

Jelentudatos érzelemszabályozás: Miért boldogít a buddhista meditáció?

Kivonat

Kutatásom célja a jelentudatosság, az érzelmszabályozás és a pszichés jóllét összefüggéseinek vizsgálata. A jelentudatosság a buddhista eszmerendszerben régóta ismert fogalom, mely néhány évtizede a pszichológia érdeklődését is felkeltette.

Az elmúlt húsz évben számos kutatás igazolta a jelentudatosságot fejlesztő diszciplínák (pl. buddhista meditáció) pszichés jóllétre gyakorolt jótékony hatását, de ezek hatásmechanizmusa nem tisztázott. Több elméleti és empirikus tanulmány az érzelmszabályozás potenciális mediátor-szerepét emeli ki.

Kutatásom elméleti részében egy pszichológiai modell megfogalmazásával kísérletet tettem a jelentudatosság, az érzelmszabályozás és a pszichés jóllét kauzális összefüggéseinek tisztázására. A jelentudatos pszichés működés két komponensét emeltem ki: a pusztá figyelem (1) a jelen pillanatban megjelenő tudattartalmakra irányuló figyelmet jelenti; autonóm válaszszerkezés (2) alatt pedig azt értem, hogy az egyén ezen tudattartalmak elaborációjának mértékét szándéka szerint képes befolyásolni. Az érzelmszabályozást illetően három stratégiát vizsgáltam: az érzelmkifejezés elfojtását (1), a kognitív átértékelést (2), valamint a jelentudatos érzelmszabályozást (3), melynek lényege a tapasztalati élményhez való semleges és elfogadó viszonyulás.

A kutatás empirikus részét kérdőíves vizsgálattal végeztem. Olyan személyektől gyűjtöttem adatokat, akik gyakorolják a buddhista meditációk valamelyikét, továbbá olyan kontrollszemélyektől, akik nem meditálnak. Az adatokon a Strukturális Modellegyenletek módszerével statisztikai elemzést hajtottam végre. A legfontosabb eredmények a következők:

- (1) A különböző buddhista meditációs módszerek jelentősen eltérő mértékben fejlesztik a jelentudatos pszichés működés két komponensét.
- (2) A jelentudatosság két komponense a pozitív kognitív átértékelés facilitálásán, valamint az érzelmek elfojtására való hajlam mérséklésén keresztül kedvezően befolyásolja a pszichés jóllétet.
- (3) Az autonóm válaszszerkezés képessége további módokon is növeli a pszichés jóllétet, és ez a hatás feltehetően az egyén pozitív affektusgeneráló képességével függ össze.
- (4) A buddhista meditációs módszerek a jelentudatosság fejlesztése révén, az előbb említett csatornákon keresztül jelentős mértékben növelik a gyakorlók pszichés jóllétét.
- (5) Azok a buddhista meditációk, amelyek nagy hangsúlyt fektetnek az egyén pozitív affektusgeneráló képességének kultiválására, fokozott boldogságnövelő hatásúak.

1. Bevezetés

A jelentudatosság viszonylag fiatal kutatási terület a pszichológiában. A jelentudatosságot fejlesztő módszerek (mindenekelőtt az éberségmeditáció) a 20. század második felében kezdtek elterjedni a nyugati világban; ebben nagy szerepet játszott az, hogy az 1960-as és '70-es években az USA-t, NagyBritanniát és Franciaországot erős kulturális befolyás érte olyan távol-keleti tradíciók (elsősorban a buddhizmus) részéről, amelyek nagy hangsúlyt fektetnek a jelentudatosság gyakorlására.

1979-ben Jon Kabat-Zinn kidolgozta a Jelentudatosság-alapú Stresszcsökkentő Módszert (MBSR), amelyet először egészségügyi intézményekben, majd mind szélesebb körben elkezdtek terápiás és rehabilitációs célra alkalmazni. Az 1980-as évektől kezdve egyre több klinikai kutatás irányult az MBSR egészségmegőrzésben és -helyreállításban rejlő lehetőségeinek felderítésére, majd az 1990-es években a módszer a pszichológusok érdeklődését is felkeltette. Számos olyan pszichoterápiás módszer alakult ki, amely a kognitív viselkedésterápiák szokásos eszközeit különféle jelentudatosság-fejlesztő technikákkal ötvözte.

Ezzel párhuzamosan mind több pszichológus felismerte a jelentudatosságnak az érzelmszabályozásban – és ezen keresztül a pszichés jóllétben – betöltött szerepét. S minthogy a pszichés zavarok jelentős része összefüggésbe hozható az érzelmszabályozás deficitjével, világossá vált, hogy a jelentudatosságfejlesztő módszerek potenciális alkalmazási területe rendkívül széles.

Az elmúlt tíz évben számos elméleti és empirikus kutatás próbálta tisztázni és integrált modellbe foglalni a jelentudatosság, az érzelmszabályozás és a pszichés jóllét összefüggéseit. Dolgozatomban ezt a kutatási irányt viszi tovább, a buddhista meditáció példáján keresztül, amelyben a jelentudatosság művelése hangsúlyosan megjelenik.

Dolgozatom első részében elméleti áttekintést nyújtok a jelentudatoság fogalmáról, és megpróbálom felvázolni a pszichés működés azon affektív és kognitív tényezőit, amelyek akár előzmény, akár következmény oldalról összefüggésbe hozhatók a jelentudatosággal. Ezt követően az érzelemszabályozással, illetve annak a viselkedésszervezésben és a pszichés jóllétben betöltött szerepével foglalkozok. Kitérek a szakirodalomban tárgyalt legfontosabb érzelemszabályozási stratégiákra, és megkísérlem feltárni azok kedvező és kedvezőtlen hatásait az egyén pszichés működése szempontjából.

Dolgozatom második részében kvalitatív elemzést nyújtok két buddhista meditációról: a Vipasszaná és a Vadzsraja tradíciókról, amelyek a jelentudatoságot meglehetősen eltérő módon kultiválják. Megkísérlem részletesen feltárni, hogy az említett diszciplínákban mennyire hangsúlyosan jelennek meg a jelentudatoság egyes összetevői, és milyen módokon hatnak a gyakorlók pszichés működésére és jóllétére. Ehhez írásos források mellett személyes tapasztalataimat és egy szóbeli interjú anyagát is felhasználom, amelyet 2012 decemberében készítettem a Gyémánt Út Buddhista Közösség egyik prominens tagjával.

Dolgozatom harmadik részében megfogalmazom a jelentudatos érzelemszabályozás strukturális modelljét, amely az eddigi modellektől lényegesen eltérő kauzális összefüggéseket posztulál a jelentudatoság hatását közvetítő affektív és kognitív tényezők, az érzelemszabályozási stílus és a pszichés jóllét vonatkozásában. A modell alkalmas arra, hogy a vizsgált négy diszciplínának a pszichés jóllétre gyakorolt hatásán belül elkülönítse azt a komponenst, amely az érzelemszabályozáson keresztül érvényesül, és azt visszavezesse a jelentudatosággal összefüggő két közbülső tényezőben: a pusztá figyelem és az autonóm válaszszerzés képességében elért pozitív irányú változásokra.

A dolgozatot empirikus elemzés zárja, amelyben az előzőleg felállított strukturális modell statisztikai becslésén alapul.

2. Jelentudatoság

2.1. A jelentudatoság fogalma

Jelentudatoságon (mindfulness) olyan, a jelent pillanat élményére irányuló figyelmet értünk, amely az érzékszervi és testi érzéketeket, átélt érzelmeket, valamint mentális történéseket semlegesen regisztrálja. Kabat-Zinn (1994, 26. o.) szavait idézve: „Az éber figyelem azt jelenti, hogy figyelmünket bizonyos módon irányítjuk: szándékosan, a jelen pillanatban és megítélés nélkül.” Bishop et al. (2004, 232. o.) így határozza meg a jelentudatoságot: „egyfajta belemerüléstől és ítélkezéstől mentes, jelenközpontú tudatoság, amelyben minden gondolat, érzés vagy érzéklet, amely felbukkan a figyelem mezejében, tudomásul vétetik és elfogadtatik olyannak, amilyen.” Mind közül a legközelebb Germer (2005, 7. o.) definíciója: „tudatoság, amely a jelen pillanat élményére irányul, és elfogadással viszonyul hozzá”.

Eszmetörténeti nézőpontból közelítve, a jelentudatoság fogalma a buddhista tradíciókban gyökerezik. A Buddha tanítása szerint a jelentudatoság (páli nyelven: szati) a megvilágosodáshoz szükséges hét kvalitás egyike. A jelentudatoság fogalma azonban közel sem tekinthető eszmetörténetileg egységesnek. A buddhizmus különböző tradícióiban, illetve az egyazon tradíción belül azonos nyelven írt szövegekben is több olyan eltérő kifejezés létezik, amelyeket angolra közösen mindfulness-ként szoktak fordítani (Wikipedia: Mindfulness). Emellett több buddhizmus-szakértő is rámutat, hogy a jelentudatoság bevett pszichológiai definíciói közül némelyik jelentősen eltér annak eredeti, a Buddha által használt értelmétől (Wallace, 2006).

E dolgozatnak nem célja tisztázni a jelentudatoság eredeti (buddhista) és modern (pszichológiai) jelentése közötti viszonyt. A tartalmi hasonlóságra önmagában az is rávilágít, hogy a különböző buddhista tradíciók az egyén spirituális fejlődése szempontjából egyöntetűen fontosnak tekintik a jelentudatoság képességének meditációs módszerekkel történő fejlesztését, melyek lényegileg megegyeznek az éberségmeditáció (mindfulness meditation) nyugaton elterjedt módszerével.

2.2. A jelentudatosság pszichológiai összetevői

Az előbbi megközelítések fényében többé-kevésbé kirajzolódik a jelentudatosság intuitíve megragadható fogalma; ugyanakkor az is látható, hogy a jelentudatosság mint pszichológiai konstruktum különböző szerzők és irányzatok felől közelítve eltérő komponensekből áll össze. Ha tehát a jelentudatosságnak a pszichés jólétre gyakorolt hatását akarjuk megvizsgálni, elengedhetetlen ezen összetevők pontos meghatározása és annak feltárása, hogy ezek mily módon befolyásolják az egyén pszichés működését.

A jelentudatosság pszichológiai konstruktumát illetően a szakirodalomban egy- és többdimenziós modellek léteznek. Bishop et al. (2004, 232. o.) kétkomponensű modellt javasol: „Az első komponens a figyelem szabályozása, oly módon, hogy az folyamatosan az éppen átélt tapasztalásokra irányuljon, és ezzel elősegítse a jelen pillanat mentális történéseinek felismerését. A második komponens abból áll, hogy az egyén egy bizonyos irányultsággal: kíváncsian, nyitottan és elfogadóan viszonyul a jelen pillanatban átélt tapasztalásaihoz.” Ivanovski és Malhi (2007) a jelentudatosság-fejlesztő módszerek gyakorlataiból kiindulva az alábbi fő komponenseket azonosítja: (1) szándék, (2) figyelem, (3) a jelen pillanat tudatosulása, (4) nem ítélkezés, (5) elfogadás. Baer et al. (2006) a legelterjedtebb jelentudatosság-kérdőívek tételeinek faktoranalízisével az alábbi öt dimenziót különíti el: (1) megfigyelés, (2) beszámolás az élményekről, (3) tudatossággal való cselekvés, (4) nem ítélkezés, (5) nem reagálás. Más szerzők a jelentudatosságra egységes konstruktként tekintenek, amely nem bontható szét különálló komponensekre.

E dimenziók viszonya egymáshoz – illetve magához a jelentudatossághoz mint szuperdimenzióhoz – számos kérdést vet fel. Felmerül például, hogy a jelen pillanat tudatosulása automatikusan maga után vonja-e az ítélkezés hiányát és az elfogadást (Brown és Ryan, 2003); hiszen mind az ítélkezés, mind a mentális oppozíció (el nem fogadás) olyan kognitív folyamatok, amelyek lényegileg összeférhetetlenek azzal az állapottal, amikor a tudatunk teljes mértékben és kizárólagosan a jelen pillanatra irányul.

Hasonló mód felmerül az akaratlagosság (szándék) és a jelentudatosság közötti viszony kérdése (Nyklíček, 2011). Egyrészt világos, hogy a jelentudatosságot fejlesztő gyakorlatok (pl. éberségmeditáció) végzése nagyfokú akaratlagosságot feltételez. Másrészt azonban feltételezhető, hogy az ember alkalmanként (akár kitartó gyakorlás eredményeképp, akár természetes tudati működéséből fakadóan, akár valamilyen egyedi élmény vagy körülmény hatására) automatikusan, akaratlagos mentális szabályozás nélkül is átélheti a jelentudatosság állapotát.

2.3. A jelentudatossággal összefüggő kognitív, affektív és viselkedéses változók

Az elmúlt tíz év kutatásai számos olyan kognitív, affektív és viselkedéses változót tártak fel, amelyek potenciálisan közvetíthetik a jelentudatosságot fejlesztő módszerek pszichés jólétre kifejtett kedvező hatásait; Chambers et al. (2009) kitűnő áttekintést nyújt ezekről.

