

Érzelémszabályozási nehézségek a korai maladaptív sémák és a kötődés tükrében

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
1. Témafelvetés.....	3
2. Szakirodalmi áttekintés	5
2.1. Az érzelemszabályozás	5
2.1.1. Az érzelemszabályozás történeti előzményei.....	5
2.1.2.Érzelmek	6
2.1.3. Az érzelemszabályozás definíciója	7
2.1.4. Az érzelemszabályozás célja.....	8
2.1.5. Maladaptív érzelemszabályozás.....	9
2.2. Érzelemszabályozás fejlődése.....	11
2.2.1. Mentalizáció.....	11
2.2.2. Szülői érzelemtükrözés bioszociális elmélete	12
2.2.3.Kötődés és érzelemszabályozás kapcsolata	13
2.3. Korai maladaptív sémák.	17
2.3.1. Sématerápia	17
2.3.2 Korai maladaptív sémák.....	17
2.3.2 Maladaptív sémák és kialakulásuk folyamata.....	18
2.3.3. Sématartományok és alapszükségletek sérülése	19
3. Kérdésfelvetés és hipotézisek.....	22
3.1. Kérdésfeltevés.....	22
3.2. Hipotézisek	22
4. A kutatás bemutatása	23
4.1. Vizsgálat menete.....	23

4.2. Vizsgálati személyek	23
4.3. Vizsgálati eszközök	23
5. Eredmények és azok értékelése	27
5.1. Az adatelemzés módja	27
5.2. A korai maladaptív sémák és a kötődés kapcsolata	28
5.3. A kötődés és a korai maladaptív sémák kapcsolata az érzelemszabályozási nehézségekkel	29
5.4. Az érzelemszabályozási nehézségek és a kötődés kapcsolata	30
6. Következtetések.....	32
7. Összefoglalás.....	34
8. Irodalomjegyzék	35
9. Mellékletek	38

Bevezetés

Az érzelemszabályozás mint önálló konstruktum először a 1980-as években jelent meg a fejlődépszichológiában. Noha a fogalom új volt, maga a jelenség iránti érdeklődés sokkal régebbre nyúlik vissza, többek között a pszichoanalízisből az elhárító mechanizmusokat, a stresszkutatásból a megküzdést, míg a fejlődéslélektanból a gyermeki önszabályozás témakörét kell kiemelni történeti előzményként (Gross, 1998). Az affektív forradalom előretörésével az érzelemszabályozás a kutatások fókuszába került, és ez elmúlt három évtizedben a pszichológia szinte minden alap- és alkalmazott területe hozzájárult az érzelemszabályozás irodalmának bővítéséhez (Kököneyi, 2008).

Az empirikus kutatások rohamosan növekedése ellenére a mai napig problémát jelent, hogy az érzelemszabályozás fogalmát sokszor annak pontos definíciója nélkül használják, illetve túl tágan értelmezik a fogalmat. Jelentése legegyszerűbben úgy fogalmazható meg, mint az arra való képesség, hogy egy adott szituációban adekvátan reagáljunk érzelmileg, amely reakció összhangban van a partnerünk érzelmi állapotával (Csenki, 2011).

Az utóbbi időben növekvő teret nyert az érzelemszabályozás deficitjeinek vizsgálata, amelyet számos patológia – evészavarok, depresszió, szorongásos zavarok, viselkedési zavarok, borderline személyiségzavar – kialakulásával és fennmaradásával hoztak összefüggésbe (Kököneyi, 2008). Az érzelemszabályozás fejlődésének alapját a korai anyagyerek kapcsolat képezi. Az anyai gondozó viselkedés minősége döntően meghatározza a későbbi érzelemszabályzó stratégiákat (Mikulnicer, Shaver, Pereg, 2003). Ennek fényében kutatásom során azt szerettem volna megvizsgálni, hogy a korai kapcsolati sérülések milyen hatással vannak az érzelemszabályozás minőségére.

1.Témafelvetés

Kutatásom célja az volt, hogy megvizsgáljam az érzelemszabályozás nehézségeinek kapcsolatát a korai kötődés deficitjeivel. Az érzelemszabályozási nehézségeket Gratz és Romer (2004) maladaptív érzelemszabályozásról alkotott elméletének keretei között vizsgáltam. Szerintük az adaptív érzelemszabályozás magába foglalja az érzelmek elfogadásának, megértésének, tudatosításának, az impulzus kontroll és az érzelemszabályzó stratégiákhoz való hozzáférés képességét. A korai kapcsolati deficitek vizsgálatához a kötődéseméletet és Jeffry Young sémaelméletét hívtam segítségül.

Mivel a biztonságos kötődés kulcsfontosságú az egészséges érzelemszabályozás kialakulásában (Mikulnicer és mtsai, 2003), ezért azt feltételeztem, hogy a bizonytalanul kötődők, illetve akik maladaptív sémákkal rendelkeznek, több érzelemszabályozási nehézségről fognak beszámolni.

A témaválasztás újszerűségét abban látom, hogy a fogalom iránti növekvő figyelem ellenére hazánkban kevés munka született, amely az érzelemszabályozást egészséges populáción kutatta volna.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1.Érzelemszabályozás

2.1.1. Az érzelemszabályozás történeti előzményei

Az érzelemszabályozás mint önálló konstruktum a nyolcvanas években jelent meg a fejlődépszichológiában (Gaensbauer, 1982), majd később a felnőtt pszichológiában is teret nyert (Gross, 1998). Noha a fogalom új volt, a jelenség iránti érdeklődés jóval régebbre tekint vissza. Történeti előzményként a pszichoanalitikus irodalomból az elhárító mechanizmusokat, a stresszkutatásból a megküzdést, a fejlődéslélektanból pedig gyermek önszabályozásának fejlődésével foglalkozó kutatásokat szokás kiemelni (Gross, 2007).

Sigmund Freud elméletében a szorongás két típusa jelenik meg. Az egyik a valóságon alapuló szorongás, amely egy adott szituációhoz kapcsolódik, és elárasztja az ént. A másik az ösztön-énből és a felettes-énből származó szorongás, mely során a feszültséget keltő impulzusokat az én veszélyesnek ítél meg. Mindkét szorongással szemben az énvédő elhárító mechanizmusok működnek. Ez a folyamat elsősorban egy ösztönös, implicit, automatikus szabályozás, melynek funkciója a gondolatok és az emóciók tudatos élményének modulálása, az én számára elviselhetetlen tudattartalmak manipulációjával. Freud az elhárítások szerepét elsősorban a szexuális és agresszív ösztöntendenciákkal szembeni, ill. az azok okozta szorongás elleni védelemben látta, a későbbi megközelítések azonban az elhárítható tartalmak körét kiterjesztik a külső fenyegetések és a zavaró belső állapotok által keltett félelmekre (Kököneyi, 2008).

A mai érzelemszabályozás-elméletek másik fontos előzménye a stressz és megküzdés kutatása (Gross, 1998). A megküzdést úgy definiálhatjuk, mint olyan kognitív és viselkedéses törekvések összessége, amelyek célja az egyén erőforrásait felülmúló külső vagy belső hatásokat kezelése (Lazarus, Folkman, 1984). A kutatók többségében a megküzdés két típusát különítik el: a problémaközpontú és érzelempözpontú megküzdést. Az utóbbi célja, a negatív érzelmek redukálása (Csenki, 2011). Az érzelemszabályozás azonban túlmutat ezen, hiszen célja mind a pozitív, mind a negatív érzelmek szabályozása, valamint az érzelm kifejezése és az érzelmi élmény átélése. A negatív érzelmek csökkentése mellett a pozitív érzelmek fenntartása vagy növelése ugyanolyan fontos (Gross, 1998)

A harmadik kutatási irányzat, amit meg kell említeni az érzelemszabályozással kapcsolatban a gyermek önszabályozásának fejlődése. A késleltetés képessége, mint pozitív önkontroll funkció, egy olyan fejlődési produktum, melynek segítségével egy érzelmileg intenzív epizód áthidalhatóvá és kezelhetővé válik (Kököneyi, 2008; Kulcsár 1996). Talán a legismertebb kutatás a sokat idézett „mályvacukros“ vizsgálatsorozat (Mischel, 1996 idézi Cseneki, 2011), melyekben a kisgyerekeknél a jutalom késleltetésének képessége felhívja a figyelmet az érzelemszabályozás olyan folyamataira, mint a figyelemelterelés, és a kognitív átkeretezés (Cseneki, 2011)

2.1.2. Érzelmek

Noha az elmúlt évtizedekben az érzelemszabályozással kapcsolatos empirikus kutatások száma rohamosan növekszik, a mai napig problémát jelent, hogy az érzelemszabályozás fogalmát sokszor annak definíciója nélkül használják (Eisenberg, Spinrad, 2004).

Ahhoz, hogy az érzelemszabályozást definiálhassuk, először azt fontos tisztázni, hogy mit is szabályozunk. Számtalan érzelem-definíció létezik, mivel az egyes pszichológiai irányzatok az érzelmek más-más aspektusára helyezik a hangsúlyt. Ezek integrálására törekedve az érzelmeket olyan komplex jelenségeknek tekintem, amelyek biológiai-, társas- és kognitív komponensek együtteseként irányítják a viselkedést. A továbbiakban áttekintem az érzelmek fő jellemzőit.

Evolúciós-funkcionalista nézőpontból az érzelmek azért fejlődtek ki, mert adaptívan hozzájárultak az egyed és a faj túléléshez az evolúciós múlt során. Az első érzelmekről szóló tudományos munka szerzőjeként már Darwin is az érzelmek adaptív jellegét hangsúlyozta. A kortárs evolúciós-funkcionalista elméletek is az érzelmek univerzális és adaptív jellegét hangsúlyozzák (Plutchik, 2000). Szerintük az érzelmek biológiai szabályzóknak tekinthetők, amelyek hozzájárulnak a pszichés és fizikai integritás megőrzéséhez (Kököneyi, 2008). Azaz, az érzelmeket felfoghatjuk olyan biológiailag előhuzalozott cselekvéstendenciaként, amelyek elősegítik azt, hogy egy adott szituációban a megfelelő viselkedést válasszuk (Frijda, 1997; Tooby és Cosmides, 1990). Ráadásul az érzelmek nem csak aktuálisan jelen levő események kiértékelésében nyújtanak segítséget, hanem az anticipált ingerek kiértékelésében is, egy jótékony-ártalmas dimenzió elhelyezve azokat, így irányítva a megközelítő-távolító viselkedést (Zajonc, 1997).

Érzelem akkor keletkezik, ha egy adott eseményt relevánsnak tekintünk a céljaink szempontjából (Frijda és Mequit, 1994). Mivel a céljaink eltérőek lehetnek az értékeinktől, szociális normáktól, szituációs és személyiségtényezőktől függően, ebből az következik, hogy ugyanazt a szituációt két különböző ember eltérő módon értékelheti, ami eltérő érzelmekhez vezet (Gross, 1998).

Az érzelmi válasz többkomponensű és dinamikus folyamatként képzelhető el (Izard és mtsai, 2002), amely egymáshoz lazán kapcsolódó változásokat idéz elő kognitív és élmény szinten, a centrális és perifériás idegrendszerben, amely nem verbális kísérő elemekkel (arc kifejezés, testtartás, hangleadás), és viselkedéses válaszokkal párosul (Ekman, Friesen, O'Sullivan, Scherer, 1980, idézi Kökönyei).

Az érzelmek kulcsszerepet játszanak a szociális interakciókban. Először is, az emóciók hozzájárulnak az adott szituációval, eseménnyel kapcsolatos jelentés és a viselkedéses reakciók megértéséhez, valamint az érzelmet átélő szociális pozíciójának feltérképezéséhez (Frijda és Mequita, 1994), másrészt az érzelmek – pontosabban az érzelemkifejezés – másokban is érzelmeket generálva a társak viselkedésére is hatással lehetnek (Campos és mtsai, 2004, idézi Kökönyei, 2008). A szociális jelzések ugyanakkor potens érzelemgeneráló ingerekként értelmezhetők (Frijda és Mequita, 1994, Campos és mtsai, 2004 idézi: Kökönyei, 2008).

Az érzelmek egy része – pl. szégyen, büntudat, büszkeség – nemcsak intraindividuális állapotként, hanem szociális eseményként a személy-környezet interakció reprezentációjának is tekinthető (Kökönyei, 2008).

