

Mellékletek

1. számú melléklet: Informált beleegyezési nyilatkozat
2. számú melléklet: Demográfiai kérdőív
3. számú melléklet: Betegséggel kapcsolatos alapadatok
4. számú melléklet: Betegségteher Index
5. számú melléklet: Young-féle Séma Kérdőív
6. számú melléklet: Haragrumináció Skála
7. számú melléklet: Harag és Düh Kifejezési Mód Skála
8. számú melléklet: Ábrák jegyzéke

1. sz. melléklet: Informált beleegyezési nyilatkozat

Tisztelt Kitöltő!

Rendes Boglárka vagyok, a Debreceni Egyetem Pszichológia Intézetének végzős, pszichológia alapszakos hallgatója. Kutatást végzek Kató Szabolcs, egyetemi oktató szakmai felügyelete alatt, melyben a korai élmények és a harag megélése, kifejezése közötti összefüggéseket vizsgálom gyulladásos bélbetegséggel (IBD) élő felnőtteknél. Az alábbi kérdőív kitöltése név nélkül történik, tehát adatai nem kerülnek azonosításra. A kérdőív önkéntes alapon történő kitöltése kb. 25-30 percet vesz igénybe. Az eredményeket bizalmasan kezelem, kizárólag a kutatásom során, statisztikai elemzésekhez használom fel, válaszai nem kerülnek illetéktelen személyekhez. A vizsgálat végén a küldés gombra kattintva tudja válaszait továbbítani felém. A kérdőív kitöltése bármikor megszakítható, ebben az esetben adatai nem kerülnek feldolgozásra.

Amennyiben a kitöltés során kérdése merülne fel, vagy problémát észlel a kérdőívvel kapcsolatban, az alábbi elérhetőségen keressen bátran:

rendesbogi@gmail.com

Amennyiben a válaszadást megterhelőnek érzi, és szükségesnek látja, hívja bizalommal a díjmentesen tárcsázható lelkisegély vonalat: 116-123 (Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége). Ha úgy érzi, további segítségre van szüksége, forduljon bizalommal a vizsgálat felügyelőjéhez, aki megfelelő szaksegítséghez tudja irányítani:

szabolcskato@gmail.com

A következő gombra kattintva Ön beleegyezik a kutatásban való részvételbe.

2. sz. melléklet: Demográfiai kérdőív

A következőkben néhány demográfiai adattal kapcsolatos kérdést fog találni. Ezek a nemére, életkorára, családi állapotára, iskolázottságára, valamint a foglalkozására vonatkoznak.

1. Az Ön neme

- férfi
- nő

2. Az Ön életkora

..... év

3. Az Ön családi állapota

- nőtlen/hajadon
- házastársi kapcsolatban él
- élettársi kapcsolatban él
- elvált, de családban él
- elvált és egyedül él
- özvegy, de családban él
- özvegy és egyedül él

4. Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

- általános iskola 6 osztály
- 8 általános
- szakközépiskola, szakmunkásképző
- érettségi
- felsőfokú szakképzés
- egyetemi, főiskolai diploma

5. Van-e Önnek gyermeke?

- igen
- nem

6. Tervez-e a jövőben megállapodni? (amennyiben az előző kérdésre nemmel válaszolt)

- igen
- nem

7. Dolgozik-e jelenleg? Amennyiben nem, kérem fejtse ki, miért nem dolgozik jelenleg!

- Igen
- Nem, mert (pl. betegsége miatt, tanulmányokat folytat)

3. sz. melléklet: Betegséggel kapcsolatos alapadatok

Az alábbiakban a betegségével kapcsolatos kérdéseket fog találni. Arra kérem, hogy a lehető legőszintébben válaszoljon ezekre.

1. Melyik betegségben érintett?

- Crohn-betegség
- Colitis ulcerosa
- Crohn-betegség és colitis ulcerosa

2. Hány éves volt, amikor a betegségét diagnosztizálták?

..... év

3. Volt-e az életében olyan esemény, amellyel összefüggésbe tudná hozni a betegsége kezdetét? Ha igen, kérem, írja le röviden mi volt az!

.....

4. Az Ön betegségének jelenlegi állapota

- relapszus (fellángolás, újbóli tünetmegjelenés)
- remisszió (nyugalmi periódus, tünetmentes időszak)

5. Milyen típusú kezelésben részesült?

- biológiai terápia (probiotikus kezelés, génterápiás beavatkozás)
- szteroidos gyulladáscsökkentők
- immunrendszer szuppresszánsok
- antibiotikumok, láz-és fájdalomcsillapítók, görcsoldók
- műtét (bélszakasz eltávolítása)
- sztóma kialakítása
- egyéb...

6. Milyen kezelést kap jelenleg?

- biológiai terápia (probiotikus kezelés, génterápiás beavatkozás)
- szteroidos gyulladáscsökkentők
- immunrendszer szuppresszánsok
- antibiotikumok, láz-és fájdalomcsillapítók, görcsoldók
- műtét (bélszakasz eltávolítása)
- sztóma kialakítása
- egyéb...

7. Van-e valamilyen más diagnosztizált betegsége? Ha igen, kérem, írja le betegsége nevét!

.....

8. Családban előfordult-e bárkinél gyulladásos bélbetegség? Ha igen, kérem, írja le a rokonság fokát!

.....

