

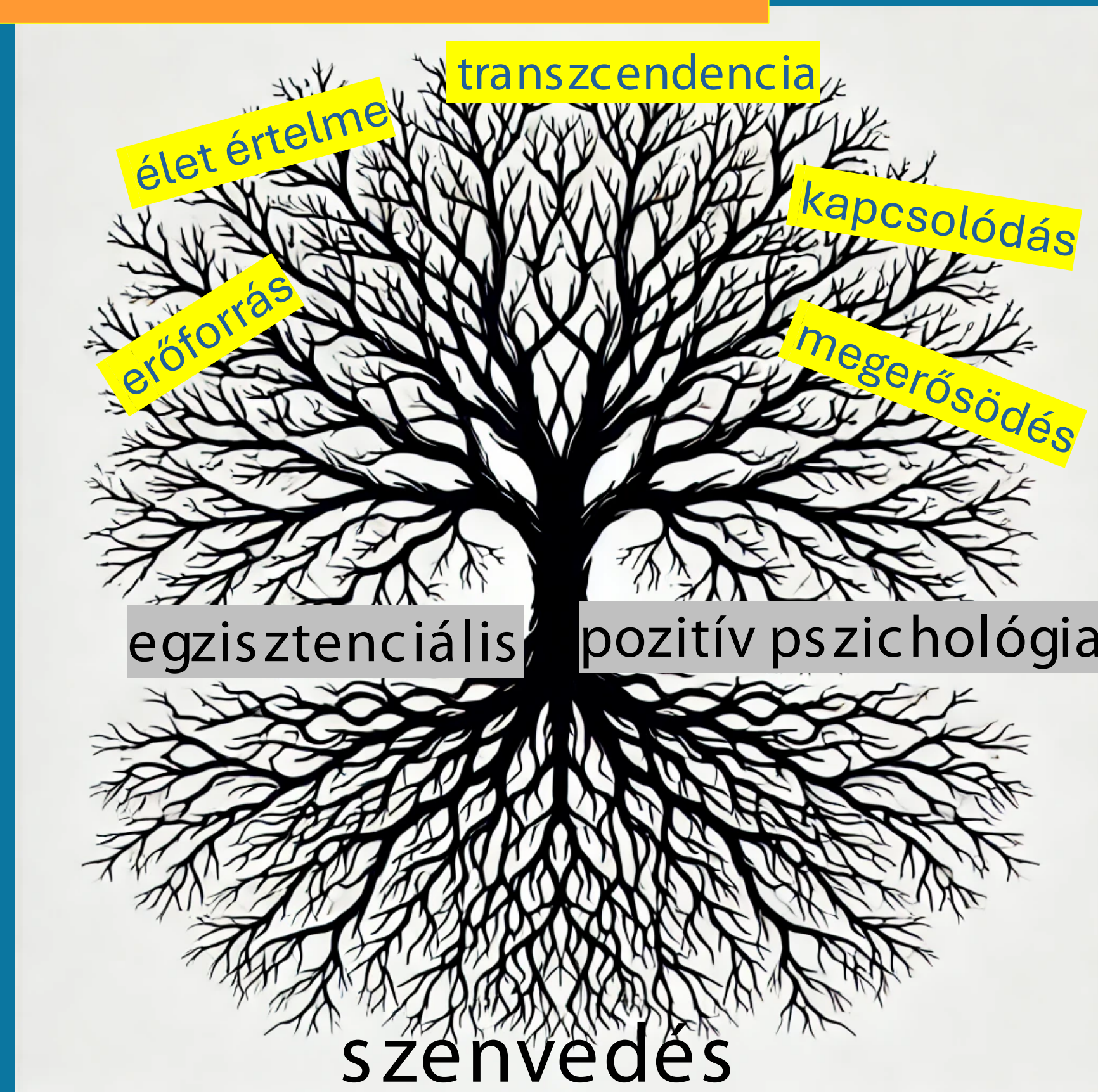
Zábó Virág¹, Cowden Richard Gregory², Purebl György³

