

Mellékletek

1. melléklet

Sémata tartományok és korai maladaptív sémák táblázata (Young & Mtai, 2010 alapján Unoka, 2011, p. 36-38).

I. Elszakítottság és elutasítottság sémata tartomány	
Elhagyatottság-instabilitás	Fontos érzelmi kapcsolatait instabilnak, megbízhatatlannak éli meg, mert a számára fontos személyekről azt feltételezi, hogy érzelmileg labilisak, kiszámíthatatlanok, megbízhatatlanok.
Érzelmi depriváció, érzelemmegvonás	A személy azt feltételezi, hogy az elfogadható mértékű érzelmi támogatást nem fogja megkapni a környezetétől. Az érzelemmegvonás három formája: a támogatás, az együttérzés, a védelem megvonása.
Bizalmatlanság-abúzus	Azt feltételezi, hogy a másik szándékosan ki fogja használni, meg fogja csalni, meg fogja alázni.
Csökkentértékűség-szégyen	A személy azt feltételezi, hogy a különféle belső (önzés, dühös impulzusok, szexuális vágyak) és külső (fizikai megjelenés, viselkedés) hibái miatt csökkentértékű, és ha valakit közel enged magához, az a hibáit majd fel fogja fedezni, és hibái miatt azonnal elhagyja őt.
Társas izoláció-elidegenedettség	A személy úgy érzi, hogy különbözik a többi embertől, és nem tartozik egyetlen csoporthoz, közösséghez sem.
Társas elutasítottság	A személy azt gondolja, hogy nem vonzó a külseje, nem rendelkezik megfelelő szociális készségekkel, ezért mások nem szívesen fogadnák be őt a társaságukba.
II. Károsodott autonómia és teljesítőképesség sémata tartomány	

Dependencia-incompetencia	A személy azt hiszi, hogy mások jelentősebb segítsége nélkül képtelen a mindennapi kötelezettségeit hozzáértően ellátni.
Sérülékenység-veszélyeztetettség	A személy túlzott mértékben retteg attól, hogy bármely pillanatban egy olyan katasztrófa következhet be, amellyel nem lesz képes megbirkózni: például egészség terén (például szívroham, AIDS), érzelmek terén (megőrl, elveszti a kontrollt), a kívüllagra vonatkozóan (például baleset, bűncselekmény, természeti katasztrófa).
Összeolvadtság-éretlenség	Az érzelmi bevonódás és a közelségre törekvés olyan mértékű, hogy az önállóság rovására megy. Gyakran jár azzal a hittel, hogy az öszszegabalyodott személyek egyike képtelen a túlélésre vagy a boldogságra a másik állandó támogatása nélkül. Azzal az érzéssel járhat, hogy a személynek nincs saját önálló egyénisége. Gyakran üresnek, szétesettnek, irányvesztettnek, szélsőséges esetekben még a saját létezésében is bizonytalannak érzi magát.
Kudarcra ítélttség	Az egyén meg van győződve arról, hogy kudarcot vallott, és a jövőben is kudarcra van ítéelve, vagy a teljesítőképesség terén esélytelen a többiekkel szemben. Azt érzi, hogy buta, ügyetlen, tehetségtelen, alacsonyrendű stb.
III. A károsodott határok sématartomány	
Feljogosítottság-grandiozítás	A séma azzal a meggyőződéssel jár, hogy a személy felsőbbrendű, és ezért különleges jogok illetik meg, és nem kötik a kölcsönösség szabályai. Ragaszkodik ahhoz, hogy megtehesse, amit akar, tekintet nélkül a többiekre. Gyakran követelőző, uralni akarja a helyzetet, és híján van az együttérzésnek.
Elégtelen önkontroll-önfegyelem	Az egyénnek alacsony a frusztráció toleranciaszintje, és nem tud vagy nem akar céljai eléréséhez szükséges önkontrollt gyakorolni. Akár

	az önmegvalósításának az árán is kerüli a fájdalmat, a kényelmetlenségeket, a fáradozást, a konfliktusokat, a felelősséget.
IV. Kóros másokra irányultság sémata tartománya	
Behódolás	Az egyén az irányítást a másik kezébe adja, mert kényszerítve érzi magát. Az alárendelődés célja, az, hogy a másik ne haragudjon, ne álljon bosszút, vagy ne hagyja el a személyt. A behódolás két fő formája: a vágyak feladása, az érzelmek (elsősorban a düh) elnyomása.
Önfeláldozás	Az egyén önként mások szükségleteit helyezi előtérbe, feladva saját vágyai kielégülését. Mindezt azért teszi, mert nem akar fájdalmat okozni másoknak, nem akar büntetést érezni amiatt, mert önző, és meg akarja őrizni a kapcsolatot azokkal, akikről azt gondolja, hogy rászorulnak. Néha azt eredményezi, hogy a személy a saját szükségleteinek elhanyagolását éli meg, és emiatt neheztel a gondjaira bízottakra. Az önfeláldozás séma átfedést mutat a kodependencia jelenségével.
Elismeréshajszolás	Az egyén túlzottan törekszik mások helyeslésének, elfogadásának és figyelmének elnyerésére, a valódi és biztonságos szelfélmény kialakulásának rovására. A személy önbecsülése elsősorban mások reakcióitól függ, nem pedig saját értékítéletétől.
V. Aggályosság és gátlás sémata tartománya	
Negativizmus-pesszimizmus	Jellemző a mindent átható, élethosszig tartó figyelem az élet negatív aspektusaira, miközben a személy bagatellizálja vagy figyelmen kívül hagyja az élet pozitív vagy optimista aspektusait.
Érzelmi gátoltság	A spontán cselekvések, a kommunikáció vagy az érzések spontán kifejezése gátlás alatt áll. Általában azért, mert a személy azt feltételezi, hogy csak így kerülheti el mások rosszallását, a szégyenérzetet vagy a kontrollvesztés érzését. A gátoltság legfontosabb területei: 1. a harag és az agresszió gátlása, 2. a pozitív érzelmek

	kifejezésének gátlása, 3. saját sérülékenységének letagadása, 4. a racionalitás túlzott hangsúlyozása.
Könyörtelen mércék-hiperkritikusság	Azzal a szilárd meggyőződéssel jár, hogy csak nagyon magas belsővé tett mércéknek megfelelő tudja csak elkerülni mások kritikáját, és a megszégyenülést. Másokkal és magukkal szemben egyaránt hiperkritikusak. Az ilyen személyek állandóan nyomás alatt érzik magukat, képtelenek lazítani, pihenni, örömet lelni a párkapcsolatokban. Szinte soha nem éreznek megelégedettségérzést. Tipikus megnyilvánulási formái: 1. perfekcionizmus, 2. merev szabályok, „kell” állítások, 3. a figyelemnek állandóan az időre és a teljesítményre irányuló fókusza.
Büntető készenlét	A személynek az a meggyőződése, hogy aki hibázik, azt szigorúan meg kell büntetni. Rendszerint nehezebb esik saját és mások hibáinak a megbocsátása. Nem tudja elfogadni az enyhítő körülményeket. Nem képes empátikusan gondolkodni. Nem fogadja el mentségként azt az érvet, hogy „minden ember esendő”.