9. Előfordult-e, hogy a betegsége következtében leromlott egészségi állapota miatt nem tudott munkába állni?

- Igen
- Nem
- Jelenleg emiatt nem dolgozom

4. sz. melléklet: Betegségteher Index

Az alábbiakban arra vonatkozóan fog állításokat találni, hogy a betegsége mennyiben befolyásolja az Ön életnek különböző területeit. Az állításokat egy hétfokú skálán kell értékelnie. Arra kérem, hogy azt az egy számot jelölje meg az állításra vonatkozóan, amely legjobban leírja jelen élethelyzetét. Amennyiben van olyan tétel, amely Önre nem vonatkozik, kérem jelölje meg az 1-es számot, ezzel is jelezve, hogy életének ennek a területére nem hatott betegsége.

1. Mennyire befolyásolja betegsége és/vagy annak kezelése az Ön egészségét?
2. Mennyire befolyásolja betegsége és/vagy annak kezelése az Ön táplálkozását (étel és ital fogyasztás)?
3. Mennyire befolyásolja betegsége és/vagy annak kezelése az Ön munkáját?
4. Mennyire befolyásolja betegsége és/vagy annak kezelése az Ön aktív pihenését, kikapcsolódását (pl. sportolás)?
5. Mennyire befolyásolja betegsége és/vagy annak kezelése az Ön passzív pihenését, kikapcsolódását (pl. olvasás)?
6. Mennyire befolyásolja betegsége és/vagy annak kezelése az Ön anyagi helyzetét?
7. Mennyire befolyásolja betegsége és/vagy annak kezelése az Ön házastársához fűződő viszonyát (ha nem házas, akkor barátnőjéhez, barátjához fűződő viszonyát)?
8. Mennyire befolyásolja betegsége és/vagy annak kezelése az Ön nemi életét?
9. Mennyire befolyásolja betegsége és/vagy annak kezelése az Ön családi kapcsolatait?
10. Mennyire befolyásolja betegsége és/vagy annak kezelése az Ön egyéb társas kapcsolatait?

11. Mennyire befolyásolja betegsége és/vagy annak kezelése az Ön önkifejezését/önmaga fejlesztését?
12. Mennyire befolyásolja betegsége és/vagy annak kezelése az Ön vallásos életét?
13. Mennyire befolyásolja betegsége és/vagy annak kezelése az Ön közösségi és állampolgári tevékenységeit?
14. Összességében hogyan minősítené a saját egészségi állapotát?
Nagyon rossz
Rossz
Közepes
Jó
Kiváló

5. sz. melléklet: Young-féle Séma Kérdőív

Az alábbi lista olyan állításokat tartalmaz, amelyek segítségével bárki jellemezheti saját magát. Kérem, olvassa el az egyes állításokat, és értékelje, hogy mennyire illenek Önre. Amennyiben bizonytalan, választ arra alapozza, amit igaznak érez, és ne mérlegelés alapján döntsön.

1= egyáltalán nem jellemző rám.

2= többnyire nem igaz rám

3= többször igaz rám, mint nem

4= valamennyire igaz rám

5= többnyire igaz rám

6= tökéletesen igaz rám

1. Az emberek nem elérhetőek érzelmi szükségleteim kielégítésére.
2. Nem kaptam szeretetet és figyelmet.
3. Többnyire nem volt senkim, akihez tanácsért vagy érzelmi támogatásért fordulhattam volna.
4. Többnyire nem volt senkim, aki gondoskodott volna rólam, megosztotta volna velem az életét, vagy igazán érdekelte volna minden, ami velem történik.

5. Életem során legtöbbször nem volt olyan személy, aki közeledni próbált volna hozzám, és sok időt szánt volna arra, hogy együtt legyünk.
6. Általában nem voltak olyan emberek, akik melegséget, biztonságot, és szeretetet adtak volna.
7. Életem során többnyire nem éreztem, hogy valaki számára különösen fontos vagyok.
8. Többnyire nem volt olyan személy, aki valóban meghallgatott és megértett volna, tisztában lett volna valódi szükségleteimmel, érzelmeimmel.
9. Ritkán volt részem abban, hogy egy rátermett személy igaz tanácsot és útmutatást nyújtott volna, amikor nem tudtam, mihez kezdjek.
10. Aggódok, hogy azok, akiket szeretek hamarosan meghalnak, annak ellenére, hogy nincs olyan egészségügyi problémájuk, ami ezt indokoltá tenné.
11. Azt vesszem észre, hogy a hozzám közel állókhoz betegesen ragaszkodom, mert attól félek, hogy el fognak hagyni.
12. Aggódok, hogy szeretteim elhagynak, vagy elhanyagolnak.
13. Úgy érzem, nincsen stabil, érzelmi támaszom.
14. Nem hiszem, hogy a fontos kapcsolatok örökké tartanak, azt hiszem, előbb-utóbb véget érnek.
15. A függőségig ragaszkodom az olyan partnerkapcsolatokhoz, ahol a másik fél nem tudja elkötelezni magát irányomban.
16. Végül, azt hiszem, egyedül maradok.
17. Kétségbe esek, mikor azt érzem, hogy egy szeretett személy kezd eltávolodni tőlem.
18. Néha annyira félek, hogy elhagynak, hogy inkább elüldözöm magamtól az embereket.
19. Nagyon felzaklat, ha valaki elhagy, akár csak egy rövid időre is.
20. Nem számíthatok arra, hogy azok, akik támogatnak, rendszerint velem lesznek, amikor erre szükségem van.
21. Nem engedhetem meg magamnak, hogy túl közel kerüljek másokhoz, mert soha sem lehetek biztos abban, hogy mindig mellettem lesznek, amikor kell.
22. Úgy tűnik, az életemben legfontosabb szerepet játszó személyek mindig jönnek és mennek.
23. Sokat aggódok, amiatt, hogy az általam szeretett személyek találnak valakit, akit nálam jobban szeretnek, és elhagynak.
24. A hozzám közel állók mindig nagyon kiszámíthatatlanok voltak. Egyik percben figyelmesek és kedvesek, a másikban haragosak, zaklatottak, magukba zárkóznak, veszekszenek, stb.