Mentális relaxáció (Dunn et al., 1999). A meditációs technikák közös jellemzője, hogy testi és szellemi ellazultságot váltanak ki a gyakorlóból; ez egyaránt megmutatkozik a fiziológiai arousal-szint csökkenésében és az agyhullámok frekvencia-összetételének eltolódásában az alacsonyabb tartományok felé. Fontos azonban megjegyezni, hogy a mentális relaxáció fogalmilag nem függ össze a jelentudatossággal, tehát ilyen értelemben a meditáció (illetve egyéb, a jelentudatosságot fejlesztő diszciplínák) melléktermékének tekintendő.

Metakognitív belátás (Teasdale, 1999). Ez annak belátását (illetve élményszintű megtapasztalását) jelenti, hogy gondolataink mulandó, gyorsan változó mentális történések csupán, nem pedig a valóság pontos reprezentációi. Kabat-Zinn (1994) a jelentudatosság fontos következményeként említi ezt a fajta belátást: „Az éberség (...) segít bennünket abban, hogy gondolatokként lássuk és ismerjük a gondolatainkat, ahelyett hogy valóságként látnánk őket, és a fogságukba esnénk.” (109. o.)

Mentális szabadság (Krishnamurti, 1964). Az éberségmeditáció (illetve egyéb, a jelentudatosságot fejlesztő diszciplínák) gyakorlásának eredményeképp az egyén mentális működésében időbeli szünetek ékelődnek be a tu-

dattartalmak felbukkanása és a rájuk adott válaszreakció közé. Ezek a szünetek lehetővé teszik annak élményszintű megtapasztalását, hogy a tudat nem azonos a tudatban megjelenő tartalmakkal – másképpen: nem vagyunk azonosak az átélt érzéseinkkel, gondolatainkkal, és döntési szabadságunk van a tekintetben, hogy miként reagálunk rájuk (Nydahl, 2008).

Kognitív rugalmasság (Hayes, 2003). A jelentudatosság gyakorlásával elsajátított mentális szabadság révén nagyobb rálátásunk nyílik azokra az alternatív válaszlehetőségekre, amelyek az élet legkülönbébb helyzeteiben rendelkezésünkre állnak. Ezáltal rugalmasabban, a helyzet kívánalmainak megfelelően fogjuk tudni alakítani a gondolkodásunkat és a viselkedésünket.

Személyes autonómia (Young, 1986). A mentális szabadság megtapasztalása lehetővé teszi, hogy kondicionált érzelmi, gondolati és viselkedésmintáink közül azokat hagyjuk érvényre jutni, amelyek megfelelnek személyes értékrendünknek, és céljaink megvalósulása szempontjából adaptívnak gondoljuk őket. Ily módon képessé válunk rá, hogy felülkerekedjünk automatikus reakcióinkon, és nagyobb személyes autonómiával alakítsuk az életünket.

Tapasztalások elfogadása (Hayes, 1994), elkerülő viselkedésmódok gyengülése (Hayes és Wilson, 1994). Ahogy megtanulunk különbséget tenni önmagunk és az átélt érzéseink, gondolataink között, lecsökken az iránti automatikus késztetésünk, hogy az appetitív ingereket megközelítsük, az averzív ingereket pedig elkerüljük. A potenciálisan kellemetlen tapasztalások egyre kevésbé tűnnek elfogadhatatlannak, illetve fenyegetőnek a szelfre nézve, így viselkedésünk szervezésében egyre kevésbé lesz meghatározó az a törekvés, hogy megkíméljük magunkat tőlük. Ezzel párhuzamosan veszítenek erejükből azok a kognitív vagy viselkedésbeli stratégiák (halogatás, figyelemelterelés, késztetések elfojtása, stb.), amelyek révén az egyén az ilyen, potenciálisan kellemetlen tapasztalásokat elkerülni igyekszik.

Negatív önértékeléshez vezető attribúciók megszűnése (Williams et al., 2000). A jelentudatosságot gyakorló személyben idővel meggyökerezik az a felismerés, hogy ő maga nem azonos a tudati élményével, sem az emlékeivel, a múltbeli viselkedésével. Ez segít eloszlatni azt a fajta kognitív torzítást, amely a negatív szelf-releváns élmények túláltalánosítása, illetve a diszpozitív tényezők túlértékelése révén tartósan negatív önértékeléshez vezethet.

Defenzív viselkedésmódok gyengülése (Lanius et al., 2006). Ahogy az egyén megtanul semlegesen és elfogadóan viszonyulni az élményeihez, a személyközi interakciókban adódó feszültségeket is könnyebben el tudja viselni – képessé válik rá, hogy érzelmi stabilitását megőrizve jelen maradjon a konfliktushelyzetekben. Ennek köszönhetően nyitottabban és toleránsabban tud viszonyulni a másik személyhez (illetve a helyzethez magához), és egyre kevésbé fog automatikus, defenzív viselkedésmódok szerint reagálni.

2.4. A jelentudatosság és a jóllét összefüggése

Az elmúlt tíz évben ugrásszerűen megnőtt a jelentudatosság és a testi-lelki jóllét összefüggéséről végzett empirikus kutatások száma; ezekről például Chambers et al. (2009) nyújt áttekintést. Számos tanulmány kimutatta, hogy a jelentudatosságon alapuló terápiás módszerek hatékonyan alkalmazhatók a legkülönbébb pszichés zavarok és kóros állapotok kezelésére, ide értve a hangulatzavarokat, a szorongásos zavarokat, a táplálkozási és a testképzavarokat, az exhibicionizmust, a pszichotikus állapotokat, a nikotinfüggőséget és egyéb drogfüggőségeket, a figyelemhiányos hiperaktivitási zavart, a poszt-traumatikus stressz-szindrómát, valamint egyéb akut vagy krónikus stresszállapotokat.

Ami a szub-klinikai (pszichés rendellenességben nem szenvedő személyek jóllétének növelését célzó) alkalmazásokat illeti, további tanulmányok igazolták a jelentudatosság-alapú meditációs technikák jótékony hatását az alábbi vonatkozásokban: a szorongási szint csökkenése, az átélt negatív érzelmi állapotok gyakoriság- és intenzitásbeli

mérséklődése, az énnel kapcsolatos negatív attitűdök csillapodása, a reaktív énvédő mechanizmusok gyengülése, a stresszel való hatékonyabb megküzdés, a figyelmi kapacitás és a munkamemória-terjedelem fokozódása, a szerelmi kapcsolatok minőségbeli javulása, valamint az általános pszichés jóllét növekedése.

Fontos azonban megjegyezni, hogy az idevonatkozó kutatások nem támasztották alá egyértelműen azt a hipotézist, miszerint az e technikák alkalmazásának eredményeként végbemenő kedvező pszichés és szomatikus változásokat a jelentudatosság közvetíti.

3. Jelentudatosság és érzelemszabályozás

3.1. Az érzelemszabályozás fogalma és pszichológiai modelljei

Érzelemszabályozás minden olyan szabályozó működés, amellyel az egyén beavatkozik az érzelmi válaszfolyamat alakulásába, vagyis abba, hogy „mikor milyen érzelmei vannak, és hogyan éli át és fejezi ki ezeket az érzelmeket” (Gross, 1998a, p.275). Bár az érzelemszabályozás fogalmilag különbözik magától az emóciótól, a két folyamat az organizmus szempontjából egyazon célvezérelt működésbe illeszkedik (Campos et al., 1994). Funkcionalista megközelítésben: az érzelemszabályozás körébe tartoznak mindazok a „szervezetten belül és kívül zajló folyamatok, amelyek révén az egyén a célérés érdekében monitorozza, kiértékeli és módosítja érzelmi reakcióit, különös tekintettel azok idő- és intenzitásbeli jellemzőire” (Thompson, 1993, p.27).

Az érzelemszabályozás alapvetően fontos az ember pszichés jólléte és életben való boldogulása szempontjából. Különösen igaz ez társas környezetben, ahol az egyénnek képesnek kell lennie arra, hogy alapvető késztetéseit olyan célstruktúrába szervezze, amely az egyéni boldogulás mellett lehetővé teszi a másokkal való együttműködést. Funkcionalista szemléletben tehát az érzelemszabályozás az egyén tágra értelmezett célstruktúrájához, illetve annak elemeihez kapcsolódó emocionális folyamatok koordinálását jelenti (Campos et al., 1994).

Az érzelemszabályozás folyamatmodellje

Gross (2001) értelmezése szerint az érzelemgeneráló folyamat emocionális jelzőingerek kiértékelésével kezdődik. Ez koordinált választendenciákat hoz működésbe az egyénben, amelyek a szubjektív élményben, a viselkedésben és a fiziológiai működésben nyilvánulnak meg. Az érzelemszabályozás azt jelenti, hogy az egyén befolyásolja ezeknek a választendenciáknak a megjelenését, illetve kibontakozását.

Az érzelemszabályozás folyamatmodellje (Gross, 2001) szerint az egyén öt különböző ponton avatkozhat be az érzelemgeneráló folyamatba: (1) megválaszthatja az ingerkörnyezetet, (2) módosíthatja az ingerkörnyezetet, (3) megválaszthatja, hogy az ingerkörnyezet mely aspektusára irányítja a figyelmét, (3) megváltoztathatja a helyzet valamely aspektusának tulajdonított jelentést, valamint (4) befolyásolhatja az inger által aktivált választendenciákat.

Az érzelemszabályozás funkcionalista modellje

Campos et al. (1994) funkcionalista modellje a személy-környezet tranzakció szempontjából tekinti az érzelemszabályozási folyamatot, és három szakaszt különít el. A bemeneti szabályozás (1) a környezetből felvett ingerek szintjén megy végbe; ide tartozik a helyzet, ill. ingerkörnyezet megválasztása, a figyelem irányítása és az észlelési folyamatok befolyásolása. A centrális szabályozás (2) az információfeldolgozás és kognitív műveletvégzés szintjén hat; ide tartozik a kognitív átértékelés, a különböző elhárító mechanizmusok, valamint az emóciók felerősítése (pl. fiziológiai izgalomátvitellel). Végül a kimeneti szabályozás (3) a viselkedéses választendenciákat befolyásolja; ide értendő az eredeti választendencia legátlása, kontrollálása, elfedése vagy módosított formában történő megvalósítása.

3.2. Érzelemszabályozási stratégiák

Gross és John (2003) egy empirikus vizsgálat sorozat keretében részletesen feltárta két általánosan elterjedt érzelmszabályozási stratégia, a kognitív átértékelés és a kifejezésbeli elfojtás pszichés hatásait.

Kognitív átértékelés. A kognitív átértékelés azt jelenti, hogy az egyén megváltoztatja a helyzetnek tulajdonított jelentést/értelmezést, és ily módon befolyásolja annak érzelmgeneráló hatását (Lazarus & Alfert, 1964). A kognitív átértékeléssel élő emberek stresszhelyzetben optimista attitűdöt öltenek magukra, a nehézségekben is megpróbálnak pozitívumokat találni, és aktív erőfeszítést tesznek negatív hangulati állapotuk megváltoztatására. A kognitív átértékelés Gross (1998b) kategorizációja szerint ún. előzményfókuszú stratégia, vagyis az érzelmi választendenciák kibontakozása előtt fejt ki hatását, és az érzelmgeneráló folyamat teljes későbbi szakaszát képes befolyásolni.

Kifejezésbeli elfojtás. Az érzelmkifejezés elfojtása azt jelenti, hogy az egyén gátlás alá helyezi a helyzet által aktivált érzelmkifejezésbeli választendenciáit (Gross, 1998b). A kifejezésbeli elfojtás ún. válaszfókuszú stratégia, vagyis az érzelmgeneráló folyamat késői szakaszában fejt ki hatását, és elsősorban a viselkedéses választendenciákat képes módosítani.

A kognitív átértékelés előnyei a kifejezésbeli elfojtással szemben

Gross és John (2003) eredményei szerint a kognitív átértékelés minden tekintetben hatékonyabb és adaptívabb, az egyén pszichés jólléte szempontjából kedvezőbb érzelmszabályozási stratégia, mint az érzelmkifejezés elfojtása. A kognitív átértékelés érzelmileg negatív ingerhelyzetekben a szubjektív érzelmi élményt és annak viselkedésbeli kifejeződését egyaránt hatékonyan képes tompítani. A kognitív átértékeléssel élő emberek több pozitív és kevesebb negatív érzelmeket élnek át és fejeznek ki a környezetük felé, ezenkívül az átélt érzelmeiket kongruensnek élik meg a kifelé megnyilvánuló érzelmkifejezésükkel.

Ezzel szemben a kifejezésbeli elfojtás nem csillapítja a negatív érzelmekhez kapcsolódó szubjektív élményt, a pozitív érzelmek átélését és kifejeződését viszont tompíthatja. Ráadásul az érzellem belső élménye és külső megnyilvánulása közötti ellentmondás disszonanciát és elidegenedettségerzést kelt az egyénben. Emiatt a belső feszültség miatt az érzelmeiket magukba fojtó emberek összességében több negatív érzelmeket élnek át, miközben a környezetük felé mutatott negatív érzelmi megnyilvánulásait nem képesek hatékonyan csökkenteni. Az érzelmkifejezésüket elfojtó emberek kevésbé vannak tisztában az érzéseikkel, többet rágódnak önmaguk és az őket érő kellemetlenségek miatt, és kevésbé képesek változtatni a rossz hangulatukon.

