

**XIII. Erdélyi Tudományos Diákköri Konferencia
Kolozsvár, 2010. május 14-16.**

**A napi kellemetlenségek hatása a
kognitív érzelem szabályozásra
gimnáziumi diákok, és egyetemi
hallgatók esetében**

Szerző:

Debreceni Enikő

Babeş- Bolyai Tudományegyetem, Pszichológia és Neveléstudományok kar,
Pszichológia Szak, III.év

Témavezető tanár:

Dr. Vargha Jenő- László

Egyetemi adjunktus

Babeş- Bolyai Tudományegyetem, Pszichológia és Neveléstudományok Kar,
Alkalmazott Pszichológia Tanszék

Tartalomjegyzék

1. Kivonat	3
2. Elméleti háttér	4
2.1. A napi kellemetlenségekről.....	4
2.2. A napi kellemetlenségek, neuroticitás és megküzdés kapcsolata	6
2.3. Városi kellemetlenségek	6
2.4. A naplóírás	7
2.5. Emocionális szabályozás.....	8
2.6. Az öt típusú érzelem szabályozás folyamat modellje	10
3. Kutatási rész	12
3.1. Célkitűzések és hipotézisek	12
3.2. Eszközök	12
3.2.1. A középiskolai kellemetlenségek mérésére	12
3.2.2. Az egyetemi kellemetlenségek mérésére	12
3.2.3. Az kognitív érzelem szabályozás mérésére	13
3.2.4. A kontroll mérésére.....	13
3.2.5. Naplók.....	14
3.3. Résztvevők.....	14
3.4. Vizsgálati eljárás	14
3.5. Eredmények és eredmények értelmezése.....	15
3.6. Következtetések	17
3.7. Hibaforrási lehetőségek.....	18
3.8. Továbbfejlesztési lehetőségek.....	19
4. Irodalomjegyzék	20
5. Mellékletek.....	22

1. Kivonat

A napi kellemetlenségek hatása egyes kutatók szerint nagyobb a mentális és pszichológiai jóllétre, mint a fontosabb életeseményeknek. A napi kellemetlenségek úgy határozhatóak meg, mint bosszúságok, melyek kiterjednek az apró nyűgtől, a nagyobb nyomásig, vagy problémáig. (Kohn, Lafreniere, Guverich, 1991)

A kognitív érzelem szabályozás azokra a stratégiákra vonatkozik, melyekkel a személy stresszes vagy fenyegető eseményre válaszol. (Garnefski, Kraaij, 2006)

Kutatásunkat középiskolások és egyetemista hallgatók körében vizsgáltuk, akikre azt a feladatot bíztuk, hogy két hétig írjanak naplót, és számoljanak be, a fontosabb eseményekről, és arról, hogyan érezték magukat.

Szerettünk volna választ kapni arra a kérdésünkre, hogy a középiskolások csoportjában többen fognak-e naplót írni, mint az egyetemista hallgatók esetében.

Érdekesnek tartottuk megvizsgálni, hogy azoknál a személyeknél, akik vezettek naplót az utómérés alkalmazásával milyen változás fog megjelenni a kognitív érzelem szabályozásban.

Vizsgáltuk továbbá, hogy milyen kognitív stratégiát használnak azok a személyek, akik több napi kellemetlenségről számolnak be.

2. Elméleti háttér

2.1.A napi kellemetlenségekről

Fontos, hogy évtizedek során a tudósoknak nem sikerült megegyezniük egy egységes meghatározásban, ami a napi kellemetlenségeket, krónikus stresszorokat, stresszel teli életeseményeket, és akkut stresszorokat illeti. Egyes következtetések alapján, a kutatóknak a stresszorok négy típusát illetően, nem sikerült sem meghatározniuk, sem elkülöníteniük őket egymástól. Ami a négy típust illeti, a tudósok sokszor ugyanazt kutatták, csak más címke alatt. (Hahn, Smith, 1999) Három jól elkülöníthető okra vezethetőek vissza a mérésbeli tévedések. Az első a fogalmi tévedéshez kapcsolódik, mely a napi kellemetlenségek és krónikus stresszorok átfedéséből ered. Lazarus és mtársai. amikor a napi bosszúságokról beszélt, ők a krónikus megfogalmazást alkalmazták. A második magyarázat a szubjektív élmények irányadó mérése, mely felfogás szerint a személy szubjektív tapasztalata nélkül nem lehetséges megérteni a stresszes eseményeket. Az utolsó magyarázat az alkalmatlanul kidolgozott skálákra vonatkozik, ugyanis ami a krónikus stresszorok mérését illeti, szegényesen kidolgozottak a skálák erre a típusú stresszorra. Problémája ezeknek a skáláknak, hogy a kidolgozójuk nem fordított elég figyelmet arra, hogy az események, melyek ott szerepelnek egységesen, és empirikusan legyenek meghatározva. (Hahn, Smith, 1999)

Sok kutató úgy vélekedik a napi bosszúságokról, hogy „a mindennapi kellemetlenségek vagy földi bosszúságok és stresszorok, negatívan befolyásolják a fizikai és mentális egészséget, mely egy bizonyos mértékig fölülmúlja a fontosabb életesemények különböző következményeit”. Kanner és munkatársai pedig úgy határozzák meg a napi kellemetlenségeket, „mint bosszúságok, melyek kiterjednek az apró nyügtől egészen a nagyobb nyomásig, problémáig, vagy akadályig”. (Kohn, Lafreniere, Gurevich, 1991).

Lazarus és munkatársai voltak az elsők, akik jobban kiemelték a napi kellemetlenségek hatását, mint jobb előrejelzői a negatív pszichológiai és szomatikus eredményeknek. Az irodalom addig csak a fontosabb életeseményekre fektett hangsúlyt, mint például a gyász, esküvő, válás. (Mayberry, 2001).

Egyes kutatók arról számolnak be, hogy a napi kellemetlenségek az oka az emberi alkalmazkodó képtelenségért. Ez abból feltételezésnek tulajdonítható, hogy az irodalom többsége csak a fontosabb életeseményre összpontosított. A nagyobb hatású életeseményeknek vannak pszichoszomatikus tünetei, más kutatók egyetértenek, hogy a fontosabb életeseményeknek volna

ilyen hatása. Azonban a napi kellemetlenségeket találták a pszichológiai tünetek jobb előrejelzőjének. (Hee-og Sim, 1999).

A napi kellemetlenségeket tekintik azoknak a befolyással bíró tényezőknek, melyek kihatnak olyan pszichológiai beállítódásokra, mint a depressziós tünetek, és a megnyilvánuló viselkedés. Elmondható, hogy a bosszúságoknak a fontosabb életeseményekhez képest sokkal nagyobb hatásuk van. Ezeket a megállapításokat azzal magyarázhatjuk először is, hogy a napi kellemetlenségek gyakoribb előfordulása idéz elő nagyobb fokú hatást a személyekre. Másrészt pedig ha azt az időközt tekintjük, ami a pszichológiai distressz és napi kellemetlenségek mérése között fennáll, arra a következtetésre juthatunk, hogy az sokkal kisebb, mint a kritikus életesemények és a pszichológiai distressz mérése közötti intervallum. Összefüggést találtak, azok között akik több napi kellemetlenségről számoltak be, hogy magasabb pszichológiai distresszt mutattak. (Pinquart, 2009)

Lepore, Palsane, Evans (2001), úgy definiálják a napi kellemetlenségeket, mint korlátozott időtartalmú, diszkrét események, ellentétben a krónikus stresszoroknak. Kutatásukat indiai családfők körében vizsgálták, azzal a célkitűzéssel, hogy bebizonyítsák, hogy a napi kellemetlenségeknél nagyobb befolyással bírnak a krónikus stresszorok, és ez által jobban kihatnak majd a pszichoszomatikus tünetekre. Ezt a feltevésüket sikerült alátámasztaniuk, de ami a krónikus igénybevételt, és a szociális támasz kapcsolatát illeti negatív kapcsolatot fedeztek fel. Az első feltevésükhöz kapcsolódóan fontos megemlíteni, hogy a pszichoszomatikus működés és a krónikus stresszorok között lévő kapcsolat Maslow motivációs elméletét támasztja alá.