25. Annyira szükségem van másokra, hogy aggódom, mi lesz, ha elveszítem őket.
26. Annyira védtelennek érzem magam, ha nincs mellettem valaki, aki megvédjen, hogy sokszor aggódom, elveszíthetem támaszaimat.
27. Nem adhatom igazán önmagam, és nem fejezhetem ki azt, aki valójában vagyok, mert akkor elhagynának.
28. Úgy érzem, ki akarnak használni.
29. Gyakran úgy érzem, meg kell védenem magam másoktól.
30. Úgy érzem, mások jelenlétében nem engedhetem el magam igazán, mert akkor szándékosan bántani próbálnának.
31. Ha valaki kedvesen viselkedik velem, feltételezem, hogy akar valamit.
32. Csak idő kérdése, mielőtt valaki elárul.
33. A legtöbb ember mindig csak magára gondol.
34. Nehezemre esik, hogy megbízzam másokban.
35. Elég gyanakvó vagyok mások hátsó szándékait illetően.
36. A legtöbb ember ritkán őszinte, és általában nem az, aminek látszik.
37. Általában próbálom kitalálni, mi lehet a másik hátsó gondolata.
38. Ha azt gondolom valakiről, hogy bántani akar, igyekszem, hogy én üssek először.
39. Ha valaki azt akarja, hogy megbízzam benne, előbb be kell bizonyítania a jó szándékát.
40. Próbára teszem az embereket, hogy lássam, igazat mondanak-e, és valóban jó szándékkal közelednek hozzám.
41. Hiszek a mondásban: Uralkodj, vagy mások fognak uralkodni rajtad.
42. Elönt a harag, ha arra gondolok, hogy életem során milyen sokan bántak méltánytalanul velem.
43. Életem során a hozzám közel állók kihasználtak, vagy felhasználtak saját céljaik elérése érdekében.
44. Számomra fontos személyek testileg, érzelmileg vagy szexuálisan bántalmaztak.
45. Nem illek sehova.
46. Alapvetően más vagyok, mint a többi ember.
47. Nem tartozom sehova, magamnak való vagyok.
48. Úgy érzem, a többi ember számára idegen vagyok.
49. Elszigeteltnek és magányosnak érzem magam.
50. Mindig csoporton kívülinek érzem magam.
51. Senki sem ért meg igazán.

52. A családom mindig is különbözött a környezetünkben élő más családoktól.
53. Néha úgy érzem magam, mint egy földön kívüli.
54. Ha holnap eltűnnék, senki sem venné észre.
55. Senki, akire vágyom, nem kívánná, nem szeretne, ha ismerné a hiányosságaimat.
56. Senki, akire vágyom, nem maradna a közelemben, ha megismerné valódi énemet.
57. Alapvetően hibás, és tökéletlen vagyok.
58. Bárhogy is próbálom, úgy érzem, képtelen vagyok elnyerni egy számomra fontos nő/férfi megbecsülését, vagy elismerését.
59. Nem érdemlem meg mások szeretetét, figyelmét és megbecsülését.
60. Úgy érzem, nem vagyok méltó a szeretetre.
61. Alapvető tulajdonságaim túlságosan elfogadhatatlanok ahhoz, hogy felfedjem magam mások előtt.
62. Ha valaki felfedezné alapvető hibáimat, nem tudnék többé a szemébe nézni.
63. Ha valaki kedvel, úgy érzem, félrevezettem.
64. Azt hiszem, vonzódok az olyan emberekhez, akik keményen kritizálnak, és elutasítanak.
65. Vannak olyan mély titkaim, melyekről nem szeretném, ha a hozzám közel állók tudomást szereznének.
66. Az én hibám, hogy a szüleim nem tudnak eléggé szeretni.
67. Nem hagyom, hogy az emberek felfedezzék a valódi énemet.
68. Egyik legnagyobb félelmem, hogy felfedezik a hibáimat.
69. Nem értem, hogyan szerethetne engem bárki.
70. Nem vagyok szexuálisan vonzó.
71. Túl kövér vagyok.
72. Csúnya vagyok.
73. Nem tudok normálisan lefolytatni egy beszélgetést.
74. Társasági helyzetben buta és unalmas vagyok.
75. Azok az emberek, akiket tisztetek, nem állnának szóba velem, alacsony társadalmi helyzetem miatt (pl. gazdasági helyzetem, iskolázottságom, karrierem miatt).
76. Soha nem tudom, mit kellene éppen mondanom.
77. Az emberek nem akarják, hogy a körükhöz tartozzam.
78. Mások jelenlétében nagyon zavarban vagyok.
79. Szinte semmi, amit a munkahelyemen (iskolában) csinálok, nem annyira jó, mint amit mások meg tudnak csinálni.