2. melléklet

Statisztikai elemzések

A Shapiro-Wilk tesztek eredményei a korrelációs elemzések feltételteszteléséhez

Descriptive Statistics

	st1	st2	st3	st4	st5
Valid	202	202	202	202	202
Skewness	0.760	1.034	0.507	0.612	0.189
Std. Error of Skewness	0.171	0.171	0.171	0.171	0.171
Kurtosis	-0.037	0.375	-0.365	0.271	-0.541
Std. Error of Kurtosis	0.341	0.341	0.341	0.341	0.341
Shapiro-Wilk	0.940	0.892	0.969	0.969	0.987
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	< .001	< .001	< .001	0.069

Descriptive Statistics

	bis	bash	bass	basj	elfog	imp	rfq
Valid	202	202	202	202	202	202	202
Skewness	-0.633	-0.277	-0.076	-0.742	0.253	0.346	0.023
Std. Error of Skewness	0.171	0.171	0.171	0.171	0.171	0.171	0.171
Kurtosis	-0.182	-0.468	-0.327	-0.185	-0.819	-0.878	-0.120
Std. Error of Kurtosis	0.341	0.341	0.341	0.341	0.341	0.341	0.341
Shapiro-Wilk	0.951	0.972	0.974	0.903	0.964	0.952	0.995
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.673

A Spearman korrelációk eredményei

Spearman's Correlations ▼

Variable		st1	st2	st3	st4	st5	bis	bash	bass	basj	elfog	imp	rfq
1. st1	Spearman's rho	—											
	p-value	—											
2. st2	Spearman's rho	0.755	—										
	p-value	< .001	—										
3. st3	Spearman's rho	0.557	0.500	—									
	p-value	< .001	< .001	—									
4. st4	Spearman's rho	0.700	0.683	0.524	—								
	p-value	< .001	< .001	< .001	—								
5. st5	Spearman's rho	0.697	0.685	0.537	0.749	—							
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	—							
6. bis	Spearman's rho	0.433	0.456	0.288	0.559	0.638	—						
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—						
7. bash	Spearman's rho	−0.138	−0.225	−0.020	0.034	0.095	0.119	—					
	p-value	0.050	0.001	0.775	0.632	0.181	0.093	—					
8. bass	Spearman's rho	0.009	−0.043	0.312	0.155	0.043	0.106	0.408	—				
	p-value	0.895	0.541	< .001	0.028	0.541	0.135	< .001	—				
9. basj	Spearman's rho	0.020	0.026	0.087	0.180	0.178	0.392	0.397	0.480	—			
	p-value	0.775	0.711	0.218	0.010	0.011	< .001	< .001	< .001	—			
10. elfog	Spearman's rho	0.400	0.440	0.240	0.489	0.528	0.558	0.065	0.115	0.186	—		
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.360	0.103	0.008	—		
11. imp	Spearman's rho	0.417	0.476	0.425	0.369	0.439	0.332	0.013	0.133	0.065	0.517	—	
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.851	0.060	0.358	< .001	—	
12. rfq	Spearman's rho	0.500	0.435	0.556	0.486	0.447	0.382	0.071	0.201	0.083	0.409	0.464	—
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.317	0.004	0.241	< .001	< .001	—

A moderációs elemzés eredményei

Model Summary – Zst5

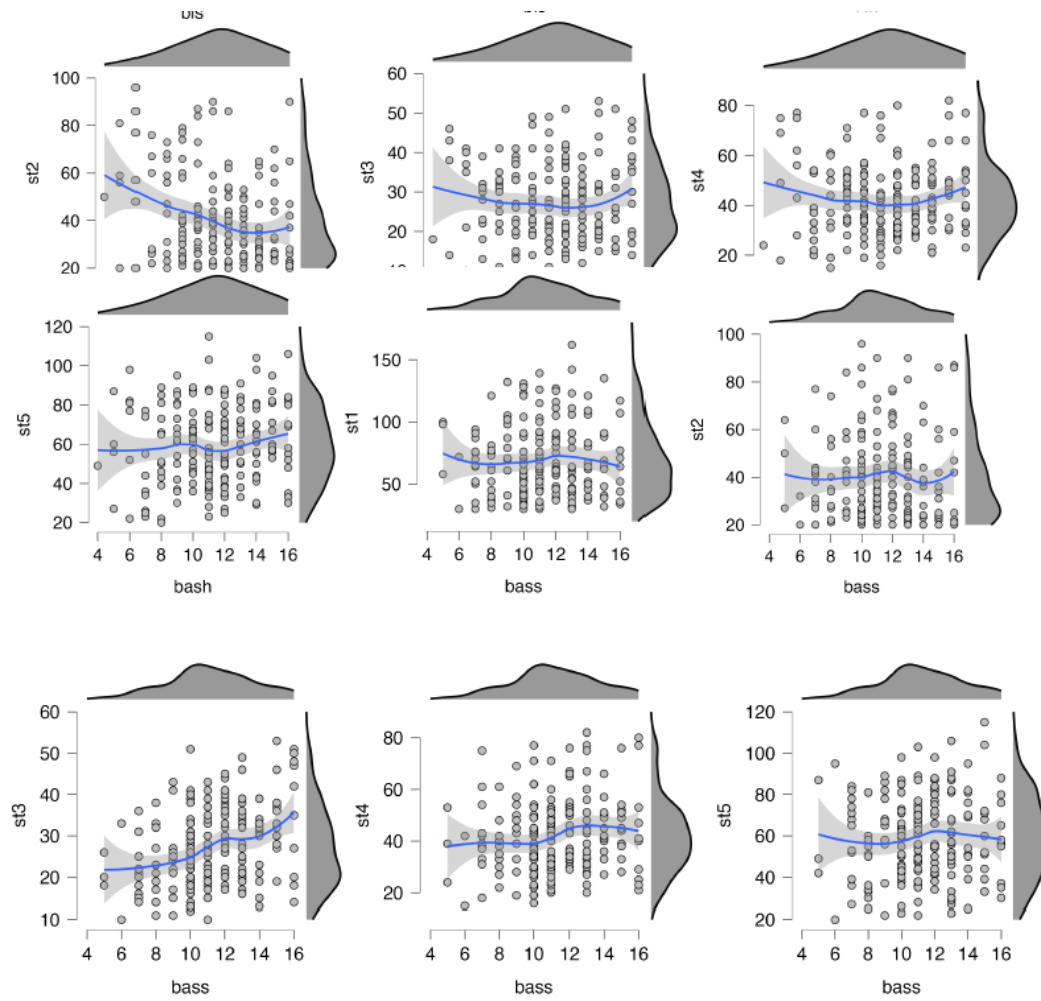
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	F Change	df1	df2	p
H ₀	0.562	0.316	0.309	0.831	0.316	45.897	2	199	< .001
H ₁	0.562	0.316	0.305	0.833	0.000	0.043	1	198	0.835