Ugyanakkor az érzelmek ugyanúgy árthatnak is, ahogy segítenek. Problémát okozhatnak, ha a kontextusnak nem megfelelőek, túl intenzívek vagy túl sokáig tartanak. Ilyen esetekben az emberek megpróbálják saját érzelmi folyamataikat szabályozni.

2.1.3. Az érzelemszabályozás definíciója

Thompson 1994-es definíciója az egyik legidézettebb, amivel a területen dolgozó kutatók többsége azonosulni is tud: „az érzelemszabályozás olyan extrinzik és intrinzik folyamatokból áll, amelyek az érzelmi reakciók monitorozásáért, értékelésért és módosításáért

felelősek, különös tekintettel az érzelmi reakciók intenzitására, idői jellemzőire, annak érdekében, hogy a célok elérésre lehetővé váljon” (Thompson, 1994, 27-28 oldal).¹

Az érzelemszabályozással foglalkozó kutatók többsége egyet ért azzal, hogy el kell különíteni az érzelemszabályozás és az érzelmi kontroll fogalmát (Gross és Thompson, 2007). Az érzelmi kontroll csak a negatív érzelmek kontrollját (gátlását) foglalja magába. Az érzelemszabályozás ezzel ellentétben nem csak az érzelmi arousal csökkentését, vagy gátlását jelenti, hanem annak fenntartását, vagy növelését is (Thompson, 1994). Az érzelemszabályozást tehát az érzelmi viselkedés dinamikus vezénylésével és igazításával definiáljuk (Cole és mtsai, 1994, idézi Kökönyei, 2008). Az érzelemszabályozás elfojthatja, intenzívebbé teheti, vagy szimplán fenntarthatja az adott érzelmet az egyén érdekétől függően.

Noha Thompsonhoz hasonlóan más kutatók is úgy vélik, hogy az érzelemszabályozás terminusa egyaránt magába foglal extrinzik és intrinzik folyamatokat, a felnőtt munkákkal foglalkozó kutatók az intrinzik folyamatokra helyezik a hangsúlyt. Ezzel ellentétben a fejlődéslélektani irányultságú munkákban inkább az extrinzik folyamatokra fókuszálnak, talán mert a csecsemő- és kisgyermekkorban sokkal kiugróbbak és könnyebben megragadhatóak az extrinzik tényezők (Gross és Thompson 2007).

Az érzelemszabályozás lehet tudatos, kontrollált folyamat és tudattalan, automatikus (Gross, 1998). Gross (2002) amellett érvel, hogy az érzelemszabályozás egy kontinuum mentén helyezhető el, amely a tudatos, kontrollált folyamatoktól a tudattalan, automatikus folyamatokig tart. Más kutatók szerint a kétféle érzelemszabályozási forma kategorikusan elkülönül egymástól. Greengberg (2007) szerint meg kell, hogy különböztessünk egy tudatos, kontrollált folyamatokra épülő érzelemszabályozási formát, amelyben főként kortikális és bal féltekei szabályzó folyamatok vesznek részt, és egy implicit, automatikus érzelemszabályozást, amely szubkortikális és jobb féltekei folyamatokra támaszkodik.

2.1.4. Az érzelemszabályozás célja

Egyelőre kevés adatunk van arról, hogy az emberek milyen céllal szabályozzák saját érzelmeiket, de az biztos, hogy az érzelemszabályozás a pozitív és negatív érzelmek csökkentését és növelését is magába foglalja (Gross, 2002). Gross és Richards (2007) egyetemisták érzelemszabályozási epizódjait vizsgálta interjú segítségével, amelyben többek között megkérdezték őket, hogy mikor és milyen érzelmeket szoktak szabályozni.

¹ Kökönyei (2008) fordítása.

Nagyobbbrészt a negatív érzelmek csökkentéséről számoltak be, és amelyhez legtöbbször különböző szociális szituációkban folyamodtak. Az érzelmek csökkentését célzó érzelemszabályozási stratégiák a következő helyzetekben fordulhatnak elő:

- amikor az érzelmek olyan viselkedésre készítetik a személyt, amely az adott szociális kontextusban elfogadhatatlan, pl. fizikálisan bántalmazni egy számára irritáló egyént
- amikor az érzelmek a szituáció helytelen kiértékeléséből erednek, pl. mikor egy botot összetévesztünk egy kígyóval
- amikor az érzelmi választendenciák konfliktusban kerülnek más, a személy számára fontos célokkal. Pl. mikor egy fenyegető szituáció arra készíti, hogy meneküljön, ugyanakkor szeretne kiállni az igazáért

Az érzelmek növeléséhez és/vagy generálásához a következő helyzetekben folyamodhatunk:

- amikor az elvárt érzelmi válasz hiányzik, mert a személy figyelme elkalandozik, másra figyel, ugyanakkor szeretne lelkesnek tünően reagálni a másik jó hírére
- amikor a személy szeretne egy érzelmet egy érzelmel felcserélni egy másikkal, mint amikor valaki letört, és próbál pozitívabb érzelmi állapotba kerülni, mielőtt a barátaival találkozik

Ugyanakkor fontos szem előtt tartani, hogy az érzelemszabályozás gyakran tudattalan, és kontextus-érzékeny (Gross, 2002).

2.1.5. Maladaptív érzelemszabályozás

Noha az érzelemszabályozásra alapvetően dinamikus folyamatként tekintünk, a maladaptív jelenségek vizsgálatával előtérbe került az érzelemszabályozás vonás szintű megközelítése is. Az érzelemszabályozás definícióinak egy része specifikus abban az értelemben, hogy az érzelemszabályozást bizonyos képességekhez, a diszregulációt pedig egyes képességek – például az érzelmek kifejezésének, átélésének, adaptív alkalmazásának – deficitjéhez köti. Az állandósult, hosszútávon fennálló érzelemszabályozási deficiteknek, amelyek egyben rigiddé vált érzelemszabályozási formát is tükröznek, egészségi költségei

lehetnek. Ezek a megközelítések rávilágítanak az érzelemszabályozás klinikai jelentőségére (Kököneyi, 2008).

Az érzelemszabályozás deficitjeit különböző patológiákkal hozták összefüggésbe, mint például az evészavarok, a depresszió, a szorongásos zavarok, vagy a szerfüggőség (Werner és Gross, 2009). Talán a legátfogóbb munka, amely az érzelemszabályozás szerepére világít rá egy pszichopatológiában, Linehan elmélete a borderline személyiségzavar kifejlődéséről. Az ő elképzelése szerint az érzelemszabályozás deficitje az egyik kulcsfontosságú tulajdonsága a borderline személyiségnek, amely a személyiségzavarhoz társuló viselkedési deficitek, így az önsértő viselkedés alapját is képezi (Linehan, 1993). Az önsértés mint maladaptív érzelemszabályozási stratégia koncepciója azóta empirikus megerősítést is nyert (Gratz, 2003).

Noha ma már egyre nyilvánvalóbb az érzelemszabályozás klinikai jelentősége, kevés olyan eszköz áll a rendelkezésünkre, amely segítségével az érzelemszabályozás deficitjeit mérhetnénk. Ezen hiányosság pótlására alkotta meg elméletét Gratz és Romer (2004), akik arra törekedtek, hogy olyan módon konceptualizálják az érzelemszabályozás konstruktmát, amely lehetőséget ad annak operacionalizálására egy önkitöltős kérdőív formájában. Az érzelemszabályozás klinikailag releváns problémáit összegyűjtve, arra jutottak, hogy az adaptív érzelemszabályozás a következőket foglalja magába:

- az képesség az érzelmek tudatosítására és megértésére
- az érzelmek elfogadása
- az impulzív viselkedések kontrollja és a kívánt célok irányában törekvő viselkedés, negatív érzelmek megtapasztalása esetén
- a szituációnak megfelelő érzelemszabályozó stratégiák flexibilis használata az érzelmi válaszok modulációja érdekében azért, hogy az egyéni célok és a szituációs követelmények egybeesjenek (ehhez szükség van az érzelemszabályozó stratégiákhoz való hozzáférésre)

Ezen képességek bármelyikének hiánya az érzelemszabályozási nehézségeit, azaz az érzelmek diszregulációját vetíti előre (Gratz és Romer, 2004).

2.2. Az érzelemszabályozás fejlődése

Az érzelemszabályozás fejlődésében intrinzik és extrinzik tényezők is szerepet játszanak. Az intrinzik tényezők alatt olyan veleszületett jellemzőket értek, amelyek az egyéni különbségeként felelősek, mint a temperamentum és a kognitív feldolgozási folyamatok. Az extrinzik tényezők közül a legfontosabb a szülői gondozó magatartás, amely formálja és szocializálja a gyermek érzelmi válaszait. Ugyanakkor a többi korai interperszonális kapcsolat (pl. a testvérekkel) is szerepet játszik az érzelemszabályozás fejlődésében, noha ezekről keveset tudunk, mivel a kutatások döntően csak az anya-gyerek kapcsolatra fókuszálnak (Fox és Calkins, 2004).

2.2.1. Mentalizáció

Az egyes kutatók a korai anya-gyerek kapcsolatkülönböző aspektusainak szerepét hangsúlyozzák az érzelemszabályozás fejlődésében. Fonagy és munkatársai (2002) az anyai mentalizáció szerepét emelik ki. Mentalizáció alatt azt a képességet, tevékenységet értjük, mely során a saját vagy mások mentális állapotaira irányítjuk a figyelmünket, és a megfigyelt mentális állapotokat felhasználjuk a saját vagy másik viselkedésének megértésben, magyarázatában, és a döntéshozatalban (Fonagy, 2002). Fonagy és mtsai szerint (2002) ez a képesség a beszédhez hasonló jelentőséggel bír evolúciós szempontból és a célja az, hogy hatással tudjunk lenni mások érzelmeire, miközben meg is értjük azokat.

Fonagy (2002) az érzelmi szabályozás fejlődése három szintre bontható. A legalacsonyabb szinten a cél csupán a szervezet homeosztázisának fenntartása. Az érzelmi szabályozás a homeosztatisz funkcióknak feleltethető meg, tudattalan, és egyetlen feladata a túlélés. Az első szintet tekinthetjük a fajra specifikusan jellemző biológiai programként is (Kopp, 1989). A következő szinten a szabályozásban már megjelenik a másokkal való kapcsolat is. Ennek segítségével érti meg és kommunikálja érzelmeit a csecsemő, de itt még anélkül, hogy hatna a másokra. A szabályozás még egyforma mértékű a szelf és az érzelmek között (Fonagy et al., 2002). Ez a fajta szabályozási képesség az alapvető kognitív és asszociatív tanuláson alapszik (Kopp, 1989). Már a születést követő első hetekben megjelenik a csecsemőnél ez a két szint, abban, ahogy a figyelmét irányítja (pl. mit néz hosszan, és mit nem), ill. ahogy önmagát megnyugtatja (pl. hangokat ad ki, vagy testét dörzsöli, vagy szopik) (Csenki, 2011).

A legmagasabb szintje a szabályozásnak az érzelmek mentalizálása, amely egy érett, felnőtt képesség: a mögöttes, mély jelentés kimutatásának képessége, saját és mások érzéseinek megértése, úgy hogy azok érzelmileg jelentésteliek (Fonagy et al, 2002). Kopp (1989) szerint ez a harmadik szint már egy tervezett stratégián alapuló szabályozási mód, amely tárgy- vagy beszédközpontú. Ezen a szinten megjelenik a különbség az érzelemszabályozás és az érzelmek megértése között.

Az első években a korai érzelem- és személyiségfejlődésben kulcsszerepe van az anyai tükröző funkciónak. A fejlődés pótolhatatlan alapját képezi a csecsemő érzelmkifejezéseinek megnyilatkozásai és az erre adott külső tükrözés (Fonagy et al., 2002; Gergely, Watson, 1998). Az anya és a gyermeke az elejétől fogva egy affektív kommunikációs diádot alkot, amelyben az anya interakcióinak és azok minőségének esszenciális szerepe van a gyermek érzelmi állapotainak szabályozásában.

