos merev képzeteket méri (például „Általában pontosan tudom, hogy mások mit gondolnak.”); az érzelmi elárasztottság skálát, amely 4 tételt tartalmaz és a mentalizációs kudarcokat vizsgálja (például „Ha dühös vagyok, olyanokat is mondok, amit később megbánok.”). A kérdőív belső konzisztenciája megfelelő (Cronbach- $\alpha=0,79$).

Eljárás és etikai szempontok

A vizsgálati személyek a kérdőívcsomagot online, a Google Forms felületén töltik ki. A kérdőívek kitöltése a tájékoztató-beleegyező nyilatkozat (3. melléklet) elolvasása és elfogadása

után lehetséges. A kutatást a PPKE Pszichológiai Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte a következő engedélyszámon: 2024_20.

A statisztikai elemzés terve és a statisztikai módszerek

A nyert adatokat a JASP program segítségével dolgozom fel. A H1-H10 hipotézisek vizsgálata során Pearson korrelációt, a H12 hipotézis esetében moderációs elemzést végzek a JASP program segítségével. Utóbbi esetében a moderátor tényező a reflektív funkció. A H11 hipotézis ellenőrzése hierarchikus és k-középpontú klaszterelemzés által valósul meg az SPSS program segítségével.

Eredmények

Leíró statisztika

A Young-féle Séma Kérdőív, a BIS/BAS skálák, az Érzelemszabályozási nehézségek két használt skálája, és a Reflektív Funkció Kérdőív átlagait, mediánjait és szórásait a 2. táblázat tartalmazza. A mintákban nem voltak outlierok, melyet a JASP program segítségével, illetve a módosított outlier labeling rule-t alkalmazva ellenőriztem. Hiányzó adatok nem voltak.

	Átlag	Medián	Szórás
I. sématartomány	68,936	64	28,370
II. sématartomány	40,114	36	18,078
III. sématartomány	27,223	26	9,548
IV. sématartomány	42,218	41	13,903
V. sématartomány	59,252	58	19,670
BIS	18,317	19	3,428
BAS-hajtóerő	11,317	11	2,773
BAS-szórakozáskeresés	11,198	11	2,492
BAS-jutalomérzékenység	17,074	18	2,632
Érzelmek elfogadhatatlansága	15,762	15,5	6,484
Impulzuskontroll-nehézségek	13,847	13	5,532
Mentalizáció sérülése	47,282	46,5	12,66

2. táblázat. A skálák átlagainak, mediánjainak és szórásainak értékei.

Korrelációs elemzések (H1-H10)

Feltételek tesztelése

A Pearson korreláció feltételei közé tartoznak a független kitöltők, a skála típusú változók, a normáloszlás, a linearitás, és a szóráshomogenitás. A normalitásvizsgálatok Shapiro Wilk teszt és Z-teszt alapján történtek. A változók jelentős részénél nem teljesült a normalitás (kivéve a reflektív funkció, az V. sémartartomány, és a BAS hajtóerő, BAS szórakozáskeresés esetében), mely megakadályozta volna a hipotézisek tesztelését Pearson korrelációval, ezért nemparametrikus Spearman korrelációk kerültek lefuttatásra. A Spearman korreláció feltételei: független kitöltők, ordinális vagy skála típusú változók és monotonitás. A feltételek teljesülnek, a monotonitás vizsgálata pontdiagramok alapján történt. A statisztikai elemzések eredményeit a 2. melléklet tartalmazza.

Hipotézisek eredményei

I. Elszakítottság és elutasítottság sémartartomány

	Sperman's rho	p-value
BIS	0,433	< .001
BAS-Hajtóerő	-0,138	0,025
BAS-Szórakozáskeresés	0,009	0,552
BAS-Jutalomérzékenység	0,020	0,612
Érzelmek elfogadhatatlansága	0,4	< .001
Impulzuskontroll-nehézség	0,417	< .001
Mentalizáció sérülése	0,5	< .001

3. táblázat. Az I. sémartartományhoz tartozó Spearman korrelációk eredményei.

Ezen sémartartomány és a BIS rendszer között szignifikáns, pozitív, közepes kapcsolat van $r_s = .433$ $p < .001$ (1-tailed). A BAS hajtóerővel szignifikáns, gyenge, negatív korrelációban áll $r_s = -.138$ $p = 0,025$ (1-tailed), a BAS további két alfaktorával nem korrelál. Az érzelmek elfogadhatatlanságával szignifikáns, pozitív, gyenge együttjárást $r_s = .4$ $p < .001$ (1-tailed), az impulzuskontroll nehézségekkel szignifikáns, közepes, pozitív kapcsolatot mutat $r_s = .417$ $p < .001$ (1-tailed). A mentalizáció sérülésével szignifikáns, közepes erősségű, pozitív kapcsolatban áll $r_s = .5$ $p < .001$ (1-tailed).

II. Károsodott autonómia és teljesítőkéesség sématartomány

	Sperman's rho	p-value
BIS	0,456	< .001
BAS-Hajtóerő	-0,255	< .001
BAS-Szórakozáskeresés	-0,043	0,271
BAS-Jutalomérzékenység	0,026	0,644
Érzelmek elfogadhatatlansága	0,44	< .001
Impulzuskontroll-nehézség	0,476	< .001
Mentalizáció sérülése	0,435	< .001

4. táblázat. A II. sématartományhoz tartozó Spearman korrelációk eredményei.

Ezen sématartomány és a BIS rendszer szignifikáns, közepes, pozitív kapcsolat mutatkozott $r_s = .456$ $p < .001$ (1-tailed). A BAS hajtóerővel szignifikáns, gyenge, negatív kapcsolatban áll $r_s = -.255$ $p = .001$ (1-tailed), a BAS további alfaktoraival nem mutat korrelációt. Az érzelmek elfogadhatatlanságával szignifikáns, pozitív, közepes erősségű együttjárás fedezhető fel $r_s = .44$ $p < .001$ (1-tailed), az impulzuskontroll nehézségekkal szignifikáns, közepes, pozitív kapcsolatot mutat $r_s = .476$ $p < .001$ (1-tailed). A mentalizáció sérülésével szignifikáns, közepes erősségű, pozitív kapcsolata van $r_s = .435$ $p < .001$ (1-tailed).