Számos kutató arról számolnak be, hogy egy stresszes interjú, stb., azoknál, akik magas vonásbeli szorongással rendelkeznek, az ilyenfajta helyzetben magasabb lesz az állapothoz kötődő szorongása. (Kohn, Lafreniere, Gurevich, 1991)

A kellemetlenségek minősége moderáló hatással van a stresszre adott negatív érzelmeknek, és az észlelt kontrollnak. Ezen eredmények alapján a mindennapi bosszúságok a stressz megtapasztalásához vezetnek, akár van kontrollunk felette, akár nincs. A nembeli különbségeket tekintve, a nők több interperszonális kellemetlenségről számolt be, és ezeknek nagyobb fontosságot is adtak. (McIntyre, Korn, Matsuo, 2008)

2.2. A napi kellemetlenségek, neuroticitás és megküzdés kapcsolata

Szerették volna bebizonyítani, hogy a napi kellemetlenségnek mediáló hatása van a fontosabb életeseményeknek a mentális és fizikai jóllétre. Hutchinson, Williams (2006) alátámasztották, azt a feltevést, hogy a neuroticitás moderálja a jelenlegi, és leendő depressziós tünetek fejlődését, abból az okból kifolyólag, hogy a napi kellemetlenségek változékonyak. A neuroticitásnak moderátor szerepe van depressziós tünetek, és a napi kellemetlenségek kapcsolatában, hisz a neuroticitásnak, mint sérülékenységi tényezőnek hatása van a depressziós tünetek kialakulásáért, mely azoknak a specifikus válaszoknak tekinthető, melyeket egy személy a napi kellemetlenségekre ad. Egyéb viselkedési, kognitív folyamatok, mint például a kiegyensúlyozatlan megküzdési stratégia hozzájárul a stresszor által előidézett helytelen reakcióhoz. Fontos megemlíteni, hogy a megküzdési fajták közül az emocionális megküzdés áll összefüggésben a neuroticitással. Hutchinson és Williams (2006) részben egy mediáló modellt is sikerült alátámasztaniuk, ugyanis a napi kellemetlenségek valamelyest mediálja a neuroticitás és depressziós tüneteket, úgy jelenlegi, mint leendő vonatkozásában. Ennek az eredménynek kapcsán számottevő az, hogy akkor lesz befolyása a neuroticitásnak a depressziós tünetekre, ha valaki a napi eseményeket stresszesnek ítéli meg.

Nem sikerült bebizonyítani, hogy a probléma fókuszú megküzdés csökkentené a napi kellemetlenségek hatását a pszichiátriai tünetekre, vagy a kisebb fizikai betegségekre. Viszont sikerült a probléma fókuszú megküzdésnél enyhíteni az észlelt stresszt, de csakis abban az esetben, ha alacsony szintű kitettségű kellemetlenségről van szó. Az emocionális fókuszú megküzdésre vonatkozó feltevésüket, sikerült bebizonyítaniuk, mely szerint a napi kellemetlenségek hatása súlyosbítaná a negatív jólletet. (Kohn, Legere, 1994)

2.3. Városi kellemetlenségek

A városi kellemetlenségekről is említést kell tennünk. A kamaszok körében inkább hangsúlyosabban említhetőek ezek a fajta bosszúságok, mivel ezek a stresszorok kihatnak a fejlődésre, és a szociális kapcsolatokra. Ezek a stresszorok különféle formában jelentkezhetnek,

mint például a bandán belőli erőszak, a drog csempészés, diszkrimináció a nem, vagy faji hovatartozás miatt, és különböző jelenségekhez társítható, mint az agresszió, szorongás, depresszió, kiegyensúlyozatlan megküzdés. (Bennett Jr., Miller, 2006)

Akkor lehetne meghatározni a stresszt, ha a napi kölcsönhatásokat vizsgálnák a személyek és környezetük között. (Bennett Jr., Miller, 2006) A kamaszok, ki vannak téve úgy szociális, mint környezeti stresszoroknak, ezek pedig kapcsolatban vannak a pszichológiai distresszel, patológiás viselkedéssel és megküzdő stratégiákkal. A stresszorok, amik a szociális szervezetlenségre vezethetők vissza, befolyást gyakorolnak a figyelemre, attitűdre, és azokra a viselkedésekre, melyek a gyermekkorból a felnőttkorba tevődnek át. Bennett Jr., és Miller (2006) afro- amerikai kamaszokon végezték kutatásukat, eredményeik alapján arra a következtetést vonhatjuk le, hogy ugyan több napi kellemetlenségről számoltak be, de ezt az eredményt a környezeti, és helyzeti tényezők fényében kell értelmezni.

Guthrie, Young, Boyd, Kintner (2001) az afro- amerikai kamaszlányok körében végzett kutatásuk a napi kellemetlenségek és a dohányzás kapcsolatát vizsgálták. Eredményeik szerint azok a lányok, akik több napi bosszúságról számoltak be, kipróbálták már a dohányzást, és ehhez szorosan kapcsolódik a megállapítás, hogy aki több napi kellemetlenségről számolt be, hamarabb próbálta ki a cigizést. A kutatás során nem sikerült bebizonyítaniuk, hogy a kortárs csoportnak lenne bármiféle hatása az afro- amerikai kamasz lányokra. Ezzel szemben a családi háttérnek sokkal fontosabb szerepe van a lányok viselkedésére nézve. Okként említhető az, hogy sok felelősség hárul rájuk, úgy az iskolában, mint a családban, és ez kihat a dohányzásra való hajlamra. Viszont a családnak jótékony hatása is lehet a túlterhelt lányokra. (Guthrie, Young, Boyd, Kintner, 2001)

2.4. A naplóírás

Az emocionális tapasztalatokról való írás azért hatékony, mert kifejeződik, így a hosszútávú és alacsony intenzitású stresszor, ami az elfojtásból eredne, ezáltal elmarad. Ez azért is számottevő megállapítás, mivel ez az elfojtás akár súlyosbíthat pszichoszomatikus folyamatokat. Fontos megállapítás, hogy minél több pozitív kifejezést használt, annál jobb volt a későbbi egészségi állapot közt, függetlenül, hogy az a negatív emóció akár magasszintű volt, akár alacsony. Talán ami a legszámottevőbb eredményt, az okozati, és a betekintést biztosító szavak által kapták, hisz az írás ideje alatt javulás lépett fel az egészségben (Pennebaker, 1997). A hosszútávú hangulatbeli javulás, a jóllét mutatói, és a distressz csökkentéséért felelősnek tekinthetjük az önbeszámoló írásokat. Fontos megemlíteni, hogy egyedül az önbeszámolókat során

az alkohol bevitel csökkent azok a szakemberek között, akiket elbocsájtottak. Ami az emocionális tapasztalatok írásbeli és szóbeli kifejezését illeti, azt találták, hogy immunerősítő erejű. Az emberek többsége Pennebaker (1997) tanulmányában értékesnek tartotta a naplózást.

