

Mellékletek

1. számú melléklet – Tájékoztató beleegyező nyilatkozat

Tisztelt Kitöltő!

A következőkben arra szeretnénk kérni Önt, hogy vegyen részt a kutatásunkban, amely a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Szociál- és Szervezetpszichológia Tanszékén, valamint a Longevity Project együttműködésével zajlik. A kutatás érvényes kutatásetikai engedéllyel rendelkezik.

A kutatásunk célja megvizsgálni, hogyan változnak a tréning résztvevőinek önmagával kapcsolatos gondolatai és élményei. Ennek átfogó feltérképezéséhez arra kérjük, hogy töltsen ki a kérdőívet két alkalommal: a tréning előtt (1. alkalom) és a tréning után. A két kitöltés után pár héttel egy komplex egyéni írásos pszichológiai kiértékelést adunk a résztvevőknek ajándékba. Ez segítségével lehet abban, hogy tisztább és átfogóbb képet kaphasson önmagáról és saját személyiségéről, valamint, hogy reális betekintést nyerhessen erősségeibe és potenciális fejlődési területeibe.

Minden egyes kérdés az egyéni véleményeket méri, tehát nincsenek jó vagy rossz válaszok. A kitöltés önkéntes és anonim módon, tehát név nélkül, az Ön személyes adatainak beazonosíthatósága nélkül történik. Az adatokat egy jelszóval védett számítógépen tároljuk 12 hónapig, majd archiváljuk őket.

A kitöltés során arra kérjük Önt, hogy adjon meg a jeligét, amit biztosan nem felejt el (édesapja keresztnévét és saját születési hónapját, napját, így: NévHHNN, pl. András0319, Zsolt0412, stb.) Ez azért szükséges, hogy össze tudjuk párosítani az Ön válaszait és a kiértékelését az Ön anonimitásának védelme mellett. Később ezt a jeligét egy külön oldalon megadva olvashatja el saját írásos egyéni pszichológiai kiértékelését.

Az Ön anonimitását minden körülmény között megőrizzük. Az írásos egyéni kiértékelést úgy adjuk át Önnek, hogy közben személyazonosságát nem hozzuk nyilvánosságra és azt teljes

mértékben bizalmasan kezeljük. A nyersadatokra a kutatás vezetője (Magyary Ágnes) és a kutatás felügyelője (Dr. Mészáros Noémi Zsuzsanna) nyer rálátást.

A vizsgálatban való részvétel önkéntes, és természetesen bármikor, indoklás nélkül megszakítható. Amennyiben bármi kérdése vagy észrevétele lenne a kitöltéssel/kutatással kapcsolatban az alábbi elérhetőségen tudja velünk felvenni a kapcsolatot: Magyary Ágnes: pszichologiairugalmassag@gmail.com A kitöltésre szánt idejét előre is köszönjük!

A tájékoztatót elolvastam, tudomásul vettem és elfogadom.

2. számú melléklet: A kérdőívcsomag

Kérjük, adja meg jellegeként édesapja keresztnévét és saját születési hónapját, napját, így: NévHHNN, pl. András0319, Zolt0412, stb. Ez azért szükséges, hogy össze lehessen párosítani egy-egy résztvevőhöz köthető kitöltéseket az anonimitás megsértése nélkül.

Jelige: _____

.Demográfiai adatok

Elsőként, kérjük, válaszoljon a következő, Önre vonatkozó kérdésekre!

1. Az Ön életkora _____ (számmal, években kifejezve)

2. Neme: Férfi/Nő

3. Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

a) nem fejezte be az általános iskolát

b) általános iskolát végzett

c) szakmunkás bizonyítványa van

d) középiskolát végzett

e) Főiskolát/BA/BSc képzést végzett

f) Egyetemet/MA/MSc képzést végzett

2) Mi az Ön jelenlegi pozíciója a munkahelyén?

1. nem vezető beosztás

1. egyéb vezető (team leader, projekt vezető, stb)

1. középvezető

1. felsővezető

Mennyi ideje dolgozik a jelenlegi munkahelyén?

1. Kevesebb, mint 1 éve

2. 1-2 éve

3. 3-4 éve

4. 5-10 éve

5. Több mint 10 éve

Milyen munkavégzési formában dolgozik Ön jelenleg?

1. Otthonról dolgozom távmunkában

2. Bejárok a munkahelyemre (ide tartozik minden, ami nem otthon van, pl. iroda, gyár, stb)

3. Hibrid munkavégzés: felváltva a munkahelyemen és otthon is dolgozom

4. Egyéb, éspedig_____

Koronavírus miatti karanténkötelezettség (2020. március) előtt is ebben a munkavégzési formában dolgozott?

1. Igen

2. Nem

Mióta dolgozik ebben a munkavégzési formában?

1. Kevesebb, mint 1 éve

2. 1-2 éve

3. 3-4 éve

4. 5-10 éve

5. Több mint 10 éve

Milyen beosztást tölt be a munkahelyén?

1 - felsővezető

2 - középvezető

3 - csoportvezető

- 4 - beosztott munkavállaló
 5 - egyéni vállalkozó
 6 - egyéb, éspedig: _____

AAQ-II

Ebben a részben néhány állítást olvashat. Kérjük, jelölje meg azt, hogy mennyire ért egyet az adott állítással. Használja a következő skálát.

1	2	3	4	5	6	7
Sosem igaz	Nagyon ritkán igaz	Ritkán igaz	Néha igaz	Gyakran igaz	Szinte mindig igaz	Mindig igaz

1. A fájdalmas tapasztalataim és emlékeim megnehezítik, hogy olyan életet éljek, amelyet szeretnék.

2. Félek az érzelmeimtől.

3. Aggódom amiatt, hogy nem tudom kezelni az aggodalmaimat és az érzelmeimet.

4. A fájdalmas emlékeim megakadályoznak abban, hogy teljes életet éljek.

5. Az érzelmeim gondot okoznak az életemben.

6. Úgy tűnik, hogy a legtöbb ember jobban irányítja az életét, mint én.

7. Az aggodalmaim a sikereim útjában állnak.

CFQ7

Az alábbiakban egy listát talál, különböző állításokkal. Kérjük, jelölje meg azt, hogy mennyire ért egyet az adott állítással, bekarikázva a mellette álló számok egyikét. Használja a következő skálát.

1	2	3	4	5	6	7
Sosem igaz	Nagyon ritkán igaz	Ritkán igaz	Néha igaz	Gyakran igaz	Szinte mindig igaz	Mindig igaz

1. A gondolataim szorongást vagy szenvedést okoznak érzelmileg.

1

2. A gondolataim annyira a hatalmukba kerítenek, hogy képtelen vagyok azokat a dolgokat csinálni, amiket a leginkább szeretnék.

3. Túlságosan sokat elemzek helyzeteket, addig a pontig, hogy az már nem hasznos számomra.

4. Küzdök a gondolataim ellen.

5. Megharagszom magamra, amiért bizonyos gondolataim vannak.

6. Hajlamos vagyok nagyon belegabalyodni a gondolataimba.

7. Rendkívül nehéz számomra elengedni a zavaró gondolatokat, még akkor is, ha tudom, hogy hasznos lenne elengedni őket.

VLQ

A következőkben olyan életterületek listáját láthatja, amelyek a legtöbb ember számára fontosak. Értékelje valamennyi életterület fontosságát egy 1-től 10-ig terjedő skálán, bekarikázva egy Ön által választott számot. 1 azt jelenti, hogy az adott terület egyáltalán nem, 10 pedig azt, hogy az adott terület nagyon fontos az Ön számára. Nem mindenki számára fontos az összes életterület vagy értékeli őket egyformán. **Kérjük, értékeljen minden egyes életterületet aszerint, hogy azok mennyire fontosak személyesen az Ön számára.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Egyáltalán nem fontos									Nagyon fontos

1. Családi kapcsolatok (kivételesen házastárs vagy a gyerekek)	12345678910
2. Házasság / párok / intim kapcsolatok	12345678910
3. Gondoskodás a gyerekekről	12345678910
4. Barátság / Szociális kapcsolatok	12345678910
5. Munkavállalás	12345678910
6. Tanulás / Képzés	12345678910
7. Szórakozás	12345678910
8. Spiritualitás	12345678910
9. Állampolgárság / Közösségi élet	12345678910
10. Testi jóllét	12345678910

Ebben a részben arra kérjük Önt, hogy értékelje, **mennyire van összhangban a viselkedése az egyes Ön által választott értékekkel a különböző életterületeken.** Mindenkinek vannak olyan területei, ahol jobban teljesít, mint a többiben. NEM azt kérdezzük, hogy hogyan szeretne viselkedni az adott területtel kapcsolatban, arra vagyunk kíváncsiak, **hogy hogyan cselekedett az elmúlt héten.** Értékeljen minden egyes területet egy 1-től 10-ig terjedő skálán, bekarikázva egy Ön által választott számot.