80. Ha teljesítenem kell, nem tudok megfelelni.
81. A legtöbb ember nálam többre képes a munka, és a teljesítmény terén.
82. Mindig kudarcot vallok.
83. Nem vagyok olyan tehetséges a munkában, mint a legtöbb ember.
84. Ha munkáról (iskoláról) van szó, nem vagyok olyan intelligens, mint legtöbben.
85. A munka területén érő kudarcok és hiányosságok miatt megalázva érzem magam.
86. Gyakran szégyenkezem mások előtt, mert teljesítményem nem mérhető az övékhez.
87. Gyakran összevetem a teljesítményemet másokéval, és azt érzem, hogy ők sokkal sikeresebbek nálam.
88. Úgy érzem, egyedül nem tudok elboldogulni a mindennapi életben.
89. Ahhoz, hogy boldoguljak, szükségem van mások segítségére.
90. Nem hiszem, hogy egyedül is jól elboldogulnék.
91. Azt hiszem, mások jobban tudnak gondoskodni rólam, mint én magam.
92. A munkahelyemen kívül nehezen birkózom meg az új feladatokkal, hacsak nem segít valaki eligazodni.
93. Úgy gondolom, hogy a hétköznapi életben másoktól függő személy vagyok.
94. Mindent elrontok, amihez csak nyúlok, és nem csak a munkámban (az iskolában).
95. Az élet legtöbb területén ostoba vagyok.
96. Ha hétköznapi helyzetekben saját ítélőképességemben bízom, rossz döntéseket hozok.
97. Nincs józan ítélőképességem.
98. A hétköznapi életben nem támaszkodhatom a saját véleményemre.
99. Nem érzem magam képesnek a mindennapi életben felmerülő problémák megoldására.
100. Úgy érzem, szükségem van egy megbízható személyre, aki tanácsot ad gyakorlati kérdésekben.
101. Inkább gyereknek, mintsem felnőttnek érzem magam, amikor hétköznapi feladataimat kell elintézni.
102. A mindennapi élet feladatait rendkívül megterhelőnek érzem.
103. Úgy tűnik, nem tudok megszabadulni a gondolattól, hogy bármelyik percben történhet valami.
104. Úgy érzem, bármelyik percben jöhet valami katasztrófa (természeti, bűncselekmény, gazdasági, vagy egészségügyi).
105. Attól félek otthontalanná, vagy csavargóvá válok.
106. Félek, hogy megtámadnak.

107. Úgy érzem, igen óvatosan kell bánnom a pénzzel, máskülönben a végén földönfutóvá válok.
108. Nagyon elővigyázatos vagyok, nehogy megbetegedjem, vagy megsebesüljek.
109. Attól félek, hogy minden pénzemet elvesztem, és nyomorogni fogok.
110. Aggódok, hogy valami komoly betegségem van, annak ellenére, hogy semmi ilyesmit nem mondott az orvosom.
111. Félelemmel teli ember vagyok.
112. Sokat aggódok a világban történő rossz dolgok miatt: bűnözés, környezetszennyezés stb.
113. Gyakran úgy érzem, hogy megbolondulok.
114. Gyakran úgy érzem, hogy mindjárt rám tör egy szorongásos roham.
115. Gyakran aggódok, hogy szívinfarktusom lesz, annak ellenére, hogy szinte semmi okom az aggodalomra.
116. Úgy érzem, a világ veszélyes.
117. Nem tudtam olyan mértékben leválni a szüleimről, mint ahogy ezt- látszólag – a velem egykorú emberek tették.
118. A szüleim és én túlságosan is hajlamosak vagyunk beleszólni egymás életébe és problémáiba.
119. A szüleimnek és nekem nagyon nehezen megy, hogy büntudat és csalódás érzése nélkül bármilyen intim apróságot elhallgassunk egymás elől.
120. A szüleimnek és nekem naponta kell beszélnünk egymással, e nélkül valamelyik félre rátör a büntudat, sértődés, csalódás vagy magányosság érzete.
121. Gyakran érzem, hogy nincs saját identitásom, ami elkülönítene a szüleimtől vagy a partneremtől.
122. Gyakran érzem, hogy a szüleim rajtam keresztül élnek- nincs saját, külön életem.
123. Nagyon nehezen tartok távolságot intim kapcsolatokban; nehezen tudom megőrizni azt az érzést, hogy saját független személyiségem van.
124. Annyira belefolyok a szüleim, és partnerem életébe, hogy nem is tudom, hogy ki vagyok, és mit akarok.
125. Nehezemre esik, hogy elkülönítsem saját nézőpontomat a szüleim vagy partnerem nézőpontjától.
126. Gyakran érzem, hogy a szüleimtől, vagy partneremtől nincs független magánéletem.