A naplózás a napi események legmegbízhatóbb mérőeszköze, mely kevésbé torzít az érzelmi problémák tekintetében, kevésbé problematikus az előhívás, és megengedi a tranzakciós stresszelmélet kipróbálását.(Mayberry, 2001)

2.5. Emocionális szabályozás

Az érzelmek Forgas (2001) szerint intenzív, rövid időtartalmú, meghatározott okkal és kognitív tartalommal rendelkeznek. Ezzel ellentétben a hangulatok alacsony intenzitásúak, diffúz és viszonylag tartós affektív állapot, kiemelkedő előzményű ok nélküli, pontosan emiatt pedig alacsony kognitív tartalmú. Egy másik meghatározásban az érzelmek, és a hangulatok alapjába véve eltérnek, hisz a legfőbb sajátosságaikat illetően, mint az időtartam, erősség, kognitív tartalom különböznek.(Forgas, 2001)

Az embereknek egyre inkább megnőtt az igényük, hogy kontrollt tartsanak érzelmeik fölött, és ehhez a legkülönbözőbb stratégiákat használják. Annak alapján, hogy mikor használjuk az emocionális önszabályozást kétféle típust különböztetünk meg. Az első a megelőző fókuszú, melyet azelőtt használunk, hogy az emocionális válaszaink által cselekvésünk és fiziológias reakcióink beindultak volna. A válasz fókuszú stratégia azokra a lehetőségekre világít rá, amikor már beindított reakciók vannak.(Gross, John, 2003)

Arra a kérdésre, hogy az emberek, hogyan tudják szabályozni az érzelmeiket, kétfajta válasz létezik. Az egyik nagyszerűnek mondható, a második pedig közhelyesnek. Nagyszerű arra vonatkozólag, hogy a válasz magába foglal egy feltevést, az affektív, kognitív, motivációs, és viselekedési folyamatokról. Közhelyes pedig azért, mert minden ember szeretné magát jól érezni, és mindenképpen elkerülni, hogy rosszul érezze magát. Ez arra a feltevésre vezethető vissza, hogy a pozitív érzelmeknek jutalmazó hatásuk van, míg a negatívaknak kerülő vagy javító befolyásuk van. Jeremy Bertham nevéhez fűződik, az emberiség által jól ismert tény, hogy boldogságkeresők és fájdalomkerülők vagyunk. Bertham hedonisztikus elmélete teret nyitott a pszichológiai elméletalkotásoknak.(Erber, Erber, 2006)

A stigmatizálásnak nagyobb következménye lehet, mint amire előzőleg gondoltak. Gyengítheti a személynek azt a képességét, hogy kontrollálja, és szabályozza cselekedeteit. Ami

lényeges, hogy a stigmatizálás negatív hatásai közé tartozik a self kimerítése, az önszabályozásra szánt energia elfogyasztása, és az önkontroll kudarca. (Inzlicht, McKay, Aronson, 2006)

Az emberek számára fontos, hogy tudják szabályozni érzelmi folyamataikat, hisz egyrészt a mentális egészség és jóllét alkotóeleme, másrészt pedig irányítja, és tolerálja a negatív érzelmeket, hogy a szociális kapcsolatokban tudjunk helytállni (Kalmholz, Hayes, Carver, Perlman, 2005)

Az emocionális szabályozásba beletartozik az a kognitív eljárás, ahogyan kezeli az információt, amit az érzelem indított be. (Garnefski, Kraaij, 2006)

Egyes tanulmányok azt bizonyítják, hogy a korrall egyre erősebbé válik az affektív szabályozás, és az érzelem feletti észlelt kontroll. Úgy tekintették, hogy az érzelmi szabályozás a tanulás, gyakorlás, személyi preferencia és a változatos megerősítés eredménye, és ezért hatást gyakorol az idegi, kognitív, észlelési, viselkedési és környezeti rendszerekbe. Az érzelmi szabályozásnak vannak korlátai a tanulmányban, azonban az idősebb emberek az emocionális szabályozást tekintve arról számoltak, hogy több érzelmet élnek meg, mint előzőleg. A sztereotípiákkal ellentétben arra a megállapításra jutottak, miszerint az idős emberek is megtapasztalnak jó, és rossz hangulatokat, és az időskorban is jelen van az önállóság. (Lawton, 2001)

Korábbi tanulmányokban azt vizsgálták, van-e hatása a célok gátlásának az önszabályozásra. Sikertelenül felfedezniük, hogy van cél védelem, mely leginkább azzal a ténnyel magyarázható, hogy a személyek a célnak tulajdonított fontosság miatt elváltak kötelezve. Az érzelmi állapotoknak befolyása van a célok védelemében, a szorongás felerősíti, a depresszió pedig gátló hatású. Továbbá fontos felfedezésük, hogy a szabályozásban a központi célok elérése érdekében az egyes alternatívák gátlódnak. Tanulmányok során arra a következtetésre jutottak, hogy fontos szerepe van az önszabályozásra nézve, ha a céljainkat gátoljuk. Ennek oka abban keresendő, hogy milyen következményei lehetnek a cél eléréséig, másrészt, hogy mennyi a valószínűsége, hogy sikerül elérni a kitűzött célt. Azt feltételezték, hogy egy személynek korlátozott energiája van céljai elérésére, mely az kifáradtság által kimeríthető. (Shah, 2005) Nagy részben az erőfeszítés takarékoságát azok a tényezők befolyásolják, mint a cél bonyolultsága, fontossága, és azonnalisága.

Sok kutatónak, különböző területről, mint a szociál- kognitív tudományok, fejlődéstani, és kognitív idegtudományoktól bebizonyították, hogy az érzelem szabályozásban kulcsfontosságú szerepe van a figyelemnek. Amikor egy érzelem kezd felélnkülni, használhatjuk az úgynevezett „forró” stratégiát, vagy a „hűvös” stratégiát. Az előbbinek terhelő hatása van a személyre, utóbbinak, viszont sokkal inkább az, hogy megkönnyítse az érzelmi szabályozást, és kontroll alatt

tartsa a viselkedési tendenciákat. Ami a „forró” és a „hűvös” figyelmi fókuszra vonatkozó feltevést illeti olyankor, ha egy elutasításról szóló élményt idéznek fel, sikerült bebizonyítani, hogy előbbi hangsúlyozza a dühöt, és az ellenséges érzelmeket, a hűvös ezzel ellentétben, gyengíti az elutasítás által felélénkített érzelmeket. A hűvös fókusz segített abban, hogy kevesebb ellenséges érzelmet éljenek meg az emberek, főleg ha az elutasításra gondolva, inkább a testi beállítási aspektusaira összpontosítottak. (Ayduk, Mischel, Downey, 2002)

Az önszabályozás a self szolgálatába lép fel, olyankor, ha a jelenlegi állapotok, és célok közt diszkrépancia van. Azt mondják, hogy a több ellentétes választ aktiválva, jöhetünk rá a negatív viselkedési eredményre. A szokás minősége befolyásolja a szabályozás sikerességét azáltal, hogy sikerült-e végrehajtani a választ vagy sem, de a szokásoknak legnagyobb hatása akkor van, ha az egyén korlátozott erőforrással rendelkezik. Egyes kutatók arról számolnak be, hogy a szokásoknak két éle van az önszabályozást tekintve. Bár az emberek többsége semmitmondónak tartja szokásait mégis azt találták, hogy lehetséges, hogy a szokások az én-fogalom központi tárgya legyen. A self az önéletrajzi emlékekből tájékozódik, a szokások viszont a munka memóriában találhatóak, így valamiféleképpen leválaszthatóak az önéletrajzi emlékekről, és feltehetően az én-fogalomról is. (Neal, Wood, Quinn, 2006)

Az önszabályozás meghatározó erővel bír, ahhoz, hogy valaki úgy viselkedjen, ahogy azt a szociális környezet elvárja. Egyik modell alapján, melyben a figyelem és a kivetítéssel kapcsolatos kevesebb probléma mediálja a lelkiismeretesség, és a jobb kortárs kapcsolatot. A lelkiismeretességnek mérsékelő hatása van a szorongást illetően, és fontos jelentéssel rendelkezik, hisz azok az önszabályozó mechanizmusok kihatással lehetnek a jóllétre. (Hampson, 2008)

