

**A maladaptív sémák és az énhatékonyság szubjektív megélésének hatása a flow élmény
intenzitására és fenntarthatóságára fiatal felnőtteknél**

A kutatáshoz felhasznált kérdőívek:

1. Young-féle Sémakérdőív – Rövid Változat (YSQ-SF)

Likert skála: 1-6

Írásban került rögzítésre, az alanyok által kitöltve.

Név _____ Dátum _____

Instrukciók

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

ÉRTÉKELO SKÁLA

- 1 = Egyáltalán nem jellemző rám
- 2 = Többnyire nem jellemző rám
- 3 = Valamivel többször jellemző rám, mint nem
- 4 = Valamennyire jellemző rám
- 5 = Többnyire jellemző rám
- 6 = Tökéletesen jellemző rám

1.	Többnyire nem volt senkim, aki gondoskodott volna rólam, megosztotta volna velem az életét, vagy igazán érdekelte volna minden, ami velem történik.	
2.	Általában nem voltak olyan emberek, akik melegséget, biztonságot, és szeretetet adtak volna.	
3.	Életem során többnyire nem éreztem, hogy valaki számára különösen fontos vagyok.	
4.	Többnyire nem volt olyan személy, aki valóban meghallgatott és megértett volna, tisztában lett volna valódi szükségleteimmel, érzelmeimmel.	
5.	Ritkán volt részem abban, hogy egy rátermett személy igaz tanácsot és útmutatást nyújtott volna, amikor nem tudtam, mihez kezdjek.	
6.	Azt veszem észre, hogy a hozzám közel állókhoz betegesen ragaszkodom, mert attól félek, hogy el fognak hagyni.	
7.	Annyira szükségem van másokra, hogy aggódom, mi lesz, ha elveszítem őket.	
8.	Aggódom, hogy szeretteim elhagynak, vagy elhanyagolnak.	
9.	Kétségbe esek, mikor azt érzem, hogy egy szeretett személy kezd eltávolodni tőlem.	
10.	Néha annyira félek, hogy elhagynak, hogy inkább elüldözöm magamtól az embereket.	
11.	Úgy érzem, ki akarnak használni.	
12.	Úgy érzem, mások jelenlétében nem engedhetem el magam igazán, mert akkor szándékosan bántani próbálnának.	
13.	Csak idő kérdése, mielőtt valaki elárul.	
14.	Elég gyanakvó vagyok mások hátsó szándékait illetően.	