III. Károsodott határok sématartomány

	Sperman's rho	p-value
BIS	0,288	< .001
BAS-Hajtóerő	-0,020	0,612
BAS-Szórakozáskeresés	0,312	< .001
BAS-Jutalomérzékenység	0,087	0,109
Érzelmek elfogadhatatlansága	0,240	< .001
Impulzuskontroll-nehézség	0,425	< .001
Mentalizáció sérülése	0,556	< .001

5. táblázat. A III. sématartományhoz tartozó Spearman korrelációk eredményei.

Ezen sématartomány és a BIS rendszer között szignifikáns, gyenge, pozitív kapcsolat van $r_s = .288$ $p < .001$ (1-tailed). A BAS szórakozáskereséssel szignifikáns, gyenge, pozitív kapcsolatot mutat $r_s = .312$ $p < .001$ (1-tailed), a BAS rendszer más alfaktoraival nem korrelál. Az érzelmszabályozást tekintve az érzelmek elfogadhatatlanságával szignifikáns, gyenge, pozitív kapcsolat mutatkozik $r_s = .240$ $p < .001$ (1-tailed), az impulzuskontroll nehézségekkal szignifikáns, közepes, pozitív kapcsolat $r_s = .425$ $p < .001$ (1-tailed). A mentalizáció sérülésével szignifikáns, közepes erősségű, pozitív kapcsolatban áll $r_s = .556$ $p < .001$ (1-tailed).

IV. Kóros másokra irányultság sématartomány

	Sperman's rho	p-value
BIS	0,559	< .001
BAS-Hajtóerő	0,034	0,316
BAS-Szórakozáskeresés	0,155	0,014
BAS-Jutalomérzékenység	0,18	0,005
Érzelmek elfogadhatatlansága	0,489	< .001
Impulzuskontroll-nehézség	0,369	< .001
Mentalizáció sérülése	0,486	< .001

6. táblázat. A IV. sématartományhoz tartozó Spearman korrelációk eredményei.

Ezen sématartomány a BIS rendszerrel szignifikáns, pozitív, közepes erősségű kapcsolatban áll $r_s = .559$ $p < .001$ (1-tailed). A BAS szórakozáskereséssel szignifikáns, pozitív, gyenge erősségű kapcsolatot mutat $r_s = .155$ $p = .028$ (1-tailed), a BAS jutalom iránti érzékenységgel szintén szignifikáns, pozitív, gyenge erősségű kapcsolatot mutat $r_s = .18$ $p = .01$ (1-tailed). Az érzelmek elfogadhatatlanságával szignifikáns, közepes, pozitív kapcsolatban áll $r_s = .489$ $p < .001$ (1-tailed), az impulzuskontroll nehézségekkal szignifikáns, gyenge, pozitív kapcsolata van $r_s = .369$ $p < .001$ (1-tailed). A mentalizáció sérülésével szignifikáns, közepes erősségű, pozitív kapcsolatban áll $r_s = .486$ $p < .001$ (1-tailed).

V. Aggályosság és gátlás sématartomány

	Sperman's rho	p-value
BIS	0,638	< .001
BAS-Hajtóerő	0,095	0,090
BAS-Szórakozáskeresés	0,043	0,270
BAS-Jutalomérzékenység	0,178	0,006
Érzelmek elfogadhatatlansága	0,528	< .001
Impulzuskontroll-nehézség	0,439	< .001
Mentalizáció sérülése	0,447	< .001

7. táblázat. Az V. sématartományhoz tartozó Spearman korrelációk eredményei.

Ezen sématartomány a BIS rendszerrel szignifikáns, pozitív, közepes erősségű kapcsolatban áll $r_s = .638$ $p < .001$ (1-tailed). A BAS jutalom iránti érzékenységgel szignifikáns, gyenge, pozitív kapcsolatot mutat $r_s = .178$ $p = .006$ (2-tailed), a BAS további alfaktoraival nem áll kapcsolatban. Az érzelmszabályozás terén az érzelmek elfogadhatatlanságával szignifikáns, közepes erősségű, pozitív kapcsolatot mutat $r_s = .528$ $p < .001$ (2-tailed), az impulzuskontroll nehézségekkal szignifikáns, közepes erősségű, pozitív kapcsolatot $r_s = .439$ $p < .001$ (2-tailed).

A mentalizáció sérülésével szignifikáns, közepes erősségű, pozitív kapcsolatban áll $r_s = .447p < .001$ (1-tailed).

Klaszteranalízis(H11)

A klaszterelemzést az SPSS program segítségével valósult meg. Először hierarchikus klaszterelemzést végeztem standardizált változókon, Ward eljárással, négyzetes Euklédészi távolságok módszerével, melynek eredményeképpen 4 csoport rajzolódott ki a dendogramon. Az így kapott csoportokon k-középpontú klaszterelemzést végeztem, mely a minta elemeit abba a klaszterbe sorolja, amelynek a középpontjához a legközelebb esik az adott elem. A klaszterek középpontjait a 8. táblázat tartalmazza.

A végleges klaszterek középpontjai				
	Klaszter			
	1	2	3	4
I. sématartomány	121	63	44	92
II. sématartomány	73	40	26	47
III. sématartomány	36	29	21	31
IV. sématartomány	65	42	31	49
V. sématartomány	89	65	41	68
BIS	21	19	16	19
BAS	40	40	39	39

8. táblázat. A végleges klaszterek középpontjai. A kiemelések a szignifikáns különbségeket jelölik.

A legmagasabb átlagpontszámok az 1. klaszterben (N=24) mutatkoztak meg, így ez a csoport jelentette az emelkedett értékű csoportot. A 2. klaszter (N=59) és a 4. klaszter (N=44) rendelkezett a második és harmadik legmagasabb átlagpontokkal, így ezek közepesen emelkedett értékeket mutattak. A 3. klaszter (N=75) jelentette az alacsony értékeket, hiszen itt találtam a legalacsonyabb átlagpontszámokat.

