

DOKTORI (PHD) ÉRTEKEZÉS

A JÓVÁTÉTEL MEGBOCSÁTÁSRA GYAKOROLT HATÁSA

PAPP GÁBOR
DEBRECENI EGYETEM
BTK
2014

A jóvátétel megbocsátásra gyakorolt hatása

Értekezés a doktori (Ph.D.) fokozat megszerzése érdekében
a Pszichológiai tudományok tudományágban

Írta: Papp Gábor okleveles pszichológus

Készült a Debreceni Egyetem Humán Tudományok doktori iskolája
(Pszichológia programja) keretében

Témavezető: Molnárné Dr. Habil. Kovács Judit
(olvasható aláírás)

A doktori szigorlati bizottság:

elnök: Dr.

tagok: Dr.

Dr.

A doktori szigorlat időpontja: 20... ..

Az értekezés bírálói:

Dr.

Dr.

Dr.

A bírálóbizottság:

elnök: Dr.

tagok: Dr.

Dr.

Dr.

Dr.

A nyilvános vita időpontja: 20... ..

NYILATKOZAT

„Én, Papp Gábor teljes felelősségem tudatában kijelentem, hogy a benyújtott értekezés önálló munka, a szerzői jog nemzetközi normáinak tiszteletben tartásával készült, a benne található irodalmi hivatkozások egyértelműek és teljesek. Nem állok doktori fokozat visszavonására irányuló eljárás alatt, illetve 5 éven belül nem vontak vissza tőlem odaítélt doktori fokozatot. Jelen értekezést korábban más intézményben nem nyújtottam be és azt nem utasították el.”

Papp Gábor

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Sokaknak tartozom köszönettel azért, hogy ez a dolgozat megszülethetett. Legelőször is szeretném megköszönni a témavezetőmnek, Molnárné dr. Kovács Juditnak, hogy mindig mindenben segített és támogatott, mutatta az irányt és megerősített, amikor elbizonytalanodtam.

Szeretném megköszönni Pántya Józsefnek, aki nélkül nem léptem volna erre a pályára, és akinek a segítségével óriási hálával tartozom.

Köszönöm a páromnak, a családomnak és a barátaimnak az állandó biztatást és türelmet.

Köszönöm továbbá minden kedves kollégának a szíves fogadtatást, amiben részesültem, és a támogatást, ami ennek a dolgozatnak a megszületéséhez vezetett.

Tartalomjegyzék	5
Bevezetés	7
I. Szakirodalmi áttekintés	11
1.1. Megbocsátás	11
1.1.1. A megbocsátás kutatásának rövid története.....	11
1.1.2. A megbocsátás meghatározása.....	14
1.1.2.1. A megbocsátás tudományos definíciói.....	14
1.1.2.2. A megbocsátás laikus definíciói.....	18
1.1.2.3. A definíciók összegzése.....	22
1.1.3. A megbocsátás meghatározói.....	23
1.1.3.1. A megbocsátást befolyásoló helyzeti tényezők.....	24
1.1.3.2. A megbocsátást befolyásoló személyiségtényezők.....	26
1.1.3.3. A megbocsátást befolyásoló egyéb tényezők.....	31
1.1.4. A megbocsátás következményei.....	33
1.1.5. A megbocsátás kutatásának módszertana.....	37
1.2. A jóvátétel	38
1.2.1. A jóvátétel meghatározása.....	39
1.2.2. A jóvátétel és a megbocsátás kapcsolata.....	40
1.3. Célkitűzések	43
II. A vizsgálatok bemutatása	44
2.1. Az első vizsgálat bemutatása	44
2.1.1 Bevezetés.....	44
2.1.2. Kérdésfelvetés és hipotézisek.....	46

2.1.3. Alanyok és eljárás	46
2.1.4. Eszközök	48
2.1.5. Eredmények bemutatása	53
2.1.6. Az eredmények megvitatása	58
2.1.7. Összegzés	60
2.2. A második vizsgálat bemutatása	61
2.2.1. Bevezetés	61
2.2.2. Kérdésfelvetés és hipotézisek	63
2.2.3. Alanyok és eljárás	63
2.2.4. Eszközök	63
2.2.5. Eredmények bemutatása	65
2.2.6. Összegzés	70
2.3. A harmadik vizsgálat bemutatása	71
2.3.1. Bevezetés	72
2.3.2. Kérdésfelvetés és hipotézisek	74
2.3.3. Alanyok és eljárás	75
2.3.4. Eszközök	75
2.3.5. Eredmények bemutatása	76
2.3.6. Összegzés	87
III. A vizsgálatok eredményeinek a megvitatása, kitekintés	90
IV. Összegzés	95
Irodalomjegyzék	97
Mellékletek	

Bevezetés

Gimnazista voltam, amikor megismertem a tékozló fiúról szóló példabeszédet (Lukács Evangéliuma, 15), ami annak idején nagyon elgondolkodtatott. Az ismert történet szerint egy apának van két fia. Ezek közül a fiatalabb fiú kikéri édesapjától a jussát, majd léha életet élve eltékozolja azt. Később, tettét megbánva visszatér az apjához, aki megsajnálja őt, és visszafogadja, noha az idősebb testvér ezt nem nézi jó szemmel. Ez a történet számos tanulsággal szolgál, és egyben jól példázza a disszertáció középpontjában álló jelenséget, a megbocsátást.

A pszichológia meglehetősen hosszú ideig nem foglalkozott a megbocsátással, csak az utóbbi három évtizedben fordítottak rá nagyobb figyelmet. A pszichológia hosszú ideig a betegségekre fókuszált, és az olyan jelenségek, amelyek potenciálisan elősegíthetik az ember egészségének megőrzését, nem foglalkoztatták. A pozitív egészségpszichológia kibontakozásával azonban ez megváltozott (Bagdy, 2011). Olyan megküzdési mechanizmusok kerültek az érdeklődés középpontjába, amelyek a mentális és fizikai jóllét kialakulását és megőrzését szolgálhatják (lásd pl.: Almássy, Pék, Papp és Greenglass, 2014).

Napjainkra már a megbocsátás szakirodalma bőségesre duzzadt, és a megbocsátással kapcsolatban számos különböző kérdést vizsgáltak már. Ez nem csoda, hiszen a megbocsátás a mindennapjaink során egy igencsak releváns jelenség. A megbocsátást valamilyen formában szinte mindenki megtapasztalja, akár sértettként, akár elkövetőként. Minden kapcsolat ki van téve a konfliktusoknak, még a legmeghittebb, legszorosabb kapcsolatban is előfordulhatnak sérelmek, amelyek, ha nem rendeződnek, súlyos következményekkel járhatnak. Ekkor válhat fontossá a megbocsátás, amely révén a felek közötti viszony helyreállhat, és a sérelmek negatív következményei enyhülhetnek, vagy meg is szűnhetnek.

Sokáig a megbocsátással kapcsolatban a legfontosabb kérdés az volt, hogy tulajdonképpen mit is tekintünk megbocsátásnak? A megbocsátásnak számos definíciója létezik, és bár még jelenleg sincs mindenki által elfogadott meghatározás, lényeges közös pontok ugyanakkor felfedezhetőek. Talán a legfontosabb, minden definícióban felbukkanó közös elem a sérelem miatt az elkövető iránt érzett negatív érzések, gondolatok, viselkedések redukciója. A megbocsátás irodalmában ugyanakkor vitatott pont, hogy vajon elég-e a negatívumok redukciója ahhoz, hogy megbocsátásról beszélhessünk, vagy szükséges-e ezen túl valamilyen pozitív érzésnek, gondolatnak, viselkedésnek a jelenléte (McCullough, Pargament és Thoresen, 2001)? Továbbgondolva ezt a dilemmát, felmerülhet az a kérdés, hogy vajon elvárható-e egyáltalán az emberektől a pozitív viszonyulás egy sértő fél felé, ha ez

a pozitív viszonyulás előtte nem volt benne a két fél kapcsolatában? Sérelmek ugyanis nemcsak közeli kapcsolatokban érhetnek bennünket, és valószínűtlennek tűnik, hogy pozitívumok jelenjenek meg egy olyan kapcsolatban, amelyben akkor sem lenne helye a pozitív interakciónak (például azért mert ehhez a kapcsolat túl rövid ideig tart), ha nem következne be a sérelem. Ha már nem érzünk haragot egy olyan személy iránt, aki sérelmet okozott nekünk, és akivel később nem leszünk kapcsolatban, miért ne beszélhetnénk megbocsátásról (Exline, Worthington, Hill és McCullough, 2003)?

Worthington (2005) úgy érvel, hogy ha figyelembe vesszük a kapcsolatot, amelyen belül megtörtént a sérelem, akkor feloldható a dilemma, miszerint vajon elég-e a negatívumok csökkenése megbocsátáshoz. Ha a kapcsolat nem olyan közeli, akkor a sérelem okozta negatívumok megszűnése egyenértékű lehet a megbocsátással, ugyanakkor egy szorosabb kapcsolat esetében a negatívumok megszűnését nem éljük meg a megbocsátással egyenértékűnek. Worthington (2005) rá is világít arra, hogy a kutatóknak sokkal nagyobb figyelmet kell fordítaniuk arra, hogy megértsék, a különböző meghatározások pontossága, és így a hasznossága eltérhet különböző körülmények között. Éppen ezért, amikor a megbocsátásról beszélünk, az adott körülményekhez, és a kapcsolathoz kell igazítanunk azt, mit tekintünk megbocsátásnak.

2005 végére a definícióval kapcsolatos viták elcsendesültek, és a kutatók számos ponton egyetértésre jutottak annak kapcsán, hogy mi nem megbocsátás, valamint közös pontok is vannak annak kapcsán, hogy mi tekinthető annak (Worthington, Van Oyen Witvliet, Pietrini és Miller, 2007). Worthington és munkatársai (2007) szerint a különböző meghatározásokban a közös pontok a következők:

- A sérelmet követően a sértett fél különböző negatív érzéseket él meg.
- Ezek mértéke függ a sérelem következtében előálló igazságtalanság-érettől.
- A megbocsátás ezeket a negatív érzéseket redukálja.
- A megbocsátás folyamat, és nem egy egyszeri esemény, de az erősen vitatott, hogy ennek a folyamatnak pontosan milyen elemei vannak.
- A megbocsátás intrapszichés megélése nem feltétlenül esik egybe a megbocsátás interperszonális helyzetben történő kinyilvánításával.
- A kapcsolat szorossága, amelyben a sérelem történt, meghatározhatja, mi tekinthető megbocsátásnak.
- Az, hogy a sértett fél úgy dönt, hogy megbocsát, még nem feltétlenül indít be pozitív érzelmi változásokat.

Napjainkra a megbocsátás kutatása szempontjából már nem az a legfontosabb kérdés, hogy mi a megbocsátás. Sokkal fontosabbá vált az, hogy mikor bocsátanak meg az emberek (Fehr, Gelfand és Nag, 2010)? A legtöbb kutatás valamilyen formában ezzel a kérdéssel foglalkozik, és azt a célt tűzi ki, hogy feltárja, melyek azok a helyzeti és személyiségbeli tényezők, amelyek elősegítik, és melyek azok, amelyek gátolják a megbocsátást. Fehr, Gelfand és Nag (2010) meta-analízise azt mutatta, hogy érdemes mind a helyzeti, mind a személyiségtényezők vizsgálata, valamint azt is, hogy az adott sérelemre jellemző kontextuális faktzorok a megbocsátást jobban befolyásolják.

Jelen disszertáció témája egy olyan helyzeti tényezőnek a vizsgálata, amely annak ellenére, hogy a megbocsátással való összefüggése kézenfekvőnek tűnik, eddig viszonylag kevés figyelmet kapott. Ez a tényező a jóvátétel, vagyis a törekvés a sérelem okozta negatív következmények enyhítésére. Jelenleg nem egyértelmű, hogy a jóvátétel pontosan hogyan befolyásolja a megbocsátást, a vizsgálati eredmények ugyanis ellentmondásosak (Fischbacher és Utikal, 2013). Feltételezhető, hogy a jóvátétel, a megbocsátáshoz, illetve a megbocsátást befolyásoló többi tényezőhöz hasonlóan, erősen kontextusfüggő, ezért a hatását több különböző helyzetben, több különböző kapcsolatban szükséges vizsgálni.

A szakirodalmi áttekintésben először bemutatjuk azokat a fő kérdéseket, amelyek a megbocsátás kutatása során felmerültek. Részletesebben ismertetjük a megbocsátás definiálásával kapcsolatos vitatott pontokat, valamint a lehetséges meghatározásokat. Bemutatjuk a megbocsátás folyamatát, következményeit, összefüggéseit más pszichológiai konstrukciókkal, illetve kutatásának legfontosabb módszertani kérdéseit.

A megbocsátás általános ismertetése után a következő szakaszban kifejezetten a jóvátételre fókuszálunk. Felvázoljuk, hogy a megbocsátás hogyan függhet össze a jóvátétellel, majd ismertetjük azokat a kutatási eredményeinket, amelyek ezt a kérdést vizsgálták. Mivel úgy gondoljuk, hogy a jóvátétel hatását (és magát a megbocsátást is) erősen meghatározza a felek közötti viszony, ezért több különböző kapcsolatban és helyzetben, több különböző módszerrel vizsgáltuk, mikor facilitálhatja a jóvátétel egy sérelem megbocsátását.

Első vizsgálatunkban azt kívántuk feltárni, hogy hogyan befolyásolja a jóvátétel mértéke és forrása a megbocsátást egy olyan helyzetben, ahol a sérelem nem túl nagy volumenű, és egy nem túl közeli személytől érkezik. A vizsgálatunk egyrészt kérdőíves formában, szcenáriós jelleggel, másrészt laboratóriumi keretek között zajlott le. Az általunk használt helyzet (amelybe tehát egyrészt bele kellett élnie magukat a vizsgálati személyeknek, másrészt meg is tapasztalhatták) leginkább azokkal a munkahelyi sérelmekkel állítható

párhuzamba, amelyek bár nem tűnnek súlyosnak, eszkalálódásuk esetén komoly destruktív hatásúak lehetnek. Vizsgálatunkban a jóvátétel forrásának, valamint komplexitásának a megbocsátásra gyakorolt hatását mutatjuk be részletesen.

A második, kérdőíves vizsgálatunkban a jóvátétel mellett a kapcsolat hatását is kezeljük. A legfontosabb kérdésünk az volt, hogy a jóvátétel megbocsátásra gyakorolt hatását befolyásolja-e a felek közötti kapcsolat szorossága, vagyis egy közeli vagy egy távoli kapcsolatban működik-e jobban a jóvátétel?

Harmadik vizsgálatunkban a jóvátétel hatását egy nehezen megbocsátható sérelem esetében vizsgáltuk. Ebben a vizsgálatban nem egy általunk generált helyzetet alkalmaztunk, hanem arra kértük a résztvevőket, hogy ők maguk idézzenek fel, és írjanak le egy sérelmes szituációt. A vizsgálatunk fő kérdése az volt, hogy vajon hogyan befolyásolja a megbocsátást és a sérelmet követő kapcsolatot a jóvátétel. Fel kívántuk tárni azt is, hogy a jóvátétel hogyan függhet össze egyéb, a megbocsátást befolyásoló kontextuális tényezőkkel. A változók közötti kapcsolat feltárásához strukturális egyenletmodellezést használtunk.

A vizsgálatok bemutatása után összegezzük azok fő tanulságait, bemutatjuk, hogy milyen következtetések vonhatók le az eredményekből, és szólunk a vizsgálatok gyakorlati alkalmazhatóságáról is.

I. Szakirodalmi áttekintés

1.1. Megbocsátás

1.1.1. A megbocsátás kutatásának rövid története

A megbocsátás tudományos kutatása nem rendelkezik nagy múlttal, noha a jelenség nagyon hosszú ideje foglalkoztatja az emberiséget, és irányadó érték a legtöbb vallásban (Horváth-Szabó, 2007). Jelen fejezetnek az a célja, hogy egy rövid áttekintést adjon arról, hogyan alakult a megbocsátás kutatása a kezdetektől napjainkig, érintve a legfontosabb pontokat és kutatási kérdéseket, de nem vállalkozunk egy minden részletre kiterjedő áttekintésre.

McCullough, Pargament és Thoresen (2001) a megbocsátás kutatását két szakaszra bontja. Az első szakaszt 1932-1980 közötti időszakra teszik, a második szakasz az 1980-as években kezdődött, és napjainkig tart. Az első szakasz Piaget 1932-ben megjelent, *The Moral Judgement of the Child* című munkájával kezdődik, amely művet a legelső, megbocsátással is kapcsolatos pszichológiai munkának tekintenek (Fehr, Gelfand és Nag, 2010). Piaget (1932) a gyermekek igazságfelfogásának fejlődésével foglalkozott. A könyvében azt mutatta be, hogy a kezdeti, reciprocitáson alapuló igazságfelfogás átalakul. A gyermek a bosszú helyett a megbocsátást fogja előtérbe helyezni, amelyre nem gyengeségként tekint, hanem úgy látja, hogy azért van rá szükség, mert máskülönben nem lenne vége a bosszúállásnak. A megbocsátásnak azonban még nem jutott központi szerep sem Piaget művében, sem más kutató pszichológusoknál. A pszichológia legismertebb klasszikus elméletalkotói (például Sigmund Freud, William James, G. Stanley Hall, E. L. Thorndike vagy Gordon Allport) egyáltalán nem is foglalkoztak a jelenséggel, és bár születtek olyan munkák, amelyek a megbocsátás bizonyos aspektusaival foglalkoztak. Példaként Erich Fromm 1956-ban megjelent, *A szeretet művészete* című munkáját említeném meg (Fromm, 1956/1984). Fromm munkájában megjelenik az a gondolat, hogy az ember számára a szeretet létszükséglet és ismerteti az anyai és apai szeretet jellegzetességeit. Az anyai szeretet feltétlen, mindig jelen van, míg az apai szeretet feltételekhez kötött, ki kell érdemelni. Az érett embernek ki kell alakítania magában egy anyai és egy apai lelkiismeretet, az anyai lelkiismeret minden bűnt képes megbocsátani, míg az apai lelkiismeret arról szól, hogy a tetteknek következménye van. *A szeretet művészete* ugyan explicit módon nem a megbocsátásról szól, de a fent említett gondolatok erősen köthetőek a megbocsátás fő kérdéseire, például ahhoz, hogy mit lehet megbocsátani, vagy hogy a különböző kapcsolatokban hogyan alakul a megbocsátás.

A megbocsátás szisztemaikus kutatása azonban nem kezdődött meg, csak a második szakaszban, az 1980-as évektől (McCullough, Pargament és Thoresen, 2001; Worthington, 2005). Mi lehet az oka annak, hogy a megbocsátás kezdetben elkerülte a kutatók érdeklődését? Talán az egyik magyarázat éppen az lehet, hogy a megbocsátásra olyan jelenségként tekintettek, amely a vallásosság témakörébe tartozik. A megbocsátás erősen összekapcsolódik a vallásos hagyományokkal (Horváth-Szabó, 2007), ugyanakkor a társadalomtudományokban egy erőteljes averzió volt megfigyelhető a vallásosság iránt (erről lásd bővebben pl.: Gorsuch, 1988). A megbocsátás vallásosságba ágyazottsága lehetett az egyik oka annak, hogy a pszichológusok érdeklődését elkerülte (McCullough, Pargament és Thoresen, 2001; Worthington, 2005; Sells és Hargrave, 1998). Egy másik magyarázat az lehet, hogy abban az időben, amikor a tudományos pszichológia csak azokat az adatokat tekintette megbízhatónak, és elemezhetőnek, amelyek megfigyelhető viselkedésen alapulnak, nehéz lehetett egy olyan belső folyamatról, mint a megbocsátás, megfelelő adatokat szerezni (McCullough, Pargament és Thoresen, 2001; Karremans és Van Lange, 2008).

Egy további lehetséges magyarázat az, hogy a megbocsátás jelensége meglehetősen megosztó volt, elsősorban a mentális egészséggel foglalkozó szakemberek körében. A megbocsátással kapcsolatban, a kegyelemmel való összefonódása miatt, az volt a feltevés, hogy tulajdonképpen nem szolgál másra, mint az aktuális állapotok fenntartására, felhatalmazza az elkövetőt, hogy folytassa a viselkedését, a sérelmet elszenvedő felet pedig alárendelt szerepbe kényszeríti (Sells és Hargrave, 1998). Ez a nézőpont oda vezethetett, hogy a szakemberek nem látták az egyén szempontjából adaptív tulajdonságnak a megbocsátást, és így elfordultak tőle.

Bármilyen is legyen az oka a kezdetben meglehetősen kevés empirikus kutatásnak, az 1980-as évektől kezdve ez a szám emelkedni kezdett. Worthington (1998) úgy vélekedik, hogy a huszadik század végén bekövetkezett politikai változások következtében az emberek nyitottabbá váltak az olyan kérdések iránt, hogyan bocsáthatunk meg valakinek, akit korábban gyűlöltünk. Emellett ugyanakkor feltételezi, hogy Lewis Smedes könyve, amely 1984-ben jelent meg *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve* címmel, és amely nagy siker volt szakemberek és laikusok körében is, erősen stimulálhatta az igényt, hogy jobban megértsük a megbocsátás természetét, és a benne rejlő potenciált. A megbocsátás kutatásának történetében talán az egyik legjelentősebb esemény a John Templeton alapítvány felhívása volt, amely szerint jelentős összegekkel támogatja a megbocsátás tudományos vizsgálatát, amelynek köszönhetően számos kutatócsoport és kutató laboratórium kapott támogatást (McCullough, Pargament és Thoresen, 2001).

Vélhetően a támogatásnak is köszönhetően 1998 végére a pszichológia több területéről is jelentek meg olyan tanulmányok, amelyek kifejezetten a megbocsátás jelenségével foglalkoztak (McCullough, Pargament, és Thoresen, 2001). Olyan munkák is születtek, amelyek célja az volt, hogy áttekintsék, és egységes keretet adjanak a megbocsátással kapcsolatos teoretikus és empirikus tanulmányoknak (McCullough, Worthington, és Rachal, 1997; McCullough, és mtsai., 1998; Sells és Hargrave, 1998). A legfontosabb probléma ebben az időszakban a megbocsátás definiálásának nehézsége volt. Azzal, hogy megnőtt a megbocsátás iránt az érdeklődés, megnőtt az igény arra is, hogy a megbocsátásnak legyen egy pontos meghatározása, hiszen ennek hiányában a megbocsátás koncepciója félreértésekhez vezetne (Enright, Freedman és Rique, 1998). Ez a kérdés azért volt fontos, különösen a klinikai gyakorlatban dolgozó szakemberek számára, mert a megbocsátás pontatlan, felületes értelmezése az abuzív kapcsolatok fenntartásának biztatásához vezethet, de ugyanúgy, a fennálló társadalmi egyenlőtlenségek fennmaradásának eszközeként is lehet a megbocsátásra tekinteni (Sells és Hargrave, 1998). Konszenzusos tudományos definíció ugyanakkor nem született még a 2000-es évek elején sem (Exline és mtsai, 2003). A megbocsátás definiálásának problémáját részletesebben az 1.1.2. fejezetben mutatjuk be.

A 2000-es években a megbocsátással kapcsolatos tanulmányok száma ugrásszerűen nőtt. Karremans és Van Lange (2008) arról számoltak be, hogy míg 1998-ban megbocsátással kapcsolatban kevesebb, mint 100 tanulmány volt elérhető, addigra egy évtizeddel később a tanulmányok száma meghaladta a 2000-et. A tanulmányok mellett kifejezetten a megbocsátás témájában több kézikönyv is napvilágot látott, például McCullough, Pargament és Thoresen, (2001) műve, vagy Worthington (1998) munkája. Noha a megbocsátással meghatározásával kapcsolatban még mindig voltak vitatott pontok, 2005 után már nem volt olyan mértékű vita, mint a kutatások kezdeti időszakában (Worthington, Van Oyen Witvliet, Pietrini, és Miller, 2007). A tanulmányok fő témája már nem annyira az a kérdés lett, hogy pontosan mi a megbocsátás, sokkal fontosabbá vált egyrészt, hogy mikor bocsátanak meg az emberek, valamint az, hogy a megbocsátásnak milyen hatásai vannak az ember életére, fizikai és mentális egészségére, kapcsolataira nézve (Fehr, Gelfand és Nag, 2010).

Az empirikus tanulmányok egy jelentős részének az a célja, hogy bemutassa, hogyan kapcsolódnak különböző, az adott helyzethez, illetve a résztvevő felekhez köthető jellemzők, adottságok a megbocsátáshoz. Ez azt eredményezte, hogy nagy mennyiségű ismeretünk gyűlt össze arról, hogy a különböző tényezők hogyan, milyen körülmények között, mikor segítik elő a megbocsátást, ami pedig szükségessé tette a vizsgálati eredmények integrációját. Ez utóbbi ugyanakkor roppant nehéz feladatnak bizonyult, hiszen az egyes, önálló jellemzők

vizsgálatához köthetően is olyan mértékű kutatási eredmény gyűlt össze, ami indokoltá tette, hogy meta-analízisek készüljenek annak az egy tényezőnek a megbocsátással való kapcsolatáról (pl. a nem esetében Miller, Worthington és McDaniel, 2008), a megbocsátási hajlandóság és a lelkiismeretesség összefüggésében Balliet (2010) írt áttekintő munkát. A megbocsátás irodalmának összegzésére Fehr, Gelfand és Nag (2010) tett kísérletet, ám még az ő impresszív tanulmányukba is „csak” 175 munka eredménye került be.

Ami a megbocsátás kutatásának jövőjét illeti, vélhetően a fejlődés nem áll meg. Minden bizonnyal számos olyan kutatási eredmény jelenik majd meg, amely pontosítja a megbocsátásról alkotott képünket, feltételezhetően újabb konstruktumok megbocsátással való kapcsolatára derül fény, és bár elég valószínűtlen, de nem elképzelhetetlen, hogy megtörténik a különböző kutatási kérdéseket vizsgáló eredmények integrációja is. Emellett ugyanakkor kezd egyre nagyobb teret nyerni egy olyan kutatási irány is, amely a megbocsátás esetleges negatív következményeire is felhívja a figyelmet, és óvatosságra int.

1.1.2. A megbocsátás meghatározása

A megbocsátás definiálására nagyon sok kísérlet történt. A következő fejezetben bemutatjuk, hogy a megbocsátás definiálása során melyek voltak azok a pontok, amelyek megosztották a kutatókat. Ezeken túl bemutatjuk azokat a megbocsátás elképzeléseket, amelyekkel a laikusok rendelkeznek, és rámutatunk a laikus és tudományos definíciók közötti különbségekre is.

1.1.2.1. A megbocsátás tudományos definíciói

A megbocsátás kutatásának története során számos definíció született, hiszen mind a kutatók, mind a gyakorlatban dolgozó szakemberek számára fontos, hogy a megbocsátás jelenségéről pontos képet kapjanak ahhoz, hogy ennek a jelenségnek az előnyös tulajdonságait kellőképpen felhasználhassák. A megbocsátás azonban – annak ellenére, hogy már egyetértenek bizonyos kérdésekben az elméletalkotók – mind a mai napig nem rendelkezik egy mindenki által elfogadott definícióval, aminek az lehet az oka, hogy a különböző, eltérő háttérrel és szemlélettel rendelkező szerzők a megbocsátásnak különböző aspektusait hangsúlyozzák (Worthington, 2005; Kearns és Fincham, 2004). Ennek következtében kialakultak olyan kérdéses pontok, amelyek megosztották a kutatókat.

Melyek azok a pontok, amelyek nézeteltéréseket okoznak az elméletalkotók között? Az első ilyen vitatott kérdés, amit részletesebben bemutatunk, a következő: vajon a megbocsátás intra-, vagy interperszonális jelenség (Pargament, McCullough, és Thoresen, 2001; Finkel, Rusbult, Kumashiro és Hannon, 2002)? Más szavakkal, a megbocsátás az egyénen belül lezajló folyamatokat takarja, vagy inkább arra a folyamatra (a felek közötti különböző viselkedésekre) vonatkozik, amely révén két ember kapcsolata helyreáll?

Azok a megközelítések, amelyek szerint a megbocsátás intraperszonális jelenség, azt hangsúlyozzák, hogy a megbocsátás során az áldozaton belül játszódnak le változások, és ezek a változások azok, amelyeket a megbocsátás kutatása során vizsgálni kell (Pargament, McCullough és Thoresen, 2001). Az intrapszichés megközelítésre jó példa McCullough és munkatársainak (McCullough, Worthington és Rachal, 1997; McCullough, és mtsai., 1998) a definíciója, akik a megbocsátást proszociális motivációs változások összességéként határozták meg. A megbocsátás azzal jár együtt, hogy a sértett fél kevésbé lesz motivált a sérelmet elkövető személy ellen elkerülő vagy megtorló viselkedéseket folytatni, továbbá növekszik a motivációja arra, hogy jót akarjon a sértő félnek, ami a kapcsolat fennmaradását szolgálja. Ebben a definícióban nagyon fontos elem, hogy a megbocsátás proszociális, a kapcsolat fennmaradását elősegítő változás.

Thompson és munkatársainak (2005) a meghatározása szerint a megbocsátás tulajdonképpen az észlelt sérelem olyan módon történő keretezése, amely során a sérelem, a sértő fél, és a sérelmek következményeire adott válaszreakció negatív irányból semleges vagy pozitív irányba vált át. Ezt az átkereteződést az egyénen belül végbemenő folyamatként fogják fel, és úgy érvelnek, hogy a sérelmet követő interperszonális viselkedéseket nem lehet egyértelműen megbocsátásként értelmezni, hanem az ezek mögött a viselkedések mögött meghúzódó érzések, motivációk, gondolatok lesznek azok, amelyek alapján a különböző viselkedésformákat megbocsátónak vagy meg nem bocsátónak lehet nyilvánítani. Példaként egy bűncselekményt követő jogi útra lépést hozzák fel. Amennyiben a sértett fél azért lép jogi útra, hogy bosszút álljon az elkövetőn, viselkedése egyértelműen meg nem bocsátónak minősül. Azonban ha a célja az, hogy meggátolja az elkövetőt abban, hogy a jövőben újra elkövesse a sérelmet, motivációja már semleges, vagy empátikus is lehet, ami véleményük szerint kapcsolható a megbocsátáshoz. Megközelítésük tehát ebből a szempontból hasonló McCullough és munkatársainak (1998) motiváción alapuló megközelítéséhez.

A megbocsátás folyamatát ugyanakkor nem csak intraperszonális megközelítésben vizsgálták, hanem interperszonális nézőpont szerint is. Az interperszonális szemlélet szerint a

megbocsátást nem lehet kiszakítani a kapcsolati kontextusból, hanem csak az adott kapcsolaton belül értelmezhető. Fincham (2000) szerint a megbocsátás a természetét tekintve interperszonális, hiszen paradigmátikus helyzetben megbocsátásról akkor beszélhetünk, amikor *p* megbocsát *o*-nak azért a sérelemért, amit *o* okozott *p*-nek. Interperszonális nézőpontból ítélve a megbocsátás során nem az egyén, hanem a kapcsolat az elemzendő egység, és azok a viselkedések az érdekesek, amelyeket a sértett fél a sérelem megtörténte után folytat (Pargament, McCullough és Thoresen, 2001).

Finkel, Rusbult, Kumashiro és Hannon (2002), akik a megbocsátást fennálló, közeli kapcsolatokban vizsgálták, a megbocsátást olyan interperszonális folyamatként jellemezték, amely során a sértett fél visszatér azokhoz a viselkedéses tendenciákhoz, amelyeket a sérelem elkövetése előtt mutatott, vagyis feladja a bosszúálló és destruktív viselkedésmintázatokat, és helyette pozitív, konstruktív módon viselkedik a sérelmet okozó féllal szemben. Azok a kutatások, amelyek erre a meghatározásra alapoznak, a megbocsátást gyakran együttműködő válaszok formájában mérik (Karremans és Van Lange, 2008).

Baumeister, Exline és Sommer (1998) úgy érvelnek, hogy a megbocsátást olyan jelenségként kell felfogni, amelynek két, egymástól független dimenziója van. A belső, intrapszichés dimenzió az áldozat érzelmi, kognitív, motivációs állapotára vonatkozik, a megbocsátás interperszonális dimenziója pedig arra a kapcsolatra, amelyen belül megtörténik (vagy nem történik meg) a megbocsátás. A megbocsátás, elgondolásuk szerint, egyrészt azt jelenti, hogy a sértett fél nem érez haragot vagy ellenségességet a sértő fél irányába. Ez egy belső folyamat, és így ilyen módon értelmes megbocsátásról olyan esetben is, ha az elkövető már nincs jelen a sértett fél életében (például azért, mert elhunyt, vagy nagyon távol van). Másrészt, a megbocsátást szociális viselkedésként is lehet értelmezni, ami két személy között zajlik le, tehát interperszonális jelenség. A megbocsátás kinyilvánítása jelzi, hogy a sértett fél nem akar a továbbiakban bosszút állni, nem követel jóvátételt, és a sértő félnek nem kell a továbbiakban büntudatot éreznie. Ez a két dimenzió egymástól független, mert lehetséges például, hogy a sértett fél kinyilvánítja, hogy megbocsátott, de nem zajlik le benne belső változás („üres megbocsátás”), valamint az is elképzelhető, hogy ugyan már elengedte a haragját a sértett fél, de nem mutatja ezt az elkövető irányába („csendes megbocsátás”).

Baumeister, Exline és Sommer (1998) meghatározása elegánsan kapcsolja össze egy elméleti kereten belül az intra-, és interperszonális megközelítéseket. Worthington (2005) ezzel szemben felhívja arra a figyelmet, hogy ugyan nyilvánvalóan fontos az interperszonális kontextus, amelyben a megbocsátás megtörténhet, de kérdéses, hogy a megbocsátás

kifejezése, kommunikálása, vagy a sérelemmel kapcsolatos beszéd és viselkedések a megbocsátás definíciójának szerves részét kell-e képezzék, vagy ezek inkább egy különálló interperszonális folyamathoz tartoznak.

A megbocsátás definiálásával kapcsolatosan egy másik, nagy volumenű kérdés az volt, hogy vajon ha egy sérelmet elszenvedő személy megszabadul minden negatív érzésétől, amit a sérelem kiváltott belőle, akkor az felfogható-e megbocsátásként, vagy a negatívumok megszűnésén túl szükséges-e valamilyen pozitív viszonyulás az elkövető felé (Exline és mtsai, 2003; Pargament, McCullough és Thoresen, 2001)?

Thompson, és munkatársai (2005) szerint a megbocsátást követően megváltozik a sértett fél sérelemre adott válaszreakciója. A válaszreakcióknak két komponensét különböztették meg, a válaszok erejét és azok valenciáját. A valencia arra vonatkozik, hogy a válaszokra adott reakciók negatív, semleges vagy pozitív irányúak, az erő pedig ezek intenzitására vonatkozik. Ha valaki megbocsát, akkor a sérelemre adott válaszreakciói negatívból vagy semlegesbe, vagy pozitívba változnak át. Véleményük szerint a valencia negatívból semlegesbe való váltása elegendő ahhoz, hogy megbocsátásról beszélhessünk. Az érzések intenzitásának megváltozása sem nem szükséges, sem nem elégséges feltétele a megbocsátásnak, noha elősegítheti azt.

Clark (2005) hasonlóan érvel, anekdotikus alapokra épülő tanulmányában úgy véli, hogy neurológiai alapon a megbocsátás jelensége nem más, mint az, hogy a sértett fél nem érzi át többet azokat a negatív érzéseket, amelyek a sérelem emlékéhez kötik. Clark szerint a megbocsátás meghatározások fő problémája az, hogy olyan jelenségeket (például a jóakarát megjelenését) kapcsolnak a megbocsátáshoz, amelyek teljesen más neurológiai alapon működnek, mint a negatív érzések megszűnése. Meg kell jegyezzük azonban, hogy a tanulmánya pusztán elméleti elgondolások bemutatása, amelyek nem nyernek empirikus alátámasztást.

Fincham, Beach és Davila (2004) ezzel ellentétesen úgy érvelnek, hogy a megbocsátáshoz ugyanolyan mértékben hozzátartozik az is, hogy a sértett fél pozitívan kezd el viszonyulni az elkövetőhöz. Fincham és munkatársai (2004) szerint a sérelmet követő elkerülő viselkedésnek, vagy meg nem bocsátásnak más a motivációs bázisa, mint a közeledő viselkedésnek, így a megbocsátás kutatása során nem elegendő csak a negatívumokra koncentrálni, hanem direkt módon mérni kell a pozitívumokat is, illetve felhívják a figyelmet arra, hogy a megbocsátás negatív és pozitív dimenzióinak más meghatározói, korrelátumai és következményei lehetnek.

McCullough (2000) szintén amellel érvel, hogy a megbocsátás egyszerre jár együtt a sértő félre irányuló negatív motivációk csökkenésével, valamint pozitív motivációs változásokkal. Definíciójának központi eleme, hogy hangsúlyozza a megbocsátás proszociális, kapcsolatfenntartó szerepét, amelyhez a negatívumok redukciója mellett elengedhetetlenül fontos a pozitívumok megjelenése is, máskülönben a kapcsolat fennmaradása nem lenne megoldható. Ezzel együtt McCullough, Fincham és Tsang (2003) a vizsgálatukban azt találták, hogy a vizsgálati személyek negatív érzése, gondolatai, viselkedési motivációi csökkentek az idő előrehaladtával, de a pozitívumok felerősödése nem volt jellemző.

Worthington (2005) szerint az a kérdés, hogy a megbocsátásnak a negatívumok redukcióján túl tartalmaznia kell a pozitívumok jelenlétét is, attól függ, hogy milyen az a kapcsolat, amelyen belül a sérelem megtörtént. Azok a kutatók, akik a megbocsátást a negatívumok redukciójaként fogják fel, olyan kapcsolatokat vizsgálnak, amelyben a résztvevő felek nem túl közeli ismerősök, idegenek, vagy olyan emberek, akik arra számítanak, hogy a közöttük lévő kapcsolat nem lesz túlságosan hosszú életű. Ezzel szemben azok a kutatók, akik a megbocsátás központi részeként írták le a pozitívumok megjelenését is, olyan kapcsolatokat vizsgáltak, amelyekben a felek elkötelezettek egymás iránt, és fontos számukra a kapcsolat fennmaradása (pl.: házasságok). Vannak olyan kapcsolatok, amelyek megítélése nem egyszerű. Worthington (2005) a munkahelyi kapcsolatokat hozza fel erre példának. Ha a munkahelyen a munkatársak között bekövetkezik egy sérelem, akkor a közöttük lévő viszony fogja meghatározni, hogy mit tekintenek a felek megbocsátásnak. Például ha egy dolgozó úgy ítéli meg, hogy az őt megbántó munkatárssal nem szükséges hosszú távú, jó kapcsolatot fenntartani, akkor ő úgy fogja megítélni, hogy a megbocsátás egyenértékű a negatívumok redukciójával. Ellenben, ha a dolgozók között szükséges a szoros együttműködés, akkor a sértett munkatárs motiváltabb lesz arra, hogy a sértő féllel való kapcsolatában a pozitívumok is megjelenjenek (Worthington, 2005).

