

A szégyen, a vallásos neveltetés, a gyermekkori negatív életesemények és az önegyüttérzés összefüggései – 1. rész

Interconnections Between Shame, Religious Upbringing, Childhood Aversive Experiences, and Self-Compassion – Part I

Bernhardt Noémi

*Csőmör, Szociális Alapszolgáltatási Központ, Család- és Gyermekjóléti Szolgálat
pszichológus*

ORCID: 0009-0003-3904-5513

Berán Eszter

*PPKE BTK Fejlődés- és Klinikai Gyermeklélektan Tanszék
tanszékvezető docens*

ORCID: 0000-0001-7009-3386

Absztrakt

Írásunk a vallásos neveltetés, a negatív gyermekkori életesemények és az önegyüttérzés összefüggéseit vizsgálja a szégyenérzettel. A szégyen szociálisan strukturált érzelem; a személy vélt értékének vagy fontosságának mérőeszköze. Kialakulása a gyermekkorra eredeztethető vissza. Korábbi kutatások kimutatták, hogy a vallásos neveltetés számos pozitív következménnyel járhat felnőttkorban, mint például a fokozott mentális jóllét, kevesebb kockázati viselkedés, fokozott fizikai egészség. Ugyanakkor a szégyen összefüggést mutathat az autoriter vallásos neveltetéssel, valamint egyéb gyermekkori negatív életeseményekkel. Az önegyüttérzés lehetővé teszi a szégyennel való szembesülést és annak egészséges feldolgozását. Az önegyüttérzés magas mértéke közel áll a keresztény vallási gondolkodáshoz, ami az empátiát, együttérzést és önegyüttérzést hangsúlyozza, és ez járhat a szégyenérzet hatásainak csökkentésével.

Jelen írásunk a PPKE BTK Pszichológiai Intézetében végzett empirikus kutatás elméleti hátterét vitatja meg, annak kérdésfeltevését támasztja alá. Ennek során 234 főt vizsgáltunk, online kérdőív segítségével. Eredményeink azt mutatják, hogy a szégyen és a vallásos neveltetés autoriter jellege, valamint szigorúsága között gyenge összefüggés van. Az önegyüttérzés tekintetében nincs különbség a vallásos és nem vallásos neveltetésben részesültek között. Az önegyüttérzés negatívan jár együtt a szégyennel, valamint mértékétől függően a vallásos neveltetés és a szégyen kapcsolatát is moderálja. A vizsgálat eredményeit második cikkünkben foglalkozunk majd össze.

Kulcsszavak: szégyen, vallásos neveltetés, negatív gyermekkori életesemények (ACE), önegyüttérzés

Abstract

Our paper discusses interconnections between shame, religious upbringing, childhood aversive experiences, and self-compassion. Shame is a socially structured emotion, referring to the assumed value or importance of the individual. It originates in childhood. Previous research has shown that religious upbringing has several positive consequences in adulthood, such as, for example, increased well-being, lower levels of risky behaviour, and improved physical health. However, shame may show a relationship with overly authoritative religious upbringing, as well as with various adverse childhood experiences. Self-compassion enables one to face shame, and to healthily process the shame experience. High levels of self-compassion are implied in Christian religious ways of thinking, which emphasize empathy, compassion, and self-compassion, thus potentially helping to reduce the effects of experiencing shame.

The present paper summarizes the theoretical background of our empirical study on shame and its interrelationship with religious upbringing, negative childhood experiences and self-compassion, carried out in PPKE BTK, Psychology Institute. In the study we examined 234 participants using an online survey. Our results show that there is a weak relationship between shame and the qualities of the person, as well as strictness of religious education. In terms of self-compassion there is no difference between those who received a religious upbringing and those who did not. Self-compassion is negatively related to shame, and depending on its degree it moderates the relationship between religious upbringing and shame. The results of our study will be summarized in the second part of our article.

Keywords: shame, religious upbringing, negative childhood experiences (ACE), self-compassion.