A csoportok közötti különbségek ellenőrzéséhez egyszempontos variancianalízist és nemparametrikus Kruskal Wallis tesztet végeztem. Az V. sématartomány esetében teljesült a normalitás (2. melléklet) és a szóráshomogenitás feltétele (2. melléklet), így ez esetben standard ANOVA tesztet és Bonferroni post-hoc tesztet végeztem, a többi változó esetében valamely feltétel sérülése miatt nemparametrikus Kruskal Wallis tesztek kerültek lefuttatásra, Dunn post-hoc tesztel és Holm korrekcióval. A tesztek eredményeit a 2. melléklet tartalmazza. Az így

kapott eredmények alapján az I. sématartomány pontszámai esetében különbséget találtam mind a 4 klaszter között $p < .001$. A II. sématartomány értékei minden csoportban szignifikáns különbséget mutattak $p < .001$, kivéve a közepesen emelkedett KMS-pontszámú klaszterek esetében (2. klaszter $M=40.39$ $SD=10.56$ és 4. klaszter $M=46.55$ $SD=14.22$). A III. sématartomány esetében az emelkedett KMS-pontszámú csoport (1. klaszter $M=36.29$ $SD=8.2$) és a 4. klaszter (közepesen emelkedett KMS-értékű csoport $M=31.11$ $SD=8.48$), valamint a két közepesen emelkedett értékű klaszter (2. klaszter $M=28.83$ $SD=8.96$ és 4. klaszter $M=31.11$ $SD=8.48$) között nem találtam különbséget, a többi csoport esetében szignifikáns különbségek mutatkoztak meg $p < .001$. A IV. sématartománynál minden csoport között szignifikáns különbség figyelhető meg $p < .001$. Az V. sématartomány esetében a közepesen emelkedett KMS-pontszámú csoportok (2. klaszter $M=64.66$ $SD=12.46$ és 4. klaszter $M=67.77$ $SD=12.26$) között nem mutatkozott különbség. A BIS változó esetében minden csoport között megfigyelhető szignifikáns különbség $p < .001$, kivéve a közepesen emelkedett KMS-értékű csoportoknál (2. klaszter $M=19.17$ $SD=2.5$ és 4. klaszter $M=19.27$ $SD=2.94$). A BAS rendszer tekintetében nem találtam szignifikáns különbséget a csoportok között $p = .811$.

Moderációs elemzés (H12)

Feltételek tesztelése

A moderációs elemzés első lépéseként az életkor (prediktor változó), a reflektív funkció (moderáló változó) és a korai maladaptív sémák (kimeneti változó) összesített pontszáma kerültek standardizálásra. A moderációs elemzéshez használandó lineáris regresszió feltételei a függő változó normális eloszlása, és a független változó szórásának függetlensége a függő változó szórásától. Ezek közül a függő változó normális eloszlása nem teljesült az összesített séma pontszám esetében. Ahhoz, hogy mégis lehetőség nyíljon a hipotézis vizsgálatára, a sématartományok normális eloszlása egyenként is vizsgálatra került. Az V. Aggályosság és gátlás sématartomány esetében teljesült a normális eloszlás a Shapiro Wilk teszt alapján $W = .069$.

Hipotézis tesztelése

Az így elvégzett moderációs elemzés eredményei alapján az életkor és a mentalizáció sérülésének modellje szignifikáns, az összesített sémapontszám varianciájának 31,6%-át magyarázza $R^2 = .316$ $p < .001$. Az életkor hatása a sémák súlyosságára szignifikáns, negatív irányú $= -.290$ $p < .001$. A mentalizáció sérülésének hatása a sémák súlyosságára szignifikáns, pozitív irányú $= .422$ $p < .001$. Abban a modellben, amelyben a mentalizáció sérülésének

moderációs hatása került vizsgálatra, nem volt szignifikáns az eredmény, tehát a mentalizáció sérülésének moderációs hatása nem érvényesül az életkor és a sémák súlyosságának kapcsolatában $R^2 \text{ Change} = .0$ $p = .835$.

Megvitatás

I. Elszakítottság és elutasítottság sématartomány

Az ide tartozó sémák arra a kötődési sérülésre reflektálnak, melyeket a gyermekkorban az érzelmi szükségletek kielégítetlenségeként szereztek a személyek, melynek hatására úgy érzik, mások nem képesek betölteni igényeiket, így az intim kapcsolatok kialakítása nehézséget okoz számukra (Young et al., 2010). Ez a fokozott szorongásérzés, mely az érzelmi szükségletek ismétlődő kielégítetlenségének hozadéka, a BIS rendszer pozitív korrelációjában figyelhető meg. Alapvetően kerülik a célok beteljesítését (mint például a támogatás megszerzése negatív érzelmek tapasztalásakor), mert úgy érzik, nem éri meg küzdeni értük, azok úgysem elérhetők, ezért a BAS hajtóerő negatív korrelációja tapasztalható. Ezen a sématartományon belül tapasztalható eltérés a korrelációk és a tartalmak terén, így ezek egyenként is elemzésre kerülnek.

Akik az érzelmi depriváció sémával rendelkeznek, nem számítanak a számukra szükséges érzelmi támogatás kielégülésére a környezet tagjai által (Unoka, 2011), tehát nem törekszenek arra, hogy a környezettől ezt megszerezzék, amely a BAS rendszer csökkent működésében érhető tetten. A séma önfenntartásához hozzájárulhat, hogy mivel nem is számítanak arra, hogy az érzelmi igényeiket mások képesek kielégíteni, nem közelednek mások felé, így valóban lehetetlenné válik a kapcsolódás, mely által a támogatás meg tudna valósulni.

Az elhagyatottság sémával rendelkezők a környezetük szereplőit alapvetően megbízhatatlannak ítélik meg, mely által a kapcsolatok is hasonlóan kiszámíthatatlanná válnak. Jellemző rájuk, hogy impulzusaikat nehezen kontrollálják és az érzelmeik miatt büntudatot éreznek (Unoka, 2011), mely összevethető azzal, hogy nem mindig tudják kifejezni érzelmeiket olyan módon, hogy azok megértésre találjanak. A magas BIS rendszer aktivitás az érzelembefejezést követő, a környezet által tanúsított büntetés vagy jutalomelmaradás (ebben az esetben a jutalom a támogatás) következményeként értelmezhető.