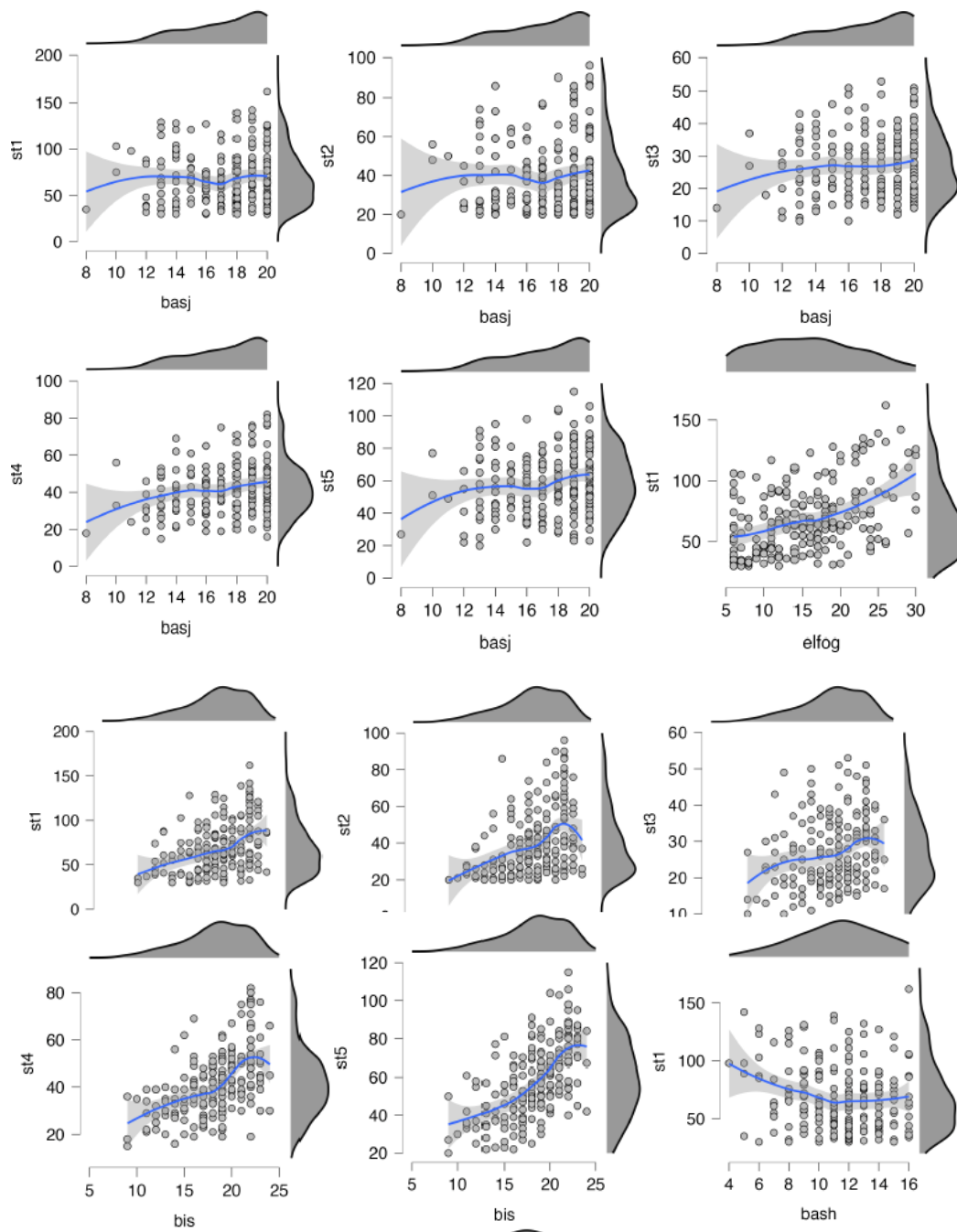
Note. Null model includes Zeletkor, Zrfq

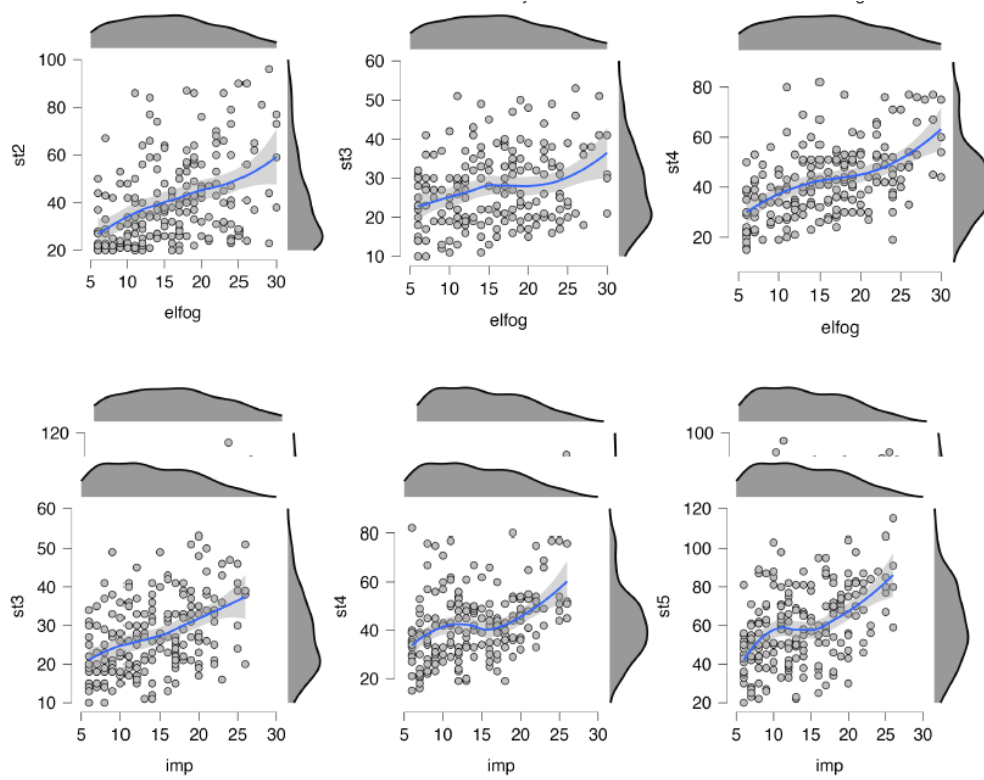
Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	1.023×10^{-5}	0.058		1.749×10^{-4}	1.000
	Zeletkor	−0.290	0.060	−0.290	−4.821	< .001
	Zrfq	0.422	0.060	0.422	7.025	< .001
H ₁	(Intercept)	0.003	0.060		0.042	0.966
	Zeletkor	−0.290	0.060	−0.290	−4.812	< .001
	Zrfq	0.420	0.061	0.420	6.908	< .001
	Int_korxrfq	0.012	0.056	0.012	0.208	0.835