A PPKE BTK Pszichológiai Intézetében végzett empirikus vizsgálatunk célja, hogy tanulmányozzuk a vallásos neveltetés, a negatív gyermekkori életesemények és az önegyüttérzés összefüggéseit a szégyenérzettel. Első cikkünkben a fenti probléma elméleti hátterét és az erre vonatkozó szakirodalmat vitatjuk meg, míg az elvégzett empirikus kutatás eredményeiről második cikkünkben írunk majd. Jelen írás első részében először vizsgálatunk központi fogalmát, a szégyent definiáljuk, majd megvitatjuk elkülönítését a büntudattól. Ezt követően szót ejtünk a vallásos neveltetésről, majd megvitatjuk ennek összefüggéseit a szégyen megtapasztalásával. Ezután a vallásos neveltetés, vallásgyakorlás pozitív hatásaira térünk ki, majd tárgyaljuk az önegyüttérzés fogalmát és ennek szégyenre gyakorolt hatását. Végezetül a gyermekkori negatív életesemények és a szégyen összefüggéseit vitatjuk meg.

1. A szégyen

Mi a szégyen? A szégyen egyetemes, másodlagos, komplex emberi érzelem, mely központi szerepet játszik a viselkedésben. Fontos kifejezője a személy vélt értékének vagy fontosságának, amely motiválja és szabályozza a gondolkodást, az érzéseket, és a mások általi elfogadás megőrzésével kapcsolatos viselkedést. A szégyen állapota lehet fájdalmas és averzív, hiszen a tehetetlenség érzésével jár együtt. Ezen kívül a szégyen együtt

jár az én rejtőzködésének vagy eltűnésének vágyával, a társas interakciók fenntartásának nehézségével, sőt, megnehezítheti a folyékony beszédet és az összefüggő gondolkodást is (Lewis, 1992). Lewis szerint (1971) a szégyen egy, a haragot, félelmet, gyászt és szorongást is felülmúló, domináns érzelem. Úgy írta le a szégyent, mint egy átmeneti bénító hatást, ami csökkenti az önkifejezési készséget, kiterjedt negatív önértékeléshez vezet, és az én-releváns negatív eseményekkel szembeni védtelenség jellemzi.

A szégyen alapvetően szociálisan strukturált, kapcsolati jellegű érzelem: kapcsolatokban, más emberek tekintete előtt nyilvánul meg, a többi személy egyénre vonatkozó értékelésének hatására. Szerepet játszik a szociális szelf, azaz a társadalmi szerep és az identitás létrejöttében. A szelf irányában történő fenyegetés (lehet társadalmi értékelés vagy elutasítás) szégyenérzetet vált ki (Barrett, 1998). Ezen felül szégyenérzet a megfigyelő közönség explicit jelenléte nélkül is megjelenhet, ekkor az egyénben felidéződik egy „elképzelte másik”, aki negatívan értékeli a szelfet (Lewis, 1971).

Gilbert (1998, 2003, 2007) alapján a szégyen kétféle értékelésre összpontosíthat. A külső szégyen arra vonatkozik, hogy a figyelem és a kognitív feldolgozás kívülre helyeződik – arra, hogy mit gondolnak, és hogyan nyilatkoznak mások az énről. A belső szégyen arra vonatkozik, ahogyan a figyelem és a kognitív feldolgozás befelé, saját érzelmeinkre, személyes tulajdonságainkra és viselkedésünkre fókuszál, ami egy komplex, belső és külső tényezőktől egyaránt függő folyamat.