A társas elszigetelődés sémával rendelkezők másoktól különbözőnek tartják magukat, melyből a társas izoláció érzése következik (Unoka, 2011). Mivel úgy érzik, nem érthetik meg őket alapvető különbözőségükből fakadóan, nem közelítenek meg másokat, mely a

viselkedéses megközelítő rendszerrel való korreláció hiányában érhető tetten. Ezáltal megkímélik magukat annak aktív megtapasztalásától, hogy különböznek másoktól, azonban mivel nem is próbálkoznak kapcsolatokat kialakítani, a hozzájuk hasonló embereket sem találják meg, így a valódi kapcsolódás hiányában fokozódik magányuk – ezzel demonstrálva a sémák önfenntartó tendenciáját. A BAS Hajtóerő negatív kapcsolata mutatkozik ezen sémához hasonló tartalmú szociális elutasítottság séma esetében, amely tovább erősíti azt a feltevést, hogy mivel a személy valamilyen módon a közösségtől különbözőnek ítéli magát, nem közelít azok felé a célok felé, amelyek a közösségbe való beilleszkedését szolgálnák, így képtelen a séma invalidálására – továbbra is különnek és elutasítottan fogja érezni magát.

A csökkentértékűség/szégyen sémával jellemezhető személyek azt feltételezik, hogy valamilyen külső vagy belső tulajdonságuk okán kevésbé értékesek, mint mások, és ha valaki jobban megismeri őket, mindezek számára is világossá válnak (Unoka, 2011). Ezzel konzisztens módon a BAS hajtóerő skála (gyenge) negatív korrelációt mutat ezen sémával, hiszen ezek az emberek nem törekszenek a célok elérésére, amelyek számukra valójában fenyegetést jelentenek. Az érzelmek elfogadhatatlansága skála egyik legmagasabb korrelációja kapcsolódik ehhez a sémához, mely összevethető azzal, hogy belső tulajdonságaik miatt csökkentértékűnek ítélik magukat, így (a séma logikája alapján) ha példának okáért, önző vágyaik vannak, az saját hibájukból, „romlott természetükből” fakadhat. Ha arra gondolunk, hogy ezek az emberek tendenciózusan elnyomják érzéseiket, igényeiket, érthetővé válik, miért tapasztalnak nehézségeket impulzusaik kontrolálásában – nem használnak olyan érzelemszabályozási stratégiákat, melyek segítségével lehetővé válna a viselkedés szabályozása a negatív érzelmek jelenlétekor.

II. Károsodott autonómia és teljesítőképesség sématartomány

Ezen sématartomány sémáival rendelkező egyének gyermekkori túlféltés, elhanyagolás vagy elkényeztetés miatt úgy érzik, nem képesek arra, hogy egyedül teljesítsék az élet során felmerülő feladatokat (Young et al., 2010). Túlműködik BIS rendszerük, tehát érzékenyek a büntetésre, amely a feladatok véghezvitele során tapasztalt kudarcoktól való félelemben testesülhet meg. Mivel a személy nem gondolja, hogy egyedül képes véghez vinni céljait, nem fog ezek felé elmozdulni, mely a BAS Hajtóerő negatív kapcsolatában tetten érhető.

A kudarcra ítéltség sémával rendelkező egyének azt gondolják, eddig is kudarcot vallottak életük során és a jövőben is erre vannak ítélve. Ehhez azon hiedelmek társulnak, melyek szerint a személy valamilyen módon kevésbé értékes, mint mások, például tehetségtelen

vagy ügyetlen (Unoka, 2011). A BIS rendszer fokozott működése ebben az esetben azt is magával vonhatja, hogy a személy alapvető büntetésre mutatott fokozott érzékenysége az olyan élményeket is kudarcként észleli, amelyek valójában nem egyértelműen azok. A kudarctól való félelem és az észlelt teljesítőképesség csökkent mértéke a célok felé irányuló attitűd csökkenésében mutatkozik meg, mely a BAS hajtóerő skála negatív korrelációban látható. Ahogy a többi séma esetében, a személy passzivitása és lehetőségektől való visszahúzódása itt is a séma fennmaradását, megcáfolhatatlanságát eredményezi.

A dependencia-inkompetencia séma magában foglalja a feladatok ellátásának képtelenségét a mindennapokban (Unoka, 2011). A személy gyermekkori tapasztalatai alapján tanulta meg ezt a mintát, melyet olyan helyzetekben sajátíthatott el, amelyekben feladatokat kellett ellátnia, ám a szülő kritizálta a feladat végrehajtásának módját, ezzel magyarázható a büntetésre való érzékenységeért felelős BIS rendszer fokozottabb működése. Mivel a személy alapvetőnek alkalmatlannak találja magát a feladatok elvégzésére, nem, vagy kevésbé tesz próbálkozásokat céljai elérése, amit a BAS hajtóerő faktor negatív együttjárása mutat.

A sérülékenység-veszélyeztetettség sémával rendelkező személyek a katasztrófák bekövetkezésére számítanak, állandó félelem jellemző rájuk. A katasztrófa lehet külvilágból érkező (bombatámadás), érzelmi jellegű (a kontroll elvesztése) vagy az egészség terén megjelenő (stroke) (Unoka, 2011). Ezek alapvetően büntető jellegűek a személy számára, tehát a BIS rendszer fokozott működését eredményezik. Az ilyen fokú érzelmi feszültség érzelemszabályozási nehézségekhez vezethet, nehezebbé válik az impulzusok kontrollálása és az érzelmek elfogadása, mely a két ezt mérő skálánál is megjelent.

Az összeolvadtság-éretlenség sémával jellemezhető személyek túlságosan közeli kapcsolatot tartanak fenn másokkal, mely az önállóság károsodását eredményezi. Feltételezi, hogy a kapcsolat egyik tagja nem tudna fennmaradni a másik nélkül (Unoka, 2011). Mivel a személy nem egyénként nem érzékeli teljesnek önmagát, ezáltal nem tartja fontosnak egyéniségének sajátosságait, háttérbe szorul a saját célok elérése, amely a BAS hajtóerő faktor negatív korrelációjában tetten érhető.

III. Károsodott határok sémataartomány

Ezen tartomány sémái olyan sajátosságokat foglalnak magukba, mint mások figyelmen kívül hagyása, a saját igények és vágyak előtérbe helyezése és azok azonnali kielégítésének igénye. Háttérben a túl engedékeny családi háttér állhat (Young et al., 2010). Az élvezetek azonnali kielégítését a BAS szórakozáskeresés faktor pozitív korrelációja jelzi, mely mindkét a

sématarományban megtalálható séma sajátossága. Közös a sémák között még az impulzusok kontrollálásának nehézsége, melyet az ezt mérő skála pozitív korrelációja is jelez, hiszen a személynek éppen a vágyak késleltetésében mutat hiányosságokat. Eltérő eredményeket mutatnak azonban a többi skála esetében a sémák különböző tartalma miatt, így ezek külön-külön kerülnek elemzésre.