1 - azt jelenti, hogy a viselkedése egyáltalán nem volt összhangban az adott terület fontosságával, 10 - pedig azt, hogy a viselkedése teljesen összhangban volt az adott terület fontosságával

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Egyáltalán nem volt összhangban									Teljesen összhangban volt

1. Családi kapcsolatok (kivéte l házastárs vagy a gyerekek)	12345678910
2. Házasság / párok / intim kapcsolatok	12345678910
3. Gondoskodás a gyerekekről	12345678910
4. Barátság / Szociális kapcsolatok	12345678910
5. Munkavállalás	12345678910
6. Tanulás / Képzés	12345678910
7. Szórakozás	12345678910
8. Spiritualitás	12345678910
9. Állampolgárság / Közösségi élet	12345678910
10. Testi jóllét	12345678910

FFMQ

Kérjük, értékelje az alábbi állítások mindegyikét a megadott öt válaszlehetőség mentén! A sorszám előtt található helyre írja be azt a számot, amely leginkább tükrözi az Önmagáról alkotott véleményét.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

<i>Soha vagy nagyon ritkán</i>	<i>Ritkán</i>	<i>Közepes mértékben</i>	<i>Gyakran</i>	<i>Nagyon gyakran vagy mindig</i>
------------------------------------	---------------	------------------------------	----------------	---------------------------------------

- ___ 1. Járás közben szándékosan figyelem a testem mozgásából fakadó érzéseket.
- ___ 2. Az érzéseimet könnyen ki tudom fejezni szavakban.
- ___ 3. Az ésszerűtlen vagy nem helyénvaló érzelmeim miatt bírálom magam.
- ___ 4. Érzéseimet és érzelmeimet anélkül észlelem, hogy reagálnék rájuk.
- ___ 5. Amikor valamit csinálok, gondolataim elkalandoznak és a figyelmem könnyen elterelődik.
- ___ 6. Zuhanyzás vagy fürdés közben folyamatosan tudatában vagyok a víz keltette érzéseknek a testemen.
- ___ 7. Meggyőződésemet, véleményemet és elvárásaimat könnyen szavakba tudom önteni.
- ___ 8. Nem figyelek arra, amit csinálok, mert álmodozom, aggodalmaskodom, vagy más dolgok miatt terelődik el a figyelmem.
- ___ 9. Az érzéseimet anélkül figyelem, hogy azok eluralkodnának rajtam.
- ___ 10. Azt mondogatom magamnak, nem kellene úgy éreznem, ahogyan érzek.
- ___ 11. Észlelem, ahogy az étel- és italfogyasztás befolyásolja gondolataimat, testérzeteimet és érzelmeimet.
- ___ 12. Nehezen találok szavakat gondolataim kifejezésére.
- ___ 13. A figyelmem könnyen elterelődik.
- ___ 14. Azt hiszem, vannak olyan abnormális és helytelen gondolataim, amiknek nem kellene lenniük.
- ___ 15. Olyan érzetekre is odafigyelek, mint amikor szél kap a hajamba, vagy nap süti az arcomat.
- ___ 16. Nehézséget jelent, hogy szavakat találjak annak kifejezésére, ahogyan érzek.
- ___ 17. Igyekszem megítélni, hogy a gondolataim helyesek vagy helytelenek.
- ___ 18. Nehezemre esik huzamosabb ideig a jelenre összpontosítani.
- ___ 19. Amikor kellemetlen gondolataim vagy képzeitem támadnak, visszafogom magam, és anélkül szemlélem őket, hogy azok elhatalmasodhatnának.
- ___ 20. Figyelek az olyan hangokra, mint az óra ketyegése, a madarak csicsergése, vagy az elhaladó autók zaja.
- ___ 21. Nehéz helyzetekben is tudok egy pillanatnyi szünetet tartani, ahelyett, hogy rögtön reagálnék.
- ___ 22. Nehezen találok megfelelő szavakat a testemből származó érzetekre.

- ___ 23. Úgy tűnik, automatikusan cselekszem, és nem nagyon tudatosul bennem, hogy mit is csinálok.
- ___ 24. Ha kellemetlen gondolataim vagy képzeim vannak, rövid időn belül megnyugszom.
- ___ 25. Előfordul, hogy azt mondom magamnak, nem kellene úgy gondolkoznom, ahogyan gondolkozom.
- ___ 26. Felfigyelek az illatokra és az ízekre.
- ___ 27. Még ha teljesen fel vagyok dűlva, akkor is meg tudom fogalmazni, amit érzek.
- ___ 28. Gyorsan összecsapom a tennivalókat, anélkül, hogy igazából odafigyelnék rájuk.
- ___ 29. Amikor kellemetlen gondolataim vagy képzeim támadnak, képes vagyok arra, hogy csak észleljem őket, anélkül, hogy reagálnék rájuk.
- ___ 30. Vannak olyan érzelmeim, amelyeket rossznak vagy helytelenek tartok, és nem szabadna éreznem ezeket.
- ___ 31. A művészeti alkotásokban vagy a természetben észreveszek olyan vizuális elemeket, mint amilyenek a színek, a formák, az anyagok, vagy a fény-árnyék hatások.
- ___ 32. Számomra természetes, hogy tapasztalataimat szavakba foglalom.
- ___ 33. Amikor kellemetlen gondolataim vagy képzeim támadnak, csak felfigyelek rájuk, és annyiban hagyom.
- ___ 34. A tennivalókat, feladatokat gépiesen végzem, anélkül, hogy tudatában lennék annak, hogy mit csinálok.
- ___ 35. Amikor kellemetlen gondolataim vagy képzeim támadnak, ezek tartalmától függően, jónak vagy rossznak ítélem magam.
- ___ 36. Figyelek arra, hogy érzelmeim miként befolyásolják gondolataimat és viselkedésemet.
- ___ 37. Meglehetősen pontosan le tudom írni, hogyan érzek egy adott pillanatban.
- ___ 38. Azon kapom magam, hogy odafigyelés nélkül teszek meg dolgokat.
- ___ 39. Elítélem magam, amikor irracionális elképzeléseim vannak.

WBSI

Az alábbi kérdőív a gondolatainkhoz való viszonyról szól. Nincsenek jó vagy rossz válaszok – ezért arra kérjük, hogy válaszoljon őszintén. Kérjük győződjön meg róla, hogy minden állítás esetében bekarikázta a megfelelő betűjelet.