A szóban forgó két érzelmszabályozási stratégia különbsége különösen szembetűnő a társas kapcsolatok területén. A kognitív átértékeléssel élő emberek az érzelmeiket (különösen a pozitív érzelmeiket) szabadabban és spontánabban megosztják másokkal, ez pedig kedvez a közeli, intim kapcsolatok kialakításának. Ennek eredményeként több és szorosabb társas kapcsolataik vannak, és a környezetük általában szerethetőbbnek ítéli őket. Ezzel szemben az érzelmeiket magukba fojtó emberek nem szívesen osztják meg másokkal a személyes élményüket, emiatt jellemző rájuk az intimitás kerülése. Ráadásul a környezetük sem igen keresi a közelségüket, ezért kevesebb és kevésbé szoros kapcsolataik vannak, és kevesebb társas támogatást kapnak a környezetüktől.

Gross és John (2003) vizsgálata szerint tehát a kognitív átértékelés egyöntetűen kedvezően, az érzelmkifejezés elfojtása egyöntetűen negatívan hat a pszichés jóllét valamennyi dimenziójára. A kognitív átértékeléssel élő emberek kevesebb depresszív tünetet mutatnak, optimistábbak, jobb az önbecsülésük, és összességében elégedettebbek az életükkel, míg az érzelmeiket elfojtó emberekről mindezek ellentéte mondható el.

A kognitív átértékelés potenciális hátrányai

Chambers (2009) megemlíti, hogy a kognitív átértékelésnek is vannak veszélyei. Először is, azáltal hogy potenciálisan releváns információkat kizár a kognitív feldolgozásból, maladaptív lehet a környezethez való alkalmazkodás

szempontjából. Ennek veszélye elsősorban akkor áll fenn, ha az ember rugalmatlanul, a valóságtól elszakadva él a kognitív átértékeléssel, vagyis szisztematikusan felülír minden olyan információt, melynek jelentése az egyén célélérése vagy szelfje vonatkozásában negatív tartalmú.

Másodszor, ha a kognitív átértékelés fő motivációja az, hogy az egyén a negatív érzelmi élményektől megkímélje magát, akkor ez egyfajta tapasztalásselkerülő stratégiaként funkcionál, amely hosszú távon jelentős pszichológiai kockázatokat hordoz magában (Hayes, 2003).

3.3. A jelentudatos és az érzelemszabályozás pszichológiai összefüggései

A jelentudatos érzelemszabályozás modellje

Chambers (2009) bevezeti a jelentudatos érzelemszabályozás fogalmát, amely értelmezése szerint alapvetően különbözik a Gross (1998a) által áttekintett előzményfókuszú és válaszfókuszú érzelemszabályozási stratégiáktól. Chambers abból a megállapításból indul ki, hogy mind a kognitív átértékelés, mind az érzelmkifejezés elfojtása lényegileg összeegyeztethetetlen a jelentudatossággal, ugyanis mindkét stratégia valamely ponton szándékoltan beavatkozik az érzelmi válaszfolyamatba, mintegy azt feltételezve, hogy annak spontán alakulása nem megfelelő az egyén jólléte szempontjából.

A jelentudatoság, illetve az ahhoz társított tudati minőség (metakognitív tudatosság, decentralálás) ezzel szemben azt a belátást testesíti meg, hogy az átélt érzelmek és gondolatok semmiféle reaktív beavatkozást nem igényelnek, hiszen nem többek mulandó mentális történéseknél. A jelentudatos tudati működés talaján tehát sem az érzelmek elfojtására, sem az ingerhelyzethez társuló kognitív értékelések megváltoztatására nincs szükség; sőt, minden ilyen kísérlet alapvetően ellentétes a jelentudatossággal.

Chambers ebből a kiindulópontból próbálja meghatározni a jelentudatos érzelemszabályozást, mint olyan érzelemszabályozási stratégiát, amely nem a megszokásszerű mentális reakciók megváltoztatásán, hanem azok teljes kiiktatásán és a helyükbe lépő tudatosabb, autonóm érzelmi válaszszerkezésen alapul. „A jelentudatoság azt tartja, hogy a gondolati és érzelmi jelenségek pusztán mentális történések, ezért nem *szükséges* rájuk reagálnunk. Szisztematikusan kifejlesztünk egy képességet arra, hogy egyszerűen csak engedjük ezeket a mentális történéseket felbukkani és eltűnni, majd erre a képességre alapozva tudatosan megválaszthatjuk azokat a gondolatokat és viselkedéseket, amelyek vélhetőleg jótékony kimenetelhez fognak vezetni. Vagyis azoknak a gondolatoknak és viselkedéseknek, amelyeket hasznosnak vélünk, energiát szentelünk, azokkal pedig, amelyeket haszontalannak vagy kártékonyaknak vélünk, egyszerűen nem azonosulunk; márpedig ez a kognitív stratégia alapvetően különbözik az átértékeléstől.” (Chambers, 2009, p.567)

Chambers feltételezése szerint a jelentudatos érzelemszabályozás adaptívabb a korábban említett stratégiáknál. Fő előnye az előzményfókuszú érzelemszabályozáshoz képest, hogy nem törekszik a tudattartalmak manipulálására, sem az ingerhelyzetek szelektálásra azok valenciája szerint; így kognitív szinten nem áll fenn a környezeti információk torzításának veszélye, viselkedéses szinten pedig nem alakul ki a tapasztalások elkerülésére irányuló tendencia. A válaszfókuszú stratégiákhoz képest pedig az az alapvető előnye, hogy az egyén a teljes affektív válaszfolyamat alakításában autonómiával bír: akaratlagosan képes befolyásolni az átélt érzelmek intenzitását, és megválaszthatja a helyzetnek, valamint személyes céljainak megfelelő érzelmkifejezési és cselekvési módot.

A jelentudatoság mint a pozitív átértékelés facilitáló tényezője

Garland et al. (2009) szerint a jelentudatoságot fejlesztő módszerek a kognitív átértékelésen mint érzelemszabályozási stratégián keresztül hatnak a pszichés jóllétre. A kognitív átértékelés azt jelenti, hogy az eredetileg negatív affektust generáló ingerhelyzeteknek az egyén olyan, új jelentést tulajdonít, amelyből pozitív affektív színezetű tudattartalmak származnak az egyén számára. Garland modelljében a kognitív átértékelés szempontjából a decentralálás a jelentudatoság kulcstényezője: ez teszi lehetővé, hogy az egyén elszakadjon attól a negatív mentális reakciófolyamtól, amelyet az ingerhelyzet eredeti értelmezése elindított benne, ezáltal kitáguljon és rugalmasabbá váljon a tudata, és végeredményben képes legyen új jelentést tulajdonítani a helyzetnek.

4. Jelen kutatás

4.1. A jelentudatos érzelemszabályozás keretmodellje

A célom felállítani egy olyan kvantifikálható modellt, amely kauzális összefüggéseket fogalmaz meg a jelentudatosság, az érzelemszabályozás és a pszichés jóllét között. Alapvető probléma, hogy – fiatal kutatási területről lévén szó – a jelentudatosság pszichológiai konstruktuma közel sem letisztult. Amint láttuk, nem minden tekintetben megegyező definíciók, egy-, két- és többdimenziós megközelítések versengenek egymással, melyek összetevőinek egymáshoz való viszonya tisztázatlan. Az sem világos, hogy a jelentudatossággal összefüggő kognitív, affektív és viselkedéses változók pontosan milyen viszonyban állnak egymással, az érzelemszabályozással és a pszichés jólléttel. Különböző szerzők némileg eltérő fogalmakat használnak, melyek között ugyanakkor sok az átfedés.

Nyklíček (2011) megfogalmaz egy többszintű strukturális modellt a jelentudatosság és a pszichés jóllét összefüggésére vonatkozóan, amely az alábbi változókat helyezi el egy hatfokozatú hierarchia különböző szintjein:

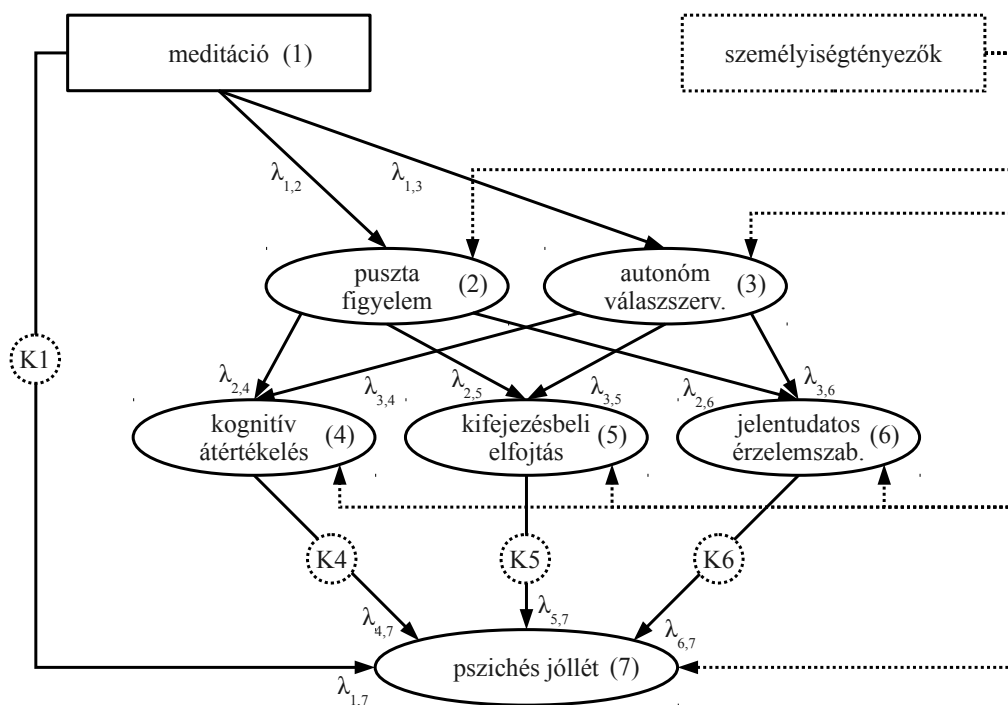
1. jelentudatosság;
2. testi és pszichés relaxáció, metakognitív belátás, kapcsolódás a valósághoz, harmónia;
3. kényszeres gondolkodás (-), tapasztalások elkerülése (-), értékelések (-);
4. rugalmas önszabályozás, személyes értékrend letisztulása, együttérzés;
5. személyes értékrenddel és célokkal kongruens cselekvés;
6. pszichés jóllét.

Nyklíček modellje azonban nem megfelelő kutatásom céljára. Egyrészt a jelentudatosság pszichés jóllétre gyakorolt hatását közvetítő változók köre, illetve a közöttük feltételezett komplex kapcsolatrendszer elméleti és empirikus oldalról nem kellően megalapozott. Másrészt az érzelemszabályozás igen kevésbé, legfeljebb implicit módon jelenik meg a modellben.

Olyan modell felállítására törekszem, amelyben (1) az érzelemszabályozás kiemelt helyet foglal el a pszichés jóllét tényezői között; (2) a jelentudatosság érzelemszabályozásra gyakorolt hatását kis számú, világosan meghatározott változó közvetíti; (3) a jelentudatosság fogalmi dimenziói hozzárendelhetők az említett közbülső változókhoz; továbbá (4) implicit módon helyet kapnak a jelentudatosságot fejlesztő diszciplínáknak, valamint a különböző érzelemszabályozási stratégiáknak a pszichés jóllétre kifejtett hatását közvetítő egyéb változók.

Modellemben központi szerepet tölt be az érzelemszabályozási stílus, melynek három összetevőjét a Gross (1998) és Chambers (2009) kategorizálásának megfelelő háromféle érzelemszabályozási stratégia alkotja; ezek: (1) kognitív átértékelés, (2) kifejezésbeli elfojtás, (3) jelentudatos érzelemszabályozás. Az érzelemszabályozási stílust vonásváltozónak tekintem, melyet az határoz meg, hogy az egyén az affektív válaszszervezést igénylő helyzetekben milyen mértékben él az említett három stratégiával.

Kritikus kérdés, hogy a jelentudatosság milyen formában kapjon helyet a modellben. Több lehetőség is felmerül: (1) a jelentudatosság szerepeltetése egydimenziós változóként; (2) a jelentudatosság különböző aldimenzióinak szerepeltetése; (3) a jelentudatosságnak az érzelemszabályozásra gyakorolt hatását közvetítő közbülső változók szerepeltetése. A harmadik alternatíva mellett számos érv szól. Ezek közül a legfontosabb az, hogy a jelentudatosságra indokoltabb állapot-, mint vonásváltozóként tekinteni, és emiatt nem lenne szerencsés az érzelemszabályozási stílust közvetlenül befolyásoló tényezők között szerepeltetni. Megközelitésem szerint ugyanis a jelentudatosság olyan tudati állapot, melynek kialakítására – egyénenként eltérő ideig és mértékben – akaratlagos minden ember képes. Eszerint a jelentudatosságot fejlesztő diszciplínák úgy hatnak a pszichés működésre, hogy az egyént rendszeresen és viszonylag tartósan jelentudatos állapotba hozzák, és ez a tapasztalás hosszú távon megváltoztatja az egyén kognitív és affektív működését. Az érzelemszabályozási stílusra tehát nem közvetlenül a jelentudatosság hat, hanem azok a kognitív és affektív tényezők, amelyek a jelentudatos állapotban átélt tapasztalások révén az egyénben hosszabb idő alatt ki-, illetve átalakulnak.