2.2.2. A szülői érzelemtükrözés bioszociális elmélete

A szülői érzelemtükrözés bioszociális elméletében Gergely és Watson (1998) integrálja a pszichoanalitikus-, kötődés- és szelfpszichológiai teóriákat a kognitív fejlődéslélektani megfigyelések eredményeivel. Elméletük központi feltevése az, hogy létezik egy komplex bioszociális rendszer, amelyben egyik oldalról részt vesz a csecsemő, akinek veleszületett, ösztönös késztetése van arra, hogy belső érzelmi állapotait viselkedésében megjelenítse; a másik oldalról része az anya (elsődleges gondozó), aki visszatükrözi ezeket. A tükröző interakciók szerepe túlmutat az affektív állapotok homeosztatisz szabályozásán, mivel egy olyan tanító, támogató környezetet teremt, amelyben az újszülött képes lesz internalizálni az anyai érzelemszabályozó funkciót azáltal, hogy megteremti a primer érzelmi állapotok másodlagos reprezentációit (Csenki, 2011).

Az adaptív érzelemtükrözés esetén a folyamat a következőképpen megy végbe. Először a tükröző (az anya) az érzelmkifejezését megjelöli, ennek köszönhetően a megjelenített emóció leválik a szülőről. A csecsemő veleszületetten képes arra, hogy saját belső affektív állapota és a jelölt érzelemtükröző kifejezés közötti magas szintű kontingens kapcsolatot észlelje, ezért a megjelenített érzelmet mint a saját affektív állapotának kifejezését fogja referenciálisan értelmezni. Ezt folyamatot nevezik lehorgonyzásnak. Ennek az érzelmkifejezésnek külön reprezentációt alakít ki, mely asszociatív kapcsolatban áll a saját implicit, procedurális elsődleges affektív állapotával. A reális érzelmkifejezés kategorikus

hasonlósága és azonossága miatt az internalizált jelölt érzelemreprezentáció a szülő valódi érzelm kifejezésével társított diszpozicionális információt is hordozza. Így a primér érzelmi állapot egy másodlagos, kognitív módon megragadható reprezentációja mellett a csecsemő képessé válik ebben a folyamatban az adott érzelemhez diszpozicionális tartalmat is tulajdonítani (Gergely, Watson, 1998; Fonagy és mtsai, 2002).

2.2.3. Kötődés és érzelemszabályozás

Az egyik legátfogóbb munka a témában Mikulincer, Shaver és Pereg (2003) nevéhez fűződik, akik a kötődéelméletből vezették le az érzelemszabályozás fejlődését. Bowlby (1969) elmélete szerint az újszülöttek egy olyan viselkedésspektrummal jönnek világra (kötődési viselkedés), amely arra készteti őket, hogy szükség esetén a környezetükben található támogató személyek (kötődési személy) közelségét keressék. Mikulincer és mtsai (2003) szerint a közelség keresését tekinthetjük a csecsemő veleszületett érzelemregulációs készletének, amely fizikai és pszichés védelmet nyújt, és csökkenti a distresszt. A közelségkereső viselkedést a kutatók elsődleges kötődési stratégiának is nevezik (Mikulincer és mtsai, 2003).

Az elmélet szerint a kötődési figura elérhetősége, azaz a közelségkereső viselkedés sikere vagy kudarca, kritikus szerepet tölt be az érzelemszabályozás egyéni különbségeinek kialakulásában. A szükség esetén elérhető és gondoskodó kötődési személyekkel való interakciók a biztonságos kötődés élményét nyújtják a gyermek számára. Ez azon a pervazív hiten nyugszik, hogy a világ általában véve biztonságos, a kötődési személyek elérhetőek és támogatóak, mikor szükség van rájuk, ezért a világ szabadon felfedezhető. Ez a biztonságérzet a szelfről és a fontos másokról kialakított pozitív mentális reprezentációkból gyökerezik, amit Bowlby belső munkamodellnek nevezett. A belső munkamodell képezi a jövőbeni viselkedéses, érzelmi interakciók bázisát, irányítja a szelfre és a másokra vonatkozó érzelmeket és elvárásokat, valamint a viselkedést az interperszonális kapcsolatokban (Mikulincer és mtsai, 2003).

Szerencsétlenebb helyzetben a kötődési személy elérhetetlen, nem képes megfelelően kielégíteni a gyerek szükségleteit és csökkenteni a diszstresszt. A gyerek ilyenkor negatív belső munkamodellt fog kialakulni a szelfről és másokról, ezért defenzív, másodlagos kötődési stratégiákhoz fog folyamodni. A másodlagos kötődési stratégiáknak két fő formája van: a kötődési rendszer deaktiválása és hiperaktiválása (Mikulincer és mtsai, 2003).

A hiperaktivizációra jellemző az állandó közelségkereső törekvés, és gyerek kitartó próbálkozásai, hogy rábírja az elérhetetlen vagy közömbös kötődési személyt arra, hogy kielégítőbb gondozást nyújtson számára. A hiperaktivizációs stratégiák közé tartozik a ragaszkodás, a kontrollálás és a korlátozás, olyan kognitív és viselkedéses erőfeszítések, amelyek célja a fizikai közelség és a túlzott függés megteremtése a biztonságot nyújtó másokkal. A hiperaktivizációs stratégiákra támaszkodó emberek megrögzötten keresik a közelséget és biztonságot nyújtó másokat, és hyperszenzitíven reagálnak az elhagyás minden valós vagy vélt jelére. Ezzel ellentétben a deaktiváció a közelségkeresés gátlásával és minden olyan fenyegetés elnyomásával vagy figyelmen kívül hagyásával jár, amely aktiválhatja a kötődési rendszert. Az ilyen stratégiák mentén működő személyek hajlamosak maximális autonómiára és távolságtartásra törekedni partnereikkel szemben. A magas intimitással és közelséggel járó helyzeteket kényelmetlenként, fenyegetőként élik meg, ezért elkerülik azokat. Kapcsolataikban igyekeznek a saját képességeikre, erőforrásaikra támaszkodni, és kontrollt szerezni a másik felett (Mikulnicer és mtsai, 2003).

A kutatók a kötődési rendszer működésének egyéni különbségeit vizsgálva gyermek- és felnőttkorban az egyes személyek kötődési stílusára fókuszáltak. Ezek a kutatások, kezdve Ainsworth csecsemővizsgálataival, Hazan és Shaver romantikus szerelemről mint kötődési folyamatról alkotott elméletén át és sok más szociál- és személyiségpszichológus munkájával bezárólag arra a következtetésre jutottak, hogy a kötődés alapvetően két ortogonális dimenzió mentén mérhető: a szorongás és elkerülés mentén (Mikulnicer és mtsai, 2003).

Egy személy pozíciója az elkerülés dimenzión azt jelzi, hogy milyen mértékben bizalmatlan mások jóindulatával szemben, és milyen mértékben támaszkodik deaktiváló stratégiákra a kötődési bizonytalanságokkal való megküzdés során. Egy személy pozíciója a szorongás dimenzión azt mutatja meg, hogy milyen mértékben aggódik az illető azon, hogy a kötődési személyek nem lesznek elérhetőek a szükség idején, és hogy milyen mértékben támaszkodik hiperaktiváló stratégiákra ezen aggodalmak kezelése során. Azok az emberek, akik mindkét dimenzió alacsony pontszámmal jellemezhetőek, egyfajta diszpozicionális biztonságérzetet élvezhetnek kapcsolataikban, és nagy valószínűséggel rendelkeznek biztonságos, támogató kötődési múlttal. Őket biztonságosan kötődőeknek nevezzük (Mikulnicer és mtsai, 2003). Az elmélet szerint a kötődési stratégiák meghatározzák az érzelemszabályozás működését. A biztonsági, azaz elsődleges stratégiákkal jellemezhető személyek negatív eseményeket követően képesek a fellépő érzelmekkel ellentétes

kogníciókat aktiválni (Pereg és Mikulincer, 2004). Az elsődlegesen hiperaktivációs stratégiákat alkalmazó személyek ezzel ellentétben a negatív hangulatra válaszol azzal kongruens kognitív tartalmakat aktiválnak (Pereg és Mikulincer, 2004). A deaktiváló stratégiával rendelkezőknél negatív ingerek nem hatottak a kognitív folyamatokra, s ugyanezt figyelték meg a pozitív ingerekkel kapcsolatban is.

A deaktiváló stratégiákkal rendelkező személyek igyekeznek minél inkább kontroll

1. táblázat. Különböző kötődésű személyek érzelmi reakciója a partner viselkedésének függvényében (Mikulincer és Shaver, 2004).

Releváns esemény	Biztonságos kötődés	Elkerülő kötődés	Szorongó kötődés
Partner negatív viselkedése	Funkcionális harag	Elnyomott harag, ellenségesség, sértődöttség	Sértődöttség, ellenségesség, kétségbeesettség, szomorúság
Partner pozitív viselkedése	Öröm, szeretet, hála	Közönyösség, leválás	Ambivalens érzelmek: öröm, szeretet, félelem, szorongás
Partner kapcsolat releváns distressze	Bűntudat, reparáció	Sértődöttség, ellenségesség, harag	Kétségbeesés, szégyen
Partner kapcsolat-irreleváns distressze	Empatikus együttérzés	Szánsalom, harag, lenézés	Distressz, kétségbeesettség
Partner kapcsolat-releváns öröme	Öröm, boldogság, büszkeség, szeretet	Irigység, Féltékenység	Ambivalens érzések: öröm, boldogság, szorongás, félelem a sikertől
Partner irreleváns kapcsolat öröme	Tisztelet, csodálat, empatikus öröm	Ellenséges irigység	Az öröm, a féltékenység és a szeparációtól való félelem ambivalens keveréke

alatt tartani a kötődési rendszert, és eltávolítani magukat minden olyan helyzettől, ami érzelmi bevonódással jár. Jellemzően semleges vagy negatív reakciókat mutatnak a környezetük iránt, ezért mindenkitől eltávolodnak. Kognitív és emocionális szinten is a gátoltság jellemzi őket, ezért a deaktivációs stratégiák abban is megakadályozzák őket, hogy a pozitív érzelmek előnyét ki tudják aknázni (Mikulincer és mtsai, 2003). A kötődési rendszer hiperaktivációja pedig a fenyegetésre, az elhagyásra vagy a szeparációra erőteljes készenléti állapotot hoz

létre. Ez a feszültség, és az érzelemszabályzó stratégiák hiánya meggátolják az adaptív reakciót ezekre a helyzetekre. Ráadásul ez a készenlét Mikulincer és munkatársai (2003) szerint a pozitív érzelmeket is gyorsan ellentétükbe fordítja, és ennek hatására a hiperaktivációs stratégiával élők érzelmi életét a negatív érzelmek túlsúlya és az érzelmek kontrollálhatatlansága jellemzi.

A másik két csoporttal ellentétben a biztonságos stratégiákkal rendelkezők viszont sikeresen ki tudják használni a pozitív érzelmeket. Ezért kapcsolataikban magabiztosak, kreatívak, és bátran, érdeklődéssel néznek a világ kihívásai elé.

Az eltérő kötődési stratégiával jellemezhető személyek érzelmi reakcióit a partner különböző viselkedésének függvényében az 1.táblázatban foglaltam össze.

2.3. Korai maladaptív sémák

2.3.1. Sématerápia

A séma-fókuszú elmélet Dr. Jeffrey Young és munkatársai által kidolgozott integratív pszichoterápiás módszer. A sématerápia a kognitív viselkedésterápia, a kötődésemélet, a Gestalt-irányzat, a tárgykapcsolat-elmélet, valamint a pszichoanalitikus hagyomány elemeiből építkezik, ezeket egyesíti egy konceptuális modellbe. A sématerápiát elsősorban krónikus pszichológiai zavarok és súlyos I. tengely zavarok kezelésére dolgozták ki a kilencvenes évek elején.

2.3.2. A korai maladaptív sémák

A séma fogalma már korábban megjelenik a pszichológia tudományán belül. Foglalkozik vele a kognitív irányzat, Piaget és Beck is. Jelentését tekintve mindenekelőtt egyfajta reprezentációt jelent, absztrakt kognitív tervet, valóságra vagy élményre illesztett mintát, kognitív konzisztenciát, mely folyamatosan finomodik és rávetül a későbbi életeseményekre is (Young, 2010).

Young elkülönítette a sémáknak egy alcsoportját, amit korai maladaptív sémának nevezett el.

Young felfogás szerint a séma:

- kiterjedt pervazív motívum
- emlékekből, érzelmekből, kogníciókból és testi érzésekből áll össze
- az egyénre önmagára, vagy másokkal folytatott kapcsolataira vonatkozik
- kialakulása gyermekkorra vagy serdülőkorra tehető
- egész életen át finomodik
- jelentős mértékben diszfunkcionális

A sémák tehát önsorsrontó érzelmi és kognitív mintázatok, amelyek már a fejlődés korai időszakában kezdenek kialakulni, és az egyén egész életére kihathatnak. Az egyén viselkedése nem része a sémának, hanem következménye. Az egyén viselkedését a sémák irányítják.