1 = Egyáltalán nem értek egyet

2 = Nem értek egyet

3 = Semleges, vagy nem tudom

4 = Egyetértek

5 = Teljesen egyetértek

- | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Vannak olyan dolgok, amikre inkább nem szeretnék gondolni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 2. | Néha nem értem, hogy miért jelennek meg bizonyos gondolataim. | | | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | 5 | | | | | | |
| 3. | Vannak olyan gondolataim, amiket nem tudok megállítani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 4. | Vannak olyan képek, amelyek megjelennek a lelki szemeim előtt és képtelen vagyok eltüntetni őket. | | | | 1 | 2 | 3 |
| | 4 | 5 | | | | | |
| 5. | A gondolataim gyakran visszatérnek ugyanahhoz az egy témához. | | | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | 5 | | | | | | |
| 6. | Örülnek, ha meg tudnám akadályozni, hogy bizonyos dolgokra gondoljak. | 1 | 2 | 3 | | | |
| 4 | 5 | | | | | | |
| 7. | Időnként a gondolataim olyan gyorsan cikáznak, hogy arra vágyom, bárcsak meg tudnám állítani őket. | | | | 1 | 2 | 3 |
| | 4 | 5 | | | | | |
| 8. | Mindig megpróbálom elkerülni, hogy a problémákra gondoljak. | | | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | 5 | | | | | | |
| 9. | Vannak olyan gondolatok, melyek újra és újra eszembe jutnak. | | | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | 5 | | | | | | |
| 10. | Vannak olyan dolgok, melyekre megpróbálok nem gondolni. | | | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | 5 | | | | | | |
| 11. | Időnként nagyon vágnék arra, hogy képes legyek megállítani a gondolataimat. | | | | 1 | 2 | 3 |
| | 4 | 5 | | | | | |
| 12. | Gyakran azért csinálom valamit, hogy eltereljem a figyelmem a gondolataimról. | | | | 1 | 2 | 3 |
| | 4 | 5 | | | | | |
| 13. | Vannak olyan gondolataim, amiket megpróbálok elkerülni. | | | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | 5 | | | | | | |
| 14. | Sok olyan gondolatom van, amiket nem osztok meg senki mással. | | | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | 5 | | | | | | |
| 15. | Időnként csak azért foglalom le magam teendőikkel, hogy ne jussanak eszembe bizonyos gondolatok. | | | | 1 | 2 | 3 |
| | 4 | 5 | | | | | |

3. számú melléklet: Normalitás vizsgálatok

Lejárt statisztika																		
	Tudatos cselekvés	Iséletmentesség1	tudatos cselekvés1	Iséletmentesség2	reaktívita- mentesség1	reaktívita- mentesség2	Megfigyelés1	AAQ-II-1	Megfigyelés2	Isélet1	Isélet2	értékesített élet év1	értékesített élet év2	CFQ-1	CFQ-2	WBI-1	WBI-2	AAQ-II-2
Valid	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	29.095	27.524	27.333	32.238	20.476	20.714	26.143	17.714	26.810	28.048	29.333	59.714	58.462	19.992	18.667	47.190	45.416	17.048
Std. Deviation	5.281	4.191	4.351	4.721	2.421	5.051	4.912	7.086	5.883	4.129	4.211	14.981	15.652	6.037	5.739	10.985	10.472	6.152
Shapiro-Wilk	0.956	0.944	0.954	0.935	0.948	0.962	0.935	0.933	0.956	0.943	0.974	0.947	0.975	0.968	0.888	0.921	0.969	0.939
P-value of Shapiro-Wilk	0.437	0.260	0.412	0.172	0.311	0.559	0.176	0.160	0.442	0.248	0.827	0.297	0.830	0.009	0.020	0.090	0.706	0.206
Minimum	21.000	18.000	21.000	24.000	16.000	8.000	19.000	7.000	15.000	21.000	20.000	36.600	28.800	10.000	12.000	22.000	28.000	7.000
Maximum	40.000	34.000	36.000	39.000	27.000	32.000	37.000	30.000	36.000	36.000	36.000	92.000	89.600	28.000	32.000	61.000	64.000	33.000
25th percentile	25.000	24.000	24.000	28.000	19.000	18.000	23.000	11.000	22.000	25.000	27.000	47.400	45.000	16.000	16.000	43.000	40.000	12.000
50th percentile	28.000	29.000	27.000	33.000	21.000	21.000	25.000	17.000	27.000	27.000	29.000	62.700	62.600	21.000	17.000	50.000	44.000	15.000
75th percentile	32.000	30.000	30.000	36.000	22.000	24.000	28.000	24.000	32.000	30.000	32.000	66.400	67.900	25.000	19.000	55.000	53.000	22.000

4. számú melléklet: Reliabilitás vizsgálatok

AAQ-I Első kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.915
95% CI lower bound	0.837
95% CI upper bound	0.960

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
AAQ-II-1	0.889
AAQ-II-2	0.900
AAQ-II-3	0.892
AAQ-II-4	0.894
AAQ-II-5	0.916

AAQ-II-6	0.907
AAQ-II-7	0.914

CFQ-7 első kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.921
95% CI lower bound	0.845
95% CI upper bound	0.963

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
CFQ-1	0.910
CFQ-2	0.910
CFQ-3	0.909
CFQ-4	0.906
CFQ-5	0.910
CFQ-6	0.912
CFQ-7	0.904

VLQ első kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.812
95% CI lower bound	0.637
95% CI upper bound	0.911

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
VLQ1	0.794
VLQ2	0.805
VLQ3	0.809
VLQ4	0.799
VLQ5	0.783
VLQ6	0.766
VLQ7	0.801
VLQ8	0.813
VLQ9	0.783

VLQ10

0.795

WBSI első kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.910
95% CI lower bound	0.833
95% CI upper bound	0.956

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
WBSI_1	0.902
WBSI_2	0.907
WBSI_3	0.899
WBSI_4	0.905
WBSI_5	0.907
WBSI_6	0.904
WBSI_7	0.906
WBSI_8	0.905

WBSI_9	0.907
WBSI_10	0.898
WBSI_11	0.900
WBSI_12	0.898
WBSI_13	0.907
WBSI_14	0.913
WBSI15	0.904

Megfigyelés első kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.767
95% CI lower bound	0.552
95% CI upper bound	0.890

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
FFMQ-1	0.735
FFMQ-6	0.721

FFMQ-11	0.775
FFMQ-15	0.716
FFMQ-20	0.755
FFMQ-26	0.714
FFMQ-31	0.730
FFMQ-36	0.781

Leírás első kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.896
95% CI lower bound	0.804
95% CI upper bound	0.950

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
FFMQ-2	0.869
FFMQ-7	0.880
FORD-FFMQ-11	0.883

FORD-FFMQ-16	0.867
FORD-FFMQ-22	0.884
FFMQ-27	0.878
FFMQ-32	0.907
FFMQ-37	0.890

Tudatos cselekvés első kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.902
95% CI lower bound	0.821
95% CI upper bound	0.951

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
FORD-FFMQ-5	0.877
FORD-FFMQ-8	0.884
FORD-FFMQ13	0.876
FORD-FFMQ-18	0.883

FORD-FFMQ-23	0.900
FORD-FFMQ-28	0.901
FORD-FFMQ-34	0.903
FORD-FFMQ-38	0.883

Ítéletmentesség első kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.732
95% CI lower bound	0.514
95% CI upper bound	0.866

Note. The following item correlated negatively with the scale: FORD-FFMQ-39.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
FORD-FFMQ-3	0.753
FORD-FFMQ-10	0.665
FORD-FFMQ-14	0.727
FORD-FFMQ-17	0.677

FORD-FFMQ-25	0.601
FORD-FFMQ-30	0.666
FORD-FFMQ-35	0.698
FORD-FFMQ-39	0.793

Reaktivitás-mentesség első kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.428
95% CI lower bound	-0.113
95% CI upper bound	0.733

Note. The following item correlated negatively with the scale: FFMQ-9.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
FFMQ-9	0.576
FFMQ-19	0.487
FFMQ-21	0.437

FFMQ-24	0.280
FFMQ-29	0.193
FFMQ-33	0.202

AAQ-I második kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.895
95% CI lower bound	0.793
95% CI upper bound	0.951

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
AAQ-II-1	0.870
AAQ-II-2	0.882
AAQ-II-3	0.871
AAQ-II-4	0.867
AAQ-II-5	0.886
AAQ-II-6	0.907
AAQ-II-7	0.871

CFQ-7 második kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.831
95% CI lower bound	0.666
95% CI upper bound	0.922

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
CFQ-1	0.789
CFQ-2	0.795
CFQ-3	0.833
CFQ-4	0.797
CFQ-5	0.844
CFQ-6	0.803
CFQ-7	0.790

VLQ második kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.839
95% CI lower bound	0.691
95% CI upper bound	0.923