2.6. Az öt típusú érzelem szabályozás folyamat modellje

Amikor érzelmi folyamatokról beszélünk több kategóriát sorolhatunk ide. Bár némi átfedés van a fogalmak között, azonban megkülönböztetjük például a stresszre adott válaszainkat, az érzelmeinket, a hangulatainkat, és a motivációs ösztönzéseinket. Az átfedés származhat, abból hogy a hasonlóságukat tekintve, mindkét folyamat egész testet átható választ eredményez. Ugyanakkor a stressz a negatív érzelmi folyamatnak az eredménye, ezzel szemben az érzelmek kétpólusú, tehát pozitív, vagy negatív válaszreakciók is lehetnek. Az érzelmeket meg kell különböztetnünk a hangulatoktól, melyek jobban torzítják a kogníciókat, mint a viselkedést. De ugyanakkor ezek a folyamatok sokkal diffúzabbak, és tág viselkedési tendenciát biztosítanak, mint amilyen a megközelítés, és a visszalépés. Az érzelmeknek viszont van egy meghatározott tárgya,

ennek a tárgynak a szolgálatába pedig cselekvési tendenciák generálódnak. Nem utolsó soron pedig el kell különítenünk az érzelmeket a szükségletektől. A fejlődésüket, és tág tartományukat tekintve az érzelmek rugalmasak, míg a szükségletek merevek. (Gross, Thompson, 2007)

Az érzelemszabályozás vonatkozhat arra, hogy az érzelmek más folyamatokat szabályoznak, mint a gondolatok, fiziológia vagy viselkedés, de önmagukat is szabályozhatják. Az önszabályozás lehet tudatos, nem tudatos, automatikus, vagy kontrollált. Gross, és Thompson (2007) egy olyan modelltől számol be, mely öt tényezős önszabályozást ír le. Ezek a tényezők a helyzet választása, a helyzet megváltoztatása, a figyelem fejlődése, a kogníció változása, és válasz moduláció. Az első négy a megelőző szabályozásra vonatkozik, míg az utolsó a válasz fókuszú érzelm szabályozást foglalja magába. A helyzet választást úgy határozhatjuk meg, mint azok a cselekvések vállalása, melyek kívánatos, vagy nem kívánatos érzelmeket eredményeznek. A helyzet választása során meg kell érteni az elvárt érzelmi reakciókat, melyek a távoli helyzet jellegzetességére alapulnak. A helyzet módosítása a külső, vagy környezet eredményének tekinthető. A szociális következmények fényében kell erről a típusú érzelm szabályozásról beszélni, hisz nagymértékben befolyásolja a helyzet megváltoztathatóságát. A figyelem fejlődése meghatározásában a személy figyelmét úgy összpontosítja, hogy befolyást gyakorolhasson érzelmeire. Itt elkülöníthetjük a szórakozottságot, és a koncentrációt. Az első a belső fókusz megváltoztatása, és figyelem elterelés, csökkentve az inger hatását. A második viszont pont az érzelmekre reflektál, azonban a túlzott összpontosítás a negatív érzelmekre egyes kutatások szerint megnövelheti a depressziós tünetek időtartalmát. A kognitív változás a személynek azon képessége, hogy felbecsülje a helyzet jelentőségét, akár gondolati szinten, akár azáltal, hogy van-e képessége az igényeit kezelni. Végezetül a válasz modulációt úgy definiálhatjuk, mint a fiziológiai, kísérleti, és viselkedésbeli válaszok közvetlenségét, és ugyanakkor magába foglalja a szabályozását az érzelmkifejező viselkedésnek. (Gross, Thompson, 2007)

3. Kutatási rész

3.1. Célkitűzések és hipotézisek

Kutatásunk célkitűzése volt, hogy vizsgáljuk meg a napi bosszúságoknak nagy hatása van az egészségre, és ennek kapcsolatát a kognitív érzelemszabályozással. Továbbá a kontroll mértékét az agresszió skála segítségével mértük. Illetve arra voltunk kíváncsiak, hogy a naplók milyen mértékben fogják befolyásolni a kognitív érzelem szabályozási stratégiákat.

1. Azoknál a gimnáziumi, és egyetemista hallgatóknál, akik vezettek naplót az utómérés alkalmazásával pozitív változás fog megjelenni a kognitív érzelemszabályozásban.

2. Azok a személyek, akik több napi kellemetlenségről számolnak be, specifikusabb kognitív stratégiát használnak stresszes helyzetekben azokhoz viszonyítva, akik kevesebbet élnek meg.

3. Azok a személyek, akik alacsonyabb kognitív stratégiát használnak stresszes helyzetekben nagyobb fokú agresszivitásról számolnak be

4. A gimnáziumi diákok csoportjában többen fognak naplót írni, mint az egyetemisták csoportjában

3.2. Eszközök

3.3.1. A középiskolai kellemetlenségek mérésére

a Holm és Holroyd (1992) által átdolgozott Napi Kellemetlenségek Skála (Daily Hassles Scale- Revised DHS- R) használtuk, melyet Kanner és kollegái dolgozták ki (1981) a fontosabb stresszes életesemények azonosításához.

A DHS-R csak a belső konfliktus, időbeli nyomás, környezeti kellemetlenség, és egészségügyi kellemetlenség alszákat használtuk fel.

3.3.2. Az egyetemi kellemetlenégek mérésére

a Pett és Johnson (2005) átdolgozott Egyetemi Hallgatók számára Kellemetlenségek Skála (Revised University Student Hassles Scale RUSHS) használtuk, melyet Kanner és kollegái (1981) dolgoztak ki. Ez a skála a következő alszákat foglalja magába: időbeli nyomás, anyagi

aggodalmak, faji hovatartozás, nem, barátság, közlekedés, vallás, biztonság, állás, testi megjelenés, szülői elvárások.

3.2.3. Az kognitív érzelem szabályozás mérésére

Garnefki, Kraaij és Spinhoven (2001) által kidolgozott Kognitív Érzelem Szabályozás Kérdőív (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire CERQ), mely kilenc olyan kognitív stratégiát tartalmaz, mellyel az emóciókat szabályozzák, amikor félelmetes vagy stresszelő helyzetre válaszolnak. A skála a következő alskálákat foglalja magába: önhibáztatás, elfogadás, összpontosítás a gondolatokon, pozitív újrafókuszálás, újrafókuszálás a tervezésben, pozitív újraértékelés, kilátásba téve, katasztrófálás, mások hibáztatása. Az önhibáztatás azokra a gondolatokra vonatkozik, hogy azért hibáztatjuk magunkat, amit megtapasztaltunk. Mások hibáztatása azok a gondolatok, melyek a környezeti vagy másokra tenni a vétket, azért, amit a környezetben vagy másokon megtapasztalt. Az összpontosítás a gondolatokon azokon az érzelmeken és gondolatokon való rágódás, melyek egy negatív eseményhez kapcsolódnak. A katasztrófálás a gondolatok explicit formában hangsúlyozzák azt a terrort, amit megtapasztalt. Az események fontosságának degradálása a kilátásba téve stratégiát jelöli. A pozitív újraértékelés olyan gondolatok, melyek által az eseményeknek pozitív előjelt adunk, mely a saját személyes növekedésünk érdekében történik. Az elfogadás azokra a gondolatokra reflektál, melyek során a személy elfogadja ami történt, lemondva önmagáról. Egy másik stratégia az, mikor újrafókuszálás történik a tervezésben, azáltal, hogy azokra a gondolatokon elmélkedik, hogyan, és milyen lépéseket téve tudja kezelni a negatív eseményeket. Az utolsó stratégiát pozitív újrafókuszálásnak nevezik, mivel pozitív múltbeli eseményekre összpontosít, és nem a jelenlegi eseményekre.