Young amellettt érvel, hogy öt alapvető szükséglet létezik, amelyek kielégítése szükséges az egészséges pszichés kialakulásához, ha ezek kielégülése sérülést szenved, akkor az maladaptív sémák kialakulásához vezet.

Ezek az alapvető fejlődési szükségletek:

1. Biztonságos kötődés szüksége
2. Autonómia, kompetencia, én-azonosság szüksége
3. Érzelmek és szükségletek szabad kifejezésének szüksége
4. Korlátok állítása a primer vágyteljesítés elé
5. Spontaneitás és önállóság szüksége

A temperamentum erősen hat az egyes szükségletek fontosságára és megjelenésük erősségére. Pszichológiailag az marad egészséges az elmélet értelmében, akinek ezek a szükségletei adaptívan kielégítődnek a fejlődése alatt. Ha ez nem valósul meg, a destruktív, toxikus élmények halmozódása következtében maladaptív sémák alakulnak ki. Ezt a folyamatot a temperamentum és a környezet interakciója határozza meg (Young, 2010).

A létrejött korai maladaptív sémák küzdenek a fennmaradásért, és befolyásolják a későbbi életesemények átélését és feldolgozását. Az egyén akaratán kívül maga hozhatja létre a későbbiekben azokat a körülményeket, amelyek gyermekkorában a legkárosabbak voltak a számára. A kialakult sémák viszonylag reálisan tükrözik az egyén gyermekkori környezetét, és védelmezők ebben a kontextusban, azonban a felnőttkori környezetet már irreálisan, torzultan képezik le. Ezért nevezzük őket maladaptívnek, diszfunkcionálisnak. (Young, 2010).

A sémák dimenzionálisak, vagyis eltérő súlyosságúak és kiterjedtségűek lehetnek. Minél súlyosabb a séma, annál gyakrabban, és annál intenzívebb és tartósabb érzelmek kíséretében aktiválódik. Általában a korai életkori sérülés nyomán kialakuló sémák moralizálóbbak, jobban szétzilálják a személyiséget. A káros gyermekkori élmények meghatározó szerepűek lehetnek a sémák kialakulásában. A legkorábbi és a legerősebb sémák a nukleáris családban keletkeznek, mert az ebben működő dinamika alapvetően meghatározza a gyermek világát. Négy gyermekkori élmény van megjelölve a sémaelméletben, amelyek elősegíthetik a sémák kialakulását.

Ezek a gyermekkori élmények:

- a szükségletek toxikus be nem töltése:

- valami lényeges dolog hiányzik a gyermek környezetéből
- traumatizáció, viktimizáció:
 - a gyermeket megalázzák, bántják
- a szükségletek túlzott kielégítése
 - valamiből, ami mértékkel egészséges lenne, túl sokat kap a gyermek
- jelentős személyekkel szembeni szelektív internalizáció, identifikáció

(Young, 2010)

2.3.3. Az egy sémata tartományok és az alapszükségletek sérülése

Az Young-féle sémaelmélet alapján (Young, 2010) az alapszükségletek sérülése mentén létrejövő öt sémata tartomány jellemzése:

I. tartomány: Elszakítottság és elutasítás

Akik ilyen maladaptív sémata tartományi sérüléssel rendelkeznek, azok az egyének képtelenek másokkal biztonságos, kielégítő kötődést kialakítani. Úgy gondolják, életükben a biztonság, a stabilitás, a gondoskodás és a valakihez tartozás igényét senki nem fogja tudni betölteni. Az erre a maladaptív sémata tartományi sérülésre hajlamosító családi háttér általában labilis, abúzív, érzelmileg rideg, robbanékony, bántalmazó, elutasító, vagy a külvilágtól elszigetelt. Az ide tartozó sémák súlyosságukat tekintve a legsúlyosabbak, hiszen nagyon korai életévekben alakulnak ki. A gyermekkorukban traumatizált egyének pedig felnőttként is kapcsolati problémákkal jellemezhetőek. Vagy képtelenek közeli kapcsolat kialakítására, vagy önromboló kapcsolatok jellemzik az életútjukat.

Az ide tartozó specifikus sémák: elhagyatottság-instabilitás, bizalmatlanság-abúzus, érzelmi depriváció (gondoskodás, empátia, védelem nélkülözése), csökkentetékűség-szégyen, társas izoláció

II. tartomány: Károsodott autonómia és teljesítőképesség

Az ide tartozó sémákkal rendelkező személyeknek olyan várakozásaik és elképzeléseik vannak magukkal és a világgal kapcsolatban, amelyek zavarhatják a szülőktől való elkülönülést és a független létezését. A gyermeki környezetet jellemezhetette a

túlengedékenységgel, túlórázás, vagy alig törődő, elhanyagoló viselkedés. Jellegzetes családi szerkezet az olyan család, ahol nincsenek világos határok a tagok között. A szülői magatartás a gyermek magabiztosságát ássa alá, a gyermek családon kívüli kompetens magatartását nem jutalmazza, melynek következtében az önálló identitás kialakulása nem megy végbe, sérül a sikeres teljesítményre való képesség. Az életükben ezek a személyek képtelenek célokat kitűzni és ezek érdekében készségeket elsajátítani. Tehát ezek az egyének felnőttkorukban is gyermeki szinten vannak a kompetencia tekintetében.

Az ide tartozó specifikus sémák: dependencia-inkompetencia, sérülékenységgel veszélyeztetettség, összeolvadtság- éretlenség, kudarcra-ítéltség

III. tartomány: Károsodott korlátok

Azoknál az egyéneknél, akiknél sérült korlátok állítása a primer vágyteljesítés elé szükséglete sérült. Nem fejlődtek ki náluk a megfelelő korlátok az önfegyelem és a kölcsönösség területén. Nehézséget okoz számukra mások jogainak és szükségleteinek a tiszteletben tartása, az együttműködés, ígéreteik betartása, valamint gondjuk akad a hosszú távú célok elérése során. A környezet többnyire elkényeztetettnek, önzőnek, felelőtlennek, akár narcisztikusnak tartja ezeket az embereket. A család, amelyben felnőttek, túl engedékeny, kényeztető volt, a gyermeknek szükséges reális korlátok állítása nem valósult meg náluk. Ezek az egyének gyermekkorban azt tanulták meg, hogy a másokra vonatkozó szabályok rájuk nem érvényesek, nem kell önkontrollt gyakorolniuk. Ennek következtében felnőttként is képtelenek a késztetéseiket keretek között tartani, vagy a pillanatnyi előnyökről a hosszú távú jutalmak érdekében lemondani, vágyaikat nem tudják késleltetni.

Az ide tartozó specifikus sémák: feljogosítottság-grandiozitás, elégtelen önkontroll-önfegyelem

IV. tartomány: Káros másokra irányultság

Az ilyen sémával rendelkező egyén túlzottan mások szükségleteinek kielégítésével törődik, míg saját igényeit háttérbe szorítja. Ennek a háttérben mások elismerésére való vágyakozás, a valakihez kötődés érzésének fenntartása, vagy a harag és a bosszú elkerülése áll. Másokkal folytatott interakcióikban a másik reakcióira, megnyilvánulásaira koncentrálnak. Sokszor nincs is tudatában saját ellenérzéseinek, preferenciáinak. Ezek az egyének nem

követhették természetes vágyaikat gyermekkorukban. Felnőttként külső tényezők irányítása alá vetik magukat a belső tényezők helyett. A családi környezetben jellemző a feltételeken alapuló elfogadás. A gyermek azért, hogy szeretetet és figyelmet kapjon szüleitől, saját személyiségének fontos aspektusait kénytelen elnyomni, mert csak így fogadják el. A szülők saját érzelmi szükségleteiket és a külsőségeket előbbretartják, mint gyermekük egyéni szükségleteit.

Az ide tartozó specifikus sémák: behódolás, önfeláldozás, elismerés-hajszolás

V. tartomány: Fokozott éberség és gátlás

Az ilyen típusú sérülés eredményeképpen az egyén elfojtja saját, spontán késztetéseit és érzéseit. Merev internalizált szabályoknak való megfelelésre törekszenek, ez az önkifejezés, az ellazulás, a közeli kapcsolatok vagy akár az egészség rovására is mehet. Jellegzetes családi eredetű a zord, fojtott és szigorú, sokszor büntető légkör jellemzi. A családban az önkontroll, az önfegyelem és az önmehtagadás értékei voltak elsődlegesek a spontaneitás, és az örömteljes érzésekkel szemben. Jellemző lehet a perfekcionizmus, az érzelmek elrejtése, a hibák elkerülésére való törekvés. Fokozott éberséggel reagálnak a negatív életeseményekre, és hajlamosak sötétben látni az életet. Pesszimista, folyton aggodalmaskodó ember benyomását kelthetik. Folyamatosan éberek és körültekintőek, monitorozzák a környezetüket.

Az ide tartozó specifikus sémák: negativizmus-pesszimizmus, érzelmi gátoltság, könyörtelen mércék, büntető készenlét.

3. Kérdésfeltevés és hipotézisek

3.1. Kérdésfelvetés

A fentebb vázolt elméleti háttére támaszkodva az érzelemszabályozási nehézségek és a korai szociális deficitek kapcsolatát szerettem volna megvizsgálni normál mintán. Az érzelemszabályozás deficitjeinek mérésére a Gratz és Roemer (2004) által kidolgozott Érzelemszabályozási Nehézségek Kérdőívet (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS) használtam. Tudomásom szerint ez az egyetlen magyar nyelven is elérhető eszköz, amely specifikusan az érzelem szabályozási nehézségek mérésére lett megalkotva. A tesztet Kökönyi Gyöngyi és munkatársai adaptálták magyarra, és vizsgálták segítségével az érzelemszabályozás és a Young-féle korai maladaptív sémák kapcsolatát krónikus gerincfájdalommal élők között. A célom az volt, hogy ezt az összefüggést normál mintán is demonstráljam, ugyanakkor a korai szociális tapasztalatok megragadására egy felnőtt kötődést mérő kérdőívet (RAAS) is beemeltem a vizsgált konstruktumok közé.

Az érzelemszabályozás döntően a korai interperszonális kapcsolatok keretei között fejlődik ki, azon belül is kiemelt szerepet kap a korai anya-gyerek kapcsolat. Azt feltételeztem, hogy az olyan korai maladaptív sémák, mint az egyén magára és a másokkal való kapcsolatára vonatkozó diszfunkcionális hiedelmei – amelyek a korai szociális tapasztalatok és a temperamentum összjátéka mentén alakulnak ki – és a bizonytalan kötődés összefüggnek egymással, és közösen járulnak hozzá az érzelemszabályozási nehézségekhez.

Továbbá célom volt Mikulnicer és mtsai elméleti munkájára támaszkodva megvizsgálni, hogy az egyes kötődési stílusok milyen érzelemszabályozási nehézségekkel állnak összefüggésben.

3.2. Hipotézisek

Az első hipotézisem az, hogy a Young-féle korai maladaptív sémák – mint az egyén magára és a másokkal való kapcsolataira vonatkozó diszfunkcionális hiedelmei, amelyek a korai szociális tapasztalatok és a temperamentum összjátékából alakulnak ki – és a bizonytalan kötődés kapcsolatban állnak egymással.

Második hipotézisemben feltételeztem, hogy a korai kapcsolati deficitek, amelyeket vizsgálatomban a korai maladaptív sémák és a kötődés segítségével operacionalizáltam, együtt járnak az érzelemszabályozási nehézségekkel.

Végül, Mikulnicer az érzelemszabályozás fejlődéséről szóló munkája alapján feltételeztem, hogy az elkerülő kötődés az érzelmek azonosításának és tudatosításának deficitjével jár együtt. Ezzel szemben azt feltételeztem, hogy a szorongó kötődés az érzelemszabályozó stratégiákhoz való csökkent hozzáféréssel, és az impulzus kontroll hiányával jár együtt, az érzelmek elfogadhatatlanságával jár együtt.