1.1.2.2. A megbocsátás laikus definíciói

Az előző fejezetben láthattuk, hogy az elméletalkotók között számos ponton nézeteltérések alakultak ki a megbocsátás meghatározását illetően, és nem sikerült konszenzusos definíciót alkotni. Ez már önmagában is megnehezíti a megbocsátás kutatását, és az eredmények gyakorlati felhasználhatóságát, de Exline és munkatársai (2003) a megbocsátás kutatásának központi kérdéseiről szóló tanulmányukban rámutattak egy fontos

jelenségre, ami egy további leküzdendő akadályt jelent a kutatók számára: a tudományos megbocsátás meghatározások nem esnek teljesen egybe azzal, ahogy a laikusok értelmezik a megbocsátást.

Miért lehet fontos ezzel a kérdéssel is foglalkozni? A különböző emberek teljesen különböző megbocsátás-felfogással jellemezhetőek, ami erősen befolyásolhatja azt, hogy egy adott helyzetben mennyire megbocsátóak. Például ha az egyén, ha úgy gondolja, hogy a megbocsátásnak szoros részét kell képeznie a felek kibékülésének és a kapcsolat folytatásának, vonakodhat megbocsátani. Ellenben ha úgy gondolkodik a megbocsátásról, hogy az egy belső folyamat, nem szükséges hozzá kapcsolatba kerülnie a sérelmet okozó féllel, akkor könnyebben meg tudhat bocsátani (Ballester, Muñoz-Sastre és Mullet, 2009; Kearns és Fincham, 2004).

A laikus megbocsátás-értelmezések ismerete fontos lehet a tudományos kutatásokban is. A megbocsátás kutatásának kezdeti szakaszában, amikor a megbocsátást egyetlen, a megbocsátásra irányuló kérdéssel mérték (pl.: Boon és Sulsky, 1997), nem számoltak azzal, hogy a megbocsátást a különböző résztvevők különbözőképpen értelmezhetik (Kearns és Fincham, 2004). A megbocsátás kutatásának fejlődésével megjelentek olyan skálák (pl.: Rye, és mtsai., 2001), amelyek alkalmasak voltak arra, hogy elaboráltabb képet adjak a vizsgálati személyek megbocsátás-felfogásáról. Younger, Piferi, Jobe és Lawler (2004) felhívta azonban a figyelmet arra is, hogy azok a skálák, amelyek a megbocsátást hivatottak mérni, kutatók, klinikai pszichológusok és egyházi tisztségviselők bevonásával készültek, a kialakításuk során a laikusok nézőpontját nem vették figyelembe.

Zechmeister és Romero (2002) felismerve, hogy az, ahogy az áldozatok megélik a megbocsátást, nem minden esetben konform a megbocsátás teoretikus koncepcióival, megvizsgálták, hogy az emberek elkövetőként és áldozatként hogyan élik meg a sérelmet, és az azt követő érzelmeket, illetve a megbocsátást. Tanulmányuk tanulsága szerint ahhoz, hogy egy sérelemről úgy nyilatkozzanak az emberek, hogy az már megbocsátást nyert, mindenképpen szükséges az, hogy a sérelmet lezártnak tekintsék, a jelenben is tartó negatív következmények nélkül. A meg nem bocsátott sérelmek nyitottak, lezáratlanok voltak.

Különösen érdekes volt Zechmeister és Romeronak (2002) az a megfigyelése, miszerint a vizsgálati személyek kevesebb, mint 20%-a említette, hogy az elkövető bocsánatot kért volna, vagy törekedett volna arra, hogy az általa okozott sérelmet jóvátegye. Ez véleményük szerint egyrészt értelmezhető úgy, hogy bár a legtöbb esetben ezek a viselkedésformák erősen asszociálódnak a megbocsátással, valójában nincsen rájuk akkora

szüksége a sértetteknek a sérelem megbocsátásához. Másrészt, az eredményeik úgy is interpretálhatóak, hogy a sértettek a történetek elmesélésekor igyekeztek magukról kedvezőbb képet festeni, és ezt azáltal tudták jobban megtenni, hogy olyan helyzeteket írtak le, amelyben nem kaptak sem bocsánatkérést, sem jóvátételt, de mégis képesek voltak megbocsátani (Zechmeister és Romero, 2002). Mindenesetre figyelemre méltó, hogy míg a vizsgálati személyek arról nyilatkoztak, hogy a megbocsátáshoz nincs szükség bocsánatkérésre vagy jóvátételre, addig az empirikus kutatások azt mutatják (pl. De Cremer, 2010), hogy mind a bocsánatkérés, mind a jóvátétel megfelelő körülmények között elő tudja segíteni a kapcsolat helyreállítását.

Younger és munkatársai (2004) tanulmányukban két vizsgálatot mutatnak be, amelynek az a célja, hogy jobban bemutassa a laikusok megbocsátás-felfogását. Úgy érveltek, hogy a megbocsátás problémaköre megközelíthető abból az irányból is, hogy azt a kérdést vizsgáljuk, miért bocsátanak meg a sértett személyek egy sérelmet, ennek megfelelően bonyolították le első vizsgálatukat, amely kérdőíves módszerrel zajlott. Vizsgálati személyeiknek (akik egyetemi hallgatók voltak) különböző életeseményekről kellett beszámolniuk, fel kellett idézniük olyan helyzeteket, amelyben megbocsátottak, illetve olyanokat is, amelyekben nem, és elsősorban arra voltak kíváncsiak, hogy egyrészt hogyan határozzák meg a laikusok a megbocsátást, másrészt melyek azok a faktorok amelyek a laikus vélemények szerint meghatározzák a megbocsátást. A laikus vélemények alapján a sérelmek megbocsátásában fontos szerep jut a kapcsolat fontosságának (30%), a személyes jólétre és boldogságra törekvésnek (26%), annak a ténynek, hogy a sértett fél is vétkes lehet valami másban, és megbocsátásra szorul (21%) a bocsánatkérésnek (20%) és a vallásos hiedelmeknek (19%). Younger és munkatársai (2004) elemezték azt is, hogy mi motiválhatta a vizsgálati személyeiket arra, hogy ténylegesen megbocsássanak egy adott sérelmet. Úgy találták, hogy távoli kapcsolatban nehezebb a megbocsátás, amikor olyan történeteket kellett felidézni, amelyben nem bocsátottak meg, az elkövetők 28,5%-a volt távoli ismerős, míg a megbocsátott sérelmek esetében ez az arány 2,1% volt. Nagyon fontos szerep jutott továbbá a bocsánatkérésnek, a megbocsátott sérelem felidézése alatt 72,7%-a a megkérdezetteknek arról számolt be, hogy bocsánatot kértek tőlük. Ha egy meg nem bocsátott sérelmet kellett felidézni, akkor az esetek 73,7%-ban hiányzott a bocsánatkérés.

Második vizsgálatukban már felnőtt személyek vettek részt, és hasonlóan az első vizsgálatához, arra a kérdésre keresték a választ, hogyan határozzák meg maguk a résztvevők a megbocsátást, ezúttal egy interjú keretei között. Eredményeik szerint a laikusok megbocsátás felfogásában egyrészt a negatív érzésektől való megszabadulás jelentkezett erőteljesen,

azonban (főleg a fiatal felnőttek esetében) a megbocsátás egyaránt jelentett egy viselkedéses megnyilvánulást is. Az elméleti definíciók nagy többségében a megbocsátás nem jelenti a kapcsolat helyreállítását, azonban Younger és munkatársai (2004) vizsgálatából az is látszik, hogy a résztvevők számára a kapcsolat helyreállása ugyanúgy fontos részét képezi a megbocsátásnak. Az eredményekből levonható az a következtetés, hogy a laikusok számára a megbocsátás inkább interperszonális jelenség, és nem fókuszálnak annyira a belső érzésekre.

Kearns és Fincham (2004) tanulmányukban arra törekedtek, hogy azonosítsák azokat a központi vonásokat, amelyeket a laikusok a megbocsátás konceptualizálásában fontosnak tartanak, így a laikus megbocsátás-felfogások és a tudományos megbocsátás definíciók összevethetővé válnak. A vizsgálatuk azt támasztja alá, hogy a tudományos és a laikus megbocsátás felfogások között átfedések mellett jelentős különbségek is adódtak. Mind a laikus, mind a tudományos definíciók központi eleme, hogy ha a sértett fél megbocsát, akkor az elkövetőre irányuló reakciói egyre kevésbé lesznek negatívak. Azonban, míg a legtöbb elméletalkotó egyetért abban, hogy a megbocsátást meg kell különböztetni az elnézéstől (a sérelem fölötti átsiklástól), vagy a mentség-kereséstől (vagyis attól, hogy enyhítő körülményeket keresünk a tett indoklására, pl.: Fincham, 2000; Szondy, 2006; McCullough és Witvliet, 2002), addig a laikus vizsgálati személyek szerint ezek erősen kapcsolódnak a megbocsátáshoz. Kearns és Fincham (2004) eredményei egybevágóak továbbá Younger és munkatársai (2004) eredményeivel, miszerint a megbocsátásnak a laikusok szemléletében központi eleme a felek közötti kapcsolat rendeződése.

Kearns és Fincham (2004) vizsgálatának nagyon fontos hozadéka, hogy felhívta a figyelmet arra, miszerint a laikusok szerint a megbocsátásnak nem csak pozitív, hanem negatív következményei is lehetnek. A vizsgálatukban résztvevő személyek a megbocsátáshoz olyan jelenségeket is kapcsolnak, mint például engedély adása az elkövetőnek arra, hogy újra bántson, vagy gyengeség, kiszolgáltatottság érzése. Ennek ellenére meglehetősen kevés kutatás foglalkozott a megbocsátás lehetséges árnyoldalaival (Kearns és Fincham, 2004).

Friesen és Fletcher (2007) Kearns és Fincham tanulmányához (2004) hasonló módszert alkalmazott amerikai és új-zélandi mintán. A két vizsgálat eredményei erősen egybeesnek, amelyből Friesen és Fletcher (2007) azt a következtetést vonta le, hogy a nyugati kultúrákban hasonló értékek uralkodnak, amelyek a megbocsátás megítélését is hasonló módon befolyásolják, valamint felvetik azt a kérdést, hogy érdekes lehetne összevetni különböző kultúrák (például a nyugati és keleti kultúrák) megbocsátás-felfogását is. A

közelmúltban erre is sor került, Hook és munkatársai (2012) kimutatták, hogy a kollektivista és individualista világnézet összefügg a megbocsátás-felfogással, a kollektivista világnézettel jellemezhető személyek inkább egyetértettek azzal, hogy a megbocsátás nem lehet teljes a kapcsolat megfelelő elrendezése nélkül.

1.1.2.3. A definíciók összegzése

Az előző fejezetekben röviden bemutattuk, hogy a megbocsátás pontos definiálása milyen nehéz feladat. Ismertettük a tudományos meghatározások főbb kérdéseit, valamint azt is, hogy azok, akik a megbocsátásnak nem avatott szakértői, hogyan vélekednek a megbocsátásról. Hogyan lehet tehát összegezni az eddigieket? Ez a kérdés azért fontos, mert tisztázni kell, hogy a jelen disszertációban hogyan értelmezzük azt, ha megbocsátásról beszélünk. Ebben a dolgozatban kizárólag interperszonális megbocsátással fogunk foglalkozni, vagyis olyan helyzetekre fókuszálunk, amelyben egy sértő és egy sértett fél közötti viszonyról szól. Természetesen a megbocsátás nem csak ilyen helyzetben lehet releváns. Nagyon fontos szerepe juthat például a csoportok közötti sérelmek rendezésében (Leonard, Mackie és Smith, 2011), vagy akkor, hogy ha nem személyesen vagyunk érintettek egy sérelemben, hanem egy hozzánk közelálló személy szenvedte el a sérelmet (Green, Burnette és Davis, 2008; Cheung és Olson, 2013). Az önmagunkkal szembeni megbocsátás vizsgálata is nagyon releváns kérdés (Hall és Fincham, 2005), csakúgy, mint a különböző sérelmes, de nem emberi kéz okozta helyzetek megbocsátása is (Thompson, és mtsai., 2005). A téma robusztussága miatt a megbocsátás ezen aspektusainak bemutatására nem vállalkozunk ennek a disszertációnak a keretein belül.

A fentieket is figyelembe véve az interperszonális megbocsátás többdimenziós jelenségként értelmezhető, egyaránt fontosak az érzelmi, motivációs, kognitív és társas aspektusai is (Witvliet, és mtsai., 2008). A megbocsátás egy sérelmet követően játszik szerepet (Fincham, 2009), és egy olyan proszociális megküzdési mechanizmus, amelynek célja a distressz enyhítése (Worthington és Scherer, 2004), a negatív érzéseknek, gondolatoknak, motívumoknak a redukciója, és, ha a felek közötti kapcsolat lehetővé teszi (Worthington, 2005), akkor a megbocsátás révén felerősödhetnek a pozitív érzések, gondolatok, motívumok is, amelyek aztán proszociális viselkedések formájában manifesztálódhatnak, és a kapcsolat fennmaradásához vezetnek.

A sérelmekkel kapcsolatosan megjegyezzük, hogy jelen dolgozatban nem foglalkozunk olyan sérelmekkel, amelyek különösen erőszakos bűncselekményekkel kapcsolatosak, hanem olyan, hétköznapibb sérelmekkel, amelyek nagyobb valószínűséggel fordulhatnak elő közeli, illetve távolabbi kapcsolatokban. Karremans és Van Lange (2008) rámutatott arra, hogy egy párkapcsolatban a megcsalás, vagy egy jó barát be nem tartott ígérete különösen fájdalmas tud lenni, és nehezen megbocsátható is lehet. Úgy érvelnek, hogy minden olyan viselkedés, ami negatív érzéseket vált ki valakiből, felfogható sérelemként, és valamilyen szintű megbocsátást igényelhet.

1.1.3. A megbocsátás meghatározói

A megbocsátás szakirodalmának talán a legjelentősebb részét napjainkra azok a tanulmányok alkotják, amelyek célja, hogy feltárják, a megbocsátás mely tényezőkkel áll kapcsolatban. Különösen fontos lehet tudni, melyek azok a tényezők, amelyek elősegíthetik egy sérelem megbocsátását, hiszen a megbocsátásnak potenciálisan számos kedvező tulajdonsága van, mind az egyénre, mind a kapcsolatra nézve (erről bővebben lásd a 1.1.4.-es fejezetet).

A megbocsátást befolyásoló tényezőknek többféle csoportosítása lehetséges. McCullough és munkatársai (1998) négy nagy elméleti kategóriába sorolták a megbocsátás determinánsait, és úgy érvelnek, hogy ezek a változócsoportok más és más módon határozzák meg a megbocsátást. Az első kategória a szociális-kognitív determinánsok csoportja, amelybe olyan szociális, illetve kognitív változókat soroltak, melyek ahhoz kapcsolódnak, hogyan gondolkodik és érez a sértett fél a sérelemmel és sértő féllel kapcsolatosan. A második determináns-csoportba a sérelemmel kapcsolatos tényezőket sorolták, a harmadik csoportot a kapcsolat jellemzőire vonatkozó változók adják, míg az utolsó, legdisztálisabb csoportba általános személyiségjellemzők kerültek.

Fincham (2000) némileg eltérő osztályozását alkalmazta a megbocsátásra ható változóknak. Megkülönböztetett személyes, kapcsolatra vonatkozó, sérelemmel kapcsolatos és a sérelmet követő viselkedéssel kapcsolatos változókat.

Fehr, Gelfand és Nag (2010) a megbocsátást meghatározó tényezőket három nagyobb csoportba sorolták, és mindhárom csoporton belül megkülönböztettek diszpozicionális és szituatív tényezőket. A megbocsátás kognitív korrelátumai közé olyan változókat soroltak, amelyek a sértett fél sérelemre és az elkövetőre vonatkozó attitűdjeivel, gondolataival

kapcsolatosak. Az érzelmi korrelátumok a sérelmet követő érzéseket foglalják össze. A harmadik csoportját a megbocsátás korrelátumainak – amelyet ők kapcsolati és szocio-morális kötöttségeknek neveznek – egyrészt olyan változók alkotják, amelyek a sértett és a sértő fél kapcsolatára vonatkoznak (pl.: kapcsolati elköteleződés), másrészt a megbocsátással kapcsolatos társas-morális elvárásokat sorolták ide. Eaton, Struthers, Shomrony és Santelli (2007) hasonló módon, intra-, és interperszonális faktorokba sorolja a megbocsátás prediktorait. Jelen fejezetben, alapul véve ezeket a csoportosításokat, a megbocsátást befolyásoló tényezőket helyzeti és személyiség-tényezők felosztásban mutatjuk be.

1.1.3.1. A megbocsátást befolyásoló helyzeti tényezők

Fehr, Gelfand és Nag (2010) a helyzeti tényezők közé olyan tényezőket sorolnak, amelyek a sérelem kontextusához köthetőek. A meta-analízisükben összevetették a helyzeti tényezők és a diszpozicionális tényezők hatását, és azt találták, hogy a kontextuális faktorok hatása valamivel erőteljesebb volt, mint a személyiségvonásoké. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a személyiségvonások szerepe elhanyagolható lenne a megbocsátás folyamatában (lásd például Koutsos, Wertheim és Kornblum, 2008)

Worthington (2005) elgondolását alapul véve a *felek közötti kapcsolat* szerepét nagyon fontos hangsúlyozni. McCullough és munkatársai (1998) részletesen bemutatták, hogy milyen mechanizmusok mentén segítheti elő a szoros, közeli kapcsolat a felek közötti megbocsátást. Véleményük szerint hétféle módon lehet kapcsolat a megbocsátás és a felek közötti kapcsolat között:

- az emberek közeli kapcsolatokban azért lehetnek megbocsátóbbak, mert már korábban jelentős mennyiségű erőforrást fektettek a kapcsolatba, amit nem szeretnének feladni;
- az embereknek van egy hosszú távú orientációja, ami arra motiválhatja őket, hogy elnézzék a sérelmeket azért, hogy a kapcsolat fenntartásának valószínűségét maximalizálhassák;
- a közeli, fontos a saját és a partner érdeke összekapcsolódott, így nincs érdekkülönbség;
- a kapcsolat magával hozhat egy kollektivista orientációt, aminek következtében a partnerért nagyobb áldozathozatalra képesek az egyének még akkor is, ha ez önmaguk számára költséges;

- egy közeli kapcsolatban a partnerek, mivel több időt töltöttek együtt, jobban ismerik a másikat, könnyebb számukra empátiát érezni a másik fél iránt;
- a közeli kapcsolatokban a fájdalmat okozó viselkedéseket akár interpretálhatják a felek úgy is, hogy az a saját érdekükben történt (pl.: egy fájdalmas, de igaz kritikai észrevétel);
- a sértő felek számukra fontos kapcsolatokban nagyobb valószínűséggel igyekezhetnek bocsánatot kérni.

Karremans és Aarts (2007) arról is beszámolnak, hogy közelebbi kapcsolatokban a megbocsátás folyamata szinte automatikus, és nincs szükség hozzá kognitív erőforrásokra.

Ugyan egy szorosabb kapcsolatban a fentiek alapján könnyebb lehet megbocsátani, de ha az elkövető számára fontos a kapcsolat, akkor folytathat olyan viselkedéseket, amelyek facilitálhatják a megbocsátást. A *bocsánatkérés* egy olyan viselkedés, amely során a sértő fél kifejezésre juttatja a felelősségét és büntudatát, valamint el is határolódik korábbi tettétől (Leunissen, De Cremer, Folmer és Van Dijke, 2013; Scher és Darley, 1997). Implicit módon tartalmazza azt az ígéretet is, hogy a sérelem nem fog többet bekövetkezni (Kim, Dirks, és Cooper, 2009). Ezzel az elkövető jelzi a sértett félnek, hogy megbízható, így a kapcsolat folytatása a sértett fél számára nem jelent kockázatot (Haesevoets, Folmer, De Cremer, és Van Hiel, 2013). Az őszinte bocsánatkérés, ha illeszkedik a sértett fél elképzeléseihez, elvárásaihoz, elősegítheti a megbocsátást, de a manipulatívnak tűnő bocsánatkérés visszaüthet, és alááshatja a felek közötti bizalmat (pl.: Davis és Gold, 2011; Ohtsubo és Watanabe, 2009; Eaton, Struthers, Shomrony és Santelli, 2007; Fehr és Gelfand, 2010; Pántya, Dallos, Papp és Kovács, 2012; Zechmeister, Garcia, Romero, és Vas, 2004; Exline, Deshea és Holeman, 2007). Meg kell ugyanakkor jegyeznünk, hogy De Cremer, Pillutla és Folmer (2011) szerint az emberek hajlamosak arra, hogy túlbecsüljék, mennyire fontos számukra a bocsánatkérés, és valójában nem reagálnak rá annyira kedvezően, mint amennyire azt gondolják.

A bocsánatkérés mellett a sértő fél törekedhet arra is, hogy az általa okozott sérelem miatt valamilyen *jóvátételt* nyújtson a sértett félnek, hogy így csökkentse, vagy megszüntesse a sérelem negatív következményeit (Papp, Kovács, Pántya, Kiss, 2013). Megjegyezzük, hogy itt most csak említés szintjén beszélünk a jóvátételről, mivel a disszertáció központi részét a jóvátétel megbocsátásra gyakorolt hatásának vizsgálata képezi, ezért a jóvátétel és a megbocsátás kapcsolatának külön fejezetet szenteltünk, részletesebben az 1.2.-es fejezetben foglalkozunk ezzel a témával.

A sérelemhez köthetően kulcsszerep juthat annak, hogy az elkövető mennyire *szándékosan* követte el a sérelmet (Fehr, Gelfand, és Nag, 2010). A szándékos sérelem azt jelenti, hogy az elkövetőnek az volt a kifejezett célja, hogy a másik félnek kárt, fájdalmat okozzon. Ennek megfelelően, egy szándékosan okozott sérelem nehezebben megbocsátható, továbbá a szándékosan okozott sérelem azt is maga után vonja, hogy a sértett fél defenzív és visszahúzódó lesz, valamint kedvezőtlenül reagál majd a bocsánatkérésre is (Struthers, Eaton, Santelli, Uchiyama és Shirvani, 2008). Megjegyezzük azt is, hogy feltételezhetően egy szándékosan okozott sérelmet követően a sértő fél sokkal kevésbé lesz motivált olyan viselkedéseket folytatni, amelyeknek az lenne a célja, hogy rendeződjön a konfliktusos helyzet.

Nemcsak az lehet azonban kérdéses, hogy mennyire volt az okozott sérelem szándékos, hanem az is, hogy a sérelemnek milyen *súlyos* következményei vannak. Ha valaki súlyos sérelmet él át, akkor emiatt megnövekedhet a motivációja, hogy elkerülje a sérelmet okozó felet, mert szeretné redukálni a sérelem megismétlődésének a valószínűségét. Emellett a súlyos sérelmek következményei tartósabbak, kevésbé visszafordíthatóak lehetnek, mint az enyhébb sérelmeké (McCullough, Fincham és Tsang, 2003). Fincham, Jackson és Beach (2005) ugyanakkor megjegyzik, hogy annak ellenére, hogy a sérelem súlyossága és a megbocsátás mértéke között természetesnek tűnik a kapcsolat, nagyon kevés empirikus tanulmány foglalkozott ezzel.

1.1.3.2. A megbocsátást befolyásoló személyiségtényezők

A diszpozicionális tényezők alatt stabil, az egyénre jellemző vonásokat értünk, amelyek meghatározhatják, hogy az egyén általánosan, az egyes szituációktól függetlenül hogyan értelmez, hogyan él meg különböző helyzeteket, amelyek aztán hatással lehetnek arra, hogy az adott konkrét helyzetben az egyén milyen mértékben képes megbocsátani (Fehr, Gelfand és Nag, 2010).

Talán a leginkább kézenfekvő személyiségvonás, ami összefügghet a megbocsátással, az egyén általános *megbocsátási hajlandósága* (Fincham, 2000). Berry, Worthington, Parrott III, O'Connor és Wade (2001) felhívta a figyelmet arra, hogy a megbocsátás kutatása során a kutatók elsősorban egy specifikus sérelem megbocsátására koncentráltak, és így kevés figyelem összpontosult az egyének általános megbocsátási hajlandóságára. Az angol nyelvű szakirodalomban a megbocsátási hajlandóság a kutatások kezdeti szakaszában nem különült

el a helyzeti megbocsátástól, ugyanúgy a „*forgiveness*” kifejezést használták mindkettőre (lásd például: McCullough és Witvliet, 2002). Roberts (1995) nyomán Berry és munkatársai (2001) megkülönböztették a helyzeti megbocsátást a megbocsátási hajlandóságtól, amelyre „*forgivingness*”-ként hivatkoztak. Az angol nyelvű szakirodalomban jelenleg ez a megkülönböztetés terjedt el. A magas megbocsátási hajlandósággal rendelkező személyek úgy tartják, hogy a sérelmeket érdemes megbocsátani, a leghasznosabb stratégiának a sérelmet követő békés elrendezést tekintik, míg az alacsony megbocsátási hajlandósággal rendelkező személyek úgy vélekednek, hogy egy sérelmet nem érdemes megbocsátani (Fehr, Gelfand és Nag, 2010). A szakirodalmi adatok alapján a megbocsátási hajlandóság valóban összefüggést mutat a sérelem megbocsátásával (Fehr, Gelfand és Nag, 2010; Allemand, Amberg, Zimprich és Fincham, 2007; Koutsos, Wertheim és Kornblum, 2008) Fincham (2000) felveti azonban azt az elképzelést, miszerint az egyéneknél különválasztható egy általános megbocsátási hajlandóság, és egy, specifikusan a partnerre irányuló megbocsátási hajlandóság. Ez utóbbi feltehetőleg nagyobb mértékben befolyásolja a helyzeti megbocsátást, és noha a kettő vélhetően összefügg, a kutatásokban nem szoktak törekedni ezek különválasztására (Fincham, 2000).

Hasonlóan kézenfekvőnek tűnik a *bosszúállási hajlandóság* negatív kapcsolata a megbocsátással. A bosszúállási hajlandóság az interperszonális sérelmet követő megtorlásra való törekvésre irányuló diszpozíció. A magas bosszúállási hajlandósággal jellemezhető emberek a bosszút morálisnak és kívánatosnak tartják bizonyos célok elérése érdekében, és gyakrabban számolnak be arról, hogy a bosszút megküzdési stratégiának használják. Ennek megfelelően a bosszúállási hajlandóság a megbocsátást egyértelműen gátló tényező (McCullough, Bellah, Kilpatrick és Johnson, 2001).

A szakirodalomban fellelhető tanulmányok jelentős részében kiemelkedő figyelem övezte a McCrae és Costa (1987) nevéhez köthető ötfaktoros személyiségmodell („Big Five”) dimenzióinak megbocsátáshoz fűződő kapcsolatát (lásd pl.: McCullough és Hoyt, 2002; Strelan, 2007; Walker és Gorsuch, 2002; Ross, Kendall, Matters, Wrobel és Rye, 2004). Ezek közül a dimenziók közül talán a leggyakrabban a *barátságosság* dimenziót szokták a megbocsátással összefüggésben vizsgálni (Fehr, Gelfand és Nag, 2010; Balliet, 2010). Azok, akikre a barátságosság alacsonyabb mértékben jellemző, szkeptikusabbak, ellenségesebbek, nyersek és durvák, míg a barátságos emberek együttműködőbbek, és általánosan jobban képesek együtt élni másokkal (McCrae és Costa, 1987; Fehr, Gelfand és Nag, 2010). A legtöbb kutatási eredmény alá is támasztotta azt a feltételezést, hogy a magas barátságossággal jellemezhető emberek megbocsátóbbak (pl.: Balliet, 2010; Brose, Rye, Lutz-

Zois és Ross, 2005; Brown és Philips, 2005; Fehr, Gelfand és Nag, 2010; Koutsos, Wertheim és Kornblum, 2008; McCullough és Hoyt, 2002). Ennek az lehet a magyarázata, hogy a barátságosabb emberek általánosan kisebb mértékű bosszúálló motivációval jellemezhetőek, de elképzelhető, hogy a sérelmen való rágódás mértéke (amely a megbocsátás ellen hathat) alacsonyabb náluk (Brose, Rye, Lutz-Zois és Ross, 2005; McCullough és Hoyt, 2002). Megjegyzendő ugyanakkor, hogy Walker és Gorsuch (2002) eredményei némileg ellentmondanak ennek, ők a tanulmányukban arról számolnak be, hogy ugyan a barátságosabb emberek nagyobb mértékben nyernek megbocsátást, de nem találtak összefüggést a barátságosság és a másoknak való megbocsátás között.

A barátságosság mellett a második gyakran vizsgált Big Five dimenzió a *neuroticitás*, amely röviden az életeseményekre stresszes reakciót adó választendenciaként jellemezhető (McCrae és Costa, 1987). A magas neuroticitással jellemezhető személyek sokkal súlyosabbnak ítélnék meg bizonyos szituációkat, így az interperszonális sérelmeket is (McCullough és Hoyt, 2002). A neurotikus személyek továbbá jobban rágódnak bizonyos életeseményeken (Muris, Roelofs, Rassin, Franken és Mayer, 2005), ami azt implikálja, hogy a megbocsátás folyamata náluk nehezebben megy végbe (Fehr, Gelfand és Nag, 2010). Számos bizonyíték szól amellett, hogy ez a feltételezés megállja a helyét (McCullough és Hoyt, 2002; Walker és Gorsuch, 2002; Balliet, 2010; Koutsos, Wertheim és Kornblum, 2008).

A fentiekből látható, hogy a megbocsátás és a barátságosság, valamint a neuroticitás közötti kapcsolat elméleti szempontból jól magyarázható, és empirikus megfigyelések is alátámasztják az összefüggéseket. A kutatások azonban sokkal kevesebb figyelmet fordítottak a Big Five *lelkiismeretesség*, *nyitottság* és *extraverzió* dimenzióira. Balliet (2010) meta-análízisében rámutatott arra, hogy a lelkiismeretesség és a megbocsátás között enyhe pozitív kapcsolat állhat fenn, de szerinte a nyitottság és az extraverzió dimenziói nehezen hozhatóak összefüggésbe a megbocsátással. Ezzel Balliet (2010) eredményei cáfolják Brose és munkatársai (2005) megállapításait, akik az extraverzió és a megbocsátás között összefüggést találtak. A lelkiismeretesség, nyitottság és extraverzió dimenziói talán túlságosan tág dimenziók, és ha a megbocsátással kapcsolatos összefüggéseiket kívánjuk vizsgálni, akkor érdemes lenne ezeken a dimenziókon belüli vonásokra fókuszálni a figyelmet (Balliet, 2010).

Az interperszonális sérelmek megbocsátásában az *empátiának* kiemelt jelentőségű szerep juthat (McCullough, Worthington és Rachal, 1997; McCullough, és mtsai., 1998; McCullough, 2000; Davis és Gold, 2011). Az empátia számos proszociális viselkedés, mint például a segítségnyújtás (Batson, 1990), vagy az együttműködés (Batson és Moran, 1999)

facilitálására alkalmas. McCullough és munkatársai (McCullough, Worthington és Rachal, 1997; McCullough, és mtsai., 1998; McCullough, 2000) megbocsátás-felfogásában a megbocsátás egy proszociális motivációs változás, ami azt jelenti, hogy az empátia potenciálisan kedvezően tudja azt befolyásolni. Az empátia – megbocsátás kapcsolatot vizsgáló kutatások alapján elmondhatjuk, hogy a két jelenség között kapcsolat figyelhető meg, az empátia erősen meghatározza a megbocsátást (McCullough, és mtsai., 1998; Fehr, Gelfand és Nag, 2010). Fincham, Paleari és Regalia (2002) nemi különbségeket azonosított abban, hogy az empátia mennyire jó bejósolója a megbocsátásnak, úgy találták, hogy férfiak esetében jelentősebb a hatása.

A perspektíva átvétel, a képesség, hogy beleéljük magunkat a másik személy szerepébe, ahhoz vezethet, hogy a sértő fél irányában erősebb pozitív érzéseket élünk meg, nagyobb jó szándékot tulajdonítunk neki, ami végső soron elősegítheti a megbocsátást (Takaku, 2001). A perspektíva-átvételt és az empátiát a megbocsátással kapcsolatban összevontan kezelték McCullough (2000), de az újabb kutatás irányzatok már külön operacionalizálják az empátiát és a perspektíva átvételt (Exline J. J., Baumeister, Zell, Kraft és Witvliet, 2008; Fehr, Gelfand és Nag, 2010)

A mentalizáció szerepe csak újabban került a megbocsátás-kutatás figyelmébe. A mentalizáció társas-kognitív képesség, mely révén önálló mentális tartalmakat vagyunk képesek tulajdonítani a másoknak, segít bennünket megérteni a másik gondolatait, érzelmeit, szándékait. (Baron-Cohen, Joliffe, Mortimore, és Robertson, 1997; Kinderman, Dunbar, és Bentall, 1998). A mentalizáció révén, a látott vagy hallott információk alapján kikövetkeztethetjük, hogy mások mit tudnak, akarnak, hisznek, milyen szándékokkal rendelkeznek (Premack és Woodruff, 1978; Baron-Cohen, 1991). A mentalizáció újfajta megközelítést jelent a mentalizációs motiváció, ami azt az igényt jelenti, ami a másik mentális állapotainak megismerésére irányul. A magasabb mentalizációs igényű személyek jobban törekszenek arra, hogy megértsék a másik megnyilvánulása mögötti szándékokat, gondolatokat, érzéseket (Bernáth és Kovács, 2013). A mentalizáció erős összefüggést mutat az empátiával, amely kapcsolat egyrészt a perspektíva-átvételen keresztül magyarázható (Paál és Bereczkei, 2007), másrészt mind az empátia, mind a mentalizáció részben ugyanazt a neurális hálózatot használja (Hooker, Verosky, Germine, Knight, és D'Esposito, 2008). Ez azt eredményezheti, hogy a mentalizáció – az empátiához hasonlóan – elősegíti a megbocsátást.

A sérelmen való rágódást Sukhodolsky, Golub és Cromwell (2001) úgy határozta meg, hogy magában foglalja a dühös utógondolatokat, a dühös emlékeket, a bosszúról szóló

fantáziálást, valamint az eseményekkel kapcsolatos negatív okok keresését. Ezek alapján olyan tényező lehet, amely erős gátja a megbocsátásnak. McCullough és munkatárai szerint (McCullough, 2000; McCullough, és mtsai., 1998) a rágódás a bosszúállás motivációjának bejósolója. A sérelmen való rágódás értelmezhető helyzeti tényezőként is (az egyén mennyire rágódik egy specifikus sérelmen, lásd pl.: Fehr, Gelfand, és Nag, 2010), de mérhető diszpozicionális szinten is (pl.: Berry W. J., Worthington, O'Connor, Parrott III, és Wade, 2005), ahol a rágódásra való általános hajlamra utal. Megjegyezzük, hogy az angol nyelvű szakirodalom mindkét jelenségre „*ruminatio*n”-ként hivatkozik. A szakirodalmi eredmények általában véve megerősítik a negatív kapcsolatot a sérelmen való rágódás és a megbocsátás között (Barber, Maltby, és Macaskill, 2005).

Az *önértékelés* is kapcsolatban áll a megbocsátással, ugyanakkor az összefüggés nem lineáris, a magasabb szintű önértékelés nem feltétlenül vezet magasabb szintű megbocsátáshoz. A túlzottan magas önértékelés haraggal, ellenségességgel, bosszúvágygal járhat együtt, ami gátolhatja a megbocsátást, míg az alacsony önértékelésű személyek szorongóbbak, hajlamosabbak önmagukat hibáztatni, ami az elkerülés motivációját erősítheti, és így a megbocsátás ellen hathat (Horváth-Szabó, 2007). Eaton, Struthers, Shomrony, és Santelli (2007) rámutattak arra, hogy a törekeny, defenzív önértékelésű személyek kevésbé fókuszálnak a sérelmet okozó fél megbánására, és egy bocsánatkérést követően bosszúállóbbak vagy elkerülőbbek lettek.

Egy jól működő kapcsolatban a sérelem az elutasítás szimbóluma lehet (Fincham, Jackson, és Beach 2005), ezért fontos lenne annak a vizsgálata, hogy a sértett fél mennyire *érzékeny az elutasításra*. Ennek ellenére meglehetősen kevés tanulmány foglalkozott ezzel a kérdéssel. (pl. Fincham, Jackson, és Beach, 2005; Papp, Kovács, Pántya, és Kiss, 2013) Az elutasítás iránt érzékeny emberek azzal az elvárással jellemezhetők, hogy amennyiben számukra fontos másoktól elfogadást és támogatást várnak, akkor valószínűleg elutasítással kell szembesülniük. Fontos nekik, hogy elkerüljék az elutasítást, emiatt nagyon érzékenyek lesznek az elutasítás legkisebb vélt vagy valós jeleire is. Amikor ilyet tapasztalnak, legyen az nagyon minimális vagy kétértelmű, szándékos elutasítást fognak látni mögötte. Ez mind érzelmi, mind viselkedéses túlreagáláshoz vezethet, mint például düh és ellenséges viselkedés (Downey és Feldman, 1996). Megjegyezzük, hogy a szakirodalmi adatok alapján nem dönthető el egyértelműen, hogyan reagálnak az elutasításra érzékeny személyek egy sérelemre (Papp, Kovács, Pántya, és Kiss, 2013). Egyrészt szólnak vizsgálati adatok amellest, hogy az elutasításra érzékeny emberek ellenségesen viselkednek egy sérelmet követően (lásd például Ayduk, Gyurak, és Luerksen, 2008), de találunk példát arra is, hogy az elutasításra érzékeny

emberek egy sérelmet követően proszociális magatartást is tudnak folytatni (Romero-Canyas, és mtsai., 2010).

A megbocsátás, mint ahogy azt az 1.1.1.-es pontban is említettük, sokáig a *vallásosság* témakörébe tartozó konstruktum volt, nagyon mély teológiai gyökerei vannak (McCullough és Worthington, 1999). A különböző monoteista vallásokban a megbocsátás értéként, és követendő példaként szerepel, emiatt kézenfekvő a feltételezés, hogy akiknek az életében fontosabb szerepet játszik a vallás, megbocsátóbb lehet, mint azok, akik kevésbé vallásosak (McCullough és Worthington, 1999). McCullough és Willoughby (2009) szerint a vallásosság segíti az emberek önszabályozó képességét is amellet, hogy erkölcsi iránymutatást ad. Így a vallásosság egyszerre hangsúlyozza, hogy a megbocsátás érték, másfelől képességet is ad arra, hogy az emberek ennek az értéknek megfelelően viselkedjenek (Fehr, Gelfand és Nag, 2010). Az önmagukat vallásosnak tartó személyek magasabb megbocsátási hajlandóságról számolnak be, ugyanakkor a vizsgálatok csak enyhe pozitív összefüggést mutatnak a tényleges helyzeti megbocsátás és a vallásosság között (Fincham, 2000; McCullough és Worthington, 1999; Tsang, McCullough, és Hoyt, 2005).