Monotonit s







Klaszterelemzés

A Shapiro Wilk tesztek eredményei a feltélteszteléshez

Descriptive Statistics

	st1			
	1	2	3	4
Valid	24	59	75	44
Missing	0	0	0	0
Mean	121.250	62.966	43.640	91.386
Std. Deviation	15.135	8.634	10.282	11.498
Variance	229.065	74.551	105.720	132.196
Skewness	0.391	-0.548	0.744	1.231
Std. Error of Skewness	0.472	0.311	0.277	0.357
Kurtosis	1.681	-0.473	-0.109	1.791
Std. Error of Kurtosis	0.918	0.613	0.548	0.702
Shapiro-Wilk	0.972	0.944	0.937	0.900
P-value of Shapiro-Wilk	0.711	0.009	0.001	0.001

Descriptive Statistics

	st2			
	1	2	3	4
Valid	24	59	75	44
Missing	0	0	0	0
Mean	72.708	40.390	25.347	46.545
Std. Deviation	14.532	10.562	5.135	14.217
Variance	211.172	111.552	26.365	202.114
Skewness	-0.402	0.501	1.160	0.292
Std. Error of Skewness	0.472	0.311	0.277	0.357
Kurtosis	-0.702	-0.389	0.639	-0.700
Std. Error of Kurtosis	0.918	0.613	0.548	0.702
Shapiro-Wilk	0.957	0.966	0.859	0.968
P-value of Shapiro-Wilk	0.387	0.098	< .001	0.260

Descriptive Statistics

	st3			
	1	2	3	4
Valid	24	59	75	44
Missing	0	0	0	0
Mean	36.292	28.831	20.773	31.114
Std. Deviation	8.201	8.958	6.494	8.478
Variance	67.259	80.247	42.178	71.871
Skewness	-0.626	0.801	0.677	0.347
Std. Error of Skewness	0.472	0.311	0.277	0.357
Kurtosis	0.137	0.424	0.293	-0.605
Std. Error of Kurtosis	0.918	0.613	0.548	0.702
Shapiro-Wilk	0.953	0.940	0.961	0.967

Descriptive Statistics

	st3			
	1	2	3	4
P-value of Shapiro-Wilk	0.315	0.006	0.022	0.228

Descriptive Statistics

	st4			
	1	2	3	4
Valid	24	59	75	44
Missing	0	0	0	0
Mean	64.875	42.458	30.920	48.864
Std. Deviation	10.666	9.020	7.350	9.123
Variance	113.766	81.356	54.021	83.237
Skewness	-0.277	1.077	-0.077	-0.191
Std. Error of Skewness	0.472	0.311	0.277	0.357
Kurtosis	-1.161	5.592	-0.485	0.620
Std. Error of Kurtosis	0.918	0.613	0.548	0.702
Shapiro-Wilk	0.933	0.914	0.987	0.970
P-value of Shapiro-Wilk	0.115	< .001	0.613	0.307

Descriptive Statistics

	st5			
	1	2	3	4
Valid	24	59	75	44
Missing	0	0	0	0
Mean	88.500	64.661	40.533	67.773
Std. Deviation	8.930	12.463	10.335	12.257
Variance	79.739	155.331	106.820	150.226
Skewness	0.544	0.412	-0.021	-0.037
Std. Error of Skewness	0.472	0.311	0.277	0.357
Kurtosis	-0.041	0.977	-0.770	-1.101
Std. Error of Kurtosis	0.918	0.613	0.548	0.702
Shapiro-Wilk	0.949	0.976	0.980	0.951
P-value of Shapiro-Wilk	0.254	0.289	0.278	0.062

Descriptive Statistics

	bis			
	1	2	3	4
Valid	24	59	75	44
Missing	0	0	0	0
Mean	21.333	19.169	16.160	19.273
Std. Deviation	1.579	2.499	3.507	2.936
Variance	2.493	6.247	12.298	8.622
Skewness	-1.256	-0.851	-0.081	-0.518
Std. Error of Skewness	0.472	0.311	0.277	0.357

Descriptive Statistics

	bis			
	1	2	3	4
Kurtosis	0.531	0.521	-0.434	0.065
Std. Error of Kurtosis	0.918	0.613	0.548	0.702
Shapiro-Wilk	0.776	0.934	0.980	0.954
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	0.003	0.300	0.076

Descriptive Statistics

bas				
Valid	24	59	75	44
Missing	0	0	0	0
Mean	39.500	40.271	39.427	39.000
Std. Deviation	6.318	5.653	6.642	6.288
Variance	39.913	31.960	44.113	39.535
Skewness	-0.012	-0.244	-0.368	-0.560
Std. Error of Skewness	0.472	0.311	0.277	0.357
Kurtosis	-1.264	-0.036	-0.085	0.900
Std. Error of Kurtosis	0.918	0.613	0.548	0.702
Shapiro-Wilk	0.929	0.983	0.983	0.961
P-value of Shapiro-Wilk	0.094	0.583	0.397	0.139

A Levene teszt eredményei az egyszempontos varianciaanalízishez

Test for Equality of Variances (Levene's)

F	df1	df2	p
1.928	3.000	198.000	0.126

A Kruskal Wallis tesztek, az egyszempontos variancianálízis és a post-hoc tesztek eredményei