4. Vizsgálat bemutatása

4.1. Vizsgálat menete:

Az adatgyűjtés 2012 nyarán és őszén történt. A fentebb ismertetett tesztcsomagom papír alapon és elektronikus formában egyaránt elérhető volt személyek számára. A vizsgálatban önként jelentkezők vettek részt, és teljesen anonim módon folyt. A minta kiválasztásakor igyekeztem arra törekedni, hogy a megszokott vizsgálatokkal ellentétben ne az egyetemisták, főként ne a pszichológushallgatók legyenek többségben.

4.2. Vizsgálati személyek

A vizsgálatban 171 személy vett, a nemek megoszlása egyenetlen volt 75 férfi (43.9%) és 96 (56.1%) nő vett részt. A minta átlagéletkora 35.96 év volt ($SD=11,56$; min-max: 16-66). Legmagasabb iskolai végzettség tekintetében a mintában felülreprezentáltak voltak a felsőfokú (főiskola/egyetem) végzettséggel rendelkezők, ők a minta 59.6%-át adták ($N=102$), a vizsgálati személyek 31% középfokú (érettségi/technikum) végzettséggel ($N=53$), 8.2%-uk szakmunkás végzettséggel ($N=14$) és 1,2% általános iskolai végzettséggel rendelkezik ($N=2$). A vizsgálati személyek többsége (64.8%) párkapcsolatban él, és 52%-uknak van gyereke. A vizsgálati személyek nagy többsége dolgozik (79.5%), 60%-uk szellemi munkát, 37%-uk könnyű fizikai, és 13%-uk nehéz fizikai munkát végez. A nem dolgozók többsége egészségügyi okok miatt nem dolgozik (43%), jelentős részük a vizsgálat időpontjában GYES-en volt (18%), míg sokan közülük még tanulók (31%).

4.3. Vizsgálati eszközök

Young-féle Sémakérdőív (YSQ)

A Young-féle Sémakérdőív (Young és Brown, 1990, 2001) a Young-féle maladaptív sémákat vizsgálata kidolgozott kérdőív. Vizsgálatomban a 114 tételből álló változatot

alkalmaztam, mely ugyanolyan jól jelzi az általam vizsgálni kívánt maladaptív sémataformák aktivitását, mint a hosszabb változata (244 item), ugyanakkor ezáltal mérsékelni tudtam az általam összeállított tesztcsomag kitöltése által igénybe vett időt. A kérdőív ötsémás. A vizsgálatom során nem a specifikus sémákkal dolgoztam, hanem csak az egyes sémataformákkal, mivel azok önmagukban is alkalmasak az egyes kötődési szükségletek sérülésének mérésére. A tételleket 1-6-ig terjedő Likert-skálán kell értékelnie a kitöltő személynek. Magyar változatát Unoka, Rózsa, Fábián és munkatársai (2004) validálták. A teszt magas belső konzisztenciával és teszt-reteszt mutatóval rendelkezik.

Érzelemszabályozási Nehézségek Kérdőív (DERS)

Gratz és Romer (2004) a korábban már ismertett elméletük alapján alkotta meg a kérdőívet az érzelemszabályozási nehézségek mérésére. A kérdőív 36 itemből áll, amelyek egy hatfaktros struktúrába rendeződnek. Ezek a következők: (1) Érzelmi reakciók elfogadhatatlansága; (2) Nehézségek a célirányos viselkedés fenntartásában; (3) Impulzuskontroll nehézségek; (4) Érzelmi tudatosság hiánya; (5) Érzelemszabályozó stratégiákhoz való csökkent hozzáférés; (6) Érzelmi tisztaság hiánya.

Az Érzelmi reakciók elfogadhatatlansága itemei arra vonatkoznak, hogy a személy milyen valószínűséggel reagál az általa tapasztalt negatív érzelmeire intenzív negatív érzelmekkel (másodlagos negatív érzelmek). A Nehézségek a célirányos viselkedés fenntartásában faktor azt méri, hogy a negatív érzelmek megtapasztalása esetén a személy mennyire képes fenntartani a koncentrációját, és befejezni a feladatait. Az Impulzuskontroll nehézségek faktoron magas pontszámot elérők negatív érzelmek fellépésekor a viselkedés szabályozásában problémákat tapasztalnak. Az Érzelmi tudatosság hiánya faktor tétellei azt tükrözik, hogy a személy milyen figyelmet fordít saját érzelmi jelzéseire, ill. milyen jelentőséget tulajdonít nekik. Azoknál, akik az Érzelemszabályozó stratégiákhoz való csökkent hozzáférés faktoron magas pontszámot érnek el, negatív érzelmek felbukkanása esetén az állapot hosszantartó lesz, mivel nem férnek hozzá az érzelmek szabályozását célzó stratégiákhoz. Az Érzelmi tisztaság hiányafaktor azt méri, hogy mennyire képes a személy az éppen átélt érzelmek azonosítására.

A 36 tételre ötfokú Likert típusú skálán kell válaszolni (1: szinte soha, 5: szinte mindig). A kérdőív reliabilitási és validitási mutatóit amerikai egyetemi hallgatói mintán tesztelték (N=367; átlagéletkor: 23,10 (SD=5,67)). Az egész kérdőív, és az egyes alskálák

külön-külön is megfelelő belső konzisztenciát mutatottak (Cronbach $\alpha > 0,80$). A kérdőív teszt-reteszt reliabilitása 4-8 hetes időtartamon belül megfelelőnek bizonyult. Magyar változatát Kökönyei Gyöngyi adaptálta (2008).

Felnőtt Kötődés Skála (RAAS)

A Felnőtt Kötődés Skálát Collins (1996) a Hazan és Shaver által 1985-ben kiadott Felnőtt kötődési kérdőív továbbfejlesztésével alkotta meg. A skála alkalmas arra, hogy az eredeti Hazan és Shaver féle (szorongó, elkerülő/ambivalens, biztonságos) dimenziók mentén mérje a kötődést, ugyanakkor Collins és munkatársai a faktorok újra struktúráásával három új kategóriát hozott létre (Közeli, Szorongó, Dependens). A skála 18 tételből áll, melyekre 5 fokú Likert skálán kell válaszolni. A teszt jó belső konzisztenciával bír.

Demográfiai kérdőív

Az általam összeállított demográfiai kérdőívben az egyének nemét, életkorát, legmagasabb iskolai végzettségét, családi állapotát, gyerekeinek számát, hogy dolgozik-e vagy sem, ha nem annak mi az oka, illetve az egészségi állapotát kérdeztem.

5. Eredmények és azok értékelése

5.1. Az adatelemzés módja

Az adatok elemzéséhez az IBM SPSS Statistics 20 statisztikai programcsomagot használtam. A felvett tesztek közül a YSK és DERS belső konzisztenciája jónak mondható (Cronbach- $\alpha > 0.8$), míg a RAAS belső konzisztenciája megfelelőnek bizonyult (Cronbach- $\alpha > 0.7$). Mindhárom teszt esetén faktoranalízist futattam, hogy összevesszem az általam kapott eredmények faktorstruktúráját a szakirodalomban javasolttal. Az YSK és DERS esetén az adatink illeszkedtek a korábban igazolt öt (Young, 1990)- illetve hatfaktoros (Gratz, 2004) struktúrához. A RAAS esetén az adatok szintén illeszkedtek az előzetesen várt háromfaktoros struktúrához, ugyanakkor az egyes faktorok tartalmi sokkal inkább megfeleltek a Hazard és Shaver (1987) által javasolt három faktoréival, mint a Collins és mtai (1990) által javasoltakéval. Így tehát a kötődést három alskála mentén mértük: Szorongó, Elkerülő, és Biztonságos.

2. Táblázat A vizsgálatban használt skálák Cronbach- α mutatói

Skála	Cronbach- α	Skála	Cronbach- α
DERS - Érzelmi reakciók elfogadhatatlansága	0.75	YSK-Elszakítottság és elutasítás	0.91
DERS - Nehézségek a célirányos viselkedés fenntartásában	0.78	YSK-Károsodott autonómia és teljesítőképesség	0.86
DERS -Impulzuskontroll nehézségek	0.82	YSK-Károsodott korlátok	0.8
DERS- Érzelemszabályozó stratégiákhoz való csökkenthozzáférés	0.83	YSK-Kóros másokra	0.86
DERS- Érzelmi tisztaság hiánya	0.78	YSK-Fokozott éberség és gátlás	0.89
DERS- Érzelmi tudatosság hiánya	0.82	RAAS- Szorongás	0.74
RAAS- Elkerülő	0.63	RAAS-Biztonságos	0.71

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

5.2. A korai maladaptív sémák és a kötődés kapcsolata

A korai maladaptív sémák és a kötődés kapcsolatának megvizsgálásához korrelációt alkalmaztam. Ezek eredménye a 3. táblázatban látható. Mindhárom kötődési pontszám szignifikánsan korrelált a sémák összpontszámával ($p > 0.00$), ugyanakkor elvárásainknak megfelelően a legerősebb együttjárás a szorongó kötődés esetén mutatkozott ($r = 0.45$). Az elkerülő kötődés esetén gyenge korrelációt kaptam, míg a biztonságos kötődés esetén elhanyagolható volt a kapcsolat. A kapcsolatokat finomabb elemzése érdekében az egyes sémataformákat külön-külön is összevettem a különböző kötődési stílusokkal. Ahogy a táblázatban látható, a Biztonságos kötődés és a Károsodott korlátok sémataformák kapcsolatán kívül az összes korreláció szignifikánsnak bizonyult. Ez részben a nagy minta elemszámnak is köszönhető. A kötődési stílusok közül a Szorongás korrelált a legerősebben az egyes sémataformákkal, azok közül is Elszakíttóság és elutasítás sémataformával mutatott különösen erős együttjárást. Ez megfelel annak, amit a szakirodalom alapján vártam, hiszen azok, akiknek ilyen sémákkal rendelkeznek képtelenek biztonságosan kötődni másokhoz. Az Elkerülő kötődés gyengébb, de még mindig nem elhanyagolható mértékű kapcsolatot mutatott a sémákkal. Ugyanakkor elvárásaimmal ellentétben a Biztonságos kötődés az Elszakíttóság és elutasíttóság sémataformával az Elkerülővel megegyező mértékben korrelált, míg a Károsodott autonómia és teljesítőképesség tartománnyal még erősebben korrelált.

3. Táblázat. A kötődés a sémataformák korrelációs értékei

Kötődés	1.	2.	3.	4.	5.
Szorongó	0,588**	0,469**	0,412**	0,455**	0,474**
Elkerülő	0,379**	0,343**	0,301**	0,258**	0,306**
Biztonságos	0,379**	0,354**	0,049	0,197**	0,279**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

1. Elszakíttóság és elutasítás 2. Károsodott autonómia és teljesítőképesség 3. Károsodott korlátok 4. Kóros másokra irányultság, 5. Fokozott éberség és gátlás

5. 3. A kötődés és a korai maladaptív sémák kapcsolata az érzelemszabályozási nehézségekkel

A második hipotézisemben feltételeztem, hogy a korai maladaptív sémák jelenléte és a bizonytalan kötődés együttesen hozzájárul az érzelemszabályozási nehézségek jelenlétéhez. A kötődés és a DERS értékei közti kapcsolat feltárására korrelációt futattam. Az érzelemszabályozási diszregulációk a Szorongó kötődéssel álltak a legszorosabb kapcsolatban, a két skála közötti korreláció értéke 0.479 volt, amit közepesen erősnek mondható. Az Elkerülő és a Biztonságos kötődés csak gyengén korrelált a DERS összpontszámával.

4. Táblázat. A sématartományok és a DERS összpontszámának korrelációs mutatói

Sématartomány	DERS összpontszám
Elszakítotttság és elutasítás	0,449**
Károsodott autonómia és teljesítőképesség	0,495**
Károsodott korlátok	0,406**
Kóros másokra utaltság	0,309**
Fokozott éberség és gátlás	0,421**
Összséma pontszám	0,544**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

A YSK összpontszáma és a DERS összpontszáma esetén közepes erős együttjárást tapasztaltam. A sématartományok mindegyike szignifikánsan korrelált a DERS összpontszámával, ráadásul ezek közül egyik sem elhanyagolható mértékben. A legerősebb kapcsolatot a Károsodott autonómia és teljesítőképesség sématartománnyal mutatta. Ezek az eredmények megfelelnek a hipotézisemnek, azaz a sémák megléte és a bizonytalan kötődés több érzelemszabályozási nehézséggel járt együtt.