Végezetül Fincham (2000) szerint az, hogy az egyén hogyan gondolkodik a megbocsátásról (amelyet ő az egyénre jellemző vonásnak tekint), milyen *implicit megbocsátás-teóriái* vannak, ugyancsak erősen befolyásolja azt, hogy mennyire bocsát meg egy sérelmet. Erről bővebben az 1.1.2.2.-es fejezetben már írtunk, most csak annyit szeretnénk újra hangsúlyozni, hogy bár felismerték a laikus implicit megbocsátás-felfogások a jelentőségét, a kutatások egyelőre ezek megismerésére koncentrálnak, a laikus felfogások tudományos teóriákba való integrációja nem történt meg.

1.1.3.3. A megbocsátást befolyásoló egyéb tényezők

Fehr, Gelfand, és Nag (2010) a helyzeti és személyiségtényezők mellett azt is vizsgálat alá vették, hogy hogyan befolyásolják a megbocsátást olyan egyéb tényezők, amelyek a mintához (demográfiai tényezők), vagy magához a vizsgálat módszertanához köthetőek.

Az első ilyen demográfiai tényezőként a *nemet* jelölték meg. Az esetleges nemi különbségek hátterében az empátia – megbocsátás (lásd például McCullough, és mtsai., 1998) kapcsolat állhat, illetve az a megfigyelés, miszerint a nők empátikusabbak, mint a férfiak, amelyből az következne, hogy a nők megbocsátóbbak, mint a férfiak (Toussaint és Webb, 2005). Miller, Worthington, és McDaniel, (2008) áttekintő meta-análízisében 1983 és 2007

között keletkezett 53 tanulmány eredményét mutatja be a nem és a megbocsátás vonatkozásában. Eredményeik szerint megfigyelhető egy alacsony-közepes összefüggés a nem és a megbocsátás között, azonban Fehr, Gelfand, és Nag (2010) nem talált ilyen jellegű összefüggést. Mi lehet ennek a magyarázata? Fehr, Gelfand, és Nag (2010) azt javasolják, hogy a nem és a megbocsátás összefüggéseinek vizsgálata során cizelláltabb kérdésfeltevésre van szükség annál, mint hogy a nők vagy a férfiak a megbocsátóbbak. Elképzelhető, hogy a nem más változókkal interakcióba lépve fejt ki hatását a megbocsátásra (lásd például Papp, Kovács, Pántya, és Kiss, 2013).

Az életkor és a megbocsátás kapcsolata hamar felkeltette a kutatók érdeklődését (pl.: (Enright, Santos, és Al-Mabuk, 1989). A kutatási eredmények általában azt sugallták, hogy az életkor növekedésével a megbocsátás is növekszik (Girard és Mullet, 1997), ugyanakkor Fehr, Gelfand, és Nag, (2010) meta-analízise itt sem talált szignifikáns összefüggést, felvetik azonban azt a lehetőséget, hogy esetleg az összefüggés nem lineáris, például elképzelhető, hogy az életkor hatása a megbocsátásra csak az élet végén válik jelentőssé.

Carmody és Gordon (2011) felvetette, hogy a sértett fél személyiségvonásai mellett a *sértő fél* személyiségjegyei is segíthetik vagy gátolhatják a megbocsátást. Összefüggést találtak ugyanis a sértett fél megbocsátása, valamint a sértő fél észlelt empátikus készsége, alázatossága és lelkiismeretessége között. Megjegyzendő, hogy ebben az esetben észlelt személyiségvonásokról van szó, és az észlelt jegyekre hatást gyakorolhatott a sértett fél személyisége is.

Végezetül említsük meg, hogy maga a *vizsgálati módszer* is befolyásolhatja, milyen mértékű megbocsátásról számolnak be a vizsgálati személyek. Az 1.1.4.-es fejezetben láthattuk, hogy a megbocsátás vizsgálatának melyek a leggyakrabban használt módszerei. Fehr, Gelfand, és Nag, (2010) szerint azokban a vizsgálatokban, ahol felidézéssel történik a vizsgálat, a megbocsátással kapcsolatos affektív prediktorok szerepe lesz a meghatározó (vagyis a megbocsátás nagyobb összefüggést mutat az olyan tényezőkkel, mint például az empátikus készség), míg a szcenáriós jellegű vizsgálatokban inkább a kognitív prediktorok (például mennyire tulajdonít szándékosságot a sérelemnek) jutnak fontosabb szerephez. Ez azt is mutatja, hogy a megbocsátás különböző eszközökkel való vizsgálata nem redundáns, és a különböző módszereket egymás kiegészítéseként érdemes használni.

1.1.4. A megbocsátás következményei

A megbocsátás kutatásának ugrásszerű fejlődésében nagy szerepe volt annak, hogy a kutatók fel kívánták tárni a megbocsátás mentális és fizikai jólétre gyakorolt potenciális jótékony hatását (McCullough, 2000). Ebben a fejezetben azt a kérdést járjuk körül, milyen következményei lehetnek egy sérelmet követő megbocsátásnak mind az egyén, mind a kapcsolat szintjén, bemutatva lehetséges pozitív és negatív következményeket egyaránt.

Worthington és Scherer (2004) a megbocsátás és az egészség kapcsolatát bemutató áttekintő tanulmányukban rámutatott arra, hogy a megbocsátás hiánya egy kellemetlen, stresszes állapot. A meg nem bocsátás (az angol nyelvű szakirodalomban erre az állapotra 'Unforgiveness'-ként utalnak) állapotában az agyi aktivitás megegyezik azzal az aktivitásmintázattal, ami más stresszhelyzetben is megtapasztalható. Emellett a meg nem bocsátás állapota hormonális változásokkal, és olyan szimpatikus idegrendszeri aktivitással jár együtt, ami erősen hasonlít a stresszes állapotra. Worthington és Scherer (2004) szerint ez a kellemetlen állapot megszüntethető a megbocsátás révén (ezzel együtt több olyan megküzdési mechanizmus is létezik, például a bosszú, amely révén csökken a sérelem miatt megélt stressz), amely aztán az egyén egészségi állapotát is kedvezően befolyásolja.

Pontosan hogyan hathat a megbocsátás az egyének egészségi állapotára? Lawler és munkatársai (2005) ezt a kérdést vizsgálták. Vizsgálataik kimutatták, hogy egy sérelem megbocsátása szorosan kapcsolódik az egészségi állapot különböző mutatóihoz, úgymint fizikai tünetek, használt gyógyszerek, alvás minősége, fáradtság, szomatikus zavarok. A megbocsátás a javasolt modelljük szerint a negatív érzések (mint például harag, feszültség, depresszió) és a stressz redukciója mentén képes hatni a szervezetre, ezáltal pozitív változásokat idéz elő.

Karremans, Van Lange, Ouwerkerk és Kluwer (2003) azt kívánták feltárni, hogy a megbocsátás mikor és hogyan segíthet a sértett személyek mentális egészségi állapotának megőrzésében. Úgy érvelnek, hogy a megbocsátás ugyan hozzájárulhat a mentális jóléthez, de ez erősen függ attól, hogy milyen az a kapcsolat, amelyen belül a sérelem bekövetkezett. Vagyis, egy olyan kapcsolatban, amelyben a sértett fél közel áll az őt megbántó személyhez, a megbocsátás magasabb mértékű jóléthez vezethet, míg egy távoli kapcsolatban ez a hatás egyáltalán nem hangsúlyos. Ezzel párhuzamosan egy olyan kapcsolatban, amelyben a sértett fél elkötelezett a másik iránt, de mégsem képes megbocsátani, az nagyobb mértékű feszültséget eredményez. A kapcsolat szerepe tehát jelentős, nemcsak abban, hogyan

értelmezzük a megbocsátást (Worthington, 2005), hanem abban is, hogy a megbocsátásnak milyen hatása lehet az egyénre nézve (Karremans és mtsai, 2003).

Jelen disszertációnak nem célja, hogy részletesen ismertesse a megbocsátás klinikai pszichológiában való felhasználási lehetőségeit, de ezen a ponton mindenképpen említést kell tennünk az ezzel kapcsolatos kutatásokról. A megbocsátás képes csökkenteni például a poszttraumatikus stressz szindróma tüneteinek gyakoriságát (Orcutt, Pickett és Pope, 2005). A megbocsátás kedvező hatásait felismerve számos olyan intervenciós technikát dolgoztak ki a klinikai gyakorlatban, amelyek célja a megbocsátás facilitálása (ezekről a technikákról bővebben például Szondy (2006) ad összefoglalót).

A megbocsátás az egyén mentális és fizikai egészségére kifejtett kedvező hatásán túl interperszonális szinten is bírhat kedvező hatásokkal. McCullough (2000) megbocsátás-felfogásában a megbocsátás kifejezetten proszociális, kapcsolat-építő hatású. Vizsgálati adatok valóban arra mutatnak, hogy a megbocsátást követően a felek közötti kapcsolat közelebbi lehet, mint ha a megbocsátás elmarad (McCullough, és mtsai., 1998). Egy sérelem megbocsátása után a felek közötti együttműködés, valamint a másik fél iránti áldozathozatal magasabb szintje figyelhető meg, a megbocsátás elmaradása ugyanakkor csökkenti azokat a válaszreakciókat, amelyek a kapcsolat fennmaradását eredményeznék (Karremans és Van Lange, 2004).

Összegezve, az eddigiek alapján az látszik, hogy a megbocsátás a sértett félre csak pozitívan hathat, mert hozzájárul a magasabb szintű fizikai és mentális egészségéhez, valamint olyan reakciókat vált ki belőle, amelyek következtében motivált lehet a kapcsolat fenntartásra. Mi történik ugyanakkor a sérelmet okozó féllel? Hogyan észleli azt, hogy ha megbocsátanak neki? Hogyan fog viselkedni ezt követően, megismétli az elkövetett sérelmet, vagy éppen ellenkezőleg, a megbocsátás meggátolja a sérelem újbóli bekövetkezését? Milyen hatással lehet a sértő fél jövőbeni viselkedése a sértettre?

A fenti kérdéssel kapcsolatos Wallace, Exline és Baumeister (2008) tanulmánya. Ők két, egymással versengő hipotézist teszteltek: az egyik feltételezés szerint a megbocsátás csak arra bátorítja az elkövetőt, hogy újra megismételje tettét, a másik feltételezés szerint a megbocsátás révén csökkenthető a sérelmek újbóli bekövetkezése. Érvelésük szerint két fő oka lehet annak, hogy miért csökkentheti a megbocsátás a jövőbeli sértések számát. Egyrészt a megbocsátási hajlandóság kifejezésével az áldozatok azt is kommunikálják, hogy szeretnék, ha jó kapcsolat lenne köztük, és az őket megbántó fél között. Baumeister, Exline és Sommer, (1998) a sérelmet mint egy adósságot fogta fel, a megbocsátás pedig ennek az adósságnak az

elengedéseként is értelmezhető, így annak kifejezésével a sértő fél már nem lesz lekötve az áldozatnak, nem fogja azt érezni, hogy tartozna neki, emiatt könnyebb lehet számára normális interakciókat folytatni. Így a megbocsátás reményt adhat a támadónak abból a szempontból nézve, hogy fenntarthatja a korábbi kapcsolatot olyan módon, hogy nem követ el további sértéseket, már ha számára is értékes volt a korábbi kapcsolat. Ezzel ellentétben azok, akiknek nem bocsátottak meg, úgy láthatják, hogy a kapcsolat helyrehozhatatlan károkat szenvedett és emiatt nincs értelme erőfeszítéseket tenni érte (Wallace, Exline és Baumeister, 2008).

A második ok, amiért a megbocsátás csökkentheti a sértések számát, az a reciprocitás társas normája (Wallace, Exline és Baumeister, 2008). A megbocsátás a jó akarat kifejeződése (Exline és Baumeister, 2001) és az emberek értékelik és igyekeznek viszonzni a jó szándékú tetteket. Az áldozat haragtartó viselkedése nyilvánvalóan nem a jó szándék kifejezésére szolgál, és meglehet, hogy a sértő fél ezt ellenséges viselkedésként fogja fel, és ennek megfelelően reagál (Wallace, Exline és Baumeister, 2008).

Milyen érvek szólhatnak amellett, hogy a megbocsátás kifejezése kellemetlen következményekkel járhat az áldozat szemszögéből nézve? Egyrészt, lehetséges, hogy a sértést elkövető személy nem feltétlenül értékeli minden esetben, hogy megbocsátottak neki. (Wallace, Exline és Baumeister, 2008). A sérelemben involvált felek ugyanis különböző perspektívákból szemlélik az eseményeket, a sértett fél inkább felnagyítja az esemény jelentőségét, míg a sértő fél inkább csökkenteni igyekszik azt (Horváth-Szabó, 2007). Zechmeister és Romero (2002) vizsgálatai kimutatták, hogy a sérelmet elszenvedett fél egy sérelmet sokkal súlyosabbnak érzeli, mint az elkövető. Exline és Baumeister (2001) rámutatott arra, hogy ha a sértő fél felé megbocsátást kommunikálnak egy olyan viselkedésért, amelyet ő maga jelentéktelennek ítélt meg, ellenérzést, megalázottság érzését válthatja ki, ami azután fokozottabb agresszióhoz vezethet (pl. Bushman, és mtai, 2009).

Nemcsak az fordulhat azonban elő, hogy a sértést elkövető személy a megbocsátás kifejezése után negatív érzelmeket él át, az is problémás lehet az áldozat számára, hogy ha a sértő személy a megbocsátást követően túlságosan jól érzi magát (Wallace, Exline és Baumeister, 2008). A sértő személy úgy ítélheti meg, hogy viselkedése alig okozott fájdalmat a másik félnek (Baumeister, Exline, és Sommer, 1998). Ennek következtében előfordulhat, hogy a sérelmet okozó viselkedését megismétli a jövőben. Továbbá előfordulhat az is, hogy a sértő személyek büntudatát a megbocsátás csökkenti, emiatt csökken az a motivációjuk, hogy az általuk okozott fájdalmat enyhíteni próbálják. A megbocsátás kifejezése ugyanakkor

gyorsíthatja az önmegbocsátás folyamatát és emiatt csökkenhet az emberekben a kártérítés szükségességének érzése (Wallace, Exline és Baumeister, 2008). Ha azonban az ember haragtartó, akkor ez azt kommunikálhatja, hogy a jövőbeli támadó magatartást nem fogja tolerálni és a támadás megtorlást von maga után. Azok, akik megbocsátási hajlandóságukat kommunikálják, gyengének észlelhetőek, és elképzelhető, hogy a környezetük könnyű prédaként fog rájuk tekinteni. Ha egyszer valakinek megbocsátottak, akkor ő arra számíthat, hogy a későbbiekben is elnézőek lesznek vele szemben, ez pedig arra motiválhatja, hogy kihasználja a másik eme tulajdonságát, és maximalizálja a saját hasznát (Wallace, Exline és Baumeister, 2008).

Láthattuk tehát, hogy szólnak érvek pro és kontra amellet, hogy a megbocsátás a társas kapcsolatok szempontjából kedvező jelenség. Wallace, Exline és Baumeister (2008) tanulmányában a vizsgálati személyek mind fogolydilemma-helyzetben, mind egy elképzelt szituációban kevésbé voltak ellenségesek egy megbocsátó személlyel szemben. Ez azt az elképzelést támasztja alá, miszerint a megbocsátás valóban segít a felek közötti kapcsolat elrendezésében.

A megbocsátás proszociális természete azonban nem csak két fél viszonyában mutatkozhat meg. Karremans, Van Lange és Holland (2005) azt az érdekes kérdést vizsgálták, hogy vajon a megbocsátás képes-e növelni az egyén általános proszociális orientációját. A vizsgálataik során kimutatták, hogy azok a vizsgálati személyek, akik képesek voltak megbocsátani egy sérelmet, nagyobb valószínűséggel jelentkeztek önkéntesnek egy jótékonyági szervezethez, és nagyobb valószínűséggel adományoztak ennek a szervezetnek pénzt. A megbocsátásnak tehát nemcsak egyéni, de társadalmi szinten is kedvező hatásai lehetnek.

A megbocsátás ezen túl különösen nagy szerephez juthat a csoportok közötti sérelmek okozta negatív érzések feloldásában is. A történelemben számos példát találunk egy csoport tagjai által egy másik csoport tagjai ellen elkövetett atrocitásokra. Talán a legkézenfekvőbb példa a zsidók ellen a második világháborúban elkövetett kegyetlenkedés és embertelen bánásmód. Több kutatás is foglalkozott azzal, hogy milyen tényezők segíthetik az ilyen sérelmek feldolgozását (például az, hogy az elkövetőket ugyanannak a társas csoportnak a tagjainak látják az áldozatok, mint önmagukat, Wohl és Branscombe, 2005). Ennek a témakörnek a részletesebb bemutatására azonban jelen disszertáció keretein belül nem vállalkozunk.

Az eddigiek alapján úgy tűnik, hogy a megbocsátás minden körülmény között egy olyan pszichés folyamat, amelynek kívánatos a bekövetkezése. Az utóbbi néhány évben ugyanakkor megerősödött egy olyan kutatási vonal, amely a megbocsátás esetleges árnyoldalaira kívánja felhívni a figyelmet. McNulty és Fincham (2012) a pozitív pszichológiáról írt tanulmányában olyan, a pozitív pszichológiához kapcsolódó jelenségek esetleges negatív következményeiről szól, mint a megbocsátás, az optimizmus, a jóindulatú attribúciók, vagy a kedvesség. Kiemelik, hogy vannak olyan kutatási eredmények, amelyek arra utalnak, hogy a megbocsátás a sértett félre káros hatással van. Luchies, Finkel, McNulty és Kumashiro (2010) például kimutatta, hogy egy házasságban, amennyiben az egyik fél barátságossága alacsony, úgy a sérelmek megbocsátása alacsonyabb önértékeléshez és kedvezőtlenebb énképhez vezethet. McNulty és Fincham (2012) szerint a megbocsátás önmagában véve nem tekinthető proszociális jelenségnek, és a felek közötti kapcsolat természete lesz az, amely végső soron meghatározza, hogy a megbocsátás pozitív, vagy negatív kimenetelű az egyén számára.

1.1.5. A megbocsátás kutatásának módszertana

McCullough (2000) szerint a megbocsátás konceptualizálása mellett a második legégetőbb kérdés a megbocsátás tudományos kutatásában az, hogy hogyan, milyen módszerrel mérjük azt. Többféle megközelítés is létezik, mindegyiknek megvan a maga erőssége és hiányossága, az alábbiakban ezekkel foglalkozunk részletesen.

Fehr, Gelfand és Nag (2010) a meta-analízisükben arról számolnak be, hogy jelenleg a megbocsátással foglalkozó tanulmányok nagy része két csoportra osztható be. Az egyik csoportba olyan tanulmányok kerültek, amelyekben a megbocsátást felidézéssel módszerrel vizsgálták. Az ilyen tanulmányokban megkérik a vizsgálati személyeket, hogy írjanak le egy olyan szituációt, amely velük megtörtént (pl.: Koutsos, Wertheim és Kornblum, 2008; McCullough, Worthington és Rachal, 1997; McCullough, és mtsai., 1998), és azt vizsgálják, hogy a vizsgálati személyek hogyan reagáltak abban az adott helyzetben. Ezeknek a vizsgálatoknak a nagy előnye, hogy ténylegesen megtörtént eseményeket elemeznek, így a vizsgálati személyeknek nem okoz gondot az adott helyzetbe való behelyezkedés. Problémás lehet ugyanakkor, hogy egyrészt nincs lehetőség különböző kísérleti helyzetek manipulálására, másrészt a felidézett történetek torzulhatnak, hiszen nem a valós eseményeket, hanem azok reprezentációit ismerjük meg. Ez a módszer tehát leginkább arra

alkalmas, hogy megvizsgáljuk, milyen általános reakciók jellemzik a sértett feleket egy sérelmet követően.

A második nagyobb csoportja a megbocsátást kutató tanulmányoknak scenáriós jellegű (Fehr, Gelfand és Nag, 2010). A scenáriós kutatásokban a vizsgálati személyek egy elképzelt szituációt ismernek meg, és arra kéri őket, hogy helyezkedjenek bele a történet résztvevőinek szerepébe, majd válaszolják meg, mennyire bocsátanak meg abban az adott szituációban. (pl. Schmitt, Gollwitzer, Nikolai és Montada, 2004) Ezek a vizsgálatok lehetővé teszik a kutatók számára a különböző változók manipulálását, azonban fennáll a veszély, hogy a vizsgálati személyek nem találják a prezentált szituációkat életszerűnek, nem tudják magukat beleélni a helyzetbe, és így torzulhatnak a válaszaik.

Fischbacher és Utikal (2013) szerint egy harmadik típusa is megkülönböztethető ezeknek a tanulmányoknak, amikor is laboratóriumi körülmények között a vizsgálati személyek elszenvednek egy tényleges sérelmet, és a kutatók az erre adott reakcióikat mérik fel (pl.: Struthers, Eaton, Santelli, Uchiyamav és Shirvani, 2008; De Cremer, 2010). Ennek a módszernek a nagy előnye, hogy a vizsgálati személyek valódi reakciói mérhetőek fel, ugyanakkor etikai szempontból ez a módszer a legkifogásolhatóbb.

A különböző módszerek más előnyökkel és hátrányokkal rendelkeznek. Hoyt és McCullough (2005) azt javasolja, hogy a megbocsátást multimodálisan célszerű kutatni, azaz több módszerrel, több forrásból érdemes adatot gyűjteni, amellyel ellensúlyozhatóak az egyes kutatási módszerek hiányosságai.

1.2. A jóvátétel

Az előző fejezetben láthattuk, hogy a megbocsátás számos változóval kapcsolatba hozható jelenség. A megbocsátás szakirodalmának robbanásszerű bővülése következtében mindegyik tényezővel kapcsolatban nagy számú tanulmány foglalkozik, és a legtöbb esetben sikerült is valamilyen konszenzusra jutni annak kapcsán, hogy az adott jelenség hat-e a megbocsátásra, vagy sem. Jelen fejezetben a jóvátétellel fogunk foglalkozni bővebben, egy olyan tényezővel, amelynek kézenfekvőnek tűnik a kapcsolata a megbocsátással, ugyanakkor kérdéses, hogy pontosan milyen is ez a kapcsolat (Fischbacher és Utikal, 2013).

1.2.1. A jóvátétel meghatározása

Mit értünk jóvátétel alatt? A jóvátételt, Fehr és Gelfand, (2010) alapján, egy olyan, az elkövető által indított cselekvésként fogjuk fel, amelynek az a célja, hogy a felek közötti egyensúlyi helyzet, ami a sérelem következtében felbomlott, helyreálljon. Kifejezetten arra irányul, hogy enyhítse, vagy megszüntesse a sérelem káros következményeit, de explicit módon nem tartalmaz együttérzést, nincs benne a sérelem beismerése a sérelmet okozó fél részéről, sem az, hogy sokra értékeli a kapcsolatot, és szeretné, ha az fennmaradna, mindazonáltal implicit módon tartalmazhatja ezeket (Papp, Kovács, Pántya és Kiss, 2013). A jóvátétel kifejezés prototipikusan anyagi, megfogható jellegű kárpótlást feltételez, de társas-érzelmi megnyilvánulásai is vannak. Például, ha egy értekezlet egyik résztvevője ellenséges, fölforgató módon viselkedett és ezzel sérelmet okozott, társas-érzelmi jóvátételként viselkedhet úgy, hogy fokozott mértékű tiszteletet tanúsít munkatársai és főnöke iránt a következő értekezlet alkalmával (Fehr és Gelfand, 2010).

A megbocsátás kutatásának történetében a jóvátétel, mint kapcsolat-helyreállító tényező, a bocsánatkéréssel összefonódva jelent meg, mint egy lehetséges bocsánatkérési stratégia (Scher és Darley, 1997). Ez az irány azóta is jelentős a megbocsátás-kutatásban, több olyan tanulmány is született, amelyben a jóvátételt, pontosabban annak ígérését, a szerzők a bocsánatkérés összetevőjeként határozták meg (Fehr és Gelfand, 2010; Schmitt, Gollwitzer, Nikolai, és Montada, 2004). Koutsos, Wertheim, és Kornblum (2008) már a tényleges jóvátételi viselkedést vizsgálja, de tanulmányukban a bocsánatkérés és a jóvátétel egy faktorba vonva szerepel, mint az elkövetőtől jövő pozitív viselkedés.

Nagyon fontosnak tartjuk leszögezni, hogy a jóvátételt és a bocsánatkérést két, egymástól különálló viselkedésnek tartjuk. A bocsánatkérés a büntudat, a sajnálat és a felelősségvállalás kifejezőeszköze, és elsősorban a felek közötti kapcsolati problémák megoldására irányul (Scher és Darley, 1997). A jóvátétel ezzel szemben inkább instrumentális jellegű viselkedés, és akkor kaphat nagyobb szerepet, ha a sértett felet valamilyen (nem feltétlenül anyagi jellegű, noha ez a legkézenfekvőbb) veszteség érte. A jóvátétel célja a sérelem negatív következményeinek megszüntetése, vagyis a sértett felet ért veszteség miatt valamilyen kárpótlás nyújtása (De Cremer, 2010).

A jóvátételt (elsősorban a pénzügyi jóvátételt) vizsgálták gazdasági kapcsolatokat modellező kísérleti helyzetben is (pl.: Bottom, Gibson, Daniels, és Murningham, 2002; Desmet, De Cremer, és Van Dijk, 2011). Ezekben a vizsgálatokban a jóvátétel mint a bizalmat, vagy az együttműködést helyreállító stratégia jelent meg. Ezeknek a vizsgálatoknak

a nagy erénye, hogy nem a bocsánatkérés részeként konceptualizálták a jóvátételt, hanem egy önálló viselkedésként, gyakran épp azért, hogy feltárhatóak legyenek a bocsánatkérés és a jóvátétel hatásában lévő esetleges különbségek.

1.2.2. A jóvátétel és a megbocsátás kapcsolata

Annak ellenére, hogy a jóvátétel meglehetősen hamar a kutatók érdeklődésébe került (igaz, hogy a bocsánatkérés egy komponenseként, (Scher és Darley, 1997)), mint a megbocsátást elősegítő stratégia, meglehetősen kevés empirikus tanulmány született, amely a kapcsolat-rendező hatását vizsgálta volna. A legtöbb empirikus tanulmány emellett nem is annyira tipikusan a megbocsátás-kutatás területéről származik, hanem inkább a gazdaságpszichológia területéről, ahol kísérletes helyzetekben szokták vizsgálni a kapcsolathelyreállító hatását. Bottom, Gibson, Daniels, és Murningham (2002) kísérletes vizsgálatában egyszerre volt jelen a bocsánatkérés (amely nem tartalmazta a jóvátétel ígértét) és a jóvátétel, mint a megbocsátást és a későbbi együttműködést befolyásoló tényező. Az eredményeik azt mutatták, hogy a bocsánatkérés önmagában is képes volt elősegíteni a jövőbeli együttműködést, de a jóvátétel pozitív hatása markánsabbnak bizonyult. A tanulmányuk rámutatott arra, hogy a jóvátételt mindenképp érdemes a bocsánatkéréstől különálló tényezőként kezelni.

Úgy tűnik tehát, hogy a jóvátétel a bocsánatkérésnél erősebb hatással bír a sérelmet követő viselkedésre. Abeler, Calaki, Andree, és Basek, (2010) eredményei azonban ellentmondanak ennek az állításnak. Vizsgálatukban azok a vásárlók, akik egy cégtől bocsánatkérő üzenetet kaptak, megbocsátóbbnak bizonyultak, mint azok, akik pénzbeli jóvátételben részesültek. A szerzők elképzelhetőnek tartják, hogy – Gneezy és Rustichini (2000) eredményeihez hasonlóan – a pénzbeli jóvátétel redukálja az egyének intrinzik megbocsátási motivációját. A fentiekből látszik, hogy a jóvátétel nem tekinthető egy univerzálisan jól működő megbocsátást segítő stratégiának, emiatt fontosnak tartjuk elemezni, hogy milyen körülmények között működhet, és milyen körülmények között lehet helyesebb, ha más viselkedést folytatunk.

De Cremer (2010) tanulmányában azt a kérdést vizsgálta, hogy *milyen típusú sérelem* esetén lesz a jóvátétel hatékony bizalomhelyreállító viselkedés. Ugyan a vizsgálata nem kifejezetten megbocsátásról szólt, de úgy véljük, hogy mivel a bizalom hozzásegíti a feleket ahhoz, hogy együttműködően, jóakarattal viseltessenek egymás iránt, legyőzve félelmüket,

hogy a partnerük kihasználja őket, ezért párhuzamba állítható a megbocsátással. De Cremer (2010) kísérletes helyzetben manipulálta az elszenvedett sérelem típusát: a vizsgálati személyek egy része tényleges veszteséget szenvedett el, a másik része pedig egy várható nyereségből nem részesült. Ezt követően a vizsgálati személyektől vagy bocsánatot kértek, vagy pénzbeli jóvátételben részesültek. Azok, akik tényleges anyagi veszteséget szenvedtek el, kedvezőbben reagáltak akkor, ha anyagi kártérítést kaptak, ami megerősíti azt a feltételezést, hogy a jóvátétel hatékony kapcsolatrendezési stratégia lehet, mert közvetlen kapcsolatban van a sérelem természetével. Ugyanakkor, abban az esetben, ha a sérelem nem tényleges anyagi veszteség volt, hanem valamilyen lehetséges nyereség elvesztése, a jóvátétel hatékonysága már elmaradt a bocsánatkérés hatékonysága mögött. De Cremer (2010) szerint ebben az esetben a sérelem inkább annak a kommunikációja, hogy a felek között státusbeli különbségek állnak fent. Ez a fajta sérelem inkább a felek közötti viszony kapcsolati oldalával állhat összefüggésben, és nem annyira eredmény-orientált. Ebben az esetben a bocsánatkérés, mivel sokkal inkább a felek közötti kapcsolatra fókuszál, eredményesebb lehet, mint a jóvátétel.

Nemcsak a sérelem jellemzői határozhatják meg azt, hogy a jóvátétel hogyan hat a megbocsátásra, hanem a jóvátételnek magának is lehetnek olyan tulajdonságai, amelyek kulcsszerephez juthatnak. Ristovski és Wertheim (2005) vetették fel, hogy a jóvátétel *forrásának jellemzői* komolyan befolyásolhatják a jóvátétel hatását. Egy olyan sérelmet követően, amelynek jogi vonatkozásai vannak, az áldozat több forrásból is részesülhet jóvátételben. Ilyen forrás lehet egyrészt maga az elkövető, de például kormányzati szervek is szolgálhatnak a jóvátétel forrásaként. Ristovski és Wertheim (2005) a tanulmányukban ennek megfelelően olyan scenáriót alkalmaztak, amelyben a jóvátételt vagy az elkövető adta, vagy egy külső, a sérelemben nem involvált forrásból (az ő példájukban egy kormányzati szerv) érkezett, s ha az elkövető adta, adhatta azt önként vagy kikényszerítve. A leghatékonyabb jóvátételi forma az elkövetőtől érkező, önkéntes jóvátétel volt, ami nem is meglepő, tekintve, hogy ezzel az elkövető mutatja, hogy kész áldozatokat hozni a kapcsolat rendezése érdekében. Figyelemre méltó eredmény ugyanakkor, hogy a külső forrásból érkező jóvátétel hatása volt a második legerősebb, felülmúlta az elkövetőtől nyomás hatására érkező jóvátétel hatását. Ez arra utal, hogy egy külső forrásból érkező jóvátétel, ha nem is a legmegfelelőbb megoldás, de segítheti a megbocsátást.

A forrás mellett egy további nagyon fontos tényező, amely befolyásolhatja a jóvátétel hatását a megbocsátásra, az a jóvátétel *mértéke*. Magától értetődőnek tűnik a feltételezés, hogy ha a sértett fél nagyobb mértékű jóvátételben részesül, megbocsátóbb lesz. Felmerül itt

azonban egy komoly módszertani probléma: hogyan lehet azt meghatározni, hogy az adott jóvátételt milyen mértékűnek ítéli meg a sértett fél? Bottom, Gibson, Daniels, és Murningham, (2002) tanulmányukban alacsony és magas mértékű jóvátételt kezeltek, viszont a jóvátétel mértéke egyik esetben sem érte el a sértett fél veszteségének mértékét. Ez magyarázata lehet annak, hogy miért nem találtak különbséget az alacsonyabb és magasabb mértékű jóvátétel megbocsátásra gyakorolt hatásában (Desmet, De Cremer, és Van Dijk, 2010; Desmet, De Cremer, és Van Dijk, 2011). Desmet és munkatársai (2010, 2011) úgy vélekednek, hogy ha a jóvátétel mértékének hatását akarjuk tesztelni, akkor azt annak megfelelően kell vizsgálni, hogy milyen mértékű volt a sérelem, amelyet a sértett fél elszenvedett. Így lehet beszélni alulkompenzálásról (a sértő fél csupán egy gesztusértékű jóvátételt biztosít a sértett félnek), teljes kompenzációról (a sértő fél a sérelemmel járó teljes veszteséget megtéríti), valamint túlkompenzálásról (a sértő fél a kezdeti veszteségnél nagyobb mértékű jóvátételt biztosít). Az alul, illetve túlkompenzálás esetében azonban ez a megközelítés sem oldja meg teljesen a fenti problémát, hiszen, ha például 1000 Ft-os veszteségről beszélünk, az 1010 Ft-os és a 2000 Ft-os jóvátétel is túlkompenzálásnak minősül, mégis elképzelhető, hogy más lenne a hatásuk. Desmet és munkatársai (2010, 2011) kutatásainak nagyon figyelemre méltó eredménye, hogy a jóvátétel mértékének hatása interakcióba lépett az elkövetőnek tulajdonított szándékkal. Vizsgálatainkban a jóvátétel a sérelmet elkövető féltől érkezhett, önként vagy vizsgálatvezetői nyomásra, mértéke pedig lehetett alacsony, a sérelem nagyságával megegyező, vagy magas. Hasonlóan Ristovski és Wertheim (2005) vizsgálatához, az önkéntes túlkompenzálás bírt a legkedvezőbb hatással, ugyanakkor a külső nyomásra érkező jóvátétel hatása nem sokkal maradt el az önkéntes jóvátételtől. Sőt, jelentkezett egy nagyon érdekes eredmény: ha a jóvátétel mértéke csekély volt, az önkéntes jóvátételnek alig volt hatása, és sokkal hatékonyabbnak bizonyult, ha a jóvátétel külső nyomásra érkezett. Bár a jóvátételt ebben az esetben is a sérelmet okozó féltől kapták, a vizsgálati személyek mégis jobban reagáltak akkor, ha ez külső nyomásra történt. Mi lehet ennek a magyarázata? Egyrészt elképzelhető, hogy a külső beavatkozás növelte a rendszerbe vetett bizalmat, a sértett személyek bízhattak abban, hogy a sérelem újbóli bekövetkezése esetén a külső forrás újból beavatkozik. Desmet és munkatársai (2010) valószínűbb magyarázatnak tartják azonban, hogy a vizsgálati személyek számára ebben a helyzetben jobban nyilvánvalóvá vált, hogy viselkedésük monitorozva van, ami az együttműködés irányába mozdíthatta a vizsgálati személyek reakcióit. Így a külső forrás beavatkozásának hatására nem a bizalom állt helyre, hanem inkább egy társas norma állhat a viselkedés hátterében.

Haesevoets, Folmer, De Cremer, és Van Hiel, (2013) kutatásában egyszerre jelent meg a bocsánatkérés és jóvátétel kapcsolatra kifejtett hatása a jóvátétel mértékének függvényében. Eredményeik megerősítették, hogy a teljes-, illetve a túlkompensálás hatékonyabb, mint az alulkompensálás, ám ez utóbbinak a hatását fokozta, ha bocsánatkérés társult hozzá.

Összefoglalva ezeket az eredményeket, azt láthatjuk, hogy a kapcsolat helyreállításában egyaránt fontos szerep juthat a bocsánatkérésnek és jóvátételnek is. Haesevoets és munkatársai (2013) úgy érvelnek, hogy egy nem annyira pénzügyi jellegű sérelem esetében a bocsánatkérés szerepe sokkal hangsúlyosabb lehet, de még egy gazdasági helyzetben sem lebecsülendő a kapcsolathelyreállító hatása. Felvetik továbbá, hogy számos olyan tényező lehet, ami befolyásolhatja a jóvátétel és bocsánatkérés, valamint a sérelmet követő kapcsolat közötti hatásokat.

1.3. Célkitűzések

Jelen disszertáció célja, hogy pontosabb képet adjon a jóvátétel és a megbocsátás közötti kapcsolatról. Worthington (2005) szerint a legfontosabb tényező, amelynek keretein belül a megbocsátást értelmezni kell, az a felek közötti kapcsolat. Ennek megfelelően három olyan – egymáshoz egyébként lazábban kapcsolódó – vizsgálatot mutatunk be, amelyben az eredmények értelmezésében fontos szerep jut annak, hogy a felek között milyen a viszony. A vizsgálataink között szerepel szcenáriós, felidézéssel és viselkedéssel alapuló kutatás is, mert úgy véljük, hogy a különböző módszerek ötvözéséből kapható a legpontosabb kép a megbocsátás és jóvátétel viszonyáról. Törekedtünk arra is, hogy a megbocsátást ne csak önbevalláson alapuló módszerrel, hanem viselkedéssel megnyilvánulásában is mérjük. Az első vizsgálatunkban egy olyan helyzetet modelleztünk (szcenáriós és laboratóriumi körülmények között), amely párhuzamba állítható a Worthington (2005) által ellentmondásosnak nevezett munkahelyi környezettel, és elsősorban arra vagyunk kíváncsiak, hogy a jóvátétel mely jellemzői segítik elő ilyen helyzetben a megbocsátást. A második, szcenáriós jellegű vizsgálatunk a jóvátétel közeli és távoli kapcsolatokban megnyilvánuló hatásainak összevetésére irányul. A harmadik vizsgálatunk felidézéssel jellegű, és egy súlyos sérelem megbocsátásához kapcsolódó tényezők feltárását célozza, melyben jelentős szerep jut a felek közötti kapcsolatnak és a jóvátételnek egyaránt. A célunk továbbá az is volt, hogy felmérjük, a jóvátétel hatására hogyan hathatnak eddig kutatott és kevésbé kutatott személyiségjellemzők illetve kontextuális faktorok.

II. A vizsgálatok bemutatása

2.1. Az első vizsgálat bemutatása¹

2.1.1. Bevezetés

A megbocsátást meghatározó tényezők áttekintése során láthattuk, hogy milyen nagy azoknak a faktoroknak a száma, amelyek facilitálhatják vagy gátolhatják azt. Beszámoltunk arról, hogy milyen fontos szerep jut a kapcsolatnak (Worthington, 2005). Az első vizsgálatunkban egy nem túl szoros kapcsolatban vizsgáltuk egy nem túl nagy volumenű sérelmet követően a jóvátétel hatását. Szcenáriós alapon és laboratóriumi körülmények között is vizsgáltuk, hogy a jóvátételről szóló döntés meghozatalának alanya és a jóvátétel mértéke mennyire befolyásolja a megbocsátást.