A feljogosítottság-grandiozítás sémával rendelkező személyek úgy érzik, felsőbbrendűek másokhoz képest és a másokra vonatkozó szabályok rájuk nem érvényesek. Egyfajta követelőzés és dominanciára való igény jellemzi őket, kevésbé foglalkoznak másokkal, a saját igényeiket szeretnék érvényre juttatni (Unoka, 2011). Ez a cél- és az élvezetorientáltság a BAS hajtóerő, a szórakozáskeresés és a jutalom iránti érzékenység pozitív kapcsolatában figyelhető meg. Ez az egyetlen KMS, amely nem mutatott korrelációt a BIS működéssel, melyből következtethető, hogy a személy kevésbé érzékeny a büntetésekre, hiszen a környezet ilyen jellegű visszajelzései nem érdeklik – a saját akaratát szeretné érvényesíteni függetlenül attól, ez másokra milyen hatást gyakorol. Ezért nem jellemző rá az érzelmek elfogadhatatlansága sem, amely itt nem, míg minden másik sémánál szignifikáns korrelációt mutatott. Az impulzusainak kontrollálását azonban nehéznek érezheti, amelyet a skála pozitív, gyenge korrelációja is mutat, hiszen nem jellemző rá, hogy bármilyen szűrőt alkalmazna saját késztetéseinek megjelenése esetén, így azok kontroll nélkül áradnak megjelenésükkor.

Az elégtelen önkontroll-önfegyelem sémára jellemző, hogy az egyén nem tolerálja a frusztrációt, nem éri el céljait, mert nem gyakorolja az ehhez elengedhetetlen önkontrollt. „Akár az önmegvalósításának az árán is kerüli a fájdalmat, a kényelmetlenségeket, a fáradozást, a konfliktusokat, a felelősséget.” (Unoka, 2011, p. 37) Ezt a jellemzőt reprezentálja a BIS rendszer fokozott működése, mivel a személy nagy jelentőséget tulajdonít a büntető vagy jutalmat megvonó ingereknek, tehát a számára frusztrációt okozó tényezőknek. A célokra irányultság, az céljai felé való elmozdulás hiánya jellemzi, mert az ehhez kapcsolódó munka felelősséget, kényelmetlenséget, fáradtságot jelentene, mely a BAS hajtóerő skála negatív korrelációjában jut kifejeződésre. A BAS szórakozáskeresés pozitívan korrelált ezzel a sémával, mert a személyt kellemes, szórakoztató ingerek felé való elmozdulás jellemzi. Nem képes az önkontroll gyakorlására, a vágyak késleltetésére, számára a szórakoztató, rövid távon jutalmazó ingerek jelentik a kielégülést. Nehézséget tapasztal az érzelmszabályozás terén mindkét skála esetében, az impulzuskontroll-nehézség az egyik legmagasabb értéket mutatja az összes séma közül. Az impulzusok kontrollálása önfegyelmet követelne, így a személy ezen a téren nehézségekbe ütközik.

IV. Kóros másokra irányultság sémata tartomány

Ezen tartomány az olyan sémákat foglalja magában, melynek eredményeként a személy túlzottan mások igényeire irányul, azokat igyekszik betölteni, ezáltal saját igényeit figyelmen kívül hagyva. Ezt a kapcsolatot fenntartása, és a harag, rosszallás elkerülése érdekében teszi (Young et al., 2010). Ennél a sémata tartománynál is magas büntetésre való érzékenység jellemző, hiszen a személy éppen a mások által keltett negatív élményeket próbálja elkerülni. A gyenge pozitív korrelációk a BAS rendszer szórakozáskereső és jutalom iránti érzékenység skáláján annak tudható be, hogy a személy mások elfogadását, figyelmét igyekszik elnyerni, így ezen a módon jutalomra orientált.

A behódolás sémával rendelkező személyek hagyják, hogy mások irányítsák őket, ezzel elkerülve, hogy mások haragudjanak rá vagy elhagyják (Unoka, 2011). A BIS rendszer magas aktivitása az ettől való félelemre reflektál, a BAS hajtóerő negatív korrelációja pedig a passzivitásra, mely a mások általi dominanciából fakad. Ezáltal elnyomja vágyait és érzelmeit, mely az érzelmek elfogadása és az impulzuskontroll skála korrelációjában is megfigyelhető.

Az önfeláldozás sémával jellemezhető egyének mások szükségleteit igyekeznek kielégíteni saját vágyaik rovására (Unoka, 2011). Innen eredeztethető a BAS hajtóerő pozitív korrelációja, mert a személy célja mások jólléte, ezért pedig mindent képes megtenni.

V. Aggályosság és gátlás sémata tartomány

Ezen tartományba tartozó sémákkal rendelkező egyének elnyomják spontán késztetéseiket, merev belső szabályokat követnek, amely által nehézséget okoz számukra az ellazulás és az intim kapcsolatok kialakítása. Az elfojtó, rideg, merev családi környezet facilitálja kialakulásukat. Közepesen erős kapcsolatot mutat a BIS rendszerrel, ami összefüggésben áll a szigorú belső szabályrendszerrel. Mivel a személy elnyomja késztetéseit, az érzelmek elfogadhatatlanságával pozitív kapcsolatban áll.

Az érzelemszabályozással kapcsolatos hipotézisek részben teljesültek. Az érzelmek elfogadhatatlansága és az impulzuskontroll nehézségek egy kivételével minden séma esetében szignifikáns, pozitív korrelációt mutattak (kivételt képez az önfeláldozás sémánál az impulzuskontroll nehézségek nem szignifikáns korrelációja). Ezek alapján a korai maladaptív sémákkal rendelkező személyek az érzelemszabályozás több területén is problémákba ütköznek, azonban ezek nem mutatnak jelentős eltérést a jelen vizsgálatban mért konstruktumok terén. Az érzelmek elfogadhatatlansága skála korrelációinak eredménye alapján

elmondható, hogy másodlagos negatív érzelmek jelennek meg náluk, amikor érzelmileg intenzív helyzetbe kerülnek, tehát büntudatot, szégyent éreznek affektusaik miatt. Nehezen kontrollálják impulzusaikat, azaz nehezen szabályozzák viselkedésüket, amikor intenzív negatív érzelmeket tapasztalnak. Ezen eredmények összefüggésbe hozhatók azokkal a gyermekkori tapasztalatokkal, amelyek a KMS-ek kialakulását okozták, hiszen ezen személyek gyermekkorukban a családjuk érzelmi légkörének megfelelően nem kaptak megfelelő válaszokat azokban az esetekben, amikor intenzív érzelmeket tapasztaltak, ezért nem sajátítottak el olyan érzelemszabályozási képességeket, amelyek segíthetnék őket jelenlegi affektusregulációs nehézségeik kiküszöbölésében.