15.	Általában próbálom kitalálni, mi lehet a másik hátsó gondolata.	
16.	Nem illek sehova.	
17.	Alapvetően más vagyok, mit a többi ember.	
18.	Nem tartozom sehova; magamnak való vagyok.	
19.	Úgy érzem, a többi ember számára idegen vagyok.	
20.	Mindig csoporton kívülinek érzem magam.	
21.	Senki, akire vágyom, nem kívánna, nem szeretne, ha ismerné a hiányosságaimat.	
22.	Senki, akire vágyom, nem maradna a közelemben, ha megismerné valódi éneket.	
23.	Nem érdemlem meg mások szeretetét, figyelmét, és megbecsülését.	
24.	Úgy érzem, nem vagyok méltó a szeretetre.	
25.	Alapvető tulajdonságaim túlságosan elfogadhatatlanok ahhoz, hogy felfedjem magam mások előtt.	
26.	Szinte semmi, amit a munkahelyemen (iskolában) csinállok, nem annyira jó, mint amit mások meg tudnak csinálni.	
27.	Ha teljesítenem kell, nem tudok megfelelni.	
28.	A legtöbb ember nálam többre képes a munka, és a teljesítmény terén.	
29.	Nem vagyok olyan tehetséges a munkámban, mint a legtöbb ember.	
30.	Ha munkáról (iskoláról) van szó, nem vagyok olyan intelligens, mint legtöbben.	
31.	Úgy érzem, egyedül nem tudok elboldogulni a minden napi életben.	
32.	Úgy gondolom, hogy a hétköznapi életben másoktól függő személy vagyok.	
33.	Nincs józan ítélőképességem.	
34.	A hétköznapi életben nem támaszkodhatom saját véleményemre.	
35.	Nem érzem magam képesnek a mindennapi életben felmerülő problémák megoldására.	
36.	Úgy tűnik, nem tudok megszabadulni a gondolatától, hogy bármelyik percben történhet valami.	
37.	Úgy érzem, bármelyik percben jöhet valami katasztrófa (természeti, bűncselekmény, gazdasági, vagy egészségügyi).	
38.	Félek, hogy megtámadnak.	
39.	Attól félek, hogy minden pénzemet elvesztem, és nyomorogni fogok.	
40.	Aggódok, hogy valami komoly betegségem van, annak ellenére, hogy semmi ilyesmit nem mondott az orvosom.	
41.	Nem tudtam olyan mértékben leválni a szüleimről, mint ahogy ezt -- látszólag -- a velem egykorú emberek tették.	
42.	A szüleim és én túlságosan is hajlamosak vagyunk beszólni egymás életébe és problémáiba.	
43.	A szüleimnek és nekem nagyon nehezen megy, hogy büntudat és csalódás érzése nélkül bármilyen intim apróságot elhallgassunk egymás elől.	
44.	Gyakran érzem, hogy a szüleim rajtam keresztül élnek -- nincs saját, külön életem.	
45.	Gyakran érzem, hogy a szüleimtől, vagy partneremtől nincs független magánéletem.	
46.	Azt hiszem, sok bajom származna abból, ha azt csinálnám, amit akarok.	
47.	Úgy érzem, nincs más választásom, mint hogy mások kéréseire beadjam a derekam, különben valamilyen módon megtorolnák, vagy elutasítanának.	
48.	Kapcsolataimban hagyom, hogy a másik fél diktáljon.	
49.	Mindig hagytam, hogy mások hozzanak döntéseket helyettem, így valójában nem tudom, hogy én magam mit akarok.	

50.	Nehezemre esik, hogy megköveteljem saját jogaim tiszteletben tartását, és érzelmeim figyelembe vételét.	
51.	Legtöbbször végül én vagyok az, aki gondoskodik a hozzám közel állókról.	
52.	Jó ember vagyok, mert másokkal többet törődöm, mint saját magammal.	
53.	Annyira lefoglal, hogy szeretteimről gondoskodjak, hogy magamra alig marad időm.	
54.	Mindig is én voltam az, aki mindenki mást meghallgatott.	
55.	Más emberek úgy látják, hogy túl sok mindent teszek meg másokért, és túl keveset magamért.	
56.	Túláságosan zavarban vagyok, ha pozitív érzelmeimet kell kifejeznem mások előtt (pl. szeretet, törődés kimutatása).	
57.	Szégyellem kifejezni az érzelmeimet mások előtt.	
58.	Nehezemre esik, hogy barátságos, és spontán legyek.	
59.	Annyira uralkodom magamon, hogy az emberek azt hiszik, nincsenek érzelmeim.	
60.	Az emberek úgy látják, érzelmileg merev vagyok.	
61.	Muszáj, hogy mindenben, amit csinálok, a legjobb legyek; nem fogadhatom el a második helyet.	
62.	Próbálok a lehető legjobbat nyújtani, a „megfelelő” nem elég jó.	
63.	Minden feladatomat teljesítenem kell.	
64.	Úgy érzem, állandó nyomás alatt állok, hogy teljesítsek, és véghez vigyek dolgokat.	
65.	Nem engedhetem meg magamnak, hogy könnyelműen elnézzek magamnak dolgokat, vagy kifogásokat találjak a hibáimra.	
66.	Amikor akarok valamit másoktól, nagyon nehezemre esik elfogadni a visszautasítást.	
67.	Különleges ember vagyok, és nem kell elfogadnom a többi emberre vonatkozó korlátokat.	
68.	Utálok, ha korlátoznak, vagy visszatartanak attól, hogy azt csináljam, amit akarok.	
69.	Úgy érzem, nem kellene elvárni, hogy betartsam a normális szabályokat, és azokat a megkötéseket, amelyeket mások betartanak.	
70.	Úgy érzem, amit én tudok nyújtani, az többet ér mások hozzájárulásánál.	
71.	Úgy tűnik, képtelen vagyok erőt venni magamon, hogy elvégezzek egy unalmas vagy rutin feladatot.	
72.	Ha nem sikerül elérnem a célom, könnyen frusztrált leszek, és feladom.	
73.	Nagyon nehezemre esik, hogy az azonnali kielégülést feláldozzam egy hosszú-távú cél elérése érdekében.	
74.	Nem tudom magam arra kényszeríteni, hogy olyasmit csináljak, amit nem élvezek. Még akkor sem, ha tudom, hogy ez a jól felfogott érdekem.	
75.	Ritkán tudtam betartani elhatározásaimat.	