Miért lehet szükség mindezek vizsgálatára? Azon túl, hogy a megbocsátásnak kedvező hatása van az egyén szempontjából, a megbocsátás azt is elősegíti, hogy a felek között működő kapcsolat maradjon fenn, (McCullough, 2000) ami különösen fontos lehet például a munkahelyi sérelmek kezelésekor. A munkahelyi sérelmek a legtöbb esetben nem nagy volumenűek, de a szervezetek számára fontos, hogy a munkavállalók szervezeti kapcsolatait ne mérgesítsék el. Épp ezért fontos tudni, hogy egy sérelem jóvátétele érdekében kinek milyen lépéseket érdemes tenni, és mi lehet kevésbé hatékony (Papp, Kovács, Pántya, és Kiss, 2013; Papp, Kovács, és Pántya, 2013)

Az 1.2.2.-es fejezetben szóltunk arról, hogy a jóvátétel forrása befolyásolni tudja a jóvátétel hatását. Ristovski és Wertheim (2005), eredményei azt mutatták, hogy az elkövető által önkéntesen felajánlott jóvátétel hatékonyabb, mint az, amelyet az elkövető kényszer hatására fizet, vagy az, amit valamilyen más, külső forrás ítél meg. Az önkéntes jóvátétel esetében ugyanis a sérelmet elszenvedő fél azt tapasztalja, hogy a másik őszintén törekszik az általa okozott sérelem tompítására, és ez megbocsátáshoz vezet. Ha a sérelmet elszenvedő felet egy külső forrás (az ő példájukban egy kormányzati szervezet) kárpótolja, akkor, bár helyreáll az egyensúlyi helyzet, ez nem a sérelmet okozó fél erőfeszítéseinek köszönhető. A

¹ Az első vizsgálatunk bemutatásáról szóló fejezet Papp, Kovács, Pántya és Kiss *Mikor vezet megbocsátáshoz a jóvátétel?* (2013) illetve Papp, Kovács és Pántya *When does compensation lead to forgiving? – An experimental study about how the agent and extent of compensation influences forgiving* (2013) című tanulmányai alapján készült.

külső forrásból érkező kárpótlás jótékony hatása volt a második legerőteljesebb, és felülmúlta az elkövetőtől nyomás hatására érkező kárpótlás hatását, ami azt implikálja, hogy egy külső forrásból származó jóvátétel szükség esetén segítheti a megbocsátást. Meg kell említenünk, hogy Ristovski és Wertheim (2005) vizsgálatában a vizsgálati személyek kontrollhelyzetben nem kaptak semmilyen utalást a kárpótlásra vonatkozóan, nem tudták, hogy miért, kinek a döntése alapján nem részesültek semmilyen jóvátételben. Szerintünk fontos lenne ezt a kérdést is kezelni, hiszen ahogy a kedvező döntéshozó személye befolyásolhatja a megbocsátást, úgy a kedvezőtlen döntés meghozójának kiléte is fontos szerephez juthat.

Ahogy már említettük, a jóvátétel kifejezés alatt általában anyagi jellegű kárpótlást értünk, de társas-érzelmi megnyilvánulásai is lehetnek, ha maga a sérelem társas-érzelmi alapú. A társas elutasítás tipikusan ilyen jellegű sérelem lehet, az emberek egyik legnagyobb szükségletének, a valakihez való tartozásnak a megvalósulását veszélyezteti, és különféle negatív érzéseket (szomorúság, büntudat, kedvezőtlen önértékelés) válthat ki (Leary, Koch, és Hechenbleikner, 2001). Hétköznapi életünkben, így a munka világában is, az elutasítottság igen gyakori oka a sérelemérzetnek. Például elképzelhető, hogy egy munkahelyen a vezető úgy dönt, hogy valaki nem kerülhet be egy munkacsoportba, és így nem részesül azokból az esetleges nyereségekből, amelyekre lett volna lehetősége, ha tagja a munkacsoportnak. Megalapozott döntés esetén elképzelhető, hogy az elutasított fél könnyebben elfogadja azt, ha azonban a döntés megalapozatlan, azt nagyobb sérelemként élheti meg. Az elutasítás következtében az ember egyrészt különböző lehetőségektől, nyereségektől esik el, másrészt az elutasításnak, főleg a jogszerűtlen, esetleg elfogult elutasításnak társas-kirekesztő jelentése is van. A tipikus jóvátételi törekvések segítségével nyilvánvalóan a nyereségektől, lehetőségektől való elesést lehet közvetlenül pótolni, mindazonáltal egyfelől lehetséges, hogy a jóvátételnek van egy társas kirekesztettség-érzést tompító hatása is, másfelől elképzelhetőek olyan jóvátételi formák, amelyek kifejezetten a társas-érzelmi sérelmek következményeit igyekeznek helyreállítani (Fehr és Gelfand, 2010). Az elutasítás társas szempontból kedvezőtlen hatásaival számos tanulmány foglalkozott már. Leary, Twenge, és Quinlivan, (2006) áttekintő munkájukban bemutatják, hogy az elutasítás az agresszív viselkedés egyik leggyakoribb prekurzora lehet, valamint ismertetik, hogy az elutasítás és az azt követő agresszív viselkedés között milyen összefüggések, motívumok (pl. bosszúvágy) húzódnak meg. Az elutasítást követő jóvátétel és a megbocsátás kapcsolatáról ugyanakkor nem találtunk szakirodalmi adatokat.

2.1.2. Kérdésfelvetés és hipotézisek

Az első vizsgálatunkban az elutasítást követő jóvátétel hatását vizsgáltuk annak függvényében, hogy a jóvátétel milyen mértékű, és kinek a döntése nyomán érkezik (vagy nem érkezik) a sértetthez. Az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

H1: A teljes jóvátétel hatékonyabb, mint a részleges jóvátétel, ami hatékonyabb, mint a jóvátétel hiánya.

H2: Jobban segíti a megbocsátást, ha a jóvátételről az elkövető dönt.

H3: A második hipotézisben feltételezett főhatás erősebb pozitív, mint negatív jóvátételi döntés esetén, de ha a jóvátételi döntés nemleges, az intézményes háttér tompíthatja a személyes csalódottságot.

2.1.3. Alanyok és eljárás

Első vizsgálatunkban az adatokat kétféle módszerrel gyűjtöttük. Az első lépésben egy szcenáriós vizsgálatot folytattunk le, amelyhez az adatokat kérdőíves módszerrel gyűjtöttük. A második lépésben az első vizsgálatban vázolt szituációt megvalósítottuk laboratóriumi körülmények között, és felmértük, hogy a vizsgálati személyek ténylegesen hogyan viselkedtek abban az adott helyzetben.

A kérdőíves adatgyűjtés során a vizsgálati mintát 323 személy alkotta, 229 nő és 92 férfi (2 személy nem válaszolt a nemmel kapcsolatos kérdésre). A vizsgálatban 19 és 35 év közötti életkorú, átlagosan 22,38 éves személyek vettek részt, mindannyian valamilyen felsőoktatási intézmény hallgatói, illetve diplomások. A kérdőívet egy online felület segítségével, illetve papír alapon juttattuk el a vizsgálati személyeknek. Az adatgyűjtés önkéntes alapon, névtelenül zajlott.

A vizsgálati személyek először a nemre és életkorra vonatkozó kérdéseket válaszoltak meg, majd egy elutasítás iránti érzékenységet mérő skálát töltöttek ki. Ezután egy szituációt (lásd I. Melléklet) olvastak, amelyben manipuláltuk a független változókat. A szituációban a vizsgálati személyeknek el kellett képzelniük, hogy részt vehetnek egy pénznyerő játékban, ám az utolsó pillanatban egy, a játékosársak közül véletlenszerűen kiválasztott személy miatt kimaradnak belőle. Ezek után megtörtént a jóvátételi manipuláció. A jóvátétel a következőképpen alakulhatott:

- A vizsgálati személy nem kap semmilyen jóvátételt.
- A vizsgálati személy anyagi kárpótlást kap, de nem próbálhatja ki a játékot.
- A vizsgálati személy kipróbálhatja a játékot, de nem kap anyagi kárpótlást.
- A vizsgálati személy anyagi kárpótlást is kap, és a játékot is kipróbálhatja.

A második és a harmadik helyzetben jól látható, hogy csak részleges jóvátételről van szó, míg a negyedik helyzetben a jóvátétel teljes körű. A második és a harmadik helyzetet az elemzések során összevonva kezeltük, részleges jóvátételi helyzetként. Az összevonást az indokolta, hogy a jóvátétel mindkét helyzetben hasonló jellegű sérelmet, valamilyen nyereség elvesztését kompenzálja. De Cremer (2010) rámutatott arra, hogy a különböző jellegű sérelmek (nyereség elvesztése, vagy veszteség elszenvedése) esetében különböző módon működhet a jóvátétel és a bocsánatkérés, így ha a sérelem jellege más lett volna, ez az összevonás nem lenne elvégezhető. Az elemzéseink továbbá nem mutattak különbséget a második és a harmadik jóvátételi helyzet között, így ebből a szempontból is indokoltnak láttuk az eredmények egybevonat, részleges jóvátételi helyzetként történő értelmezését.

Így a szituációkban manipulált változók alapján egy 3 x 2-es elrendezés alakult ki, a jóvátétel három esetének (nincs jóvátétel, részleges jóvátétel van, teljes jóvátétel van) és a jóvátételi döntést hozó alany két esetének (elkövető, intézmény) összesen hatféle kombinációja. Az egyes csoportokba a vizsgálati személyek az online felületbe beépített véletlen algoritmus alapján, illetve a papíralapú kérdőívek véletlenszerű kiosztásával kerültek be. A teljes jóvátételt kapó, illetve a semmilyen jóvátételt nem kapó csoportokba megközelítően 40-40 személy került, akár az elkövető hozta a jóvátételi döntést, akár az intézmény, míg a részleges jóvátételt kapó csoportokba 80-80 személy, 40 olyan, aki anyagi kárpótlást kapott, de nem kapott élmény-kárpótlást, illetve 40 olyan, aki élmény-kárpótlást kapott, de nem kapott anyagi kárpótlást (a szituáció bemutatását lásd részletesebben a következő szakaszban). A szituáció elolvasása után a vizsgálati személyeknek az adott helyzetben mutatott érzelmeit mértük fel. Ezután felmértük, hogy mennyire bocsátának meg, majd végezetül egy „diktátorjáték” következett, amellyel a sérelmet okozó fél felé mutatott viselkedéses szándékokat kívántuk mérni.

A laboratóriumi vizsgálatban a vizsgálati személyeket egy diákmunkával foglalkozó szervezet segítségével toboroztuk, a vizsgálatban 117 fő vett részt, 61 nő és 56 férfi. A vizsgálati személyek 17 és 28 év közöttiek voltak, az átlagéletkor 21,6 volt. A vizsgálati személyek a részvételükért 1200 Ft-os díjazásban részesültek, melyhez a vizsgálat során további összegeket nyerhettek (ennek mértéke átlagosan 470,20 Ft volt).

A vizsgálat egymástól elszeparált számítógépek mögött zajlott, a vizsgálati személyeket megkértük arra, hogy ne kommunikáljanak egymással. A vizsgálat menete a lehetőségekhez képest megegyezett a kérdőíves adatgyűjtéssel. A vizsgálati személyek a nemre, életkorra vonatkozó kérdések után kitöltötték az elutasítás iránti érzékenységet mérő skálát, majd ezt követte egy olyan sérelmes szituáció (leírását lásd a 2.2.4.-es pontban), amelyben manipuláltuk a független változókat. A szituáció, amelybe a vizsgálati személyek kerültek, a felépítését tekintve megegyezett azzal, amelyet a szcenáriós vizsgálatban mutattunk be a résztvevőknek. Így, hasonlóan a kérdőíves adatgyűjtéshez, egy 3 x 2-es elrendezés alakult ki. Az egyes csoportokba a vizsgálati személyek véletlenszerűen kerültek be. A szituáció után kitöltötték a Megbocsátás Skálát, végül egy diktátorjátékban vettek részt, ahol el kellett dönteniük, hogy a rendelkezésükre álló pénzből mennyit adnak át a sérelmet okozó félnek. A vizsgálatot egy játékos feladat zárta, melynek célja az esetleges kialakult feszültségek csökkentése volt.

Megközelítően 15-15 személy került a teljes jóvátételt kapó, illetve a semmilyen jóvátételt nem kapó csoportokba, akár az elkövető hozta a jóvátételi döntést, akár az intézmény, míg a részleges jóvátételt kapó csoportokba 30-30 személy, 15 olyan, aki anyagi kárpótlást kapott, de nem kapott élmény-kárpótlást, illetve 15 olyan, aki élmény-kárpótlást kapott, de nem kapott anyagi kárpótlást.

2.1.4. Eszközök

Ebben a szakaszban először bemutatjuk, hogyan manipuláltuk a független változókat (jóvátétel és döntéshozó), majd a függő változó (megbocsátás) különböző aspektusainak (érzelem, vélemény, viselkedés) a mérési módjait közöljük. Végül az elutasítás iránti érzékenység egyéni különbségeinek azonosítására alkalmas eszközt mutatjuk be.

A független változók manipulálása a kérdőíves vizsgálatban

A résztvevők egy szituációt olvastak (lásd I. Melléklet), amelyben arra kértük őket, hogy képzeljék bele magukat egy olyan helyzetbe, amelyben lehetőségük nyílik részt venni egy izgalmas csapatjátékban, melynek pénznyereményét utána hazavihetik. Egy szakmai zsűri dönt arról, hogy melyik csapat nyer. A játékban való részvétel előfeltétele egy kreatív szlogen

megírása volt. Ám a játék helyszínére érve közölték velük, hogy az eredetileg 4 főre tervezett csapatokat 3 főre csökkentették, és valakit ki kell zárni a csapatból. Erről egy, a játékosok közül véletlenszerűen kiválasztott csapatvezető dönt. A csapatvezető döntése alapján a vizsgálati személyek kikerültek a csapatból.

A szituációk leírása eddig a pontig megegyezett, ezek után következett a vizsgálati manipuláció. Manipulálva volt, hogy érkezett-e ezek után jóvátétel vagy sem (semmiféle jóvátétel; anyagi vagy élmény-jóvátétel; anyagi és élmény-jóvátétel), valamint az, hogy ki hozott döntést arról, hogy lesz-e jóvátétel (a játék szabályzata – csapatvezető). Minden vizsgálati személy csak egyféle szituációval találkozott. Az alábbiakban olvasható egy példaszituáció, amelyben a résztvevő nem kap jóvátételt, és ezt a döntést a csapatvezető hozza meg:

Képzeld el, hogy lehetőséget kapott arra, hogy részt vegyen egy izgalmas csapatjátékban, amelynek pénznyereményét a játék után hazaviheti. Arról, hogy melyik csapat fog nyerni egy szakmai zsűri dönt. A játékban való részvételnek az volt a feltétele, hogy írjon egy kreatív szlogent. Ám amikor megérkezik a helyszínre, közlik Önnel, hogy a 4 főre tervezett csapatokat 3 főre csökkentették, így minden csapatból egy ember kimarad a játékból. Arról, hogy ki lesz az, aki kimarad, a csapatvezető fog dönteni, akit véletlenszerűen választanak ki a játékosok közül. A csapatvezető úgy döntött, hogy az Ön szlogenje sikerült a leggyengébben, így Önt hagyják ki a csapatból. A csapattagok 12 egységnyi pénznyereményt kapnak kezdő összegként, valamint ehhez a pénzhez nyerhetnek is még, de a a csapatvezető döntése alapján Ön a kezdőösszegeből nem részesülhet, és a játék az Ön számára véget ér, így nem gyűjthet további tapasztalatokat a játékkal kapcsolatban, noha a zsűri nyitott volt a nem versenyző játékosok teljesítményének az értékelésére is.

A független változók manipulálása a laboratóriumi vizsgálatban

A vizsgálati személyek, miután helyet foglaltak az egyes terminálok mögött, azt a tájékoztatást kapták, hogy csapatok kerülnek kialakításra, amelyekbe való bekerülés feltétele egy általunk választott termékhez egy kreatív szlogen megírása. Továbbá a vizsgálati személyeket arról tájékoztattuk, hogy minden csapatban a számítógép véletlenszerűen kisorsol egy csapatvezetőt, aki eldönti a megírt szlogenek alapján, hogy ki kerülhet be a csapatába, és ki nem. A számítógép arról is tájékoztatást ad, hogy akik bekerülnek a csapatba, kapnak 150 Ft kezdőtőkét, amihez a játék során még nyerhetnek további összegeket.

Valójában a számítógép nem választott ki csapatvezetőt, a vizsgálati személyek pedig a szlogen megírása után arról értesültek, hogy a csapatvezető őket zárta ki a csapatból. Ezek után manipuláltuk a következőket: érkezett-e ezek után jóvátétel vagy sem (semmilyen jóvátétel; anyagi vagy élmény-jóvátétel; anyagi és élmény-jóvátétel), valamint azt, hogy ki hozott döntést arról, hogy lesz-e jóvátétel (a játék szabályzata – csapatvezető). Minden vizsgálati személy csak egyféle helyzetbe kerülhetett.

Ezután egy játék (képrejtvények megfejtése) következett, amiről a vizsgálati személyek úgy tudták, hogy azon a többiek csapatban dolgoznak. Azok a vizsgálati személyek is ezt fejtették meg, akik azt az instrukciót kapták, hogy kipróbálhatják a játékot, csak egyedül, és azok is, akik úgy tudták, hogy míg a többiek részt vesznek a már korábban emlegetett játékban, ők addig időtöltésül egy másfajta feladatot kapnak. Valójában tehát mindenki ugyanazon a feladaton dolgozott.

Érzelmi állapotot mérő skála

A szituációt követően a vizsgálati személyeknek meg kellett ítélniük öt érzelempár vonatkozásában, hogyan éreznék/érezik magukat abban a helyzetben, amit a szituációban olvashattak, vagy amibe a kísérleti helyzetben kerültek. Az öt érzelempár a következő volt: szomorú – vidám, zaklatott – higgadt, értetlen – megértő, feszült – oldott, lehangolt – derűs. A vizsgálati személyek egy 7 fokú skálán jelölték, melyik érzelem lenne rájuk inkább jellemző. A könnyebb kezelhetőség kedvéért az öt érzelempárt egybevontuk, és egy olyan mutatót állítottunk elő, amely kifejezi, mennyire éreznék magukat kellemetlenül, vagy kellemesen a vizsgálati személyek. A magasabb pontszám pozitívabb érzéseket, az alacsonyabb pontszám negatívabb érzéseket takar. A megbízhatósági mutatója ennek a skálának 0,86, ami kellően magas ahhoz, hogy ezt az öt érzelempárt egybe vonva kezeljük.

Megbocsátás Skála

A helyzeti megbocsátás méréséhez a Rye és munkatársai (2001) által bemutatott és validált „*Megbocsátás Skála*” (Forgiveness Scale) módosított változatát használtuk (lásd II. Melléklet). A skála első változata romantikus kapcsolatban megbántott nők megbocsátására vonatkozott, majd később úgy módosították, hogy alkalmas legyen bármilyen jellegű

sérelemmel kapcsolatban a megbocsátás mérésére. A skála instrukciója szerint a vizsgálati személyeknek gondolniuk kell egy sérelemre, valamint arra, hogy hogyan reagáltak erre a bizonyos sérelemre. A skála 15 itemet tartalmaz, 5 fokú Likert-skálán kell megítélni a válaszokat. A skála itemei alkalmasak mind a pozitív, mind pedig a negatív válaszreakciók megismerésére. Például: „*Elgondolkodnék azon, hogyan vághatnék neki vissza.*”, „*Jó dolgokat kívánok neki.*” vagy „*Ha legközelebb találkoznánk, nyugodt tudnék maradni.*”. A skála két faktort tartalmaz, az első faktor a Negatívumok Hiánya (*Abscence of Negative*) a második faktor a Pozitívumok Jelenléte (*Presence of Positive*) nevet viseli. Ez a két faktor magába foglalja egyrészt a negatív érzések, gondolatok, motívumok hiányát, amely a részét képezi minden megbocsátás meghatározásnak, másrészt a pozitív érzések, gondolatok, motívumok jelenlétét is, amely számos meghatározás részét képezi (a meghatározásokkal kapcsolatos vitatott kérdéseket lásd 1.2.-as fejezetben).

Vizsgálatunkban azonban szükségesnek láttuk, hogy néhány módosítást végezzünk el a skálán. Az eredeti itemek arra szolgáltak, hogy egy szabadon választott sérelemmel kapcsolatosan mérjék fel az egyes emberek reakcióit. Ezek a sérelmek lehettek súlyosak vagy kevésbé súlyosak, így fontos volt tudni, hogy vannak-e hosszú távú, tartós érzelmi következmények. Egy előre rögzített helyzetben, ahol ráadásul az elkövetett sérelemtől nem várjuk azt, hogy hosszantartó, az ember életét jelentősen befolyásoló hatása legyen, túlzás lenne a nagyon erőteljesen megfogalmazott itemek használata. Ezért az eredeti skálában meglévő itemek közül kimaradtak a következők: „*Ennek a személynek a tettei miatt nem tudnám élvezni az életet*”, „*Azt hiszem, az életemet tönkretette ez az ember*” valamint kimaradt még az „*Imádkozom érte*” item. Ezen felül módosítottuk a skála beosztását is, az eredeti 5 fokú skála helyett 7 fokút alkalmaztunk. Bekerült ugyanakkor az itemek közé egy, a megbocsátásra explicit módon rákérdező item, ami az utolsó helyre került, ilyen módon igyekeztünk elkerülni azt, hogy a skála előző itemeire adott válaszokat befolyásolja. Ez az item szignifikánsan korrelál ($p < 0,001$) a többi itemmel, a korreláció mértéke 0,38 és 0,56 között változik. Vizsgálatunkban a két skála Cronbach-alfa megbízhatósági mutatója jónak mondható (Negatívumok Hiánya: 0,86; Pozitívumok Jelenléte: 0,84).

Diktátorjáték

A Megbocsátás Skála után következett egy diktátorjáték. A kérdőíves vizsgálatban arra kértük a vizsgálati személyeket, hogy képzeljék el, hogy kapnak 10 egységnyi pénzt, és ebből szabadon eldönthetik, mennyit adnának annak a játékosnak, aki korábban a

csapatvezető volt, és mennyit tartanának meg önmaguknak. Bármennyi is legyen az átadott zsetonok száma, azt a korábbi csapatvezetőnek el kell fogadnia, nincs lehetősége ezen változtatni.

A laboratóriumi vizsgálatban a vizsgálati személyek kaptak 500 Ft-ot, és ebből szabadon eldönthették, mennyit adnának át annak a játékosnak, aki korábban a csapatvezető volt, és mennyit tartanának meg önmaguknak. Bármennyi is legyen az átadott pénz mennyisége, azt a korábbi csapatvezetőnek el kell fogadnia, nincs lehetősége ezen változtatni. Azt az összeget, amit megtartottak, ténylegesen ki is fizettük a vizsgálati személyeknek.

Ahhoz, hogy a laboratóriumi és a kérdőíves adatok összehasonlíthatóak legyenek, azt elemeztük, hogy hány százalékát ajánlaná fel a vizsgálati személy a rendelkezésre álló összegnek vagy zsetonoknak. A diktátorjáték használatával lehetőség nyílik arra, hogy a vizsgálati személyek ne csak a belső állapotukról számoljanak be, hanem ilyen módon arról is információt szerezhethünk, hogy a megbocsátás hogyan nyilvánul meg viselkedéses formában a sérelmet okozó féllel szemben.

Elutasítás iránti érzékenység Skála

A vizsgálatunkban kezelt sérelem természetét tekintve egy elutasítás, amire az emberek többféleképpen reagálhatnak. Emiatt, kontrollváltozóként fontosnak tartottuk kezelni az elutasítás iránti érzékenységet. Az elutasításra érzékeny személyek nagyon fogékonyak az elutasítás legkisebb jeleire is, ugyanakkor nagyon félnek is az elutasítástól (Downey és Feldman, 1996; Romero-Canyas R., Downey, Berenson, Ayduk, és Kang, 2010). Elképzelhető, hogy azok a személyek, akik magas elutasítás iránti érzékenységgel jellemezhetők, érzékenyebben reagálnak az általunk használt sérelemre, valószínűleg súlyosabbnak értelmezhetik, mint azok, akik nem érzékenyek az elutasításra. E változó tekintetében az egyéni különbségeket a vizsgálatban gyakorolt elutasítás előtt mértük mind a kérdőíves, mind a laboratóriumi vizsgálatban.

Az elutasítás iránti érzékenység mérésére a Berenson és munkatársai, (2009) által kifejlesztett skálát alkalmaztuk (Adult Rejection Sensitivity Questionnaire, A-RSQ.) Ez a skála az Elutasítás iránti érzékenység kérdőív (Rejection Sensitivity Questionnaire, RSQ, (Downey és Feldman, 1996) felnőttekre átdolgozott változata. A skála kilenc rövid helyzetet mutat be, és minden helyzettel kapcsolatosan két kérdésre kell választ adni. Az egyik kérdés arra vonatkozik, hogy a vizsgálati személy mennyire aggódik az adott helyzetben az elutasítás

miatt, a másik kérdés pedig arra, hogy mennyire várja az adott helyzetben, hogy a szituációban bemutatott partnere elfogadóan fog vele viselkedni. Mindkét kérdésre egy 6 fokú skálán kell választ adni. A skála kiértékelése során minden helyzetben ki kell számolni egy elutasítás iránti érzékenység pontszámot az alábbi formula alapján: $\text{elutasítás iránti érzékenység} = (\text{elutasítás}) \cdot (7 - \text{elfogadás elvárása})$. A végső pontszámot úgy kapjuk meg, hogy átlagoljuk a kilenc helyzetben kapott elutasítás iránti érzékenység pontszámokat. A skála megbízhatónak mutatkozott (Cronbach- α : 0,77).

2.1.5. Eredmények bemutatása

A skálák közötti összefüggések bemutatása

A 2. táblázat az általunk használt skálák leíró statisztikáit, és a változók közötti korrelációs összefüggéseket tartalmazza.

1. táblázat: A vizsgált változók leíró statisztikái és a közöttük lévő korrelációs összefüggések

	Átlag	Szórás	1.	2.	3.	4.	5.
1. Elutasítás iránti érzékenység	9,25	2,93	1				
2. Érzelmi állapot	3,66	1,42	-0,09*	1			
3. Negatívumok hiánya	5,18	1,30	-0,04	0,52**	1		
4. Pozitívumok jelenléte	4,93	1,17	-0,06	0,48**	0,65**	1	
5. Átadott pénz/zsetonok aránya	0,22	0,19	0,05	0,11*	0,23**	0,19**	1

** A korreláció 0,01-es szinten szignifikáns.

* A korreláció 0,05-ös szinten szignifikáns.

Látható, hogy közepesen erős az összefüggés a megélt érzelmek és a megbocsátás két faktora között, valamint megfigyelhető egy gyenge, de szignifikáns együttjárás a megbocsátás két faktora, és az átadott pénz mennyisége között is. Emellett az Érzelmi állapot Skála és az Átadott zsetonok száma között is megfigyelhető egy nagyon gyenge pozitív korreláció.

Mivel a függő változók között összefüggések vannak, hipotéziseink ellenőrzéséhez MANCOVA-t alkalmaztunk, ahol független változóként egyrészt a vizsgálati személyek nemét, másrészt a jóvátételről való döntéshozót (a játék szabályzata vs. csapatvezető), illetve magát a jóvátételt (nem érkezett jóvátétel vs. részleges jóvátétel vs. teljes jóvátétel) kezeltük, továbbá azt, hogy melyik adatgyűjtésben (kérdőíves vs. laboratóriumi) vett részt a személy, az elutasítás iránti érzékenységet pedig kovariáló változóként használtuk.

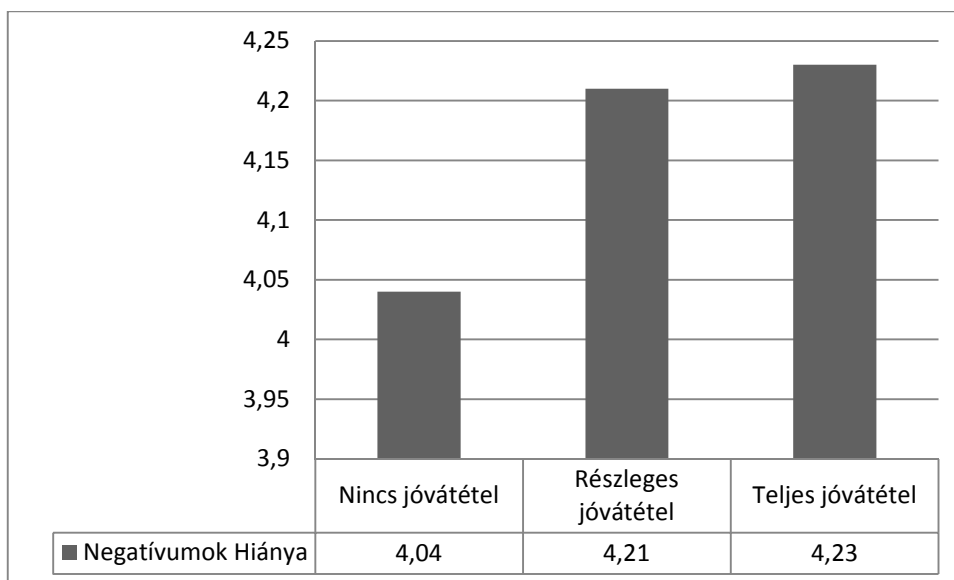
A MANCOVA eredménye szerint szignifikáns főhatása mutatkozott az adatgyűjtés formájának ($Wilks-\lambda = 0,57$; $p < 0,001$), a nemnek ($Wilks-\lambda = 0,94$; $p = 0,001$), az elutasítás iránti érzékenységnek ($Wilks-\lambda = 0,97$; $p = 0,040$) és a jóvátételnek ($Wilks-\lambda = 0,96$; $p = 0,048$) emellett tendencia szintű főhatása volt a döntéshozónak ($Wilks-\lambda = 0,98$; $p = 0,083$). Interaktív hatásokat nem találtunk. A MANCOVA eredményei alapján a kezelt változók függő változókra (érzelmi állapot, megbocsátás, átadott pénz) gyakorolt egyéni hatását vizsgáltuk.

Legelőször is azonban fontosnak tartjuk megemlíteni, hogy az, hogy milyen forrásból származnak az adatok, erősen befolyásolja, hogy mennyire éreznék magukat rosszul a vizsgálati személyek ($F[1, 419] = 273,725$; $p < 0,001$), hatással van a megbocsátás két faktorára is (Negatívumok Hiánya: ($F[1, 419] = 66,456$; $p < 0,001$), Pozitívumok Jelenléte: ($F[1, 419] = 77,086$; $p < 0,001$)). Általában elmondható, hogy a tényleges laboratóriumi helyzetben nem találták a vizsgálati személyek annyira súlyosnak a sérelmeket, és megbocsátóbbnak is bizonyultak. Ennek hátterében az állhat, hogy a sérelem nem volt túlságosan nagy volumenű, és egy ilyen helyzetben elképzelni a sérelmet súlyosabb negatív reakciókkal járhat együtt, mint azt ténylegesen megélni. Mindazonáltal interakcióba ez a változó semmilyen más változóval nem lépett, így feltételezhető, hogy az adatgyűjtés módja az általunk fontosnak tartott és vizsgált jelenségeket nem befolyásolja.

H1: *A teljes jóvátétel hatékonyabb, mint a részleges jóvátétel, ami hatékonyabb, mint a jóvátétel hiánya.*

Az 1.2.2.-es fejezetben bemutattuk, hogy a jóvátétel mértéke elősegítheti a felek közötti viszony helyreállítását (Desmet és munkatársai, 2010, 2011). Erre alapozva állítottuk fel első hipotézisünket, és ellenőriztük, hogy a jóvátétel mértéke hogyan befolyásolja a sérelmet követő érzelmeket, a megbocsátást és a diktátorjátékban mutatott viselkedést.

Az elemzések szerint az átélt érzelmek, a Pozitívumok Jelenléte és az átadott pénz esetében a jóvátétel mértéke nem mutatott szignifikáns hatást ($p > 0,05$ minden esetben). Ugyanakkor a megbocsátás Negatívumok Hiánya faktorára a jóvátétel mértéke főhatást fejtett ki ($F_{\text{JÓVÁTÉTEL}[2, 419]} = 6,524$; $p = 0,002$), amely hatást a 1. ábra mutatja be. A megbocsátás mértéke akkor volt a legalacsonyabb, ha nem érkezett semmilyen jóvátétel ($M = 4,04$; $SD = 1,41$), a részleges illetve a teljes jóvátétel esetében a megbocsátás mértéke közel azonos.



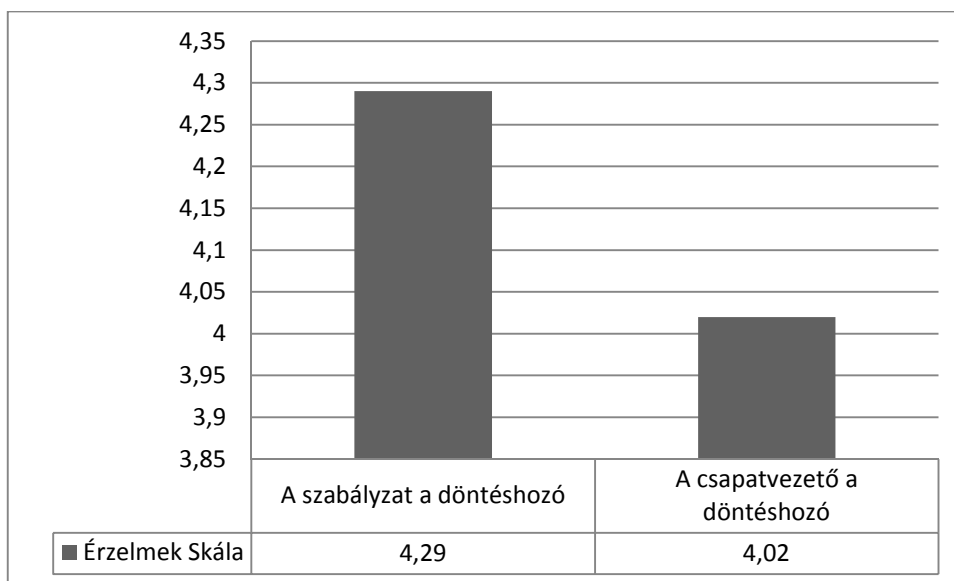
1. ábra: A jóvátétel hatása a Negatívumok Hiányára

H2: *Jobban segíti a megbocsátást, ha a jóvátételről az elkövető dönt.*

H3: *A második hipotézisben feltételezett főhatás erősebb pozitív, mint negatív jóvátételi döntés esetén, de ha a jóvátételi döntés nemleges, az intézményes háttér tompíthatja a személyes csalódottságot.*

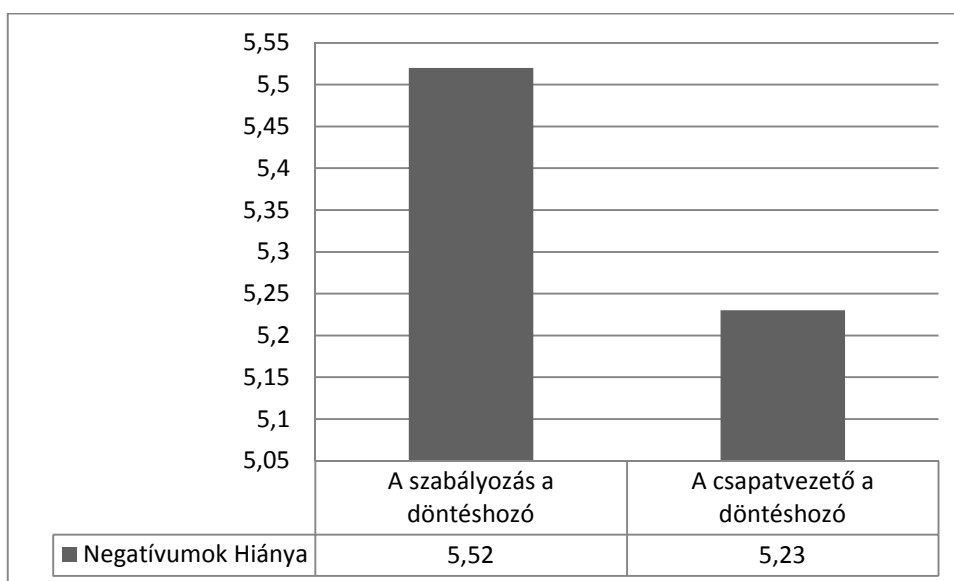
Második és harmadik hipotézisünk alapján azt vártuk, hogy az elkövetőtől érkező jóvátételt követően jobban éreznék magukat a vizsgálati személyek, mint ha a jóvátételről a szabályozás dönt, azonban viszonylag rosszabbul éreznék magukat, ha az elkövető úgy dönt, nem kompenzál. Eredményeink szerint valóban főhatása volt annak, ki hoz döntést a jóvátételről ($F_{\text{DÖNTÉSHOZÓ}[1,419]} = 6,01$; $p = 0,015$). Azonban a tapasztalatok szerint a vizsgálati személyek valójában akkor érezték jobban magukat, ha a szabályozás, vagyis az intézményes keretek határozták meg a jóvátételt ($M = 4,29$; $SD = 1,09$), s nem az elkövető ($M = 4,02$; $SD =$

1,08). Ez az érzésük független volt attól, hogy kapnának-e jóvátételt vagy sem. Az 2. ábra mutatja be ezt a hatást.



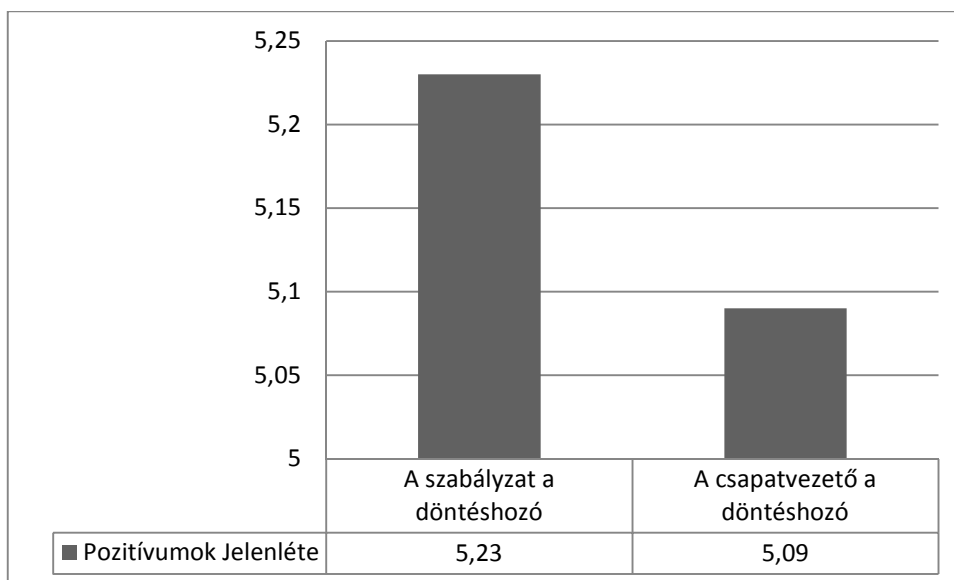
2. ábra: A döntéshozó kilétének érzelmekre gyakorolt hatása

A döntéshozónak az érzelmeknél már megfigyelt főhatása a Negatívumok Hiánya esetében is megmaradt ($F_{\text{DÖNTÉSHOZÓ}[1,419]} = 5,554; p = 0,02$). Ahogyan azt a 3. ábra is bemutatja, megbocsátóbbnak mutatkoztak azok a személyek, akiknél a szabályzat rendelkezett a jóvátételről ($M = 5,52; SD = 1,30$), mint azok, akiknél az elkövető, azaz a csapatvezető hozta meg a döntést ($M = 5,23; SD = 1,29$).