1. ábra. A jelentudatos érzelmszabályozás keretmodellje

A jelentudatos érzelmszabályozás mibenlétéből kiindulva (lásd Chambers, 2009) két olyan – az említett affektív és kognitív tényezőket leképező – közbülső változót határoztam meg, amelyek a jelentudatosságnak az érzelmszabályozásra gyakorolt hatását közvetítik; ezeket puszta figyelem és autonóm válaszszervezés névvel illetem.

Puszta figyelem alatt azt értem, hogy a jelen pillanatban megjelenő tudattartalmak (érzékletek, érzések, gondolatok) bizonyos mértékben folyamatosan tudatosulnak az egyén számára. Ezt vonásváltozónak tekintem, amely egy kontinuum-skála mentén különböző értékeket vehet fel aszerint, hogy az egyén számára általában milyen mértékben tudatosulnak az említett tudattartalmak. Váramozásom szerint minél több időt tölt az ember a jelentudatosság állapotában, annál inkább kifejlődik benne és automatikussá válik számára a nyílt monitorozás mint mentális működésmód. A puszta figyelemmel a jelentudatosság fogalmi összetevői közül (lásd Ivanovski és Malhi, 2007; Baer et al., 2006) szoros kapcsolatban áll a megfigyelés, a jelen pillanat tudatosulása, valamint az élményekről való beszámolás. Feltételezhető továbbá, hogy nyílt monitorozás következményeként az egyénben kialakul a metakognitív belátás képessége.

Autonóm válaszszervezés alatt azt értem, hogy az egyén képes felülkerekedni kondicionált mentális reakcióin, és autonóm módon maga határozza meg, hogy a tudati működése során felbukkanó érzelmek és gondolatok közül melyeknek szentel figyelmet és energiát. Ez a jelentudatosság fogalmi összetevői közül (lásd Ivanovski és Malhi, 2007; Baer et al., 2006) az elfogadással, a nem ítélezéssel, a nem reagálással, valamint a tudatossággal való cselekvéssel hozható kapcsolatba. Az autonóm válaszszervezésre vonásváltozóként tekintek, amely egy kontinuum-skála mentén különböző értékeket vehet fel aszerint, hogy az egyénre általában milyen mértékben jellemző, hogy autonóm módon szervezi az affektív válasz folyamatát. Az autonóm válaszszervezés kulcstényezője, hogy a mentális működésben a tudattartalmak felbukkanásának és a rájuk adott válaszreakciónak időben el kell különülniük egymástól. Ez a beékelődő szünet képezi azt a teret, amelyben az egyén céljaival és értékrendjével kongruens affektív válasz ki tud bontakozni (Krishnamurti [1964] ezt mentális szabadságnak nevezi). Feltételezhető, hogy ez a mentális működési mód az emberek többségére eredendően nem jellemző, hanem csak gyakorlással fejleszthető ki.

Az 1. ábra mutatja a modellben specifikált változók között feltételezett kauzális összefüggéseket. A pszichés jóllétre két exogén tényező: az egyén által gyakorolt meditáció (empirikus vizsgálatomban a Vipasszaná, illetve

a Vadzsrajána) és a személyiség van hatással. Ezek mindegyike közvetlenül és közvetve (az érzelemszabályozási stíluson keresztül) is befolyásolhatja a pszichés jóllétet.

A diszciplínának az érzelemszabályozásra gyakorolt hatását a kognitív és affektív működés említett két tényezője: a nyílt monitorozás és az autonóm válaszszerzés közvetíti. Feltételezhető, hogy ezek az érzelemszabályozási stílus mindhárom komponensére hatnak, méghozzá eltérő irányban és mértékben – ezeket a hatásokat a L2,4, L2,5, L2,6, L3,4, L3,5, L3,6 együttthatók számszerűsítik.

A háromféle érzelemszabályozási stratégia meghatározott módokon, további közbülső tényezőkön (K4, K5, K6) keresztül befolyásolja a pszichés jóllétet. Ezeket nem szükséges explicit módon szerepeltetnünk a modellben; elegendő, ha megbecsüljük az eredő hatásukat (melyeket a L4,7, L5,7, L6,7 együttthatók képviselnek). Az érzelemszabályozási stratégiák tárgyalásánál többet megemlítettünk ezen közbülső tényezők közül; most következnek egy vázlatos áttekintés.

A kognitív átértékelés hatását közvetítő tényezők (K4): a stratégia eredményezte viszonylagos érzelmi stabilitás (+); a környezeti információk torzításából fakadó maladaptív viselkedés (-); a helyzeti szelekció okozta tapasztaláselkerülés (-); az ingerek átértékeléséből és az elkerülő viselkedésből fakadó tudattalan intrapszichés konfliktusok (-).

A kifejezésbeli elfojtás hatását közvetítő tényezők (K5): a stratégia eredményezte kielégítő szociális funkciók (+); a pozitív átélt érzelmek gyengülése (-); a felkavaró negatív érzelmek kifejezésbeli elfojtása okozta fiziológiai tünetek (-); a szimpatikus idegrendszer alaptónusának fokozódása (-); személyközi kapcsolatok és kommunikáció érzelmi színezetének elszűrődése (-).

A jelentudatos érzelemszabályozás hatását közvetítő tényezők (K6): a stratégia eredményezte jelentős érzelmi stabilitás (+); a tapasztalások elfogadása (+); elkerülő viselkedésmódok gyengülése (+); kognitív rugalmasság (+); személyes autonómia (+); negatív önértékeléshez vezető attribúciók gyengülése (+); defenzív viselkedésmódok gyengülése (+).

A modellben szereplő endogén változók egyik végső oki tényezője az űzött diszciplína, melynek a nyílt monitorozásra és az autonóm válaszszerzésre gyakorolt hatását a L1,2, L1,3 együttthatók számszerűsítik. Feltételezhető, hogy ezek a hatások egyöntetűen pozitívak, de diszciplínánként eltérő erősségűk; pl. a nyílt monitorozásra vélhetőleg az éberségmeditáció, az autonóm válaszszerzésre pedig vélhetőleg a taiji hat legerősebben.

Az űzött diszciplína számos további, az érzelemszabályozástól független módon befolyásolja az egyén pszichés jóllétét. Az egyes diszciplínák tárgyalásánál többet megemlítettünk azon közbülső tényezők (K1) közül, amelyek ezt a hatást közvetítik (pl. testi és mentális relaxáció; a végzett testmozgás kedvező élettani hatásai). Ezeket nem szükséges explicit módon szerepeltetnünk a modellben; elegendő, ha az eredő hatásukat (amelyet a L1,7 együtttható képvisel) megbecsüljük.

Az űzött diszciplína mellett a másik végső oki tényező a személyiség. Ez számos módon hat az egyén nyílt monitorozási és autonóm válaszszerzési képességére, érzelemszabályozási stílusára, valamint pszichés jóllétére. A különböző személyiségtényezőket, illetve azok hatását közvetítő közbülső változókat nem vontam be explicit módon a modellbe; a személyiség tehát meg nem figyelt heterogenitási tényezőként, az endogén változók variabilitásának külső forrásaként jelenik meg. Ez módszertani problémát jelenthet abban az esetben, ha a személyiségtényezők a sokaság egészét tekintve korrelálnak a választott diszciplínával, illetve a diszciplína űzésének gyakoriságával – vagyis akkor, ha nem teljesül az exogenitás feltétele. Ha ellenben a diszciplína exogén variabilitási tényezőnek tekinthető, akkor a személyiségtényezők modellből történő kihagyása miatt csupán a becsült parciális hatások mintavételi szórása nő meg, de maga a becslőfüggvény statisztikai értelemben torzítatlan marad.

Végül meg kell említeni, hogy a modell szándékoltnak tekintetben, hogy – feltételezésem szerint – valamely diszciplína űzése kizárólag a nyílt monitorozáson és az autonóm válaszszerzésen keresztül hat az érzelemszabályozásra, előbbieket pedig kizárólag az érzelemszabályozáson keresztül hatnak a pszichés jóllétre. Ennek a feltételezésnek az empirikus megalapozottsága úgy vizsgálható, hogy a feltételezett (restriktív) modellt összehasonlítjuk egy olyan, kibővített modellel, amelyben a diszciplínának az érzelemszabályozásra, valamint a nyílt monitorozásnak és az autonóm válaszszerzésnek a pszichés jóllétre gyakorolt közvetlen hatását is megengedjük

(ezeket rendre L1,4, L1,5, L1,6, L2,7, L3,7 együtthatók képviselik).

Kutatási hipotézisek

Az eddig leírtakkal összhangban, az alábbi hat kutatási hipotézist fogalmazom meg.

1. A buddhista meditációk valamennyi fajtája fejleszti a pusztá figyelem és az autonóm válaszszerzés képességét: $L1,2 > 0$, $L1,3 > 0$.
2. A pusztá figyelem és az autonóm válaszszerzés egyaránt elősegíti a jelentudatos érzelemszabályozást, és ezzel párhuzamosan csökkenti a kognitív átértékelés, valamint a kifejezésbeli elfojtás súlyát az érzelemszabályozásban: $L2,4 < 0$, $L2,5 < 0$, $L2,6 > 0$, $L3,4 < 0$, $L3,5 < 0$, $L3,6 > 0$.
3. A három érzelemszabályozási stratégia közül pszichés jóllét szempontjából a jelentudatos érzelemszabályozás a legkedvezőbb, a kifejezésbeli elfojtás pedig a legkedvezőtlenebb: $L6,7 > L4,7 > L5,7$.
4. A buddhista meditáció kizárólag a pusztá figyelmen és az autonóm válaszszerzésen keresztül hat az érzelemszabályozásra: $L1,4 = 0$, $L1,5 = 0$, $L1,6 = 0$.
5. A pusztá figyelem és az autonóm válaszszerzés kizárólag az érzelemszabályozáson keresztül hat a pszichés jóllétre: $L2,7 = 0$, $L3,7 = 0$.
6. A buddhista meditáció további módokon, az érzelemszabályozástól függetlenül is jótékonyan hatnak a pszichés jóllétre: $L1,7 > 0$.

4.2. Vizsgált meditációs technikák: éberségmeditáció és Vipasszaná meditáció

Az éberségmeditáció (mindfulness meditation) a buddhista tradícióban gyökerező, de attól függetlenné vált, világszerte elterjedt meditációs módszer, melynek közvetlen célja a jelentudatoság gyakorlása. Az ún. buddhista-típusú meditációs módszerek az USA-ba, Nagy-Britanniába és Franciaországba érkező buddhista tanítók és követők szellemi hatására, az 1960-as évektől kezdtek elterjedni a nyugati világban (Wikipedia: Buddhist meditation). Az éberségmeditáció egyik kikristályosodott formája Jon Kabat-Zinn nevéhez köthető, aki 1979-ben Jelentudatoság-alapú Stresszcsökkentő Módszer (MBSR – Mindfulness-based Based Stress Reduction) néven kidolgozta a módszer klinikai alkalmazását.

Az éberségmeditáció kapcsolata más meditációs módszerekkel

Lutz et al. (2008) kategorizálása kétfajta: figyelemkoncentráció és nyílt monitorozó meditációs módszereket különböztet meg; az éberségmeditáció egyértelműen az utóbbi kategóriába tartozik.

A figyelemkoncentráció meditációs módszerek célja, hogy az ember képes legyen a figyelmét hosszú időn keresztül valamely kiválasztott tárgyra (pl. valamely testi érzékletre) irányítani. Ehhez a meditálóknak gyakorolnia kell a figyelemszabályozási folyamat három lépését: (1) a figyelmi fókusz folyamatos monitorozását; (2) a figyelmet magára vonó tartalmaktól való mentális elszakadást; és (3) az elkalandozott figyelem visszaterelését a meghatározott tárgyra. Kitartó gyakorlással ez a folyamat automatikussá válik, így az egyén különösebb mentális erőfeszítés nélkül képes lesz tartósan egyetlen tárgyra fókuszálni a figyelmét. A figyelem ily módon történő leszűkítésének, a potenciálisan felkavaró tudattartalmak kiküszöbölésének eredményeképp az elme lecsendesedik, és a meditáló személy relaxált állapotba kerül.

A nyílt monitorozó meditációs módszerek célja egy olyan tudati minőség kialakítása és fenntartása, melynek állapotában a figyelem semmilyen előre meghatározott tárgyra nem irányul, hanem az aktuálisan a figyelem fókuszába kerülő tartalmak pillanatról pillanatra tudatosulnak az egyén számára (Lutz et al., 2008). Ez a tudati minőség maga a jelentudatoság: a jelen pillanat élményét folyamatosan és semleges módon regisztráló tudati működés.

Annak ellenére, hogy a jelentudatosság állapotában a figyelemnek nincs egyetlen előre meghatározott tárgya, a figyelemösszpontosítás gyakorlása a nyílt monitorozó meditációs módszereknek – így az éberségmeditációnak is – részét képezi, de csupán instrumentális jelleggel, és elsősorban a gyakorlás kezdeti szakaszában. A kezdő meditáló ugyanis, amikor a figyelme elkalandozik, vagyis túlságosan „rátapad” valamely tudattartalomra, könnyebben el tud szakadni ettől a tudattartalomtól, ha rendelkezésére áll egy „horgony”, ahova visszatérhet. A rögzített figyelmi fókusz tehát segédeszköz a mentális elszakadáshoz és az éber figyelem fenntartásához. A haladó meditáló számára viszont a tudattartalmak monitorozása és a tőlük való elszakadás oly mértékben automatikussá válik, hogy nincs többé szükség erre a segédeszközre. A meditáció kitartó gyakorlásával a külső tárgyra irányuló figyelmi fókusz fokozatosan gyengül, majd idővel teljesen megszűnik, és átadja helyét a jelentudatosásnak (Lutz et al., 2008).