Klaszteranalízis

A klaszterelemzés alapján négy csoport rajzolódott ki: az első csoportban minden sématartomány emelkedett értéket mutatott. A második és a negyedik csoportban közepesen emelkedett értékek mutatkoztak meg, kivéve a károsodott határok sématartománynál, ahol ezek a csoportok is emelkedett értéket mutatnak. A második és a negyedik csoport, tehát a közepesen emelkedett pontszámú csoportok a károsodott autonómia és teljesítőképesség, az aggályosság és gátlás és a büntetésre való érzékenység között nem mutat különbséget. A harmadik csoport jelentette az alacsony értékeket a sématartományok tekintetében, amely minden csoporttól különbözött. A büntetésre való érzékenység (a közepesen emelkedett pontszámú csoportok kivételével) minden csoportban eltérő.

Ezek alapján tehát azt mondhatjuk, hogy akiknél több korai malaptív séma van jelen, azok alapvető érzékenységet mutatnak a büntetésre, a H11 hipotézis tehát teljesült. A jutalomra való érzékenység esetében azonban nem fedezhető fel ilyen különbség azok között, akiknél kevésbé vannak jelen a KMS-ek és akiknél markánsabban manifesztálódnak. Ez kongruens a fent ismertetett szakirodalmi háttérrel, mely alapján a koragyermekkorban a hasítás mechanizmusából adódóan a személy az anyát büntető, fenyegető tárgyként éli meg, magát pedig szenvedő, frusztrált szelfként (Kernberg, 2018). Ha a személy hajlamosabb a büntető ingerek észlelésére, a szülővel kapcsolatos interakciókat negatívabbnak, fenyegetőbbnek fogja megélni az affektivitás és a kognitív keretezés szintjén, mely hozzájárul a KMS-ek kialakulásához és fokozódásához.

A közepesen emelkedett sémaértékű csoportoknál a károsodott autonómia és teljesítőképesség, az aggályosság és gátlás, valamint a büntetésre való érzékenység nem mutatnak különbséget, mely arra utal, hogy ha valakinél az átlagnál magasabb mértékben

vannak jelen a KMS-ek, ezek azok a tartományok, amelyeknél kevésbé differenciáltak a sémakonstellációk.

Moderációs elemzés

A H12 hipotézis nem tekinthető teljesültnek, hiszen a moderációs elemzés során a reflektív funkció nem gyakorolt hatást az életkor és sémák súlyosságának kapcsolatára. A reflektív funkciót mérő kérdőív a mentalizáció sérülését határozza meg a teszt kitöltő eredményei alapján, így következtetésként levonható, hogy a mentalizáció szintje kevésbé befolyásolja az életkor növekedésével a KMS-ek megjelenésének mértékét. Az életkor szignifikáns negatív kapcsolatban állt a KMS-ek súlyosságával, amely azt jelenti, hogy jelen vizsgálatban az életkor növekedésével a KMS-ek csökkenése figyelhető meg. Elképzelhető, hogy más tényezők gyakorolnak befolyásoló hatást erre, például a kumulálódó élettapasztalatok, az alkalmazott megküzdési technikák vagy elhárító mechanizmusok megszilárdulása. Diehl és munkatársai (1996) megállapították, hogy az életkorral a megküzdési mechanizmusok egyre kifinomultabbá válnak, egyre érettebb formákat öltenek. Ez részben azok miatt az élettapasztalatok miatt lehet, melyek megtanították őket arra, hogy életük történései felett nem minden esetben tudnak kontroll gyakorolni, mely a helyzetek elfogadását, a kognitív elhatárolódást és a tapasztalatok pozitív irányba történő átkeretezését segíti. A védekező mechanizmusok közül az elfojtást alkalmazzák – megtanulják impulzusaikat kontrollálni, mely a tárgy ellen fordulás, a projekció, a regresszió és az áttétel csökkent használatában érhető tetten (Diehl et al., 1996).

Mindezt összegezve, a kutatás rávilágított a korai maladaptív sémák és a büntetésre, valamint a jutalomra való érzékenység összefüggéseire, illetve néhány érzelemszabályozással és mentalizációval kapcsolatos aspektusára. Összhangban az elméleti bevezetőben felvázolt szakirodalmi háttérrel, mely a személy biológiai diszpozícióinak és a szülő viselkedésének kölcsönhatását hangsúlyozza, jelen kutatás is megerősíti a korai maladaptív sémák és a biológiai adottságok, ezen belül az érzékenyebb BIS rendszer és a sémartományonként változó aktivitású BAS rendszer kapcsolatát. Ezen kívül megerősítette az érzelemszabályozási nehézségek jelenlétét, valamint feltárta a csökkent hatékonyságú mentalizáció hatását a sémák súlyosságára.

Jelen kutatás eredményei korlátozottan ugyan, de bizonyos mértékig implikációkkal bírhatnak a KMS-ek befolyásának csökkentésére, mely a sématerápia egyik fő célkitűzése (Young et al., 2010). Corr (2009) kiemeli, hogy a kognitív terápiák eszköztárának része az affektív rendszereket aktiváló averzív ingerek dekondicionálása, vagyis az ingerhez társuló

negatív valencia csökkentése, melyet az irracionális gondolati mintázatok átkeretezésén keresztül ér el. Ezen logika alapján, amennyiben a személy az elsődleges gondozóval kialakított kapcsolatában az intim kapcsolatot vagy a másik személyt büntető ingerként észleli gyermekkori tapasztalatainak köszönhetően, a büntető inger, vagyis a közeli kapcsolathoz vagy a másik személyhez kapcsolódó negatív asszociáció erősségét szükséges csökkenteni a kezelés során. A sématerápiában ez több eszköz által valósul meg, melyek közül egy a terapeuta-páciens viszonyában realizálódó korrektív érzelmi élmények átélése, mely során a személy olyan érzelmi igényeit elégíti ki a terapeuta, amelyet gyermekkorában a szülei képtelenek voltak kielégíteni. Példának okáért az elhagyatottság-instabilitás séma gyógyítása során a megbízhatatlan szülő helyére a biztonságos bázist nyújtó terapeuta kerülhet, ezzel korrigálva azt a sémát, melynek hatására a személy (a terápia előtt) intim kapcsolatai során az elhagyást várta (Young et al., 2010). Ennek eredményeképp a terapeuta-páciens interakciók képesek az affektív szerveződések megváltoztatására (Boeker & Northoff, 2019), mely jelen esetben a büntető inger negatív valenciájának csökkenésével történhet.