I. sématautomatizáció

Kruskal-Wallis Test

Factor	Statistic	df	p	Rank η^2	95% CI for Rank η^2	
					Lower	Upper
klaszter	168.251	3	< .001	0.835	0.797	0.868

Dunn

Dunn's Post Hoc Comparisons - klaszter

Comparison	z	W _i	W _j	r _{rb}	p	p _{bonf}	p _{holm}
1 - 2	6.300	187.708	98.559	1.000	< .001***	< .001***	< .001***
1 - 3	10.549	187.708	43.113	1.000	< .001***	< .001***	< .001***
1 - 4	2.007	187.708	157.943	0.873	0.045*	0.269	0.045*
2 - 3	5.452	98.559	43.113	0.827	< .001***	< .001***	< .001***
2 - 4	-5.101	98.559	157.943	0.997	< .001***	< .001***	< .001***
3 - 4	-10.346	43.113	157.943	1.000	< .001***	< .001***	< .001***

* p < .05, *** p < .001

Note. Rank-biserial correlation based on individual Mann-Whitney tests.

II. sématartomány

Kruskal-Wallis Test

Kruskal-Wallis Test

Factor	Statistic	df	p	Rank η^2	95% CI for Rank η^2	
					Lower	Upper
klaszter	131.047	3	< .001	0.647	0.580	0.727

Dunn

Dunn's Post Hoc Comparisons - klaszter

Comparison	z	W _i	W _j	r _{rb}	p	p _{bonf}	p _{holm}
1 - 2	4.759	183.500	116.186	0.919	< .001***	< .001***	< .001***
1 - 3	10.047	183.500	45.833	1.000	< .001***	< .001***	< .001***
1 - 4	3.476	183.500	131.966	0.791	< .001***	0.003**	0.001**
2 - 3	6.920	116.186	45.833	0.834	< .001***	< .001***	< .001***
2 - 4	-1.356	116.186	131.966	0.252	0.175	1.000	0.175
3 - 4	-7.763	45.833	131.966	0.867	< .001***	< .001***	< .001***

** p < .01, *** p < .001

Note. Rank-biserial correlation based on individual Mann-Whitney tests.

III. sématartomány

Kruskal-Wallis Test

Kruskal-Wallis Test

Factor	Statistic	df	p	Rank η^2	95% CI for Rank η^2	
					Lower	Upper
klaszter	67.929	3	< .001	0.328	0.209	0.440

Dunn

Dunn's Post Hoc Comparisons - klaszter

Comparison	z	W _i	W _j	r _{rb}	p	p _{bonf}	p _{holm}
1 - 2	3.063	155.813	112.492	0.501	0.002**	0.013*	0.007**

Dunn's Post Hoc Comparisons - klaszter

Comparison	z	W _i	W _j	r _{rb}	p	p _{bonf}	p _{holm}
1 - 3	6.951	155.813	60.587	0.836	< .001***	< .001***	< .001***
1 - 4	1.952	155.813	126.875	0.372	0.051	0.306	0.102
2 - 3	5.106	112.492	60.587	0.549	< .001***	< .001***	< .001***
2 - 4	-1.236	112.492	126.875	0.163	0.216	1.000	0.216
3 - 4	-5.976	60.587	126.875	0.667	< .001***	< .001***	< .001***

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Note. Rank-biserial correlation based on individual Mann-Whitney tests.

IV. sématartomány

Kruskal-Wallis Test

Kruskal-Wallis Test

Factor	Statistic	df	p	Rank η^2	95% CI for Rank η^2	
					Lower	Upper
klaszter	122.664	3	< .001	0.604	0.522	0.703

Dunn

Dunn's Post Hoc Comparisons - klaszter

Comparison	z	W _i	W _j	r _{rb}	p	p _{bonf}	p _{holm}
1 - 2	5.250	181.646	107.381	0.897	< .001***	< .001***	< .001***
1 - 3	9.640	181.646	49.540	0.997	< .001***	< .001***	< .001***
1 - 4	2.912	181.646	138.466	0.741	0.004**	0.022*	0.007**
2 - 3	5.688	107.381	49.540	0.709	< .001***	< .001***	< .001***
2 - 4	-2.671	107.381	138.466	0.452	0.008**	0.045*	0.008**
3 - 4	-8.014	49.540	138.466	0.867	< .001***	< .001***	< .001***

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Note. Rank-biserial correlation based on individual Mann-Whitney tests.

V. sématartomány

Test for Equality of Variances (Levene's)

F	df1	df2	p
1.928	3.000	198.000	0.126

Descriptive Statistics

	st5			
	1	2	3	4
Valid	24	59	75	44
Missing	0	0	0	0
Std. Deviation	8.930	12.463	10.335	12.257
Shapiro-Wilk	0.949	0.976	0.980	0.951
P-value of Shapiro-Wilk	0.254	0.289	0.278	0.062

ANOVA - st5

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
klaszter	51730.232	3	17243.411	135.443	< .001	0.672
Residuals	25207.614	198	127.311			

Note. Type III Sum of Squares

Post Hoc Tests

Standard (LSD)

Post Hoc Comparisons - klaszter

		Mean Difference	SE	t	p _{tukey}	p _{scheffe}	p _{bonf}	p _{holm}	p _{sidak}
1	2	23.839	2.732	8.727	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*
	3	47.967	2.646	18.127	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*
	4	20.727	2.863	7.239	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*
2	3	24.128	1.963	12.288	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*
	4	-3.112	2.247	-1.385	0.511	0.591	1.000	0.168	0.668
3	4	-27.239	2.143	-12.713	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*	< .00** 1*

*** p < .001

Note. P-value adjusted for comparing a family of 4

BIS

Kruskal-Wallis Test

Kruskal-Wallis Test

Factor	Statistic	df	p	Rank η^2	95% CI for Rank η^2	
					Lower	Upper
klaszter	57.006	3	< .001	0.273	0.180	0.402

Dunn

Dunn's Post Hoc Comparisons - klaszter

Comparison	z	W _i	W _j	r _{rb}	p	p _{bonf}	p _{holm}
1 - 2	3.065	157.458	114.297	0.552	0.002**	0.013*	0.007**
1 - 3	6.766	157.458	65.147	0.810	< .001***	< .001***	< .001***
1 - 4	2.823	157.458	115.784	0.422	0.005**	0.029*	0.010**
2 - 3	4.855	114.297	65.147	0.527	< .001***	< .001***	< .001***
2 - 4	-0.128	114.297	115.784	0.016	0.898	1.000	0.898
3 - 4	-4.584	65.147	115.784	0.504	< .001***	< .001***	< .001***

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Note. Rank-biserial correlation based on individual Mann-Whitney tests.