Az éberségmeditáció módszere

Kabat-Zinn (1994) lényegre törően ragadja meg az éberségmeditáció lényegét, a nyílt monitorozást: „... egyszerűen szemlélői vagyunk bárminek, ami felbukkan a tudatban vagy a testben, és felismerjük anélkül, hogy elítélnénk vagy törekednénk rá. (...) A meditációban magával a tapasztalással való közvetlen kapcsolat érdekel bennünket – legyen az egy belégzés, egy kilégzés, egy érzet vagy egy érzés, egy hang, egy késztetés, egy gondolat, egy észlelés vagy egy ítékezés tapasztalása.” (75. o.)

Az éberségmeditációhoz (miként a nyílt monitorozó meditációkhoz általában) hozzátartozik a figyelem összpontosítása: „Az összpontosítás az éber figyelem gyakorlásának alapköve. Éber figyelmed épp annyira lesz erőteljes, amennyire a tudatod képes a nyugalomra és az állhatatosságra.” (90. o.) Ez azonban nem végső célja, csupán szükséges feltétele a jelentudatosság gyakorlásának. Azért szükséges fejleszteni az összpontosítás képességét, hogy a figyelem ne kalandozzon el, ne „tapadjon hozzá” a tudatban megjelenő érzésekhez vagy gondolatokhoz: „...szándékosan tartózkodnunk kell minden olyan próbálkozástól, hogy azon területeket vegyük szemügyre, ahová a tudat elkalandozott.” (90. o.)

Az összpontosítást kitartó gyakorlással, figyelmünk „edzésével” tudjuk fejleszteni – éppúgy, mintha egy izmot edzenénk. Ennek segédeszközéül találunk kell valamely rögzített tárgyat – az éberségmeditáció esetében ez a ki- és belégzés –, amely a figyelem horgonyaként szolgál. „A koncentráció úgy fejleszthető, hogy egy dologra, például a légzésre fordítjuk a figyelmünket, és fókuszunkat egyszerűen arra korlátozzuk. (...) amikor csak elkalandozik, folyton visszairányítjuk a légzésre.” (90. o.)

Az összpontosítással azonban önmagában nem valósul meg az éberségmeditáció lényege. A figyelem egyetlen tárgyra történő leszűkítése „... a világtól való visszahúzódás állapotára emlékeztet. (...) Hiányzik belőle az emberek által megtapasztalható jelenségek teljessége iránti kíváncsiság és érdeklődés, a felénk tanúsított nyitottság, a bennünk való elmélyülés, a hajlandóság és az elkötelezettség.” (91-92. o.) A koncentráció tehát csak az első lépés, melyet a figyelem fokozatos kiterjesztése kell kövessen. „Végül minden bejövő és kimenő megfigyelésre kiterjeszthetjük az éberségünket: gondolataink és érzéseink, érzeteink és késztetéseink, testünk és tudatunk kavargására és mesterkedésére.” (120. o.) Ez magának a tudat működésének nyílt monitorozása – az éberségmeditáció lényege.

Az éberségmeditáció célja

Az éberségmeditáció célja sokrétű; nem is beszélhetünk egyetlen, általánosan érvényes célról, hanem mindenkinek magának kell eldöntenie, hogy milyen indíttatásból gyakorol. Kabat-Zinn több lehetséges célt említ; ezek közül a legalapvetőbb a jelentudatos tudati működés kiművelése: „A meditáció nem más, mint felébredés az álmokból, az éber jelenlét, a jelen pillanat éberségének módszeres kifejlesztése.” (15. o.) Néhány további a lehetséges célok közül:

Figyelem és tudatosság fejlesztése. „A meditáció az a folyamat, amelynek révén a figyelmünket és a tudatosságunkat elmélyítjük, pallérozzuk, és praktikusabban használhatóvá tesszük az életben.” (17. o.)

Önismeret. „A meditáció célja egyszerűen az, hogy önmagunk legyünk, és legalább bizonyos mértékig tudjuk, hogy az kicsoda.” (16. o.)

Elfojtott érzelmek és energiák felszabadítása. „[a meditáció hatásának] része lehet az, hogy mély érzelmekkel találjuk szembe magunkat, (...) amelyeknek talán nem engedjük meg, hogy tudatosává váljanak és tudatosan kifejeződjenek.” (30. o.) „... ha ily módon figyelünk, azzal megnyitjuk a csatornákat a bennünk lévő kreativitás, intelligencia, képzelőerő, tisztaság, eltökéltség, választás és bölcsesség mélységes kútjai felé.” (31. o.)

Jelentudatos érzelemszabályozás. „[a meditáció] hajlandóság arra, hogy szembenézzünk a fájdalommal, a zavarodottsággal és a veszteséggel, ha az uralja a jelen pillanatot, és a megfigyeléssel maradjunk hosszú ideig, a gondolkodáson túl.” (126. o.)

Személyes autonómia. „[a meditáció] segíthet abban, hogy egyre kevésbé legyél foglya azoknak a gyakran igen erős gondolatmintáknak, melyek korlátoztak, pontatlanok, önközpontúak, egész egyszerűen helytelenek, és olyannyira szokásunkká váltak, hogy valósággal börtönbe zárnak minket.” (110. o.)

Önmegvalósítás. „A meditáció (...) lehetővé teszi, hogy kiaknázzuk életünk tudatos és tudattalan lehetőségeinek teljes spektrumát.” (25. o.) „Olyan módszer, amellyel átvehetjük az irányítást életünk menete és minősége felett...” (27. o.)

Emberi kvalitások fejlesztése. A rendszeresen gyakorolt meditáció célja lehet olyan fontos emberi tulajdonságok kifejlesztése, mint a türelem (67. o.), az együttérzés (68. o.), a nem ragaszkodás (72. o.), a bizalom (77. o.) vagy a nagylelkűség (79. o.).

Az előbbi felsorolás korántsem teljes körű. Az éberségmeditáció jótékony hatásai igen szerteágazóak, és ezek bármelyike indítékul szolgálhat a meditáció gyakorlásához. Sokak számára lehet elsődleges cél a stresszel vagy más negatív testi és érzelmi állapotokkal való megküzdés (Kabat-Zinn, 1990). A Goenka által létrehozott Vipasszanámozgalom kontextusában az éberségmeditáció magasabb szellemi céllal is bír: ez maga a vipasszaná, vagyis a dolgok valódi természetének meglátása (Hart, 1987). A buddhista eszmerendszerben a meditáció gyakorlása a legmagasabb cél elérésének, a szenvedéstől való megszabadulásnak és a megvilágosodásnak eszköze (Nhat Hanh, 1976).

4.3. Vizsgált meditációs technikák: Vadzsrajána meditáció

Idő hiányában ez sajnos lemaradt...

4.4. Módszer

Adatgyűjtés

Az adatgyűjtést internetes kérdőív segítségével végeztem, amelyet a www.mindfulness.fw.hu honlapon tettem elérhetővé. A vizsgálati személyeket hozzáférés alapú mintavétellel választottam: a kontrollcsoport tagjait a személyes ismerőseim köréből, a meditációt gyakorlókat pedig magyarországi buddhista közösségek és meditációs központok elektronikus és személyes megkeresésével.

Több mint harminc közösséget kerestem meg emailben, közülük a Gyémánt Út Buddhista Közösség, az Árya Maitreya Mandala Buddhista Közösség, a Kvanum Zen Iskola, az Első Vipassana Meditációs Központ, valamint a Mesterek Csندje Meditációs Központ vezetőitől kaptam pozitív választ. Mindannyiuk felbecsülhetetlen segítségemre volt azzal, hogy a vizsgálati személyeket toborzó felhívásomat elektronikus hírlevélben kiküldték a tagoknak. Ezenkívül a Gyémánt Út Buddhista Közösségbe személyesen is elmentem, részt vettem a gyakorlásukon, és a meditációt vezető személy támogatásával módomban nyílt előszóban és szórólapok útján felhívást intézni a résztvevőkhöz.

Egy hónap alatt összesen 361 személytől sikerült adatot gyűjtenem; ebből 236 személy a meditációt gyakorlók csoportjába, 125 pedig a kontrollcsoportba tartozik.

Mérőeszközök

Az adatgyűjtéshez használt kérdőív tételeit magam válogattam össze, nagyjából nemzetközileg validált és magyar nyelvre adaptált kérdőívek tételeiből, kisebbrészt saját magam által konstruált tételekből. Ily módon olyan mérési eljárást alkalmaztam, amelyet korábbi empirikus vizsgálatok nem támasztottak alá, ezért előzetes validálásra szorult. A validálást a kutatás során gyűjtött adatokon, konfirmatív faktorelemzéssel végeztem.

Jelentudatosságot mérő kérdőívek. Az általam használt tételek jelentős része az alábbi, jelentudatosságot mérő nemzetközi kérdőívekből származik: Freiburg Mindfulness Inventory (FMI; Walach et al, 2006; magyar adaptáció: Kökönyei és Tóth, 2007), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; Brown, Ryan, 2003; magyar változat: Simor, Petke, Köteles), Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, Laurenceau, 2007).

Érzelemszabályozást mérő kérdőívek. Az előzményfókuszú és válaszfókuszú érzelemszabályozási stratégiák használatának felmérésére az alábbi, nemzetközi és magyar kérdőívekből származó tételeket használtam: Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross, John, 2003), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ; Garnefski, Kraaij, Spinhoven, 2001; magyar változat: Miklósi, Kocsis-Bogár, Perczel, 2009), Pozitív Érzelmek Szabályozása skála (PÉSZ; Kökönyei, 2012).

Pszichés jóllétet mérő kérdőív. A pszichés jóllétet a magyar nyelvre lefordított Mental Health Continuum-Short Form (MEKS - Mentális Egészség Kontinuum Skála; Keyes, 2002) skála tételeivel mértem.

Saját tételek. Saját mérési tételek konstruálására azért volt szükség, mert a modellben szereplő pszichológiai változók közül az autonóm válaszszervezés és a jelentudatos érzelemszabályozás mérésére jelenleg nem léteznek validált skálák. Az említett két változó fogalmi elemzésével első lépésben 8-8 tételt készítettem, majd a validálás empirikus szakaszában (a faktorelemzés eredményeképp) ezek közül összesen ötöt tartottam meg.

A látens változók mérése

Az elméleti modellben szereplő öt pszichológiai konstruktumra latenst változóként tekintek. Ezek a változók a faktorelemzés eredményeként kidolgozott mérési eljárással, a hozzájuk rendelt mérési tételek faktorsúlyokkal képezett lineáris kombinációjaként kvantifikálhatók. Az alábbiakban közlöm az egyes változók mérési tételeit.

Pusztá figyelem.

- > FMI_2: Érzékelem a testemet, akár eszem, akár főzök, takarítok vagy beszélek.
- > FMI_7: Úgy érzem, kapcsolatban vagyok a jelenben zajló élményeimmel.
- > MAAS_1: Előfordul, hogy úgy élek át bizonyos érzelmeket, hogy azok csak később tudatosulnak bennem. (-)
- > MAAS_3: Nehezemre esik a jelen pillanatra koncentrálni. (-)
- > CAMSR_5: Általában meglehetősen részletesen el tudnám mondani, miként érzem magam az adott pillanatban.
- > CAMSR_8: Nem okoz nehézséget számomra nyomon követni az érzéseimet és a gondolataimat.

Autonóm válaszszerzés.

- > FMI_10: Úgy szemlélem az érzéseimet, hogy nem veszek el bennük.
- > FMI_11: Nehéz helyzetekben képes vagyok kivárni úgy, hogy nem reagálok azonnal.
- > AR_2: Ha feltámad bennem egy érzés vagy gondolat, józan belátásom szerint döntök arról, hogy mekkora figyelmet szenteljek neki.
- > AR_3: Időnként valósággal rabul ejtenek a gondolataim, akaratom ellenére sem tudok szabadulni tőlük. (-)
- > AR_4: Könnyen elhatalmasodik rajtam egy-egy hirtelen felmerülő gondolat, érzés vagy érzelem. (-)

Érzelemkifejezés elfojtása.

- > PÉSZ_3: Kimutattam, ha jól éreztem magam (pl. ha örültem, lelkes vagy büszke voltam). (-)
- > ERQ_4: Amikor pozitív érzelmeket (jókedvet, örömet stb.) élek át, azokat igyekszem nem kimutatni.
- > ERQ_6: Úgy tartom kordában az érzelmeimet, hogy nem mutatom ki őket.
- > ERQ_9: Amikor negatív érzelmeket (dühöt, csalódottságot, szomorúságot stb.) élek át, azokat igyekszem nem kimutatni.

Kognitív átértékelés.

- > CERQ_15: Arra gondolok, hogy lelkileg megerősödhetek azáltal, ami történt.
- > CERQ_24: Arra gondolok, hogy vannak a helyzetnek jó oldalai is.
- > CERQ_34: Azt mondom magamnak, hogy rosszabb dolgok is vannak az életben.
- > ERQ_10: Gyakran megpróbálok másképp gondolkozni a kialakult helyzetről azért, hogy negatív érzelmeimtől megszabaduljak.

Jelentudatos érzelemszabályozás.