127. Úgy érzem, hogy a szüleimet nagyon bántja, vagy bántaná, ha egyedül, tőlük függetlenül élek/ élnék.
128. Hagyom, hogy mások irányítsák a dolgokat, mert félek vállalni a következményeket.
129. Azt hiszem, sok bajom származna abból, ha azt csinálhatnám, amit akarok.
130. Úgy érzem, nincs más választásom, mint hogy mások kéréseire beadjam a derekam, különben, valamilyen módon megtorolnák, vagy elutasítanának.
131. Kapcsolataimban hagyom, hogy a másik fél diktáljon.
132. Mindig hagytam, hogy mások hozzanak döntéseket helyettem, így valójában nem tudom, hogy én magam mit akarok.
133. Úgy érzem, életem legfontosabb döntéseit nem én magam hoztam.
134. Nagyon odafigyelek, hogy eleget tegyek mások kívánságának, hogy ne utasítsanak el.
135. Nehezemre esik, hogy megköveteljem saját jogaim tiszteletben tartását, és érzelmeim figyelembe vételét.
136. Ahelyett, hogy kimutatnám a haragom, különféle apró húzásokkal bosszulom meg sérelmeimet.
137. A konfliktus elkerülésének érdekében sokkal tovább megyek, mint más emberek.
138. Mások szükségleteit előbbre helyezem a sajátjaimnál, különben büntudatot érzek.
139. Büntudatot érzek, ha másokat cserbenhagyok, vagy csalódást okozok.
140. Többet nyújtok másoknak, mint amennyit én kapok.
141. Legtöbbször végül én vagyok az, aki gondoskodik a hozzám közel állókról.
142. Szinte semmi sincs, amit ne tudnék elviselni, ha szeretek valakit.
143. Jó ember vagyok, mert másokkal többet törődöm, mint saját magammal.
144. A munkahelyemen általában én végzem el az önkéntes alapon vállalható pluszmunkát, vagy ha kell, ott maradok munkaidő után.
145. Bármilyen sok is a dolgom, másokra mindig van időm.
146. Nagyon kevéssel beérem, mert a szükségleteim minimálisak.
147. Csak akkor vagyok boldog, ha a körülöttem élők boldogok.
148. Annyira lefoglal, hogy szeretteimről gondoskodjak, hogy magamra alig marad időm.
149. Mindig is én voltam az, aki mindenki mást meghallgatott.

150. Kényelmesebben érzem magam, ha én adom az ajándékot, mint ha kapom.
151. Más emberek úgy látják, hogy túl sok mindent teszek meg másokért, és túl keveset magamért.
152. Mindegy milyen sokat adok, az sosem elég.
153. Ha azt csinálom, amit akarok, nagyon kényelmetlenül érzem magam.
154. Nagyon nehezemre esik másokat arra kérni, hogy szükségleteimről gondoskodjanak.
155. Félek, hogy elveszítem a viselkedésem fölötti uralmam.
156. Aggódom, hogy valakit komolyan bántalmazok, testileg, vagy érzelmileg, ha elszabadul a haragom.
157. Úgy érzem, hogy muszáj kordában tartanom az érzelmeimet és az indulataimat, különben valami rossz történhet.
158. Sok harag, és neheztelés gyűlt össze bennem, amit nem fejezek ki.
159. Túlságosan zavarban vagyok, ha pozitív érzelmeimet kell kifejeznem mások előtt (pl. szeretet, törődés kimutatása).
160. Szégyellem kifejezni az érzelmeimet mások előtt.
161. Nehezemre esik, hogy barátságos, és spontán legyek.
162. Annyira uralkodom magamon, hogy az emberek azt hiszik, nincsenek érzelmeim.
163. Az emberek úgy látják, érzelmileg merev vagyok.
164. Muszáj, hogy mindenben, amit csinálok, a legjobb legyek; nem fogadhatom el a második helyet.
165. Arra törekszem, hogy szinte mindent a legnagyobb rendben tartsak.
166. Szinte mindig a lehető legjobb formámat kell nyújtanom.
167. Próbálom a lehető legjobbat nyújtani, a „megfelelő” nem elég jó.
168. Annyi mindent kell elérnem, hogy szinte egyáltalán nincs időm a pihenésre.
169. Szinte semmi sem elég jó, amit csinálok; mindig lehet még jobban.
170. Minden feladatomat teljesítenem kell.
171. Úgy érzem, állandó nyomás alatt állok, hogy teljesítsek, és véghez vigyek dolgokat.
172. A kapcsolataim kárát látják annak, hogy olyan keményen dolgozom.
173. Az egészségem kárát látja, hogy olyan nagy nyomás alá helyezem magam, hogy jól tudjak teljesíteni.

174. Gyakran feláldozom az összes élvezetet és a boldogságot, hogy megfeleljek saját követelményeimnek.
175. Ha hibázom, szigorú kritikát érdeklem.
176. Nem engedhetem meg magamnak, hogy könnyelműen elnézzek magamnak dolgokat, vagy kifogásokat találjak a hibáimra.
177. Erősen versengő beállítottságú vagyok.
178. A pénz és a társadalmi helyzet nagyon fontos szerepet játszik nálam.
179. Teljesítményemnek mindig első rangúnak kell lennie.
180. Amikor akarok valamit másoktól, nagyon nehezemre esik elfogadni a visszautasítást.
181. Gyakran megharagszom, és ingerült leszek, ha nem kapom meg, amit akarok.
182. Különleges ember vagyok, és nem kell elfogadnom a többi emberre vonatkozó korlátokat.
183. Utálom, ha korlátoznak, vagy visszatartanak attól, hogy azt csináljam, amit akarok.
184. Úgy érzem, nem kellene elvárni, hogy betartsam azokat a szabályokat és megkötéseket, amelyeket mások betartanak.
185. Úgy érzem, amit én tudok nyújtani, azt többet ér mások hozzájárulásánál.
186. Általában a saját szükségleteimet helyezem az első helyre mások szükségleteivel szemben.
187. Gyakran azon kapom magam, hogy annyira lekötnek a saját dolgaim, hogy nem jut időm a barátaimra és a családomra.
188. Gyakran mondogatják nekem, hogy folyton irányítani akarom, hogyan történjenek a dolgok.
189. Nagyon ingerült leszek, ha valaki nem teljesíti a kérésemet.
190. Nem tűröm el, hogy mások mondják meg, mit csináljak.
191. Nagyon nehezemre esik, hogy leszokjam az ivásról, dohányzásról, túlevésről, vagy más káros viselkedésről.
192. Úgy tűnik, képtelen vagyok erőt venni magamon, hogy elvégezzek egy unalmas vagy rutin feladatot.
193. Gyakran megtörténik, hogy lobbanékonyan viselkedem, vagy szabadon kifejezem az érzelmeimet, amivel bajba sodrom saját magam, és megbántok másokat.
194. Ha nem sikerül elérnem a célokat, könnyen frusztrált leszek és feladom.

