

MELLÉKLETEK

1. számú melléklet – Tájékoztató a kutatásról

Kedves Kitöltő!

Bea Lilla vagyok, a Pécsi Tudományegyetem végzős pszichológia mesterszakos hallgatója. A szakdolgozatom elkészítéséhez szeretnék segítséget kérni.

A felmérés során a hűtlenség megbocsátását, az érzelemszabályozást és az önértékelést vizsgálom. Olyan kitöltőkre lenne szükségem, akik már átéltek hűtlenséget a párkapcsolataik során.

A kitöltés kb. 20-25 percet vesz igénybe. A válaszadásnál kérem, ne gondolkozzon hosszan!

A kérdőívre adott válaszokat teljes mértékben anonim módon kezelem, és kizárólag oktatási célra használom fel.

A kitöltés önkéntes alapú és bármikor megszakítható, ez esetben az adatok nem kerülnek feldolgozásra.

Ha bármilyen kérdése lenne, keresse témavezetőmet: krisztina.csokasi@gmail.com

Köszönöm szépen, hogy kitöltésével segítette munkámat!

2. számú melléklet – Demográfiai kérdések

Az Ön neve:

Nő

Férfi

Az Ön életkora:

Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége:

Általános iskola

Szakközépiskola

Érettségi

Főiskola

Egyetem

Az Ön kapcsolati státusza:

Egyedülálló

Kapcsolatban

Élettárs

Házas

Elvált

Özvegy

Mióta él párkapcsolatban?

Nem élek párkapcsolatban

Néhány hónapja

1 éve

2 éve

3 éve

4 éve

5 éve

Több, mint 5 éve

Több, mint 10 éve

Jelenleg együtt él a párjával?

Igen

Nem

Nem élek párkapcsolatban

Hány kapcsolata volt összesen?

1

2

3

4

5

Több, mint 5

Élt már át hűtlenséget?

Igen

Igen, többször is

Nem

Milyen típusú hűtlenséget élt át?

Szexuális hűtlenség: Egy kapcsolatban lévő egyén testi kapcsolatot alakít ki valaki mással.

Érzelmi hűtlenség: Egy kapcsolatban lévő egyén fontos érzelmi kapcsolatot alakít ki valaki mással, anélkül, hogy a kapcsolat fizikaivá válna.

Szexuális hűtlenség

Érzelmi hűtlenség

Mindkettő

Hány kapcsolatában élt át hűtlenséget?

1

2

3

4

5

Több, mint 5

Hány különböző partnerrel csalta meg Önt a párja?

1

2

3

4

5

Több, mint 5

Mennyi ideig tartott a hűtlenség?

Egyszeri alkalom

Napokig

Hetekig

Hónapokig

Évekig

Mennyi ideje már annak, hogy legutóbb előfordult hűtlenség a kapcsolatában?

Néhány napja

2-3 hete

1-6 hónapja

7-12 hónapja

2-3 éve

Több, mint 3 éve

Megbocsátotta párjának a hűtlenséget?

Igen

Nem

Együtt maradt párjával a hűtlenség után?

Igen

Nem

Mennyi ideig maradtak együtt a hűtlenség után?

1-2 napig

Néhány hétig

Néhány hónapig

1 évig

Évekig

Azóta is együtt vagyunk

Jelenlegi párja által élte át a hűtlenséget?

Igen

Nem

Nem élek párkapcsolatban jelenleg

Ön volt már hűtlen?

Igen, szexuálisan voltam hűtlen

Igen, érzelmileg voltam hűtlen

Nem

3. számú melléklet – Házassági Sérelemspecifikus Megbocsátási Skála (MOFS)

Az alábbi állítások mindegyike leírja a lehetséges érzéseket, gondolatokat és viselkedésformákat, amelyeket a hűtlenségre válaszul tapasztalhat.