- > FMI_8: Elfogadom a kellemetlen élményeket.
- > FMI_12: A belső béke és könnyedség pillanatait élem át, még ha a dolgok feszültségtelivé, kibírhatalanná válnak is.
- > CAMSR_10: Képes vagyok elfogadni az érzéseimet és a gondolataimat.
- > MER_2: Mindent megteszek azért, hogy elkerüljem az érzelmileg megterhelő helyzeteket. (-)
- > MER_3: Viszonylag könnyen elviselem a kellemetlen érzelmi élményeket is.

Pszichés jóllét.

- > MEKS_1: Boldog volt.
- > MEKS_3: Elégedett volt az életével.
- > MEKS_9: Személyisége legtöbb részét szereti, elfogadja.
- > MEKS_11: Másokkal meleg (szeretetteljes) és bizalomteli kapcsolatai vannak.
- > MEKS_14: Az élete határozott iránnyal vagy értelemmel bír.

Demográfiai jellemzők, a meditáció körülményei és egyéb adatok

A pszichológia tételek mellett a kérdőívben alapvető alanyi változóként rögzítettük a személy nemét, életkorát és iskolai végzettségét. Rákérdeztünk, hogy a meditációt gyakorlók melyik irányzatot követik, milyen gyakran meditatálnak egyedül, illetve közösségben, és alkalmanként hány percet töltenek meditálással. Fontos szűrőkriteriumként igyekeztünk részletesen felmérni, hogy a vizsgálati személy gyakorol-e valamely más, olyan diszciplínát, amely interferálhat a meditáció hatásaival. Továbbá megkérdeztük, hogy az illetőnek van-e valamilyen krónikus betegsége, és ha van, akkor mi.

A minta szűkítése

A statisztikai kontroll teljesülése érdekében szükséges volt a minta szűkítése, amelyet három szempont szerint hajtottunk végre.

Krónikus betegségek. Először is, csak olyan alanyok kerülhettek be az elemzésbe, akik nem rendelkeztek olyan krónikus betegséggel, amely idegrendszeri vagy fiziológiai hatása miatt vélhetően jelentősen befolyásolhatja az egyén pszichés jóllétét, illetve érzelmszabályozási stílusát. Az egészségi állapotra vonatkozó információ bizalmas jellege miatt az erre vonatkozó kérdőívtételnél lehetőség volt azt a választ megjelelni, hogy „erre a kérdésre nem kívánok válaszolni”. Azok, akik ezt a választ jelölték meg, szintén nem kerültek be a szűkített mintába. Az egészségi állapot alapján összesen 28 alany került kiszűrésre.

Interferáló diszciplínák. Másodszor, kiszűrtük az elemzésből azokat a személyeket, akik a kérdőívben megjelölték valamely olyan, általuk gyakorolt diszciplínát, amely kifejezetten a mentális működés befolyásolására irányul, és nem tartozik a buddhista meditációs módszerek közé. Ezeknek a diszciplínáknak a kiszűrésére azért volt szükség, mert a hatásuk interferálhat a vizsgálat tárgyát képező meditációs módszerekkel, így statisztikai értelemben torzíthatták volna a buddhista meditáció pszichés hatásainak feltárását.

Legnagyobb számban az alábbi diszciplínák fordultak elő: nem buddhista meditációs módszerek (pl. transzcendentális meditáció, angyalmeditáció), agykontroll, vizualizációs és imaginációs módszerek, spirituális gyakorlatok, relaxáció. Ezek gyakorlása miatt 69 került kiszűrésre a mintából.

Buddhista meditációk. Harmadszor, a meditálók csoportján belül csak olyan személyek kerülhettek be az elemzésbe, akik a kérdőívben megjelölték, hogy melyik fajta buddhista meditációs irányzatot követik, és ennek alapján egyértelműen besorolhatók voltak a Vipasszaná és a Vadszrajána tradíciók egyikébe.

E klasszifikáció során az alábbi válaszokat minősítettük a Vipasszaná irányzathoz tartozónak: vipasszaná, szatipatthána, laktong, shiné, éberségmeditáció, jelentudatosság meditáció. A Vadszrajána tradíció körébe soroltuk az alábbi válaszokat: Vadszrajána, Gyémánt út, Karma Kagyü, meditáció a lámán, Ngöndro, Gurujóga, három fény meditáció.

A mintaszűkítés harmadik lépésében 52 olyan személy került kiszűrésre, aki nem jelölte meg, hogy milyen fajta buddhista meditációt gyakorol, vagy a felsoroltaktól különböző (pl. Zen) tradíciót jelölt meg.

4.5. Statisztikai elemzés

A minta jellemzői

A statisztikai modellbecsléshez használt minta 212 személyt tartalmazott, ebből 37 vipasszaná meditáció gyakorló, 84 vadszrajána meditáció gyakorló, 91 kontrollszemély. Nem szerinti megoszlás: 116 nő (54.7%), 96 férfi (45.3%). A vizsgálati személyek átlagéletkora 32.9 év (szórás = 10.6), a medián életkor 42 év. (Az életkor szerinti eloszlás az 3. ábrán látható.)

Meditációban szerzett tapasztalat és a gyakorlás intenzitása

A vipasszaná meditációt gyakorlók átlagosan 77.4 hónapja gyakoroltak (szórás = 84.2), a meditációban szerzett tapasztalatuk mediánja pedig 48 hónap. Havonta átlagosan 894 percet töltöttek meditálással (szórás = 941), és a gyakorlással töltött idejük mediánja 560 perc. A gyakorlás intenzitása és a tapasztalat között gyenge pozitív kapcsolat mutatkozott ($r = 0.174$).

A vadzsrajána meditációt gyakorlók átlagosan 88.0 hónapja gyakoroltak (szórás = 70.5), a meditációban szerzett tapasztalatuk mediánja pedig 72 hónap. Havonta átlagosan 1571 percet töltöttek meditálással (szórás = 1003), és a gyakorlással töltött idejük mediánja 1350 perc. A gyakorlás intenzitása és a tapasztalat között gyenge pozitív kapcsolat mutatkozott ($r = 0.205$).

Összességében megállapítható, hogy a vadzsrajána gyakorlók tapasztaltabbak voltak, és lényegesen több (az átlagot tekintve 76%-kal, a mediánt tekintve 141%-kal) több időt töltöttek meditálással, mint a vipasszaná gyakorlók. (A gyakorisági eloszlások a 4. ábrán láthatók.)

A mérési modell validálása

Konfirmatív faktorelemzéssel kísérletet tettünk a látens változók mérési modelljének validálására.

Jelentudatosság. Első lépésben a jelentudatosság feltételezett két komponensének mérési modelljét becsültük. A [puszta figyelem] konstruktumot az FMI_2, FMI_7, MAAS_1, MAAS_3, CAMSR_5, CAMSR_8 tételekkel, az [autonóm válaszszervezés]-t pedig az FMI_10, FMI_11, AR_2, AR_3, AR_4 tételekkel mértük. A modell illeszkedése elfogadható ($GFI = .909$, $AGFI = .860$), de a mérőeszközök reliabilitása mindkét konstruktum esetében gyenge/közepes: a standardizált faktorsúlyok átlaga rendre 0.564 és 0.602.

Érzelemszabályozás. Második lépésben az érzelemszabályozás feltételezett három komponensének mérési modelljét becsültük. Az [érzelekm kifejezés elfojtása] konstruktumot a PÉSZ_3, ERQ_4, ERQ_6, ERQ_9 tételekkel, a [kognitív átértékelés]-t a CERQ_15, CERQ_24, CERQ_34, ERQ_10 tételekkel, a [jelentudatos érzelemszabályozás]-t pedig az FMI_8, FMI_12, CAMSR_10, MER_2, MER_3 tételekkel mértük. A modell illeszkedése elfogadható ($GFI = .920$, $AGFI = .882$), de a mérőeszközök reliabilitása mindhárom konstruktum esetében gyenge/közepes: a standardizált faktorsúlyok átlaga rendre 0.576, 0.565 és 0.608.

Pszichés jóllét. Harmadik lépésben a [pszichés jóllét] konstruktum mérési modelljét becsültük, amelyet a MEKS_1, MEKS_3, MEKS_9, MEKS_11, MEKS_14 tételekkel mértünk. A modell illeszkedése jó ($GFI = .953$, $AGFI = .860$), és a mérőeszközök reliabilitása is megfelelő: a standardizált faktorsúlyok átlaga 0.747.

A strukturális modell becslése

Az elméleti modell változói között feltételezett parciális hatásokat a Strukturális Modellegyenletek (SEM) módszerével becsültük. A kiinduló modellben tetszőleges közvetlen és közvetett hatásokat megengedtünk az exogén változók felől az endogén változók irányában, valamint az elméleti modell magasabb szintjén elhelyezett endogén változók felől az alacsonyabb szinten elhelyezett endogén változók irányában. Így például megengedtük a lehetőségét annak, hogy a meditáció gyakorlása ne csak a jelentudatosság komponensein keresztül, hanem közvetlenül is hasson az érzelemszabályozásra, továbbá ne csak az érzelemszabályozáson, hanem a jelentudatosság komponensein keresztül, valamint közvetlenül is hasson a pszichés jóllétre.

A kiinduló modell illeszkedési mutatói elmaradnak a várakozásoktól ($GFI = .805$, $AGFI = .756$), ezért a modell érvényességét és az abból levont következtetéseket fenntartásokkal kell kezelni.

Modellszűkítés. A kiinduló modellt hét lépésben leszűkítve, a statisztikailag inszignifikáns hatások eliminálásával jutottunk el a modell végső formájához.

A modellszűkítés első lépésében tesztelt hipotézis szerint egyik fajta meditációnak sincs közvetlen hatása sem a pszichés jóllétre, sem az érzelemkifejezés elfojtására, sem a kognitív átértékelésre; továbbá a Vadzsraja gyakorlásának nincs közvetlen hatása a jelentudatos érzelemszabályozásra. A tesztelés eredményeként a hipotézist elfogadtuk (khi-négyzet = 16.677, sz.f. = 14, $p = .274$).

A második lépésben tesztelt hipotézis szerint egyik fajta meditáció gyakorlásbeli intenzitásának sincs hatása sem a pusztá figyelem, sem az autonóm válaszszervezés képességére; továbbá a Vipasszaná gyakorlásában szerzett tapasztalatnak nincs hatása az autonóm válaszszervezésre. A tesztelés eredményeként a hipotézist elfogadtuk (khi-négyzet = 7.866, sz.f. = 5, $p = .097$).

A harmadik lépésben tesztelt hipotézis szerint az életkornak nincs közvetlen hatása az érzelemszabályozás egyik komponensére sem; továbbá a nemnek nincs közvetlen hatása sem a jelentudatos érzelemszabályozásra, sem a pszichés jóllétre. A tesztelés eredményeként a hipotézist elfogadtuk (khi-négyzet = 1.888, sz.f. = 5, $p = .864$).

A negyedik lépésben tesztelt hipotézis szerint sem a pusztá figyelem, sem az autonóm válaszszervezés képességének nincs közvetlen hatása a kognitív átértékelésre; továbbá sem az autonóm válaszszervezésnek, sem a jelentudatos érzelemszabályozásnak nincs hatása az érzelemkifejezés elfojtására. A tesztelés eredményeként a hipotézist elfogadtuk (khi-négyzet = 1.296, sz.f. = 4, $p = .862$).

Az ötödik lépésben tesztelt hipotézis szerint sem a pusztá figyelem képességének, sem a jelentudatos érzelemszabályozásnak nincs közvetlen hatása a pszichés jóllétre. A tesztelés eredményeként a hipotézist elfogadtuk (khi-négyzet = 2.810, sz.f. = 2, $p = .245$).

A hatodik lépésben tesztelt hipotézis szerint sem a nemnek, sem az életkornak nincs hatása a pusztá figyelem képességére. A tesztelés eredményeként a hipotézist elfogadtuk (khi-négyzet = 3.355, sz.f. = 2, $p = .187$).

A hetedik lépésben tesztelt hipotézis szerint a Vipasszaná gyakorlásának nincs közvetlen hatása a jelentudatos érzelemszabályozásra. A tesztelés eredményeként a hipotézist elfogadtuk (khi-négyzet = 4.280, sz.f. = 2, $p = .118$).

A strukturális modell végső formája. A modellszűkítés olyan modellre vezetett, amelyben valamennyi parciális hatás 5%-os szinten szignifikáns, és három kivétellel valamennyi 1%-os szinten szignifikáns. A kiinduló modellhez képest a végső modell nem jelent szignifikáns információvesztést (khi-négyzet = 38.589, sz.f. = 32, $p = .196$), azonban szerkezetét tekintve sokkal egyszerűbb és átláthatóbb. A modell illeszkedése nem kielégítő ($GFI = .799$, $AGFI = .764$), de a kiinduló modellhez képest nem történt jelentős további romlás, sőt, a szabadságfokkal korrigált illeszkedési mutató némileg javult.