3. ábra: A döntéshozó kilétének Negatívumok Hiányára gyakorolt hatása

A döntéshozó kiléte nemcsak a Negatívumok Hiánya faktorra fejtett ki hatást, de a Pozitívumok Jelenlétére is, igaz, ennek a faktornak az esetében a hatás csak tendencia-jellegű ($F_{\text{DÖNTÉSHOZÓ}[1,419]} = 3,013$; $p = 0,083$). Ahogyan azt a 4. ábra szemlélteti, a pozitívumok nagyobb mértékben voltak jelen azoknál a személyeknél, akiknél a szabályzat rendelkezett a jóvátételről ($M = 5,23$; $SD = 1,30$), mint azoknál, akiknél az elkövető, azaz a csapatvezető hozta meg a döntést ($M = 5,09$; $SD = 1,29$).



4. ábra: A döntéshozó hatása a Pozitívumok Jelenlétére

Egyéb, hipotézisekhez nem kötődő hatások

Végezetül beszámolunk azokról az egyéb hatásokról, amelyekhez ugyan nem kapcsolódott előre megfogalmazott hipotézis, mégis fontosak lehetnek. Az első ilyen eredmény a nem érzelmekre kifejtett hatása ($F_{\text{NEM}[1,419]} = 14,836$; $p < 0,001$). Az eredményeink szerint a nők ebben a helyzetben kellemetlenebbül éreznék magukat ($M = 3,94$; $SD = 1,37$), mint a férfiak ($M = 4,37$; $SD = 1,39$). Ezen túl a nem volt az egyetlen változó, amelynek a diktátorjátékban átadott pénz mennyiségére kifejtett hatása szignifikánsnak bizonyult ($F_{\text{NEM}[1,419]} = 4,016$; $p = 0,046$). A nem azonban nem mutatott szignifikáns hatást sem a megbocsátás faktoraira, sem a diktátorjátékban átadott pénz mennyiségére.

A vizsgálati személyek neme mellett az elutasítás iránti érzékenység is fontos szerepet játszott a vizsgálatunkban, hiszen a sérelmes helyzet éppen egy elutasítás volt. Az elutasítás iránti érzékenység is szignifikáns főhatást gyakorolt a megélt érzelmekre

($F_{\text{ÉRZÉKENYSÉG}[1,419]} = 8,035$; $p = 0,005$), azok, akik érzékenyebbek az elutasításra, negatívabb érzésekről számoltak be.

2.1.6. Az eredmények megvitatása

A vizsgálatunk arra a kérdésre kereste a választ, hogy az elutasítást követő jóvátételnek (teljes, illetve részleges jóvátétel, szemben a jóvátétel hiányával), valamint a jóvátételi döntést meghozó fél kilétének (elkövető vagy a szabályozás) milyen hatása van a megbocsátásra. Vizsgálatunkban a sérelem mérsékelt anyagi sérelem volt egy nem különösebben szignifikáns alkalmi ismerőstől, mely egy élménytől is megfosztotta az elutasított személyt. Természetében ez a sérelem leginkább a nem különösebben nagy horderejű, a szervezetekben a munkavégzés kapcsán gyakran előforduló sérelmekhez hasonlítható (De Cremer, 2010). De Cremer (2010) tanulmányában rámutatott arra, hogy érdemes különbséget tenni a sérelmek között abból a szempontból, hogy konkrét veszteségről, vagy valamilyen lehetséges nyereség elvesztéséről van-e szó. A vizsgálatunkban bemutatott sérelem a nyereség elvesztéséről szólt, és elképzelhető, hogy az eredményeinket ez a tény is befolyásolta. A következőkben bemutatjuk a legfontosabb eredményeket, megvitatjuk azokat, illetve beszámolunk a gyakorlati implikációikról is.

Első feltételezésünk az volt, hogy a teljes jóvátétel hatásosabb, mint a részleges, ami hatásosabb, mint a jóvátétel hiánya. Az 1. ábrán látható, hogy a teljes jóvátétel nem hozta a tőle várt hatást, a vizsgálati személyeink nem lettek még megbocsátóbbak abban az esetben, ha az őket ért sérelem teljes mértékben kompenzálva lett, legalábbis a részleges jóvátételhez viszonyítva. Ugyanakkor mind a részleges, mind a teljes jóvátétel csökkentette a negatív érzéseket. Mi lehet ennek a magyarázata? Elképzelhető, hogy a sértett fél számára igazán az a fontos, hogy kapjon *valamiféle* jóvátételt, mely minőségi különbséget jelent ahhoz az érzéshez képest, amikor nem kap semmiféle jóvátételt, mely érzéshez a jóvátétel mennyiségi fokozása különösebben nem ad hozzá. Flynn és Adams (2009) a jóvátételi ajándékok esetében számoltak be nagyon hasonló jelenségről, nevezetesen, hogy az adó fél vélekedésével szemben a kapó fél engesztelődése nem az ajándék értékén múlik.

A szervezetekben a pozitív szervezeti attitűdök fenntartása miatt az utóbbi időben kifejezetten nagy hangsúlyt kaptak a bizalomhelyreállító folyamatok, technikák (pl. Lewicki, 2006; De Cremer, 2010), fontos ugyanis tudni, hogy hogyan lehet ezeket az attitűdöket a

leghatékonyabban formálni. Esetünkben is láttuk, hogy a teljes jóvátétel nyújtása pazarló technika, mert nem hozza az elvárt hatást.

Megjegyezzük, hogy a jóvátétel nem fejtett ki hatást a pozitívumok megjelenésére. Ebből arra következtethetünk, hogy egy ilyen, nem túl személyes kapcsolatban, nem túl erős sérelem esetében a jóvátétel a sérelemből fakadó negatív érzések tompítására hivatott, de nem várható el, hogy pozitív érzések kialakulását segítse elő.

Második feltételezésünk az volt, hogy jobban segíti a megbocsátást, hogy ha az elkövető a döntéshozó, amely feltételezésünket szakirodalmi adatokra alapoztuk (Ristovski és Wertheim, 2005; Desmet, De Cremer, és Van Dijk, 2010). Ezzel kapcsolatosan azonban azt találtuk, hogy könnyebben feldolgozhatónak bizonyultak érzelmileg a sérelmek, és könnyebbnek bizonyult a megbocsátás, ha a sérelmeket követő rendezésnek intézményes keretei voltak, mint akkor, ha a rendezés az elkövető hatáskörébe tartozott, vagyis éppen az ellenkezője látszódnak igazolódni. Mi állhat ennek a hátterében?

A kioltási hatás a motivációelmélet ismert dilemmája, melyet gyakran, mint az extrinsic és intrinsic hatások együttesét emlegetjük (áttekintésnek lásd: Frey, 1997). A motivációelmélet a kioltási hatást (vagyis amikor a külső ösztönzők aláássák a belső erejét) a kontrolláltság élményéhez köti, vagyis ahhoz az érzéshez, amikor valaki azt éli meg, hogy a másik a jutalommal irányítani akarja (Frey, 1997). Deci (1978) rámutat, hogy például a szervezetekben, ha a jutalmak az intézményes munkaszerződésekben vannak lefektetve, akkor a kioltás nem túl valószínű. Esetünkben előfordulhat, hogy a csapatvezető döntéseit manipulatívnak tartják, ami ellenérzést szül, viszont az intézményes renddel kapcsolatban a „személyes” szándékok tulajdonítása valószínűtlen. A szakirodalomban azt is láttuk (Desmet és munkatársai, 2010, 2011; Haesevoets 2013, Ristovski és Wetheim, 2005), hogy a nagy áldozatot vállaló, önkéntes jóvátétel nagyobb mértékben segítette elő a kapcsolat rendezését, mint az intézményes jóvátétel. Jelen esetben azonban a csapatvezető részéről nem igényelt nagyobb mértékű áldozathozatalt a jóvátétel biztosítása, ezért a vizsgálati személyek részéről olcsó manipulációnak tűnhetett.

Továbbá Risen és Gilovich (2007) arról számolnak be, hogy a bocsánatkérésnek akár kedvezőtlen hatásai is lehetnek, mert általuk a sérelmet elkövető fél felvállalja „bűnösségét”, és a bocsánatkéréssel felhívja a figyelmet a sérelemre. A mi vizsgálatunkban a sérelem mértékletes volumene miatt elképzelhető, hogy a csapatvezető, mint jóvátételi döntéshozó csak felhívta a vizsgálati személyek figyelmét a sérelemre, és ennek köszönhető a megbocsátás alacsonyabb szintje. Mindazonáltal nem kerülheti el figyelmünket az a tény,

hogy például a szervezetekben pontosan az ilyen, látszólag kis ügyek azok, amelyek megfelelő intézményes eljárásrend nélkül felesleges indulatokat és megtorlásokat indíthatnak el az érintettek között.

Colquitt (2001) felvetette a kérdést, hogy vajon a szervezeteknek inkább az eljárási rend megfelelő kialakítására kellene-e több erőforrást költenie, vagy inkább a vezetőket kellene arra képezni, hogy igazságosabban járjanak el? Ezt a kérdést a jelen vizsgálat alapján ugyan nem tudjuk megválaszolni, de az eredményeink arra engednek következtetni, hogy a megfelelően kidolgozott eljárásrend, főleg nem túl súlyos ügyek esetében, igen hatékony lehet.

2.1.7. Összegzés

A vizsgálatunk célja a jóvátétel hatásának feltárása volt egy nem túl súlyos, de összetett sérelmet követően. A vizsgálati eredményeink rámutattak arra, hogy érdemes jól megfontolni, milyen módon próbáljuk az elutasításból következő sérelem által okozott negatív hatásokat enyhíteni.

A kárpótlás az eredményeink szerint valóban hozzájárul a megbocsátáshoz, de sokkal inkább az számít, hogy érkezzen valamiféle kárpótlás, mint az, hogy mennyi érkezik. Továbbá fontos tényezőnek tűnik, hogy kinek a döntése alapján jár, vagy nem jár a kárpótlás. Vizsgálatunkban az intézményes rendelkezés jobban elősegítette a megbocsátást, mint a sértő fél közvetlen kárpótlási döntése, és ez függetlennek mutatkozott attól, hogy vajon a kárpótlási döntés kimenetele pozitív vagy negatív volt. Fontos megjegyeznünk azt is, hogy egy ilyen helyzetben, ahol a sérelem mértéke nem olyan jelentős, azt tapasztalhattuk, hogy a jóvátétel a negatívumok redukciójában játszott kulcsfontosságú szerepet, a pozitívumok megjelenését nem segítette elő. Ez a helyzet, ahogy már említettük, leginkább egy munkahelyen előforduló, nem túl nagy volumenű sérelemmel állítható párhuzamba, az ilyen helyzetek Worthington (2005) szerint ellentmondásosak. Ha ugyanis a sértettek úgy látják, hogy a kapcsolat fennmaradása fontos lenne a munkahelyen belül, motiváltabbak a pozitívumoknak is teret engedni, míg ha nem fontos számukra a kapcsolat fennmaradása, addig a megbocsátás egyenértékű lehet a negatív érzések, gondolatok, viselkedések csökkenésével. A jelen vizsgálati helyzetben a pozitívumok megjelenése nem feltétlenül elvárható, hiszen a kérdőíves vizsgálatban a résztvevők elképzelt csapatvezetővel szembesültek, de a laboratóriumi

vizsgálat résztvevőitől (akik csak a vizsgálat időtartamára kerültek egy csoportba) sem várható, hogy hosszú távú kapcsolatok kialakítására törekednének.

Természetesen a messzire mutató következtetések megfogalmazásában óvatosnak kell lennünk. A vizsgálatunkban egyszerre alkalmaztunk kérdőíves és laboratóriumi adatgyűjtést, ezzel próbálva kontrollálni, hogy az egyféle módszerrel történő adatgyűjtés ne befolyásolja az eredményeket. A kétféle adatgyűjtés eredményeiben találtunk is különbséget, általánosabban véve a tényleges helyzetben való viselkedéskor a vizsgálati személyek alacsonyabb sértettséget mutattak, de az adatgyűjtés módja nem lépett interakcióba egyetlen, általunk kifejezetten fontosnak tartott vizsgált változóval sem, így feltételezzük, hogy ebben a helyzetben a jóvátétel működési elvét viszonylag pontosan sikerült feltárni. Amennyiben további támogató tapasztalatot nyerne megfigyelésünk, mely szerint az enyhe súlyú sérelmek esetén, adódjanak azok a sérelmek az elutasításból, esetleg valami másból, a kárpótlásra vonatkozó *intézményes szabályozás* csillapíthatja a sérelmekből fakadó konfliktusokat, e szabályozási gyakorlat körültekintő átgondolása az emberi kapcsolatok számos terepén, így a szervezetekben is, megfontolásra érdemes.

2.2. A második vizsgálat bemutatása²

2.2.1. Bevezetés

A második vizsgálatunk célja, hogy a jóvátétel és a kapcsolat szorosságának szerepét mutassa be egy sérelmet követően, illetve az, hogy feltérképezze a mentalizációra irányuló igény megbocsátást befolyásoló szerepét. A mentalizációs igénnyel röviden az 1.1.5.2.-es fejezetben már foglalkoztunk, az emberek mások belső, mentális állapotának felmérésére vonatkozó igényét jelenti (Bernáth és Kovács, 2013). A mentalizáció megbocsátásra való hatásával kapcsolatban alig folytak kutatások, ugyanakkor az empátiával mutatott erős összefüggéséből (Paál és Bereczkei, 2007) kiindulva, megalapozottnak tűnhet a feltételezés, hogy befolyásolhatja a megbocsátást. A sérelem egy bizonytalan helyzetet teremthet a sértett fél számára, aki úgy érezheti, hogy a sérelmet indokolatlanul, ok nélkül követhették el ellene (Eaton, Struthers, és Santelli, 2006). Egy ilyen helyzetben feltételezhető, hogy aki nagyobb igénnyel rendelkezik a mások mentális állapotainak megismerésére, az nagyobb energiákat mozgat meg annak érdekében, hogy értelmet nyerjen a sérelem, ez pedig magasabb szintű megbocsátást eredményezhet (Fehr, Gelfand, és Nag, 2010).

² A második vizsgálatunkat bemutató fejezet Papp, Bernáth és Tóth (2014) *A mentalizációra irányuló igény és a jóvátétel hatása a megbocsátásra közeli és távoli kapcsolatban* című tanulmánya alapján íródott.

Ahogy arról már az 1.1.5.1.-es fejezetben szóltunk, az egyik legfontosabb tényező, ami befolyásolhatja a megbocsátást, az maga a kapcsolat, amelyen belül a sérelem bekövetkezett (Fehr, Gelfand, és Nag, 2010; Worthington, 2005). Közele kapcsolatban a felek motiváltabbak a kapcsolat megőrzésére, valamint jobban tisztában is vannak azokkal a költségekkel, amelyek a kapcsolat megszakadásához vezethetnek (McCullough, és mtsai., 1998). Ha valaki nagyon involvált egy kapcsolatban, csak komoly áldozatok (anyagi, társas, érzelmi) árán léphet ki belőle, ami azt jelenti, hogy mind a sértett, mind a sértő fél motivált lehet a kapcsolat elrendezésére (Mitchell, Holtom, Lee, Sablynski, és Erez, 2001). Fincham, Beach, és Davila, (2004) rámutattak arra is, hogy a szorosabb kapcsolatokban a sértett felek hajlamosabbak kevesebb rossz szándékot tulajdonítani a sértő félnek, ami a sértett fél irányában nagyobb mértékű együttérzést és empátiát eredményez. A kapcsolat közelsége tehát ilyen módon nemcsak közvetlenül, hanem közvetett módon is elősegítheti a sérelmet követő megbocsátást (Fehr, Gelfand, és Nag, 2010).

Kérdéses azonban, hogy hogyan is határozhatjuk meg magát a megbocsátást (lásd 1.1.2.-es pontot). Worthington (2005) szerint ebben a kérdésben a kapcsolat a döntő. Ha a kapcsolat elég közeli, akkor a megbocsátás egyszerre jelenti a negatívumok redukcióját, és ezzel együtt a pozitívumok megerősödését, míg egy távolabbi kapcsolatban a negatívumok csökkenése egyenértékű lehet a megbocsátással. Ebből levonhatjuk azt a következtetést, hogy vélhetőleg egy közelebbi kapcsolatban nagyobb lesz a szerepe pozitívumoknak, mint egy távoli kapcsolatban.

A jóvátétel, ahogy arról az 1.2.1.-es fejezetben írtunk, egy olyan viselkedés, amely azt célozza, hogy helyreálljon a felek közötti viszony annak révén, hogy redukálódik vagy teljesen megszűnik a sérelem káros hatása. Ebből kiindulva a jóvátételnek mind közelebbi, mind távolabbi kapcsolatok esetében facilitálnia kell a megbocsátást, ugyanakkor nem egyértelmű, hogy vajon a jóvátétel a negatív érzések redukciója mentén segíti-e a megbocsátást, vagy hozzájárulhat a pozitív érzések kialakulásához is? Ha pedig a jóvátétel a pozitív érzések kialakulását is elősegíti, akkor azt vajon közvetlenül vagy közvetett módon teszi? Elképzelhető egyfelől, hogy a jóvátétel közvetlenül formálja az elkövetőről alkotott benyomásokat, és ha az elkövető valamilyen kárpótlást nyújt a sérelmet követően, akkor a sértett fél kedvezőbben fogja megítélni őt amellet, hogy az elkövetőhöz kapcsolódó negatívumok redukálódnak. Másfelől az is lehetséges, hogy a jóvátétel révén csak a negatívumok redukciója valósul meg, de ha egy elég közeli kapcsolat esetében indul be a megbocsátás folyamata, akkor az magával hozza a pozitív érzések, gondolatok, viselkedések megjelenését is. Koutsos, Wertheim, és Kornblum, (2008) eredményei azt sugallják, hogy a

sértő fél pozitív viselkedése a negatívumok csökkenését eredményezheti, de tudásunk szerint nem közöltek még olyan eredményeket, amelyekből arra lehetne következtetni, hogy a jóvátétel segíti a pozitívumok kialakulását.

2.2.2. Kérdésselvetés és hipotézisek

A vizsgálatunkban tehát a kapcsolat közelségének, a jóvátételnek és a mentalizációs igénynek a megbocsátásra kifejtett hatását vizsgáltuk. A fentiek alapján a következő feltételezéseket fogalmaztuk meg:

H1: A jóvátétel elősegíti a helyzeti megbocsátást.

H2: Közeli kapcsolatban a megbocsátás nagyobb mértékű, mint távoli kapcsolatban.

H3: A mentalizáció iránti magasabb igény magasabb szintű megbocsátást eredményez.

2.2.3. Alanyok és eljárás

Második vizsgálatunkhoz az adatokat kérdőíves módszerrel gyűjtöttük. A kérdőívet 102 személy töltötte ki, 80 nő és 22 férfi. A résztvevők átlagos életkora 17 és 56 év közé esett, az átlagos értéke 24,11 volt. A kérdőívet egy online felület segítségével juttattuk el a vizsgálati személyeknek, az adatgyűjtés önkéntes alapon, névtelenül zajlott.

2.2.4. Eszközök

A független változók manipulálása

A vizsgálati személyek a kérdőív elején egy szituációt olvashattak, amelynek négy különböző változata volt. Az egyes szituációkban manipuláltuk a kapcsolati közelséget (közeli és távoli), valamint a jóvátétel meglétét (volt és nem volt). Minden vizsgálati személy csak egy szituációt olvasott. A vizsgálati személyek a következő leírást olvashatták (félkövér betűtípussal kiemeltük a manipulált részeket).

Képzeld magad abba a helyzetbe, hogy a számodra nagyon fontos és értékes biciklidet az egyik közeli barátod/egy nem olyan közeli ismerősöd kölcsön kéri hétvégére. Sokat hezitálsz rajta, hogy oda adod-e neki, vagy sem, hiszen nagyon félted a biciklidet, ezzel szoktál

munkába járni minden nap, és ha bármi baja történik, hétfő reggel nem tudsz mivel elindulni dolgozni. Hosszas gondolkodás után úgy döntesz, kölcsön adod, mivel mégis egy közeli barátodról van szó, valamint hétvégére úgyis tudod nélkülözni/hétvégére úgyis tudod nélkülözni. Vasárnap este megszólal a telefonod, a barátod/az ismerősöd szól bele, majd elmondja, hogy még sem tudja ma este visszavinni a biciklit, mert a nap folyamán oda támasztotta egy oszlophoz, és mire visszatért a bicikli már nem volt a helyén.

A jóvátétel megléte esetében a leírást az alábbi sorral bővítettük:

Rá pár napra találkoztál a barátoddal/az ismerősséddel, aki hozott neked egy új biciklit a találkozóra.

Mentalizációs igényt mérő skála

A mentalizációra irányuló igény méréséhez Bernáth Ágnes és Kovács Judit (2013) által kialakított mentalizációs igény skálát használtuk. Ez az eszköz 15 itemet tartalmaz, melyre 7 fokú, Likert típusú skála segítségével lehet válaszolni. Az itemek három faktorba rendeződnek (1. a másik mentális állapotainak megismerésére irányuló igény, 2. zavartalan interakciók igénye, 3. a mentalizációs tevékenységre irányuló attitűd), mely faktorok a másik személy mentális tartalmainak, úgymint gondolatainak, érzéseinek, viselkedéses szándékainak a megismerésére irányuló törekvést mérik. A másik mentális állapotainak megismerésére irányuló igény faktor itemei között olyan állítások vannak, mint például „*Ha beszélek egy emberrel, mindig igyekszem az ő nézőpontjából is átgondolni a dolgokat.*” vagy „*Fontos számomra, hogy átérezzem, mit érezhet a másik.*” A zavartalan interakciók igénye faktorban olyan itemek vannak, mint például „*Kényelmetlenül érzem magam, ha nem értem, hogy amit mondok vagy teszek, mit jelenthet a másinak.*” vagy „*Bosszant, ha nem tudok olvasni a sorok között.*”. A mentalizációs tevékenységre irányuló attitűd faktor olyan állításokat tartalmaz, mint például „*Szeretem elemezni, hogy milyen a másik szándéka felém.*” vagy „*Élvezetes számomra a másik fejével is gondolkozni.*”.

Megbocsátás skála

A helyzeti megbocsátás méréséhez, az I. vizsgálatához hasonlóan, a Rye és munkatársai (2001) által bemutatott és validált „Megbocsátás Skála” (*Forgiveness Scale*) módosított változatát használtuk, annyiban módosítva, hogy ez alkalommal nem a csapatvezetőre, hanem az

ismerősre nézve fogalmaztuk meg az állításokat. A skála faktorainak megbízhatósági mutatója jónak mondható: Negatívumok Hiánya: 0,87; Pozitívumok Jelenléte: 0,82.

Vonás szintű Megbocsátás Skála

A vonás szintű megbocsátást, vagyis azt, hogy kiben mennyire van meg a hajlam, hogy megbocsásson egy sérelmet, a Berry és munkatársai (2005) által kifejlesztett „Vonásszintű Megbocsátás Skála” (*Trait Forgiveness Scale*) használatával mértük. Ez a skála 10 itemet tartalmaz, szerepelnek benne egyenes és fordított itemek egyaránt. Néhány példaitem: „*Szinte mindent meg tudok bocsátani egy barátnak.*”, „*Általában könnyedén megbocsátok és elfelejtek sértéseket*”, vagy „*Vannak dolgok, amiket soha nem tudnék megbocsátani, még egy szeretett személynek sem.*”. A skála beosztása 7 fokú volt.

2.2.5. Eredmények bemutatása

Az eredményeink bemutatását az általunk vizsgált változókhoz tartozó skálák leíró statisztikáinak és a változók összefüggéseinek bemutatásával kezdjük (*1. táblázat*). A változóink a Kolmogorov-Smirnov teszt alapján normál eloszlást mutattak (minden esetben $p > 0,1$), ezért a táblázatban a Pearson-féle korrelációs értékek vannak feltüntetve.

2. táblázat. A vizsgált változók leíró statisztikai és korrelációs összefüggései

	Átlag	Szórás	1.	2.	3.	4.
1. Mentalizációs igény	5,37	0,73	1			
2. Negatívumok hiánya	5,66	1,05	0,08	1		
3. Pozitívumok jelenléte	4,82	1,08	0,21*	0,68**	1	
4. Vonás szintű megbocsátás	4,53	0,98	0,03	0,29**	0,32**	1

** A korreláció 0,01-es szinten szignifikáns.

* A korreláció 0,05-ös szinten szignifikáns.

A hipotéziseinket kovariancia-analízissel teszteltük, ahol független faktorként a jóvátétel és a kapcsolati közelség szerepelt, kovariáló változóként a mentalizációs igény és a vonás szintű megbocsátás volt jelen. Az elemzések során függő változóként a Megbocsátás Skála Negatívumok Hiánya faktorát, illetve a Pozitívumok Jelenléte faktorát kezeltük. A szakirodalomban több tanulmány is (pl.: Fincham, 2000; Fincham, Beach, és Davila, 2004; Papp és Kovács, 2013) utal arra, hogy erre a két faktorra eltérő módon hathatnak különböző tényezők, így fontosnak tartottuk, hogy az analízisben külön, és ne összevonva szerepeljenek.

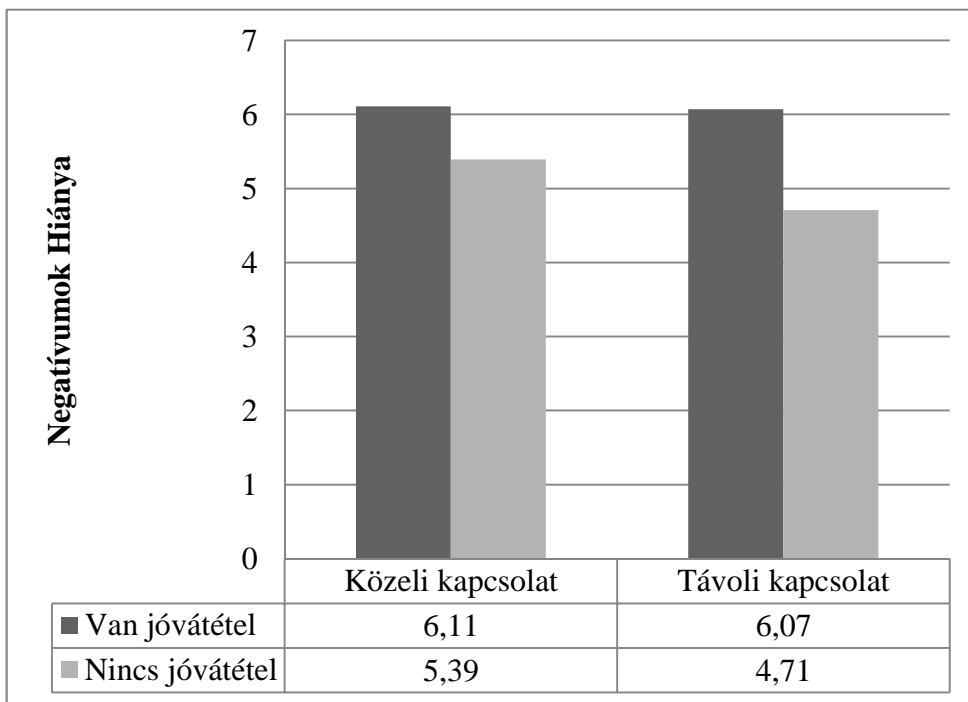
H1: *A jóvátétel elősegíti a helyzeti megbocsátást.*

A Negatívumok Hiánya faktorra a jóvátétel főhatást ($F_{\text{JÓVÁTÉTEL}[1,94]} = 5,405; p = 0,022$) fejtett ki. A jóvátétel megléte esetében kevesebb a negatívum (a Negatívumok Hiánya nagyobb mértékű: $M = 6,11; SD = 0,66$), mint ha a jóvátétel elmarad ($M = 5,12; SD = 1,11$). Hasonló hatást találtunk a Pozitívumok Jelenléte esetében is ($F_{\text{JÓVÁTÉTEL}[1,94]} = 4,713; p = 0,032$), hiánya esetén kevesebb pozitívum van jelen ($M = 4,25; SD = 1,03$), mint megléte esetén ($M = 5,28; SD = 0,92$).

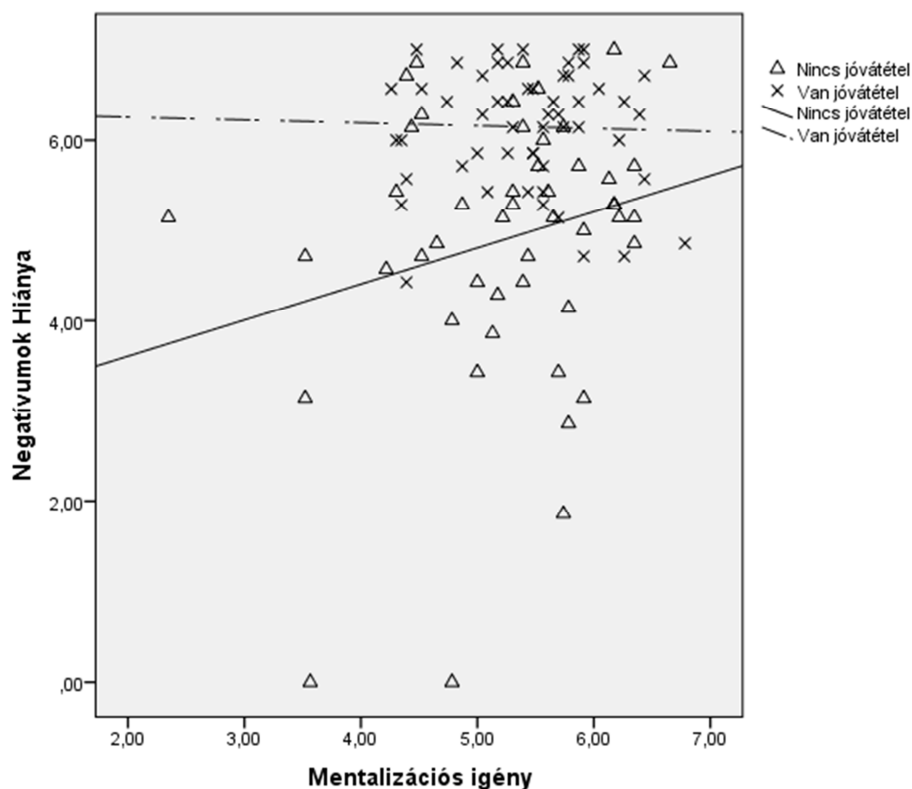
H2: *Közeli kapcsolatban a megbocsátás nagyobb mértékű, mint távoli kapcsolatban.*

H3: *A mentalizáció iránti magasabb igény magasabb szintű megbocsátást eredményez.*

Ami a Negatívumok Hiánya faktort illeti, második és harmadik hipotézisünk csak részben nyert alátámasztást, ugyanis a hipotézisben feltételezett főhatások nem jelentkeztek. Tendencia szintű interaktív hatást találtunk azonban a jóvátétel és a kapcsolati közelség ($F_{\text{JÓVÁTÉTEL} \times \text{KÖZELSÉG}[1,94]} = 3,670; p = 0,058$), valamint a jóvátétel és a mentalizáció között ($F_{\text{JÓVÁTÉTEL} \times \text{MENTALIZÁCIÓ}[1,94]} = 2,805; p = 0,097$). Ezeket a hatásokat az 5. és 6. ábrák mutatják be.



5. ábra. A jóvátétel és a kapcsolati közelség hatása a negatívumok hiányára



6. ábra. A mentalizációs igény és a jóvátétel hatása a negatívumok hiányára

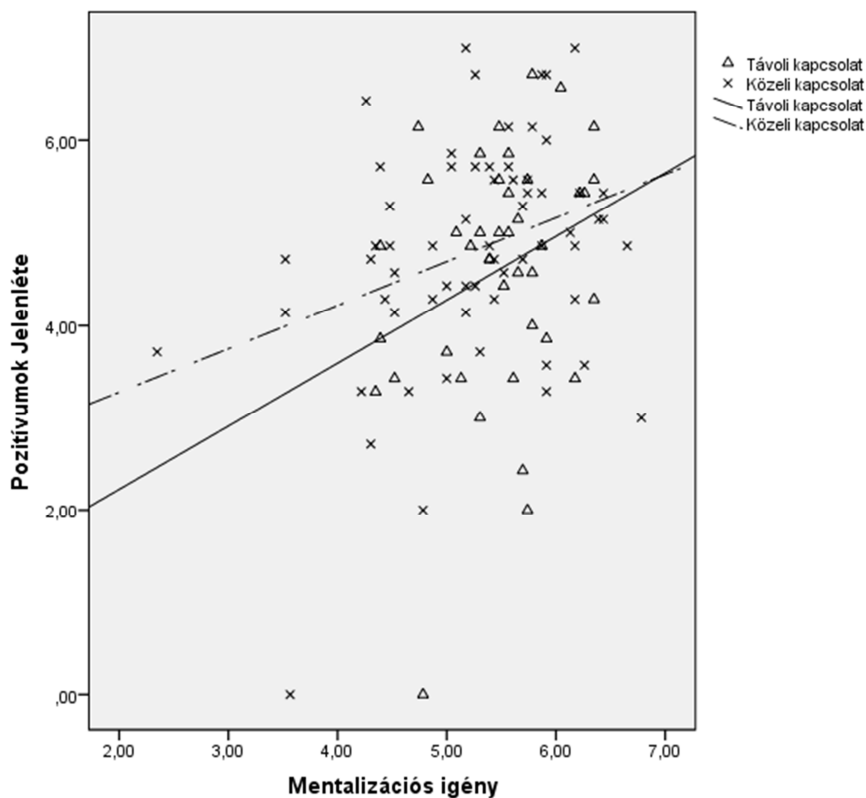
Az 5. ábráról leolvasható, hogy amíg van jóvátétel, addig a kapcsolat közelsége nem befolyásolja a negatívumok hiányát (közeli kapcsolat esetén $M = 6,11$; $SD = 0,65$; távoli kapcsolat esetén $M = 6,07$; $SD = 0,67$), azonban ha elmarad a jóvátétel, akkor közeli kapcsolat

esetén kevesebb a negatívum (Negatívumok Hiánya nagyobb mértékű: $M = 5,39$; $SD = 0,98$), mint távoli kapcsolat esetén ($M = 4,71$; $SD = 1,29$).

A 6. ábrán láthatjuk, hogy a mentalizációs igény akkor jut nagyobb szerephez, ha a sértő fél részéről nem érkezett jóvátétel. Ebben az esetben a magasabb mentalizációs igénnyel jellemezhető vizsgálati személyek esetében kevesebb a negatívum.

Az eredményeink szerint a Pozitívumok Jelenlétére főhatást gyakorolt a mentalizációs igény (**H3**, $F_{\text{MENTALIZÁCIÓS IGÉNY}[1,94]} = 6,802$; $p = 0,011$), illetve tendencia szinten a kapcsolat közelsége (**H2**, $F_{\text{KAPCSOLAT}[1,94]} = 3,559$; $p = 0,062$) is. A kapcsolat közelségének is megbocsátást facilitáló hatása volt, közelebbi kapcsolat esetében magasabb szinten állt a pozitívumok jelenléte ($M = 4,88$; $SD = 1,07$), mint távolabbi kapcsolat esetében ($M = 4,64$; $SD = 1,11$).

Tendencia jellegű interaktív hatást találtunk a mentalizációs igény és a kapcsolati közelség között is ($F_{\text{KAPCSOLAT} \times \text{MENTALIZÁCIÓ}[1,94]} = 3,276$; $p = 0,074$), ezt a 7. ábra szemlélteti. Látható, hogy távolabbi kapcsolat esetében a mentalizációs igény nagyobb szerepet kap, mint ha közelebbi kapcsolatról van szó.



7. ábra. A mentalizációs igény és a kapcsolat közelségének hatása a pozitívumok jelenlétére

Egyéb, hipotézishez nem kapcsolódó hatások

A fenti hatások mellett megemlítjük, hogy a vonás szintű megbocsátás mind a Negatívumok Hiánya faktorra ($F_{\text{VONÁS}} [1,94] = 8,122, p = 0,005$), mind a Pozitívumok Jelenléte faktorra főhatást gyakorolt ($F_{\text{VONÁS}}[1,94] = 7,033, p = 0,009$), interaktív hatásba ugyanakkor egyetlen más kezelt változóval sem lépett. Ennek vélhetően az áll a háttérben, hogy a vonás szintű megbocsátás egy stabil személyiségváltozó, amely definíció szerint helyzetektől függetlenül befolyásolja a megbocsátást

2.2.6. Összegzés

Összefoglalva elmondható, hogy mind a diszpozicionális megbocsátásati hajlandóság, kapcsolati közelség, jóvátétel jelenléte és mentalizációra való igény segíti a megbocsátást. Mindemellett eredményeink azt támasztják alá, hogy a megbocsátás kutatása során érdemes a megbocsátáshoz kapcsolódó negatív gondolatok, érzések és viselkedések megjelenését külön kezelni a pozitívumoktól, noha úgy véljük, hogy azok egyaránt a megbocsátás megnyilvánulásai. Érdemes megfigyelni, hogy a független változóink befolyásolták mindkét faktort, de jelentős különbségek figyelhetők meg abban, hogy mikor fejtettek ki fő és interaktív hatásokat.

A vizsgálatunk kiinduló kérdése az volt, hogy vajon a jóvátétel segíti-e a megbocsátást, és ha igen, akkor milyen módon segítheti azt elő? Csak a negatívumok redukciójához járul hozzá, vagy pozitívumok megjelenéséhez is? A kapcsolat milyensége befolyásolhatja a jóvátétel hatását? Az eredményeink azt mutatták, hogy a jóvátétel facilitálhatja a megbocsátást. Azokban a helyzetekben, ahol az elkövetőnek vannak jóvátételi törekvései megbocsátóbbak a sértettek, egyaránt jellemzi őket kevesebb negatívum és több pozitívum, ami alátámasztja első hipotézisünket, és egyben azt is mutatja, hogy a jóvátétel nemcsak a negatívumok negálását eredményezi, de a pozitívumok megerősödéséhez is hozzájárulhat. Ez a hatás nemcsak közeli, hanem távoli kapcsolatokban is jelentkezett. A tény, hogy a jóvátétel meglétekor – a kapcsolati közelségtől függetlenül – a vizsgálati személyek magasabb mértékű megbocsátásról számoltak be, és ez mind a negatívumok redukciója, mind a pozitívumok megjelenése esetében megfigyelhető, arra enged következtetni, hogy a jóvátétel közvetlenül okozza a sérelmet követően a pozitív érzések, gondolatok, viselkedések

megjelenését. Ez azt jelenti, hogy jóvátétel megléte esetén az esetlegesen megjelenő pozitívumok nem a kapcsolati közelség következményei.