Kérem, az alábbi értékelési skála segítségével jelezze, hogy mennyire ért egyet vagy mennyire nem ért egyet az egyes állításokkal. Ha jelenleg nem áll kapcsolatban azzal a személlyel, aki által hűtlenséget élt át, akkor úgy válaszoljon az állításokra, ahogyan arra emlékszik, amikor kapcsolatban volt vele. Ha több olyan kapcsolata is volt, amelyben hűtlenséget élt át, akkor ezek közül az utolsóra gondolva válaszolja meg a kérdéseket.

1 = erősen nem értek egyet

2 = nem értek egyet

3 = valamennyire nem értek egyet

4 = valamennyire egyetértek

5 = egyetértek

6 = erősen egyetértek

1. Amióta a párom így viselkedett, kevésbé vagyok hajlandó beszélni vele.

2. Bár megbántott engem, határozottan félretettem a történeteket, hogy folytathassuk a kapcsolatunkat.

3. Amióta a párom így viselkedett, könnyebben bosszankodom rá.

4. Bűntudatot keltek a páromban a történetek miatt.

5. Amióta a párom így viselkedett, mindent megtettem, hogy helyreállítsam a vele való kapcsolatomat.

6. Szeretnék úgy viselkedni a párommal szemben, ahogyan ő viselkedett velem szemben.

7. A történetek miatt nehezen tudok szeretettel lenni iránta.

8. Még mindig neheztelek a páromra azért, amit tett.

9. Teljesen, alaposan megbocsátottam neki.

10. Hamar megbocsátottam neki.

4. számú melléklet – Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív (CERQ)

Kérem, olvassa el gondosan az alábbiakban felsorolt állításokat, és határozza meg, hogyan reagálja le a hűtlenséget!

Válaszoljon az alábbiak szerint:

1 = szinte soha

2 = néha

3 = általában

4 = gyakran

5 = szinte mindig

1. Úgy érzem, én vagyok a hibás azért, ami történt.
2. Azt gondolom, el kell fogadnom, ami történt.
3. Gyakran rágódom azon, mit is érzek azzal kapcsolatban, amit átéltem.
4. Kellemesebb dolgokra gondolok.
5. Azon gondolkodom, hogy mi a legjobb, amit tehetek.
6. Arra gondolok, hogy tanulhatok valamit a helyzetből.
7. Arra gondolok, hogy az egész sokkal rosszabb is lehetett volna.
8. Gyakran gondolok arra, hogy amit átéltem, sokkal rosszabb annál, mint amit mások átéltek.
9. Úgy érzem, más a hibás azért, ami történt.
10. Úgy érzem, én vagyok felelős azért, ami történt.
11. Azt gondolom, hogy el kell fogadnom a helyzetet.
12. Sokat rágódom azon, hogy mit is gondolok és érzek a történetekkel kapcsolatban.
13. Kellemes dolgokra gondolok, amelyeknek semmi közük az egészhez.
14. Azon gondolkodom, hogyan lehetne a legjobban megbirkózni a helyzettel.
15. Arra gondolok, hogy lelkiileg megerősödhetek azáltal, ami történt.
16. Arra gondolok, hogy mások sokkal rosszabb dolgokon mennek keresztül.
17. Folyamatosan arra gondolok, milyen szörnyű is az, amit átéltem.
18. Úgy érzem, mások a felelősek azért, ami történt.
19. Azon gondolkodom, miben hibáztam.
20. Arra gondolok, hogy semmit sem tudok változtatni a dolgon.
21. Meg akarom érteni, miért érzek éppen így azzal kapcsolatban, ami történt.
22. Inkább valami kellemes dologra gondolok ahelyett, ami történt.
23. Azon gondolkodom, hogyan változtathatnám meg a helyzetet.
24. Arra gondolok, hogy vannak a helyzetnek jó oldalai is.