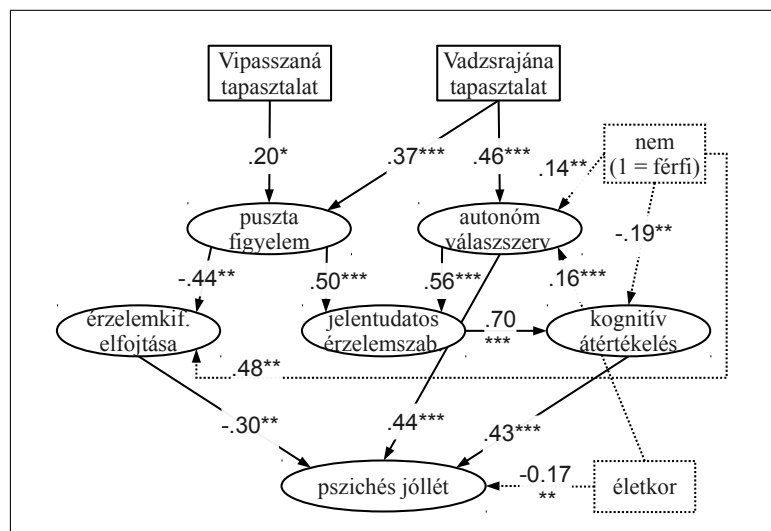
A végső modell becsült parciális hatásait az 1. táblázat foglalja össze.

Hatás iránya			st. együttható
Vip_tap	→	puszta_figy	0.195 *
Vadzs_tap	→	puszta_figy	0.365 ***
Vadzs_tap	→	autonom_val	0.461 ***
puszta_figy	→	kif_elfojt	-0.440 **
puszta_figy	→	jtud_erz_szab	0.503 ***
autonom_val	→	jtud_erz_szab	0.562 ***
jtud_erz_szab	→	kogn_atert	0.703 ***
kogn_atert	→	pszi_jollet	0.427 ***
kif_elfojt	→	pszi_jollet	-0.301 **
autonom_val	→	pszi_jollet	0.444 ***
nem	→	kif_elfojt	0.482 **
nem	→	kogn_atert	-0.187 **
nem	→	autonom_val	0.143 *
kor	→	autonom_val	0.164 *
kor	→	pszi_jollet	-0.172 **

1. táblázat. A strukturális modell standardizált regressziós együtthatói (szignifikancia-szintek: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$)

4.6. A statisztikai elemzés eredményei

A könnyebb áttekinthetőség kedvéért a modellben érvényesülő parciális hatásokat az 2. ábrán grafikusan is megjelenítettük.



2. ábra. A meditáció jelentudatosságra, érzelemszabályozásra és pszichés jóllétre gyakorolt hatásai a modellben.

A buddhista meditáció hatásai a jelentudatosságra

Az eredmények szerint a Vadzsrajána meditáció jelentősen fejleszti a puszta figyelem képességét ($\beta = .365$). A gyakorlás eredményeképp a figyelem mind inkább a jelen pillanat közvetlen tapasztalati élményére irányul, vagyis az egyén egyre kifinomultabb figyelemmel fordul az érzékszervi benyomásai, testi érzései, érzelmei, gondolatai felé úgy, ahogy azok a jelen pillanatban megjelennek.

Még erősebb a Vadzsrajána meditáció autonóm válaszszervezésre gyakorolt hatása ($\beta = .460$). Ahogy a gyakorló az évek során elmélyül a meditációban, egyre nagyobb uralmat szerez a mentális működése fölött. Képesé válik autonóm módon meghatározni azt, hogy a felmerülő tudattartalmak közül melyeket tartson meg és végezzen

rajtuk további elaborációt, és melyeket hagyjon passzívan tovatűnni. Ennek eredményeképp az egyén megszabadul kondicionált mentális reakcióitól, és nem bonyolódik bele szándékolatlan tudattartalmakba.

Az eredmények szerint a Vipasszaná meditáció mentális működésre gyakorolt hatása minden szempontból gyengébb. A puszta figyelem képességét fejleszti ugyan ($\beta = .195$), de a hatás viszonylag gyenge; az autonóm válaszszervezés képességét pedig egyáltalán nem, illetve inszignifikáns mértékben befolyásolja.

A jelentudatoság hatásai az érzelemszabályozásra

A puszta figyelem és az autonóm válaszszervezés képessége jelentősen kihat az érzelemszabályozásra; ezen belül is kiemelkedő az ún. jelentudatos érzelemszabályozásra gyakorolt, egyformán erős pozitív hatásuk ($\beta = .503$, illetve $\beta = .562$). Ahogy erősödik és finomodik az egyénnek a közvetlen tudattartalmaira irányuló figyelme, és mind inkább uralmat szerez a mentális történései fölött, úgy egyre kevésbé tekint a kellemetlen tapasztalásokra elkerülendő rosszként, és egyre kevésbé billent ki az ilyen tapasztalások a lelki egyensúlyából.

Úgy tűnik azonban, hogy a jelentudatos érzelemszabályozás, vagyis a kellemetlen tapasztalások elfogadása közvetlenül nem befolyásolja az egyén pszichés jóllétét; a hatás közvetve, a kognitív átértékelésen keresztül bontakozik ki. A kognitív átértékelés mediáló szerepe rendkívül jelentős ($\beta = .703$), ez a legerősebb becsült hatás modellben. Mindez igazolni látszik Garland et al. (2009) hipotézisét: a jelentudatos tudati működésben tapasztalatot szerzett ember stresszkeltő vagy kellemetlen helyzetekben a decentráls révén képes elszakadni negatív tudattartalmaitól, új, pozitív jelentést keresni a helyzetben, és ily módon csillapítani a negatív érzelmeit.

A jelentudatoság más módon is adaptívan befolyásolja az egyén érzelemszabályozási stílusát: csökkenti az érzelemkifejezés elfojtására való hajlamot. Ez a hatás teljes mértékben a puszta figyelmen keresztül érvényesül ($\beta = -.440$). Azáltal, hogy az egyén jobban odafigyel a tapasztalati élményére, és közvetlenebb kapcsolatba kerül a jelen pillanatban felmerülő gondolataival, érzelmeivel és testi érzeteivel, egyre kevésbé fog törekedni arra, hogy ezeket a tudattartalmakat maga és mások előtt elrejtse.

Az érzelemszabályozás hatása a pszichés jóllétre

Az eredmények szerint az érzelemkifejezés elfojtása szignifikáns negatív ($\beta = -.301$), a kognitív átértékelés szignifikáns pozitív hatást ($\beta = .427$) gyakorol a pszichés jóllétre. Mindez teljes mértékben összhangban van Gross & John (2003) empirikus eredményeivel. A jelentudatos érzelemszabályozás szintén pozitívan befolyásolja a pszichés jóllétet (teljes hatás: $\delta = .300$), ám ezt a hatást – mint az előbb láttuk – egészében a kognitív átértékelés mediálja.

A jelentudatoság közvetlen és közvetett hatásai a pszichés jóllétre

Az eddigiek szerint a jelentudatoság két feltételezett komponense – a puszta figyelem és az autonóm válaszszervezés – közvetett úton, a kognitív átértékelés facilitálásán és az érzelmek elfojtására való hajlam csökkentésén keresztül kedvezően befolyásolja a pszichés jóllétet. Az eredmények szerint ezekhez egy további mechanizmus társul: az autonóm válaszszervezés közvetlenül, tehát az érzelemszabályozástól (specifikusan a kognitív átértékeléstől, a kifejezésbeli elfojtástól és a kellemetlen élmények elfogadásától) függetlenül is szignifikánsan pozitív hatást fejt ki az egyén boldogságszintjére ($\beta = .444$).

Kézenfekvő értelmezés szerint az autonóm válaszszervezésnek ezt az önálló boldogságnövelő hatását olyan pozitív affektusgeneráló-képességnek tulajdoníthatjuk, amely a modellben explicit módon nem jelenik meg (ti. mind a kognitív átértékelés, mind a kifejezésbeli elfojtás elsősorban a negatív valenciájú ingerhelyzetek kezelését szolgálja). Ezt az értelmezést támasztja alá a buddhista meditáció közismert és jól dokumentált pozitív affektusgeneráló hatása (lásd pl. Chambers, 2009; Grabovac et al., 2011; Hart, 1987), ami igen markáns jellemzője a Vadzsrajána meditációs technikáknak, amelyeket épp az előbbieken szoros kapcsolatba hoztunk az autonóm válaszszervezéssel. Ennek kapcsán (Olendzki, 2008) megemlíti, hogy a jelentudatoságot („helyes tudatoságot”) eredeti buddhista kontextusában számos további kíváncsnak tekintett mentális attitűd, illetve érzelem kíséretében kultiválja a gyakorló; ezek közé tartozik a nagylelkűség, a ragaszkodásmentesség, valamint az önzetlen szeretet és jóakarat

[loving kindness]. A Vadzsrajána buddhizmusban például a meditáció során kifejezetten nagy hangsúlyt fektetnek a valamennyi érző lény iránti önzetlen szeretet és együttérzés ápolására, valamint a mások örömében való osztozásra (Wallace, 1999), és ezeknek a pozitív érzelmi állapotoknak az indukálása önmagában kedvező hatást fejthet ki a gyakorlók pszichés jóllétére. Neurofiziológiai vizsgálatokkal alátámasztott tény, hogy buddhista meditációs technikák intenzív gyakorlásával az egyén képes megtanulni ezeknek a pozitív érzelmi állapotoknak és attitűdöknek az autonóm módon történő indukálását (Lutz et al., 2004).

A közvetlen és közvetett hatásokat összegezve egyértelművé válik, hogy a jelentudatosság feltételezett két komponense valóban rendkívüli pozitívan hat a pszichés jóllétre. A pusztá figyelem teljes hatása: $\delta = .283$, az autonóm válaszszervezés teljes hatása pedig: $\delta = .613$.

A nem és az életkor hatásai

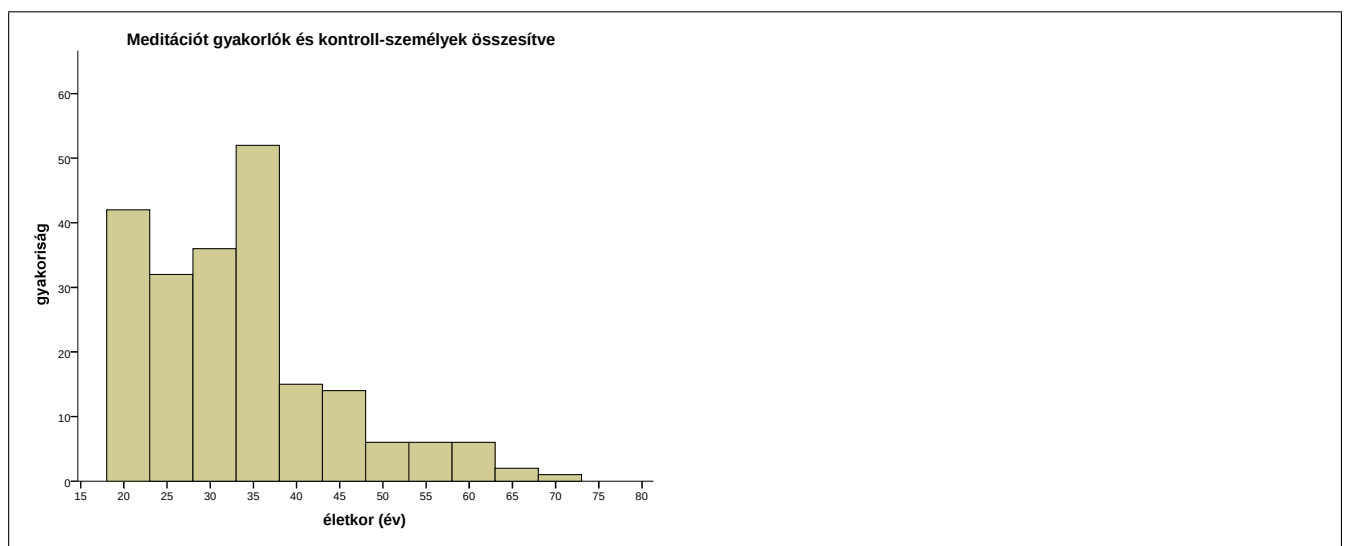
Bár nem tartozik a kutatás elsődleges céljai közé, a modellben kiértékelhetjük az életkor és a nem jelentudatosságra, érzelemszabályozásra és pszichés jóllétre gyakorolt hatásait. A nem szignifikánsan összefügg az érzelemszabályozási stílussal: az érzelemerkifejezés elfojtása a férfiakra ($\beta = .482$), a kognitív átértékelés a nőkre ($\beta = -.147$) jellemzőbb. Ezek a megállapítások egybevágóak korábbi kutatások eredményeivel (lásd pl. Brody, 2000; Gross & John, 2003).

Az életkor közvetlenül nem hat az érzelemszabályozásra, viszont úgy tűnik, az idősebb emberek autonóm válaszszervezési képessége valamelyest fejlettebb, mint a fiataloké ($\beta = .164$). A becsült paraméterek szerint az életkor közvetlen hatását tekintve enyhén negatívan befolyásolja a pszichés jóllétet ($\beta = -.172$), de ezt az eredményt erős fenntartásokkal kell kezelnünk, mert a modell alapvetően nem az életkor hatásait vizsgálja, és a modellben explicit módon nem szereplő potenciális mediátor változók köre igen széles.