3.2.4. A kontroll mérésére

Orpinas és Frankowski (2001) által kifejlesztett Agresszió Skála (Aggression Scale) vizsgáltuk a kontroll mértékét. A skála fizikai-, és verbális agresszió, és düh alskálát tartalmazza. Az agresszió skála nyílt agressziós viselkedést mér, és nem olyan formáit az agresszióknak, mint a családi erőszak, tanárok elleni erőszak, vagy olyan viselkedésebeli megnyilvánulások, amik sértik a kortársaikat. A skála ezeknek a viselkedéseknek a gyakoriságát méri, de ezen viselkedések alapján azonosítható az alacsony kontroll, mely mutatója az agresszív cselekvéseknek, és a bűnösséggel.

3.2.5. Naplók

A résztvevők szabadon eldönthették, hogy szeretnék-e két hétig írni naplót, melyekben azokat a fontosabb eseményeket kellett leírják, amelyek történtek velük, és az ehhez kapcsolódó érzéseket.

3.3. Résztvevők

A gimnáziumi résztvevők a nagyváradai Mihai Eminescu Főgimnázium három X. osztályos diákjai, míg az egyetemista résztvevők a kolozsvári Babeş- Bolyai Tudományegyetem Filológia Kar, Matematika és Informatika Kar, Pszichológia Kar, és Néprajz Kar hallgatói voltak.

3.4. Vizsgálati eljárás

Kutatásunk három részből állt, az **előmérésben a középiskolások** (N=75) a Napi Kellemetlenségek (DHS-R) Skálát értékelték az állításokat aszerint, hogy nem fordult elő velük(0) egészen addig, hogy túlzott mértékben (5) tapasztalták. A Kognitív Érzelem Szabályozás Skálát (CERQ) értékelték a gyakoriságot egy 1-5-ig terjedő Likert skálán, az 1-es a soha, az 5-ös a mindig érték közül választhattak. Végezetül az Agresszió Skálát a heti rendszeresség szempontjából értékelték, egy 7 pontos Likert skálán, mely az egyszer sem értéktől a heti hatszor, vagy annál többször értékig terjedt. A beavatkozás a **naplóval** történt melyet azok a diákok akik vállalták, azt a feladatot kapták, hogy két hétig számoljanak be arról, hogy milyen fontosabb esemény történt velük, és hogyan érezték magukat. Az **utómérésben** (N=62) személy vett részt, újból kitöltve az előmérésben használt három skálát.

Az egyetemisták az **előmérésben** (N=75) a középiskolásokhoz hasonlóan a CERQ-t, és Agresszió Skálát töltötték ki, illetve az Egyetemi Kellemetlenségek (RUSHS) Skálát, aszerint, hogy az utóbbi egy hónapban történt események alapján, attól, hogy nem fordult elő (0) egészen a mindig(4) terjedő pontértékkel minősíthették. Ők is az Agresszió Skálát töltötték ki. A **beavatkozás** is ugyanaz volt, mint a gimnáziumi diákoké. Az **utómérésben** (N=50) azokat a kérdőíveket töltötték ki újból, amiket az előmérés során is használtunk.

3.5. Eredmények és eredmények értelmezése

Összesen 150 személy vett részt kutatásunk előmérésében, melyből 75 középiskolás, és 75 egyetemi hallgató, az utómérésben viszont 62 gimnáziumi tanuló, és 50 egyetemi hallgató maradt. A nemek szerinti eloszlás 58% lány, illetve 42% fiú volt. A középiskolások csoportjából 40 résztvevő volt a kísérleti csoportban, illetve 22 a kontroll csoportban, míg az egyetemisták csoportjában 23 kísérleti résztvevő, és 27 kontroll résztvevő volt.

1. Hipotézis: azok a gimnáziumi és egyetemista hallgatóknál, akik vezettek naplót, az utómérés alkalmazásával változás fog megjelenni a kognitív érzelem szabályozásban.

Vezettek naplót	Vizsgálat	Átlag	Szórás	t
Kognitív érzelem szabályozás	Előmérés	11,02	2,10	4,33
	Utómérés	10,29	2,01	

1.Táblázat. Az kognitív érzelem szabályozás változása a napló írás hatására

Azok a személyek között, akik vezettek naplót erős kapcsolat ($p < 0,001$) van a kognitív érzelmszabályozás utómérés pontszámait tekintve, így hipotézisünk beigazolódt, azonban azok akik nem írtak naplót nem találtunk kapcsolatot az utómérés tekintetében. Az átlag, és a szórást tekintve az előmérésben, és utómérésben csak kis mértékű különbség van. A napló írás az eredményeink szerint befolyásolja a kognitív érzelem szabályozási stratégiákat. (lásd 1.táblázat)

2. Hipotézis: azok a személyek, akik több napi kellemetlenségről számolnak be, specifikusabb kognitív stratégiát használnak stresszes helyzetben azokhoz viszonyítva, akik kevesebből számolnak be

		Kognitív szabályozás mértéke		
		Egyszerű kognitív stratégia	Specifikus kognitív stratégia	Összesen
Gimnáziumi kellemetlenségek mértéke	Alacsony mértékű bosszúságok	20 71,4%	8 28,6%	28 100%
	Magas mértékű bosszúságok	13 38,2%	21 46,8%	34 100%
	Összesen	33 53,2%	29 46,8%	62 100%

2.Táblázat. A kognitív stratégia eloszlása a középiskolás diákok között napi kellemetlenségek mértékének függvényében

Azok között a középiskolás tanulók, akik több napi kellemetlenségről számoltak be szoros kapcsolatot ($p < 0,009$) találtunk a specifikusabb kognitív érzelem szabályozást illetően. Ugyanakkor két részről is igazolódott a feltevésünk, hisz a gimnáziumi diákok esetében azok akik kevesebb napi kellemetlenségről számolnak, egyszerűbb kognitív emocionális stratégiát használnak. (lásd 2. táblázat) Eszerint minél több stresszes eseménnyel találkozik egy személy, annál specifikusabb kognitív stratégiát fog használni az érzelem szabályozásában. És ez fordítva is igaz, mert minél kevesebb bosszúságról számol be, annál egyszerűbb kognitív stratégiát fog bevetni a stresszes helyzetekben.

		Kognitív szabályozás mértéke		
		Egyszerű kognitív stratégia	Specifikus kognitív stratégia	Összesen
Egyetemi kellemetlenségek mértéke	Alacsony mértékű bosszúságok	11 54,4%	10 47,6%	21 100
	Magas mértékű bosszúságok	6 20,7%	23 79,3%	29 100%
	Összesen	17 34%	33 66%	50 100%

3. Táblázat. A kognitív stratégia eloszlása az egyetemi hallgatók között napi kellemetlenségek mértékének függvényében

Az egyetemi hallgatók esetében is sikerült alátámasztanunk hipotézisünket, mely alapján jelentős kapcsolat ($p < 0,05$) van azoknál a személyeknél, akik több napi bosszúságról számolnak be, specifikusabb kognitív érzelem szabályozási stratégiát fognak alkalmazni. Ebben az esetben, azonban csak egyik részről bizonyosodott be a feltevésünk, hisz azoknál a személyeknél, akik alacsony mértékű bosszúságról számoltak be, szinten ugyanannyian használnak egyszerűbb és specifikusabb kognitív stratégiákat. (lásd 3. táblázat) Tehát, azok az egyetemi hallgatók, akik magasabb mértékű kellemetlenségről számoltak be, ezen stresszes helyzetekben specifikusabb kognitív stratégiát használnak az érzelmszabályozásban.