BAS

Kruskal-Wallis Test

Kruskal-Wallis Test

Factor	Statistic	df	p
klaszter	0.962	3	0.811

Kruskal-Wallis Test

Factor	Statistic	df	p	Rank η^2	95% CI for Rank η^2	
					Lower	Upper
klaszter	0.962	3	0.811	0.000	0.000	0.039

Dunn

Dunn's Post Hoc Comparisons - klaszter

Comparison	z	W_i	W_j	r_{rb}	p	p_{bonf}	p_{holm}
1 - 2	-0.539	99.583	107.203	0.078	0.590	1.000	1.000
1 - 3	-0.083	99.583	100.720	0.003	0.934	1.000	1.000
1 - 4	0.227	99.583	96.227	0.024	0.821	1.000	1.000
2 - 3	0.638	107.203	100.720	0.061	0.523	1.000	1.000
2 - 4	0.944	107.203	96.227	0.112	0.345	1.000	1.000
3 - 4	0.405	100.720	96.227	0.045	0.685	1.000	1.000

Note. Rank-biserial correlation based on individual Mann-Whitney tests.

3. melléklet

Informált beleegyezés az online űrlap elején

Kedves Kitöltő!

Kakuk Zita vagyok, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem pszichológia alapszakos hallgatója. Általános pszichológiai kutatásomban a **korai maladaptív sémák, a temperamentum, az érzelemszabályozás és az életkor** összefüggéseit vizsgálom.

A kutatásban való részvétel **önkéntes** és **anonim**, nem kérek olyan adatokat, amelyek alapján Ön beazonosítható lenne, ezért a kutatás eredményeiről egyéni visszajelzést nem áll módomban adni. A kitöltés bármikor megszakítható.

A kérdőív kitöltése körülbelül **30 percet** vesz igénybe.

A vizsgálat során nyert adatokat műhelymunkám elkészítéséhez fogom felhasználni, mely később a szakdolgozatom részét is képezheti, illetve publikálásra kerülhet, így a kitöltéssel ennek lehetőségéhez is hozzájárul. Az adatokat bizalmasan kezelem: kizárólag én és a témavezető oktató kap betekintést ezekbe, a nyert információkat csak a vizsgálat keretében használom fel.

Ezeket az adatokat a vonatkozó törvényeknek (1997. évi CLIV tv. és a személyes és közérdekű adatok védelméről szóló törvény: 1992. évi LXIII tv.) és a Szakmai Etikai Kódex irányelveinek megfelelően kezelem, azokat anonimizálva, jelszóval védett számítógépen és adatbázisban tárolom és archiválom későbbi felhasználásra. A kutatást a PPKE Pszichológiai Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte a következő engedélyszámon: 2024_20.

Köszönöm, hogy kitöltésével hozzájárul kutatásomhoz!

Ha kérdése vagy észrevétele van a kutatással kapcsolatban az alábbi elérhetőségeken keresztül kereshet engem, illetve a témavezetőmet:

Kakuk Zita

BA szakos hallgató

PPKE BTK Pszichológiai Intézet

kakukzita9@gmail.com

Témavezető:

Ungvári Brigitta

ungvari.brigitta@itk.ppke.hu

Kijelentem, hogy elmúltam 18 éves, a tájékoztatást megkaptam és beleegyezem a kutatásban való részvételbe.

4. melléklet

A kérdőívcsomag összetétele

Demográfiai adatok

Nem

férfi

nő

egyéb

2. Életkor (számmal megadva)

3. Lakóhely

Főváros

Nagyváros/megyeszékhely

Kisváros

Falu/község

4. Legmagasabb iskolai végzettség

- Általános iskola

- Középiskola (gimnázium, szakközépiskola, szakiskola)

- Jelenleg felsőoktatásban hallgató vagyok

- Főiskolai/egyetemi diploma

Young-féle Séma Kérdőív

Az alábbi lista olyan állításokat tartalmaz, amelyek segítségével bárki jellemezheti saját magát.

Kérjük, olvassa el az egyes állításokat, és értékelje, hogy mennyire illenek Önre. Amennyiben bizonytalan, válaszát arra alapozza, amit igaznak érez, és ne mérlegelés alapján döntsön.

- 1 - egyáltalán nem igaz rám
- 2 - többnyire nem igaz rám
- 3 - inkább igaz, mint nem igaz rám
- 4 - közepesen igaz rám
- 5 - többnyire igaz rám

1. Többnyire nem volt senkim, akihez tanácsért vagy érzelmi támogatásért fordulhattam volna.
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 megértette volna valódi szükségleteimet, érzelmeimet.
5. Ritkán volt részem abban, hogy egy rátermett személy igazi tanácsot és útmutatást nyújtott volna, amikor nem tudtam, hogy mihez kezdjek.
6. Azt veszem észre, hogy a hozzám közel állókhoz betegesen ragaszkodom, mert attól félek, hogy el fognak hagyni.
7. Aggódom, hogy szeretteim elhagynak vagy elhanyagolnak.
8. Kétségbe esek, mikor azt érzem, hogy egy szeretett személy kezd eltávolodni tőlem.
9. Néha annyira félek, hogy elhagynak, hogy inkább elüldözöm magamtól az embereket.
10. Annyira szükségem van másokra, hogy aggódom, mi lesz, ha elveszítem őket.
11. Úgy érzem, ki akarnak használni.

12. Úgy érzem, mások jelenlétében nem engedhetem el magam igazán, mert akkor szándékosan bántani akarnak.
13. Csak idő kérdése, mielőtt valaki elárul.
14. Eléggé gyanakvó vagyok mások hátsó szándékait illetően.
15. Általában próbálom kitalálni, mi lehet a másik hátsó gondolata.
16. Nem illek sehova.
17. Alapvetően más vagyok, mint a többi ember.
18. Nem tartozom sehova; magamnak való vagyok.
19. Úgy érzem, a többi ember számára idegen vagyok.
20. Mindig csoporton kívülnek éreztem magam.
21. Senki, akire vágyom, nem kívánná, nem szeretne, ha ismerné a hiányosságaimat.
22. Senki, akire vágyom, nem maradna a közelemben, ha megismerné valódi énemet.
23. Nem érdelem meg mások szeretetét, figyelmét, megbecsülését.
24. Úgy érzem, nem vagyok méltó a szeretetre.
25. Alapvető tulajdonságaim túlságosan elfogadhatatlanok ahhoz, hogy felfedjem magam mások előtt.
26. Nem vagyok szexuálisan vonzó.
27. Csúnya vagyok.
28. Társasági helyzetben buta és unalmas vagyok.
29. Azok az emberek, akiket tisztetek, nem állnának szóba velem, alacsony társadalmi helyzetem miatt (pl. gazdasági helyzetem, iskolázottságom, karrierem miatt).
30. Az emberek nem akarnak bevenni a köreikbe.
31. Szinte semmi, amit a munkahelyemen (iskolában) csinálok, nem annyira jó, mint amit mások meg tudnak csinálni.
32. Ha teljesítenem kell, nem tudok megfelelni.
33. A legtöbb ember nálam többre képes a munka és a teljesítmény terén.
34. Nem vagyok olyan tehetséges a munkámban, mint a legtöbb ember.