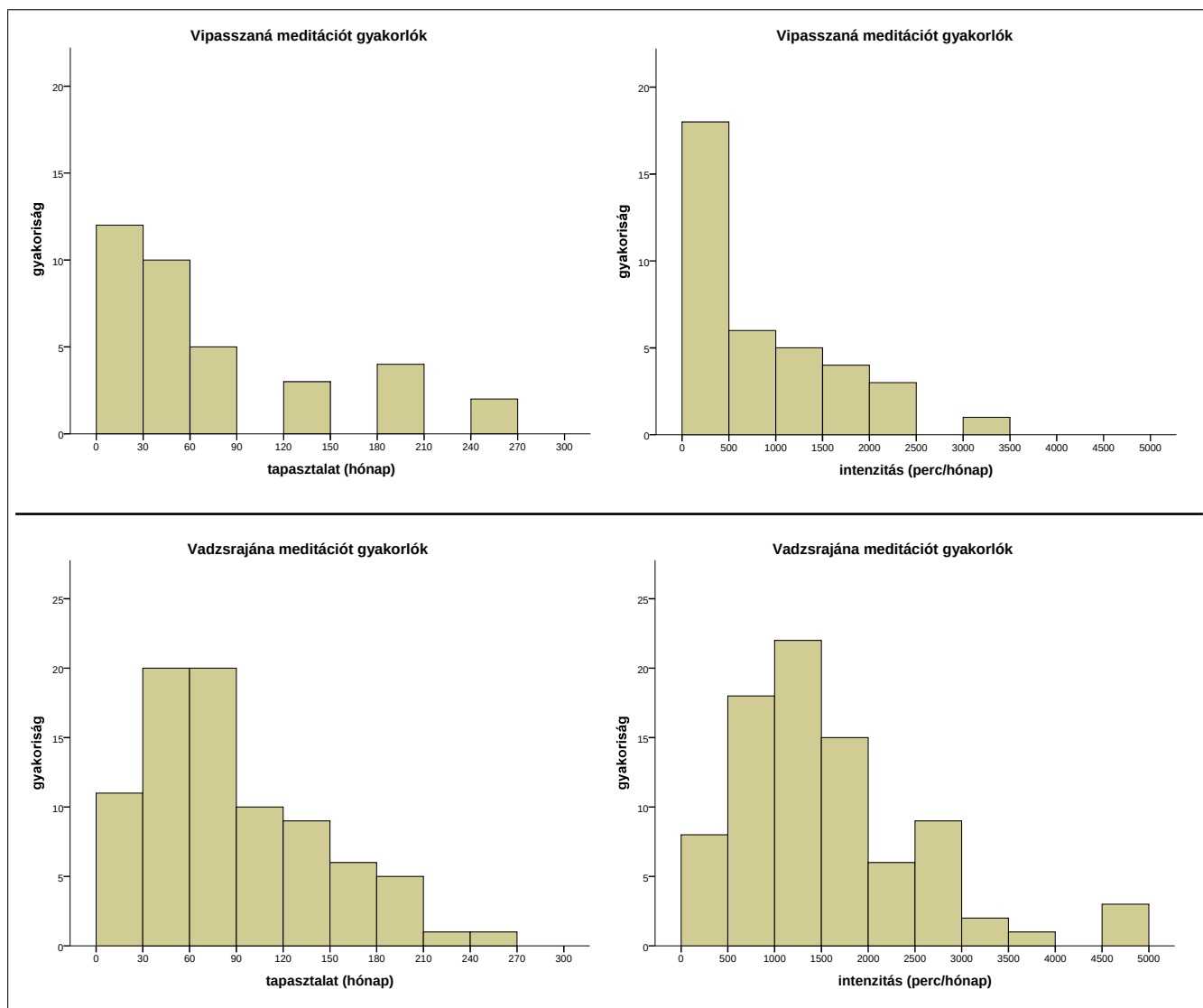
5. Összefoglalás

6. Mellékletek

Statisztikai output



3. ábra. A vizsgálati alanyok életkor szerinti eloszlása



4. ábra. A meditációban szerzett tapasztalat és a gyakorlás intenzitásának mintabeli eloszlása

Standardized Regression Weights: (Összes alany - Default model)

		Estimate
PÉSZ_3	<--- kif_elfojt	.663
ERQ_4	<--- kif_elfojt	.761
ERQ_6	<--- kif_elfojt	.594
ERQ_9	<--- kif_elfojt	.285
CERQ_15	<--- kogn_atert	.595
CERQ_24	<--- kogn_atert	.908
CERQ_34	<--- kogn_atert	.408
ERQ_10	<--- kogn_atert	.349
FMI_8	<--- jtud_erz_szab	.695
FMI_12	<--- jtud_erz_szab	.646
CAMSR_10	<--- jtud_erz_szab	.569
MER_2	<--- jtud_erz_szab	.393
MER_3	<--- jtud_erz_szab	.735

Correlations: (Összes alany - Default model)

	Estimate
kogn_atert <--> jtud_erz_szab	.590
kif_elfojt <--> kogn_atert	-.328
kif_elfojt <--> jtud_erz_szab	-.335

RMR, GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	.089	.920	.882	.627
Saturated model	.000	1.000		
Independence model	.232	.580	.510	.497

5. ábra. Az érzelmszabályozás komponenseinek faktorsúlyai, korrelációs együtthatói és illeszkedésmutatói

Standardized Regression Weights: (Összes alany - Default model)

	Estimate
FMI_2 <--- puszta_figy	.517
FMI_7 <--- puszta_figy	.651
MAAS_1 <--- puszta_figy	.442
MAAS_3 <--- puszta_figy	.615
CAMSR_5 <--- puszta_figy	.560
CAMSR_8 <--- puszta_figy	.598
FMI_10 <--- autonom_val	.557
FMI_11 <--- autonom_val	.439
AR_2 <--- autonom_val	.326
AR_3 <--- autonom_val	.854
AR_4 <--- autonom_val	.836

Correlations: (Összes alany - Default model)

	Estimate
autonom_val <--> puszta_figy	.603

RMR, GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	.065	.909	.860	.592
Saturated model	.000	1.000		
Independence model	.260	.521	.426	.434

6. ábra. A jelentudatosság komponenseinek faktorsúlyai, korrelációs együtthatói és illeszkedésmutatói

Standardized Regression Weights: (Összes alany - Default model)

	Estimate
MEKS_1 <--- pszi_jollet	.776
MEKS_3 <--- pszi_jollet	.816
MEKS_9 <--- pszi_jollet	.734
MEKS_11 <--- pszi_jollet	.693
MEKS_14 <--- pszi_jollet	.717

RMR, GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	.063	.953	.860	.318
Saturated model	.000	1.000		
Independence model	.767	.442	.163	.295

7. ábra. A pszichés jóllét faktorsúlyai és illeszkedésmutatói

Regression Weights: (teljes minta - Default model)

		Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
puszta_figy	<--- Vip_tap	.049	.022	2.232	.026	
puszta_figy	<--- Vadzs_tap	.065	.018	3.553	***	
autonom_val	<--- Vadzs_tap	.100	.017	5.740	***	
autonom_val	<--- nem	.132	.061	2.150	.032	
autonom_val	<--- kor	.007	.003	2.393	.017	
jtud_erz_sزاب	<--- puszta_figy	1.041	.245	4.253	***	
jtud_erz_sزاب	<--- autonom_val	.961	.161	5.968	***	
kif_elfojt	<--- puszta_figy	-.366	.140	-2.606	.009	
kif_elfojt	<--- nem	.304	.097	3.120	.002	
kogn_atert	<--- nem	-.207	.075	-2.764	.006	
kogn_atert	<--- jtud_erz_sزاب	.497	.096	5.193	***	
pszi_jollet	<--- kif_elfojt	-1.058	.390	-2.712	.007	
pszi_jollet	<--- kogn_atert	.855	.194	4.402	***	
pszi_jollet	<--- autonom_val	1.075	.215	4.994	***	
pszi_jollet	<--- kor	-.018	.006	-2.969	.003	

Standardized Regression Weights: (teljes minta - Default model)

		Estimate
puszta_figy	<--- Vip_tap	.195
puszta_figy	<--- Vadzs_tap	.365
autonom_val	<--- Vadzs_tap	.461
autonom_val	<--- nem	.143
autonom_val	<--- kor	.164
jtud_erz_sزاب	<--- puszta_figy	.503
jtud_erz_sزاب	<--- autonom_val	.562
kif_elfojt	<--- puszta_figy	-.440
kif_elfojt	<--- nem	.482
kogn_atert	<--- nem	-.187
kogn_atert	<--- jtud_erz_sزاب	.703
pszi_jollet	<--- kif_elfojt	-.301
pszi_jollet	<--- kogn_atert	.427
pszi_jollet	<--- autonom_val	.444
pszi_jollet	<--- kor	-.172

RMR, GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	.167	.799	.764	.681
Saturated model	.000	1.000		
Independence model	.516	.346	.306	.326

8. ábra. A strukturális modell regressziós együtthatói és illeszkedésmutatói

Irodalomjegyzék

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 11(3), 230-241.
- Brody, L. R. (2000). The socialization of gender differences in emotional expression: Display rules, infant temperament, and differentiation. In A. H. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives* (pp. 24-47). New York: Cambridge University Press.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003) The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermoian, R., Campos, R. G. (1994). A Functionalist Perspective on the Nature of Emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 284-303.
- Chambers, R., Gullone, E., Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.
- Dorjee, D. (2010) Kinds and Dimensions of Mindfulness: Why it is Important to Distinguish Them, *Mindfulness*, 1, 152-160.
- Dunn, B. R., Hartigan, J. A., Mikulas, W. L. (1999). Concentration and mindfulness meditations: Unique forms of consciousness? *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 24(3), 147-165.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Garland, E., Gaylord, S., Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, 5, 37-44.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In: Germer, C. K., Fulton, P. R. (szerk.), *Mindfulness and Psychotherapy*. The Guildford Press, New York.
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., Willett, B. R. (2011). Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model. *Mindfulness*, 2, 154-166.
- Gross, J. J. (1998a). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(5), 271-299.
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Gross, J. J., John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Hart, W. (1987). *The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S. N. Goenka*. Magyar ford. (2002). *Az élet művészete: Vipasszana meditáció S. N. Goenka tanítása szerint*. Ursus Libris, h.n.
- Hayes, S. C. (1994). Context, contents and the type of psychological acceptance. In: Hayes, S. C., Jacobson, N., Follette, V., Dougher, M. (szerk.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*. Context Press, Reno, Nevada.
- Hayes, S. C. (2003). Mindfulness: method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 161-165.
- Hayes, S. C. (2003). Mindfulness: method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 161-165.

- Hayes, S. C., Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17, 289-303.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43
- Ivanovski, B., Malhi, G. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19(2), 76-91.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacorte, New York.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Magyar ford. (2009). Bárhová mész, ott vagy. Éberségmeditáció a mindennapi életben. Ursus Libris, h.n.
- Krishnamurti, J. (1964). *Think on these things*. Harper & Row, New York.
- Lanius, R. A., Lanius, U. F., Fisher, J., Ogden, P. (2006). Psychological trauma and the brain: Towards a neurobiological treatment model. In: Ogden, P., Minton, K., Pain, C. (szerk.), *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. Norton, h.n.
- Lazarus, R. S., Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 195–205.
- Lattin, J., Carrol, J. D., Green, P. E. (2003). *Analyzing Multivariate Data*. Brooks/Cole, Belmont, California.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101, 16369–16373.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Science*, 12(4), 163-169.
- Moses, E. B., Barlow, D. H. (2006). A new unified treatment approach for emotional disorders based on emotion science. *Current directions in psychological science*, 15 (3), 146-150.
- Nhat Hanh, T. (1976). *Miracle of mindfulness: A manual for meditation*. Beacon, Boston.
- Nydahl, O. (2008). *The way things are*. O Books, h.n.
- Nyklíček, I. (2011). Mindfulness, Emotion Regulation, and Well-Being. In Nyklíček, I., Vingerhoets, A., Zeelenberg, M. (szerk.), *Emotion Regulation and Well-Being*. Springer, h.n.
- Olendzki, A. (2008). The real practice of mindfulness. *Buddhadharma: The practitioner's quarterly*. The Buddha Dharma weboldal (www.thebuddhadharma.com/web-archive/2008/9/1/the-real-practice-of-mindfulness.html). Letöltés dátuma: 2012. december 29.
- Ray, R. A. (szerk.) (2004). *In the Presence of Masters: Wisdom from 30 Contemporary Tibetan Buddhist Teachers*. Shambhala, Boston, Massachusetts.
- Schore, A. N. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self/affect regulation and the repair of the self*. W. W. Norton & Company, New York.
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 6, 146-155.
- Thompson, R. A. (1993). Socioemotional development: Enduring issues and new challenges. *Developmental Review*, 13, 372–402.
- Wallace, B. A. (1999). *The four immeasurables: Cultivating a boundless heart*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- Wallace, B. A. (2006). *The attention revolution: Unlocking the power of the focused mind*. Wisdom Publications, Boston.
- Wikipedia: Buddhist meditation. http://en.wikipedia.org/wiki/Buddhist_meditation, letöltve: 2012. 06. 05.

Wikipedia: Mindfulness. <http://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>, letöltve: 2012. 06. 05.

Wikipedia: Samadhi. <http://en.wikipedia.org/wiki/Samadhi>, letöltve: 2012. 06. 05.

Wikipedia: Samatha. <http://en.wikipedia.org/wiki/Samatha>, letöltve: 2012. 06. 05.

Wikipedia: Vipassana. <http://en.wikipedia.org/wiki/Vipassana>, letöltve: 2012. 06. 05.

Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Soulsby, J. (2000). Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 150-155.

Young, R. (1986). *Personal autonomy: Beyond negative and positive liberty*. Croom Helm, London.