3. Hipotézis: azok a személyek, akik alacsonyabb kognitív stratégiát használnak stresszes helyzetekben nagyobb fokú agresszivitásról számolnak be.

Várakozásainkkal ellentétben nem sikerült erős összefüggést kimutatnunk az agresszivitás, és kognitív érzelem szabályozás között. Feltevésünk nem igazolódott be, hisz az összefüggés nagyon gyenge, és negatív ($r = -.082$). A kapott eredmények alapján elmondható, hogy minél

alacsonyabb kognitív stratégiát használ egy személy az érzelem szabályozásra, annál kevésbé agresszívabb.

4.Hipotézis: a gimnáziumi diákok csoportjában többen fognak naplót írni, mint az egyetemisták csoportjában.

		Napló vezetése		
		Vezettek naplót	Nem vezettek naplót	Összesen
Életkor	Középiskolások	40 64,5%	22 35,5%	62 100%
	Egyetemisták	23 46%	27 54%	50 100%
	Összesen	63 56,3%	49 43,8%	112 100%

4.Táblázat. A napló vezetés aránya az életkorok szerint

Arra a kérdésünkre, hogy a gimnáziumi diákok fognak-e inkább naplót írni, bebizonyítottuk, hogy feltevésünk helytálló, mivel az életkor és napló vezetés között jelentős kapcsolat van ($p=0,05$). Minél fiatalabb egy személy, annál nagyobb a valószínűsége, hogy naplót fog vezetni.

3.6. Következtetések

Kutatásunkban a napi kellemetlenségek hatását vizsgáltuk a kognitív érzelem szabályozásra középiskolás, és egyetemi hallgatók körében.

Első hipotézisünket igazoltuk, jelentős kapcsolatot találva a kognitív érzelemszabályozás utómérését és a naplóírást illetően, mivel a naplóírás, úgy gondoljuk, az emocionális kiírás bizonyos mértékben befolyásolja azt, ahogyan kognitív stratégiáinkat használjuk arra, hogy szabályozzuk érzelmeinket.

Második hipotézisünk szerint azok, akik több bosszúságról számolnak be, azok specifikusabb kognitív stratégiát fognak alkalmazni a stresszes helyzetekben. Alátámasztottuk ezt a feltevést, hiszen minél több stresszes helyzettel találkozik egy személy, annál nagyobb szüksége van specifikus kognitív stratégiákra. Ezek a stratégiák segítik az érzelemszabályozásukat, hogy minél jobban tudjanak alkalmazkodni azokhoz a helyzetekhez, melyeket fenyegetőnek ítélik meg.

A harmadik hipotézisünket, mely az alacsony kognitív stratégia használata, és a megnövekedett agresszivitás kapcsolatára kereste a választ, eredményeink nem igazolták. Van egy gyenge negatív összefüggés, melyet annak tulajdoníthatunk, hogy az alacsony kognitív stratégiák használata során a személy kevésbé kontrollálja cselekedeteit. Ezt abból feltételezzük, hogy az érzelmszabályozás velejárója a kontroll, mely nagyban befolyásolja, hogy a szabályozás mennyire lesz sikeres.

Utolsó feltevésünket, mely azt vizsgálta, hogy a középiskolás diákok körében többen fognak naplót írni, mint az egyetemista hallgatók, eredményeinkkel bebizonyítottuk. Ezen eredményekre alapozva fontos figyelembe vennünk az életkori sajátosságokat, melyek közül a középiskolások körében az identitás keresés számottevő. Ebben az időszakban a kamaszokban rengeteg kérdés merül fel önmagukkal szemben, arról, hogy kik is ők, és, hogy mit keresnek a világon. Ugyanakkor meg kell említenünk, hogy ebben a korban inkább jelen van az introspekciónak, melynek nagy mértékben önismereti jellege van, ezáltal magyarázható, hogy nagyobb mértékben vállalták a naplózást, mint az egyetemi hallgatók esetében. Az egyetemista hallgatókra jellemző lehet, hogy nincs már igényük a naplózásra, hiszen megküzdési mechanizmusaik szilárdabbak, mint a kamaszoké.

3.7. Vizsgálat korlátai

Vizsgálatunk korlátai közül fontos említést tenni arról, hogy a beavatkozás során a naplót szabadon választhatták. Ezáltal nem volt kontrollált változó, hanem inkább a hajlandóságot mértük a naplók által.

A második korlát, hogy a naplózásnál számos résztvevő csak az eseményt említette meg, érzelmeket nem társítva a beszámolóhoz, ez viszont fontos lenne, mert az érzelmek kifejezése által hatással van a kognitív stratégiákra, melyek szabályozzák az érzelmeket.

A naplózással kapcsolatosan meghatározó, hogy nem csatoltunk egy értékelő lapot, mellyel értékelhették volna az érzelmeik intenzitását. Ennek hiányában nem volt egy mennyiségi értékelésünk, mely alkalmat adott volna, hogy a csoportokon belüli összehasonlításokat elvégezzük.

Az egyetemista hallgatók eredményeit tekintve egyik korlát, hogy kevesen voltak, így az eredmény nem volt olyan mértékben szignifikáns, mint a középiskolások esetében.

3.8. Továbbfejlesztési lehetőségek

A továbbfejlesztési lehetőségek egyike, hogy a naplóírásnál kiválasztani azokat a résztvevőket, akik írnak naplót, így biztosítva a kontrollált változó létezését. A második lehetőség pedig a naplók utasítását átfogalmazni, arra, hogy számoljanak be arról, hogy mi történt velük aznap, mire gondoltak, mit éreztek ezzel kapcsolatban, és megkérni, hogy értékeljék az érzelem intenzitását egy 8 pontos Likert skálán, a legkisebb mértékűtől, egészen a maximális intenzitásig. Az emóciók meghatározásához pedig csatolni egy listát, melyből kiválaszthatják azt, amit épp aznap átéltek.

Az egyetemista hallgatók mintájának bővítése elősegítheti a pontosabb eredményeket, és jelentősebb eredményeket.

A kognitív érzelemszabályozást tekintve használhatnánk a Kognitív Érzelmi Folyamatok Szabályozásának Stratégiai Készletét (Inventory of Cognitive Affect Regulation Strategies), mely nemcsak az érzelemszabályozási stratégiákat tartalmazza, hanem egyéb önszabályozási stratégiákat. Így komplexebb mérőeszköznek tekinthető, és több alskálával is rendelkezik. Ezáltal egy átfogóbb képet kaphatunk az önszabályozási stratégiákról, és nemcsak az érzelemszabályozásról.

4. Irodalomjegyzék

1. Ayduk, O., Mischel, W., Downey, G.(2002). Attentional mechanism linking rejection to hostile reactivity: the role of “hot” versus “cool” focus. *Psychological Science*, Volume 13, No.5, 443- 448.
2. Bennett Jr., M.D., Miller, D.B.(2006). An exploratory study of the Urban Hassles Index: A contextually relevant measure of chronic multidimensional urban stressors. In: *Research on Social Work Practice*, Volume 16, No. 3, 305- 314.
3. Erber, R., Erber, M.W.(2000). The self- regulation of moods: second thoughts on the importance of happiness in everyday life. *Psychological Inquiry*, Volume 11, No.3, 142- 148.
4. Forgas, J.(2001). *Managing moods: toward a dual- process theory of spontaneous mood regulation*. University of New South Wales.
5. Gross, J.J., John, O.P.(2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well- being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 85, No.2, 348- 362.
6. Gross, J. J. & Thompson, R. A.(2007). *Emotion Regulation Conceptual Foundations*. In: *Handbook of Emotion Regulation*, Chapter 1, 3-21
7. Guthrie, B.J., Young, A.M.& Boyd, C.J., Kintner, E.K.(2001). Dealing with daily hassles: smoking and african- american adolescent girls. *Journal of Adolescent Health*, 29, 109-115.
8. Hahn, S.E., Smith, C.S.(1999). Daily hassles and chronic stressors: a conceptual and measurement issue. In: *Stress Medicine*, 15, 89-101.
9. Hampson S.E.(2008). Mechanism by which childhood personality trait influence adult well- being. *Current Directions in Psychological Science*, Volume 17, No.4, 264- 268.
10. Hee-og Sim.(1999). Relationship of daily hassles and social support to depression and antisocial behavior among early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, Volume 29, No.6, 647- 659.
11. Hutchinson, J.G., Williams, P.G.(2007). Neuroticism, daily hassles, and depressive symptoms: An examination of moderating and mediating effects. *Personality and Individual Differences*, Volume 42, 1367- 1378.
12. Inzlicht, M., McKay, L., Aronson, J.(2006). Stigma as ego depletion: how being the target of prejudice affects self- control. *Psychological Science*, Volume 17, No.3, 262- 269.