195. Nagyon nehezemre esik, hogy az azonnali kielégülést feláldozzam egy hosszútávú cél elérése érdekében.
196. Gyakran megtörténik, hogy miután dühbe gurultam, már nem tudok uralkodni magamon.
197. Gyakran túlzásba viszem a dolgokat, bár tudom, hogy ez ártalmas nekem.
198. Könnyen elunom magam.
199. Amikor egy feladat nehezzé válik, általában nem tudok kitartani, és félbe hagyom.
200. Semmire sem tudok sokáig odafigyelni.
201. Nem tudom magam arra kényszeríteni, hogy olyasmit csináljak, amit nem élvezek. Még akkor sem, ha tudom, hogy ez a jól felfogott érdekem.
202. A legkisebb sértésre is elvesztem a fejem.
203. Ritkán tudtam betartani elhatározásaimat.
204. Szinte sosem tudom visszafogni magam, hogy elrejtsem az emberek elől valódi érzéseimet, függetlenül attól, hogy ennek mi az ára.
205. Gyakran viselkedem lobbanékonyan, amit később megbánok.
206. Fontos számomra, hogy szinte mindenki, akit ismerek, szeressen.
207. Azért, hogy jobban szeressenek, attól függően változtatok magamon, hogy éppen kivel vagyok.
208. Keményen küzdök, hogy elfogadtassam magam.
209. Önbecsülésem elsősorban azon múlik, hogy mások milyennek tartanak.
210. Ha van pénzem, és fontos embereket ismerek, úgy érzem, értékesebb vagyok.
211. Sok időt töltök külsőm ápolásával, hogy értékesnek tartsanak az emberek.
212. A teljesítmény akkor ér a legtöbbet számomra, ha mások is észreveszik.
213. Annyira figyelek arra, hogy elfogadtassam magam másokkal, hogy néha nem is tudom, ki vagyok.
214. Nehezemre esik célokat tűzni magam elé anélkül, hogy figyelembe venném mások véleményét a választásomról.
215. Ha visszatekintek életem fontos döntéseire, azt látom, hogy többnyire arra gondoltam: másoknak tetszeni fog, amit teszek.
216. Azt akarom, hogy szeressenek, még azok is, akiket nem kedvelek.
217. Ha nem kapok másoktól elég figyelmet, kevésbé fontosnak érzem magam.
218. Ha egy gyűlésen felszólalok vagy bemutatnak egy találkozón, alig várom, hogy elismerésben részesüljek és csodáljanak.

219. Sok dicséretre és bókra van szükségem, hogy értékesnek érezzem magam.
220. Még ha jól is mennek a dolgok, azt érzem, hogy ez csak átmeneti.
221. Ha valami jó történik, aggódom, hogy valószínűleg valami rossz fogja követni.
222. Nem lehet az ember elég elővigyázatos; szinte mindig akad valami, ami rosszul sül el.
223. Bármennyire keményen dolgozom, aggódom, hogy anyagilag teljesen tönkremehetek.
224. Aggódom, hogy egy rossz döntés katasztrófához fog vezethet.
225. Gyakran kisebb döntéseken is sokat rágódom, mert ha hibát követek el, annak komoly következményei lehetnek.
226. Jobban érzem magam, ha eleve feltételezem, hogy a dolgok nem fognak sikerülni, így nem fogok csalódni, amikor bekövetkezik a kudarca.
227. Többet foglalkozom az élet, és a velem történt dolgok negatív oldalával, mint a pozitívval.
228. Hajlamos vagyok a pesszimizmusra.
229. A hozzám közelálló aggodalmaskodónak tartanak.
230. Ha az emberek túlságosan lelkesednek valamiért, kellemetlenül kezdem magam érezni, és úgy érzem, figyelmeztetnem kell őket a fenyegető veszélyekre.
231. Ha hibázom, megérdemlem a büntetést.
232. Ha nem adok bele mindent, számíthatok a bukásra.
233. Ha hibázom, nincs bocsánat.
234. Akik nem veszik ki a részüket a munkából, azokat meg kell büntetni.
235. Többnyire nem fogadom el mások kifogásait. Egyszerűen csak nem akarják felvállalni a felelősségüket, és nem akarnak fizetni a következményekért.
236. Ha nem végzem el a munkámat, számolnom kell a következményekkel.
237. Gyakran eszembe jutnak az általam elkövetett hibák, és dühös leszek magamra.
238. Ha valaki valami rosszat követ el, nehezemre esik alkalmazni a „Felejtsd el és bocsásd meg!” elvét.
239. Még az után is neheztelek, hogy valaki bocsánatot kért.
240. Felidegesít, ha arra gondolok, hogy valaki túl könnyen megúszott valamit.
241. Megharagszom, ha valaki kifogásokat talál maga számára, és másokat vádol problémái miatt.
242. Nem számít, miért követtem el hibát, amikor valamit rosszul csinállok, meg kell fizetnem az árát.