2. Szégyen és büntudat

A szégyen fogalmának tisztázásához elengedhetetlen a sokszor tévesen vele össze-mosott fogalom, a büntudat elkülönítése (Tomcsányi, 2003). A büntudat része a bűn, és az a feltételezés, hogy a bűnt elkövető személy tudatában van saját felelősségének. Antoine Vergote (1992) valláslélektani elmélete alapján a büntudat abban segít, hogy az ember a kiengesztelődés után a jövő felé fordulva meghaladhassa addigi létformáját. Ez különbözteti meg a szégyentől, és az ehhez kapcsolódó szorongástól (Vergote, 2001). Tangney (1995) szerint a büntudat és a szégyen közötti legfontosabb különbség az értékelés fókuszában rejlik: a szégyen énré irányuló, míg a büntudat viselkedés hangsúlyú. A szégyenélmény mások ítéletére, az énré vonatkozó, de a realitással el-lentéses gondolkodásra koncentrál, ami által magát az ént kicsinek, értéktelennek, kiszolgáltatottnak, hibásnak érzi a személy. Ezzel szemben a büntudat esetén az én romlatlan és egységes marad, a kiengesztelődést segítő cselekedetekre sarkallva az egyént. Ezek szerint a szégyen érzése alapvetően fájdalmasabb a büntudatnál.

3. A vallásos nevelés és a szégyen

A vallásos nevelést úgy lehet meghatározni, mint „a gyermekek szocializálását... vallási identitásra, gyakorlatra és hitre” a vallási eseményeken való részvétel, a vallási szertartásokhoz való ragaszkodás és a vallási értékek tanítása révén (Smith et al.,

2020). Ez a definíció azokra a gyakorlatokra, tanításokra és közösségi tevékenységekre vonatkozik, amelyek valamely vallással kapcsolatosak, és amit a gyermekek tapasztalnak meg a családjukkal és közösségükkel együtt. Ide tartozik pl. az istentiszteletek látogatása, az ima, és a vallásos oktatásban való részvétel, valamint a morális, etikai és kulturális értékek, amik a család vallásos meggyőződéséhez köthetők.

A kutatások a vallásos nevelést multidimenzionálisnak írják le. Vannak közvetlen gyakorlatok, mint a család közös részvétele az istentiszteleteken, morális tanítások, a gyermekek részvétele a vallási oktatásban. Ezek a korai tapasztalatok alakítják ki az értékeket, viselkedéseket, és formálják az én-fogalmat. Például Chen és VanderWeele (2018) azt találták, hogy azok a gyermekek, akik rendszeresen látogatták az istentiszteletet, vagy többet imádkoztak, magasabb szintű pszichés jóllétet tapasztaltak meg, valamint társas kapcsolataik is jobbak voltak, és az egészségük is jobb volt fiatal felnőtt korukban. A vallásos neveltetés tehát gyakran szolgál az identitásfejlődés és morális fejlődés keretként, egy valahova tartozás-érzést nyújt (Van Pachterbeke et al., 2011), rutint biztosít, és mentorálást jelent.

Azok a szülők, akik nagymértékben érdekeltek gyermekük vallási és spirituális fejlődésében és hovatartozásában, sokszor nehezen tudnak olyan szülői nevelői stílust választani, amely támogatja a spirituális és vallási autonómiát. Mivel a tekintélyelvű, autoriter szülői stílusra (ami magas struktúrát, alacsony melegséget és alacsony autonómiát jelent) jellemző a jó viselkedés kikényszerítése, a biztonság hangsúlyozása és világos, pontos szabályok beépítése (Perry, 2019), a szülők gyakran ezt a magatartást próbálják meg alkalmazni, hogy vallásos érzelmeket neveljenek a gyermekeikbe. A tekintélyelvű nevelés azonban hajlamos a gyermek szabadságát is korlátozni, aláásva a gyermekek igényét, hogy felfedezzék és kialakítsák saját vallási identitásukat (Baumrind, 1971; 1991; Santrock et al., 2020; Fadlillah & Fauziah, 2022). A vallásos nevelés pozitív megközelítésében a szülői magatartást tekintve Bornstein és mtsai (2017) szerint a „kommunikációt, közelséget, melegséget, támogatást és felügyeletet” magában foglaló szülői stílus kulcsfontosságú (88.). A mérvadó, autoritatív stílus (magas struktúra, nagy fokú melegség, nagy fokú autonómia), ami a korlátozó és nem korlátozó nevelési módszerek egyensúlyát képezi, lehetővé teszi a gyermekek számára a szükséges struktúra és a saját vallási identitásuk kialakításához szükséges szabadság egyensúlyát. Ez az irányadó szülői magatartás, amely magában foglalja a vallási szertartások rendszeres látogatását, elősegíti az egészséges vallási átörökítést a szülő és a gyermek között, és számos más előnnyel is jár a gyermek számára: például pozitív szocializáció, magasabb szintű szülő-gyermek együttműködés, proszociális viselkedés, szélesebb körű társas kapcsolatok és hatékonyabb pszichológiai alkalmazkodás (Bartkowski et al., 2008; Bartkowski et al., 2019).