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
VLQ-1	0.817
VLQ-2	0.846
VLQ-3	0.851
VLQ4	0.834
VLQ5	0.806
VLQ6	0.809
VLQ7	0.824
VLQ8	0.833
VLQ9	0.801
VLQ10	0.813

WBSI második kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.887
95% CI lower bound	0.801
95% CI upper bound	0.942

Note. Of the observations, pairwise complete cases were used. The following item correlated negatively with the scale: WBSI_14.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
WBSI_1	0.878
WBSI_2	0.881
WBSI_3	0.881
WBSI_4	0.884
WBSI_5	0.878
WBSI_6	0.873
WBSI_7	0.873
WBSI_8	0.890
WBSI_9	0.882

WBSI_10	0.874
WBSI_11	0.882
WBSI_12	0.873
WBSI_13	0.862
WBSI_14	0.905
WBSI15	0.874

Megfigyelés második kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.851
95% CI lower bound	0.717
95% CI upper bound	0.929

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
FFMQ-1	0.835
FFMQ-6	0.824
FFMQ-11	0.880

FFMQ-15	0.819
FFMQ-20	0.808
FFMQ-26	0.835
FFMQ-31	0.814
FFMQ-36	0.842

Leírás második kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.882
95% CI lower bound	0.776
95% CI upper bound	0.944

Note. Of the observations, pairwise complete cases were used.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
FFMQ-2	0.843
FFMQ-7	0.874
FORD-FFMQ12	0.875

FORD-FFMQ-16	0.849
FORD-FFMQ22	0.870
FFMQ-27	0.869
FFMQ-32	0.877
FFMQ-37	0.877

Tudatos cselekvés második kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.882
95% CI lower bound	0.787
95% CI upper bound	0.941

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
FORD-FFMQ-5	0.855
ford-FFMQ-8	0.854
FORD-FFMQ13	0.857
FORD-FFMQ-18	0.863

FORD-FFMQ23	0.862
FORD-FFMQ-28	0.879
FORD-FFMQ-34	0.877
FORD-FFMQ-38	0.885

Ítéletmentesség második kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.826
95% CI lower bound	0.667
95% CI upper bound	0.918

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
FORD-FFMQ-3	0.809
ford-FFMQ10	0.811
FORD-FFMQ14	0.809
FORD-FFMQ17	0.819
FORD-FFMQ-25	0.809

FORD-FFMQ-30	0.786
FORD-FFMQ-35	0.818
FORD-FFMQ-39	0.786

Reaktivitás-mentesség második kondíció

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.894
95% CI lower bound	0.792
95% CI upper bound	0.951

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped
	Cronbach's α
FFMQ-9	0.895
FFMQ-19	0.869
FFMQ-21	0.857
FFMQ-29	0.875
FFMQ-33	0.856

5. számú melléklet: T-próbák

H1: A tréning után a résztvevők pszichológiai rugalmatlanság értéke szignifikánsan alacsonyabb, mint tréning előtt.

Paired Samples T-Test

Meas ure 1	Meas ure 2	t	p	Coh en's d	SE Cohen's d
A	A			0.	0.157
A	A			13	
Q-I	Q-I			9	
I-1	I-2				

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that AAQ-II-1 is greater than AAQ-II-2.

Note. Student's t-test.

H2: A résztvevők kognitív fúzió értéke szignifikánsan csökken a tréning után.

Paired Samples T-Test

Meas ure 1	Meas ure 2	t	p	Coh en's d	SE Cohen's d
CF	CF			0.	0.198
Q- 1	Q- 2			24 4	

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that CFQ-1 is greater than CFQ-2.

Note. Student's t-test.

H3: A résztvevők értékvezérelt élet pontszáma szignifikánsan magasabb a tréning után.

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	C	S
				o	E
				h	C
				e	o
				n	h
				'	e
				s	n
				d	's
					d
ERTEKVE	ERTEKVE			(	(
ZERELT	ZERELT				.
ELET	ELET				(
ERTEK1	ERTEK2			)	9
				)	9

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that ERTEKVEZERELT ELET ERTEK1 is less than ERTEKVEZERELT ELET ERTEK2.

Note. Student's t-test.

H4: A résztvevők tudatos jelenlét értéke szignifikánsan magasabb a tréning után.

a) A résztvevők megfigyelés értéke szignifikánsan magasabb a tréning után.

Paired Samples T-Test

Measu re 1	Measu re 2	t	p	Co hen 's d	SE Coe n's d
Megf igyel es1	Megf igyel es2			- 0 . 1 7 3	0.1 53

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that Megfigyeles1 is less than Megfigyeles2.

Note. Student's t-test.

b) A résztvevők leírás értéke szignifikánsan magasabb a tréning után.

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	p	Cohen's d	SE Cohen's d
leiras1	leiras2			-0.398	0.175

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that leiras1 is less than leiras2.

Note. Student's t-test.

c) A résztvevők tudatos cselekvés értéke szignifikánsan magasabb a tréning után.

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	p	Cohen's d	SE Cohen's d
tudatos cselekvés1	tudatos cselekvés2			-0.572	0.144

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that tudatos cselekves1 is less than tudatos cselekves2.

Note. Student's t-test.

d) A résztvevők ítéletmentesség értéke szignifikánsan magasabb a tréning után.

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	p	Cohen's d	SE Cohen's d
iteletm entesse g1	iteletm entesse g2			- 1 .	0. 22 2
				4 9 7	

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that iteletmentesseg1 is less than iteletmentesseg2.

Note. Student's t-test.

e) A résztvevők reaktivitás-mentesség értéke szignifikánsan magasabb a tréning után.

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	r	Cohen's d	SE Cohen's d
reaktívitas	reaktívitas			-0.2	0.2
mentesség1	mentesség2			.057	0.2

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that reaktivitas mentesség1 is less than reaktivitas mentesség2.

Note. Student's t-test.

H5: A résztvevők gondolatnyomás pontszáma szignifikánsan alacsonyabb a tréning után.

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	p	Cohen's d	SE Cohen's d
W	W			0.22	0.157
BS	BS				
I-1	I-2			4	

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that WBSI-1 is less than WBSI-2.

Note. Student's t-test.

6. számú melléklet: Tudatos jelenlét gyakorlat szöveg

Elhelyezkedem kényelmesen vagy kényelmetlenül... Hagyom magam átzsilipelődni az elemző, gondolkodó üzemmódból a megfigyelőbe.

Itt nem kell semmit elérni, megoldani, elintézni, kontrollálni, csak jelen lenni és érzékelni azt, ami éppen van.

Megfigyelem az épületen kívülről érkező zajokat. Engedem, hogy meghalljam, ahogy egy-egy autó elhalad az épület előtt. Ahogy képes vagyok figyelni ezekre a hangokra, amelyek az épületen kívülről jönnek, ezzel együtt képes vagyok arra is, hogy az épületen belüli hangokra figyeljek. Megfigyelem, milyen hangokat, zajokat hallok a térben, ahol most vagyok. Igyekszem minél többet meghallani és tudatosítani, hogy ezek is a valóságom részei most.

Amint képes vagyok figyelni a külső hangokra, úgy arra is képes vagyok, hogy megfigyeljem a saját testem. Eggyel beljebb viszem a figyelmem és kíváncsian megfigyelem, hogy milyen érzetek, érzések vannak most bennem. Éhség? Fáradtság? Derű? Feszültség? Van-e valahol fájdalom vagy éppen valami kellemes? Megfigyelem, ahogy ülök a széken és azokra a pontokra összpontosítok, ahol a szék ülőkéje érintkezik a testemmel. Mit érzek ezeken a kapcsolódási pontokon; a talpamnál, combomnál, csípőmnél? Mit érzékelnek az ujjaim?

Ugyan úgy, ahogy reggel az időjárást nézem az ablakból, ugyanazzal a kíváncsi figyelemmel csak érdeklődöm, hogy mi a helyzet benn. Közben, ha elkalandozom, tudatosítom és visszahozom a figyelmem az érzékelésbe.

Megkeresem a karjaim. Megfigyelem, hogy milyen helyzetben vannak, mihez érnek hozzá. Megfigyelem, hogy milyen súlyúnak érzem őket... Megfigyelem a hőmérsékletüket....