A kapcsolat közelségének is fontos szerep jutott, viszont meg kell jegyezzük, hogy szcenáriós módszert alkalmaztunk, és nem egy tényleges közeli személy okozta sérelem képezte a vizsgálat tárgyát, ami befolyásolhatta a vizsgálat eredményeit. Mindazonáltal így is részben alátámasztást nyert a második hipotézisünk, miszerint közeli kapcsolatban magasabb szintű a megbocsátás, de ez az eredmény főhatás szintjén csak a pozitívumok jelenléte esetében jelentkezett. A negatívumok hiánya esetében a jóvátétellel interakcióba lépve jelentkezett a kapcsolat hatása, közeli kapcsolatokban jóvátétel hiányában az embereket kevesebb negatív gondolat, érzés jellemezte. Ez az eredmény egybevág Karremans és Aarts (2007) megfigyelésével, miszerint közeli kapcsolatban szinte erőfeszítés nélkül, automatikusan megbocsátunk a másik félnek, annak tetteitől függetlenül. Ez a kapcsolat fennmaradását eredményezheti, de potenciálisan fennállhat az a veszély is, hogy a sértő fél, ha automatikusan bocsánatot nyer, felelőtlené válik a kapcsolatban, és visszaélhet azzal.

Vizsgálatunk újszerűsége, hogy a megbocsátás háttérében egy eddig nem vizsgált személyes változót is kezel, a mentalizációra irányuló igényt. Eredményeink azt mutatják, hogy a másik mentális állapotainak feltérképezésére irányuló igény nagymértékben elősegíti a megbocsátást, így harmadik hipotézisünk is empirikus alátámasztást nyert. A mentalizáció jobb perspektíva-átvételi képességet is jelent, amelynek a segítségével a sértett fél könnyebben találhat magyarázatot az elkövető fél viselkedésére, ami csökkentheti a sérelem következtében kialakuló bizonytalanságérzést. Más irányból megközelítve a fejlettebb mentalizáció jobb empátiás készséggel jár együtt (Hooker, Verosky, Germine, Knight, és D'Esposito, 2008), ami különösen fontos prediktora lehet a megbocsátásnak (McCullough és mtsai, 1998). Ez a hatás távolabbi kapcsolatban hangsúlyosabb, mint közelebbi kapcsolatokban. Mi állhat ennek a háttérében? Közeli kapcsolatokban az elkövetett sérelmek mögé kisebb mértékben feltételezünk ártó szándékot (Kinderman, Dunbar, és Bentall, 1998). Ebből fakadóan elképzelhető az, hogy közeli kapcsolatokban a másik mentális állapotainak megismerésére irányuló igény kisebb szerepet kap a megbocsátásban.

A vizsgálat korlátai között megemlítendő, hogy a mentalizációra irányuló nagyobb igény mögötti faktorokról, vagy a mentalizációs igény megbocsátásra gyakorolt hatásának mechanizmusáról nem ad információt. A vizsgálat szcenáriós jellege is befolyásolhatta az eredményeket, Fehr, Gelfand, és Nag, (2010) tanulmánya alapján a szcenáriós jellegű vizsgálatokban a kognícióknak nagyobb szerep jut az érzésekkel szemben. Kérdéses az is,

hogy vajon megfelelő módon volt-e manipulálva a kapcsolati közelség, hiszen, bár a vizsgálati személyek számára explicit módon egyértelművé tettük, hogy mennyire közeli vagy távoli számára a sérelmet okozó fél, vajon tekinthető-e távolinak egy olyan kapcsolat, amelyben a felek között a viszony elég szoros ahhoz, hogy kölcsénkérjenek egymástól egy biciklit? Ugyan az eredmények azt mutatják, hogy van különbség a közeli és távoli ismerős okozta sérelemre adott reakciókban, mégis, elképzelhető, hogy a szituáció mesterkéltnak hathat, amit az eredmények értelmezésénél figyelembe kell vennünk.

2.3. A harmadik vizsgálat bemutatása³

Mind az első, mind a második vizsgálatunkban a jóvátétel hatását ellenőrzött körülmények között mértük fel, és a sérelem, amellyel a vizsgálati személyek szembesültek, nem volt túl nagy volumenű. Fontosnak találtuk viszont azt is, hogy a jóvátétel való életben történő megjelenéséről, és a megbocsátásra gyakorolt hatásáról is információink legyenek. Ennek megfelelően a harmadik vizsgálatunk – szemben az első vizsgálat szcenáriós, illetve a második vizsgálat szcenáriós és laboratóriumi módszeréhez képest – felidézésem alapon történt, és a célja az volt, hogy megvizsgáljuk és leírjuk, hogy az elkövető különböző pozitív viselkedései, mint a bocsánatkérés vagy a jóvátétel, hogyan segítik elő a megbocsátást és a kapcsolat fennmaradását. Vizsgáltuk továbbá ezek kapcsolatát a megbocsátás más lehetséges meghatározóival, elsősorban helyzeti tényezőkre fókuszálva. A lehetséges prediktorok közötti kapcsolatok feltárásához strukturális egyenletmodellezést használtunk.

2.3.1. Bevezetés

Ahogy az 1.1.5.-ös fejezetben is láthattuk, a megbocsátást számtalan tényező befolyásolhatja, és nem elképzelhetetlen, hogy a jövőben újabb tényezők megbocsátásra gyakorolt hatását tárják majd fel. Kiemelt jelentőségűnek tartjuk a megbocsátást segítő tényezők közül annak a vizsgálatát, hogy az elkövető viselkedése hogyan befolyásolhatja a megbocsátást. Az elkövető, ha motivált a kapcsolat folytatására, több olyan viselkedésformát is folytathat, amely a sérelem megbocsátását segítheti elő. Fontos lehet annak az ismerete, hogy ezek a különböző viselkedésformák hogyan járulhatnak hozzá a megbocsátáshoz, hiszen ezeken kívül az elkövető nem tud más tényezőre közvetlenül hatni (nem képes például befolyásolni a sértett fél megbocsátást facilitáló személyiségvonásait). Ebben a vizsgálatban

³ A harmadik vizsgálatunk bemutatásáról szóló fejezet Papp és Kovács (2013) *A súlyos sérelmet követő megbocsátás prediktorai* című tanulmánya alapján készült.

két olyan viselkedésre – a bocsánatkérésre és a jóvátételre – fókuszálunk, amelyek elősegíthetik a megbocsátást, és a kapcsolat fennmaradását. Vizsgáljuk, hogy van-e a hatásukban különbség, valamint azt is, hogy hogyan függenek össze a megbocsátás egyéb lehetséges kontextuális prediktoraival. Megjegyezzük, hogy a megbocsátás nyilvánvalóan személyiségfüggő is (lásd például Koutsos, Wertheim, és Kornblum, 2008), de jelen vizsgálatunk célja az volt, hogy a jóvátételt, annak hatását el tudjuk helyezni más kontextuális faktorok viszonylatában.

Jóvátétel

Az eddigiek alapján már láthattuk, hogy a jóvátétel felfogható egy, az elkövető által végrehajtott viselkedésnek, melynek célja a sérelem negatív következményeinek enyhítése. Az elkövető a jóvátétel segítségével helyreállíthatja a veszteségeket és így megszűnhet az egyensúlytalan helyzet, ami a sértett fél negatív érzéseit, gondolatait, motívumait okozza, ami aztán a sérelem megbocsátásához vezethet. Ahogy Fehr és Gelfand (2010) felhívják rá a figyelmet, a jóvátétel elsősorban anyagi javakkal asszociálódik. Ennek megfelelően kézenfekvő a vizsgálata kísérletes helyzetben, ahol könnyen létrehozható egy kisebb anyagi sérelem, manipulálható a jóvátétel előfordulása, és könnyen tetten érhető a megbocsátásra kifejtett hatása. Kérdéses azonban, hogy vajon a mindennapi életben egy sérelem esetében mennyire gyakran fordul elő a jóvátétel? Milyen erős lehet a hatása?

Bocsánatkérés

A bocsánatkérés egy másik olyan viselkedés lehet, amely segítheti az elkövetőt abban, hogy bocsánatot nyerjen. A megbocsátás szakirodalmában ez a viselkedés jelentősen nagyobb figyelmet kapott, talán azért, mert nagyon kézenfekvőnek tűnik a megbocsátással való kapcsolata. Az 1.1.5.1.-es pontban már értekeztünk a bocsánatkérésről, itt ezen a ponton csak azt emelnénk ki, hogy véleményünk szerint a bocsánatkérés és a jóvátétel elkülönül egymástól. Míg a jóvátétel célja a negatívumok semlegesítése és az egyensúlyi helyzet helyreállítása, addig a bocsánatkérés révén az elkövető önmagáról küld olyan üzenetet, ami miatt a sértett fél az elkövetőt kedvezőbb színben láthatja, és pozitívabbnak ítéli meg, ez pedig elősegítheti a megbocsátást és a kapcsolat fennmaradását.

A kapcsolat közelsége

Az elkövető viselkedése szoros összefüggést mutathat további, a sérelemmel kapcsolatos szituatív tényezővel. Ezek közül talán a legfontosabb tényező a sérelmet megelőző viszony a felek között (Worthington, 2005). A kapcsolat jellemzői, amelyben a sérelem megtörtént, erősen determinálhatják azokat a társas normákat, viselkedéses előírásokat, amelyekhez a sérelmet követően a felek a viselkedésüket igazítják (McCullough és munkatársai, 1998, Leunissen, De Cremer, Folmer és van Dijke, 2012), valamint azt is, hogy az áldozat az adott sérelmet mennyire ítéli meg fájdalmasnak (Peets, Hodges, és Salmivalli, 2013). Karremans és Aarts (2007) arra is rámutatott, hogy a kapcsolat közelsége közvetlenül, automatikus módon képes facilitálni a sérelem megbocsátását.

Szándékosság

Egy szándékosnak ítélt sérelmet nehezebb lehet megbocsátani, mint egy olyat, ami a véletlen következménye (Eaton és munkatársai, 2007). Struthers, Eaton, Santelli, Uchiyama és Shirvani (2008) rámutattak arra, hogy egy szándékosnak érzett sérelmet követően a bocsánatkérés sokat veszíthet a hatékonyságából, és feltételezhetően hasonló lenne a hatás a jóvátétel esetében is. A szándékosság továbbá meghatározhatja a sértő fél viselkedését is, ugyanis egy szándékosan okozott sérelmet követően elképzelhető, hogy csökken a bocsánatkérés vagy a jóvátételi törekvések bekövetkezésének valószínűsége.

A sérelem súlyossága

A sérelmek nagyon változatosak lehetnek, emiatt a következményeik is nagyon változatos formát ölthetnek, például más hatása van egy lopásnak, mint egy párkapcsolati hűtlenségnek, ugyanakkor közös pont, hogy a sérelmeket követően a sérelmet elszenvedő fél erős negatív érzéseket élhet meg. Ésszerűnek tűnik a feltételezés, hogy a sérelmet követő negatív érzések erőssége befolyásolhatja, mennyire képes a sérelmet elszenvedő fél megbocsátani, mindazonáltal viszonylag kevés olyan tanulmány van, ami közvetlenül vizsgálta volna a sérelem észlelt súlyosságának a megbocsátásra gyakorolt hatását (Fincham, Jackson és Beach, 2005).

2.3.2. Kérdésfelvetés és hipotézisek

Kiinduló kérdésünk az volt, vajon a jóvátétel és a bocsánatkérés megbocsátásra, illetve a sérelmet követő kapcsolatra milyen hatást gyakorol, van-e különbség, hiszen a két viselkedésforma konceptuálisan különbözik egymástól, és a kísérletes vizsgálatok alapján várható lesz a hatásukban különbség (De Cremer, 2012, Haesevoets és mtsai., 2013). Feltételezésünk szerint mind a bocsánatkérés, mind a jóvátétel pozitívan járul hozzá a megbocsátáshoz, illetve a sérelmet követő kapcsolathoz. Az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

H1: A bocsánatkérés pozitív érzéseket, motívumokat, gondolatokat vált ki az elkövető irányába.

H2: A jóvátételtől – előző vizsgálataink alapján – azt vártuk, hogy elősegíti mind a negatívumok redukcióját, mind a pozitívumok megjelenését.

H3a: A sérelem előtti kapcsolat szorossága összefügg a bocsánatkéréssel és a jóvátétellel.

H3b: A sérelem előtti kapcsolat szorossága meghatározza a megbocsátást

H3c: A sérelem előtti kapcsolat szorossága meghatározza a sérelmet követő kapcsolatot.

H3d: A kapcsolat meghatározza azt is, hogy mennyire érzi az áldozat a sérelmet fájdalmasnak.

H4: Az észlelt szándékosságról, Struthers és munkatársai (2008) nyomán feltételeztük, hogy negatívan függ össze a bocsánatkéréssel, valamint ennek mintájára a jóvátétellel is. Az észlelt szándékosság és a megbocsátás között negatív kapcsolatot tételeztünk fel, valamint azt vártuk, hogy a szándékosan okozott sérelem a felek közötti kapcsolat erősségének csökkenését vonja maga után.

H5: Egy olyan sérelmet, ami érzelmileg megterhelő, és súlyos negatív következményekkel jár, nehezebb megbocsátani (Fincham és mtsai., 2005, Fehr és mtsai., 2010). Ennek megfelelően negatív irányú összefüggést feltételeztünk a súlyosság és a megbocsátás között.

2.3.3. Alanyok és eljárás

Kérdőíves kutatást végeztünk, amelyben megkértük a vizsgálati személyeket, hogy idézzenek fel, és írjanak le minél pontosabban egy olyan sérelmet, amit átéltek, azzal a kikötéssel, hogy a történetek olyan sérelemre vonatkozzanak, amelyekről *akkor, megtörténtük után* úgy gondolták, hogy nehéz azokat megbocsátani. Fontosnak tartottuk ezt a kikötést, mert ha ezt nem tettük volna meg, nagy valószínűséggel csak olyan sérelmeket idéztek volna fel, amelyek nem lettek megbocsátva. Ezek után a vizsgálati személyeket arra kértük, számoljanak be a nemükről, életkorukról, és arról, hogy mikor történt a sérelem. Majd rákérdeztünk a megbocsátás különböző lehetséges prediktoraira (ezeket lásd az Eszközök pont alatt), illetve az elkövetővel való jelenlegi kapcsolatra. A vizsgált változók közötti kapcsolatokat strukturális egyenlet modellezéssel (SEM) elemeztük.

Vizsgálatunkban 111 fő vett részt, 83 nő és 27 férfi, egy személy nem válaszolt a nemmel kapcsolatos kérdésre. A minta átlagéletkora 28,01 volt, a kitöltők életkora 18 és 51 év között mozgott. A kérdőívet egy online felület segítségével, illetve papíron juttattuk el a vizsgálati személyeknek. A kérdőív kitöltése önkéntes alapon, névtelenül zajlott.

2.3.4. Eszközök

Az alábbiakban bemutatjuk, hogy a vizsgálatunkban mely változókat kezeltük, abban a sorrendben, ahogy a vizsgálati személyek megválaszolták a változók mérésére szolgáló itemeket. Minden esetben 7 fokú Likert-skálát használtunk, ahol az 1-es érték a „*Nem értek egyet*” válaszlehetőséget jelentette, a 7-es érték pedig a „*A teljesen egyetértek*” lehetőséget.

A kapcsolat közelsége a sérelem előtt: A sérelem előtti kapcsolat erősségének méréséhez a Berscheid, Snyder és Omoto (1989) által kidolgozott szubjektív közelség indexet vettük alapul. A kitöltőknek olyan állításokkal kapcsolatban kellett a véleményüket kifejteniük, mint például: „*A sérelmet okozó fél a sérelem előtt nagyon közel állt hozzám*”.

A kapcsolat jelenlegi közelsége: Hasonlóan a sérelem előtti kapcsolat méréséhez, Berscheid, Snyder és Omoto (1989) szubjektív közelség indexét alapul véve felmértük, hogy a vizsgálati személyek mennyire érzik közelinek kapcsolatukat a sérelmet okozó féllel.

Szándékosság: A vizsgálati személyeknek nyilatkozniuk kellett arról, mennyire tartották szándékosnak a sértő fél viselkedését. Az ezzel kapcsolatos itemek olyanok voltak, mint például: „*A sérelmet okozó fél szándékosan okozta a sérelmet*.”

A sérelem negatív érzelmi következményei: A sérelem súlyosságát a kiváltott negatív érzések erősségével ragadtuk meg. A vizsgálati személyeknek olyan itemekre kellett választ adniuk, mint például: „Nagyon elkeseredtem a sérelem után”, „Nagyon szomorú voltam a sérelem miatt” vagy „A sérelem érzelmileg sokat kivett belőlem”.

Bocsánatkérés: A vizsgálati személyeknek jelölniük kellett, hogy a sérelmet követően kértek-e tőlük bocsánatot, vagy sem. McCullough, Worthington és Rachal (1997) nyomán Úgy döntöttünk, hogy a bocsánatkérést nem diádikus változóként kezeljük, hanem lehetőséget adunk a fokozatok kifejezésére is, ezért erre a kérdésre is 7 fokú Likert-skálán válaszoltak a vizsgálati személyek.

Jóvátétel: A jóvátételt, a bocsánatkéréshez hasonlóan, 7 fokú Likert-skálán mértük, hogy a vizsgálati személyek érzékeltethessék, milyen mértékben törekedett az elkövető a sérelem okozta káros hatások enyhítésére.

Megbocsátás Skála: A megbocsátás méréséhez a Rye és munkatársai (2001) által kidolgozott Megbocsátás Skálát használtuk, melynek a pszichometriai jellemzőit Szondy (2007) tárta fel magyar mintán. Ebben a vizsgálatban nem láttuk indokoltnak eltérni az eredeti megszövegezéstől, így az eredeti teljes skálát használtuk.

2.3.5. Eredmények bemutatása

A leírt sérelmek jellemzői

A vizsgálati személyek által felidézett sérelmek elkövetője a legtöbb esetben a szerelmi partner volt (21,6%), ezt követte a barát (20,7%), illetve a szülő (15,3%). Viszonylag nagy arányban voltak jelen elkövetőként a munkahelyi vezetők (12,6%), illetve távolabbi rokonok (9,9%). Ezek mellett szerepet kaptak idegen személyek (9,9%), munkatársak (2,7%), tanárok (2,7%) is.

A szerelmi partner és az azonos nemű barát által okozott sérelmek túlsúlya más tanulmányokban is megfigyelhető. McCullough, Root és Cohen (2006) tanulmányában például a szerelmi partner az esetek 52%-ban volt a sérelmet okozó fél, a közeli barát pedig 21%-ban. Megjegyzendő, hogy McCullough és munkatársai (2006) tanulmányában a vizsgálati minta kifejezetten egyetemista populációból származott, a minta átlagos életkora 19, 31 év volt, vagyis jelentősen fiatalabb, mint a mi vizsgálati mintánk.

A bemutatott történetek nagyon különbözőek voltak. A szerelmi partnerrel kapcsolatban leginkább párkapcsolat megszakadását, hűtlenséget, bántó szavakat, elutasítást idézték fel a vizsgálati személyek. A barátokkal kapcsolatban a másik féltől jövő elutasító viselkedés és bántó szavak voltak kifejezetten sérelmesek. Előfordult a szülői elhanyagolás, a szülő alkoholista viselkedése, de volt példa testi sértésre, lopásra, rágalmazásra is.

A sérelmek időbeli eloszlása a következőképpen alakult: a sérelmek 17,4%-a történt egy hónapnál nem régebben, 11,9%-a 2-3 hónapnál nem régebben, 5,5%-a 1 félévnél nem régebben, 12,8%-a egy évnél nem régebben. 23,9%-a a sérelmeknek 2-3 évvel ezelőtt, 20,2%-a 4-5 évvel ezelőtt, 8,3%-a több, mint 5 éve történt.

Leíró statisztikák

A 3. táblázat tartalmazza a mért változók megbízhatósági mutatóit, leíró statisztikákat, illetve a változók közötti korrelációs összefüggéseket. A bocsánatkéréshez, illetve a jóvátételhez nem tartozik megbízhatósági mutató, mivel ezeket egy itemmel mértük. Látható, hogy a skálák megbízhatósága elfogadható szinten mozog, egyedül a szándékosság mutat alacsonyabb értéket (Cronbach- α = 0,65).

3. táblázat: A vizsgálatban használt változók átlaga, szórása, megbízhatósági mutatói, és a változók közötti korrelációs összefüggések

A vizsgált változók	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. A sérelem előtti kapcsolat közelsége	1	–	–	–	–	–	–	–	–
2. A kapcsolat jelenlegi közelsége	0,56**	1	–	–	–	–	–	–	–
3. Szándékosság	-0,18**	-0,38**	1	–	–	–	–	–	–
4. A sérelem negatív érzelmi következményei	0,42**	0,07	-0,07	1	–	–	–	–	–
5. Bocsánatkérés	0,32**	0,47**	-0,24**	0,02	1	–	–	–	–
6. Jóvátétel	0,31**	0,47**	-0,27**	-0,03	0,67**	1	–	–	–
7. Negatív érzések hiánya	0,15*	0,26**	-0,20**	-0,37**	0,21**	0,30**	1	–	–
8. Pozitív érzések jelenléte	0,52**	0,58**	-0,34**	0,08	0,34**	0,42**	0,55**	1	–
9. Megbocsátás Skála	0,33**	0,44**	-0,29**	-0,22**	0,30**	0,39**	0,93**	0,82**	1
M	4,81	3,18	4,92	5,23	2,47	2,66	5,14	3,98	4,75
SD	2,14	2,31	1,76	1,23	2,23	2,16	1,18	1,49	1,14
Cronbach - α	0,94	0,96	0,65	0,81	–	–	0,82	0,76	0,85

** : A korreláció 0,01-es szinten szignifikáns

* : A korreláció 0,05-es szinten szignifikáns

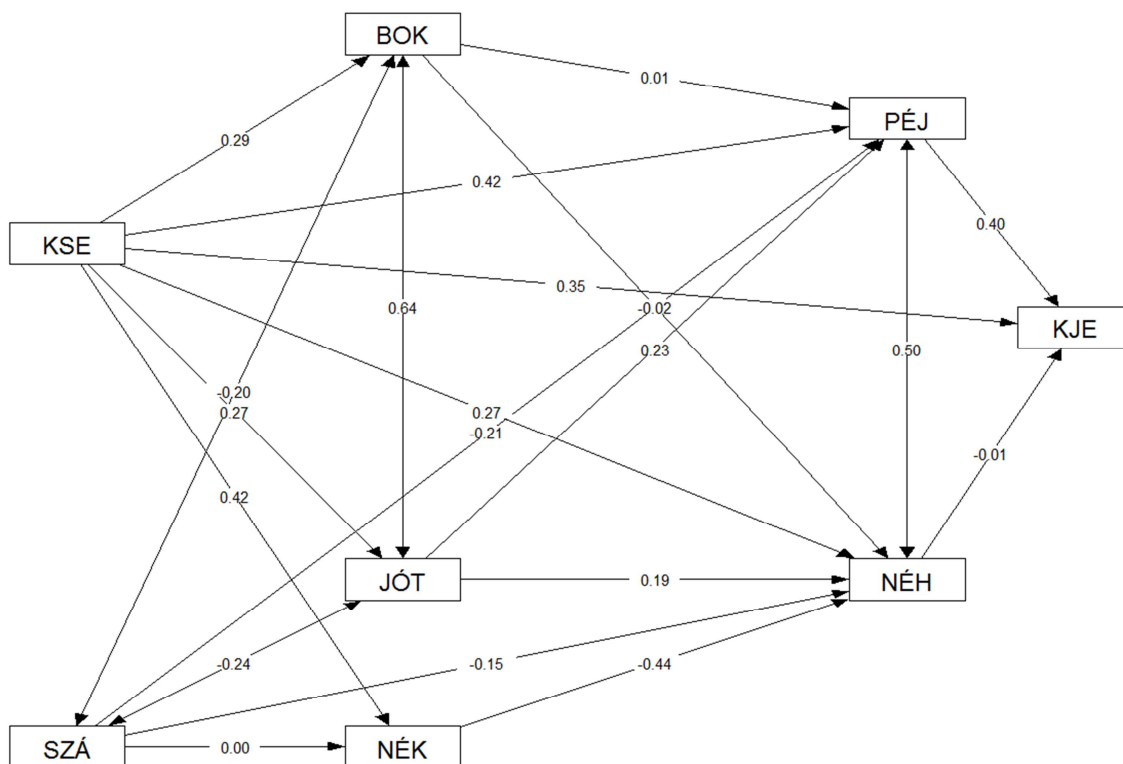
A vizsgált változók közötti strukturális egyenlet modell bemutatása

A változók közötti strukturális kapcsolatrendszer feltárásához strukturális egyenlet modellezést használtunk. Ez a módszer egyaránt használható egy meglévő, hipotetikus kapcsolatrendszer ellenőrzésére, illetve exploratív céllal, az adatokra legjobban illeszkedő modell kiválasztására is. A strukturális egyenlet modellezésről, és annak a pszichológiai kutatásokban való alkalmazhatóságáról bővebb áttekintést nyújt Münnich és Hidegkuti (2012). Az elemzéseket az R program „lavaan” csomagjával készítettük el (Rosseel, 2012), az ábrák az R „semPlot” csomagjával készültek (Epskamp, 2014).

A kezdeti modell: Kezdeti modellünket, illetve annak eredményét a 8. ábra mutatja be. A modellünket az alapján definiáltuk, amit a 2.3.2.-es pontban bemutatunk. Worthington (2005) elképzeléseire alapozva a modell kiinduló pontja a kapcsolat sérelem előtti erőssége volt, amelytől azt vártuk, hogy meghatározza majd a sértő fél viselkedését (vagyis azt, hogy bocsánatot kér-e tetteért, illetve, hogy igyekezett-e jóvátenni a sérelmet), a sértett fél negatív érzelmeit, illetve azt, hogy megbocsátja-e a sérelmet. Indokoltnak tűnik továbbá az a feltételezés, hogy a jelenlegi kapcsolati erősséget is meghatározza a kapcsolat múltbeli szorossága.

A fő kérdés, amire a választ kerestük, hogy a jóvátétel és a megbocsátás hogyan függ össze a megbocsátással, és az azt követő kapcsolati közelséggel. Mind a bocsánatkéréstől, mind a jóvátételtől azt vártuk, hogy elősegítik majd a megbocsátást, csökkentik a negatívumokat, és elősegítik a pozitívumokat. Azt vártuk, hogy ez a két viselkedés – amelyek között együttjárást tételeztünk fel – a megbocsátáson keresztül segítik a felek közötti kapcsolat fennmaradását.

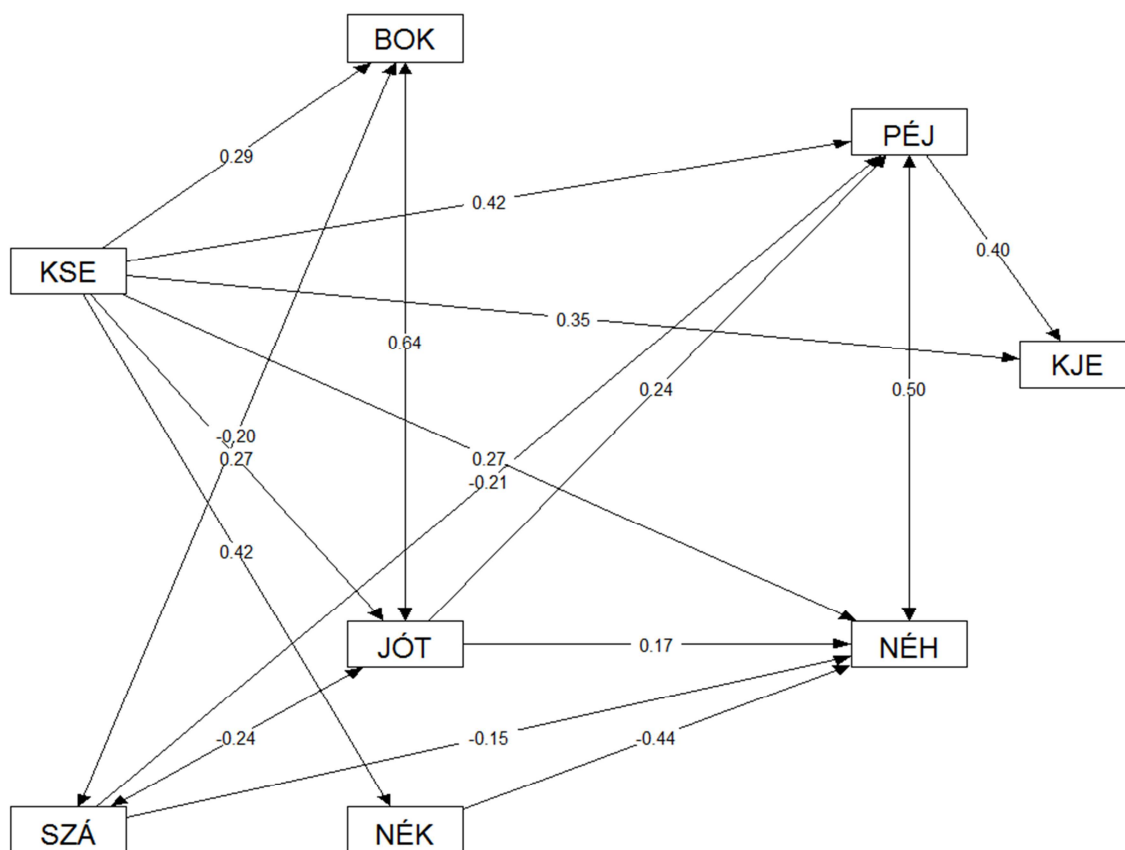
A kiinduló modellünk illeszkedési mutatói a következők voltak: $\chi^2/df = 4,091$, CFI = 0,918, TLI = 0,712, RMSEA = 0,167, SRMR = 0,098. Ezekre a mutatókra alapozva nem fogadtuk el a kiinduló modellünket, és módosításokat hajtottunk végre rajta.



8. ábra: A kezdeti modell

Jelmagyarázat: BOK= bocsánatkérés, SZÁ = szándékosság, JÓT = jóvátétel, NÉK = A sérelem negatív érzelmi következményei, KSE = a kapcsolat erőssége a sérelem előtt, NÉH = negatív érzések hiánya, PÉJ = pozitív érzések jelenléte, KJE = a kapcsolat jelenlegi erőssége

1. *Alternatív modell:* Az első alternatív modellünket a 9. ábra mutatja be. Első lépésként töröltük azokat az utakat, amelyek nem mutattak szignifikáns összefüggéseket. Meglepő módon a bocsánatkérésnek nem mutatkozott szignifikáns hatása a megbocsátás két faktorára (Negatív érzések hiánya: $\beta = -0,024$; $p = 0,824$; Pozitív érzések jelenléte: $\beta = 0,006$; $p = 0,957$), a negatív érzések hiánya pedig nem hatott a kapcsolat jelenlegi erősségére ($\beta = -0,014$; $p = 0,875$). Ezeken túl töröltük az utat a szándékosság és a negatív érzelmi következmények ($\beta = 0,005$; $p = 0,959$), valamint a negatív érzelmi következmények és a pozitív érzések jelenléte között is ($\beta = -0,125$; $p = 0,129$). Az 1. alternatív modellünk illeszkedési mutatói a következők voltak: $\chi^2/df = 2,737$, CFI = 0,931, TLI = 0,838, RMSEA = 0,125, SRMR = 0,098. Ezek az illeszkedési mutatók alapján a modellünk nem illeszkedik kielégítően az adatokra, ezért megvizsgáltuk a modell modifikációs indexeit.



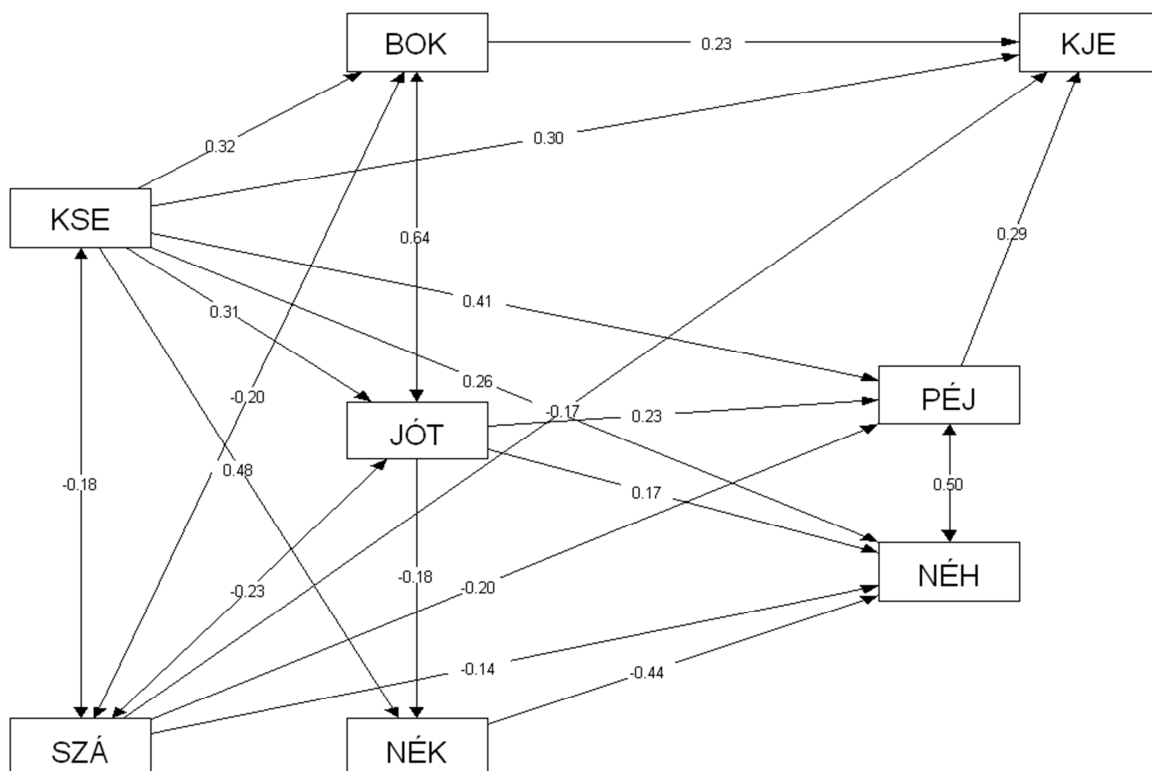
9. ábra: Az 1. alternatív modell

Jelmagyarázat: BOK = bocsánatkérés, SZÁ = szándékosság, JÓT = jóvátétel, NÉK = A sérelem negatív érzelmi következményei, KSE = a kapcsolat erőssége a sérelem előtt, NÉH = negatív érzések hiánya, PÉJ = pozitív érzések jelenléte, KJE = a kapcsolat jelenlegi erőssége

2. *Alternatív modell:* A modifikációs indexek azt sugallták, hogy a bocsánatkérésnek a kapcsolat jelenlegi szorosságára közvetlen hatása lehet. Mivel a bocsánatkérés egy olyan viselkedés, amely a sérelem kapcsolati oldalára fókuszál (De Cremer, 2010), ezért úgy döntöttünk, hogy indokolt a közvetlen hatás feltételezése.

A modifikációs indexek továbbá összefüggést mutattak a szándékosság és a kapcsolat sérelem előtti közelsége között, ezért a modellt úgy módosítottuk, hogy a szándékosság és a kapcsolati közelség kovariáló változóként szerepeljenek. Ezeknek megfelelően teszteltük a második alternatív modellünket, melynek az eredményét a 10. ábra mutatja be. A 2. alternatív modell illeszkedési mutatói már kifejezetten jónak mondhatóak ($\chi^2/df = 1,012$, CFI = 1,000, TLI = 0,999, RMSEA = 0,010, SRMR = 0,030).

A továbbiakban a 4-9. táblázatokban bemutatjuk, az egyes független változókra lebontva, hogyan befolyásolták közvetlen, illetve közvetett módon a függő változókat, és ismertetjük a teljes hatásokat is.



10. ábra: A 2. alternatív modell

Jelmagyarázat: BOK = bocsánatkérés, SZÁ = szándékosság, JÓT = jóvátétel, NÉK = A sérelem negatív érzelmi következményei, KSE = a kapcsolat erőssége a sérelem előtt, NÉH = negatív érzések hiánya, PÉJ = pozitív érzések jelenléte, KJE = a kapcsolat jelenlegi erőssége

A modell eredményeinek ismertetése

Modellünk kiinduló eleme a kapcsolat kezdeti szorossága volt. A 4. táblázat bemutatja, hogyan befolyásolja a kapcsolati közelség a vizsgált függő változóinkat. Látható mind a 10. ábrán, mind az 4. táblázatban, hogy a sérelem előtti kapcsolat erőssége nagyon fontos szerephez jut, hiszen minden függő változóra szignifikáns közvetlen hatást gyakorolt ($p < 0,01$), és a közvetett hatásai is szignifikánsnak bizonyultak ($p < 0,01$).

A szorosabb kapcsolat közvetlen pozitív kapcsolatban áll a felek közötti jelenlegi kapcsolat szorosságával, a bocsánatkéréssel, a jóvátétellel és a megbocsátás két faktorával is, ugyanakkor a megélt negatív érzelmek erősségével is pozitív kapcsolatban áll, vagyis egy közelebbi kapcsolatban erősebbek a megélt negatív érzések is (**H3a-d**).

Az indirekt hatásokat megfigyelve az látszik, hogy a kezdeti kapcsolati szorosság nemcsak közvetlenül segíti a felek közötti kapcsolat fennmaradását, de közvetett módon, az által is, hogy egy szorosabb kapcsolatban nagyobb valószínűséggel jelennek meg olyan, a sértő fél részéről a kapcsolat fenntartását elősegítő viselkedések, mint a bocsánatkérés, vagy a jóvátétel.

Érdemes megfigyelni, hogy ha mind a közvetlen, mind a közvetett hatásokat figyelembe vesszük, akkor a kapcsolat szorossága a modellünk alapján csak a pozitívumok megjelenését jósolja be, ám a Negatívumok Hiányára nem fejt ki hatást.