Limitációk

A kutatás limitációi közé tartozik a minta nem reprezentatív jellege, amely a kis elemszámból, valamint a nemi és életkori eloszlás kiegyensúlyozatlanságából fakad. További hiányossággént említhető, hogy bár az elméleti háttérben meghatározó volt a tárgykapcsolati szerveződés, ezt nem mértem célzottan. A kutatás pszichodinamikus keretéből adódóan a változók operacionalizálásának nehézsége jelenik meg, amely az intrapszichés struktúrák mérésének limitációival függ össze. Az önbevallásos kérdőívek nem biztos, hogy kongruenciában állnak a személy valós pszichés működésével, amely fakadhat a szociális megfelelés iránti igényből, illetve abból, hogy számos olyan tudattalan mechanizmus játszik szerepet az egyén működésében, amely a tudatos reflexió hiányát feltételezi.

Kitekintés

Javasolt a reprezentativitás érdekében az elemszám növelése, a középkorú és idős, valamint a férfi kitöltők toborzása. Emellett a kutatást érdemes lenne kiterjeszteni a klinikai populációra, ahol a korai maladaptív sémák jelenléte fokozottabb. Elképzelhető, hogy pszichés zavarokkal rendelkező egyéneknél a nagyobb mértékű valóságtorzítás miatt más eredményeket kapnánk a moderációs elemzés tekintetében, tehát az életkorral valóban emelkednének a sémapontszámok, és erre hatást gyakorolna a mentalizáció sérülése. Javasolt külön kitérni az

olyan zavarokra, ahol a büntető és jutalmazó tárgykapcsolati szerveződés meghatározó tényezőként van jelen, nevezetesen a borderline személyiségzavarra.

Kijelentem, hogy semmilyen MI technológiával előállított tartalom nem került bemutatásra saját munkaként – mesterséges intelligencia nem került használatra a dolgozat megírásához.

A lezárás dátuma: 2024. 12. 04.

Irodalom

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*.

Atadokht, A., Daryadel, S. J., Samadifard, H. R., Moradi Kelarde, S., & Heidarirad, H. (2020). Comparing brain-behavioral systems, early maladaptive schemas, and preservative thinking in women with and without pregnancy anxiety in the health center of Ardabil Province, Iran. *Chronic Diseases Journal*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.22122/cdj.v8i1.501>

Beauchaine, T. P., & Hinshaw, S. P. (2015). *The Oxford Handbook of Externalizing Spectrum Disorders*. Oxford University Press.

Beauchaine, T. P., Zisner, A. R., & Sauder, C. L. (2017). Trait Impulsivity and the Externalizing Spectrum. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13(1), 343–368. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093253>

Boeker, H., Hartwich, P. & Northoff, G. (2018). *Neuropsychodynamic Psychiatry*. Springer International Publishing.

Carver, C. S. & White, T. L. (1994). Behavioural inhibition, behavioural activation and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 319–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.2.319>

Cloninger, C. (1994). Temperament and personality. *Current Opinion in Neurobiology*, 4(2), 266–273. [https://doi.org/10.1016/0959-4388\(94\)90083-3](https://doi.org/10.1016/0959-4388(94)90083-3)

Colder, C. R., & O'Connor, R. M. (2004). Gray's Reinforcement Sensitivity Model and Child Psychopathology: Laboratory and Questionnaire Assessment of the BAS and BIS. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32(4), 435–451. <https://doi.org/10.1023/b:jacp.0000030296.54122.b6>

- Coplan, R. J., Reichel, M., & Rowan, K. (2009). Exploring the associations between maternal personality, child temperament, and parenting: A focus on emotions. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 241–246. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.011>
- Corr, P. J. (2009). The Reinforcement Sensitivity Theory of Personality. In: Corr, P.J., Matthews, G. (2009). *The Cambridge Handbook of Personality Psychology*, 347-376. Cambridge University Press.
- De Pauw, S. S. W., & Mervielde, I. (2010). Temperament, Personality and Developmental Psychopathology: A Review Based on the Conceptual Dimensions Underlying Childhood Traits. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(3), 313–329. <https://doi.org/10.1007/s10578-009-0171-8>
- Diehl, M., Coyle, N., & Labouvie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span. *Psychology and Aging*, 11(1), 127–139. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.11.1.127>
- Eastabrook, J. M., Flynn, J. J., & Hollenstein, T. (2013). Internalizing Symptoms in Female Adolescents: Associations with Emotional Awareness and Emotion Regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 487–496. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9705-y>
- Eysenck, H. J. (2012). *A model for personality*. Springer Science & Business Media.
- Fonagy, P., & Ghanai, R. (2008). *A self-report measure of mentalizing: Development and preliminary test of the reliability and validity of the Reflective Function Questionnaire (RFQ)*. University College London. Unpublished manuscript.
- Gong, J., & Chan, R. C. K. (2018). Early maladaptive schemas as mediators between childhood maltreatment and later psychological distress among Chinese college students. *Psychiatry Research*, 259, 493–500. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11>
- Gratz, K.L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Hargitai, R., Csókási, K., Deák, A., Nagy, L., & Bereczkei, T. (2016). A viselkedéses gátló és aktiváló rendszer skálák (BIS-BAS) hazai adaptációja. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 71(4), 585–607. <https://doi.org/10.1556/0016.2016.71.4.1>