13. Kalmholz, B.W., Hayes, A.M., Carver, C.S., Gulliver, S.B., Perlman, C.A.(2006). Identification and evaluation of cognitive affect- regulation strategies: development of a self- report measure. *Cognitive Therapy and Research*, Volume 30, No.2, 227- 262.
14. Kohn, P.M., Hay, B.D., Legere, J.J.(1993). Hassles, coping styles, and negative well-being. *Personality Individual Differences*, Volume 2, 169- 179.
15. Kohn, P.M., Lafreniere, K., Guverich, M.(1991). Hassles, health and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 61, No. 3., 478- 482.
16. Lawton, M.P.(2001). Emotion in later life. *Current Directions in Psychological Science*, Volume 10, No.4, 120-123.
17. Lepore, S.J., Palsane, M.N., Evans, G.W.(1991). Daily hassles and chronic strains: a hierarchy of stressors?. *Social Science Medicine*, Volume 33, No.9, 1029- 1036.
18. Mayberry, D.J., Graham, D.(2001). Hassles and uplifts: including interpersonal events. In: *Stress and Health*, 17, 91-104.
19. Neal, D.T., Wood, W., Quinn, J.M.(2006). Habits- a repeat performance. *Current Directions in Psychological Science*, Volume 15, No.4, 198-202.
20. Pinquart, M.(2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 53-60.
21. Shah, J.Y.(2005). The automatic pursuit and management of goals. *Current Directions in Psychological Science*, Volume 14, No.1, 10- 13.

5. Mellékletek

Azonosító:

Életkor:

Nem:

Értékelj az alábbi állításokat 0-5ig terjedő számokkal (0= nem fordult elő, 1= előfordult, de nem komolyan, 2= előfordult némiképp komolyabban, 3= előfordult, mérsékelten komolyan, 4= előfordult, nagyon komolyan, 5= előfordult, túlzott mértékben)

1. Aggodalom a belső konfliktusaim kapcsán	0	1	2	3	4	5
2. Konfliktust érzek az iránt, hogy mit csináljak	0	1	2	3	4	5
3. Megbánás a múltbéli döntésekért	0	1	2	3	4	5
4. Aggodalom az élet értelme kapcsán	0	1	2	3	4	5
5. Egyedül lenni	0	1	2	3	4	5
6. Képtelen kifejezni önmagát	0	1	2	3	4	5
7. Félelem az elutasítástól	0	1	2	3	4	5
8. Gondok a döntéshozatallal kapcsolatba	0	1	2	3	4	5
9. Testi megjelenés	0	1	2	3	4	5
10. Kevés emberrel való találkozás	0	1	2	3	4	5
11. Nyugtalanító gondolatok a jövőről	0	1	2	3	4	5
12. Szembesítéstől való félelem	0	1	2	3	4	5
13. Időt pazarolni	0	1	2	3	4	5
14. Túl sok dolgot kell csinálni	0	1	2	3	4	5
15. Nincs elég idő, hogy megcsináljam a teendőimet	0	1	2	3	4	5
16. Túl sok felelősség	0	1	2	3	4	5
17. Kevés alvás	0	1	2	3	4	5

18. Kevés pihenés	0	1	2	3	4	5
19. Túl sok megszakítás	0	1	2	3	4	5
20. Kevés idő a szórakozásra és felüdülésre	0	1	2	3	4	5
21. Túl sok találkozó	0	1	2	3	4	5
22. Szociális kötelességek	0	1	2	3	4	5
23. Aggodalom a magas standardokkal való találkozástól	0	1	2	3	4	5
24. Zaj	0	1	2	3	4	5
25. Szennyeződés	0	1	2	3	4	5
26. Büntény	0	1	2	3	4	5
27. Forgalom	0	1	2	3	4	5
28. Aggodalom az új eseményekről	0	1	2	3	4	5
29. Közjavak áremelkedése	0	1	2	3	4	5
30. Aggodalom a balesetekről	0	1	2	3	4	5
31. Aggodalom az orvosi ellátásról	0	1	2	3	4	5
32. Testi betegségek	0	1	2	3	4	5
33. A gyógyszerelés mellékhatásai	0	1	2	3	4	5
34. Aggodalom általában az egészséggel kapcsolatban	0	1	2	3	4	5
35. Aggodalom a testi funkciókkal kapcsolatban	0	1	2	3	4	5

Azonosító:

Életkor:

Nem:

Értékelj, az utóbbi egy hónapban milyen gyakorisággal fordultak elő az alábbi események (0= nem fordult elő, 1= ritkán, 2= alkalomadtán, 3= gyakran előfordult, 4= mindig előfordult)

1. Túl sok dolgot kell csinálni	0	1	2	3	4
2. Túl sok a felelősség	0	1	2	3	4
3. Iskolai határidők kijelölése	0	1	2	3	4
4. Időbeosztás	0	1	2	3	4
5. Egyensúlyozni az iskolai és társas kapcsolataimat	0	1	2	3	4
6. Nyomás, hogy jó osztályozást kapjak	0	1	2	3	4
7. Tanulni az osztályban	0	1	2	3	4
8. Az iskolai munkára összpontosítani	0	1	2	3	4
9. Kevés idő jut a családra	0	1	2	3	4
10. Aggodalom a magas követelményekkel való találkozásokor	0	1	2	3	4
11. Gondjaim vannak a relaxációval	0	1	2	3	4
12. A megtanulandó anyag bonyolult	0	1	2	3	4
13. Túl kevés a személyes energiám	0	1	2	3	4
14. Anyagi biztonság	0	1	2	3	4
15. Pénz a vészhelyzetekre	0	1	2	3	4
16. Tartozások	0	1	2	3	4
17. Kevés pénz az albérletre	0	1	2	3	4
18. Főiskolai kiadások	0	1	2	3	4
19. Kevés pénz a szórakozásra	0	1	2	3	4
20. Kevés pénz a ruházatra	0	1	2	3	4
21. Nemzetiségem miatt másképpen kezelnek	0	1	2	3	4
22. Elhagyatottnak érzem magam a saját nemzetiségi csoportom által	0	1	2	3	4
23. Észlelések, melyeket a kulturális sztereotípiákra alapoznak	0	1	2	3	4
24. Az emberek képtelenek kapcsolatot tartani az én nemzetiségemmel	0	1	2	3	4
25. Diszkriminálva érzem magam	0	1	2	3	4