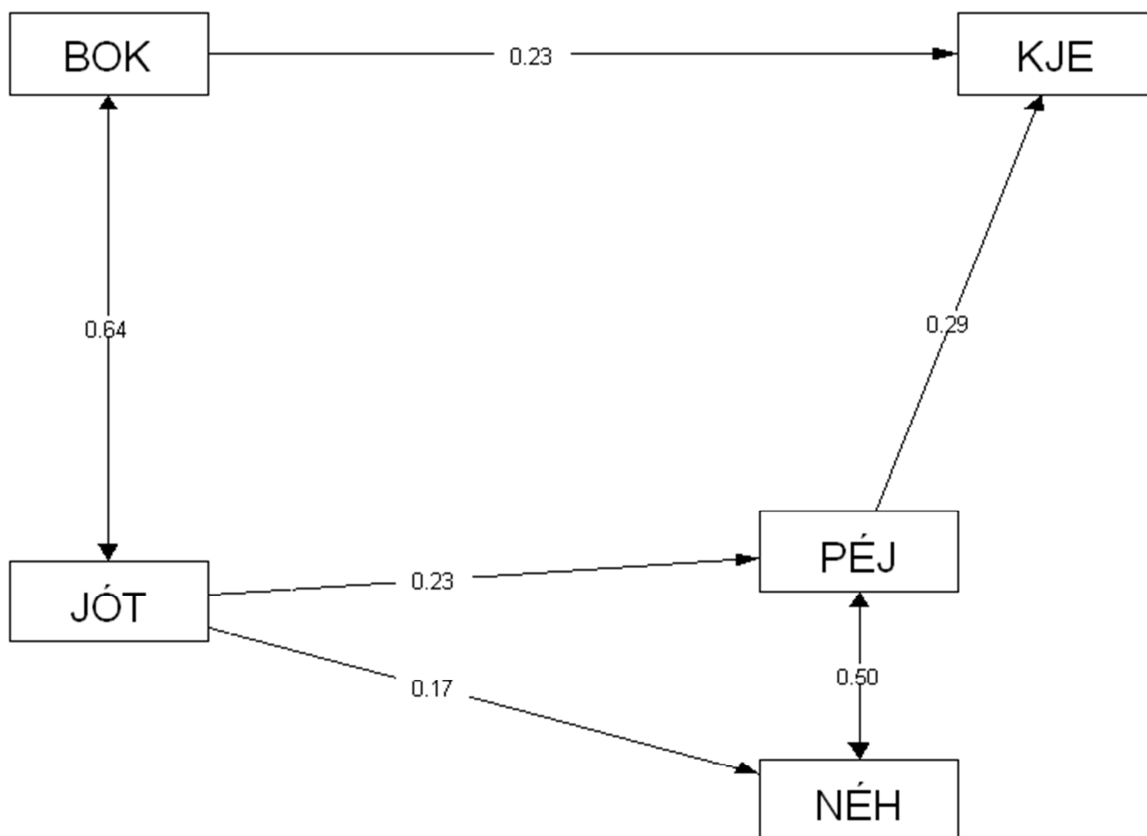
4. táblázat: A sérelem előtti kapcsolati közelség hatása a függő változókra

A kapcsolat erőssége a sérelem előtt	Függő változók					A sérelem negatív érzelmi következményei
	A kapcsolat jelenlegi erőssége	Negatív érzések hiánya	Pozitív érzések jelenléte	Bocsánatkérés	Jóvátétel	
Közvetlen hatás	0,305**	0,263**	0,411**	0,318**	0,308**	0,478**
Közvetett hatás	0,212**	-0,155**	0,072**	-	-	-
Teljes hatás	0,517**	0,108	0,483**	0,318**	0,308**	

** : A feltüntetett β érték 0,01-es szinten szignifikáns

A kapcsolat szorosságának hatása tehát rendkívül fontos, de a mi vizsgálati kérdésünk elsősorban a bocsánatkérés és a jóvátétel megbocsátásra gyakorolt hatásának különbségére vonatkozott. Ezt szemlélteti a 11. ábra, ami a teljes modellnek (10. ábra) egy részét emeli ki. Ezen az ábrán jól látszik a különbség a két viselkedés között, míg a jóvátétel a megbocsátás két faktorára közvetlenül hat, addig a bocsánatkérés csak a kapcsolatra fejt ki közvetlen

hatást. Így az első hipotézisünk (**H1**) nem nyert alátámasztást, míg a második (**H2**) hipotézisünk igazolódni látszott. A megbocsátás két faktora között meglehetősen nagy az együttjárás, ahogy nagy az együttjárás a jóvátétel és a bocsánatkérés között is. A megbocsátás faktorai közül csak a pozitívumok jelenléte jósolta be a kapcsolati közelséget, a negatívumok hiánya nem mutatott szignifikáns hatást.



11. ábra: A bocsánatkérés és a jóvátétel megbocsátásra gyakorolt hatása

Jelmagyarázat: BOK = bocsánatkérés, JÓT = jóvátétel, NÉH = negatív érzések hiánya, PÉJ = pozitív érzések jelenléte, KJE = a kapcsolat jelenlegi erőssége

A jóvátétel és a bocsánatkérés mellett más kontextuális faktorok is befolyásolták a megbocsátást. Az 5. táblázat bemutatja, hogy a modellünkből a független változók hogyan befolyásolják a Negatívumok Hiánya faktort. Látható, hogy a jóvátétel megléte pozitívan, a szándékosság (**H4**) és a negatív érzelmi következmények (**H5**) negatívan befolyásolják a megbocsátásnak ezt a faktorát.

5. táblázat: A Negatívumok Hiányát befolyásoló tényezők

		Negatívumok hiánya
Jóvátétel	Közvetlen	0,173**
	Közvetett	0,079**
	Teljes	0,252**
Kapcsolat szorossága a sérelem előtt	Közvetlen	0,263**
	Közvetett	-0,155**
	Teljes	0,108
Negatív érzelmi következmények	Közvetlen	-0,436**
	Közvetett	-
	Teljes	-0,436**
Szándékosság	Közvetlen	-0,145**
	Közvetett	-
	Teljes	-0,145**

** : A feltüntetett β érték 0,01-es szinten szignifikáns

A 6. táblázat a pozitívumok jelenlétére kifejtett közvetlen és közvetett hatásokat mutatja be. A jóvátétel ezt a faktort is pozitívan, a szándékosság pedig negatívan befolyásolja. A kapcsolat sérelem előtti szorossága azonban erre a faktorra már szignifikáns pozitív hatást gyakorolt, ellentétben a Negatívumok Hiányával. A táblázatból az is leolvasható, hogy a sérelem negatív érzelmi következményei a pozitívumokkal nem függték össze szignifikáns módon.

6. táblázat: A független változók hatása a Pozitívumok Jelenlétére

		Pozitívumok jelenléte
Jóvátétel	Közvetlen	0,234**
	Közvetett	-
	Teljes	0,234**
Kapcsolat szorossága a sérelem előtt	Közvetlen	0,411**
	Közvetett	0,072**
	Teljes	0,483**
Szándékosság	Közvetlen	-0,202**
	Közvetett	-
	Teljes	-0,202**

** : A feltüntetett β érték 0,01-es szinten szignifikáns

A 7. táblázat azt szemlélteti, hogy a kapcsolat jelenlegi szorosságára hogyan hatnak a vizsgált változóink. Míg a bocsánatkérés közvetlen módon, pozitívan hatott a kapcsolat jelenlegi szorosságára, addig a jóvátétel csak indirekt módon segítette elő, a megbocsátáson keresztül a kapcsolat fennmaradását. A megbocsátás faktorai közül a pozitívumok jelenléte járult hozzá a kapcsolat szorosságához, a negatívumok hiánya nem. Ezek mellett a szándékosság volt, ami negatívan hatott a kapcsolat szorosságára. Megfigyelhető az is, mivel a sérelem szubjektív súlyossága, vagyis az, hogy mennyire viselte meg érzelmileg a vizsgálati személyeket a sérelem, csak a megbocsátás negatívumok hiányával függött össze, ezért nem befolyásolta a sérelmet követő kapcsolat szorosságát.

7. táblázat: A kapcsolat szorosságát befolyásoló tényezők

		A kapcsolat jelenlegi szorossága
Bocsánatkérés	Közvetlen	0,231**
	Közvetett	-
	Teljes	0,231**
Jóvátétel	Közvetlen	-
	Közvetett	0,067
	Teljes	0,067
Kapcsolat szorossága a sérelem előtt	Közvetlen	0,305**
	Közvetett	0,212**
	Teljes	0,517**
Pozitívumok Jelenléte	Közvetlen	0,286**
	Közvetett	-
	Teljes	0,286**
Szándékosság	Közvetlen	-0,172**
	Közvetett	-0,058
	Teljes	-0,23**

** : A feltüntetett β érték 0,01-es szinten szignifikáns

2.3.6. Összegzés

A modellünkben számos figyelemre méltó kapcsolat látható. A sérelem előtti kapcsolat közelsége nagyon fontos szerepet töltött be, alátámasztva ezzel Worthington (2005) elképzelését. Figyelemre méltó, hogy a kapcsolat szorossága a negatívumok hiánya faktorral egyszerre állt közvetlen pozitív és indirekt módon negatív kapcsolatban is, ami ahhoz vezetett, hogy a teljes hatása erre a faktorra nem bizonyult szignifikánsnak. Ez az eredmény közel sem meglepő, hiszen Worthington (2005) elgondolásait alapul véve, mind közeli, mind távoli kapcsolatban képesek lehetünk a negatívumok redukálására, ezt láhattuk az első és második vizsgálatunkban is.

A szoros kapcsolat ezen túl nagyobb mértékben jelezte előre a sértő fél felé irányuló pozitívumok megjelenését, valamint szorosabb sérelem utáni kapcsolatot is jelzett. Meg kell

jegyeznünk viszont azt is, hogy a szorosabb kapcsolatban elkövetett sérelem nagyobb mértékben váltott ki negatív érzéseket is. Egy közeli kapcsolatban az ember támogatást, segítséget vár a másik féltől, nem sértő viselkedést. Talán emiatt a sérelem egy szorosabb kapcsolatban jobban kiváltja a megbántottság, csalódottság és bizonytalanság érzését. Ugyanakkor egy közeli kapcsolat megszakadásának a lehetősége megterhelő is lehet, és az egyén megpróbálhat mindent elkövetni, hogy csökkentse azokat a negatív érzelmi reakciókat, amelyek a kapcsolat megszakadását eredményezhetnék, függetlenül attól, hogy a sértő fél hogyan viselkedik. Ez a dinamika önmagában akár veszélyes is lehetne, hiszen ha a megbocsátáshoz, és a kapcsolat fennmaradásához elég, hogy a sérelmet megelőzően szoros legyen a kapcsolat, akkor ez azt jelentené, hogy a sértő félnek semmi felelőssége nincs, nem szükséges változtatnia a viselkedésén, és a sértett fél benne ragadhatna egy olyan kapcsolatban, amelyben bármikor további sérelmek érhetik.

Úgy tűnik azonban, hogy a kapcsolat erőssége befolyásolja a sérelmet okozó fél viselkedését is, szorosabb kapcsolatban nagyobb mértékben kértek bocsánatot, és jobban törekedtek a sérelem okozta negatív következmények csökkentésére. Különbséget fedeztünk ugyanakkor fel a két restoratív viselkedés hatásában. A jóvátétel közvetlenül befolyásolta a megbocsátást (és ezen keresztül a kapcsolatot), addig a bocsánatkérés csak a kapcsolatra fejtett ki közvetlen hatást, de a megbocsátás faktoraival nem függött össze. Mivel lehet ezt magyarázni?

Feltételezzük, hogy ennek hátterében az állhat, hogy a jóvátétel konkrétan a sérelemre irányul, annak a negatív hatásait igyekszik megszüntetni, és ennek köszönhetően segíti elő a megbocsátást. A jóvátétel egy pillanatnyi egyenlegre összpontosít, a célja a sértett fél veszteségeinek az eltörlése. Ezzel szemben a bocsánatkéréssel az elkövető inkább a kapcsolat fontosságát fejezi ki a szenvedő fél irányába, elismeri a saját felelősségét, amivel kommunikálja a saját megbízhatóságát, és olyan személy benyomását keltheti, akivel a sérelem bekövetkezése ellenére érdemes további kapcsolatot fenntartani. Ez lehet az oka annak, hogy inkább a sérelmet követően szorosabb kapcsolathoz járul hozzá, és nem az adott sérelem konkrét megbocsátásához. Megjegyezzük azt is, hogy bár kimutathatóan másképpen hatott ez a két viselkedés, erős közöttük az együttjárás (lásd 10. és 11. ábra). Vélhetően ahhoz, hogy a kapcsolat teljesen rendeződjön, szükséges lehet a jóvátétel, mert különben a meg nem bocsátott vétség lenyomata benne maradhat a kapcsolatban, és további feszültségeket szülhet.

A szándékosságtól, Struthers és munkatársai (2008) tanulmánya alapján, a megbocsátást akadályozó hatást vártunk. Elképzeléseinknek megfelelően mind a

megbocsátásra, mind a kapcsolatra negatív módon hatott, és negatívan függött össze a bocsánatkéréssel és a jóvátétellel is. Mindenképpen megemlítendő, hogy mivel a vizsgálatunkban észlelt szándékosságról van szó, nincs adatunk arról, hogy az elkövető ténylegesen mennyire okozta szándékosan a sérelmet. Emiatt a modellünkben nem is tudunk a szándékosság és a sértő fél viselkedése között megalapozottan oksági összefüggést feltételezni.

A sérelem súlyosságától hasonló módon gátló hatást vártunk. Ez az elvárásunk részben igazolódott is, a súlyosabbnak megélt sérelmek esetében nehezebbnek bizonyult elengedni a negatív érzéseket. Nem találtunk összefüggést ugyanakkor a negatív érzelmi következmények, és a pozitívumok megjelenése között. Ez talán nem annyira meglepő, hiszen a sérelem súlyosságát csak szubjektív módon, a megélt negatív érzések erőssége alapján mértük meg, ami érthetően a negatívumok redukciójával áll szorosabb kapcsolatban.

Zárásként meg kell említenünk a vizsgálat korlátait. Az adatgyűjtés során, követve a megbocsátás kutatásban megszokott gyakorlatot, arra kértük a vizsgálati személyeket, hogy idézzenek fel olyan eseményeket, amelyek egykor velük megtörténtek. Azonban így nem feltétlenül a valós eseményeket ismertük meg, hanem csak a vizsgálati személyek által észlelt és feldolgozott emlékeket. Nem ismerjük az elkövetők motívumait és gondolatait, nincs közvetlen információnk arról, hogy mennyire törekedett az elkövető a sérelem jóvátételére, vagy milyen módon kért bocsánatot. Ugyanakkor úgy véljük, hogy az ezzel a módszerrel megismerhető, hogy az egyének milyen elvárásokkal rendelkeznek egy megbocsátható, illetve egy meg nem bocsátható helyzetről. Ezeknek az elvárásoknak a megismerése fontos, mert az egyének a tényleges sérelmes helyzetekben ezeknek megfelelően viselkedhetnek. Így ha a jóvátételnek és a bocsánatkérésnek megbocsátást elősegítő, kapcsolatfenntartó hatást tulajdonítanak az elvárások szintjén, akkor ezektől a viselkedésektől egy valós sérelem esetén is kedvező hatást várhatunk.

Összegezve, a vizsgálatunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy mely tényezők befolyásolják a megbocsátást és a sérelmet követő kapcsolatot. A sérelem előtti kapcsolat meghatározó szerepet kapott, minden vizsgált változóval összefüggésben állt, ami hangsúlyozza azt, hogy az egyes sérelmek vizsgálata esetében érdemes figyelni a kontextust, amelynek keretében a sérelem bekövetkezett. Különös figyelmet fordítottunk a sérelmet okozó fél viselkedésére, nevezetesen a bocsánatkérésre és a jóvátételre. Azt találtuk, hogy mindkettőnek van szerepe, de míg a jóvátétel inkább közvetlenül a megbocsátásra hatott, addig a bocsánatkérésnek inkább a kapcsolat fennmaradását biztosító szerep jutott. Ez azt

mutatja, hogy ez a két viselkedés nem különböző utakon keresztül segíti a fontos kapcsolatok fennmaradását, egymással nem felcserélhetőek, és érdemes lehet mindkettőt alkalmazni.

III. A vizsgálatok eredményeinek a megvitatása, kitekintés

Jelen disszertációban három vizsgálatot mutattunk be, mindegyik vizsgálatnak az volt a célja, hogy hozzájáruljon azokhoz az ismeretekhez, amelyeket a megbocsátás és a jóvátétel kapcsolatáról birtokoltunk. A vizsgálatunkat úgy terveztük meg és építettük fel, hogy alkalmasak legyenek a jóvátétel hatását különböző szorosságú kapcsolatokban, különböző módszerekkel megállapítani. Ebben a fejezetben az egyes vizsgálatok eredményeit összegezzük és vitatjuk meg.

Az első vizsgálatunkban a sérelem egy olyan környezetben következett be, amely nem tekinthető különösebben szorosnak. Emellett egy olyan sérelmet alkalmaztunk a vizsgálatban, amely következményeit tekintve nem túlságosan súlyos, így az adatainkat papír alapon, illetve laboratóriumi körülmények között is tudtuk gyűjteni. A fő kérdésünk az volt, hogy vajon egy ilyen helyzetben elősegíti-e a jóvátétel a megbocsátást? A válasz attól függ, hogyan értelmezzük a megbocsátást. Worthington (2005) szerint a távoli kapcsolatokban a negatívumok megszűnése egyenértékű lehet a megbocsátással. Az elemzésekből látható volt, hogy a jóvátétel meglete elősegítette a negatívumok redukcióját, ugyanakkor a pozitívumok megjelenéséhez elhanyagolható módon járult csak hozzá. Így ebben a helyzetben azt mondhatjuk, hogy igen, a jóvátétel segíti a megbocsátást, hiszen a vizsgálatban egy nem túl közeli kapcsolat volt az, amelynek a keretein belül a sérelem megtörtént.

Fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy az, hogy a jóvátétel milyen forrásból érkezett, befolyásolta azt, hogy mennyire segítette elő a megbocsátást. Egy kisebb volumenű sérelem esetében a szabályozás nyújtotta jóvátétel hatékonyabbnak bizonyult mind a papír alapon történő adatgyűjtés során, mind a laboratóriumi körülmények között. Ennek gyakorlati vonatkozása lehet a megfelelő szervezeti szabályozás kialakításában, de hasznos lehet például az igazságszolgáltatásban is.

Második vizsgálatunkban a jóvátétel hatását a kapcsolat közelsége mentén igyekeztünk feltárni. Látható volt, hogy a jóvátétel hiánya esetén a megbocsátás mértéke alacsonyabb volt, mint amikor volt jóvátétel. A legfontosabb eredmény a kapcsolat és a jóvátétel vonatkozásában a kettő közötti interakció volt, a kapcsolati közelség képes volt enyhíteni a jóvátétel hiányából fakadó kellemetlen érzéseket.

A második vizsgálatunk további eredménye a jóvátétel és a mentalizációs igény közötti interaktív összefüggés volt. Nehéz megmondani, mi állhat annak a háttérében, hogy a jóvátétel hiánya esetén a magasabb mentalizációs igény magasabb megbocsátást eredményezett. Feltételezhető, hogy a jóvátétel, amellet, hogy csökkenti vagy meg is szünteti a sérelem okozta negatív következményeket, redukálhatja a sérelem okozta bizonytalansági érzést is, egyértelműsíti a helyzetet. Hiánya esetén elképzelhető, hogy a sértett félnek több kognitív erőfeszítést kell tennie, hogy megértse az elkövető viselkedését, és így akiknek nagyobb az erre irányuló igényük, könnyebben is meg tudnak bocsátani. Leszögezzük ugyanakkor, hogy ez csupán elvi lehetőség, és további vizsgálatokra lenne szükség annak tisztázása érdekében, hogy ez az elképzelés megállja-e a helyét.

A harmadik vizsgálatunkban nem általunk létrehozott helyzetekben kívántuk felmérni a jóvátétel hatását, hanem a vizsgálati személyek saját életeseményeiben előforduló reprezentálódására fordítottuk a figyelmünket. A célunk az volt, hogy felmérjük, hogyan illeszthető be a jóvátétel azok közé a megbocsátást kontextuálisan meghatározó tényezők közé. Ehhez strukturális egyenlet-modellezést (SEM) használtunk, és elsősorban a bocsánatkéréssel való összefüggésekre koncentráltunk. Az eredmények alapján megfogalmazhatjuk azt a következtetést, hogy érdemes különválasztani a bocsánatkérést a jóvátételtől, hiszen mivel két külön viselkedésről van szó, a hatásukban is különbségek várhatóak.

Mindhárom vizsgálatunk támogatja, hogy a jóvátételnek fontos szerepe lehet egy sérelmet követően a megbocsátás facilitálásában. Az első és második vizsgálatunkban is megbocsátóbbnak mutatkoztak azok, akik részesültek jóvátételben, mint azok, akik nem. A harmadik vizsgálatunk is azt mutatta, hogy a jóvátétel jelentős mértékben befolyásolta a megbocsátást. Láthattuk azt is, hogy a jóvátétel a megbocsátás minden faktorára hatással volt, nemcsak a negatívumok redukálását segítheti elő, de – a harmadik vizsgálatunk alapján – a pozitívumok megjelenését is. Hogyan lehetséges ez?

Viszonylag kézenfekvőnek tűnik, miért segítheti a jóvátétel megléte a negatív érzések redukcióját. A sérelem következtében a sértett fél valamilyen negatív következménnyel kénytelen szembesülni. A jóvátétel ezeknek a negatív következményeknek a megszüntetésére irányul, vagyis a jóvátételen keresztül megszűnhet az ok, ami miatt a sértett fél neheztel. De vajon miért okozza a pozitívumok megjelenését? Elképzelhető, hogy a jóvátétel egyfajta benyomásformáló viselkedésként is funkcionál. Azáltal, hogy az elkövető jóvátételt biztosít az általa elkövetett sérelem miatt, jelezheti, hogy milyen sokat jelent számára a kapcsolat, és

kész számára nagyon költséges viselkedéseket folytatni annak megőrzése érdekében. Mindezekből arra következtethetünk, hogy a jóvátétel megfelelő körülmények között sokat segíthet a kapcsolat rendezésében.

Érdemes figyelni azonban arra, hogy az első két vizsgálatunk esetében mesterségesen manipuláltuk a jóvátétel megjelenését, hogy vizsgálni tudjuk annak a megbocsátásra kifejtett hatását. A harmadik vizsgálatunkban azonban, ahol a jóvátétel megjelenését nem manipuláltuk, azt láttuk, hogy ha megjelenik, segítheti a megbocsátást, de az előfordulása sajnos nem kifejezetten jellemző, főleg súlyosabb sérelmek után. Az első vizsgálatunk azonban rámutatott arra, hogy ha mesterséges módon, egy szabályozás által előírjuk a jóvátételt, az ugyanúgy segítheti a megbocsátást. Természetesen óvatosságnak kell lenni a messzemenő következtetések levonásával, hiszen az első vizsgálatunk elsősorban távolabbi, nem túl jelentősebb kapcsolatok esetében mutatta ki a szabályozás jótékony hatását. Meg kell jegyezni azt is, hogy a laboratóriumban a jóvátétel, mivel manipuláció eredménye volt, egy kontrollált hatás, míg a visszaemlékezésekben az is előfordulhat, hogy az emlékezet torzít, és azok számolnak be jóvátételről, akiknek erős és pozitív a kapcsolatuk a sérelmet elkövető féllel, és megbocsátottak.

Az első és a második vizsgálatunk jellegét tekintve nem tette lehetővé annak a kérdésnek a vizsgálatát, hogy a jóvátétel hogyan befolyásolja a sérelmet követően a felek közötti kapcsolatot. A harmadik vizsgálatunknak célkitűzései között azonban ennek a kérdésnek a vizsgálata is szerepelt. Az eredményeink azt mutatták, hogy a jóvátétel közvetlenül nem befolyásolta a felek közötti kapcsolat szorosságát. A bocsánatkérés ezzel szemben közvetlen módon segíti, hogy a felek között fennmaradjon a szorosabb kapcsolat, ami azt mutatja, hogy mindkét viselkedés fontos lehet, mivel a teljes kapcsolati rendezésben mindkettőnek lehet jelentősége, és inkább komplementer viselkedésekről van szó, a hatásaik kiegészítik egymást. A vizsgálatunk egyébként azt sugallta, hogy a mindennapi sérelmek esetében ez a két viselkedés általában együttjár.

A vizsgálataink nem csak a jóvátétel hatására korlátozódtak, figyelemre méltó megfigyeléseket tettünk általánosan a megbocsátás jelenségével kapcsolatban is. Érdemes megfigyelni, hogy a megbocsátás faktorai között mindhárom vizsgálatban nagy volt az együttjárás, de a Negatívumok Hiányának mértéke mindhárom vizsgálat esetében meghaladta a Pozitívumok Jelenlétének mértékét. Ez az eredmény azt mutatja, hogy a megbocsátás két faktora erősen összefügg egymással, de tetten érhetők közöttük különbségek. A 8. táblázat összegzi és bemutatja ezeket az eredményeket.

8. táblázat: A Megbocsátás Skála faktorainak átlagos értékei a három vizsgálatban

	I. vizsgálat	II. vizsgálat	III. vizsgálat
Negatívumok hiánya	5,18	5,66	5,14
Pozitívumok Jelenléte	4,93	4,82	3,98
Korreláció	0,65	0,68	0,50

Ez az eredmény, amely mindhárom vizsgálatban megfigyelhető volt, viszonylag könnyen magyarázható. A negatívumok megszűnése jellemzője lehet a megbocsátásnak mind közeli, mind távoli kapcsolatban. A pozitívumok megjelenésére azonban elsősorban olyan kapcsolatokban lehet számítani, amelyek a sérelem megjelenése előtt is közeliak voltak, és teret adtak a felek közötti pozitív érzéseknek, gondolatoknak. Elképzelhető az is, hogy a pozitívumok megélése egy sérelmet követően egyébként is nagyobb erőfeszítést igényel a sértett fél részéről, mint a negatívumok lecsökkentése. A megbocsátás két faktora közül ugyanakkor csak a pozitívumok megjelenése segítette a felek közötti kapcsolat rendezését a harmadik vizsgálatunk alapján, ami szintén azt támasztja alá, hogy a pozitív érzések megjelenése inkább közeli kapcsolatokban lehet fontos.

Mindezek alapján mit tudunk elmondani a megbocsátásról? A megbocsátást többdimenziós jelenségként írtuk le, amelynek egyaránt fontosak az érzelmi, motivációs, kognitív és társas aspektusai is. Egy olyan proszociális megküzdési mechanizmusként határozható meg, amelynek célja a distressz enyhítése, a negatív érzéseknek, gondolatoknak, motívumoknak a redukciója, és a pozitív érzések, gondolatok, motívumok felerősítése is, amennyiben a kapcsolat ezt lehetővé teszi. A vizsgálataink alapján ez a megbocsátás-felfogás alkalmazhatónak tűnik a legtöbb helyzetben, a megbocsátást kapcsolatfüggővé teszi, ezáltal már nem lesz releváns az a dilemma, hogy vajon a negatívumok redukciója vagy a pozitívumok megjelenése a megbocsátás szükséges és elégséges összetevője.

A megbocsátás és a jóvátétel kapcsán ugyan olyan kérdéseket igyekeztünk megválaszolni, amelyeket különösen relevánsnak tartottunk, még számos további kutatási kérdés merülhet fel, például: milyen mértékű jóvátétel éri el a kívánt hatást? Láthattuk egyrészt Desmet és munkatársai (2010; 2011) tanulmányaiban, másrészt a saját eredményeink (1. vizsgálat), is azt sugallják, hogy a jóvátétel mértéke befolyásolja a megbocsátást facilitáló

hatást. Vajon milyen az összefüggés a jóvátétel mértéke és a megbocsátás mértéke között? Esetleg a megbocsátás különböző faktorai esetében más és más lehet az összefüggés?

A sérelmek típusa szintén egy vizsgálandó terület lehet. Jelen disszertációban szándékosan nem foglalkoztunk például erőszakos bűncselekményekkel, a vizsgált sérelmek sokkal hétköznapiabbak voltak. Még a harmadik vizsgálatban is, ahol a vizsgálati személyek idézték fel a sérelmet, inkább enyhébb – ugyanakkor természetesen fájdalmas – sérelmeket írtak le. Ezeknek a sérelmeknek az esetében releváns volt jóvátételről, a sérelem negatív következményeinek enyhítéséről beszélni. Van-e azonban olyan sérelem, amely esetében nem lehet jóvátételről beszélni? Nem nehéz elképzelni ilyet, amikor nincs lehetősége a sértő félnek, hogy jóvátételt nyújtson, mert lehetetlen a sérelem előtti állapotot helyreállítani. Tekinthető-e jóvátételnek, és segítheti-e a megbocsátást egy olyan viselkedés, ami a sértő fél részéről áldozathozatalt kíván, de nem kapcsolódik szorosan a sérelemhez, és annak a negatív következményeihez? Az első vizsgálatunk egyik tanulsága az volt, hogy legalábbis valamilyen jóvátétel nyújtása már jótékony hatású lehet, de az első vizsgálatunkban a jóvátétel kapcsolódott a sérelemhez. Vajon mennyire szükséges az ilyen jellegű összekapcsolódás a jóvátétel és a sérelem között? Feltételezhető, hogy problémás helyzetet teremt, ha például a sértő fél a viselkedését a sérelemre adott jóvátételnek szánja, de a sértett ezt nem így észleli.

A sértett fél percepciója egy nagyon fontos tényező a különböző helyzetek értékelésében, így releváns lehet a sérelmes szituációk elbírálásában is. Fehr és Gelfand (2010) rámutatott arra, hogy a különböző személyiségjegyekkel rendelkező személyek másképpen reagálhatnak a bocsánatkérésre, másképp értelmezhetik a sérelmeket, és a bocsánatkérések más és más összetevőire reagálhatnak kedvezően. Vajon igaz-e ez a jóvátételre nézve is? A különböző személyiségdimenziók hogyan befolyásolhatják a jóvátétel működését? Ezek a kérdések még válaszra várnak.

Ha összegezni szeretnénk az eddigieket, elmondhatjuk, hogy a jelen disszertációban egyrészt megpróbáltunk egy rövid áttekintést nyújtani a megbocsátás kutatásának történetéről, a legfontosabb vitatott kérdésekről. Ismertettük például, milyen meghatározásai lehetnek a megbocsátásnak, a meghatározások kapcsán szóltunk arról, hogy vajon a megbocsátás intra-, vagy interperszonális jelenség-e, illetve hogy a negatívumok redukciója, ezzel egyidejűleg a pozitívumok megjelenése is szükséges része-e a megbocsátásnak. Ismertettük röviden a megbocsátást meghatározó kontextuális és személyiség tényezőket, ugyanakkor tegyük hozzá,

hogy ezen a területen még várható további előrelépés. Szóltunk a megbocsátás kedvező hatásairól is egyéni, kapcsolati, sőt szélesebb társas rétegek tekintetében is.

A fő célunk azonban nem a megbocsátás szakirodalmának teljes áttekintése volt, inkább csak egy rövid bemutató írásra vállalkoztunk. Az elsődleges célunk a jóvátétel megbocsátásra gyakorolt hatásának feltárása volt több különböző helyzetben, kapcsolatban, eltérő súlyosságú sérelmek esetében. Összességében az eredmények arra utalnak, hogy a jóvátétel, mint egy sérelmet követő viselkedés, segíthet helyreállítani a felek közötti kapcsolatot a megbocsátás facilitálása révén. Ez fontos üzenet lehet, ha megbátottunk valakit, de nagyobb becsben tartjuk a kapcsolatot annál, hogy egy sérelem miatt veszni hagyjuk azt.

IV. Összegzés

A disszertációban bemutattuk a megbocsátás szakirodalmának legfontosabb kérdéseit. A megbocsátást egy proszociális coping mechanizusként írtuk le, amelynek az a célja, hogy enyhítse a sérelem következtében kialakult kellemetlen, stresszes állapotot a negatív érzések, gondolatok viselkedések redukciója révén. Ha a sérelem előtti kapcsolat ezt lehetővé teszi, akkor a megbocsátás, a pozitívumok facilitálásán keresztül segítheti a felek közötti kapcsolat helyreállítását is.

A disszertációban ismertettük azokat a tényezőket, amelyek befolyásolhatják egy sérelem megbocsátását. Ezeket a tényezőket három csoportba soroltuk: szituatív tényezők (például a bocsánatkérés, a sérelem súlyossága), személyiségtényezők (például a barátságosság) és egyéb tényezők (például a nem). A megbocsátásra a szakirodalmi adatok alapján a szituatív tényezők hatnak a legjobban, ezeket követik a személyiségtényezők és az egyéb tényezők.

Bemutattuk továbbá, hogy a megbocsátásnak milyen lehetséges hatásai vannak. A megbocsátás hozzájárulhat a sértett fél fizikai és mentális egészségéhez, valamint kedvező hatása lehet a felek közötti kapcsolatra is. Egyes kutatások alapján az is valószínűsíthető, hogy a megbocsátásnak nagyobb társadalmi szinten is pozitív hozadéka lehet.

Ezek után ismertettünk három vizsgálatot, amelyeknek az volt a célja, hogy a jóvátétel megbocsátásra gyakorolt hatását tárja fel. A jóvátétel egy sérelem negatív következményeire fókuszáló viselkedés, amelyet eddig a megbocsátással kapcsolatban csak keveset vizsgáltak.

A három vizsgálatot úgy terveztük meg, hogy különböző kapcsolatokban, különböző súlyosságú sérelmekben is vizsgálható legyen a megbocsátás hatása.

Az első vizsgálatunkban egy nem túl nagy volumenű sérelmet követően, scenáriós és laboratóriumi vizsgálatban ellenőriztük, hogyan segítheti a jóvátétel a megbocsátást. A kapcsolat az első vizsgálatunkban nem volt kifejezetten szoros. A második vizsgálatunk szintén scenáriós jellegű volt, itt a kapcsolat szorosságát már manipuláltuk. A harmadik vizsgálatunk felidézéssel jellegű volt, arra kértük a vizsgálati személyeket, hogy írjanak le egy nehezen megbocsátható sérelmet. Eredményeink arra utalnak, hogy a jóvátételnek fontos szerepe van a megbocsátásban és a kapcsolatok rendezésében.

Irodalomjegyzék

- Abeler, J., Calaki, J., Andree, K., & Basek, C. (2010). The power of apology. *Economics Letters, 107*(2), 233-235.
- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D., & Fincham, F. D. (2007). The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(2), 199–217.
- Almássy, Zs., Pék, Gy., Papp, G., Greenglass, E. R. (2014) The Psychometric Properties of the Hungarian Version of the Proactive Coping Inventory: Reliability, Construct Validity and Factor Structure. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy 14* (1), 115-124.
- Ayduk, Ö., Gyurak, A., & Luerssen, A. (2008). Individual differences in the rejection–aggression link in the hot sauce paradigm: The case of rejection sensitivity. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*, 775–782.
- Bagdy, E. (2011). Új irányok a pszichológiában: Az egészségvédő megbocsátás és a poszttraumás növekedés. In: Bagdy E., Koltai M., Pál F. és Popper P. (2011). *A belénk égett múlt – Elengedés, megbocsátás, újrakezdés* (old.: 49-102). Budapest: Kulcslyuk Kiadó Kft.
- Ballester, S., Muñoz-Sastre, M. T., & Mullet, E. (2009). Forgivingness and lay conceptualizations of forgiveness. *Personality and Individual Differences, 47*, 605–609.
- Balliet, D. (2010). Conscientiousness and forgivingness: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 48*, 259-263.
- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences, 39*, 253–262.
- Baron-Cohen, S. (1991). The development of the theory of mind in autism: deviance and delay? *Psychiatric Clinics of North America, 14*(1), 33-51.
- Baron-Cohen, S., Jolliffe, T., Mortimore, C., & Robertson, M. (1997). Another advanced test of ToM: Evidence with very high functioning adults with autism or Asperger syndrome. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 38*, 813-822.

- Batson, C. D. (1990). How social an animal? The human capacity for caring. *American Psychologist*, *45*(3), 336-346.
- Batson, C. D., & Moran, T. (1999). Empathy-induced altruism in a prisoner's dilemma. *European Journal of Social Psychology*, *29*, 909±924.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness* (pp. 79-104). Philadelphia & London: Templeton Foundation Press.
- Berenson, K., Gyurak, A., Ayduk, Ö., Downey, G., Garner, M. J., & Mogg, K. (2009). Rejection sensitivity and disruption of attention by social threat clues. *Journal of Research in Personality*, *43*(6), 1064-1072.
- Bernáth, Á., & Kovács, J. (2013). A mentalizációs igény és a machiavelliánus nézetekkel való egyetértés. *Magyar Pszichológiai Szemle*, *68*(4), 671-685.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott III, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 1277-1290.
- Berry, W. J., Worthington, L. E., O'Connor, L. E., Parrott III, L., & Wade, N. G. (2005). Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, *73*, 183-226.
- Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. (1989). The relationship closeness inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 792-807.
- Boon, S. D., & Sulsky, L. M. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality*, *12*(1), 19-44.
- Bottom, W. P., Gibson, K., Daniels, S. E., & Murningham, J. K. (2002). When talk is not cheap: Substantive penance and expressions of intent in rebuilding cooperation. *Organization Science*, *13*(5), 497-513.
- Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C., & Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, *39*, 35-46.

- Brown, R. P., & Philips, A. (2005). Letting bygones be bygones: further evidence for the validity of the Tendency to Forgive scale. *Personality and Individual Differences, 38*, 627–638.
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F., Thomaes, S., Ryu, E., Begeer, S., & West, S. G. (2009). Looking again, and harder, for a link between low self-esteem and aggression. *Journal of Personality, 77*(2), 427-446.
- Carmody, P., & Gordon, K. (2011). Offender variables: Unique predictors of benevolence, avoidance, and revenge? *Personality and Individual Differences, 1012-1017*.
- Cheung, I., & Olson, J. M. (2013). Sometimes it's easier to forgive my transgressor than your transgressor: effects of subjective temporal distance on forgiveness for harm to self or close other. *Journal of Applied Social Psychology, 43*, 195–200.
- Clark, A. J. (2005). Forgiveness: A neurological model. *Medical Hypotheses, 65*(4), 649–654.
- Colquitt, J. A. (2001). On the Dimensionality of Organizational Justice: A construct validation of a measure. *Journal of Applied Psychology, 86*(3), 386-400.
- Davis, J. R., & Gold, G. J. (2011). An examination of emotional empathy, attributions of stability, and the link between perceived remorse and forgiveness. *Personality and Individual Differences, 50*, 392-397.
- De Cremer, D. (2010). To pay or to apologize? On the psychology of dealing with unfair offers in a dictator game. *Journal of Economic Psychology, 843-848*.
- De Cremer, D., Pillutla, M. M., & Folmer, C. R. (2011). How important is an apology to you? Forecasting errors in evaluating the value of apologies. *Psychological Science, 22*(1), 45-48.
- Deci, E. L. (1978). Applications of Research on the Effects of Rewards. In M. Lepper, & D. Greene, *The Hidden Costs of Reward* (old.: 193-203).
- Desmet, P. T., De Cremer, D., & Van Dijk, E. (2010). On the psychology of financial compensations to restore fairness transgressions: When intentions determine value. *Journal of Business Ethics, 95*, 105–115.