35. Ha munkáról (iskoláról) van szó, nem vagyok olyan intelligens, mint a legtöbben.
36. Úgy érzem, egyedül nem tudok elboldogulni a mindennapi életben.
37. Úgy gondolom, hogy a hétköznapi életben másoktól függő személy vagyok.
38. Nincs józan ítélőképességem.
39. A hétköznapi életben nem támaszkodhatom a saját véleményemre.
40. Nem érzem magam képesnek a mindennapi életben felmerülő problémák megoldására.
41. Úgy tűnik, nem tudok szabadulni a gondolattól, hogy bármelyik percben történhet valami.
42. Úgy érzem, bármelyik percben jöhet valami katasztrófa (természeti, bűncselekmény, gazdasági vagy egészségügyi).
43. Félek, hogy megtámadnak.
44. Attól félek, hogy minden pénzemet elvesztem, és nyomorogni fogok.
45. Aggódom, hogy valami komoly betegségem van, annak ellenére, hogy ilyesmit nem mondott az orvosom.
46. Nem tudtam olyan mértékben leválni a szüleimről, mint ahogy ezt – látszólag – a velem egykorú emberek tették.
47. A szüleim és én túlságosan is hajlamosak vagyunk beleszólni egymás életébe és problémáiba.
48. A szüleimnek és nekem nagyon nehezen megy, hogy büntudat és csalódás érzése nélkül bármilyen intim apróságot elhallgassunk egymás elől.
49. Gyakran érzem, hogy nincs saját identitásom, ami elkülönítene a szüleimtől vagy a partneremtől.
50. Gyakran érzem, hogy a szüleim rajtam keresztül élnek – nincs saját, külön életem.
51. Azt hiszem, sok bajom származna abból, ha azt csinálnám, amit akarok.
52. Úgy érzem, nincs más választásom, mint hogy mások kérésére beadjam a derekam, különben valamilyen módon megtorolnák, vagy elutasítanak.
53. Kapcsolataimban hagyom, hogy a másik fél diktáljon.
54. Úgy érzem, hogy életem legfontosabb döntéseit nem én hoztam.

55. Nehezemre esik, hogy megköveteljem saját jogaim tiszteletben tartását, és érzelmeim figyelembe vételét.
56. Legtöbbször végül én vagyok az, aki gondoskodik a hozzám közel állókról.
57. Jó ember vagyok, mert másokkal többet törődöm, mint saját magammal.
58. Annyira lefoglalt, hogy a szeretteimről gondoskodjak, hogy magamra alig marad időm.
59. Mindig is én voltam az, aki mindenki mást meghallgatott.
60. Más emberek úgy látják, hogy túl sok mindent teszek meg másokért, és túl keveset magamért.
61. Túlságosan zavarban vagyok, ha pozitív érzelmeimet ki kell fejeznem mások előtt (pl. szeretet, törődés kimutatása).
62. Szégyellem kifejezni az érzelmeimet mások előtt.
63. Nehezemre esik, hogy barátságos és spontán legyek.
64. Annyira uralkodom magamon, hogy az emberek azt hiszik, nincsenek érzelmeim.
65. Az emberek úgy látják, érzelmileg merev vagyok.
66. Muszáj, hogy mindenben, amit csinálok, a legjobb legyek, nem fogadom el a második helyet.
67. Próbálom a lehető legjobbat nyújtani, a „megfelelő” nem elég jó.
68. Minden feladatomat teljesíteni kell.
69. Úgy érzem, állandó nyomás alatt állok, hogy teljesítsek, és véghez vigyek dolgokat.
70. Nem engedhetem meg magamnak, hogy könnyelműen elnézzek magamnak dolgokat, vagy kifogásokat találjak a hibáimra.
71. Amikor akarok valamit másoktól, nagyon nehezemre esik elfogadni a visszautasítást.
72. Különleges ember vagyok, és nem kell elfogadnom a többi emberre vonatkozó korlátokat.
73. Utálom, ha korlátoznak, vagy visszatartanak attól, hogy azt csináljam, amit akarok.
74. Úgy érzem, nem kellene elvárni, hogy betartsam a normális szabályokat és azokat a megkötéseket, amelyeket mások betartanak.
75. Úgy érzem, amit én tudok nyújtani, az többet ér mások hozzájárulásánál.

76. Úgy tűnik, képtelen vagyok erőt venni magamon, hogy elvégezzek egy unalmas vagy rutinfeladatot.
77. Ha nem sikerül elérnem a célom, könnyen frusztrált leszek és feladom.
78. Nagyon nehezemre esik, hogy az azonnali kielégülést feláldozzam egy hosszú távú cél elérése érdekében.
79. Nem tudom magam arra kényszeríteni, hogy olyasmit csináljak, amit nem élvezek; még akkor sem, ha tudom, hogy ez a jól felfogott érdekem.
80. Ritkán tudtam betartani elhatározásaimat.
81. Azért, hogy jobban szeressenek, attól függően változtatok magamon, hogy éppen kivel vagyok.
82. Annyira figyelek arra, hogy elfogadtassam magam másokkal, hogy néha nem is tudom, ki vagyok.
83. Azt akarom, hogy szeressenek, még azok is, akiket nem kedvelek.
84. Önbecsülésem elsősorban azon múlik, hogy mások milyenek tartanak.
85. Sok dicséretre és bókra van szükségem, hogy értékesnek érezzem magam.
86. Többet foglalkozom az élet és a velem történt dolgok rossz oldalával, mint a jóval.
87. Még ha jól is mennek a dolgok, azt érzem, hogy ez csak átmeneti.
88. A hozzám közelálló aggodalmaskodónak tartanak.
89. Nem lehet az ember elég elővigyázatos; szinte mindig akad valami, ami rosszul sül el.
90. Ha valami jó történik, aggódom, hogy valószínűleg valami rossz fogja követni.
91. Ha hibázom, megérdemlem a büntetést.
92. Felidegesít, ha arra gondolok, hogy valaki túl könnyen megúszott valamit.
93. Még az után is neheztelek, hogy valaki bocsánatot kért.
94. Ha hibázom, nincs bocsánat.
95. Nem számít, miért követtem el a hibát, amikor valamit rosszul csinálok, meg kell fizetnem az árát.