1 ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola

2 Harvard University, Human Flourishing Program

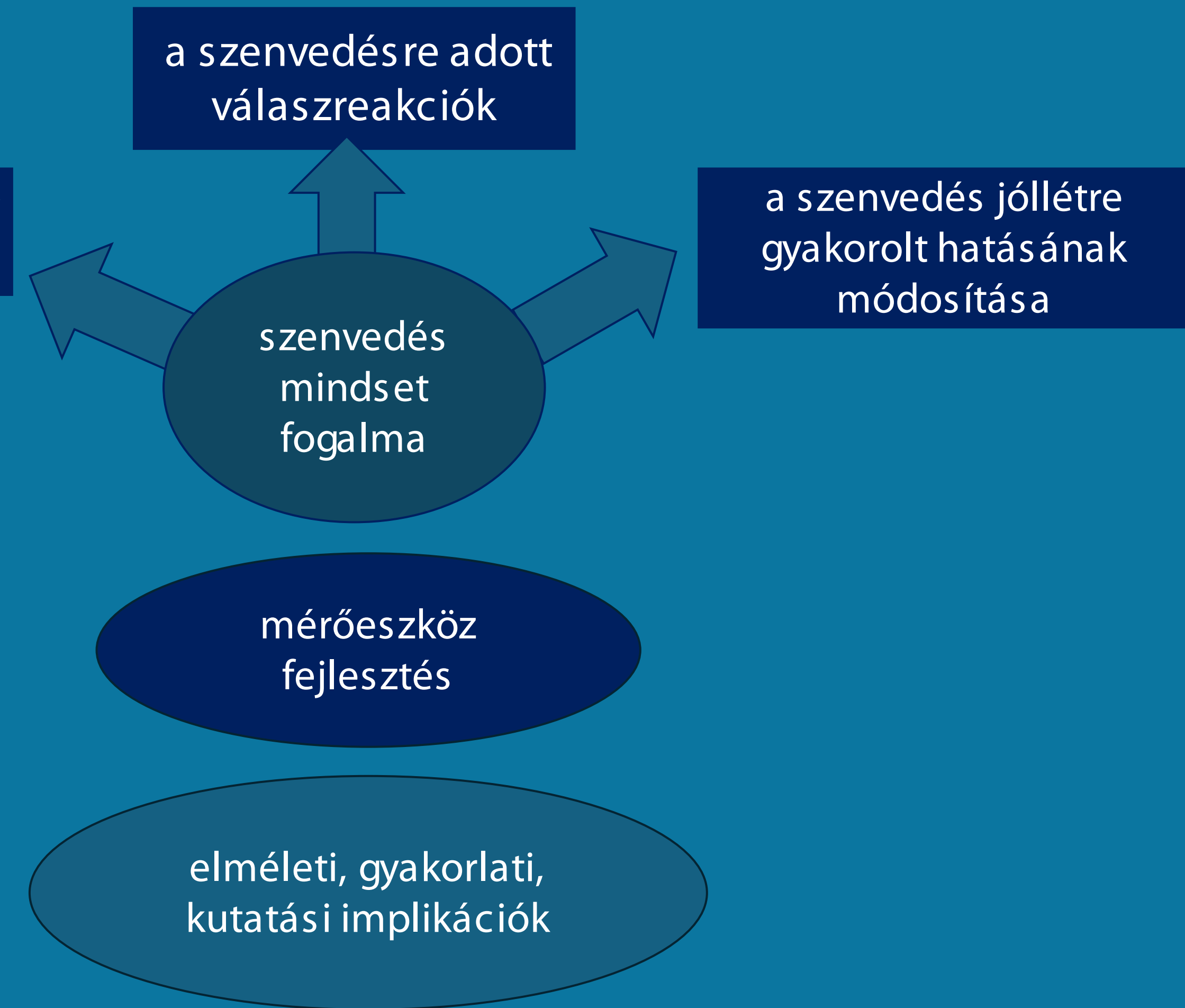
3 Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet

ELMÉLETI HÁTTÉR



CÉLOK

Milyen tényezők befolyásolják, hogy bekövetkeznek-e ilyen adaptív változások?



A SZENVEDÉS MINDSET ÉS „SUFFERING MINDSET SCALE”

A szenvedés debilizáló - ártó és romboló következményei vannak

- On the whole, the suffering you experience makes your life less meaningful.
- In general, suffering prevents you from becoming your best self.
- The suffering you experience in life makes it harder for you to connect with other people's struggles.
- Nothing good can come from the suffering you experience in life.
- In the long run, you are weakened by the suffering you experience in life.



- 1) szubjektív megélésünk az élet értelméről
- 2) a szenvedés hatása a személyes fejlődésre
- 3) hogyan befolyásolja a szenvedés a szolidaritásérzést
- 4) a szenvedés „jórá” változtatható-e
- 5) milyen „nettó” eredménye van a szenvedésnek az egyénre nézve

A szenvedés facilitáló - építő és gazdagító következményei vannak

- On the whole, experiencing suffering gives your life a deeper sense of meaning.
- In general, suffering helps you to become the best version of yourself.
- Your own suffering makes it easier for you to understand the struggles of others
- The suffering you experience in life can be transformed into a positive force for good.
- In the long run, you are strengthened by the suffering you experience in life



ITEM FEJLESZTÉS

Módszer (VanderWeele és mtsai., 2021)

interdiszciplináris szerzők

interdiszciplináris szakértői visszajelzések (N = 5)

kognitív interjúk (US: N = 10, HUN: N = 10)

kognitív interjúk (US: N = 6)

véglegesítés

PROPOZÍCIÓK

A szenvedés mindset befolyásolja a szenvedés megélésének küszöbértékét.

A szenvedés mindset befolyásolja, hogy egy személy hogyan reagál a megélt szenvedésre.

A szenvedés mindset módosítja azt a hatást, amelyet a személy szenvedésélménye gyakorol a jóllétére.

IMPLIKÁCIÓK

ELMÉLET

Új dimenzió: a szenvedéssel kapcsolatos alapvető meggyőződések jelentősen alakíthatják a szenvedéssel kapcsolatos tapasztalatainkat és reakcióinkat.

GYAKORLAT

- a szenvedés facilitáló mindset kialakítás elősegíti
- a szenvedés pozitív erővé való átalakítását,
- ami képesé teheti a klienseket a meglévő tünetek csökkentésére,
- a jóllét visszaállítására és
- a jövőbeli szenvedéssel való találkozásra
- úgy, hogy hosszú távon optimalizálja a boldogulásukat

KUTATÁS

- eszköz a szenvedés mindset méréséhez
- vizsgálhatóvá válik, hogy a szenvedés mindset hogyan befolyásolja a jóllétet, a jellemfejlődést és a megküzdési stratégiákat

KÖVETKEZTETÉS

Ez a kutatás egy első lépést jelent annak megértéséhez, hogy milyen szerepet játszanak a szenvedés következményeivel kapcsolatos alapvető hiedelmek 1) a szenvedés megélésének alakításában, 2) hogy befolyásolják a szenvedésre adott válaszokat, és 3) hogy módosítják a szenvedésnek a jóllétre gyakorolt hatását. Javaslatot teszünk egy a szenvedés mindsetet mérő mérőeszközre.