Elkezdem tágitani a figyelmem és megint megfigyelem, hogy hogy vagyok. Kíváncsian megfigyelem, hogy mit érzek. Éhség? Fáradtság? Derű? Feszültség? Van-e valahol fájdalom vagy éppen valami kellemes? Változott-e valami vagy ugyanazt érzem? Tudatosítom, hogy nem az a lényeg, hogy jól érezzem magam, hanem hogy jól érezzem azt, ami van.

Ismét megfigyelem a hangokat, zajokat a térben, ahol vagyok. Most egyel tágítom a figyelmem és az épületen kívülről érkező zajokat tudatosítom. Igyekszem minél többet meghallani és tudatosítani, hogy ezek is a valóságom részei most. Lassan és óvatosan megnyújtózkodom, és ha készen állok, kinyitom a szememet.

Az "Elkezdem tágítani a figyelmem..." bekezdés előtt minden tréning alkalom során hozzáadunk egy plusz szövegrészt és onnantól kezdve mindig az előző részeket ismételve és az újat hozzáadva, egyre hosszabb tudatos jelenlét gyakorlatot tartunk.

- 1. Szépen megkeresem az ujjbegyeimet és kíváncsian megfigyelem, hogy észreveszem-e a ritmusosságot az ujjaimban. Ráhangolódom a saját ritmusosságomra.*
- 2. Megkeresem figyelmemmel a ritmusosság forrását. Próbálok ráhangolódni a szívverésemre. Tudatosítom, hogy ezt nem kell megcsinálnom, nem kell elintéznem, hanem magától van és csak észre lehet vennem.*
- 3. Próbálok egyszerre figyelni a légzésemet és a szívverésemet is. Kíváncsian figyelem, hogyan hatnak egymásra.*

7. számú melléklet: Incentív kiértékelő szöveg

Pszichológiai rugalmasság felmérés válaszok

Köszönjük, hogy kitöltötted a kérdőívünket! A pszichológiai rugalmasság a tudatos jelenlétre, a gondolatok és érzelmek tudatos megfigyelésére, valamint az értékalapú viselkedésre irányuló, fejleszthető képesség.

Kérdőívünkben egy online felmérés nyújtotta lehetőségen belül ezt a képességet jártuk körbe, és elemzésünkben is ezt érintettük. Ezt követően tettünk számodra néhány javaslatot, amelyek segítségedre lehetnek egy még teljesebb és harmonikusabb élet elérésében. Természetesen a saját döntésed, hogy ezekkel a javaslatokkal hogyan élsz, hogy egyet vagy akár többet közülük megvalósítasz, beépítesz-e az életedbe.

FONTOS FIGYELMEZTETÉS!

A Longevity Project pszichológiai rugalmasság felmérése és elemzése általános ismereteket közvetít a pszichológiai rugalmasság (értékvezérelt élet, gondolatelnyomás, elfogadás és elköteleződés) és az egészség összefüggéseiről, tájékoztatási célzattal. A leírt információk és ajánlások nem tekinthetők orvosi tanácsnak, professzionális diagnózisnak, vagy bármilyen gyógyítási módszernek, akár Neked, akár bármely más személy számára. A leírtak semmilyen formában nem helyettesítik a szak- vagy háziorvosi vizsgálatot, diagnózist vagy a szakszerű orvosi vagy pszichológiai kezelést! Ha bármilyen mentális problémád van, vagy radikális életmódváltoztatást tervezel, feltétlenül konzultálj orvosoddal és/vagy egy pszichológussal, hogy segíthessenek Téged egy kiegyensúlyozottabb életmód kialakítására irányuló törekvéseidben!

WBSI

<általános> Viszonylag gyakori jelenség, hogy a mindennapok során hirtelen olyan gondolatokkal találjuk szemben magunkat, melyek az adott pillanatban zavaróak, feleslegesek, esetleg hátráltatnak adott tevékenységünkben. Természetes emberi reakciónk, hogy védekezni próbálunk ezen betörő, diszharmóniát okozó gondolatok ellen.

<magas> A pontszámod alapján, gyakran nemkívánatos gondolatok törnek be az elmédbe, és ilyenkor védekező reakcióként akaratlagosan ki szeretnéd törölni ezeket a kellemetlen gondolatokat a tudatodból. Néha azért szeretnéd elnyomni őket, hogy úrrá lehess az általad nemkívánatos cselekvésen. Máskor azért alkalmazhatod a gondolatelnyomás stratégiáját, mert tartasz valaminek a nyilvánosságra kerülésétől, így a gondolat elnyomására, emlékezetből való kitörlésére törekszel attól való félelmedben, nehogy te magad áruld el azt véletlenül. Az is előfordulhat, hogy az elnyomásra tett kísérlet a mentális béke elérésére irányul, azaz a visszatérő gondolataid elnyomásának célja, az általuk keltett aggodás, nyugtalanság, stressz csökkentése.

A baj ezzel a technikával az, hogy minél inkább el szeretnél nyomni egy gondolatot, annál több figyelmet szentelsz neki, így végül csak felerősíted azt. A gondolat elnyomására tett kísérlet egy ördögi körbe torkollik, így megállapítható, hogy nem előnyös stratégia a gondolatok kontrollálására. Az esetek többségében nem eredményez sikert, sőt, az elnyomásra ítélt gondolatok újult erővel, intenzívebben térhetnek vissza!

Fontos a különbség aközött, hogy megpróbálsz kizárni valamit és a között, hogy nyugtázod, hogy van, majd valami másra irányítod a figyelmedet. A gondolataidat nem, de a figyelmedet képes lehetsz pusztán akarattal irányítani. Ha megpróbálsz kizárni a nehéz érzéseket és gondolatokat, akkor ezáltal éppen ezekre fogod irányítani a figyelmedet. Így ne a gondolataidat, hanem a hozzá fűződő viszonyodon igyekezd tudatosan alakítani. Ez a belső szabadság.

Javasoljuk számodra, hogy a tudatosságodat mindfulness gyakorlatokkal fejleszd. A mindfulness során megfigyelheted azt, ami éppen van. Nem szükséges megváltoztatni, csak kíváncsian megfigyelni. Ezáltal megszületik annak a lehetősége, hogy szabadon cselekedhess. Annak ellenére, vagy éppen azzal együtt amit éppen gondolsz vagy érzel.

<közepes> A pontszámaid alapján, néha nemkívánatos gondolatok törnek be az elmédbe, és ilyenkor védekező reakcióként van, hogy akaratlagosan ki szeretnéd törölni ezeket a kellemetlen gondolatokat a tudatodból. Néha azért szeretnéd elnyomni őket, hogy úrrá lehess az általad nemkívánatos cselekvésen. Máskor azért alkalmazhatod a gondolatelnyomás stratégiáját, mert tartasz valaminek a nyilvánosságra kerülésétől, így a gondolat elnyomására, emlékezetből való kitörlésére törekszel attól való félelmedben, nehogy te magad áruld el azt véletlenül. Az is előfordulhat, hogy az elnyomásra tett kísérlet a mentális béke elérésére irányul, azaz a visszatérő gondolataid elnyomásának célja, az általuk keltett aggodás, nyugtalanság, stressz csökkentése.

A baj ezzel a technikával az, hogy minél inkább el szeretnél nyomni egy gondolatot, annál több figyelmet szentelsz neki, így végül csak felerősíted azt. A gondolat elnyomására tett kísérlet egy ördögi körbe torkollik, így megállapítható, hogy nem előnyös stratégia a gondolatok kontrollálására. Az esetek többségében nem eredményez sikert, sőt, az elnyomásra ítélt gondolatok újult erővel, intenzívebben térhetnek vissza!

Fontos a különbség aközött, hogy megpróbálsz kizárni valamit és a között, hogy nyugtázod, hogy van, majd valami másra irányítod a figyelmedet. A gondolataidat nem, de a figyelmedet képes lehetsz pusztán akaratlanul irányítani. Ha megpróbálsz kizárni a nehéz érzéseket és gondolatokat, akkor ezáltal éppen ezekre fogod irányítani a figyelmedet. Így ne a gondolataidat próbáld kizárni, hanem a hozzá fűződő viszonyodon igyekezz tudatosan alakítani. Ez a belső szabadság.