A különféle kutatások összefüggést állapítottak meg a székely és a vallásos neveltetés között. Bizonyos vallásos környezetben, ahol autoriter, rigid hozzáállás tapasztalható, nagy hangsúlyt kap a székely és büntudat érzése a tanításokban. Ennél a nevelési módnál erőteljes büntetéssel reagálnak a bűnelkövetésre, a vallásos szabályok megsértésére, és megfélemlítésre alapozzák a nevelést (Vergote, 2001). Sokak számára ez a fajta vallásos neveltetés egy kapcsolatot alakít ki az önértékelés és a vallásos szabályok, nor-

mák betartása között, ami krónikus szégyenérzethez és büntudathoz vezethet (Downie, 2022). Ennek intenzitása fokozódhat, ha a vallásos vélekedések a természetes vágyakat és kétségeket eredendően bűnösnek állítják be, így a szégyen internalizálódik, és ez hosszú távon negatív hatással lehet a mentális egészségre és az énképre (Downie, 2022).

4. A vallásos neveltetés, vallásgyakorlás pozitív hatása

Jelentős mennyiségű tudományos bizonyíték támasztja alá, hogy a vallásosság egészséges megnyilvánulásai számos fizikai, érzelmi, mentális és társadalmi előnnyel járnak (Aldwin et al., 2014; Jeste et al., 2015; Koenig, 2015; Santrock et al., 2020). Koenig (2015) az egészség, a vallás és a spiritualitás közötti összefüggésekről szóló áttekintésében három alapvető előnyre bukkant, amelyek pozitívan korreláltak a vallásossággal és a spiritualitással: 1) fokozott mentális jólét (pl. alacsonyabb depresszió, öngyilkosság és kábítószer-használat), 2) kevésbé kockázatos viselkedés (pl. kevésbé kockázatos szexuális viselkedés, egészségesebb étrend és fokozott fizikai aktivitás), valamint 3) fokozott fizikai egészség (pl. kevesebb krónikus betegség és alacsonyabb halálozási arány). A pozitív érzelmek és vonások, mint a szeretet, hit és bizalom, hála, megbocsátás, remény és együttérzés közvetlenül együtt járnak a vallásossággal és spiritualitással (Vaillant, 2013). A magasabb vallási elkötelezettség összefüggésben áll a céltudatossággal, optimizmussal, nagylelkűséggel és hálával a depressziós betegeknel (Koenig et al., 2014), valamint pozitívan korrelál a poszttraumás növekedéssel a stresszes eseményeken átesett embereknél (Jeon et al., 2017) és a depressziós betegek rezilienciájával is (Southwick & Charney, 2012). Emellett a vallásosság növeli az önbecsülést, javítja az interperszonális kapcsolatokat és fokozza a proszociális viselkedést (Santrock et al., 2020).