25. Arra gondolok, hogy más dolgokhoz viszonyítva nem is olyan rossz a helyzet.
26. Gyakran gondolok arra, hogy átéltem a legrosszabbat, ami egy emberrel megtörténhet.
27. Azokra a hibákra gondolok, amelyeket mások követel el azzal kapcsolatban, ami történt.
28. Arra gondolok, hogy alapvetően bennem van a hiba.
29. Arra gondolok, hogy meg kell tanulnom együtt élni azzal, ami történt.
30. Azokon az érzéseken rágódom, amelyeket a helyzet keltett bennem.
31. Kellemes élményekre gondolok.
32. Eltervezem, hogy mi lenne a legjobb, amit tehetnék.
33. Keresem a dolog jó oldalait.
34. Azt mondom magamnak, hogy rosszabb dolgok is vannak az életben.
35. Folyamatosan arra gondolok, milyen borzalmas volt a helyzet.
36. Úgy érzem, a hiba alapvetően másokban van.

5. számú melléklet – Interperszonális Nehézségekre Való Reagálás Skála (IRRS)

Bármely kapcsolatban előfordulhat, hogy az emberek hűtlenséget élnek át, amely érzelmi fájdalomhoz vezethet. Egyes esetekben ez a sérelem súlyos és hosszan tartó lehet.

Mivel minden ember egyedi, nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Csak próbáljon meg olyan őszintén válaszolni, amennyire csak tud. Kérem, válaszoljon minden állításra.

Értékelje az alábbi állításokat, ahogyan azok Önre és arra a személyre vonatkoznak, aki által hűtlenséget élt át. Az állítások megválaszolásakor csak ezt az egy bizonyos személyt tartsa szem előtt. Ha jelenleg nem áll kapcsolatban azzal a személlyel, aki által hűtlenséget élt át, akkor úgy válaszoljon az állításokra, ahogyan arra emlékszik, amikor kapcsolatban volt vele. Ha több olyan kapcsolata is volt, amelyben hűtlenséget élt át, akkor ezek közül az utolsóra gondolva válaszolja meg a kérdéseket.

Minden egyes állítás elolvasása után jelölje be azt a választ, amelyik a legjobb módon írja le az érzéseit vagy a viselkedését.

1. Ez a személy bocsánatot kért tőlem a fájdalomért, amit az életemben okozott.
2. Hiszem, hogy a kapcsolatunk helyreállítása felé vezető úton vagyunk.
3. Jelenleg kapcsolatban vagyok ezzel a személlyel, és kevésbé érzem szükségét, hogy beszéljek a múltbéli sérelmekről.
4. Hiszem, hogy ez a személy nem bántana engem szándékosan újra, mert most már megbízható a kapcsolatunkban.
5. Az egyetlen mód, ahogyan ezt a kapcsolatot kezelni tudom, hogy távolságot tartok ettől a személytől.
6. A kapcsolatom ezzel a személlyel az idő múlásával fokozatosan javult, pusztán azáltal, hogy együtt voltunk, és többnyire jó dolgokat éltünk át.
7. Tehetetlennek érzem magam a kapcsolatunk körülményei felett, amikor ezzel a személlyel vagyok.
8. Nehezen tudom megakadályozni, hogy ez a személy fájdalmat okozzon nekem.
9. Ennek a személynek olyan fájdalmai vannak, amelyeknek semmi közük hozzám.
10. A kapcsolatunkban még nem oldódtak meg teljesen a dolgok, de egyre jobb.
11. Nehezen tudom rendezni az érzelmeimet ezzel a személlyel kapcsolatban.
12. Ez a személy elismeri, hogy a múltban rosszul cselekedett a kapcsolatunkat illetően.
13. Úgy tűnik, soha nem tudok "nyerni", ha ezzel a személlyel való kapcsolatáról van szó.