5. melléklet.

BIS/BAS Skálák

Az alábbi kérdőív olyan állításokat foglal magában, amelyekkel a személyek vagy egyetértenek, vagy nem. Kérjük, minden egyes állításnál jelölje, hogy Ön milyen mértékben ért egyet az adott kijelentés tartalmával. Kérjük, hogy valamennyi állításra válaszoljon, egyetlen tételt se hagyjon kitöltetlenül! A válaszlehetőségek közül minden esetben csupán egyet válasszon, kérjük, hogy legyen olyan pontos és őszinte, amennyire csak lehet. Úgy válaszoljon az adott tételre, mintha csak abból az egy

kijelentésből állna a kérdőív, így ne törődjön a válaszok következetességével!

1 - egyáltalán nem jellemző

2 - inkább nem jellemző

3 - inkább jellemző

4 - nagyon jellemző

1. A legfontosabb dolog az ember életében a család.

2. Ha valami rossz dolog van kilátásban, még akkor is csak ritkán érzek félelmet vagy idegességet.

3. Mindent elkövetek, csak hogy elérjem azt, amit akarok.

4. Ha valamiben jó vagyok, akkor azt a tevékenységet szívesen folytatom.

5. Mindig szívesen próbálok ki új dolgokat, ha úgy gondolom, hogy élvezni fogom.

6. Az, hogy hogyan öltözködöm, fontos számomra.

7. Ha valamit megszerzek, amit akarok, akkor izgatottnak és energikusnak érzem magam.

8. Nagyon fáj, ha kritizálnak, vagy ha megszidnak.

9. Ha akarok valamit, akkor általában a végsőkéig elmegyek, hogy megszerezem.

10. Gyakran megteszek bizonyos dolgokat csupán azért, hogy jól szórakozzak.

11. Nehezen szakítok időt arra, hogy például fodrászhoz menjek.

12. Ha lehetőség kínálkozik arra, hogy valami számomra fontosat elérjek, akkor rögtön nekilátok.
13. Meglehetősen aggaszt vagy nyugtalanít, ha azt gondolom vagy tudom, hogy valaki dühös rám.
14. Ha valami olyanra nyílik lehetőség, amit szeretek, akkor azon nyomban izgatott leszek.
15. Gyakran cselekszem az adott pillanat hatása alatt.
16. Ha azt gondolom, hogy valami kellemetlen fog velem történni, akkor meglehetősen nyugtalanná, idegessé válok.
17. Gyakran elgondolkodom azon, hogy vajon az emberek miért viselkednek úgy, ahogy teszik.
18. Nagy hatással van rám, ha jó dolog történik velem.
19. Aggódok, ha arra gondolok, hogy gyengén teljesítettem valami fontos dologban.
20. Folyton izgalomra és új élményekre vágyom.
21. Ha valamit nagyon akarok, akkor nem ismerek akadályt.
22. Nagyon kevés dologtól félek a barátaimhoz képest.
23. Felvillanyozna, ha megnyernék egy versenyt.
24. Aggódok amiatt, hogy hibákat követek el.

Érzelemszabályozási Nehézségek Kérdőív

Kérjük, jelölje be, hogy az alábbi állítások milyen gyakran igazak Önre!

- 1 - szinte soha (az esetek 0-10%-ában)
- 2 - néha (az esetek 11-35%-ában)
- 3 - kb. az esetek felében (az esetek 36-65%-ában)
- 4 - legtöbbször (az esetek 66-90%-ában)
- 5 - szinte mindig (az esetek 91-100%-ában)

- 1. Az érzelmeimet nyomasztónak és irányíthatatlannak élem meg.
- 2. Amikor valami felzaklat, mérges leszek magamra, hogy így érzek.
- 3. Amikor zaklatott vagyok, akkor kínosan érzem magam emiatt.
- 4. Amikor zaklatott vagyok, elveszítem az önuralmam.
- 5. Amikor felzaklat valami, úgy érzem, elveszítem a kontrollt.
- 6. Amikor zaklatott vagyok, szégyellem magam, hogy így érzek.
- 7. Amikor valami felzaklat, úgy érzem, mintha gyenge lennék.
- 8. Amikor zaklatott vagyok, akkor is úgy érzem, hogy úrrá tudok lenni a viselkedésem.
- 9. Amikor felzaklat valami, lelkiismeret furdalásom van emiatt.
- 10. Amikor zaklatott vagyok, nehezen tudok uralkodni magamon.
- 11. Amikor zaklatott vagyok, bosszankodom, hogy így érzek.
- 12. Amikor zaklatott vagyok, elveszítem az irányításomat a viselkedésem felett.

Reflektív Funkció Kérdőív

A gondolkodás és érzelmek fejlődésével kapcsolatban olvashat állításokat. Értékelje őket aszerint, hogy mennyire igazak Önre az alábbi skálát alkalmazva:

- 1 - egyáltalán nem értek egyet
- 2 - többnyire nem értek egyet
- 3 - inkább nem értek egyet
- 4 - inkább egyetértek
- 5 - többnyire egyetértek
- 6 - teljesen egyetértek

- 1. Gyakran összezavarodok, hogy mit is érzek.
- 2. Jó gondolatolvasó vagyok.
- 3. Nem mindig tudom, hogy mit miért teszek.
- 4. Ha dühös vagyok, olyan dolgokat mondok, amiről nem is tudom, hogy miért mondtam.
- 5. Úgy tűnik, a hozzám közel állók nehezen értik meg, hogy mit miért teszek.
- 6. Általában pontosan tudom, hogy mások mit gondolnak.
- 7. Az erős érzések gyakran elhomályosítják a gondolataimat.
- 8. Ha dühös vagyok, olyanokat is mondok, amit később megbánok.
- 9. A megérzéseim szinte sosem tévednek az emberekkel kapcsolatban.
- 10. Gyakran úgy érzem, hogy üres az agyam.
- 11. Néha ok nélkül cselekszem.
- 12. A szemükből meg tudom mondani, hogy mit éreznek az emberek.
- 13. Néha azon kapom magam, hogy mondok valamit, és fogalmam sincs, miért mondtam.
- 14. Szinte mindig meg tudom előre mondani, hogy mások mit fognak tenni.
- 15. Pontosán tudom, hogy a közeli barátaim mit gondolnak.