26. Az emberek feltételezik, hogy a nemzetiségem miatt vagyok szegény/gazdag	0	1	2	3	4
27. Komolytalannak vesznek a nemem miatt	0	1	2	3	4
28. Nememnek megfelelően eltérő bánásmódban részesülök	0	1	2	3	4
29. Visszautasított lehetőségek a nemem miatt	0	1	2	3	4
30. Valaki azt mondja, hogy „engedd, hogy csináljam meg én”, arra gondolva, hogy én képtelen vagyok a nemem miatt	0	1	2	3	4
31. Emberek a nememre utaló vicceket mesélnek	0	1	2	3	4
32. Magányosnak lenni	0	1	2	3	4
33. Nincsenek közeli barátaim	0	1	2	3	4
34. Baráti kapcsolatokat létesíteni	0	1	2	3	4
35. Kommunikációs problémák a barátokkal	0	1	2	3	4
36. Bemutatkozni az iskolában	0	1	2	3	4
37. Kimenni a barátokkal	0	1	2	3	4
38. Vezetni az iskoláig	0	1	2	3	4
39. Forgalom	0	1	2	3	4
40. Parkolás	0	1	2	3	4
41. Vezetni a város körül	0	1	2	3	4
42. Zárkózott felfogású a saját vallási hitemmel szemben	0	1	2	3	4
43. Emberek viccet csinálnak a vallásomból	0	1	2	3	4
44. Úgy érzem, hogy nem fogadnak el a vallásom miatt	0	1	2	3	4
45. Biztonság a személyes tárgyokról	0	1	2	3	4
46. Félelem az értékek elvesztésétől	0	1	2	3	4
47. Elzárni a személyes tárgyakat	0	1	2	3	4
48. Személyes biztonság	0	1	2	3	4
49. Problémák a munkahellyel	0	1	2	3	4
50. Munkával való megelégedés	0	1	2	3	4
51. Munkahelyi időbeosztás	0	1	2	3	4
52. Testsúlyomhoz kapcsolódó aggodalmak	0	1	2	3	4
53. Testi megjelenésem	0	1	2	3	4
54. Kifejlődni fizikai értelemben	0	1	2	3	4
55. Szülői elvárások	0	1	2	3	4
56. Követelni a szülőktől	0	1	2	3	4
57. A szülőktől való függőség	0	1	2	3	4

Azonosító:

Életkor:

Nem:

A negatív vagy stresszelő eseményekre gondolva, értékeld, hogy milyen gyakorisággal szembesülsz az alábbi gondolatokkal (1= szinte soha, 2= néha, 3= előfordul, 4= gyakran, 5= mindig)

1. Úgy érzem, hogy én vagyok a hibás	1	2	3	4	5
2. Úgy érzem, én vagyok a felelős, azért, ami történt	1	2	3	4	5
3. Azokra a hibákra gondolok, melyeket ezekben a dolgokban követtem el	1	2	3	4	5
4. Úgy gondolom, hogy az alapvető ok bennem rejlik	1	2	3	4	5
5. Úgy gondolom, hogy el kell fogadjam, hogy ez megtörtént	1	2	3	4	5
6. Úgy gondolom, hogy el kell fogadjam a helyzetet	1	2	3	4	5
7. Úgy gondolom, hogy nem változtathatok meg semmit ezzel kapcsolatban	1	2	3	4	5
8. Úgy gondolom, hogy meg kell tanuljak ezzel együtt élni	1	2	3	4	5
9. Gyakran gondolok arra, hogyan érzek azzal kapcsolatban, amit megtapasztaltam	1	2	3	4	5
10. Azzal vagyok elfoglalva, hogy mit gondolok, és mit érzek azzal kapcsolatban, amit megtapasztaltam	1	2	3	4	5
11. Meg akarom érteni, hogy miért érzek úgy ahogy érzek, azzal kapcsolatban, amit megtapasztaltam	1	2	3	4	5
12. Fejtegetem az érzéseket, amiket a helyzetek kiváltanak belőlem	1	2	3	4	5
13. Kedvesebb dolgokra gondolok, mint amiket megtapasztaltam	1	2	3	4	5
14. Kellemesebb dolgokra gondolok, melyeknek nincs közük hozzá	1	2	3	4	5
15. Valami kedves dologra gondolok, ahelyett amit történt	1	2	3	4	5
16. Kellemesebb tapasztalatokra gondolok	1	2	3	4	5
17. Arra gondolok, hogy mi a legjobb, amit tehetek	1	2	3	4	5
18. Arra gondolok, hogyan tudok a legjobban megküzdeni a helyzettel	1	2	3	4	5
19. Arra gondolok, hogyan tudnám megváltoztatni a helyzetet	1	2	3	4	5
20. Olyan tervre gondolok, hogy mi a legjobb, amit tehetek	1	2	3	4	5
21. Úgy gondolom, hogy tanulhatok valamit a helyzetből	1	2	3	4	5
22. Úgy gondolom, hogy erősebb személlyé válhatok	1	2	3	4	5

annak eredményeképpen, ami megtörtént					
23. Arra gondolok, hogy a helyzetnek ugyanakkor megvannak a pozitív oldalai is	1	2	3	4	5
24. A pozitív oldalát nézem a dolognak	1	2	3	4	5
25. Arra gondolok, hogy lehetett volna sokkal rosszabb is	1	2	3	4	5
26. Arra gondolok, hogy az emberek sokkal súlyosabb tapasztalatokon esnek át	1	2	3	4	5
27. Azt hiszem, ha más dolgokhoz hasonlítom, nem volt olyan rossz	1	2	3	4	5
28. Azt mondogatom magamnak, hogy vannak rosszabb dolgok	1	2	3	4	5
29. Gyakran gondolok arra, hogy amit megéltem sokkal rosszabb, mint amit mások éltek meg	1	2	3	4	5
30. Arra szoktam gondolni, hogy milyen szörnyű az, amit megtapasztaltam	1	2	3	4	5
31. Gyakran gondolok arra, hogy amit megéltem a legrosszabb, ami egy emberrel megtörténhet	1	2	3	4	5
32. Folyton arra gondolok, hogy milyen iszonyú volt a helyzet	1	2	3	4	5
33. Úgy érzem, hogy mások a hibásak ezért	1	2	3	4	5
34. Azt érzem, hogy mások a felelősek azért, ami történt	1	2	3	4	5
35. Azokra a hibákra gondolok, amiket mások tettek ebben a dologban	1	2	3	4	5
36. Úgy érzem, hogy az alapvető ok másokban rejlik	1	2	3	4	5

Azonosító:

Életkor:

Nem:

Válaszd meg az alábbi állításokat, aszerint, hogy az utóbbi 7 nap alatt mit tettél. Karikázd be az állítást aszerint, hogy hányszor hajtottad végre az utóbbi 7 nap alatt.

Az utóbbi 7 nap alatt	Egyszer sem	Egyszer	Kétszer	Háromszor	Négyszer	Ötször	Hatszor vagy többször
1. Azért ingereltem a tanulókat, hogy dühösesek legyenek	0	1	2	3	4	5	+6
2. Hamar dühbe gurulok valakivel szemben	0	1	2	3	4	5	+6
3. Visszaütök, ha valaki először megüt	0	1	2	3	4	5	+6
4. Azért mondtam dolgokat egyes tanulókról, hogy a többiek nevessenek rajtuk	0	1	2	3	4	5	+6
5. Arra biztattam a tanulókat, hogy verekedjenek	0	1	2	3	4	5	+6
6. Meglöktem vagy eltaszítottam más tanulókat	0	1	2	3	4	5	+6
7. A nap legtöbb részében dühös voltam	0	1	2	3	4	5	+6
8. Azért verekedtem, mert dühös voltam	0	1	2	3	4	5	+6
9. Megütöttem vagy megrúgtam valakit	0	1	2	3	4	5	+6
10. Csúnya neveken szólítok másokat	0	1	2	3	4	5	+6
11. Megfenyegettem valakit azzal, hogy megütöm vagy megsebesítem	0	1	2	3	4	5	+6