5. Önegyüttérzés

A szégyen és az énről való negatív gondolkodás (önkritika) számos lelki nehézséggel, pszichés zavarral jár együtt (Gilbert & Irons, 2008). Az önegyüttérzés, ami az önmagunkkal való kedvesség és elfogadás kifejeződése, valamint az érzések tudatosítása, hatékony eszköz a túlzott önkritikára adott válaszok csillapítására, segítve ezzel a pozitív mentális egészséget (Neff, 2003a; 2011). Három fő komponense – a kedvesség önmagunk felé, a közös emberi tapasztalat elfogadása és a jelentudatosság (Kulcsár, 2009; idézi Sági et al., 2013) – képes ellensúlyozni a szégyenérzetet, mint például a negatív önértékelést, a szociális visszahúzódást és a szorongást (Johnson & O'Brien, 2013). Az önmagunk iránti kedvesség, avagy ön-barátságosság azt jelenti, hogy nehézségek vagy kudarcok esetén is megértőek és kedvesek vagyunk önmagunkkal. A jelentudatosság (mindful awareness) egyfajta elhatárolódás saját érzelmeinktől, és a negatív gondolatokon való rágódás (rumináció) helyett az érzéseink ítélet nélküli megfigyelése és elfogadása. A közös emberi természet elfogadása magában foglalja

annak megértését, hogy a szegény és az elégtelenség érzése a közös emberi tapasztalat része, röviden: „másoknak is vannak hasonló problémáik” (normalizáció). Ahogy Sági és mtsai (2013, 294) Neff (2011) alapján megfogalmazták: „az önegyüttérzés egy kedves és tisztán érzékelő, önmagunkhoz való kapcsolódási mód a kudarc, az észlelt alkalmatlanság és tökéletlenség eseteiben”. Ezáltal az egyének a kapcsolat és az összetartozás érzését érezhetik, csökkentve a szegényt gyakran kísérő elszigeteltséget és elidegenedést (Neff, 2009; Sági et al., 2013). Az önegyüttérzés lehetővé teszi az egyének számára, hogy egészséges módon szembesüljenek a szegényérzetükkel és feldolgozzák azt, erősítve ezzel az ellenálló képességet és az érzelmi biztonság érzését.

Az önegyüttérzés elmélete nem áll távol a vallási gondolatoktól és gyakorlatoktól. A vallásos vagy spirituális gyakorlatok gyakran hangsúlyozzák az empátiát, az önmagunk és mások iránti megértést, valamint az elfogadást és megbocsátást (Koenig, 2015; Vaillant, 2013). A vallási közösségekben fontos szerepet játszik a kölcsönös segítségnyújtás és a szeretet, mely értékek hozzájárulhatnak az együttérzés fejlődéséhez. Az önegyüttérzésnek közvetítő szerepe van a vallásosság/spiritualitás és a mentális jólét közötti kapcsolatban is (Bodok-Mulderij et al., 2023). Az önegyüttérzést mint keresztény spirituális gyakorlatot vizsgálva Wilhoit (2019) kiemeli, hogy a keresztény hívő ember önmagával szemben tanúsított empátiáját végső soron Istentől nyeri. Az önmaguk és mások felé irányuló megbocsátás és vigasztalás az Istentől kapott kegyelmen alapul, ezáltal az empátia is ebből a forrásból ered (Watson et al., 2011). Összességében a vallásos neveltetés lehetőséget nyújt az egyén számára arra, hogy kialakítsa és erősítse az önmagával való együttérzését, ami a mentális jólét és az érzelmi stabilitás fontos eleme lehet.

6. A gyermekkori negatív életesemények (ACE) és a szegény

A negatív gyermekkori élmények, vagy más néven Adverse Childhood Experiences (ACEs), mint például az elhanyagolás, abúzus, családi diszfunkció, összefüggést mutatnak a szegénnyel (Tangney et al., 2007; Kim et al., 2011). A gyermekkori traumák hatása hosszan tartó, és befolyásolhatja az énképet, az érzelmi egészséget, és gyakran szegényérzethez vezet. A szegény ezekben az esetekben értéktelenség érzéseként, és a szelf alapvetően hibásnak tartott jellegeként jelenik meg (Stuewig & McCloskey, 2005). A szegény internalizációja számos negatív következményhez vezet felnőttkorban, mint például a depresszió, szorongás és szerhasználat (Stuewig & McCloskey, 2005). Egyes kutatások azt mutatják, hogy a gyermekkori negatív élmények eredményeként kevésbé működik az önszabályozás, és szegény hatására ezek a személyek visszahúzódóvá válnak, vagy saját magukra támadnak (önagresszió) vagy mások felé mutatnak agressziót (Tangney et al., 2007; Schalkwijk et al., 2023). Ez a fajta viselkedés fenntartja a negatív válaszokat, korlátozza a megküzdést és állandósítja az értéktelenség érzését és az önkritikát a személynél.