14. Amikor ez a személy kegyetlen velem, annak inkább az ő problémáihoz van köze, mint hozzám.
15. Nagyrészt megérdemlem azokat a dolgokat, amelyek velem történtek.
16. Tudom, hogyan állíthatom meg hatékonyan, hogy ez a személy ne okozzon nekem fájdalmat.
17. Ez a személy felelősséget vállalt azért, hogy fájdalmat okozott nekem.
18. Megértem, hogy miért érzek fájdalmat ettől a személytől.
19. A kapcsolatunk minden egyes alkalommal, amikor együtt vagyunk, egy kicsit javul.
20. Ha én is ilyen háttérrel rendelkeznék, lehet, hogy ártalmas dolgokat tennék az emberekkel.
21. Amikor beszéltem ezzel a személlyel az általa okozott kárról, vállalta a felelősséget.
22. Hiszem, hogy a kapcsolatunk fejlődik, és egy nap talán teljesen meggyógyul.
23. Az emberek nem kérnek tőlem tanácsot vagy véleményt.
24. Senki sem tudja, hogyan érzek valójában.
25. Könnyen elrontom a dolgokat.
26. Szégyellem, ami velem történt.
27. Ha nagyon dühös vagyok, megütök dolgokat.
28. A győzelem nagyon fontos számomra.
29. Képes vagyok addig maradni a feladatoknál, amíg azok be nem fejeződnek.
30. El kell fednem, hogy mit érzek valójában.
31. Szívesen összetörnék dolgokat.
32. Sokat káromkodom, amikor dühös vagyok.
33. Nem akarom, hogy az emberek megtudják, mi történt velem.
34. Nehezen kötök kompromisszumokat másokkal.
35. Reménytelennek és magányosnak érzem magam.
36. Gyakran jobb, ha elrejtetem az érzéseidet.
37. Ez a személy olyan dühöt okoz bennem, hogy nem tudok gondolkodni.
38. Felelősnek érzem magam azért, amit ez a személy tett velem.
39. Ha vitába keveredek, hajlamos vagyok dolgokat dobálni.
40. Az emberek azt mondják, hogy társfüggő vagyok.
41. Munka vagy iskola után nincs motivációm arra, hogy bármit is elvégezzek.
42. Az élet rendezettnek tűnik.
43. Gyakran dühös vagyok.
44. Az emberek azt mondják, hogy olyan ember vagyok, akinek meg kell tennie, amit akar.

6. számú melléklet – Kapcsolati Elégedettség Skála (RAS)

Az alábbi kérdések arra a párkapcsolatára vonatkoznak, amelyben hűtlenséget élt át. Ha több olyan kapcsolata is volt, amelyben hűtlenséget élt át, akkor ezek közül az utolsóra gondolva válaszolja meg a kérdéseket.

Kérem, válaszoljon egy ötfokú skálán, ahol az 1-es azt jelenti, hogy kevéssé, az 5-ös pedig azt, hogy nagyon jellemző Önre az, amire a kérdés utal.

1. Mennyire felel meg partnere az Ön igényeinek?
2. Általában véve mennyire elégedett Ön a kapcsolatukkal?
3. Összehasonlítva másokéval, mennyire jó az Önök kapcsolata?
4. Milyen gyakran gondol arra, hogy bár el sem kezdte volna ezt a kapcsolatot?
5. Milyen mértékben felel meg a kapcsolatuk az Ön eredeti elvárásainak?
6. Mennyire szereti partnerét?
7. Mennyi probléma van az Önök kapcsolatában?
8. Mennyire találja kielégítőnek a szexuális kapcsolatukat?

7. számú melléklet – Önbevallásos Féltékenység Skála (SRJS)

A következőkben különböző szituációkat fog olvasni, amik esetleg Önnel is megtörténtek, vagy megtörténhetnek. Kérem értékelje őket az alapján, hogy hogyan érezné magát, ha átélné ezeket a helyzeteket!

A válaszadás során 5 lehetőségből választhat az alapján, hogy az adott esemény mennyire zaklatja fel Önt érzelmileg.