- Desmet, P. T., De Cremer, D., & Van Dijk, E. (2011). In money we trust? The use of financial compensations to repair trust in the aftermath of distributive harm. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *114*, 75-86.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(6), 1327-1343.
- Eaton, J., Struthers, C. W., & Santelli, A. G. (2006). The mediating role of perceptual validation in the repentance-forgiveness process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *32*(10), 1389-1401.
- Eaton, J., Struthers, C. W., Shomrony, A., & Santelli, A. G. (2007). When apologies fail: The moderating effect of implicit and explicit self-esteem on apology and forgiveness. *Self and Identity*, *6*, 209-222.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright, & J. North, *Exploring forgiveness* (old.: 46-62). Madison: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Santos, M. J., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, *12*(1), 95-110.
- Epskamp, S. (2014). semPlot: Path diagrams and visual analysis of various SEM packages' output. <http://cran.rproject.org/web/packages/semPlot/index.html>
- Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2001). Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen, *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (old.: 133-155). New York: Guilford Press.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Zell, A. L., Kraft, A. J., & Witvliet, C. V. (2008). Not so innocent: Does seeing one's own capability for wrongdoing predict forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, *94*(3), 495-515.
- Exline, J. J., Deshea, L., & Holeman, V. T. (2007). Is apology worth the risk? Predictors, outcomes, and ways to avoid regret. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 479-504.
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and Justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 337-348.

- Fehr, R., & Gelfand, M. J. (2010). When apologies work: How matching apology components to victims' self-construals facilitates forgiveness. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *113*, 37-50.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, *894-914*.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, *7*, 1-23.
- Fincham, F. D. (2009). Forgiveness: Integral to close relationships and inimical to justice? *Virginia Journal of Social Policy and the Law*, *16*, 357-384.
- Fincham, F. D., Beach, S. R., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, *18*(1), 72-81.
- Fincham, F. D., Jackson, H., & Beach, S. R. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*(6), 860-875.
- Fincham, F. D., Paleari, F. G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions and empathy. *Personal Relationships*, *9*, 27-37.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(6), 956-974.
- Fischbacher, U., & Utikal, V. (2013). On the acceptance of apologies. *Games and Economic Behavior*, *82*, 592-608.
- Flynn, F. J., & Adams, G. (2009). Money can't buy love: Asymmetric beliefs about gift price and feelings of appreciation. *Journal of Experimental Social Psychology*, *45*(2), 404-409.
- Frey, B. S. (1997). *Not Just For The Money: An Economic Theory of Personal Motivation*. Cheltenham: Edward Elgar.
- Friesen, M. D., & Fletcher, G. J. (2007). Exploring the lay representation of forgiveness: Convergent and discriminant validity. *Personal Relationships*, *14*, 209-223.

- Fromm, E. (1956/1984). *A szeretet művészete*. Budapest: Helikon.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged and older adults. *Journal of Adult Development, 4*(4), 209-220.
- Gneezy, U., & Rustichini, A. (2000). Pay enough, or don't pay at all. *The Quarterly Journal of Economics, 115*(3), 791-810.
- Gorsuch, R. L. (1988). Psychology of religion. *Annual review of psychology, 39*(1), 201-221.
- Green, J. D., Burnette, J. L., & Davis, J. L. (2008). Third-party forgiveness: (Not) forgiving your close other's betrayer. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*, 407-418.
- Haesevoets, T., Folmer, C. R., De Cremer, D., & Van Hiel, A. (2013). Money isn't all that matters: The use of financial compensation and apologies to preserve relationships in the aftermath of distributive harm. *Journal of Economic Psychology, 35*, 95-107.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(5), 621-637.
- Hook, J. N., Worthington, E. L., Utsey, S. O., Davis, D. E., Gartner, A. L., Jennings, D. J., . . . Dueck, A. (2012). Does forgiveness require interpersonal interactions? Individual differences in conceptualization of forgiveness. *Personality and Individual Differences, 53*, 687-692.
- Hooker, C. I., Verosky, S. C., Germine, L. T., Knight, R. T., & D'Esposito, M. (2008). Mentalizing about emotion and its relationship to empathy. *Social, Cognitive and Affective Neuroscience, 3*, 204-217.
- Horváth-Szabó, K. (2007). A megbocsátás pszichológiája. In K. Horváth-Szabó, *Vallás és emberi magatartás* (old.: 99-119). Piliscsaba: Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar.
- Hoyt, W. T., & McCullough, M. E. (2005). Issues in the multimodal measurement of forgiveness. In E. L. Worthington, *Handbook of Forgiveness* (old.: 109-123). New York: Routledge.
- Karremans, J. C., & Aarts, H. (2007). The role of automaticity in determining the inclination to forgive close others. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*, 902-917.

- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. (2004). Back to caring after being hurt: the role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 207-227.
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. (2008). Forgiveness in personal relationships: Its malleability and powerful consequences. *European Review of Social Psychology*, 19, 202-241.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., & Holland, R. W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, and doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1315-1326.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011–1026.
- Kearns, J. N., & Fincham, F. D. (2004). A prototype analysis of forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 838-855.
- Kim, P. H., Dirks, K. T., & Cooper, C. D. (2009). The repair of trust: A dynamic bi-lateral perspective and multi-level conceptualization . *Academy of Management Review*, 34(3), 401-422.
- Kinderman, P., Dunbar, R., & Bentall, R. P. (1998). Theory of mind deficits and causal attributions. *British Journal of Psychology*, 2, 191-204.
- Koutsos, P., Wertheim, E. H., & Kornblum, J. (2008). Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences*, 44, 337–348.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 157-167.
- Leary, M. R., Koch, E. J., & Hechenbleikner, N. R. (2001). Emotional responses to interpersonal rejection. In M. R. Leary, *Interpersonal rejection* (old.: 145-188). New York: University Press.
- Leary, M. R., Twenge, J. M., & Quinlivan, E. (2006). Interpersonal rejection as a determinant of anger and aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 111-132.

- Leonard, D. J., Mackie, D. M., & Smith, E. R. (2011). Emotional responses to intergroup apology mediate intergroup forgiveness and retribution. *Journal of Experimental Social Psychology, 47*, 1198-1206.
- Leunissen, J. M., De Cremer, D., Folmer, C. P., & Van Dijke, M. (2013). The apology mismatch: Asymmetries between victim's need for apologies and perpetrator's willingness to apologize. *Journal of Experimental Social Psychology, 49*, 315-324.
- Lewicki, R. J. (2006). Trust, Trust Development and Trust Repair. In M. Deutsch, & P. T. Coleman, *The handbook of conflict resolution: Theory practice* (old.: 86-107). San Francisco: CA:Jossey-Bass.
- Luchies, L. B., Finkel, E. J., McNulty, J. K., & Kumashiro, M. (2010). The doormat effect: When forgiving erodes self-respect and self-concept clarity. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(5), 734-749.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(1), 81-90.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 43-55*.
- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(11), 1556-1573.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, *Handbook of positive psychology* (old.: 446-457). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality, 67*(6), 1141-1164.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(5), 601-610.

- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J.-A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 540-557.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2001). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2001). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues and Overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen, *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (old.: 1-13). New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 1586-1603*.
- McCullough, M. E., Root, L. M., Cohen, A. D. 2006. Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 887-897.
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological bulletin, 135*(1), 69.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 321-336*.
- McNulty, J. K., & Fincham, F. D. (2012). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist, 67*(2), 101–110.
- Miller, A. J., Worthington, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(8), 843-876.
- Mitchell, T., Holtom, B., Lee, T., Sablinski, C., & Erez, M. (2001). Why people stay: Using job embeddedness to predict voluntary turnover. *Academy of Management Journal, 44*, 1102-1121.

- Münnich, Á., Hidegkuti, I. (2012): Strukturális egyenletek modelljei: Oksági viszonyok és komplex elméletek vizsgálata pszichológiai kutatásokban. *Alkalmazott Pszichológia*, 14 (1), 77-102.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1105–1111.
- Ohtsubo, Y., & Watanabe, E. (2009). Do sincere apologies need to be costly? Test of a costly signaling model of apology. *Evolution and Human Behavior*, 30, 114-123.
- Orcutt, H. K., Pickett, S. M., & Pope, E. B. (2005). Experiential avoidance and forgiveness as mediators in the relation between traumatic interpersonal events and posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 1003-1029.
- Paál, T., & Bereczkei, T. (2007). Adult ToM, cooperation, Machiavellianism: The effect of mindreading on social relations. *Personality and Individual Differences*, 43, 541-551.
- Papp G., Bernáth, Á., & Tóth, E. (2014): A mentalizációra irányuló igény és a jóvátétel hatása a megbocsátásra közeli és távoli kapcsolatban. In Á. Münnich, *Pszichológiai kutatások: Debreceni Egyetem Pszichológiai Doktori Program*. (old: 99-111). Debrecen: Debreceni Egyetemi Kiadó.
- Pántya, J., Dallos, A., Papp, G., & Kovács, J. (2012). A nemi alapú elutasítás iránti érzékenység és a férfiakkal szembeni ellenséges hiedelmek hatása az elutasítást követő helyzetértelmezésre és megbocsátási szándékra. *Alkalmazott Pszichológia*, 14(2), 21–42.
- Papp, G., & Kovács, J. (2013). A súlyos sérelmet követő megbocsátás prediktorai. In G. Keresztes, *Tavaszi Szél = Spring wind: konferenciakötet (II.)* (old.: 570-577). Budapest: Doktoranduszok Országos Szövetsége.
- Papp, G., Kovács, J., & Pántya, J. (2013). When does compensation lead to forgiving? – An experimental study about how the agent and extent of compensation influences forgiving. In G. Angyalosi, Á. Münnich, & G. Pusztai, *Interdisciplinary research in humanities* (old.: 375–394). Nitra: Constantine the Philosopher University in Nitra, Faculty of Central European Studies.

- Papp, G., Kovács, J., Pántya, J., & Kiss, N. (2013). Mikor vezet megbocsátáshoz a jóvátétel? *Magyar Pszichológiai Szemle, 68*(2), 277–300.
- Pargament, K. I., McCullough, M., & Thoresen, C. E. (2001). The Frontier of Forgiveness: Seven Directions for Psychological Study and Practice. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen, *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (old.: 299-314). New York: Guilford Press.
- Piaget, J. (1932). *The moral judgement of the child*. New York: Free Press.
- Peets, K., Hodges, E. V., & Salmivalli, C. (2013). Forgiveness and its determinants depending on the interpersonal context of hurt. *Journal of Experimental Child Psychology, 114*, 131-145.
- Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have theory of mind? *Behavioural and Brain Sciences, 4*, 515-526.
- Risen, J. L., & Gilovich, T. (2007). Target and observer differences in the acceptance of questionable apologies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 418-433.
- Ristovski, A., & Wertheim, E. H. (2005). Investigation of compensation source, trait empathy, satisfaction with outcome and forgiveness in the criminal context. *Australian Psychologist, 40*(1), 63-69.
- Roberts, R. C. (1995). Forgivingness. *American Philosophical Quarterly, 32*, 289-306.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., & Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection–hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality, 78*(1).
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Reddy, K. S., Rodriguez, S., Cavanaugh, T. J., & Pelayo, R. (2010). Paying to belong: When does rejection trigger ingratiation? *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(5), 802-823.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Wrobel, T. A., & Rye, M. S. (2004). A personological examination of self- and other-forgiveness in the Five Factor Model. *Journal of Personality Assessment, 82*(2), 207–214.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social, 20*(3), 260-277.

- Scher, S. J., & Darley, J. M. (1997). How effective are the things people say to apologize? Effects of the realization of the apology speech act. *Journal of Psycholinguistic Research*, 26(1), 127-140.
- Schmitt, M., Gollwitzer, M., Nikolai, F., & Montada, L. (2004). Effects of objective and subjective account components on forgiving. *The Journal of Social Psychology*, 144(5), 465–485.
- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: a review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42, 259–269.
- Struthers, C. W., Eaton, J., Santelli, A. G., Uchiyama, M., & Shirvani, N. (2008). The effects of attributions of intent and apology on forgiveness: When saying sorry may not help the story. *Journal of Experimental Social Psychology*, 983-992.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689–700.
- Szondy, M. (2006). A megbocsátás pszichológiája: Kialakulása, hatásai és fejlesztése. *Mentáhigiéné és pszichoszomatika*, 15-34.
- Szondy, M. (2007). A Megbocsátásra való hajlam korrelátumai: kapcsolata a szociodemográfiai jellemzőkkel, az optimizmussal és a boldogsággal. *Pszichológia*, 27(3), 221-239.
- Takaku, S. (2001). The effects of apology and perspective taking on interpersonal forgiveness: A dissonance–attribution model of interpersonal forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 494–508.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., . . . Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673–685.

- Tsang, J.-A., McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2005). Psychometric and rationalization accounts of the religion-forgiveness discrepancy. *Journal of Social Issues, 61*(4), 785-805.
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences, 32*, 1127-1137.
- Wallace, H. M., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2008). Interpersonal consequences of forgiveness: Does forgiveness deter or encourage repeat offenses? *Journal of Experimental Social Psychology, 44*, 453-460.
- Williams, K. D., Cheung, C. K., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(5), 748-762.
- Witvliet, C. V., Worthington, E. L., Root, L. M., Sato, A. F., Ludwig, T. E., & Exline, J. J. (2008). Retributive justice, restorative justice, and forgiveness: An experimental psychophysiology analysis. *Journal of Experimental Social Psychology, 10-25*.
- Wohl, M. J., & Branscombe, N. R. (2005). Forgiveness and collective guilt assignment to historical perpetrator groups depend on level of social category inclusiveness. *Journal of personality and social psychology, 88*(2), 288.
- Worthington, E. L. (1998). *Dimensions of Forgiveness*. Philadelphia & London: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L. (2005). Initial Questions About the Art and Science of Forgiving. In E. L. Worthington, *Handbook of Forgiveness* (old.: 1-13). New York: Routledge.
- Worthington, E. L. (2005). More questions about forgiveness: Research agenda for 2005-2015. In E. L. Worthington, *Handbook of forgiveness* (old.: 557-574). New York: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health, 385-405*.
- Worthington, E. L., Van Oyen Witvliet, C., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine, 30*, 291-302.

- Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., & Lawler, K. A. (2004). Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*(6), 837–855.
- Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology, 4*, 678-686.
- Zechmeister, J. S., Garcia, S., Romero, C., & Vas, S. N. (2004). Don't apologize unless you mean it: A laboratory investigation of forgiveness and retaliation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(4), 532-564.

I. Melléklet

Nincs jóvátétel helyzet

Képzeld el, hogy lehetőséget kapott arra, hogy részt vegyen egy izgalmas csapatjátékban, amelynek pénznyereményét a játék után hazaviheti. Arról, hogy melyik csapat fog nyerni egy szakmai zsűri dönt. A játékban való részvételnek az volt a feltétele, hogy írjon egy kreatív szlogent. Ám amikor megérkezik a helyszínre, közlik Önnel, hogy a 4 fősre tervezett csapatokat 3 fősre csökkentették, így minden csapatból egy ember kimarad a játékból. Arról, hogy ki lesz az, aki kimarad, a csapatvezető fog dönteni, akit véletlenszerűen választanak ki a játékosok közül. A csapatvezető úgy döntött, hogy az Ön szlogenje sikerült a leggyengébben, így Önt hagyják ki a csapatból. A csapattagok 12 egységnyi pénznyereményt kapnak kezdő összegként, valamint ehhez a pénzhez nyerhetnek is még, de a szabályzat szerint/a csapatvezető döntése alapján Ön a kezdőösszezből nem részesülhet, és a játék az Ön számára véget ér, így nem gyűjthet további tapasztalatokat a játékkal kapcsolatban, noha a zsűri nyitott volt a nem versenyző játékosok teljesítményének az értékelésére is.

Részleges jóvátétel helyzetek

Képzeld el, hogy lehetőséget kapott arra, hogy részt vegyen egy izgalmas csapatjátékban, amelynek pénznyereményét a játék után hazaviheti. Arról, hogy melyik csapat fog nyerni egy szakmai zsűri dönt. A játékban való részvételnek az volt a feltétele, hogy írjon egy kreatív szlogent. Ám amikor megérkezik a helyszínre, közlik Önnel, hogy a 4 fősre tervezett csapatokat 3 fősre csökkentették, így minden csapatból egy ember kimarad a játékból. Arról, hogy ki lesz az, aki kimarad, a csapatvezető fog dönteni, akit véletlenszerűen választanak ki a játékosok közül. A csapatvezető úgy döntött, hogy az Ön szlogenje sikerült a leggyengébben, így Önt hagyják ki a csapatból. A csapattagok 12 egységnyi pénznyereményt kapnak kezdő összegként, valamint ehhez a pénzhez nyerhetnek is még, de a szabályzat szerint/csapatvezető döntése alapján Ön a kezdő összezből nem részesülhet, ugyanakkor a szabályzat/csapatvezető biztosítja azt a lehetőséget, hogy Ön is megcsinálja önállóan a feladatot, melynek eredményét a szakmai zsűri értékelné fogja, és erről visszajelzést kap.

Képzeld el, hogy lehetőséget kapott arra, hogy részt vegyen egy izgalmas csapatjátékban, amelynek pénznyereményét a játék után hazaviheti. Arról, hogy melyik csapat fog nyerni egy szakmai zsűri dönt. A játékban való részvételnek az volt a feltétele, hogy írjon egy kreatív szlogent. Ám amikor megérkezik a helyszínre, közlik Önnel, hogy a 4 fősre tervezett csapatokat 3 fősre csökkentették, így minden csapatból egy ember kimarad a játékból. Arról,

hogy ki lesz az, aki kimarad, a csapatvezető fog dönteni, akit véletlenszerűen választanak ki a játékosok közül. A csapatvezető úgy döntött, hogy az Ön szlogenje sikerült a leggyengébben, így Önt hagyják ki a csapatból. A csapattagok 12 egységnyi pénznyereményt kapnak kezdő összegként, valamint ehhez a pénzhez nyerhetnek is még. A szabályzat szerint/csapatvezető döntése alapján a kezdő összegből Ön is kap 3 egységet vigaszdíjként, és a játék az Ön számára véget ér, így nem gyűjthet további tapasztalatokat a játékkal kapcsolatban, noha a zsűri nyitott volt a nem versenyző játékosok teljesítményének az értékelésére is.

Teljes jóvátétel helyzet

Képzeld el, hogy lehetőséget kapott arra, hogy részt vegyen egy izgalmas csapatjátékban, amelynek pénznyereményét a játék után hazaviheti. Arról, hogy melyik csapat fog nyerni egy szakmai zsűri dönt. A játékban való részvételnek az volt a feltétele, hogy írjon egy kreatív szlogent. Ám amikor megérkezik a helyszínre, közlik Önnel, hogy a 4 fősre tervezett csapatokat 3 fősre csökkentették, így minden csapatból egy ember kimarad a játékból. Arról, hogy ki lesz az, aki kimarad, a csapatvezető fog dönteni, akit véletlenszerűen választanak ki a játékosok közül. A csapatvezető úgy döntött, hogy az Ön szlogenje sikerült a leggyengébben, így Önt hagyják ki a csapatból. A csapattagok 12 egységnyi pénznyereményt kapnak kezdő összegként, valamint ehhez a pénzhez nyerhetnek is még. A szabályzat szerint/csapatvezető döntése alapján a kezdő összegből Ön is kap 3 egységet vigaszdíjként, ugyanakkor önállóan Ön is megcsinálhatja a feladatot, melynek eredményét a szakmai zsűri értékelni fogja, és erről visszajelzést kap.

II. Melléklet: A Megbocsátás Skála 1. és 2. vizsgálatban használt változata

1. Haragudnék a csapatvezetőre.
2. Többet nem szeretnék a csapatvezetővel kapcsolatba kerülni.
3. Elgondolkodnék azon, hogyan vághatnék neki vissza.
4. Jó dolgokat kívánok neki.
5. Arra törekednék, hogy elkerüljem a csapatvezetőt.
6. Gyűlölném őt.
7. Remélem, hogy a későbbiekben mindig méltányosan fognak majd az emberek a csapatvezetővel bánni.
8. Szeretném, ha a tette miatt rosszul járna.
9. Biztosan sokat gondolnék arra, hogy milyen rosszul bánt velem.
10. Ha legközelebb találkozánk, nyugodt tudnék maradni.
11. Képes lennék arra, hogy az iránta érzett haragomat elengedjem.
12. Sajnálatot éreznék iránta.
13. Megbocsátanék neki.

III. Melléklet: Felnőtt elutasítás iránti érzékenység skála (A-RSQ)

A következő állítások olyan helyzeteket írnak le, amelyekben az emberek gyakran fordulnak másokhoz különböző okokból. Minden állítás esetében képzelje magát az adott helyzetbe, és aztán válaszoljon a kérdésekre!

1. Kölcsönért fordul szüleihez vagy egy másik családtaghoz, hogy segítsék ki nehéz anyagi helyzetében.

Mennyire foglalkoztatná, vagy aggódna amiatt, hogy segíteni fog-e ez a bizonyos családtag?

Egyáltalán nem foglalkoztatna

Nagyon foglalkoztatna

1 2 3 4 5 6

Azt várnám, hogy igent mondanak és segítenek, amennyire csak tudnak.

Nagyon kicsi valószínűséggel

Nagy valószínűséggel

1 2 3 4 5 6

2. Nagyon megbántotta egy közeli barátját, és ezután megkeresi, hogy beszéljék meg a dolgot.

Mennyire foglalkoztatná, vagy aggódna amiatt, hogy akar-e Önnel beszélni a barátja?

Egyáltalán nem foglalkoztatna

Nagyon foglalkoztatna

1 2 3 4 5 6

Azt várnám, hogy ő is beszélni akar velem, hogy tisztázzuk a dolgokat.

Nagyon kicsi valószínűséggel

Nagy valószínűséggel

1 2 3 4 5 6

3. Megemlíti a szexuális védekezés témáját a párjának és kifejezi, hogy Ön ezt mennyire fontosnak tartja.

Mennyire foglalkoztatná, vagy aggódna amiatt, hogy vajon a másik hogyan fog reagálni?

Egyáltalán nem foglalkoztatna

Nagyon foglalkoztatna

1 2 3 4 5 6

Azt várnám, hogy szívesen megbeszélne velem a lehetőségeket, és nem hárítaná a témát.

Nagyon kicsi valószínűséggel

Nagy valószínűséggel

1 2 3 4 5 6

4. Segítségért fordul a főnökéhez egy munkája során felmerülő probléma kapcsán.

Mennyire foglalkoztatná, vagy aggódna amiatt, hogy hajlandó-e segíteni a főnöke?

Egyáltalán nem foglalkoztatna

Nagyon foglalkoztatna

1 2 3 4 5 6

Azt várnám, hogy megpróbálna segíteni.

Nagyon kicsi valószínűséggel

Nagy valószínűséggel

1 2 3 4 5 6

5. Egy csúnya vita után felhívja vagy megkeresi a párját, hogy kibéküljenek.

Mennyire foglalkoztatná, vagy aggódna amiatt, hogy vajon a párja ki akar-e békülni?

Egyáltalán nem foglalkoztatna

Nagyon foglalkoztatna

1 2 3 4 5 6

Azt várnám, hogy ő is legalább annyira szeretne kibékülni, mint én.

Nagyon kicsi valószínűséggel

Nagy valószínűséggel

1 2 3 4 5 6

6. Megkéri a szüleit vagy más családtagjait, hogy vegyenek részt egy Ön számára nagyon fontos eseményen.

Mennyire foglalkoztatná, vagy aggódna amiatt, hogy vajon eljönnek-e?

Egyáltalán nem foglalkoztatna

Nagyon foglalkoztatna

1 2 3 4 5 6

Azt várnám, hogy eljönnek.

Nagyon kicsi valószínűséggel

Nagy valószínűséggel

1 2 3 4 5 6

7. Egy rendezvényen a terem túloldalán megpillant valakit, akivel szeretne megismerkedni, odalép hozzá, hogy beszédbe elegyedjen vele.

Mennyire foglalkoztatná, vagy aggódna amiatt, hogy ő szeretne-e Önnel beszélgetni?

Egyáltalán nem foglalkoztatna

Nagyon foglalkoztatna

1 2 3 4 5 6

Azt várnám, hogy szeretne velem beszélgetni.

Nagyon kicsi valószínűséggel

Nagy valószínűséggel

1 2 3 4 5 6

8. Azt vette észre, hogy Ön és a partnere az utóbbi időben kissé eltávolodtak egymástól, és megkérdezi tőle, van-e valami baj.

Mennyire foglalkoztatná, vagy aggódna amiatt, hogy a párja vajon szereti-e még és Ön mellett akar-e maradni?

Egyáltalán nem foglalkoztatna

Nagyon foglalkoztatna

1 2 3 4 5 6

Azt várnám, hogy kifejezi őszinte szerelmét és elköteleződését kapcsolatunk iránt, dacára minden nehézségnek.

Nagyon kicsi valószínűséggel

Nagy valószínűséggel

1 2 3 4 5 6

9. Felhívja egy barátját, mert szüksége van valakire, akinek elmondhatja, hogy mi foglalkoztatja.

Mennyire foglalkoztatná, vagy aggódna amiatt, hogy a barátja meg akarja-e hallgatni?

Egyáltalán nem foglalkoztatna

Nagyon foglalkoztatna

1 2 3 4 5 6

Azt várnám, hogy segít rajtam és meghallgat.

Nagyon kicsi valószínűséggel

Nagy valószínűséggel

1 2 3 4 5 6

IV. Melléklet: A 2. Vizsgálatban használt szituációk

Közeli kapcsolat, van jóvátétel

Képzeld magad abba a helyzetbe, hogy a számodra nagyon fontos és értékes biciklidet az egyik közeli barátod kölcsön kéri hétvégére. Sokat hezitálsz rajta, hogy oda adod-e neki, vagy sem, hiszen nagyon félted a biciklidet, ezzel szoktál munkába járni minden nap, és ha bármi baja történik hétfő reggel nem tudsz mivel elindulni dolgozni. Hosszas gondolkodás után úgy döntesz kölcsön adod, mivel mégis egy közeli barátodról van szó, valamint hétvégére úgyis tudod nélkülözni. Vasárnap este megszólal a telefonod, a barátod szól bele, majd elmondja, hogy még sem tudja ma este visszavinni a biciklit, mert a nap folyamán oda támasztotta egy oszlophoz, és mire visszatért a bicikli már nem volt a helyén. Rá pár napra találkoztál a barátoddal, aki hozott neked egy új biciklit a találkozóra.

Közeli kapcsolat, nincs jóvátétel

Képzeld magad abba a helyzetbe, hogy a számodra nagyon fontos és értékes biciklidet az egyik közeli barátod kölcsön kéri hétvégére. Sokat hezitálsz rajta, hogy oda adod-e neki, vagy sem, hiszen nagyon félted a biciklidet, ezzel szoktál munkába járni minden nap, és ha bármi baja történik hétfő reggel nem tudsz mivel elindulni dolgozni. Hosszas gondolkodás után úgy döntesz kölcsön adod, mivel mégis egy közeli barátodról van szó, valamint hétvégére úgyis tudod nélkülözni. Vasárnap este megszólal a telefonod, a barátod szól bele, majd elmondja, hogy még sem tudja ma este visszavinni a biciklit, mert a nap folyamán oda támasztotta egy oszlophoz, és mire visszatért a bicikli már nem volt a helyén.

Távoli kapcsolat, van jóvátétel

Képzeld magad abba a helyzetbe, hogy a számodra nagyon fontos és értékes biciklidet egy nem olyan közeli ismerősöd kölcsön kéri hétvégére. Sokat hezitálsz rajta, hogy oda adod-e neki, vagy sem, hiszen nagyon félted a biciklidet, ezzel szoktál munkába járni minden nap, és ha bármi baja történik hétfő reggel nem tudsz mivel elindulni dolgozni. Hosszas gondolkodás után úgy döntesz kölcsön adod a biciklit, hétvégére úgyis tudod nélkülözni. Vasárnap este megszólal a telefonod, az ismerősöd szól bele, majd elmondja, hogy még sem tudja ma este

visszavinni a biciklit, mert a nap folyamán oda támasztotta egy oszlophoz, és mire visszatért a bicikli már nem volt a helyén. Rá pár napra találkoztál az ismerősöddel, aki hozott neked egy új biciklit a találkozóra.

Távoli kapcsolat, nincs jóvátétel

Képzeld magad abba a helyzetbe, hogy a számodra nagyon fontos és értékes biciklidet egy nem olyan közeli ismerősöd kölcsön kéri hétvégére. Sokat hezitálsz rajta, hogy oda adod-e neki, vagy sem, hiszen nagyon félted a biciklidet, ezzel szoktál munkába járni minden nap, és ha bármi baja történik hétfő reggel nem tudsz mivel elindulni dolgozni. Hosszas gondolkodás után úgy döntesz kölcsön adod a biciklit, hétvégére úgyis tudod nélkülözni. Vasárnap este megszólal a telefonod, az ismerősöd szól bele, majd elmondja, hogy még sem tudja ma este vissza vinni a biciklit, mert a nap folyamán oda támasztotta egy oszlophoz, és mire visszatért a bicikli már nem volt a helyén.

V. Melléklet: A mentalizációs igényt mérő skála

01. Szeretem elemezni, hogy milyen a másik szándéka felém.
02. Kényelmetlenül érzem magam, ha valakinek nem értem a szándékait.
03. Izgalmasnak találom a konszenzus kialakítást olyan helyzetekben, ahol mindenki mást akar.
04. Élvezetes számomra a másik fejével is gondolkozni.
05. Fontos számomra, hogy ráhangolódjak a másik érzéseire.
06. Konfliktushelyzetben törekszem arra, hogy megértsem milyen módon lehet igaza mindkét félnek.
07. Általában nem érzek késztetést arra, hogy megértsem mások érzéseit.
08. Kényelmetlenül érzem magam, ha nem értem, hogy amit mondok vagy teszek, mit jelenthet a másoknak.
09. Bosszant, ha nem tudok olvasni a sorok között.
10. Általában nem törekszem arra, hogy megértsem mindenkinek az álláspontját, mielőtt véleményt alkotok.
11. Fontos számomra, hogy átérezzem, mit érezhet a másik.
12. Megkönnyebbülve érzem magam, ha egy fontos megállapodás előtt a másik fejével is gondolkodtam.
13. Azt gondolom, elengedhetetlen ismerni más emberek érzését.
14. Izgalmas dolog az activity-ben azon gondolkozni, hogy hogyan lehetne úgy elmutogatni a feladványt, hogy azt a másik a leghamarabb kitalálja.
15. Nem szeretek energiát fordítani arra, hogy kielégítő magyarázatot találjak a másik viselkedésére.
16. Nem gondolom, hogy fontos bejósolni a másik jövőbeli viselkedését.
17. Fontos számomra, hogy megértsem a másik viselkedését.

18. Szeretném tökéletesíteni azt a képességemet, hogy elővételezni tudjam, hogy saját viselkedésem mit jelenthet mások számára.
19. Kellemetlenül érzem magam, ha nem tudom megérteni, miért mutatott adott érzelmi reakciót a másik.
20. Szeretek minél pontosabb becslést tenni arra, hogy hogyan fog valaki viselkedni a jövőben.
21. Amikor személyek vagy csoportok közötti konfliktus tanúja vagyok, kicsit sem törekszem arra, hogy minden fél álláspontját megértsem.
22. Fontos számomra megérteni, hogyan jutott adott következtetésre a másik.
23. Ha beszélek egy emberrel, mindig igyekszem az ő nézőpontjából is átgondolni a dolgokat.

VI. Melléklet: A vonás szintű megbocsátás skála

1. A hozzám közelállóak valószínűleg úgy gondolják, hogy haragtartó vagyok.
2. Szinte mindent meg tudok bocsátani egy barátnak.
3. Ha valaki rosszul bánik velem, én is ugyanúgy bánok vele.
4. Arra törekszem, hogy megbocsássak másoknak, még akkor is, ha nekik nincs bűntudatuk amiatt, amit tettek.
5. Általában könnyedén megbocsátok és elfelejtek sértéseket.
6. Több kapcsolatomban is megbántottnak érzem magam.
7. Még azután is, hogy megbocsátottam valakinek, eszembe jutnak olyan dolgok, amik miatt neheztelek.
8. Vannak dolgok, amiket soha nem tudnék megbocsátani, még egy szeretett személynek sem.
9. Mindig megbocsátottam azoknak, akik bántottak.
10. Megbocsátó ember vagyok.

VII. Melléklet: A 3. vizsgálatban használt kérdőív

Tisztelt Válaszadó!

Arra kérjük Önt, hogy az alábbi kérdőív kitöltésével járuljon hozzá egy kutatás eredményességéhez, melynek a témája személyközi sérelmek vizsgálata. A kérdőív kitöltése önkéntes és névtelen, az adatokat kizárólag kutatási célokra fogjuk felhasználni.

A segítségét előre is köszönjük!

Az alábbiakban azt kérjük Öntől, hogy írjon le egy olyan sérelmet, amelyet Ön átélt, és amiről akkor úgy gondolta, hogy nehéz megbocsátani! Arra kérjük, hogy törekedjen a sérelem részletes, őszinte és pontos bemutatására. Kérjük, hogy a sérelmet olyan módon írja le, hogy az alábbi kérdésekre adjon választ:

- Mi történt?
- Mikor történt?
- Ki okozta a sérelmet?
- Voltak-e a sérelemnek előzményei?
- A sérelemnek milyen káros hatása volt akkor Önre nézve?
- Van-e a sérelemnek olyan következménye, ami mind a mai napig megmaradt?
- Törekedett-e valaki a sérelmet követően arra, hogy enyhüljenek a sérelem káros hatásai? Ha igen, ki és hogyan?

Az Ön neme: Nő Férfi

Életkora:

Az alábbi lehetőségek közül kérjük, jelölje meg, mikor történt a sérelem:

1. 1 hónapnál nem régebben
2. 2-3 hónapnál nem régebben
3. 1 félévnél nem régebben
4. 1 évnél nem régebben
5. 2-3 évnél nem régebben
6. 4-5 évnél nem régebben
7. Több mint 5 éve

Most arra kérjük, jelölje meg, mennyire ért egyet az alábbi állításokkal, amelyek mind az Ön által felidézett sérelmes helyzetre vonatkoznak. Ha például úgy találja, hogy az állítással egyáltalán nem ért egyet, a „nem értek egyet”-hez legközelebb eső kört jelölje be, ha pedig úgy véli, hogy az adott állítással a legteljesebb mértékben egyetért, akkor az „Egyetértek”-hez legközelebb esőt. A közbülső fokozatokat is használhatja véleménye kifejezésére. Az alábbi állítások között vannak olyanok, amelyek a sérelmet okozó félre, vagy személyre vonatkoznak. Arra kérjük, hogy ezeket az állításokat vonatkoztassa az Önt megbántó személyre, vagy személyekre, amennyiben többen voltak.

Vallásos embernek tartom magam.

Nem értek egyet Egyetértek

Rendszeres vallásgyakorló vagyok.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelmet okozó fél a sérelem előtt nagyon közel állt hozzám.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelmet okozó fél jelenleg nagyon közel áll hozzám.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelem előtt a kapcsolatom a sérelmet okozó féllal az összes többi kapcsolatomhoz viszonyítva (függetlenül attól, hogy nőkről vagy férfiokról beszélünk) nagyon közeli volt.

Nem értek egyet Egyetértek

Jelenleg a kapcsolatom a sérelmet okozó féllal az összes többi kapcsolatomhoz viszonyítva (függetlenül attól, hogy nőkről vagy férfiokról beszélünk) nagyon közeli.

Nem értek egyet Egyetértek

Ha arra gondolok, hogy általában az emberek mit gondolnak a közeli kapcsolatokról, elmondhatom, hogy a sérelem előtt közel állt hozzám a sérelmet okozó fél.

Nem értek egyet Egyetértek

Ha arra gondolok, hogy általában az emberek mit gondolnak a közeli kapcsolatokról, elmondhatom, hogy jelenleg közel áll hozzám a sérelmet okozó fél.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelmet okozó fél szándékosan okozta a sérelmet.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelmet okozó fél szabadon választotta azt a viselkedést, amivel nekem sérelmet okozott.

Nem értek egyet Egyetértek

Kizárólag a sérelmet okozó fél felelős a sérelemért.

Nem értek egyet Egyetértek

Még nem fordult elő, hogy a sérelmet okozó fél így megbántson.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelmet okozó fél korábban már okozott nekem fájdalmat a viselkedésével.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelem nem ismétlődött meg.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelmet okozó fél többször nem bántott meg súlyosan.

Nem értek egyet Egyetértek

Tudtára adtam a sérelmet elkövető félnek, hogy mennyire megbántott.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelem súlyos anyagi kárt okozott nekem.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelem a bizonytalanság érzését váltotta ki belőlem.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelem miatt erős igazságtalanságérzésem volt.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelem érzelmileg sokat kivett belőlem.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelem negatívan hatott az egészségi állapotomra.

Nem értek egyet Egyetértek

Az önértékelésemre kedvezőtlenül hatott a sérelem.

Nem értek egyet Egyetértek

Nagyon haragudtam az események alakulása miatt.

Nem értek egyet Egyetértek

Nagyon szomorú voltam a sérelem miatt.

Nem értek egyet Egyetértek

Nagyon elkeseredtem a sérelem után.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelem negatív hatásait még a mai napig is érzem.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelmet követően bocsánatot kértek tőlem.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelmet követően az elkövető megpróbálta enyhíteni a sérelem káros hatásait.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelmet követően volt valaki az elkövetőn kívül, aki megpróbálta enyhíteni a sérelem káros hatásait.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelem káros hatásait valamilyen intézményes rendszer, vagy szabályozás enyhítette.

Nem értek egyet Egyetértek

Csak arra tudok gondolni, hogy mit tett velem az a személy.

Nem értek egyet Egyetértek

Azt kívánom, hogy jó dolgok történjenek azzal a személlyel, aki rosszat tett velem.

Nem értek egyet Egyetértek

Sokat gondolkodom azon, hogy hogyan tudnék visszavágni a személynek.

Nem értek egyet Egyetértek

Haragszom a személyre.

Nem értek egyet Egyetértek

Elkerülök bizonyos személyeket és/vagy helyeket, melyek az engem megsértő személyre emlékeztetnek.

Nem értek egyet Egyetértek

Imádkozom az engem megbántó személyért.

Nem értek egyet Egyetértek

Nyugodt tudnék maradni, ha találkoznék a személlyel.

Nem értek egyet Egyetértek

A sérelem miatt kevésbé tudom élvezni az életet.

Nem értek egyet Egyetértek

Képes vagyok „magam mögött hagyni” a személy iránt érzett haragomat.

Nem értek egyet Egyetértek

Roszkedvem lesz, ha arra gondolok, hogy mit tett velem a személy.

Nem értek egyet Egyetértek

Úgy érzem, hogy a tett miatt kialakuló „érzelmi sérüléseim” már begyógyultak.

Nem értek egyet Egyetértek

Gyűlöletet érzek, ha a személyre gondolok.

Nem értek egyet Egyetértek

Együttérzek az engem megbántó személlyel.

Nem értek egyet Egyetértek

Úgy érzem, hogy az életem tönkre ment a személy miatt.

Nem értek egyet Egyetértek

Azt remélem, hogy az engem megbántó személlyel a jövőben igazságosan fognak viselkedni mások.

Nem értek egyet Egyetértek