A fenti összefoglalóban említett kutatási eredmények alapján azt várjuk, hogy a szegény összefüggést mutat a megvitatott változókkal: a vallásos neveltetés autoriter

jellegével, a gyermekkori negatív életeseményekkel, és mindezek hatását enyhítheti és mediálhatja az önegyüttérzés. Továbbá feltételezzük, hogy a megfelelő vallásos neveltetés egészséges módon beépülve erőforrás lehet a szegénnyel való megküzdésben, a szegyenérzet csökkentésében. A PPKE BTK Pszichológiai Intézetében végzett empirikus vizsgálatunk célja tehát az, hogy tanulmányozzuk a vallásos neveltetés, a negatív gyermekkori életesemények és az önegyüttérzés összefüggéseit a szegyenérzettel. A vizsgálat eredményeiről második cikkünkben számolunk majd be.

Irodalomjegyzék

- Aldwin, C. M., Park, C. L., Jeong, Y.-J., & Nath, R. (2014). Differing pathways between religiousness, spirituality, and health: A self-regulation perspective. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(1), 9–21. <https://doi.org/10.1037/a0034416>
- Barrett, K. C. (1998). A Functionalist Perspective to the Development of Emotions. In M. F. Mascolo & S. Griffin (szerk.), *What Develops in Emotional Development?* (pp. 109–133.). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1939-7_5
- Bartkowski, J. P., Xu, X., & Bartkowski, S. (2019). Mixed Blessing: The Beneficial and Detrimental Effects of Religion on Child Development among Third-Graders. *Religions*, 10(1), 37. <https://doi.org/10.3390/rel10010037>
- Bartkowski, J. P., Xu, X., & Levin, M. L. (2008). Religion and child development: Evidence from the Early Childhood Longitudinal Study. *Social Science Research*, 37(1), 18–36. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2007.02.001>
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1, Pt.2), 1–103. <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. <https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Bodok-Mulderij, I. et al. (2023). The relation between religion/spirituality and mental health is mediated by self-compassion: Evidence from two longitudinal studies in the Dutch-speaking general population. *Psychology of Religion and Spirituality*, 15(3), 407–417. <https://doi.org/10.1037/rel0000501>
- Bornstein, M. H. et al. (2017). ‘Mixed blessings’: Parental religiousness, parenting, and child adjustment in global perspective. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(8), 880–892. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12705>
- Chen, Y., & VanderWeele, T. J. (2018). Associations of Religious Upbringing with Subsequent Health and Well-Being from Adolescence to Young Adulthood: An Outcome-Wide Analysis. *American Journal of Epidemiology*, 187(11), 2355–2364. <https://doi.org/10.1093/aje/kwy142>
- Downie, A. (2022). Christian shame and religious trauma. *Religions*, 13(10), 925. <https://doi.org/10.3390/rel13100925>