243. Sokszor leszidom magam azokért a dolgokért, amiket elrontottam.
244. Rossz ember vagyok, aki megérdemli a büntetést.

6. sz. melléklet: Haragrumináció Skála

Időnként mindannyian élhetünk át haragot/dühöt, de különbözhetünk abban, hogyan gondolkodunk a haragot/dühöt kiváltó helyzetekről. Az alábbi állítások arra vonatkoznak, hogy az emberek általában hogyan vélekednek és idézik fel a számukra haragot/dühöt okozó élményeiket. Kérem, olvassa el az alábbi állításokat, és karikázza be a megfelelő számot! Nincsenek jó vagy rossz válaszok, a fontos az, hogy őszintén jelölje, hogy az alábbi állítások mennyire jellemzőek Önre. Kérjük, válaszoljon minden állításra!

1= szinte soha

2= néha

3= gyakran

4= szinte mindig

1. Rágódni szoktam olyan dolgokon, amik régen feldühítettek.
2. Töprengek az ellenem elkövetett igazságtalanságokon.
3. Hosszú ideje folyamatosan olyan eseményeken gondolkodom, amik feldühítettek.
4. Egy konfliktus/összetűzés után hosszú ideig fantáziálok a bosszúról.
5. Egyes nagyon régi eseményeken szoktam gondolkozni, és még mindig nagyon feldühítenek.
6. Nehezen tudok megbocsátani azoknak, akik megbántottak.
7. Miután egy vitának vége, a képzeletemben tovább veszekszem a másikkal.
8. Mielőtt elaludnék, a bosszantó emlékeim mindig bevillannak.
9. Bármikor, ha dühös leszek, még egy ideig biztos, hogy ezen gondolkodom.
10. Voltak olyan időszakok, amikor egyfolytában el voltam foglalva egy bizonyos konfliktussal.
11. Elemezni szoktam azokat az eseményeket, amik feldühítenek.
12. Szoktam azon gondolkodni, hogy miért bánnak velem rosszul az emberek.
13. Erőszakos természetű vágyálmaim és fantáziáim vannak.
14. Bizonyos dolgok az életben feldühítenek.

15. Ha valaki feldühít, egyfolytában arra gondolok, hogyan tudnék bosszút állni.
16. Ha valaki provokál, azon tűnődöm, hogy miért éppen velem kell ennek történnie.
17. Még az apró bosszúságok emlékei is zavarnak egy darabig.
18. Ha valami feldühít, akkor ezt újra és újra lejátszom magamban.
19. Újrajátszom a fejemben a dühítő eseményeket a megtörténtük után.

7. sz. melléklet: Harag és Düh Kifejezési Mód Skála

Az alábbiakban egy sor olyan állítást talál, amelyeket az emberek önmaguk jellemzésére szoktak használni, amikor bosszúsak vagy dühösek. Olvassa el az egyes állításokat, majd jelezze a megfelelő helyen, hogy milyen gyakran érez vagy tesz a leírt módon. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne időzzön túlságosan sokat egyik állításnál sem. Az egyes tételeknél jelezze, hogy megítélése szerint melyik számérték fejezi ki legpontosabban, hogy általában hogyan érez vagy tesz, amikor bosszús vagy dühös.

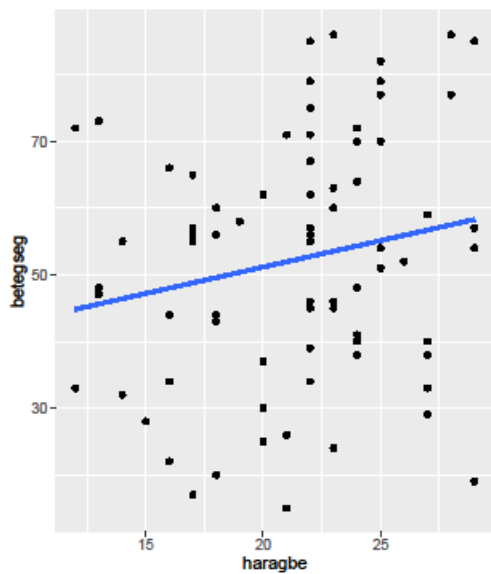
Amikor bosszús vagy dühös vagyok:

1. Uralkodom magam.
2. Kimutatom haragom.
3. Haragomat magamban tartom.
4. Olyasmivel fenyegetőzőm, amit valójában nem gondolok komolyan.
5. Duzzogok vagy felhúzó az orrom.
6. Magamba zárkózom.
7. Maró megjegyzéseket teszek másokra.
8. Megőrzöm a hidegvéremet.
9. Ajtót csapkodok és hasonlókat teszek.
10. Forr bennem az indulat, de nem mutatom.
11. Veszekszem másokkal.
12. Mérgelődök magamban, de senkinek sem beszélek róla.
13. Ha bárki felbosszant, én nekirontok.
14. Titokban nagyon kritikusan nézek másokat.
15. Dühösebb vagyok, mint amennyit hajlandó vagyok bevallani.
16. Gyorsabban lecsillapodom, mint a legtöbb ember.
17. Csúnyákat mondok.