Javasoljuk számodra, hogy a tudatosságodat mindfulness gyakorlatokkal fejleszd. A mindfulness során megfigyelheted azt, ami éppen van. Nem szükséges megváltoztatni, csak kíváncsian megfigyelni. Ezáltal megszületik annak a lehetősége, hogy szabadon cselekedhess. Annak ellenére, vagy éppen azzal együtt amit éppen gondolsz vagy érzel.

<alacsony> A kérdőív alapján alacsony pontszámot értél el a gondolatelnyomás skálán, amely utalhat arra, hogy sikerrel nyomod el akaratlagosan a nemkívánatos gondolataidat, vagy arra is, hogy nem tapasztalsz akaratlan-betörő gondolatokat, így "nincs szükséged" a gondolatelnyomás stratégiájára. Amennyiben utóbbiról van szó, bízunk benne, hogy ez a továbbiakban is így marad. Amennyiben az előbbiről van szó, érdemes szem előtt tartani, hogy a baj ezzel a technikával az, hogy minél inkább el szeretnél nyomni egy gondolatot, annál több figyelmet szentelsz neki, így végül csak felerősíted azt. A gondolat elnyomására tett kísérlet egy ördögi körbe torkollik, így megállapítható, hogy nem előnyös stratégia a gondolatok kontrollálására. Az esetek többségében nem eredményez sikert, sőt, az elnyomásra ítélt gondolatok újult erővel, intenzívebben térhetnek vissza!

Fontos a különbség aközött, hogy megpróbálsz kizárni valamit és a között, hogy nyugtázod, hogy van, majd valami másra irányítod a figyelmedet. A gondolataidat nem, de a figyelmedet képes lehetsz pusztán akaratlanul irányítani. Ha megpróbálsz kizárni a nehéz érzéseket és gondolatokat, akkor ezáltal éppen ezekre fogod irányítani a figyelmedet. Így ne a gondolataidat próbáld kizárni, hanem a hozzá fűződő viszonyodon igyekezz tudatosan alakítani. Ez a belső szabadság.

Javasoljuk számodra, hogy a tudatosságodat mindfulness gyakorlatokkal fejleszd. A mindfulness során megfigyelheted azt, ami éppen van. Nem szükséges megváltoztatni, csak kíváncsian megfigyelni. Ezáltal megszületik annak a lehetősége, hogy szabadon cselekedhess. Annak ellenére, vagy éppen azzal együtt amit éppen gondolsz vagy érzel.

AAQ-II: Pszichológiai rugalmatlanság

<Általános> A pszichológiai rugalmasságot úgy definiálják, mint az arra irányuló képességet, hogy tudatos emberként felvegyük a kapcsolatot a jelen pillanattal és attól függően, hogy az adott helyzet mit tesz lehetővé, a személyesen választott értékeink alapján cselekedjünk. Ennek ellentétes folyamata a pszichológiai rugalmatlanság, amikor az egyén belső élményeivel (azaz gondolataival, élményeivel, emlékeivel, érzelmeivel, stb.) összeolvadva cselekszik. Ezzel az a probléma, hogy ilyenkor az egyén figyelme beszűkül önmagára és lecsökken a helyzettel való megküzdés-lehetőségeinek száma is. Ez nem segíti elő, hogy értékeinek megfelelően élhessen. Nézzük meg, hogy a kérdőívre adott válaszaid alapján milyen mértékben jellemző rád a pszichológiai rugalmatlanság!

<magas> A kérdőívre adott válaszaid alapján gyakran tapasztalod, hogy belső élményeid (érzelmeid, gondolataid, emlékeid, stb.) uralják a viselkedésedet. Ilyenkor nehéz távolságot teremtened a között, hogy milyennek látod önmagadat és a világot és a belső élményvilágod között. Gyakran annyira úrrá

lesznek feletted az aggodalmaid, hogy megakadályoznak abban, hogy olyan döntéseket hozz az életedben, amik a te személyesen választott értékeidnek megfelelőek. Azt javasoljuk számodra, hogy amikor észreveszed, hogy előtenek a kellemetlen élmények: nyomasztó gondolatok, szorongató emlékek, tudatosítsd, hogy a gondolat, csak egy gondolat, az élmény, csak egy élmény. Nyugtázd, amit éppen érzel, de ne próbálj meg elmenekülni előle, ehelyett kíváncsi tudósként vizsgáld meg, mi egyéb érzések vannak benned. Ha ez megvan, értékrendednek megfelelően eldöntheted, mire irányítod a figyelmet. Ez a technika segítségével lehet abban, hogy a pszichológiai rugalmasságot gyakorold. Ne feledd, a pszichológiai rugalmasság nem egy cél, hanem egy képesség. A cél az, hogy minél gyakrabban vedd be ezt a képességet, de ne bándódj, ha néha nem sikerül. Kitartó gyakorlással és tudatossággal a pszichológiai rugalmasság fejleszthető! Ha nyitott vagy rá, keress fel egy pszichológust, aki elkísér a belső élményeidhez való tudatosabb viszonyulás kialakításának útján.

<közepes> A kérdőívre adott válaszaid alapján néha úgy tapasztalod, hogy belső élményeid (érzelmeid, gondolataid, emlékeid, stb) uralják a viselkedésedet. Ilyenkor nehéz távolságot teremtened a között, hogy milyennek látod önmagadat és a világot és a belső élményvilágod között. Előfordul, hogy annyira úrrá lesznek feletted az aggodalmaid, hogy megakadályoznak abban, hogy olyan döntéseket hozz az életedben, amik a te személyesen választott értékeidnek megfelelőek. Azt javasoljuk számodra, hogy amikor észreveszed, hogy előtenek a kellemetlen élmények: nyomasztó gondolatok, szorongató emlékek, tudatosítsd, hogy a gondolat, csak egy gondolat, az élmény, csak egy élmény. Nyugtázd, amit éppen érzel, de ne próbálj meg elmenekülni előle, ehelyett kíváncsi tudósként vizsgáld meg, mi egyéb érzések vannak benned. Ha ez megvan, értékrendednek megfelelően eldöntheted, mire irányítod a figyelmedet. Ez a technika segítségével lehet abban, hogy a pszichológiai rugalmasságot gyakorold. Ne feledd, a pszichológiai rugalmasság nem egy cél, hanem egy képesség. A cél az, hogy minél gyakrabban vedd be ezt a képességet, de ne bándódj, ha néha nem sikerül. Kitartó gyakorlással és tudatossággal a pszichológiai rugalmasság fejleszthető! Ha van kedved, keress fel egy pszichológust vagy mentálhigiénés szakembert, aki elkísér a belső élményeidhez való tudatosabb viszonyulás kialakításának útján.

<alacsony> A válaszaid alapján tudatosan viszonyulsz belső élményvilágodhoz és a helyzetek többségében képes vagy értékrendednek megfelelően cselekedni. Általában a benned felsejlő nehéz érzések, gondolatok, emlékek ellenére, vagy épp azokkal együtt képes vagy értékeidet szolgáló céljaidat elérni. Ez nagyon hasznos tulajdonság, mert ellenállóbbá tesz téged a nehéz helyzetek okozta stresszel szemben.

VLQ

<Általános> Az értékek olyan szabadon választott, kulcsfontosságú fogalmak, amelyek az élet különböző fontos aspektusaival kapcsolatosak, irányt és értelmet adva a viselkedésnek. A "szabadon választott" kifejezés kiemeli, hogy az értékek nem lehetnek kényszerítő eredetűek vagy mások elvárásainak megfelelőek. Ellentétben a célokkal, az értékeket soha nem lehet teljesen elérni vagy befejezni; azok inkább magasabb szintű, absztrakt irányelvek, melyek alárendelik magukat a konkrét céloknak és tevékenységeknek. Elkötelezett magatartás során az egyén értékeivel összhangban lévő reális és hatékony cselekvési terveket hoz létre, célul kitűzve egy olyan viselkedésmódot, ami az élete fontos értékei felé vezet.