- Hovrud, L., Simons, R. & Simons, J. (2019). Cognitive Schemas and Eating Disorder Risk: the Role of Distress Tolerance. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13, 54–66. <https://doi.org/10.1007/s41811-019-00055-5>
- Kelman, H. C. (1958). Compliance, identification, and internalization three processes of attitude change. *Journal of Conflict Resolution*, 2(1), 51–60. <https://doi.org/10.1177/002200275800200106>
- Khosravani, V., Mehdizadeh, A., Dortaj, A., Alvani, A., & Amirinezhad, A. (2016a). Early maladaptive schemas, behavioral inhibition/approach systems, and defense styles in the abusers of opiate, stimulant, and cannabis drugs and healthy subjects. *Journal of Substance Use*, 22(3), 317–323. <https://doi.org/10.1080/14659891.2016.1208776>
- Khosravani, V., Seidisarouei, M., & Alvani, A. (2016b). Early maladaptive schemas, behavioral inhibition system, behavioral approach system, and defense styles in natural drug abusers. *Polish Annals of Medicine*, 23(1), 6–14. <https://doi.org/10.1016/j.poamed.2015.12.003>
- Kernberg, O. F. (2018). *The Treatment of Severe Personality Disorders: Resolution of Agression and Recovery of Eroticism*. American Psychiatric Association Publishing.
- Kingsbury, A., Coplan, R. J., Weeks, M., & Rose-Krasnor, L. (2013). Covering all the BAS's: A closer look at the links between BIS, BAS, and socio-emotional functioning in childhood. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 521–526. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.04.021>
- Knight, Z. G. (2017). A proposed model of psychodynamic psychotherapy linked to Erik Erikson's eight stages of psychosocial development. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(5), 1047–1058. <https://doi.org/10.1002/cpp.2066>
- Kököneyi, Gy. (2008). *Érzelemszabályozás krónikus fájdalomban*. [Doktori disszertáció. ELTE.]
- Kulcsár, Zs. (2006). *Korai személyiségfejlődés és énfunkciók – Pszichoanalitikus elméletek biopszichológiai elemzésben*. Argumentum Kiadó.
- Lass, A. N. S., Winer, E. S., Collins, A. C., & Rokke, P. D. (2020). The Associations among Distress Tolerance, Unhelpful Coping Behaviors, and Symptoms of Depression: A Network Analysis. *Cognitive Therapy and Research*. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10131-2>

- Lee, E. H., Zhou, Q., Eisenberg, N., & Wang, Y. (2012). Bidirectional relations between temperament and parenting styles in Chinese children. *International Journal of Behavioral Development*, 37(1), 57–67. <https://doi.org/10.1177/0165025412460795>
- Leone, L., & Russo, P. M. (2009). Components of the Behavioral Activation System and Functional Impulsivity: A test of discriminant hypotheses. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 1101–1104. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.08.004>
- Lougheed, J. P., & Hollenstein, T. (2012). A Limited Repertoire of Emotion Regulation Strategies is Associated with Internalizing Problems in Adolescence. *Social Development*, 21(4), 704–721. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2012.00663.x>
- McArthur, B. A., Burke, T. A., Connolly, S. L., Olino, T. M., Lumley, M. N., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2019). A Longitudinal Investigation of Cognitive Self-schemas across Adolescent Development. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-00981-1>
- Meehan, K. B., De Panfilis, C., Cain, N. M., & Clarkin, J. F. (2013). Effortful control and externalizing problems in young adults. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 553–558. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.04.019>
- Muris, P., Meesters, C., de Kanter, E., & Timmerman, P. E. (2005). Behavioural inhibition and behavioural activation system scales for children: relationships with Eysenck's personality traits and psychopathological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 38(4), 831–841. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.06.007>
- Panksepp, J. (2005). Affective consciousness: Core emotional feelings in animals and humans. *Consciousness and Cognition*, 14(1), 30–80. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2004.10.004>
- Piaget, J. (1964). Part I: Cognitive development in children: Piaget development and learning. *Journal of Research in Science Teaching*, 2(3), 176–186. <https://doi.org/10.1002/tea.3660020306>
- Pilinszky, J. (1995). *Naplók, töredékek* (Hafner Z., szerk.). 12. Osiris Kiadó.
- Pilkington, P. D., Bishop, A., & Younan, R. (2021). Adverse childhood experiences and early maladaptive schemas in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology & psychotherapy*, 28(3), 569–584. <https://doi.org/10.1002/cpp.2533>

Quirk, S., Wier, D., Martin, S., & Christian, A. (2015). The influence of parental rejection on the development of maladaptive schemas, rumination, and motivations for self-injury. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 37(2), 283-295. <https://doi.org/10.1007/s10862-014-9453-y>

Roemmele, M., & Messman-Moore, T. L. (2011). Child abuse, early maladaptive schemas, and risky sexual behavior in college women. *Journal of Child Sexual Abuse*, 20(3), 264-283. <https://doi.org/10.1080/10538712.2011.575445>

Solms, M. L. (2018). The Neurobiological Underpinnings of Psychoanalytic Theory and Therapy. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00294>

Szél, E., & Szabó, É. (2023). A mentalizáció, a reziliencia és a problémaviselkedés kapcsolati beágyazottsága serdülőkorban: vizsgálatok a Reflektív Funkció Kérdőív (RFQ-H) magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 78(1) 1–22. <https://doi.org/10.1556/0016.2022.00040>

Tull, M. T., Gratz, K. L., Latzman, R. D., Kimbrel, N. A., & Lejuez, C. W. (2010). Reinforcement Sensitivity Theory and emotion regulation difficulties: A multimodal investigation. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 989–994. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.010>

Unoka, Z., Rózsa, S., Fábián, Á., Mervó, B., & Simon, L. (2004). A Young-féle Séma Kérdőív: a korai maladaptív sémák jelenlétét mérő eszköz pszichometriai jellemzőinek vizsgálata. *PSYCHIATRIA HUNGARICA*, 19(3), 244–256.

Voigt, D. C., Dillard, J. P., Braddock, K. H., Anderson, J. W., Sopory, P., & Stephenson, M. T. (2009). BIS/BAS scales and their relationship to risky health behaviours. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 89–93. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.003>

Young, J. E. (2005). *Young Schema Questionnaire (YSQ-S3, 3rd edition)*. Schema Therapy Institute.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2010). *Sématerápia. A gyakorló terapeuták kézikönyve*. Magyar Viselkedés-, Kognitív és Sématerápiás Egyesület.