0 = egyáltalán nem zaklat fel

1 = enyhén felzaklat

2 = felzaklat

3 = nagyon felzaklat

4 = extrém módon felzaklat

1. A párod kifejezi az igényét arra, hogy mindketten alakítsatok ki másokkal is romantikus kapcsolatot.
2. A párod egyre több idejét tölti a munkahelyén egy olyan munkatárs társaságában, akit szerinted partnered szexuálisan vonzónak talál.
3. A párod hirtelen el szeretne menni egy összejövételre, amikor megtudja, hogy ott lesz egy korábbi szerelmi partnere.
4. Egy összejövételen a párod rajtad kívül mást is átkarol.
5. Többször is rajtakapod a párod, hogy valaki mást figyel.
6. A párod egyre több időt tölt olyan házon kívüli tevékenységekkel, illetve hobbiakkal, amikben te nem veszel részt.
7. Egy összejövételen a párod megpusztil valakit, akit nem ismersz.
8. A főnököd, akivel régóta jó munkakapcsolatban állsz, nagyobb érdeklődést tanúsít egy másik munkatársad iránt.
9. A párod több éjszaka nélküled megy el szórakozóhelyre.
10. A párodat előléptetik, az új pozíciójával rengeteg utazás, üzleti ebéd, összejövétel jár, melyek közül a legtöbbre nem tarthatsz vele.
11. Egy összejövételen a párod olyan emberrel táncol, akit nem ismersz.
12. Egy munkatársaddal keményen dolgoztatok egy nagyon fontos projekten. A főnököd mégis csak neki adott érte prémiumot.
13. Valaki flörtöl a pároddal.
14. Egy összejövételen a párod többször is megpusztil valakit, akit te nem ismersz.
15. A párod szexuális kapcsolatot létesít valaki mással.

16. A testvéred több szabadságot kap, mint te, például tovább maradhat fent, vezetheti a családi autót, stb.
17. A párod megemlíti, hogy egy másik személyt nagyon vonzónak talál.
18. Egy baráti összejövetelen a párod alig beszélget veled, viszont a többiekkel élénk társalgást folytat.
19. A nagyszüleid családi látogatást tesznek, és minden figyelmüket a testvérednek/testvéreidnek szentelik.
20. A párod valaki mással flörtöl.
21. A testvéred/testvéreid több szeretetet és/vagy figyelmet kapnak a szüleidtől.
22. Rájössz, hogy a párodnak viszonya van egy munkatársával.
23. Az az ember, aki több évig az asszisztens volt, most úgy dönt, hogy másnál szeretne ugyanebben a pozícióban dolgozni.
24. A csoport, amihez tartozol, kihagy a terveiből, a közös tevékenységeiből stb.
25. A legjobb barátod hirtelen egy másik személy iránt érdeklődik, szívesen tölt együtt vele időt.

8. számú melléklet – Alapvető Önbecsülés (BSE)

Kérem, olvassa el gondosan az alábbiakban felsorolt állításokat, és határozza meg, milyen mértékben tartja jellemzőnek önmagára vonatkoztatva ezeket!

Válaszoljon az alábbiak szerint:

1 = egyáltalán nem jellemző rám

2 = nem jellemző rám

3 = bizonytalan vagyok benne

4 = jellemző rám

5 = erősen jellemző rám

1. Optimistán és pozitívan állok az élethez.
2. Könnyű velem kijönni.
3. Néha teljesen értéktelennek érzem magam.
4. Soha nem voltak kétségeim a szexuális képességeimet illetően.
5. Eléggé boldog vagyok.
6. Könnyen ki tudom fejezni, amit érzek.
7. Ritkán kell mentegetőzőm és magyarázkodnom másoknak.
8. Biztonságban érzem magam.
9. Gyakran érzem magam megalázottnak.
10. Könnyen mondok nemet mások követeléseire és elvárásaira.
11. Tartózkodó és nehezen megközelíthető ember vagyok.
12. Nem vagyok gátlásos.
13. Sohasem érzem magam kevesebbnek az ismerőseimnél.
14. Elégedett vagyok magammal (a saját személyiséggemmel).
15. Úgy érzem, nem érek annyit, mint némelyik barátom.
16. Tartok a szexuális együttlétől.
17. Elfogadom a szexuális vágyaimat.
18. Másnak mutatom magam, mint aki valójában vagyok.