<magas> A teszt eredménye alapján az értékeiddel összhangban éled az életedet. Tudod, hogy számodra mi igazán fontos az életben és viselkedésedet az esetek nagy részében ehhez igazítod. Az értékeid szolgálnak irányítúként az életed során.

Neked ugyan nincsenek kétségeid afelől, hogy milyen értékek mentén éled az életed, azonban olykor-olykor olyan helyzetekben találhatod magadat, amelyek során egymással szemben állnak az értékeid.

<közepes> A teszt eredménye alapján általában az értékeiddel összhangban éled az életedet. Van egy képed arról, hogy számodra mi igazán fontos az életben és viselkedésedet gyakran ehhez igazítod. Képes vagy arra, hogy értékeidet irányítóként használd az életed során.

<alacsony> A teszt eredménye alapján az életedet kiegyensúlyozatlannak vagy céltalannak érezheted, és nagyon valószínű, hogy ez az érzés abból adódik, hogy most tisztázatlan számodra, hogy mi igazán fontos neked, vagy nem viselkedsz az értékeidnek megfelelően. Amint tudatosan felismered, mi az, ami a legértékesebb és legdrágább számodra, elkezdhetsz lépéseket tenni annak érdekében, hogy ezeket az értékeket elkötelezett cselekedetekké változtasd.

Válassz ki egy életterületet, amelynek megváltoztatása a legfontosabb prioritás számodra.

Válaszd ki, milyen értékeket szeretnél követni ezen a területen.

Fejleszd ki a célokat, melyeket ezek az értékek irányítanak.

Cselekedj tudatosan.

CFQ: Kognitív fúzió

A kognitív fúzió, azaz gondolatokkal való összeolvadás arra utal, amikor az egyén éppen felmerülő gondolatait szó szerint veszi, ahelyett, hogy csak egy mentális eseményként kezelné. A fúzió arra utal, ahogyan a személy viszonyul saját elméjének eseményeihez: elfogadja, hogy a gondolat csak egy gondolat, az érzés pedig érzés, vagy pedig hagyja, hogy gondolatai uralják önmagáról és a világról alkotott képét.

<magas> A kérdőívünkre adott válaszaid alapján gyakran merülsz el a gondolataidban és ilyenkor előfordul, hogy a jövőben esetlegesen bekövetkező forgatókönyveket építesz fel a fejedben, esetleg elképzelt párbeszédet folytatasz magadban. Sokszor addig a pontig elemzed a szituációkat, amíg az már nem hasznos számodra. Amikor kellemetlen dolgok jutnak az eszedbe, ismételten megessik, hogy megpróbálsz kizárni őket, de sajnos ezzel csak még inkább rájuk irányítod a figyelmedet.

Kimondottan javasolt számodra tudatos jelenlét gyakorlatok rendszeresítése a mindennapokban. Ezek segítségével lesznek abban, hogy ne a fejedben létezz, hanem a valóságban. Amikor azt veszed észre, hogy elkalandozol, csak tudatosítsd magadban és irányítsd a figyelmedet a jelen pillanatra. Emellett bátorítunk arra, hogy keress fel egy szakembert, aki elkísér téged az önismeret útján.

<közepes> A kérdőívünkre adott válaszaid alapján időről időre elmerülsz a gondolataidban és ilyenkor előfordul, hogy a jövőben esetlegesen bekövetkező forgatókönyveket építesz fel a fejedben, esetleg elképzelt párbeszédet folytatasz magadban. Van, hogy addig a pontig elemzed a szituációkat, amíg az már nem hasznos számodra. Amikor kellemetlen dolgok jutnak az eszedbe, ismételten megessik, hogy megpróbálsz kizárni őket, de sajnos ezzel csak még inkább rájuk irányítod a figyelmedet.

Kezdetnek érdemes lehet tudatos jelenlét gyakorlatokat végezned a mindennapokban. Ezek segítségével lesznek abban, hogy ne a fejedben létezz, hanem a valóságban. Amikor azt veszed észre, hogy elkalandozol, csak tudatosítsd magadban és irányítsd a figyelmedet a jelen pillanatra. Amennyiben úgy érzed, nagyobb változásra vágysz az életedben, keress fel egy szakembert, aki

elkísér az önismeret útján.

<alacsony> A kérdőívünkre adott válaszaid alapján képes vagy felismerni, hogy a gondolat csak egy gondolat és ritkán vagy aligha fordul elő, hogy a kellemetlen gondolatok annyira hatalmukba kerítenek, hogy akadályoznak attól, hogy azt csináld, amit igazán szeretnél. Bátorítunk arra, hogy őrizd meg ezt az állapotot.

FFMQ - A tudatos jelenlét öt alkotóeleme

<általános> A tudatos jelenlét a figyelem szándékos irányítása ítékezésmentesen a jelen pillanat tapasztalatai felé. Öt alkotóeleme van, és felmérésünkben is erre az öt alkotóelemre tértünk ki: megfigyelés, leírás, tudatos cselekvés, ítélet-mentesség és reaktivitás-mentesség.

Megfigyelés:

A Megfigyelés faktor olyan tételeket foglal magában, melyek a külső és belső ingerek (pl.: érzetek, érzelmek, gondolatok, szagok, hangok, vizuális ingerek) észlelésére, illetve a rájuk való odafigyelésre vonatkoznak.

<magas> A válaszaid alapján jól észreveszed, ami éppen van: például mozgás közben általában megfigyeled a testi érzéseket, zuhanyzás közben a csobogó víz hőmérsékletét a bőrödön, és gyakran figyelmes vagy arra, milyen érzelmeket kelt benned a különféle italok és ételek elfogyasztása. Amikor képes vagy megfigyelni a külső és belső történéseket, megszületik annak a lehetősége, hogy tudatosan választhasd ki, melyikre irányítod a figyelmedet. Arra bátorítunk, hogy tartsd meg ezt az állapotot!

<közepes> A válaszaid alapján néha jól észreveszed, ami éppen van. Ez a képesség azért hasznos, mert amikor képes vagy megfigyelni a külső és belső történéseket, megszületik annak a lehetősége, hogy tudatosan választhasd ki, melyikre irányítod a figyelmedet. Azt javasoljuk, próbáld ki, hogy kíváncsi tudósként, ítéletmentesen, megfigyeled azt, ami éppen van: legyen szó akár olyan hétköznapi dolgokról, mint például, a villamos zaja, egy színes falevél látványa, a csobogó víz hőmérséklete, vagy egy új étel ízének megízlelése.

<alacsony> A válaszaid alapján ritkán fordul elő, hogy tudatosan megfigyelnéd a külső és belső történéseket. Ez arra utalhat, hogy gyakran máshol jársz fejben és elveszíted a kapcsolatot a jelen történéseivel. Azt javasoljuk, próbáld meg beépíteni a mindennapokba, hogy kíváncsi tudósként, ítéletmentesen, megfigyeled azt, ami éppen van: legyen szó akár olyan hétköznapi dolgokról, mint például, a villamos zaja, egy színes falevél látványa, a csobogó víz hőmérséklete, vagy egy új étel ízének megízlelése.

Leírás:

A Leírás faktor az élmények szavakba foglalásával, szavakkal való címkézésével kapcsolatos tételekből áll. Pl.: „Elveimet, véleményemet és elvárásaimat könnyen szavakba öntöm.”

<magas> A válaszaidból az derül ki, hogy meglehetősen pontosan le tudod írni, hogyan érzel egy adott pillanatban. Számodra nem okoz nehézséget, hogy szavakba öntsöd tapasztalataidat. Ez a tulajdonság kifejezetten hasznos a tudatos jelenlét gyakorlásában. Bátorítunk rá, hogy tartsd meg ezt a jó tulajdonságot!