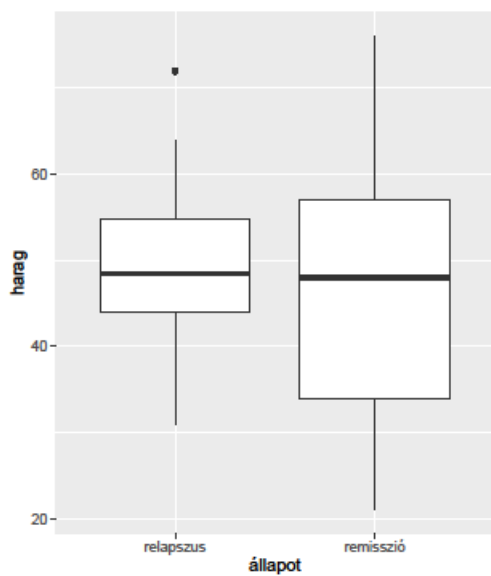
18. Jóval ingerültebb vagyok, mint ahogyan az emberek gondolják.
19. Kijövök a sodromból.
20. Ha valaki felbosszant, kész vagyok tudtára adni, hogy mit érzek.

8. sz. melléklet : Ábrák jegyzéke

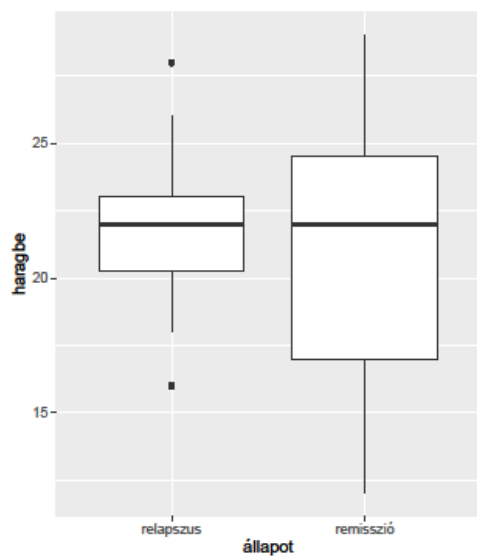
A harag befelé fordítása és a betegségteher kapcsolata



A haragrumináció értékei a betegség aktivitásának függvényében



A harag befelé fordítása közötti különbség relapszusban és remisszióban



3. táblázat

A sématartományok közötti különbségek

	p-érték
elszakítottság-károsodott autonómia	<,001
elszakítottság-határok	0,263
elszakítottság-másokra utaltság	<,001
elszakítottság-aggályosság	<,001
károsodott autonómia-határok	<,001
károsodott autonómia-másokra utaltság	<,001
károsodott autonómia-aggályosság	<,001
határok-másokra utaltság	0,005
határok-aggályosság	<,001
másokra utaltság-aggályosság	<,001

A haragrumináció értékei a három csoportban

	N	Átlag	Szórás	Medián
Crohn-betegség	42	47,45	14,95	45,50
Colitis ulcerosa	28	49,89	10,10	50,50
Crohn-b. és Colitis u.	7	39	9,87	40

A betegségteher értékei a három csoportban

	N	Átlag	Szórás	Medián
Crohn-betegség	42	49,83	18,16	47,50
Colitis ulcerosa	28	54,75	19,96	56
Crohn-b. és Colitis u.	7	56	10,88	55

A harag befelé fordításának értékei a három csoportban

	N	Átlag	Szórás	Medián
Crohn-betegség	42	20,81	5,13	22
Colitis ulcerosa	28	21,89	3,56	22
Crohn-b. és Colitis u.	7	21,86	4,45	22

Kontroll személyek eredményei a használt kérdőívekben

	alskálák	kontroll személyek értékei		
Betegségteher Index (Illness Intrusiveness Scale, IIRS)	1. Kapcsolatok és személyes fejlődés (KSZF)		átlag	szórás
		KSZF	2,23	1,19
	2. Intimitás (I) 3. Műveleti (M)	I	2,39	1,85
		M	4,31	1,66
		IIRS	39,35	15,38

		összes		
Young-féle Séma Kérdőív	1. Elszakítottság és elutasítottság sémartartomány		átlag	szórás
		1.	2,14	0,86
	2. Károsodott autonómia és teljesítőképesség sémát.	2.	1,90	0,76
		3.	2,71	0,81
	3. Határok károsodott volta sémát.	4.	2,65	0,79
		5.	2,78	0,86
Haragrumináció Skála (Anger Rumination Scale, ARS)	1. Haraggal kapcsolatos utógondolatok (HKU)		átlag	szórás
		HKU	1,91	0,63
	2. Haraggal kapcsolatos emlékek (HKE)	HKE	2,04	0,615
	3. Bosszúval kapcsolatos gondolatok (BKG)	BKG	1,725	0,55
		OM	2,145	0,63
	4. Okok megértése (OM)	ARS összes	1,95	0,525
Harag és Düh Kifejezési Mód Skála (Anger Expression Scale)	1. Harag benntartása (A/IN)		átlag	szórás
	2. Harag kinyilvánításának mértéke (A/O)	A/IN	16,11	3,52
	3. A düh és harag kinyilvánításának gyakorisága (A/EX)	A/O	14,43	3,055
		A/EX	46,13	5,98