Szóban felvett, majd általam írásban rögzített kérdőívek:

1. GSE (énhatékonyaság)

Likert skála: 1-4

Egyszer került felvételre a virtuális játék megkezdése előtt.

1. Mindig sikerül megoldanom a nehéz problémákat, ha nagyon akarom.
2. Ha valaki szembeszegül velem, megtalálom a módját, hogy elérjem amit szeretnék.
3. Nem esik nehezemre, hogy kitartsak szándékaim mellett és elérjem a céljaimat.
4. Ötletességemnek köszönhetően, tudom miként kezeljem a váratlan helyzeteket.
5. Biztos vagyok benne, hogy jól tudok boldogulni a váratlan helyzetekben.
6. Megfelelő erőfeszítéssel majdnem minden problémára találok megoldást.

Frei Nathalie

OTDK

További mellálatok-kutatáshoz felhasznált kérdőívek

7. Meg tudom őrizni nyugalمامat a nehézségekkel szemben, mert támaszkodni tudok megoldó képességemre.
8. Ha szembesülök egy problémával, általában több ötletem támad a megoldásra.
9. Ha sarokba szorítanak, rendszerint kitalálom, mitévő legyek.
10. Bármí történik, általában kezelni tudom a helyzeteket.

2. Flow Állapot Kérdőív

Likert skála:1-5

Háromszor került felvételre, mind a 3 mérési kör (virtuális játék) után.

1. Az elmém és a testem tökéletes összhangban működött
2. Kézben tartottam az eseményeket
3. Mindvégig izgalmas kihívást jelentett számomra
4. Az idő gyorsabba ment, mint ahogy gondoltam
5. A figyelmemet egyáltalán nem kötötte le, amit csinálni kellett.
6. Ez a feladat nem volt túlzottan nehéz.
7. Pontosan tudtam mit kell tennem és azt is tettem.
8. Azt éreztem, hogy amit csinálni kell jól illik a készségeimhez.
9. Érdekesnek találtam.
10. Egybe olvadtam a feladattal.
11. Teljes mértékben lekötötte a figyelmemet.
12. Úgy éreztetem meg tudok felelni a helyzet által támasztott követelményeknek.
13. Érzetem, hogy én kontrollálom a helyzetet.
14. A képességeim egyensúlyban voltak a tevékenység nyújtotta kihívásokkal.
15. Lépést tudtam tartani a kihívásokkal.
16. Nem igényelt tőlem erőfeszítést, hogy jól teljesítsek.
17. Tudtam, hogy képes vagyok a feladat megoldására.
18. Számomra unalmas volt.
19. Megfeledkeztem az idő múlásáról.
20. Megfeledkeztem a közvetlen környezetemről.