<közepes> A válaszaidból az derül ki, hogy többnyire le tudod írni, hogyan érzel egy adott pillanatban. Általában nem okoz nehézséget, hogy szavakba öntsöd tapasztalataidat. Az a képesség, hogy kifejezd a tapasztalataidat nagyon hasznos, mert így könnyen tudsz kapcsolódni saját belső élményedhez és másokhoz is. Arra bátorítunk, hogy ha van kedved, kezdetnek olvass több olyan

regényt, amelyekben a szereplők sok érzelmet élnek át, ez segít az érzelm kifejezésre irányuló szókészleted növelésében. Ha még többet gyakorolnál, próbálj ki olyan technikákat, amik fejlesztik az élményeid leírására irányuló képességed - ehhez segítségére lehet egy segítő szakember is.

<alacsony> A válaszaidból az derül ki, hogy általában nehezen tudod leírni, hogyan érzel egy adott pillanatban. Gyakran nehézséget okoz, hogy szavakba öntsd tapasztalataidat. Pedig élményeid verbalizálása nagyon hasznos tulajdonság, hiszen ez segít kapcsolódni saját belső történéseidhez (gondolataidhoz, érzelmeidhez, érzéseidhez, stb.) és ezek kifejezésén keresztül a másokkal való kapcsolataidon is javíthatsz. Javasoljuk számodra, hogy próbálj ki olyan technikákat, amik fejlesztik az élményeid leírására irányuló képességed - ehhez segítségére lehet egy segítő szakember is.

Tudatos cselekvés

A Tudatos cselekvés faktor a jelenben zajló cselekedetekre való odafigyelés képességére irányul.

<magas> A válaszaidból az derül ki, hogy a mindennapi tevékenységeidet úgy végzed, hogy közben tudatosan arra fókuszálsz, amit éppen csinálsz. Nem jellemző, hogy elkalandozna a figyelmed, vagy ha mégis, akkor többnyire észreveszed és ügyesen visszatereled az adott helyzet által megkívánt teendőre. Csak így tovább!

<közepes> A válaszaidból az derül ki, hogy időnként elkalandozol a mindennapi tevékenységek során. Ilyenkor olyan automatikusan és mechanikusan végzed el a teendőidet, hogy később aligha emlékszel rá, hogy megcsináltad őket, mert fejben máshol jártál. Ez mind arra utal, hogy van fejleszteni valód abban, hogy tudatosan arra irányítsd a figyelmed, amit éppen csinálsz. Amikor észreveszed, hogy elkalandozik a figyelmed, irányítsd vissza arra, amit éppen csinálsz. Idővel, minél tudatosabban vagy jelen, annál gyakrabban fogod észrevenni, amikor elkalandozol, de ez ne állítson meg a gyakorlásban. Ez annak a jele, hogy kezdesz úrrá lenni a saját figyelmed felett.

<alacsony> A válaszaidból az derül ki, hogy gyakran kalandozol el a mindennapi tevékenységek során. Nehezen fókuszálsz arra, amit éppen csinálsz. Többször megesik, hogy olyan automatikusan és mechanikusan végzed el a teendőidet, hogy később aligha emlékszel rá, hogy megcsináltad őket, mert fejben máshol jártál. Ez mind arra utal, hogy ilyenkor nem vagy tudatosan jelen az adott pillanatban. Amikor észreveszed, hogy elkalandozik a figyelmed, irányítsd vissza arra, amit éppen csinálsz. Idővel, minél tudatosabban vagy jelen, annál gyakrabban fogod észrevenni, amikor elkalandozol, de ez ne állítson meg a gyakorlásban. Ez annak a jele, hogy kezdesz úrrá lenni a saját figyelmed felett.

Ítéletmentesség:

Az Ítéletmentesség az érzelmekkel és kogníciókkal kapcsolatos ítéletmentes hozzáállásra vonatkozik.

<magas> A tesztre adott válaszaid arra utalnak, hogy általában ítéletmentesen figyeled meg a gondolataidat. Amikor észreveszed valamilyen érzelmedet vagy gondolatodat, nem minősíted, hanem kíváncsi figyelemmel vagy iránta. Bátorítunk rá, hogy tartsd meg ezt a szokásodat!

<közepes> A tesztre adott válaszaid arra utalnak, hogy előfordul, hogy bírálod magad a gondolataid miatt. Van, hogy azt mondogatod magadnak, hogy nem kellene úgy érezned, ahogy éppen érzel. Néha talán még el is ítéled magad a gondolataid és az érzéseid kapcsán. Azt javasoljuk, hogy ehelyett próbáld ki, milyen az, amikor csak kíváncsian, minősítések nélkül figyeled meg azt, ami éppen van. Ehhez segítségére lehetnek azok a mindfulness gyakorlatok, amit a képzésen tanulhattál.

<alacsony> A tesztre adott válaszaid arra utalnak, hogy gyakran bírálod magad a gondolataid miatt. Sűrűn előfordul, hogy azt mondogatod magadnak, hogy nem kellene úgy érezned, ahogy éppen érzel. Elítéled magad, amikor úgy gondolsz, hogy irracionális elképzeléseid támadnak. Ez mind azt sugallja, hogy többnyire minősíted a saját gondolataidat. Azt javasoljuk, hogy ehelyett próbáld ki, milyen az, amikor csak kíváncsian, minősítések nélkül figyeled meg azt, ami éppen van. Ehhez segítségére lehetnek azok a mindfulness gyakorlatok, amit a képzésen tanulhattál.

Reaktivitás-mentesség tételek:

A Reaktivitás-mentesség arra való hajlam, hogy a felmerülő gondolatokat és érzelmeket hagyjuk megszületni, és képesek legyünk elengedni őket, anélkül, hogy engednénk, hogy magukkal ragadjanak, rabjukká váljunk. Pl.: „Érzéseimet anélkül figyelem, hogy eluralkodnának rajtam.”

<magas> A válaszaid alapján úgy tűnik, hogy amikor kellemetlen gondolataid vagy képzeid támadnak, képes vagy arra, hogy csak észleld őket, anélkül, hogy reagálnál rájuk. Amikor kellemetlen gondolataid vagy képzeid támadnak, képes vagy arra, hogy csak észleljed őket, anélkül, hogy kellemetlen élményekkel összeolvadva reagálj rájuk. Általában a kellemetlen élmények vagy gondolatok felbukkanása után, hamar megnyugszol. Ez mind arra utal, hogy általában reaktivitás-mentesen éled a mindennapjaidat, vagyis hagyod, hogy a felmerülő gondolatok és érzelmek hassanak rád, anélkül, hogy engednéd, hogy a rabjukká válj. Csak így tovább!

<közepes> A válaszaid alapján úgy tűnik, hogy amikor kellemetlen gondolataid vagy képzeid támadnak, időnként előfordul, hogy a hatalmukba kerítenek, és a gyors megkönnyebbülés érdekében szinte azonnal reagálsz és igyekszel a lehető leggyorsabban megszüntetni a kellemetlen tapasztalataidat. A gond ezzel csak az, hogy hosszútávon nem célravezető – a kellemetlen tapasztalatok ugyanis kis idő után újból visszatérnek és felerősödhetnek. Sok energiát spórolsz meg magadnak, ha egész egyszerűen nyugtázod, hogy vannak és elfogadod őket. Nem kell szeretned vagy örülnöd annak, hogy időről időre “meglátogatnak” a nehéz érzések/gondolatok/ emlékek, viszont a hozzájuk való viszonyulásodat tudatosan alakíthatod.

<alacsony> A válaszaid alapján úgy tűnik, hogy amikor kellemetlen gondolataid vagy képzeid támadnak, olyan gyorsan a hatalmukba kerítenek, hogy az azonnali megkönnyebbülés érdekében szinte azonnal reagálsz és igyekszel a lehető leggyorsabban megszüntetni a kellemetlen tapasztalataidat. A gond ezzel csak az, hogy hosszútávon nem célravezető – a kellemetlen tapasztalatok ugyanis kis idő után újból visszatérnek és felerősödhetnek. Sok energiát spórolsz meg magadnak, ha egész egyszerűen nyugtázod, hogy vannak és elfogadod őket. Nem kell szeretned vagy örülnöd annak, hogy időről időre “meglátogatnak” a nehéz érzések/gondolatok/ emlékek, viszont a hozzájuk való viszonyulásodat tudatosan alakíthatod.