Hogy egy másik irányból is megvizsgáljam a kérdést, a mintát csoportokra bontottam annak megfelelően, hogy egyes sématartományokon van-e sémája, vagy sem. Majd ezt követően kétmintás t-próba segítségével összehasonlítottam a két csoport DERS értékeit. Ha valaki egy sématartományon a sématartomány pontszámának számtani közepénél magasabb értéket ért el, akkor mondtam azt, hogy sémája van az adott tartományon. A kétmintás t-

próbákat lefutatva azt az eredményt kaptam, hogy mindenütt szignifikánsan nagyobb volt a DERS érték azoknál, akik sémákkal rendelkeztek ($p < 0.00$). Az egyes változók közötti kapcsolat finomabb felmérése érdekében egy step-wise típusú lineáris regresszió analízist futattam, ahol a független változók az egyes sémartományok és a kötődési stílusok voltak, míg a független változó a DERS összpontszáma. A legerősebb prediktív erővel bíró változóknak a Szorongás, a Károsodott autonómia és teljesítőképesség és a Károsodott korlátok bizonyult. Az így kapott modellem a DERS összpontszám variációjának 32.7%-át magyarázta, ami ekkora elemszám mellett megfelelőnek számít. Ugyanakkor érdemes megjegyezni, hogy míg a többi kötődési stílus nem volt szignifikáns magyarázó változója a DERS összpontszámának, a sémartományok mindegyike annak bizonyult, csupán nem voltak képesek többet hozzá tenni a fentebb vázolt modellünkhöz.

5.4. Az érzelemszabályozási nehézségek és a kötődés kapcsolata

Ahogy a szakirodalmi áttekintésben már rámutattam, a szorongó kötődés distressz esetén deaktiválja a kötődési rendszert, amely elfojtja az érzelmek átélését. Azaz, a szorongó kötődés az érzelmek tudatosításának és felismerésének deficijével jár. Ezzel szemben az elkerülő kötődés hiperaktiválja a kötődési rendszert, ami lehetővé teszi a negatív érzelmi állapotok kifejezését, de adaptív regulációs stratégiák hiányában a negatív állapot tartós lesz. A DERS Érzelmi tudatosság hiánya és Érzelmi tisztaság hiánya alszála vonatkozik az érzelmek átélésének és azonosításának képességére, míg a további négy skála (Érzelmi reakciók elfogadhatatlansága, Nehézségek a célirányos viselkedés fenntartásában, Impulzuskontroll nehézségek, Érzelemszabályozó stratégiákhoz való csökkent hozzáférés) méri a distresszre vonatkozó adaptív reakciók képességét.

A kötődés és a DERS alszálainak kapcsolatát korrelációval vizsgáltam, amelyek eredményeit az 5. táblázat foglalja össze. A táblázatból látható, hogy a Szorongó kötődés korrelált a legerősebben a DERS egyes alszálaival ($r = 0.479$, $p < 0.01$). Ezek mindegyike szignifikáns volt, kivéve az Érzelmi tudatosság hiányával való kapcsolata, amellyel csak a Biztonságos kötődés volt szignifikáns, de negatív irányú kapcsolatban ($r = -0.196$, $p < 0.01$). A Szorongás a legerősebb korrelációt az Impulzuskontroll nehézségekkel és az Érzelemszabályozó stratégiákhoz való csökkent hozzáféréssel mutatta, amely megfelel a fentebb vázolt elvárásaimnak. Akik magas kötődési szorongásról számoltak be, azoknak általában véve több problémájuk volt az érzelmi impulzusok kontrollálásával és kritikus

helyzetben nehezen tudnak hozzáférni a megfelelő önmegnyugtató stratégiákhoz. Ugyanakkor az Elkerülő kötődés nem szignifikáns, negatív korrelációban állt ($r = -0.142$) az Érzelmis tudatosság hiánya skálával, míg az Érzelmis tisztaság hiánya skála szignifikánsan, de gyengébb korrelációs kapcsolatot mutatott, mint a Szorongó kötődés. Ez pont ellentétes azzal, amit a hipotézisem alapján előzetesen vártam.

5. Táblázat. A kötődés és a sématastruktúrák korrelációs értékei

Kötődés	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Szorongó	0,389**	0,276**	0,423**	-0,074	0,418**	0,324**	,479**
Elkerülő	0,218**	0,131	0,213**	-0,142	0,294**	0,156*	,252**
Biztonságos	0,181*	0,058	0,164*	-0,196*	0,307**	0,366**	,241**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

1. Érzelmis reakciók elfogadhatatlansága, 2. Nehézségek a célirányos viselkedés fenntartásában, 3. Impulzuskontroll nehézségek, 4. Érzelmis tudatosság hiánya, 5. Érzelmszabályozó stratégiákhoz való csökkent hozzáférés, 6. Érzelmis tisztaság hiánya, 7. DERS összpontszám

6. Következtetések

Kutatásom célja azt, volt, hogy normál mintán megvizsgáljam a korai kapcsolati deficittek és az érzelemszabályozási nehézségek kapcsolatát egészséges populációban. Az érzelemszabályozás deficitjeinek mérésére a Gratz és Romer (2004) által kidolgozott DERS kérdőívet használtam. A korai szociális deficittek mérésére a felnőtt kötődési stílust mérésére szolgáló RAAS kérdőívet valamint a Young-féle Sémakérdőívet alkalmaztam, amelyet az egyén magára és másokra vonatkozó maladaptív sémáinak mérésére alkottak meg. Továbbá szerettem volna az egyes kötődési stílusok és az érzelemszabályozási nehézségek különböző formáit összehasonlítani.

A vizsgálatom konstrukciós validitásának teszteléseként egy korrelációs vizsgálat segítségével összehasonlítottam a kötődési stílusokat a korai maladaptív sémákkal. Előzetes hipotézisemnek megfelelően a Szorongó kötődés biztos kapcsolatban állt a sémák összpontszámával ($r=0.45$), a sémataartományok mindegyikével is külön-külön stabilan korrelált, ugyanakkor az Elszakítottság és elutasítás kiemelkedett közülük. Young szerint ez az a sémataartomány, amely kifejezetten a korai kötődési szükségletek deficitjére fókuszál, azok, akiknek ezen a tartományon belül sémáik vannak képtelenek biztonságosan kötődni. Az Elkerülő kötődés is szignifikánsan korrelált a sémákkal, mégha gyengébben is, ráadásul szintén az Elszakítottság és elutasítás sémataartománnyal mutatta a legerősebb kapcsolatot. Összességében elmondható tehát, hogy hipotézisemnek megfelelően a korai maladaptív sémák és a bizonytalan kötődés, azon belül is főként a szorongás, szignifikáns kapcsolatban álltak egymással, ami azt jelenti, hogy a korai szociális deficiteket valid módon sikerült operacionalizálni.

Az érzelemszabályozási nehézségek, a kötődés, és sémataartományok korrelációs kapcsolatát vizsgálva szintén több szignifikáns összefüggést kaptam. A sémák összpontszáma és DERS összpontszáma közepesen erősen korrelált ($r=0.54$, $p<0.01$), míg az egyes sémataartományok külön-külön is mind szignifikánsan korreláltak. Az egyes kötődési stílusok szintén szignifikánsan korreláltak a DERS összpontszámával, ugyanakkor az elkerülő és biztonságos kötődés csak tendenciaszerűen. A lineáris regresszió elemzés is hasonló eredményeket hozott: a sémák mindegyike a DERS szignifikáns magyarázóváltozójának bizonyult, míg a kötődési mutatók közül csak a szorongás bizonyult annak, az elkerülő kötődés csak tendenciaszerű kapcsolatot mutatott..

Ezek alapján beigazolódott a hipotézisem, miszerint a bizonytalan kötődés és a korai maladaptív sémák az érzelemszabályozás nehézségeivel járnak együtt. Ez az eredmény összhangban van azzal, amit Kökönyei (2008) részben ugyanezekkel az eszközökkel talált krónikus gerincfájdalomban szenvedők között. Tehát a korai kapcsolati sérülések meggátolják az adaptív érzelemszabályozás képességének kialakulását, így az érzelmek elfogadásának, felismerésének, kifejezésének, elnyomásának deficitjeivel járnak.

A kötődési stílusok és az érzelemszabályozás specifikus deficitjeire vonatkozó hipotézisem csak részben igazolódott. Az érzelmek azonosításának és tudatosításának deficitjei a szorongóan kötődőkre még jellemzőbbek voltak, mint az elkerülőkre. Ennek magyarázatát a kétféle kötődésre jellemző működésmódban találhatjuk (Láng, 2009). A elkerülő kötődéssel jellemezhető személyek nem csak a potenciális kötődési személyek közelségét kerülik, hanem az érzelmekkel való foglalkozást, azok kimutatását. Az érzelmeket irracionális jelenségeknek tekintik, amely akadályozza őket a mindennapokban. Ez annak köszönhető, hogy korai kapcsolataikban az érzelmek teljes elfojtásával és kizárásával védekeznek a fájdalmas érzelmek átélésétől. Szorongó kötődés esetében az azonosítási és tudatosítási nehézségeket létrehozhatja az ilyen személyekre jellemző alacsony színvonalú érzelemszabályozási működés. A szorongóan kötődő személyek az adekvát érzelemszabályozási stratégiák és az impulzus kontroll hiányában gyakran elárasztják az inadekvát érzelmek, amiket képtelenek lesznek megfelelően címkézni, azonosítani.

A vizsgálat eredményeinek általánosíthatóságát mindenképpen korlátozza, hogy sok esetben a biztonságos és az elkerülő kötődés hasonló mértékben járt együtt a DERS és YSK pontszámaival. Érdeemes lenne a vizsgálatot megismételni a pontosabb eredmények érdekében más, magasabb validitással rendelkező kötődést mérő eszközök segítségével.

A vizsgálat kiterjesztése nagyobb elemszámú mintára, ill. olyan célcsoportokra, ahol az érzelemszabályozás eleve sérült (deviáns fiatalok, szerhasználók, pszichiátriai betegek) tovább árnyalhatná jelen vizsgálat eredményeit.

Összefoglalás

Kutatásom célja az érzelemszabályozás és a korai kapcsolati deficitek összefüggéseinek vizsgálata volt egészséges mintán. Az érzelemszabályozás kutatásában egyre nagyobb teret nyert a maladaptív érzelemszabályozás vizsgálata, amely úgy definiálható (Gratz és Romer, 2004), mint az érzelmek tudatosításának, értelmezésének, azonosításának, és az impulzus kontrollnak a hiánya, valamint az érzelemszabályozási stratégiákhoz való csökkent hozzáférés. Az érzelemszabályozás fejlődését a korai anya-gyermek kapcsolat minősége határozza meg. Az érzelemszabályozás nehézségeinek vizsgálatára az Érzelemszabályozási Nehézségek Kérdőívet, a korai hatások mérésére pedig a Young-féle Sémakérdőívet és a Felnőtt Kötődési Skálát alkalmaztam. A vizsgálatban 171 önként jelentkező vett részt. Hipotéziseimben feltételeztem, hogy a korai maladaptív sémák és a bizonytalan kötődés kapcsolatban áll. Továbbá feltételeztem, hogy a korai maladaptív sémák és a bizonytalan kötődés kapcsolatban állnak az érzelemszabályozás deficitjeivel, valamint, hogy az elkerülő kötődés az érzelmek tudatosításának károsodásával, míg a szorongó kötődés az impulzus kontroll zavarai és az érzelemszabályozó stratégiák hiányával van kapcsolatban. Az adatok elemzéséhez korrelációt és step-wise típusú regresszió analízist használtam. Az eredmények alapján az első hipotézisem beigazolódott, azaz a sémák és a bizonytalan kötődés szignifikáns kapcsolatban állnak. A második hipotézisem is szignifikáns lett, azaz a korai kapcsolati deficitek érzelemszabályozási nehézségekkel járnak együtt. A kötődési stílusokról és a specifikus érzelemszabályozási nehézségekről szóló hipotézisem nem igazolódott, amelynek hátterében az egyes kötődési stílusokra jellemző működésmód állhat.

