

Az önmegbocsátás intra- és interperszonális hatásai

„Mersz-e feloldozást adni mai énednek a tegnap elkövetett vétkeid súlya alól?”¹

Szerző: Sarnyai Laura

Témavezető: Dr. Szondy Máté

**Intézmény: Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar,
Pszichológia Intézet, Személyiség- és Klinikai Pszichológiai Tanszék, Budapest**

A vizsgálat az egyénnek és a környezetének a szerepét kívánja megérteni az önmegbocsátási folyamatban. Komplex kép felállítására törekszik, egy átfogó szemlélet kialakítására. Pozitív pszichológiai alapokra támaszkodva igyekszik megérteni a 20-30 év közötti nők azon mechanizmusait, amelyek során a sérüléseiket szerzik, illetve feldolgozni próbálják azokat.

Az élettörténetek, választások, mondatok háttérben meghúzódó folyamatok feltárását egy **félig strukturált interjú** teszi lehetővé, amelynek mondhatni kiegészítőjeként szolgálnak a felvett kérdőívek – **BFI**; **„Családi megbocsátás skála”** (Pollard és mtsai., 1998); **„Heartland Megbocsátás Skála”** (Thompson és mtsai., 2005).

A lelkiismeretesség és instabilitás dimenziók elsődleges hangsúlyt kapnak a feltételezések során, és mint az kiderül, fontos is a kiemelésük. Az eredmények rávilágítanak emellett a barátságosság faktor, mint protektív tényező meglétére is.

Alátámasztódik a vizsgálatnak az a feltételezése, mely’ szerint a származási családok szerkezete, a szülői minták befolyásolják a vizsgálati alanyok önmegbocsátási folyamatainak lefutását, és hatásukat hosszabb távon is kifejtik.

¹ (Smedes, 1994, 91. old.)

Az önmegbocsátási folyamatnak- és a személyiségjegyek szerepének a megértése során célszerű azt látni, hogy ez egy igen összetett terület, amely esetében nehéz igazságot tenni. Vajon mi mire hat ki? Mi lehet a magja, a kiinduló pontja az egésznek?

Egyet azonban kijelenthetünk: A saját hibáinkkal való találkozás elengedhetetlen része emberi mivoltunknak, és igazán fontos, hogy ezt miképpen éljük meg, milyen irányba tudjuk fordítani. Ha hagyjuk, hogy minden egyes alkalommal megkínozzanak bennünket, akárhányszor csak eszünkbe jutnak (Smedes,1994), akkor elkísérhetnek mindenhová bennünket, s így válhatnak fizikai épségünk megrontóivá is. A test idővel pedig leképezheti a lélek fájdalmait, pszichoszomatikus betegségek tüneteit hívhatja elő.

Kulcsszavak: komplex szemlélet, kvalitatív és kvantitatív vizsgálat, (ön)megbocsátás, származási család, személyiség, hosszabb távú hatások, ambivalencia