- Fadlillah, M., & Fauziah, S. (2022). Analysis of Diana Baumrind's Parenting Style on Early Childhood Development. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 14(2), 2127–2134. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v14i2.487>
- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In P. Gilbert & B. Andrews (eds.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (pp. 3–38). Oxford University Press.
- Gilbert, P. (2003). Evolution, Social Roles, and the Differences in Shame and Guilt. *Social Research: An International Quarterly*, 70(4), 1205–1230. <https://doi.org/10.1353/sor.2003.0013>
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security: A biopsychosocial approach. In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 283–309). The Guilford Press.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2008). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. In N. B. Allen & L. B. Sheeber (eds.), *Adolescent Emotional Development and the Emergence of Depressive Disorders* (1st ed., pp. 195–214). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551963.011>
- Jeste, D. V., Palmer, B. W., Rettew, D. C., & Boardman, S. (2015). Positive Psychiatry: Its Time Has Come. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 76(6), 675–683. <https://doi.org/10.4088/JCP.14nr09599>
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-Compassion Soothes the Savage EGO-Threat System: Effects on Negative Affect, Shame, Rumination, and Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939–963. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.9.939>
- Kim, S., Thibodeau, R., & Jorgensen, R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 137(1), 68–96. <https://doi.org/10.1037/a0021466>
- Koenig, H. G. (2015). Religion, spirituality, and health: A review and update. *Advances in Mind-Body Medicine*, 29(3), 19–26.
- Koenig, H. G. et al. (2014). Religious involvement is associated with greater purpose, optimism, generosity and gratitude in persons with major depression and chronic medical illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 77(2), 135–143. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.05.002>
- Kulcsár Zs. (2009). Trauma-feldolgozás és vallás. Trefort Kiadó.
- Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic Review*, 58(3), 419–438.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52(4), 211–214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion*. HarperCollins.
- Pattison, S. (2000). *Shame: Theory, Therapy, Theology*. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511612411>

- Perry, C. (2019). Authoritarian parenting: The pros and cons, according to a childpsychologist. Parents. <https://www.parents.com/parenting/better-parenting/style/authoritarian-parenting-the-pros-and-cons-according-to-a-child-psychologist/> (2024. 09. 06.)
- Sági A., Köteles F., & V. Komlósi A. (2013). Az Önmagunk Iránt Érzett Együttérzés (Önegyüttérzés) skála magyar változatának pszichometriai jellemzői. *Pszichológia*, 33(4), 293–312. <https://doi.org/10.1556/Pszicho.33.2013.4.3>
- Santrock, J. W., Deater-Deckard, K., & Lansford, J. E. (2020). *Child development: An Introduction*. (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schalkwijk, F., et al. (2023). From childhood trauma to hyperarousal in adults: The mediating effect of maladaptive shame coping and insomnia. *Frontiers in Human Neuroscience*, 17. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.990581>
- Smith, C., Ritz, B., & Rotolo, M. (2020). *Religious Parenting: Transmitting Faith and Values in Contemporary America*. Princeton University Press.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression. *Science*, 338(6103), 79–82. <https://doi.org/10.1126/science.1222942>
- Stuewig, J., & McCloskey, L. A. (2005). The relation of child maltreatment to shame and guilt among adolescents: Psychological routes to depression and delinquency. *Child Maltreatment*, 10(4), 324–336. <https://doi.org/10.1177/1077559505279308>
- Tangney, J. P. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationships. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 114–139). Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1995-97661-003> (2024. 09. 06.)
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). What's moral about the self-conscious emotions. In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 21–37). The Guilford Press.
- Tomcsányi T. (2003). Bűn, büntudat, szégyen. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 58(1), 153–186. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.58.2003.1.9>
- Vaillant, G. E. (2013). Psychiatry, religion, positive emotions and spirituality. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(6), 590–594. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.08.073>
- Van Pachterbeke, M., Freyer, C., & Saroglou, V. (2011). When authoritarianism meets religion: Sacrificing others in the name of abstract deontology. *European Journal of Social Psychology*, 41(7), 898–903. <https://doi.org/10.1002/ejsp.834>
- Vergote, A. (1992). Guilt, normal and neurotic. *SLU-Leuven (Louvain) Faculty Exchange*, 3–19.
- Vergote, A. (2001). Valláslélektan. Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány – Semmelweis Egyetem (TF) HÍD Alapítvány.
- Watson, P. J., Chen, Z., & Sisemore, T. A. (2011). Grace and Christian Psychology – Part 2: Psychometric Refinements and Relationships with Self-Compassion, Depression, Beliefs about Sin, and Religious Orientation. *Edification: The Transdisciplinary Journal of Christian Psychology*, 4(2), 64–72.
- Wilhoit, J. C. (2019). Self-Compassion as a Christian Spiritual Practice. *Journal of Spiritual Formation and Soul Care*, 12(1), 71–88. <https://doi.org/10.1177/1939790918795628>