Irodalomjegyzék

- Bowlby, J. (1969), *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Campos, J., Barrett, K., Lamb, M. Goldsmith, H., & Stenberg, C. (1983). Socioemotional development. In: Haith, M., Campos, J. (eds.). *Infancy and developmental psychobiology. Vol. II. Handbook of child psychology*. New York: Wiley, pp. 783–915.
- Campos, J.J., Frankel, C.B., Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75, 377-394.
- Cole, P.M., Martin, S.E., Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317-333
- Cole, P.M., Michel, M.K., Teti, L.O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. In: N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspects. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3), 73-102. (Serial no. 240).
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810-832.
- Csenki, L. (2011). *Érzelemszabályozás a serdülőkori anorexia nervosában*. Doktori disszertáció.
- Eisenberg, N., Spinrad, T.L. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Development*. 75,334-339.
- Ekman, P. (1997). Expression or communication about emotion. In: Segal, N.L., Weisfeld, G.E., Weisfeld, C.C. (eds). *Uniting psychology and biology: Integrative perspectives on human development*. Washington, DC, US: American Psychological Association, 315-338.

- Fonagy, P. (1999). Psychoanalytic theory from the viewpoint of attachment theory and research. In J. Cassidy, P.R. Shaver, (Eds.), *Handbook of Attachment. Theory, research and Clinical Applications* (pp. 595-620). London: Guilford Press
- Fonagy, P., Gergely, Gy., Jurist, E.L., Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press
- Fox, N.A., Calkins, S.D. (2003). The development of self-control of emotion: intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7-26.
- Frijda, N.H. (1997). On the function of emotional expression. In: A. Vingerhoets, F. Bussel, & J. Boelhouwer, *The (non)expression of emotions in health and disease*. Tilburg, The Netherlands: Tilburt University Press.
- Frijda, N.H., Mequita, B. (1994). The social roles and functions of emotions. In: Kitayama, S., Markus, H.R., (Eds.). *Emotion & culture: empirical studies of mutual influence*. Washington DC., US, APA, 51-87.
- Gergely Gy., Watson J.S. (1998). A szülői érzelmi tükrözés szociális biofeedbackmodellje: a csecsemő érzelmi öntudatra ébredése és az önkontroll kialakulása. *Thalassa*, 9, 56-105
- 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.
- Greenberg, L.S. (2007). Emotion Coming of Age. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14, 414-421.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotions regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J.J., Richards, J.M., & John, O.P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D.K. Snyder, J.A. Simpson, & J.N. Hughes (Eds.) (pp. 13-35). *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health*. Washington DC: American Psychological Association.

- Gross, J.J., Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation. Conceptual foundations. In: Gross, J.J. (ed). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Publications. 3-24.
- Izard, C.E., Fine, S., Mostow, A., Trencosta, C., Campbell, J. (2002). Emotion processes in normal and abnormal development and preventive intervention. *Development and Psychopathology*, 14, 761-787.
- Kopp, C.B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: a developmental view. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.
- Kököneyi, Gy. (2008). *Érzelemszabályozás krónikus fájdalomban*. Doktori disszertáció.
- Láng, A. (2009). Érzelemszabályozás és kötődés összefüggései normatív mintában. *Alkalmazott Pszichológia*. 11, 5–17.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Linehan, M. M. (1993) *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R., Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation. The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12, 149–168.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. In: Perlman, D., Jones, W. (eds.). *Advances in personal relationships*, Vol. 4, 29–70. London: Jessica Kingsley.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspects. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3), 25-52. (Serial no. 240)
- Tooby, J., Cosmides, L. (1990) On the universality of human nature and the uniqueness of the individual: the role of genetics and adaptation. *Journal of Personality*, 58, 17–67.

- Unoka, Zs, 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, 235-243.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press
- Young, J. E., Brown, G. (2001): *Young Schema Questionnaire. Special Edition*. New York: Schema Therapy Institute.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2010): *Sématerápia*. VIKOTE, Budapest
- Zajonc, R. (1997). Emotions, In: Gilbert, G., Fiske, S.T., Lindzey, G. (eds.). *Handbook of Social Psychology*. Vol 1. Boston, McGraw Hill. 591-632.

Mellékletek

1. számú melléklet: *Demográfiai kérdőív*

Tisztelt Válaszadó!

Az alábbi kérdőív-csomag a műhelymunkámhoz szükséges kutatás részét képezi, amely 4 kérdőívből áll. Ez a kérdőív nem „vizsga”: nincsenek benne helyes vagy helytelen, „jó” vagy „rossz” válaszok, hiszen az emberek érzései és véleményei különbözőek. Ezért kérjük, hogy habozás nélkül karikázza be minden esetben az Önhöz személy szerint közelebb álló válaszokat, és ne legyen tekintettel arra, hogy mit gondolnának ugyanarról mások.

Befejezés előtt szíveskedjen még egyszer ellenőrizni, hogy egyetlen kérdés se maradjon megválaszolatlanul. Az alábbi adatok kitöltésével a tudományos feldolgozást segíti, adatait bizalmasan kezeljük. Figyelmét és fáradságát köszönjük.

Köszönjük, hogy válaszadásával segíti munkánkat!

Karikázza be a válaszához tartozó számot!

1. Neme: 1- férfi 2- nő

2. Életkora (konkrét betöltött életkor kiírva):

3. Legmagasabb iskolai végzettsége:

1- ált.isk. 2- szakmunkás 3- érettségi/technikum 4- felsőfokú (főiskola/egyetem)

4. Lakóhely: 1- falu/község 2 - (kis, közepes) város 3 - nagyváros

5. Családi állapot:

1- egyedülálló 2-házasság 3-élettárs/együtt él 4- távkapcsolat 5-özvegy

6- elvált 7- elvált, de új kapcsolatban együtt él 8- többedik(második is) házasság

6. Gyermekek 1- nincs 2- van - ha van (6.2.a) számuk:

7. Dolgozik? 1 – nem 2 – igen

amennyiben **nem (7-1)**, ennek **oka**: amennyiben **igen(7-2)**, munkája **jellege**:

1. betegség (7.1-1) - 1. szellemi munka (7.2-1)

2. rokkant nyugdíj(7.1-2) - 2. könnyű fizikai (7.2-2)

3. nem betegség (7.3-3) - 3. nehéz fizikai (7.2-3)

4. egyéb:(7.1.4-szöveggel kiírva)

8. 1. Részesült-e valaha pszichiátriai/pszichológiai kezelésben? 1- Igen 2- nem

8.2. Ha nem: érezte-e valaha ennek szükségét: 1 – Igen 2- nem

2. számú melléklet: *Young-féle Sémakérdőív*

Az alábbi lista olyan állításokat tartalmaz, melyek segítségével bárki jellemezheti saját magát.

Kérjük, olvassa el az egyes állításokat, és **értékelje, hogy mennyire illenek Önre.**

Amennyiben bizonytalan, válaszát arra alapozza, amit **igaznak érez**, és ne *mérlegelés* alapján döntsön.

Az alábbi értékelő skála alapján a választ jelölő számot (1-6) írja az adott állítás előtti vonalra!

1 = Egyáltalán nem igaz rám

2 = Többnyire nem igaz rám

3 = Valamivel többször igaz, mint nem igaz rám

4 = Valamennyire igaz rám

5 = Többnyire igaz rám

6 = Tökéletesen igaz rám

1. ____ Többnyire nem volt senkim, aki gondoskodott volna rólam, megosztotta volna velem az életét, vagy igazán érdekelte volna minden, ami velem történik.

2. ____ Általában nem voltak olyan emberek, akik melegséget, biztonságot, és szeretetet adtak volna.

3. ____ Életem során többnyire nem éreztem, hogy valaki számára különösen fontos vagyok.

4. ____ Többnyire nem volt olyan személy, aki valóban meghallgatott és megértett volna, tisztában lett volna valódi szükségleteimmel, érzelmeimmel.

5. ____ Ritkán volt részem abban, hogy egy rátermett személy igaz tanácsot és útmutatást nyújtott volna, amikor nem tudtam, mihez kezdjek.

6. ____ Azt veszem észre, hogy a hozzám közel állókhoz betegesen ragaszkodom, mert attól félek, hogy el fognak hagyni.

7. ____ Aggódom, hogy szeretteim elhagynak, vagy elhanyagolnak.

8. ____ Kétségbe esek, mikor azt érzem, hogy egy szeretett személy kezd eltávolodni tőlem.

9. ____ Néha annyira félek, hogy elhagynak, hogy inkább elüldözöm magamtól az embereket.

10. ___ Annyira szükségem van másokra, hogy aggódom, mi lesz, ha elveszítem őket.
11. ___ Úgy érzem, ki akarnak használni.
12. ___ Úgy érzem, mások jelenlétében nem engedhetem el magam igazán, mert akkor szándékosan bántani próbálnának.
13. ___ Csak idő kérdése, mielőtt valaki elárul.
14. ___ Elég gyanakvó vagyok mások hátsó szándékait illetően.
15. ___ Általában próbálom kitalálni, mi lehet a másik hátsó gondolata.
16. ___ Nem illek sehova.
17. ___ Alapvetően más vagyok, mit a többi ember.
18. ___ Nem tartozom sehova; magamnak való vagyok.
19. ___ Úgy érzem, a többi ember számára idegen vagyok.
20. ___ Mindig csoporton kívülnek érzem magam.
21. ___ Senki, akire vágyom, nem kívánná, nem szeretne, ha ismerné a hiányosságaimat.
22. ___ Senki, akire vágyom, nem maradna a közelemben, ha megismerné valódi énemet.
23. ___ Nem érdemlem meg mások szeretetét, figyelmét, és megbecsülését.
24. ___ Úgy érzem, nem vagyok méltó a szeretetre.
25. ___ Alapvető tulajdonságaim túlságosan elfogadhatatlanok ahhoz, hogy felfedjem magam mások előtt.
26. ___ Szinte semmi, amit a munkahelyemen (iskolában) csinálok, nem annyira jó, mint amit mások meg tudnak csinálni.
27. ___ Ha teljesítenem kell, nem tudok megfelelni.
28. ___ A legtöbb ember nálam többre képes a munka, és a teljesítmény terén.
29. ___ Nem vagyok olyan tehetséges a munkámban, mint a legtöbb ember.
30. ___ Ha munkáról (iskoláról) van szó, nem vagyok olyan intelligens, mint legtöbben.
31. ___ Úgy érzem, egyedül nem tudok elboldogulni a minden napi életben.
32. ___ Úgy gondolom, hogy a hétköznapi életben másoktól függő személy vagyok.

33. ___Nincs józan ítélőképességem.
34. ___A hétköznapi életben nem támaszkodhatom saját véleményemre.
35. ___Nem érzem magam képesnek a mindennapi életben felmerülő problémák megoldására.
36. ___Úgy tűnik, nem tudok megszabadulni a gondolattól, hogy bármelyik percben történhet valami.
37. ___Úgy érzem, bármelyik percben jöhet valami katasztrófa (természeti, bűncselekmény, gazdasági, vagy egészségügyi).
38. ___Félek, hogy megtámadnak.
39. ___Attól félek, hogy minden pénzemet elvesztem, és nyomorogni fogok.
40. ___Aggódok, hogy valami komoly betegségem van, annak ellenére, hogy semmi ilyesmit nem mondott az orvosom.
41. ___Nem tudtam olyan mértékben leválni a szüleimről, mint ahogy ezt -- látszólag -- a velem egykorú emberek tették.
42. ___A szüleim és én túlságosan is hajlamosak vagyunk beleszólni egymás életébe és problémáiba.
43. ___A szüleimnek és nekem nagyon nehezen megy, hogy büntudat és csalódás érzése nélkül bármilyen intim apróságot elhallgassunk egymás elől.
44. ___Gyakran érzem, hogy a szüleim rajtam keresztül élnek – nincs saját, külön életem.
45. ___Gyakran érzem, hogy a szüleimtől, vagy partneremtől nincs független magánéletem.
46. ___Azt hiszem, sok bajom származna abból, ha azt csinálnám, amit akarok.
47. ___Úgy érzem, nincs más választásom, mint hogy mások kéréseire beadjam a derekam, különben valamilyen módon megtorolnák, vagy elutasítanak.
48. ___Kapcsolataimban hagyom, hogy a másik fél diktáljon.
49. ___Mindig hagytam, hogy mások hozzanak döntéseket helyettem, így valójában nem tudom, hogy én magam mit akarok.
50. ___Nehezemre esik, hogy megköveteljem saját jogaim tiszteletben tartását, és érzelmeim figyelembe vételét.

51. ___ Legtöbbször végül én vagyok az, aki gondoskodik a hozzám közel állókról.
52. ___ Jó ember vagyok, mert másokkal többet törődöm, mint saját magammal. 9
53. ___ Annyira lefoglalt, hogy szeretteimről gondoskodjak, hogy magamra alig marad időm.
54. ___ Mindig is én voltam az, aki mindenki mást meghallgatott.
55. ___ Más emberek úgy látják, hogy túl sok mindent teszek meg másokért, és túl keveset magamért.
56. ___ Túlságosan zavarban vagyok, ha pozitív érzelmeimet kell kifejeznem mások előtt (pl. szeretet, törődés kimutatása).
57. ___ Szégyellem kifejezni az érzelmeimet mások előtt.
58. ___ Nehezemre esik, hogy barátságos, és spontán legyek.
59. ___ Annyira uralkodom magamon, hogy az emberek azt hiszik, nincsenek érzelmeim.
60. ___ Az emberek úgy látják, érzelmileg merev vagyok.
61. ___ Muszáj, hogy mindenben, amit csinálok, a legjobb legyek; nem fogadhatom el a második helyet.
62. ___ Próbálom a lehető legjobbat nyújtani, a „megfelelő” nem elég jó.
63. ___ Minden feladatomat teljesítenem kell.
64. ___ Úgy érzem, állandó nyomás alatt állok, hogy teljesítsek, és véghez vigyek dolgokat.
65. ___ Nem engedhetem meg magamnak, hogy könnyelműen elnézzek magamnak dolgokat, vagy kifogásokat találjak a hibáimra.
66. ___ Amikor akarok valamit másoktól, nagyon nehezemre esik elfogadni a visszautasítást.
67. ___ Különleges ember vagyok, és nem kell elfogadnom a többi emberre vonatkozó korlátokat.
68. ___ Utálom, ha korlátoznak, vagy visszatartanak attól, hogy azt csináljam, amit akarok.
69. ___ Úgy érzem, nem kellene elvárni, hogy betartsam a normális szabályokat, és azokat a megkötéseket, amelyeket mások betartanak.

70. ___ Úgy érzem, amit én tudok nyújtani, az többet ér mások hozzájárulásánál.
71. ___ Úgy tűnik, képtelen vagyok erőt venni magamon, hogy elvégezzek egy unalmas vagy rutin feladatot.
72. ___ Ha nem sikerül elérnem a célom, könnyen frusztrált leszek, és feladom.
73. ___ Nagyon nehezemre esik, hogy az azonnali kielégülést feláldozzam egy hosszú-távú cél elérése érdekében.
74. ___ Nem tudom magam arra kényszeríteni, hogy olyasmit csináljak, amit nem élvezek. Még akkor sem, ha tudom, hogy ez a jól felfogott érdekem.
75. ___ Ritkán tudtam betartani elhatározásaimat.
76. ___ Fontos számomra, hogy szinte mindenki, akit ismerek, szeressen.
77. ___ Azért hogy jobban szeressenek, attól függően változtatok magamon, hogy éppen kivel vagyok.
78. ___ Keményen küzdök, hogy elfogadtassam magam.
79. ___ Önbecsülésem elsősorban azon múlik, hogy mások milyennek tartanak.
80. ___ Ha van pénzem, és fontos embereket ismerek, úgy érzem, értékesebb vagyok.
81. ___ Sok időt töltök külsőm ápolásával, hogy értékesnek tartsanak az emberek.
82. ___ A teljesítmény akkor ér a legtöbbet számomra, ha mások is észreveszik.
83. ___ Annyira figyelek arra, hogy elfogadtassam magam másokkal, hogy néha nem is tudom, ki vagyok.
84. ___ Nehezemre esik célokat tűzni magam elé anélkül, hogy figyelembe venném mások véleményét a választásomról.
85. ___ Ha visszatekintek életem fontos döntéseire, azt látom, hogy többnyire arra gondoltam: másoknak tetszeni fog, amit teszek.
86. ___ Azt akarom, hogy szeressenek, még azok is, akiket nem kedvelek.
87. ___ Ha nem kapok másoktól elég figyelmet, kevésbé fontosnak érzem magam.
88. ___ Ha egy gyűlésen felszólalok vagy bemutatnak egy találkozón, alig várom, hogy elismerésben részesüljek és csodáljanak.

89. ___ Sok dicséretre és bókra van szükségem, hogy értékesnek érezzem magam.
90. ___ Még ha jól is mennek a dolgok, azt érzem, hogy ez csak átmeneti.
91. ___ Ha valami jó történik, aggódok, hogy valószínűleg valami rossz fogja követni.
92. ___ Nem lehet az ember elég elővigyázatos; szinte mindig akad valami, ami rosszul sül el.
93. ___ Bármennyire keményen dolgozom, aggódok, hogy anyagilag teljesen tönkremehetek.
94. ___ Aggódok, hogy egy rossz döntés katasztrófához vezethet.
95. ___ Gyakran kisebb döntéseken is sokat rágódok, mert ha hibát követek el, annak komoly következményei lehetnek. 10
96. ___ Jobban érzem magam, ha eleve feltételezem, hogy a dolgok nem fognak sikerülni, így nem fogok csalódni, amikor bekövetkezik a kudarc.
97. ___ Többet foglalkozom az élet, és a velem történt dolgok negatív oldalával, mint a pozitívval.
98. ___ Hajlamos vagyok a pesszimizmusra.
99. ___ A hozzám közelálló aggodalmaskodónak tartanak.
100. ___ Ha az emberek túlságosan lelkesednek valamiért, kellemetlenül kezdem magam érezni, és úgy érzem, figyelmeztetnem kell őket a fenyegető veszélyekre.
101. ___ Ha hibázom, megérdemlem a büntetést.
102. ___ Ha nem adok bele mindent, számíthatok a bukásra.
- 103 ___ Ha hibázom, nincs bocsánat.
104. ___ Akik nem veszik ki a részüket a munkából, azokat meg kell büntetni.
105. ___Többnyire nem fogadom el mások kifogásait. Egyszerűen csak nem akarják felvállalni a felelősségüket, és nem akarnak fizetni a következményekért.
106. ___ Ha nem végzem el a munkámat, számolnom kell a következményekkel.

107. ___ Gyakran eszembe jutnak az általam elkövetett hibák, és dühös leszek magamra.
108. ___ Ha valaki valami rosszat követ el, nehezemre esik alkalmazni a „Felejtsd el és bocsásd meg!” elvét.
109. ___ Még az után is neheztelek, hogy valaki bocsánatot kért.
110. ___ Felidegesít, ha arra gondolok, hogy valaki túl könnyen megúszott valamit.
111. ___ Megharagszom, ha valaki kifogásokat talál maga számára, és másokat vádol problémái miatt.
112. ___ Nem számít, miért követtem el a hibát, amikor valamit rosszul csinállok, meg kell fizetnem az árát.
113. ___ Sokszor leszidom magam azokért a dolgokért, amiket elrontottam.
114. ___ Rossz ember vagyok, aki megérdemli a büntetést.

3. számú melléklet: *Érzelemszabályozási Nehézségek Kérdőív*

Kérjük, hogy az állítás mellé bal oldalra az alábbiak alapján írja be, hogy az állítások milyen gyakran igazak Önre!

1 = szinte soha (az esetek 0-10%-ában)

2 = néha (az esetek 11-35%-ában)

3 = kb. az esetek felében (az esetek 36-65%-ában)

4 = legtöbbször (az esetek 66-90%-ában)

5 = szinte mindig (az esetek 91-100%-ában)

1. Tisztában vagyok az érzéseimmel.

2. Odafigyelek arra, amit érzek.

3. Az érzelmeimet nyomasztónak és irányíthatatlannak élem meg.

4. Fogalmam sincs arról, hogyan érzek

5. Nehezen tudok értelmet tulajdonítani az érzéseimnek.

6. Figyelemmel vagyok az érzéseimre

7. Pontosan tudom, hogy mit érzek.

8. Törődöm azzal, hogy mit érzek.

9. Össze vagyok zavarodva az érzéseimmel kapcsolatban.

10. Amikor zaklatott vagyok, tudomásul veszem az érzéseimet.

11. Amikor valami felzaklat, mérges leszek magamra, hogy így érzek.

12. Amikor zaklatott vagyok, akkor kínosan érzem magam emiatt.

13. Amikor zaklatott vagyok, nem tudom végezni a munkám.

14. Amikor zaklatott vagyok, elveszítem az önuralmam.

15. Amikor zaklatott vagyok, azt gondolom, hogy sokáig fog tartani ez az állapot.
16. Amikor valami felzaklat, azt gondolom, hogy a végén nagyon lehangolt leszek.
17. Amikor zaklatott vagyok, azt gondolom, hogy az érzelmeim megalapozottak és fontosak.
18. Amikor valami felzaklat, nehezen tudok másra összpontosítani.
19. Amikor felzaklat valami, úgy érzem, elveszítem a kontrollt.
20. Attól, hogy zaklatott vagyok, még el tudom látni a feladataimat.
21. Amikor zaklatott vagyok, szégyellem magam, hogy így érzek.
22. Amikor zaklatott vagyok, tudom, hogy meg fogom találni a módját, hogy végül jobban érezzem magam.
23. Amikor valami felzaklat, úgy érzem, mintha gyenge lennék.
24. Amikor zaklatott vagyok, akkor is úgy érzem, hogy úrrá tudok lenni a viselkedésemen.
25. Amikor felzaklat valami, lelkiismeret furdalásom van emiatt.
26. Amikor zaklatott vagyok, nehezen tudok koncentrálni.
27. Amikor zaklatott vagyok, nehezen tudok uralkodni magamon.
28. Amikor zaklatott vagyok, azt gondolom, hogy semmit sem tehetek azért, hogy jobban érezzem magam.
29. Amikor zaklatott vagyok, bosszankodom, hogy így érzek.
30. Amikor zaklatott vagyok, akkor elkezdem nagyon rosszul érezni magam amiatt, hogy így érzek.

31. Amikor zaklatott vagyok, úgy érzem, hogy csak annyit tudok tenni, hogy belesüppedek ebbe az állapotba.
32. Amikor zaklatott vagyok, elveszítem az irányításomat a viselkedésem felett.
33. Amikor zaklatott vagyok, nehezen tudok bármi másra gondolni.
34. Ha felzaklat valami, időt szánok arra, hogy kitaláljam, hogyan is érzek valójában.
35. Ha felzaklat valami, hosszú ideig tart, míg újra jól érzem magam.
36. Amikor zaklatott vagyok, az érzelmeim nyomasztanak.

4. számú melléklet: *Felnőtt Kötődési Skála*

Kérjük, olvassa el a következő állításokat és a válasz előtti vonalra jelölje be, hogy mennyire jellemzi az Ön érzéseit intim kapcsolataiban (ha jelenleg nincs, akkor a legutóbbi komoly kapcsolatában) ezek az állítások az alábbi értékelés szerint:

1 = egyáltalán nem jellemző

2 = kicsit jellemző

3 = mérsékelten jellemző

4 = jellemző

5 = nagyon jellemző

___ 1. Nehezen hagyatkozom másokra.

___ 2. Amikor szükségünk van valakire, soha nincs mellettünk.

___ 3. Jól érzem magam olyan kapcsolatokban, ahol függök másoktól.

___ 4. Tudom, hogy számíthatok másokra, amikor szükségem van rájuk.

___ 5. Nehezemre esik teljesen megbízni másokban.

___ 6. Ideges vagyok, ha mások túl közel kerülnek hozzám.

___ 7. Ritkán aggódom amiatt, hogy elhagynak.

___ 8. Gyakran aggódom amiatt, hogy a partnerem valójában nem is szeret engem.

___ 9. Úgy érzem, hogy mások vonakodnak olyan közel kerülni hozzám, mint amennyire én azt szeretném.

___ 10. Gyakran aggódom amiatt, hogy a partnerem elhagy.

___ 11. Szeretnék teljesen egybeolvadni a másikkal.

___ 12. Az egybeolvadás iránti vágyam néha elriasztja az embereket.

___ 13. Viszonylag könnyen közel tudok kerülni más emberekhez.

___ 14. Nem nagyon aggódom amiatt, ha mások közel kerülnek hozzám.

___ 15. Valahogy kényelmetlennek érzem azt, ha közel kerülök másokhoz.

- ___ 16. Nem vagyok biztos benne, hogy számíthatok másokra, amikor szükségem van rájuk.
- ___ 17. Jól érzem magam, ha mások függnék tőlem.
- ___ 18. A partnereim gyakran azt kívánják, hogy bensőségebb kapcsolatban legyek velük, mint ahogy az nekem jólesik.